

Freude als Weg und Umgehen mit Leid.

MP3-CD 122 (90 Min)

Berlin

17.12.2010



Vortrag & Übungen
mit
Sylvia Wetzel

Entspannung - Meditation - Buddhismus

M 122: Freude als Weg und Umgehen mit Leid.

Berlin. Lotosvihara. 17.12.2010. (90 Min)

- 1-4 (52) 17.12. Vortrag: Lojong Nr. 22: Sei immer froh!
1. Sternstunden. 2. Leiden verstehen. 3. Buddha-Natur. Optimisten und Pessimisten. Wer spricht? Ich bin ok.- du bist ok.
- 5 (10) Übung 1: Angenehme & unangenehme Gefühle.
- 6-7 (23) Fragen: Sucht nach Leiden. Innere Beobachter. Leistungsbreitschaft & Faulheit. Freude & Kicks.

Wenn deine Grundstimmung gut ist, funktioniert die Herzensschulung, das Lojong. Lerne aus allen Erfahrungen, wie Glück und Leid funktionieren. Sei immer froh, was auch geschieht.

Lesetipp: B9: Lojong. Kommentar zu den 59 Merksätzen. Etl 2008. Das Herzsutra. Ein Kommentar. etl 2008. MP3-Vorträge: M 70: Sei immer froh!. Lojong. München 7.4.2009. M 83: Lojong. Berlin 16.7.2009. MS-2. Lojong. Studienkurs (750 Min)

Weitere Titel von Vorträgen und angeleiteten Übungen auf CD und MP3 CD finden Sie auf der Rückseite, im Jahresprogramm und auf der Homepage. www.tara-libre.org

© Sylvia Wetzel 2010. Produktion und Bezug: edition tara libre, Lindenstraße 6, 14974 Ludwigsfelde. Fax (03378) 80 49 56. bestellungen@tara-libre.org