

Sonntagsmeditation

1. Zuflucht, Bodhicitta und die 4 Unermesslichen
2. 15 Minuten SHINÄ-Meditation
3. Gebet an Guru Rinpoche in sieben Versen: HUNG. Orgyän yül-gyi nub djang tsam ...
4. Kurzes Guru Yoga“ auf den 17.Gyalwang Karmapa. In Abschnitte unterteilt, zuerst in Deutsch, dann in Tibetisch. Mantraphase und Auflösung: 15 Minuten
5. Kurze Grüne TARA-Praxis und eingeschoben die Preisung der 21 Taras
6. MAHAKALA-GEBET
7. Ausgewählte Langlebensgebete und das Gebet für die schnelle Wiedergeburt Tenga Rinpoches
8. EH MA HO
9. Widmung
10. GARUDA LIED