



# ZENtrum Phật Môn

Sevogelstrasse 56, 4052 Basel

im Untergeschoss links • beim Eingang bitte läuten

**Infos und Anmeldungen:**

Tel. +41 (0)61 701 58 14 • [info@phatmon.ch](mailto:info@phatmon.ch)

[www.phatmon.ch](http://www.phatmon.ch)

## Phowa-Seminar mit Lama Kunsang Rinpoche

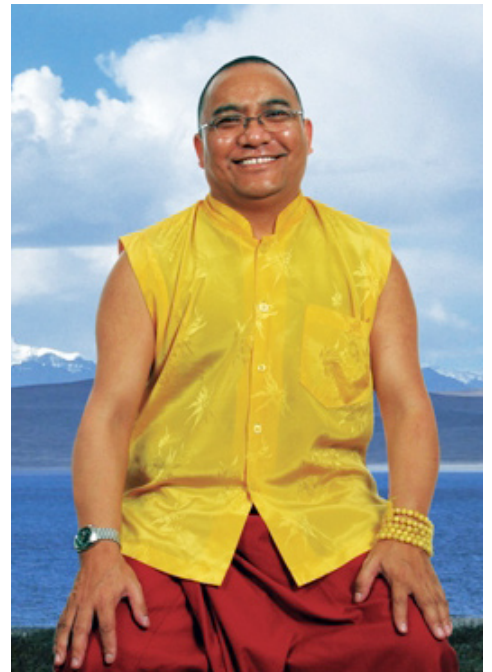
**Sa, 1. Dez. 2018, 10.00–17.00**

Das Leben ist eine Reise, die mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Das Sterben ist nur ein Übergang. Im tibetischen Buddhismus heisst so ein Übergang **Bardo**. Lama Kunsang gibt Belehrungen zum Bardo des Sterbens und erläutert die **Phowa-Praxis** in der Drikung Kagyu Tradition.

**Phowa** ist eine Meditationsart um beim Sterben unser Bewusstsein, unsere Lebensessenz, mit dem erleuchteten Geist des Buddha Amitabha zu verbinden und sie in das Reine Land von Amithaba zu senden.

Diese Praxis kann man (in unterschiedlichen Varianten) einerseits für sich selber, aber auch für andere helfend ausüben. So kann man z.B. Sterbenden helfen, ruhiger aus dem Körper zu kommen und für sie eine Verbindung mit dem Reinen Land (bzw. mit der geistigen Welt) herstellen.

Lama Kunsang unterrichtet uns über eine einfache Variante, die jeder Mensch durchführen kann, auch ohne eine entsprechende Einweihung erhalten zu haben.



**Teilnahmegebühr:** Fr. 100.– / Mitglieder Fr.80.– (bezahlbar bei Beginn der Veranstaltung)  
Bitte persönliche Sitzkissen oder Bänken mitbringen.

**Mittagessen:** Alle bringen etwas Vegetarisches mit für ein gemeinsames Buffet.  
(Bitte OHNE Zwiebel, Knoblauch oder Lauch.) Etwa die Menge, die man selber essen würde.  
Getränke sind vorhanden.

**Anmeldung ist erforderlich bis 24. November 2018 an: [info@phatmon.ch](mailto:info@phatmon.ch)**