

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 Geistestraining
- **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 Geistestraining**
  Thogme Sangpo: Die 37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva, Kurzer Kommentar
- **Verpflichtungen des Geistestrainings**
- **Richtlinien für das Geistestraining**

292 Seiten, viele Farbbilder, A4, Softcover, Fadenheftung

Bestellung über eine E-Mail an:
mahakaruna-verlag@posteo.de

Bezahlung:
Überweisung DE69 4401 0046 0403 2074 63

Preis: 35 € zzgl. 5 € Versand

Mahakaruna Verlag