

## Buddhistische Meditation für das tägliche Leben

# *Belehrungen zu Milarepas „Liedern der Verwirklichung“*

mit Acharya Lama Sönam Rabgye



**Freitag 16.10.2015 von 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Samstag 17.10.2015 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

Freitag 25,-- € oder Samstag 50,-- €

Ganzer Workshop 60,-- € (Ermäßigung auf Anfrage möglich)

im:

**Zentrum für Körperbewusstsein & Meditation**

[www.lebensfreude-zentrum.de](http://www.lebensfreude-zentrum.de) [info@lebensfreude-zentrum.de](mailto:info@lebensfreude-zentrum.de)

Flinschstr. 35, 60388 Frankfurt – Seckbach/Riederwald

**Am 16. und 17. Oktober 2015 wird Lama Sönam Rabgye wieder unser Gast sein und uns diesmal Einblicke und Erläuterungen zu einem Lied des berühmten Yogi Milarepa geben.**

Milarepa war ein großer Mahamudra-Meister des 11. Jahrhunderts, der zu den Begründern der Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus zählt und die Übertragungslinie Marpas weiterführte. Er gilt als einer der größten Yogis und Asketen Tibets. Milarepa praktizierte viele Jahre in völliger Abgeschiedenheit, meisterte die Lehren und erlangte in diesem einen Leben Erleuchtung. Dann begann er damit, andere zu unterrichten und wurde vor allem für seine poetischen Lehrgesänge bekannt. Diese Lieder sind der spontane Ausdruck seiner direkten Einsicht in die wahre Natur der Dinge.

**Die Lieder Milarepas vermitteln seine Belehrungen und vermögen uns auch heute noch durch ihre poetische Kraft und Schönheit zu bezaubern.**

Aus diesem Liedschatz, den Liedern der Verwirklichung, wird uns Lama Sönam an diesem Wochenende das Lied „Glück und Unglück und wie man die Grenze zieht“ vortragen und erläutern.

Das Seminar richtet sich an Personen, die an Meditation und Buddhismus interessiert sind, unabhängig von eventuellen Vorkenntnissen. Freunde, Verwandte und alle Interessierten sind auch herzlich willkommen.

### **Zur Person: Acharya Lama Sönam Rabgye**

wurde 1961 in Manang geboren, der Grenzregion zwischen Nepal und Tibet. Und wuchs im abgelegenen Manang in einer tibetischen Gemeinschaft auf. Mit 21 Jahren begann er am Karma Shri Nalanda Institut Rumtek im indischen Sikkim buddhistische Philosophie zu studieren. Anschließend lehrte er am Karma Lekshey Ling Institut in Kathmandu, Nepal. Er trägt den Acharya-Titel eines tibetischen Gelehrten und ist ein kompetenter Lehrer der buddhistischen Philosophie und der Meditationspraxis von Sutra, Tantra und Mahamudra. Seit 1999 lebt Lama Sönam in Deutschland und ist Residentlama des Kamalashila Instituts® in der Eifel - ein buddhistisches Zentrum der Karma Kagyü-Gemeinschaft e.V.- in Langenfeld. In seinen zahlreichen Kursen inspiriert er viele Menschen durch seine herzliche, authentische Art und profunde Kenntnis. Er ist in vielen Zentren Europas gern gesehener Gast und Vermittler der authentischen Lehre des tibetischen Buddhismus.