

Mitgefühl und Weisheit in uns freilegen

Lodjong – Das 7-Punkte-Geistetraining Ein Meditationsseminar mit Lama Yeshe Sangmo 9. bis 11. März 2018

Lama Yeshe Sangmo setzt die Erklärungen zum Geistetraining fort – die Teilnahme ist aber auch für AnfängerInnen interessant!



Das Lodjong-Training hilft uns, Freundschaft zu schließen mit allen Seiten, die wir bei uns und anderen als schwierig erfahren. Wir lernen gleichzeitig,

die Anhaftung an das Angenehme zu lockern und großzügig zu teilen. Wir entwickeln ein Gefühl für die Notwendigkeit, unsere Erfahrung – sei sie schmerzhaft oder angenehm – so zu lassen, wie sie ist. Dadurch wird Bodhicitta – das offene warme Herz, der erwachte Geist – in uns erweckt.

Grundlage des Trainings sind die Meditation der geistigen Ruhe, die Tonglen-Meditation als Praxis des Sich-Austauschens mit anderen und die Kontemplation der 59 Merksätze des Geistetrainings.

Lama Yeshe Sangmo (Ilse Pohlan) arbeitete acht Jahre als Kunstlehrerin. Sie war verheiratet und ist Mutter einer erwachsenen Tochter und Großmutter 2er Enkelkinder.

1985 begegnete sie ihrem Lehrer Gendün Rinpoche, unter dessen Leitung sie von 1991 bis 1997 zwei traditionelle Dreijahresretreats durchführte und so die Übertragung der Karma-Kagyü-Linie des tibetischen Buddhismus erhielt. Im Anschluss verbrachte sie in der Klostersgemeinschaft Dhagpo Kündröl Ling in der Auvergne/ Frankreich ein weiteres Jahr im Einzelretreat.

Neben der Vermittlung der traditionellen Inhalte der Karma-Kagyü-Schule konzentriert sie sich in ihrer Lehrtätigkeit für Erwachsene auf die Themen: Tod und Sterben, Achtsamkeit und Mitgefühl, den Umgang mit Gedanken und Emotionen im Alltag und das Sieben Punkte Geistestraining (Lodjong). Sie entwickelte mit anderen ein Seminarprogramm für Kinder und Jugendliche. Mit ihrem freudvollen Unterrichtstil erreicht Lama Yeshe Sangmo die Kinder und Jugendlichen unmittelbar und diskutiert in gemeinsamen Gesprächen, was man erlebt hat, wie der Geist funktioniert und warum man überhaupt meditiert.

Kurszeiten:

Freitag, 18.30–20.00 Samstag, 10.00–18.00 Sonntag, 10.00–13.00 **Kursbeitrag:**

75–90 Euro (je nach eigenem Ermessen)

keine Voraussetzungen

und keine Kursanmeldung erforderlich,

auch für Interessierte und AnfängerInnen sehr geeignet.

Es wird empfohlen am gesamten Kurs teilzunehmen.

Veranstaltungsort:

Karma Samphel Ling, Seilerstätte 12/28, 1010 Wien