

# SICH ERFREUEN, UM GLÜCKLICH ZU SEIN

## HALBTAGESKURS

mit Zentrumslehrerin Kadam H el ene Oester



**11. NOVEMBER 2018**

IM DROMT NPA ZENTRUM BERN

# SICH ERFREUEN, UM GLÜCKLICH ZU SEIN

Wenn wir uns an den tugendhaften Handlungen, dem Glück und dem Wohlergehen aller Wesen erfreuen können, werden wir Hass und Eifersucht überwinden, und wir werden leicht Realisationen des Mitgefühls und der Liebe erreichen und Glück erfahren.

Wenn du, sogar während du dich entspannst,  
grosse Tugend praktizieren willst,  
solltest du das Sicherfreuen praktizieren!  
Gungtang Tenpai Drölma

## Unterweisungen mit Meditation

10.00 – 14:00 Uhr  
(mit Pausen)

**Sadhana:** Gebete für die Meditation


**Beitrag:** 30.-

**Anmeldung:** [info@buddhismus.be](mailto:info@buddhismus.be)



Dromtönpa Zentrum für  
Kadampa-Buddhismus  
Gerechtigkeitsgasse 77  
3011 Bern  
076 474 00 32

[info@buddhismus.be](mailto:info@buddhismus.be)  
[www.buddhismus.be](http://www.buddhismus.be)

 @BuddhismusBE

 @BuddhismusBE

