



DRIKUNG PHUNTSOG CHÖLING

Lama Sonam Jorphel Rinpoche

Lojong Geistestraining

Aus dem Mönlam Dünchupa des
indischen Meisters Matrceta/Lopön Pawo

Beginn: Freitag 22.09. 15:00

Samstag 23.09. 10:00 und 15:00

Sonntag 24.09. 10:00 und 15:00



"Geistestraining" (tib. Lojong) ist eine grundlegende Mahayana-Praxis, die für alle Menschen geeignet ist und den gesamten Weg zum Erwachen umfasst. Sie beruht auf der praktischen Anwendung von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta in allen Situationen des täglichen Lebens und gibt uns damit eine Methode, diese Situationen mitsamt all ihren Schwierigkeiten positiv zu nutzen und in unseren ganz persönlichen Weg des Erwachens zu transformieren, indem wir die Art und Weise verändern, wie wir auf eine Situation reagieren. Unter dem Titel Geistesschulung wird eine große Auswahl nützlicher Einstellungen präsentiert, die es uns ermöglichen, nicht nur konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, sondern diese sogar als machtvollen Katalysator des Erwachens zu nutzen.

Die wesentliche unheilsame Haltung, die es zu bereinigen gilt, ist unsere **Selbstbezogenheit**: dass unsere Gedanken stets um uns selbst kreisen und wir primär unser eigenes Wohl im Auge haben. Die positive Geisteshaltung, die es zu trainieren gilt, besteht darin, in erster Linie das Wohl anderer bzw. aller Wesen im Sinn zu haben. Wenn wir unsere Geisteshaltung so verändern können, lernen wir, schwierige Erfahrungen so umzuwandeln, dass sie für uns und alle Wesen heilsam sind und unsere spirituelle Entwicklung fördern.