



Quelle: Kloster Shide

Tonglen, die Praxis des Austausches von sich und anderen

Das Geistes training durch Geben und Austauschen ist eine Meditationspraxis, die den Geist systematisch auf sein größtes Wohl schult. „Tonglen“ oder „Nehmen und Geben“ ist eine der kraftvollsten Praktiken zur mit Weisheit Kultivierung von liebevoller Güte und Mitgefühl.

Tonglen ist eine der „Geistes trainings“-Techniken aus dem tibetischen Buddhismus, die unseren gewöhnlichen Geisteszustand des selbstsüchtigen Strebens nach Glück und Vergnügen für uns selbst und die uns nahestehenden Menschen umkehrt. Stattdessen öffnen wir uns bereitwillig dem unendlichen Raum um ihn mit anderen zu teilen.

Dieses Geistes training wurde vor tausend Jahren in Indien und Tibet entwickelt. Das tibetische Wort für diese Technikklasse ist Lojong.

Lojong, diese geistesschulende Meditationspraxis verwandelt die Schwierigkeiten des Lebens in Ursachen für ein glücklicheres und bedeutungsvolleres Leben.

Tonglen wurde vom tibetischen buddhistischen Meister Geshe Chekawa Yeshe Dorje in einem prägnanten Gebet namens „Sieben-Punkte-Geistes training“ zusammengestellt und bewahrt.

Die Praxis findet wöchentlich, jeweils am Dienstag, von 19:00 bis 20:00 und wird von Gelongma Namgyäl Chökyi geleitet.

Sollte dieses Angebot Sie ansprechen, bzw. möchten Sie daran teilnehmen, so nehmen wir Ihre Anmeldung gerne unter <https://www.shide.de/den-kontakt/> entgegen.

Mit Freude und Dankbarkeit,
Ihr buddhistisches Nonnenkloster Shide, Gelongma Namgyäl Chökyi