
*Wenn glücklich, werde ich all mein Gutes
allen widmen. Mögen Wohlergehen und
Glück den ganzen Raum durchdringen!*

*Wenn leidend, nehme ich die Leiden aller
Wesen auf mich. Möge der Ozean der
Leiden austrocknen!*

Shakyashri



Lama Öser

Ausführliche Informationen zur
Dharmaklasse Geistestraining unter:
www.bodhisattva-training.de

Kurszeiten

SA: 10 - 18 Uhr / SO: 10 - 17 Uhr
Beim viertägigen Termin im Oktober: DO bis SA von
10 bis 18 Uhr / SO von 10 bis 17 Uhr

Kursgebühr

80 Euro (plus 10 € Raummiete)
4tägiges Wochenende: 160 € (plus 20 € Raummiete)

Teilnahme

Für alle, die starkes Interesse am Dharma und einer
verbindlichen, längerfristigen gemeinsamen Arbeit
haben.

Anmeldung

Bitte bei Lama Öser direkt anmelden

Mail: oeser.buenker@posteo.de

Anmeldeschluss

17. Februar 2019

Veranstaltungsort

Buddhistisches Zentrum Münster
der Karma Kagyü Linie e.V.

Aegidiistr. 61/62 (Hofgebäude, 1.OG)

48143 Münster

www.dharmagruppe-muenster.de

Dharmaklasse

Geistestraining

mit Lama Öser

Buddhistisches Zentrum Münster



Der tibetische Begriff für Geistes-
training ist *Lodjong*, was wörtlich be-
deutet, unser Denken von einem
Zustand in einen anderen umzu-
wandeln. Gemeint ist damit, dass
wir uns allmählich von allen ichbe-
zogenen, Leid bringenden Haltun-
gen befreien und uns stattdessen
vollkommen auf das Wohlergehen
aller Wesen ausrichten und von
ganzem Herzen für ihr Glück arbei-
ten.

Das Geistes-
training wurde vom indi-
schen Meister Atisha nach Tibet
gebracht und wird in allen Haupt-
schulen des tibetischen Buddhismus
praktiziert. Es zeichnet sich durch
große Einfachheit und einen erd-
verbundenen, praktischen Alltags-
bezug aus. Da es im Geistes-
training keine komplizierten Rituale, Visuali-
sationen und schwierigen logischen
Beweisführungen gibt, ist es relativ
leicht zu verstehen.

Die alten Meister sagen, dass die
Praxis des Geistes-
trainings eine inne-
re Wandlung herbeiführt, die nicht
besonders offensichtlich ist und
doch in großen Schritten sich voll-
zieht.

Die Vorbereitung

2. bis 3. März

Bekenntnis vor den 35 Buddhas
Acht Verse zum Geistes-
training

Das Geistes-
training beginnt mit dem „Bekenntnis vor
den 35 Buddhas“, worin man all seine seit anfangslo-
sen Leben mit Körper, Rede und Geist angesammelten
negativen Handlungen eingesteht und reinigt und sich
so in tiefer Weise für den Weg des Erwachens öffnet.
Die Praxis ist verbunden mit Niederwerfungen.
Zudem werden die „Acht Verse zum Geistes-
training“ von Langri Thangpa rezitiert und kontempliert.
Diese Verse werden anhand eines von Tschekawa
Yeshe Dordsche (1101 – 1175) geschriebenen Kom-
mentars erläutert.

Das 7 Punkte Geistes- training

Tschekawa Yeshe Dordje fasste die wesentlichen Ele-
mente der vom großen indischen Meister Atisha (982 –
1054) in Tibet gegebenen Unterweisungen zum Geis-
tes-
training in sieben Punkten zusammen.
Erklärung der 7 Punkte anhand des Kommentars von
Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye, sowie der mündlichen
Unterweisungen von Gendün Rinpotsche und Dilgo
Khyentse Rinpotsche.

6. bis 7. April

1 Darlegung der Vorbereitungen

2 a Sich im absoluten Bodhicitta üben

Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte stu-
diert: Atishas „Rat an Namdak Tsuknor“ über die Un-
trennbarkeit von Leerheit und Mitgefühl / Shabkar über
absolutes Bodhicitta / Shabkars Rat an Kalden Rang-
dröl über Leerheit und Mitgefühl

11. / 12. Mai und 15. / 16. Juni

2 b / Sich im relativen Bodhicitta üben
Die Praxis des TONGLEN

Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte
studiert: Shabkar über Mitgefühl / Anleitungen zur
Tonglen Praxis / Das Lodjong Gebet von Djamgön
Kongtrul Lodrö Thaye / Geistes-
training des Großen
Virvapa

31. August bis 1. September

3 / Widrige Bedingungen für den Weg nutzen
Zu diesem Punkt wird zusätzlich folgender Text stu-
diert: Djigme Tenpa Nyima: „Leid und Glück in Er-
leuchtung verwandeln“

4 / Wie man sein ganzes Leben lang praktiziert

5 / Der Maßstab für die Wandlung des Geistes

6 / Verpflichtungen

7 / Richtlinien des Geistes-
trainings

3. bis 6. Oktober

23. / 24. November

Vertiefende Texte

von den Meistern Serlingpa, Atisha,
Dromtönpa und Thogme Sangpo

„Alle Vorstellungen als von gleichem Geschmack
ansehen“ von Serlingpa mit Kommentar von Atisha

„Die Juwelengirlande des Bodhisattva“ von Atisha

„Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ von Thogme
Sangpo

„Geistes-
training des Bodhisattva Samanthabhadra“
auf Atisha zurückgehend

„Geistes-
training in acht Sitzungen“ auf Dromtönpa
zurückgehend

Worte der Kadam Meister