



MEDITATIONS – RETREAT IN DAVOS

EIN HEILWOCHELENDE MIT LOTEN DAHORTSANG 27. - 29. MAI 2016

Tsa Lung Yoga Tsa bedeutet Kanal, Nadi und Lung Wind, Prana. Tsalung ist die grundlegende Yoga Praxis im tantrischen Buddhismus und bildet sowohl Grundlage als auch Vertiefung des Heilyogas Lu Jong. Das Tsalung Yoga verbindet Körperbewegungen mit der Aussetzung des Atems. Im Zustand der Atem-Stille kann die Wirkung der Übungen tiefer in den feinstofflichen Körper; in den Nadis und Chakren eindringen. Durch Rhythmisierung und Aussetzung der Atmung wird Kontemplation, Samadhi und Erlangung der Weisheit, Prajna erleichtert.

Tummo - das innere mystische Feuer entfachen Wir visualisieren im Zentralkanal Sushumna, vier Finger unterhalb des Bauchnabels, eine Flamme, die Hitze und Licht ausstrahlt. Es ist das Feuer der Dakinis, das Segen und Kraft aller Weisheitgöttinnen der alten Überlieferung vereint. Das Tummo-Feuer lässt die Grenze unserer engen Individualität und unserer selbstgeschaffenen Welt sprengen. Es entfacht in uns die Wärme geistiger Ergriffenheit, die zur Flamme der Inspiration führt. Es lässt in uns eine natürliche Freude entstehen, die nicht aus der Erfüllung egoistischer Wünsche und Begehren, sondern aus einer dauerhaften Stille und einem Glücksgefühl entsteht – wie beim Anblick des sanften Lichts einer Kerze oder eines klaren Sternenhimmels.

Das Geheimnis des tibetischen Totenbuches Die Lehre über die sechs Bewusstseinszustände auch Bardo genannt, ist die Essenz der Lehre des tibetischen Totenbuches. Das Bewusstsein im Wachzustand, im Traum und in der meditativen Versenkung. Der Bewusstseinszustand im Augenblick des Todes, im ursprünglichen reinen Zustand des Geistes, und unser Geistzustand in der „Seelenwanderung“ nach dem Tode. Im Yoga werden diese Bewusstseinszustände in den Chakras zugeordnet und in der Alltagspraxis integriert.

Luzides Träumen und Bedeutung der Traumbilder Tibetische Mystiker haben seit Urzeiten Meditationstechniken entwickelt, um in der Nacht während des Schlafes unsere Träume bewusst wahrzunehmen. Durch luzides Träumen können wir unsere verborgene „Seelenbilder“ besser erkennen und eine intensive Bewusstseinsarbeit in der spirituellen Entwicklung leisten. Der Hauptzweck der Traumpraxis besteht darin, die Natur unseres Geistes zu erkennen.

Zeit: Fr.- Sa. 10 -12, 15 -17, 20 -21 Uhr / Son. 10 -12, 14 -16 Uhr

Loten Dahortsang in Tibet geboren. Seit 1982 im Klösterlichen www.Tibet-Institut.ch Rikon von den bedeutendsten Lehrern ausgebildet. Er lehrt Buddhismus und Meditation im Kloster Rikon und in buddhistischen Zentren in Europa. www.lotendahortsang.ch
Kurskosten: 80,- Sfr pro Tag.

Anmeldung Retreat: Silvia Bergamin silvia_bergamin@hotmail.com 079 381 40 42

Anmeldung Uebernachtung: Ruth Altermatt www.shima-davos.ch 081 410 12 00