



Lojong

Buddhistisches Geistestraining für den Alltag

Ein Übungsweg für mehr Frieden, Weisheit und Mitgefühl mitten im eigenen Leben

4 Tage – praxisorientierte Geistesschulung

jeweils samstags, am **11.09.2027; 09.10.2027; 13.11.2027; 18.12.2027**, v. **09:30 bis 16:30**

Lojong, das tibetische Geistestraining, ist eine über Jahrhunderte entwickelte buddhistische Praxis, die darauf ausgerichtet ist, die eigene Geisteshaltung bewusst zu schulen und zu verändern.

Im Mittelpunkt steht nicht allein die formale Meditation. Lojong fragt vielmehr, wie wir mit dem umgehen, was uns im Leben begegnet: mit angenehmen und schwierigen Erfahrungen, mit unseren eigenen Reaktionen, mit anderen Menschen, mit Konflikten, Enttäuschungen und den Herausforderungen des Alltags. Die buddhistische Lehre wird dabei zu einer konkreten Übung für das eigene Leben.

Über die klassischen Sieben Punkte des Geistetrainings und die darin enthaltenen 59 Lojong-Merksätze erschließen wir einen Weg, der uns immer wieder dazu einlädt, die gewohnten Muster des eigenen Denkens und Handelns zu erkennen und eine andere Haltung einzuüben.

Dabei geht es nicht um positives Denken und auch nicht um Selbstoptimierung. Es geht um eine grundlegende Schulung des Geistes im Sinne der buddhistischen Lehre – um die Entwicklung von Klarheit, Mitgefühl, innerer Freiheit und einer zunehmend weniger selbstbezogenen Haltung.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Meditations- und/oder buddhistischer Vorerfahrung und versteht sich ausdrücklich als buddhistisches Praxisangebot.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Vor der verbindlichen Anmeldung findet ein persönliches Vorgespräch statt. Ausführliche Ausschreibungs- und Anmeldeunterlagen werden bei Interesse gerne zugesandt.

Kursgebühr: €195,00*; Kontakt Tel. 0151/ 43249349, E-Mail: voss@forum-der-achtsamkeit.de.

* Der Beitrag ist bewusst moderat gehalten. Die Teilnahme soll nicht an den finanziellen Möglichkeiten des Einzelnen scheitern; eine Ermäßigung ist nach persönlicher Absprache möglich. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, im Sinne des buddhistischen Dāna freiwillig ein Kinderhilfsprojekt zu unterstützen.



Kursleitung
Thomas F.J. Voss
autorisierter Dharmalehrer

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit