

DIE BARDO-LEHREN

Was uns am Ende des Lebens erwartet und wie wir uns darauf vorbereiten können.

Seminar mit Ani Sherab Wangmo **17.–19.OKTOBER 2025**

Wir kommen in dieses Leben mit einer tiefen Einatmung und verlassen dieses Leben mit einer langen Ausatmung. Wir alle werden unweigerlich mit diesem Moment am Ende des Lebens konfrontiert und im Laufe unseres Lebens werden wir Zeuge, wie unsere Lieben diesen entscheidenden Moment erleben. Wir können Einfluss darauf nehmen, indem wir uns dessen bewusst sind und diesen Moment von einem negativen Moment des Leidens in einen transzendenten und heiligen Moment des Abschieds verwandeln. In jedem Dzogchen-Zyklus der Yungdrung Bön Tradition werden die Bardo-Belehrungen weitergegeben. In diesem Kurs werden wir die verschiedenen Bardos kennenlernen und erfahren, wie wir uns auf unseren eigenen Abschied vorbereiten und wie wir anderen in diesem entscheidenden Moment helfen können. Wir können Praktizierenden unserer eigenen Tradition helfen, aber auch Personen, die anderen spirituellen Pfaden oder gar keinem Pfad folgen. Es hängt von unserer eigenen Zuflucht, Hingabe und spirituellen Entwicklung ab. Als Praktizierende der Yungdrung Bön Tradition haben wir die Gelegenheit, uns sorgfältig auf diesen Moment vorzubereiten und im Kreis unserer Lieben zu klären, welche Unterstützung wir brauchen und haben wollen, wenn für uns die Zeit kommt, zu gehen.



Ani Sherab Wangmo

ist eine Nonne aus der Yungdrung Bön Tibetischen Tradition, autorisierte Lehrerin und Praktizierende seit 29 Jahren. Ihr Name bedeutet „die in Weisheit eingeweihte Nonne“ und sie hat 2007 ihr Getsukma-Gelübde abgelegt.

Seit 1999 ist H.E. Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche ihr Wurzellama. Sie hat mehrere 6-monatige Retreats in Tritten Norbutse, Nepal, und im Menri Kloster in Indien gemacht. Derzeit lebt sie in La Paz, Mexiko, übersetzt viele der Online-Belehrungen ins Spanische und leitet dort eine Sangha.

Wo: Panchen Losang Chogyen Gelug – Zentrum, Servitengasse 15, 1090 Wien

Wann: 17. – 19. Oktober 2025 (Freitag 18.30–21:00, Samstag, 9:00–18:00, Sonntag, 9:00–17:00 Uhr)

Anmeldung: info@ligmincha.at oder über www.ligmincha.at
Ligmincha Österreich e.V., Landsteinerstraße 10/13, 1160 Wien

Tel.: +43 650 315 65 57 (Heide Mitsche), +43 660 34 533 74 (Renate Cervik-Kremminger)

Teilnahme-Voraussetzungen: mit der Bön-Tradition (etwas) vertraute und interessierte Personen, Praktizierende

Seminar-Sprache: Ani la spricht ein sehr klares, ausgezeichnetes Englisch; bei Bedarf wird ins Deutsche übersetzt

Spendenbeitrag: € 150,- / € 130,- für Mitglieder von Ligmincha Österreich

Bankverbindung: Ligmincha Österreich, IBAN: AT36 6000 0103 1034 3485 BIC: BAWAATWW;
Zweck: „Bardo“ Oktober 2025