



## **Pema Chödrön – Igniting the Heart – Online**

Hast du auch genug davon, deinen Gefühlen ausgeliefert zu sein?

In diesem Kurs erforschen wir mit Pema Chödrön und Tim Olsted, was die Gefühle in unserem Leben bewirken und wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können, ohne von ihnen an den Haken genommen zu werden.

Unsere Gefühle färben unsere Sicht auf die Welt und haben einen großen Einfluss auf unsere Erfahrungen in der Welt. Ein ängstlicher Geist sieht eine bedrohliche Welt, ein gefestigter Geist hingegen nimmt die Welt als offen, fließend, veränderlich und formbar wahr.

Anhand der buddhistischen Lehren über die sechs Daseinsbereiche lehrt uns Pema, dass unsere psychologischen Zustände von Zorn, Gier, Unwissenheit, Unzufriedenheit, Eifersucht und Verdrängung/Blindheit unvermeidbare Bestandteile unseres Lebens sind. Starke Gefühle, die mit diesen Zuständen verbunden sind, können überwältigend sein. Wenn wir lernen, damit geschickt umzugehen, kann uns das das Tor zu wahrer Freiheit öffnen.

### **Zeit:**

Ab Donnerstag, 12. Januar 23, 2-wöchentlich , jeweils von 19:30 Uhr - ca. 21:00 Uhr

### **Ort:**

Zoom-Call

### **Anmeldung:**

Per Email bei Karin Hummel, [hummelk@web.de](mailto:hummelk@web.de)

### **Kosten:**

Der Unkostenbeitrag beträgt 25 €.

Überweisung auf:

Empfänger: Dharmadhatu Shambhala e.V.

IBAN: DE65 7025 0150 0010 9721 98