

Wir möchten Sie zu unserem jährlichen Sommerkurs vom Samstag 27. Juni bis Mittwoch 1. Juli mit **Lama Rinchen Palmo** einladen.

Dieses Jahr schlägt Lama Rinchen folgendes Thema vor:

<b>"Der Angst entgegen treten"</b>
------------------------------------

*In der akuten, unruhigen Periode herrscht Angst vor. Lama Rinchen wird eine Einführung in verschiedene Methoden des Buddhismus geben, die es uns ermöglichen diese Emotion zu beherrschen.*

*Sie wird die Praxis der Grünen Tara, die alle Ängste lindert oder ausschließt, vorstellen.*

*Wir werden gemeinsam Lieder der Realisierungen des großen Yogi **Milarepa** singen. Diese Lieder drücken die Freude des Geistes aus, wenn er von den Einschränkungen befreit ist.*

Die Lehrerin, Lama Rinchen Palmo, stammt ursprünglich aus der Bretagne in Frankreich und praktiziert den Buddhismus seit mehr als 30 Jahren. Lama Rinchen Palmo ist eine spirituelle Leiterin der buddhistischen Bewegung in Belgien (Karma-Kagyü Linie) und ist in dieser Eigenschaft regelmäßig in Ostbelgien zu Gast. Wer mehr über ihr Leben und Wirken erfahren möchte, kann Informationen auf YouTube abrufen (siehe: [http://www.dailymotion.com/video/xvz7m6\\_sagesses-bouddhistes-2012-12-16-rinchen-palmo-le-lama-de-holy-island\\_webcam](http://www.dailymotion.com/video/xvz7m6_sagesses-bouddhistes-2012-12-16-rinchen-palmo-le-lama-de-holy-island_webcam)).

Dieser Kurs ist offen für Alle, auch ohne finanzielle Beteiligung. Damit wir die Kosten decken können, bitten wir jedoch um eine Spende (Richtwert 25 €/Tag).

Die Unterrichte erfolgen in französischer Sprache (bei Bedarf mit deutscher Übersetzung).

Da die Teilnehmerzahl auf 20 Personen begrenzt ist (Bestimmung des nationalen Sicherheitsrates) bitten wir ausdrücklich um eine Anmeldung unter ff. Adresse [silvienyssen@hotmail.com](mailto:silvienyssen@hotmail.com)

Herzliche Grüße,

Dominique Vercruysse

## Tagesprogramm

### **Samstag 27.06**

- 15.00-15.45 Uhr : Belehrung
- 16.00-16.45 Uhr : Meditation
- 16.45-17.30 Uhr : Fragen und Antworten
- 18.00 Uhr : Chenrezi Puja (fakultativ)

### **Sonntag 28.06, Montag 29.06, Dienstag 30.06**

- 6.30-7.30 Uhr : Grüne Tara Puja (fakultativ)
- 8.00 Uhr : Frühstück
- 9.30-10.15 Uhr : Belehrung
- 10.15-10.45 Uhr: Pause
- 10.45-12.00 Uhr : Meditation und Gehmeditation
- 12.30 Uhr : Mittagessen
- 15.00-15.45 Uhr : Belehrung
- 16.00-16.45 Uhr : Meditation
- 16.45-17.30 Uhr : Fragen und Antworten
- 18.00 Uhr : Chenrezi Puja (fakultativ)

### **Mittwoch 01.07**

- 6.30-7.30 Uhr : Grüne Tara Puja (fakultativ)
- 8.00 Uhr : Frühstück
- 9.30-10.15 Uhr : Belehrung
- 10.15-10.45 Uhr: Pause
- 10.45-12.00 Uhr : Meditation und Gehmeditation

Falls Sie nicht länger die Infos über unsere Aktivitäten erhalten wollen bitte wir darum uns per Mail darüber zu informieren.