

IN HEMAU

IM

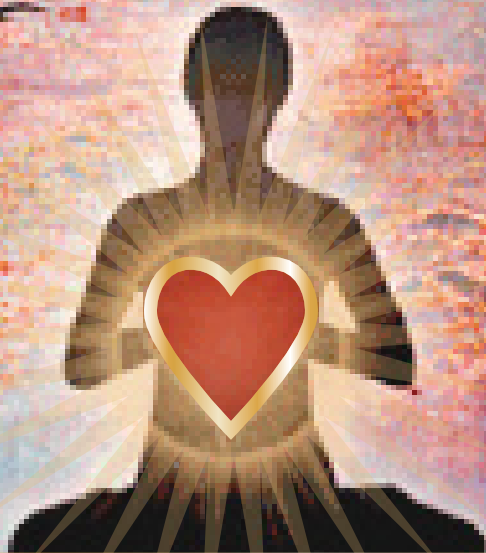
RUNDEN HAUS



# LOJONG

## MIND-TRAINING

Sonnenstrahlen des Geistestrainings



14. -16. JUNI 2019

angeleitet von

**KHENPO KONCHOK CHOSKYÄB**

ABT DER DRIKUNG KAGYU MONASTERY JANGCHUBLING IN DEHRADUN UND  
GASTGELEHRTER DER BUDDISTISCHEN UNIVERSITÄT IN VARANASI, INDIEN

mit Übersetzung

**TSUNMA KONCHOG DEKYI**

ÜBERSETZUNG TIBETHISCH - DEUTSCH

14.-16. JUNI 2019 IN HEMAU IM RUNDEN HAUS

# LOJONG

## MIND-TRAINING

Die Praxis des Sieben-Punkte-Geistetrainings ( tib. Lojong), verbunden mit der Meditation des Aussendens und Empfangens (Tonglen), ist eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, "mit uns und anderen Freundschaft zu schließen" (Pema Chödrön).

Für die Anforderungen der heutigen Zeit mit ihrer großen Betriebsamkeit und den vielen notwendigen Beschäftigungen ist sie außerordentlich gut geeignet:

Wir können diese Meditation mit den tausenden Dingen verbinden, die wir jeden Tag tun.

Die Instruktionen sind in wenigen Kernpunkten zusammengefasst, sind leicht zu verstehen und können leicht erinnert werden: sie sind tatsächlich wertvolle Bezugspunkte für unser tägliches Leben.

Diese Meditation bringt uns in Kontakt mit den grundlegenden Qualitäten unseres Menschseins, mit Liebe und Mitgefühl, und hilft uns zu überprüfen, ob unsere Ich-Zentriertheit, mit der wir uns und andere verletzen, sich verringert.

Die Praxis von Lojong und Tonglen sind möglicherweise der leichteste Weg, wie wir liebevolles Verhalten entdecken können, das tatsächlich allen fühlenden Wesen Nutzen bringt.

### 3-Tages-Belehrungen

**Wir bitten um baldige Anmeldung (begrenzte Teilnehmerzahl)**

bei Susanne Mic unter 0178 - 188 44 36 oder 09473 - 951 42 04

Ort: Das Runde Haus, Gewerbering Ost 5b, Hemau

Kosten: 185,- Euro incl. Tee und Mittagessen (u.a. Verwendung für Reisekosten und Übersetzung)

Praxis: Freitag 18.00 - 20.00, Samstag 9.30 -18.00, Sonntag 9.00 -14.00

**Bitte Getränke, bequeme Kleidung sowie Sitzkissen mitbringen!**

Khenpo Choskyab wurde 1977 im Dorf Umla, Ladakh in einer Bauernfamilie geboren. Im Alter von 11 Jahren nahm er im Kloster Phyang die Novizen-Gelübde. Gemeinsam mit Khenpo Rangdol und Khenpo Tamphel gehörte er zur ersten Gruppe von Mönchen, die 1987 das Studium der buddhistischen Philosophie am neu gegründeten Drikung Kagyu Institut bei Dehradun begannen. Mit Unterstützung Seiner Heiligkeit konnte er, nach 9 Jahren am Drikung Kagyu Institut, seine Studien für weitere drei Jahre am Sakya Dzongsar Institut fortsetzen. Daran anschließend unterrichtete er die Mönche und Nonnen sowohl am Drikung Kagyu Institut als auch im Nonnenkloster Samtenling. Mit S.E. Nubpa Rinpoche überarbeitete er die gesammelten Werke von Dharmakirti sowie mit S.H. Drikung Kyabgön Chetsang die Schriften von Kyob-



pa Jigten Sumgön. Während der Belehrungen zum Schlangenzahl, erhielt er in den Wintermonaten 2000/2001 die vollständigen Übertragungen der Drikung Kagyu Tradition. Während eines zweimonatigen Aufenthaltes in Bhutan erhielt er von S.H. Je Khenpo Rinpoche Unterweisungen und Übertragungen von Chakrasamvara (Khorlo Demchog). Im Anschluss daran studierte er am Drepung Loseling Kloster in Südinien für weitere 9 Jahre buddhistische Logik, die Prajnaparamita Sutras sowie die Lehren der Madyamika Philosophie bei Je Rinpoche. Durch seine intensiven Bemühungen konnte Khenpo Konchok Chökyab nicht nur das Studium der Lehren der Drikung Kagyu, sondern auch der Sakya und Gelug Tradition vollenden und erhielt 2009 den Titel eines Khenpo von Seiner Heiligkeit Drikung Kyabgön Chetsang. Seitdem ist er einer der verantwortlichen Khenpos am Kagyu College in Indien.