



Helmut Dörmann
REFERENT

Termine:

25.02.2023

29.04.2023

Link:

25.02.2023: [Online-Seminar: Herz des Erwachens](#)

29.04.2023: [Online-Seminar: Herz des Erwachens](#)



ONLINE-SEMINAR: HERZ DES ERWACHENS - TONGLEN UND SELBSTMITGEFÜHL

Wie sind Sie auf die Praxis des Tonglen aufmerksam geworden?

Bei einem Training für Transpersonale Psychologie, sowie durch das Buch „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche.

Was benötigt man zur Transformation negativer Gefühle? Ist jedes negative Gefühl transformierbar?

Die Vorstellung und die Sichtweise, dass es in uns einen Ort gibt, der „heilig“ ist und damit auch „fundamental gut“ ist, ist wesentlich für die Praxis des Tonglen. Einschränkungen bezüglich negativer Gefühle sind mir nicht bekannt. Man sollte sich den sogenannten negativen Gefühlen mit Bedacht nähern. Und sich nur soweit darauf einlassen, wie es sich stimmig anfühlt.

Was ist Ihre persönliche Kraftquelle? Haben Sie immer Zugang zu Ihrer Kraftquelle?

Die lebendige Erfahrung von Verbundenheit mit meiner Seele ist meine Kraftquelle. Natürlich habe ich nicht immer Zugang zu meiner Kraftquelle. Nicht selten liegen alltägliche Dinge oder z.B. auch ein Gefühl von gestresst sein darüber.

Welche Menschen können besonders von diesem Seminar profitieren?

Menschen, die nach Möglichkeiten suchen, das eigene Leid oder das Leid anderer zu transformieren.



Was kann die Zielgruppe nach dem Seminar für die Umsetzung im Alltag erwarten?

Ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben. Und zu wissen, dass es immer eine Möglichkeit gibt, sich nach innen zu wenden und das eigene Leid transformieren zu lassen.

Mit welchen Methoden dürfen die Teilnehmer*innen Ihres Seminars rechnen?

Kennenlernen und Einüben von Tonglen, Meditation und achtsamer Gruppendialog

Welche positiven Rückmeldungen haben Sie bisher nach Seminarerfahrung erhalten?

Endlich eine Praxis, die ganz lebensnah mein Mitgefühl stärkt; ich fühle mich stärker mit mir verbunden; ich konnte trotz des Leids auch Glücksmomente erleben.

Gibt es grundsätzliche Tipps, die Sie jedem Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzen möchte geben können?

Lass dich darauf ein und hab Vertrauen in die Praxis des Tonglen

Wie lange beschäftigen Sie sich bereits mit dem Thema und was betrachten Sie als Meilensteine auf diesem Weg?

Ich beschäftige mich seit über 30 Jahren mit dem Thema. Ein „Meilenstein“ war das Erleben, dass alles, wirklich alles miteinander verbunden ist und EINS ist.

