



# Meditationsretreat

## TIBETISCHE MANTRAHEILUNG

### Ein Heilwochenende mit Loten Dahortsang

An diesem Wochenende führt uns Loten Dahortsang mit seinem tiefgründigen Wissen näher in die Themen Mantras - Meditation und heilsame Körperübungen, Lu Jong ein.

Infolge der naturbedingten Isolierung und Unzugänglichkeit des Tibet ist es dort gelungen, die mantrische Tradition bis auf den heutigen Tag lebendig zu halten. Jeder Buchstabe des tibetischen Alphabets, jeder Laut, ist ein heiliges Symbol. Die Kraft und die Wirkung der Mantras sind abhängig von der geistigen Haltung des Individuums, seiner spirituellen Reife und von seinem Wissen über die Gesetze und Methoden ihrer Anwendung.

Der erste Teil des Seminars besteht in der geistigen und körperlichen Vorbereitung auf die Mantra-Praxis, danach folgen Erläuterungen zum Wissen über die Heilkraft der Mantras und deren Anwendung im Alltag. Im zweiten Teil folgt dann die Übertragung von 21 Heilmantras gemäss der Tradition in Tibet. Die 21 ausgewählten Mantras haben die Kraft, Krankheiten zu heilen und psychische Leiden wie Depressionen, Angstzustände und Trauer zu lindern. Ferner geben uns die Mantras Kraft, in der spirituellen Entwicklung weiterzukommen. Die Übertragung wird abgeschlossen mit der Vertiefung und dem Vertrautwerden mit den Mantras durch Rezitation und rituelles Singen.

Loten Dahortsang wurde 1968 in Lhasa geboren. 1979 ging er nach Nepal und trat in das Kopan Kloster von Zopa Rinpoche ein. Seit 1982 lebt er im Klösterlichen Institut in Rikon. Er wurde von seinem Onkel, Gesche Jampa Lodro, den ehemaligen Äbten des Klosters, Gesche Ugyen Tseten und Gesche Gedün Sangpo ausgebildet. Seit 2002 macht er eine Weiterbildung in buddhistischer Erkenntnislehre in der Klosteruniversität Sera in Südindien und seit 2006 in einer mehrjährigen vertieften Meditation und Studien über das Kalachakra-Tantra im Jonang-Kloster in Nordindien. Die Übertragung der Mantras erhielt er vom Lama Lodro Rinpoche und Tulku Lama Lobsang. Er leitet Meditationssitzungen in buddhistischen Zentren in Europa. Das Buch "Lu Jong" von Tulku Lama Lobsang wurde von ihm konzipiert und übersetzt.

### 2 Tage / Workshop / Samstag und Sonntag

<b>Termine</b>	Samstag und Sonntag 1. und 2. Mai 2010
<b>Zeit</b>	10.00 bis 16.00 Uhr / 1 Stunde Mittagspause
<b>Kosten</b>	CHF 240.00
<b>Infos</b>	Jacqueline Kramer Telefon 044 / 942 90 05 oder info@naturgefluester.ch
<b>Ort</b>	Therapiepraxis Naturgeflüster, Bahnhofstrasse 37, 8320 Fehraltorf - im wunderschön umgebauten Güterschuppen, direkt am Gleis 1, deshalb auch ideal zum Erreichen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln
<b>Literatur</b>	Tulku Lama Lobsang: Lu Jong, O.W. Barth, 2006
<b>Parkplätze</b>	öffentliche Parkplätze des Bahnhofs
<b>Anmeldung</b>	mittels beigefügten Anmeldetalons - Achtung - beschränkte Teilnehmerzahl - die Teilnahmen werden nach Anmeldungseingang vergeben



**NATUR** *Geflüster*  
 Therapiepraxis für Mensch und Tier



# ANMELDEFORMULAR

**Termine** Samstag und Sonntag 1. und 2. Mai 2010  
**Zeit** 10.00 bis 16.00 Uhr / 1 Stunde Mittagspause  
**Kosten** CHF 240.00

**Hiermit melde ich mich verbindlich zum Heilwochenende - mit Loten Dahortsang - an.**

Beschränkte Teilnehmerzahl! Die Teilnahmebestätigungen werden nach Anmeldungseingang vergeben. Frühzeitige Anmeldung lohnt sich deshalb. Nach Eingang der Anmeldung wird eine Teilnahmebestätigung und Rechnung zugestellt. Die definitive Anmeldung gilt nach Bezahlung der Seminargebühren.

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

PLZ, Ort .....

Telefon .....

E-Mail .....

Geb.Datum .....

Bei Abmeldungen bis 4 Wochen vor Kursbeginn ist eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.00 geschuldet. Erfolgt die Abmeldung nach dieser Frist, wird die gesamte Leistung fällig, es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kosten.

## Anmeldetalon wie folgt übermitteln:

per Fax an 044 942 90 06  
 schriftlich an Therapiepraxis Naturgeflüster, Jacqueline Kramer, Flarzweg 2,  
 8614 Sulzbach