

Geistestraining

Dharmagruppe Lübeck 2025

1

Anfang Januar bis Mitte März

Studium und Praxis in der Gruppe und allein

Lojong 1

Die Grundlage – die vorbereitenden Übungen

Praxistext Lojong 1 – die vorbereitenden Übungen

Kommentar Lojong 1

Gendün Rinpoche: Erklärung des Sieben-Zweige Gebets

2

14. bis 16. März

Kurs - Unterweisungen und Praxis

Lojong 2a

Übung in letztendlichem Bodhicitta

Praxistext Lojong 2 – Absolutes Bodhicitta

Kommentar Lojong 2a

Acht Verse zum Geistestraining mit Kommentar

3

6. bis 9. Juni (Pfingsten)

Kurs - Unterweisungen und Praxis

Lojong 2b

Übung in relativem Bodhicitta

Praxistext Lojong 3 – Relatives Bodhicitta

Kommentar Lojong 2b

Lojong Wunschgebet mit Erklärungen

Tonglen-Praxis – Ausführliche Anleitung

Atisha – Juwelengirlande mit Kommentar

4

26. bis 28. September (Pfingsten)

Kurs - Unterweisungen und Praxis

Lojong 3

Schwierigkeiten als Weg zum Erwachen nutzen

Praxistext Lojong 4 – Relatives Bodhicitta – Kurzform

Dieser Text wird auch bei allen weiteren Punkten verwendet

Kommentar Lojong 3

Leid und Glück als Weg nutzen – Dodrupchen Rinpoche

Der einzige wirkliche Feind ist das Ego – Gendün Rinpoche

Lojong 4

Die Quintessenz der Praxis für das ganze Leben

Kommentar Lojong 4

5

Oktober bis Ende Dezember

Studium und Praxis in der Gruppe und allein

Lojong 5

Maßstäbe für Fortschritte im Geistes training

Kommentar Lojong 5

Thogme S. – Die 37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva

Kommentar zu '37 Verse über die Praxis eines Bodhisattva'

Lojong 6

Verpflichtungen des Geistes trainings

Kommentar Lojong 6

Lojong 7

Richtlinien für das Geistes training

Kommentar Lojong 7