

DHARMAKLASSE GEISTESTRAINING 2023



Der tibetische Begriff für Geistes training ist Lojong (sprich: Lodschong), was wörtlich bedeutet, unser Denken von einem Zustand in einen anderen umzuwandeln. Gemeint ist damit, daß wir uns allmählich von allen ichbezogenen, Leid bringenden Haltungen befreien und uns stattdessen vollkommen auf das Wohlergehen aller Wesen ausrichten und von ganzem Herzen für ihr Glück arbeiten.

Das Geistes training wurde vom indischen Meister Atisha nach Tibet gebracht und wird in allen Hauptschulen des tibetischen Buddhismus praktiziert. Es zeichnet sich durch große Einfachheit und einen erdverbundenen, praktischen Alltagsbezug aus. Da es im Geistes training keine komplizierten Rituale, aufwendigen Visualisierungen und schwierigen logischen Beweisführungen gibt, ist es relativ leicht zu verstehen. Die alten Meister sagen, daß die Praxis des Geistes trainings eine innere Wandlung herbeiführt, die nicht besonders offensichtlich ist und doch in großen Schritten sich vollzieht.

Die Vorbereitung

Das Geistes training-Curriculum beginnt mit dem „**Bekenntnis vor den 35 Buddhas**“, worin man all seine seit anfangslosen Leben mit Körper, Rede und Geist angesammelten negativen Handlungen eingesteht und reinigt und sich so in tiefer Weise für den Weg des Erwachens öffnet. Die Praxis ist verbunden mit Niederwerfungen. Sie wird anhand eines Kommentars von Nagarjuna und mündlichen Unterweisungen heutiger Meister gründlich erklärt. Zudem werden täglich die „**Acht Verse zum Geistes training**“ von Langri Thangpa rezitiert und kontempliert. Diese Verse werden anhand eines von Chekawa Yeshe Dorje (1101 – 1175) geschriebenen Kommentars erläutert.

Das Sieben Punkte Geistes training

Chekawa Yeshe Dorje fasste die wesentlichen Elemente der vom großen indischen Meister Atisha (982 – 1054) in Tibet gegebenen Unterweisungen zum Geistes training in sieben Punkten zusammen. Diese Punkte haben sich bis heute in allen buddhistischen Schulen Tibets erhalten, und es sind zahlreiche Kommentare dazu verfasst worden. In der Dharmaklasse stützen wir uns auf den Kommentar von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813 – 1899), sowie die mündlichen Unterweisungen von Gendün Rinpoche (1918 – 1997) und Dilgo Khyentse Rinpoche (1910 – 1991).

Die 7 Punkte des Geistes trainings sind:

1. Darlegung der Vorbereitungen, die Grundlage
2. Sich in der Haltung des Bodhicitta üben, die Hauptpraxis
 - A. Sich im absoluten Bodhicitta üben
Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte studiert:
Atishas „Rat an Namdak Tsuknor“ / Shabkar

über absolutes Bodhicitta / Shabkars Rat an Kalden Rangdröl

B. Sich im relativen Bodhicitta üben

Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte studiert:

Shabkar über Mitgefühl / Anleitungen zum Tonglen / Lojong Gebet von Jamgön Kongtrul / Geistestraining des Großen Virvapa

3. Widrige Bedingungen für den Weg des Erwachens nutzen

Zu diesem Punkt wird zusätzlich folgender Text studiert: Jigme Tenpa Nyima: „Leid und Glück in Erleuchtung verwandeln“

4. Wie man zusammengefasst sein ganzes Leben lang praktiziert

5. Maßstab für die Wandlung des Geistes

6. Verpflichtungen des Geistestrainings

7. Richtlinien des Geistestrainings

Ergänzende und vertiefende Texte

Atisha: „Die Juwelengirlande des Bodhisattva“ / Thogme Sangpo: „Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ / Serlingpa: „Alle Vorstellungen als von gleichem Geschmack ansehen“ mit Kommentar von Atisha / „Geistestraining des Bodhisattva Samanthabhadra“ nach Atisha / „Geistestraining in acht Sitzungen“ nach Dromtönpa / Worte der Kadam Meister

Ziele der Dharmaklasse sind:

1. eine umfassende Übertragung der Lojong Lehren zu geben
2. zu helfen, diese besonderen Unterweisungen in den Alltag zu integrieren.

Teilnahme

Für alle (auch Anfänger), die starkes Interesse am Dharma und verbindlicher, längerfristiger gemeinsamer Arbeit haben.

Lehrer

Lama Öser Bünker

Ort

Buddhistisches Zentrum Freiburg
Stadtstr. 7 / Telefon: 0761-290 87 35-4



Termine

24. bis 26. März

18. bis 21. Mai

28. bis 30. Juli

8. bis 10. September

10. bis 12. November

Kurszeiten

10 - 18 Uhr

am Sonntag bis 17 Uhr

Kosten, Anmeldung etc.

siehe: buddhistisches-zentrum-freiburg.de

Wenn glücklich, werde ich
all mein Gutes allen widmen,
Mögen Wohlergehen und Glück
den ganzen Raum durchdringen!

Wenn leidend, nehme ich
die Leiden aller Wesen auf mich;
Möge der Ozean der Leiden austrocknen!

Shakyashri