



Sommer Retreat-MAHAMUDRA MEDITATION

11.08.2024 – 16.08.2024

Das Sommer Retreat 11 August Sonntag bis 16 August Freitag 2024

Mit Lama Pema Wangyal
Reservieren Sie das Datum!

Ich bin Lama Pema und wurde in Indien geboren. Seit meinem neunten Lebensjahr, praktiziere ich die buddhistische Lehre und die Meditationsübungen. Ich bin ein erfahrener und praktizierender Lama. Ich habe diese Mahamudra Lehre von meinen zahlreichen Drukpa Kargyud Meistern gelehrt bekommen. Als ein in der Schweiz lebender Lama und möchte ich die Gelegenheit nutzen die Lehre weiter an westlich orientierte Menschen weiterzugeben.

Dieser Sommer bieten wir Ihnen erstmal einen Retreat zusammen an. Dieser Retreat heisst Mahamudra Ngöndro Retreat, ein guter Weg um Frieden, Ruhe und Entspannung zu finden. Die Mahamudra Shamatha Praxis wurde von der Kargyud-Schule und deren tibetischen-buddhistischen Meistern entwickelt und weitergegeben. Es ist eine lebendige und authentisch Lehre und Praxis. Aufgrund der heutigen hektischen Zeit haben Viele Menschen keine Zeit für Regeneration auch nicht für lange Retreat oder sich mit hoch entwickelten philosophische Erklärungen zu beschäftigen oder zu praktizieren. Die Mahamudra-Praxis, deshalb ist ein geeignetes Training und ein liebevoller Weg um mit sich in die Tiefe eines geistigen Zustands zu kommen. Das ist einen liebevollen Weg, um sich selbst in die Tiefe des geistigen Zustands zu kommen, sich aus negativen Emotionen zu befreien und Leiden zu überwinden.

11.08.2024, Sonntag

- 10:30 – 11:45 Uhr. Ansammlung in den Meditation Raum
- 12:00 – 13:00 Uhr. Mittagessen
- 13:30 – 14:30 Uhr. Auskunft, Retreat Ablauf (Maha. Ngöndro, Vorläufige Übung)
- 14:30 – 15:30 Uhr. Erklärung & Meditation des Kostbaren Lebens
- 15:30 – 15:45 Uhr. Tee Pause
- 15:45 – 16:45 Uhr. Erklärung. und Meditation. der Vergänglichkeit des Lebens
- 16:45 – 17:00 Uhr. Pause
- 17:00 – 17:30 Uhr. Erklärung & Medi. Die Gesetz der Ursache & Wirkung (Karma)
- 17:30 – 18:00 Uhr. Die widrigen Umstände der Welt (Samsaras)
- 18:00 – 18:30 Uhr. End-Gebet mit kürzer Belehrung
- 18:45 – 19:30 Uhr. Abendessen



12.08.2024, Montag (Mahamudra Ngöndro, Vorläufige Übung)

8:00 – 8:45 Uhr. Tibetische Yoga Übung
 9:00 – 9:15:00 Uhr. Frühstück
 9:30 – 10:30 Uhr. Meditation des Kostbaren Lebens
 10:30 – 10:45 Uhr. Tee Pause
 10:45 – 11:45 Uhr. Meditation der Vergänglichkeit des Lebens
 12:00 – 13:00 Uhr. Mittagessen
 13:30 – 15:00 Uhr. Meditation des Gesetzt der Ursache & Wirkung (Karmas)
 15:00 – 15:15 Uhr. Tee Pause
 15:15 – 16:00 Uhr. Meditation der widrigen Umstände der Welt (Samsaras)
 16:00 – 16:15 Uhr. Pause
 16:15 – 17:00 Uhr. End-Gebet mit kürzer Belehrung
 18:00 – 19:00 Uhr. Abendessen

13.08.2024, Dienstag (Ngöndro, Vorläufige Übung)

8:00 – 8:45 Uhr. Tibetische Yoga Übung
 9:00 – 9:15:00 Uhr. Frühstück
 9:30 – 10:30 Uhr. Meditation des Kostbaren Lebens
 10:30 – 10:45 Uhr. Tee Pause
 10:45 – 11:45 Uhr. Meditation der Vergänglichkeit des Lebens
 12:00 – 13:00 Uhr. Mittagessen
 13:30 – 15:00 Uhr. Meditation des Gesetzt der Ursache & Wirkung (Karma)
 15:00 – 15:15 Uhr. Tee Pause
 15:15 – 16:00 Uhr. Meditation der widrigen Umstände der Welt (Samsaras)
 16:00 – 16:15 Uhr. Pause
 16:15 – 17:00 Uhr. End-Gebet mit kurzer Belehrung
 18:00 – 19:00 Uhr. Abendessen

14.08.2024, Mittwoch (Mahamudra Ngöndro, Vorläufige Übung)

8:00 – 8:45 Uhr. Tibetische Yoga Übung
 9:00 – 9:15:00 Uhr. Frühstück
 9:30 – 10:30 Uhr. Zufluchtnahme, Erleuchtungsgeist Entwicklung & (Vorbeugung)
 10:30 – 10:45 Uhr. Tee Pause
 10:45 – 11:45 Uhr. Praxis der Vajrasatva-Mantra-Rezitation (Reinigung Übung)
 12:00 – 13:00 Uhr. Mittag Pause
 13:30 – 15:00 Uhr. Praxis des Universum-Opfergabe (Mandala-Opfergabe)
 15:00 – 15:15 Uhr. Tee Pause
 15:15 – 16:00 Uhr. Praxis der Guru Yoga
 16:00 – 16:15 Uhr. Pause
 16:15 – 17:00 Uhr. End-Gebet mit kurzer Belehrung
 18:00 – 19:00 Uhr. Abendessen

15.08.2023, Donnerstag (Mahamudra Ngöndro, Vorläufige Übung)

8:00 – 8:45 Uhr. Tibetische Yoga Übung
 9:00 – 9:15:00 Uhr. Frühstück



9:30 – 10:30 Uhr Zufluchtnahme, Erleuchtungsgeist Entwicklung & (Vorbeugung)
 10:30 – 10:45 Uhr Tee Pause
 10:45 – 11:45 Uhr. Praxis der Vajrasatva-Mantra-Rezitation (Reinigung)
 12:00 – 13:00 Uhr. Mittag Pause
 13:30 – 15:00 Uhr. Praxis der Universe Opfergabe (Mandala Opfergabe)
 15:00 – 15:15 Uhr. Tee Pause
 15:15 – 16:00 Uhr. Praxis der Guru Yoga
 16:00 – 16:15 Uhr. Pause
 16:15 – 17:00 Uhr. End-Gebet mit kurzer Belehrung
 18:00 – 19:00 Uhr. Abendessen

16.08.2024, Freitag Erklärung & Meditation (Mahamudra-Shamatha)

8:00 – 8:45 Uhr. Mahamudra Shamatha Meditation (Erste Stufe)
 9:00 – 9:15:00 Uhr. Frühstück
 9:30 – 10:30 Uhr. Mahamudra Shamatha Meditation (Zweite Stufe)
 10:30 – 10:45 Uhr. Tee Pause
 10:45 – 11:45 Uhr. Mahamudra Shamatha Meditation (Dritte Stufe)
 12:00 – 13:00 Uhr. Mittagessen Pause
 13:30 – 15:00 Uhr. Tee Pause & Abschiednehmen !

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldefrist 01.03.2024 bis 30.06.2024

Ort:

Storchenegg, Gruppenhaus, Steg Tösstal

- ◆ Hier gibt es Übernachtungsmöglichkeiten WG Zimmer
- ◆ Wegbeschreibung: Mit dem Auto, bis zum Steg fahren und Richtung Fischbach fahren. Wenn Sie Mit dem Zug kommen, am Steg aussteigen und wir holen Ihnen ab!
 Unkostenbeitrag: pro Person 1260.Fr, Essen & Getränke Inbegriffen

Der Gewinn geht an Samthar-Kloster Projekt !

Bitte melden Sie sich an:

Veranstalter: Lama Pema Wangyal

Mitarbeiterin: Yoga & Meditation Lehrerin Tina Steinauer

Kontakt: Mobile: 078 234 11 73 / 079 640 81 09

www.drukpazentrum.ch

E-Mail: pemakool@gmail.com

Danke schön!