



***Buddhanatur:
Mitgefühl fördern – innere Freiheit entdecken***

Abendvortrag und Meditation in Zürich mit

Fred von Allmen

Die wahre Natur unseres Geistes ist ursprüngliche Weisheit und vorbehaltloses Mitgefühl. Aber durch Hektik und Unachtsamkeit in diesem Dasein haben wir den Zugang dazu verloren. Um diesen wieder zu finden, braucht es Innehalten, interessantes Erforschen von Herz und Geist und konsequentes Kultivieren der innewohnenden heilsamen Eigenschaften. Meditation, wenn richtig verstanden und angewandt, kann eine wirkungsvolle Unterstützung zum Erreichen dieser Ziele sein.

Fred von Allmen studiert und praktiziert buddhistische Praxiszugänge seit über vierzig Jahren unter Lehrenden der tibetischen und der Theravada-Traditionen. Insgesamt sieben Jahre verbrachte er in Retreat. Seit 1984 lehrt er - auf der Basis einer altruistischen Motivation des Mitgefühls - einen Weg zur befreienden Erkenntnis. Er ist Autor einer Anzahl Bücher und Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Wann: Freitag, 20. April, 19:00 Uhr

Ort: Lavaterhaus der Kirche St. Peter Zürich, Lavatersaal (1. Stock, rollstuhlgängig), St.-Peter-Hofstatt 6, 8001 Zürich; 10 min zu Fuss ab Zürich HB oder Tram bis Rennweg. Der Saal wird bestuhlt sein.

Anschliessend Gelegenheit für Austausch bei einem kleinen Umtrunk (im Saal).

Kosten: CHF 10.- pro Person für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen. Der Kursleiter verlangt gemäss seiner buddhistischen Tradition kein Honorar. Für seinen Lebensunterhalt ist er aber auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.