



Lojong Studium und Praxis: Ein gutes Herz entwickeln.

Studium der Lehren des Atisha zur Entwicklung eines mitfühlenden, weiten und offenen Herzens (Bodhichitta).

»Wenn jemand wirklich spirituell wird, dann muss er die Qualitäten von liebender Güte und Mitgefühl immer weiter entfalten. Und wer diese Tugenden besitzt, wird jeden in seiner Nähe glücklich machen.« – Khunu Lama

donnerstags
19:15–20:45

Lojong war eine Geheimlehre, die der indische Meister Atisha nach Tibet brachte und die er selbst in 12jährigem Studium und Praxis verinnerlichte. Atisha pflegte statt einen „Guten Tag“ zu wünschen, seine Schüler zu fragen: „Hast Du ein gutes Herz entwickelt?“ – denn ein guter Tag und alles Glück hängt unmittelbar von der Art ab, wie wir Dinge sehen, bewerten und über sie denken.

Das Studium des Lojong basiert auf den Sieben Punkten der Geistesschulung. Grundlagentext wird Nam-Kha Pel's „Sonnenstrahlen der Geistesschulung“ sein. Dieser Text enthüllt unermesslich reiche Möglichkeiten, wie man das Herz – den Geist – von Trübungen, Aggressionen, Abneigung usw. befreit und eine heilsame Hinwendung zu sich und anderen entfaltet ... wie man systematisch Liebe, Mitgefühl und Altruismus kultiviert ohne sich dabei auszu-beuten oder Stolz zu entwickeln. Auch ein späterer Einstieg ist möglich. MP3-Aufzeichnungen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Mönch Tenzin Peljor wurde im Jahr 2007 zum Residenzmönch von Bodhicharya durch Ringu Tulku Rinpoche berufen und studierte von 2008–2013 das »Master Programm« Buddhistischer Studien in Italien, am Istituto Lama Tzong Khapa.