



Geistestraining Lojong



Der tibetische Begriff *Lojong* bedeutet, unser Denken von einem Zustand in einen anderen umzuwandeln. Gemeint ist damit, dass wir uns von allen ichbezogenen Haltungen befreien und uns von ganzem Herzen auf das Wohlergehen aller Wesen ausrichten.

Inhalte des Buchs

- **Die Grundlage – Die vorbereitenden Übungen**
Praxistext & Kommentar
- **Übung in letztendlichem Bodhicitta**
Praxistext & Kommentar, Acht Verse zum Geistetraining
- **Übung in relativem Bodhicitta**
Praxistext, Lojong Wunschgebet, Tonglen-Praxis, Atisha – Juwelengirlande
- **Schwierigkeiten als Weg zum Erwachen nutzen**
Praxistext, Leid und Glück als Weg nutzen, Über den Umgang mit Glück und Leid
- **Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben**
- **Maßstäbe für Fortschritte im Geistetraining**
Thogme Sangpo: Die 37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva, Kurzer Kommentar
- **Verpflichtungen des Geistetrainings**
- **Richtlinien für das Geistetraining**

292 Seiten, viele Farbbilder, A4 Format, Softcover

Bestellung über eine E-Mail an:

mahakaruna-verlag@posteo.de

Bezahlung:

PayPal mahakaruna-verlag@posteo.de
Überweisung DE97 4306 0967 3197 6840 00

Preis: 35 € zzgl. 5 € Versand



Mahakaruna Verlag