

# Triratna

# Internationale Praxiswoche

22. - 29. September



Wir laden dich ein  
zu einer intensiven Praxiswoche...

- mitten im Alltag
- gemeinsam mit vielen anderen Praktizierenden im weltweiten Triratna-Sangha

## Was?

Das Thema der Woche lautet „Pfeile in Blüten verwandeln“ und führt in die Praxis des „Geisttrainings“ (Tib. *lojong*) ein. Wir lernen, den eingefahrenen Blickwinkel des Ego zu lockern und gerade die schwierigen Erfahrungen im Leben als unglaublich machtvolle Praxisgelegenheiten zu nutzen.

## Wie?

- Samstag, 22. September, 10:00-17:00: Einführung in das Thema, in die Tonglen-Meditation und Planung der Praxiswoche, im Buddhistischen Zentrum
- Sonntag – Freitag: Übung daheim mit täglichen Kurzvorträgen, Praxisanregungen und regelmäßigem Austausch mit einem „Buddy“
- Samstag, 29. September, 14:00-18:00: gemeinsamer Abschluss der Praxiswoche im Buddhistischen Zentrum.

## Für wen?

Die Geisttraining-Verse sind eine ziemlich radikale Bodhisattva-Schulung und laden uns ein, unsere vertrauten Sicht- und Fühlweisen auf den Kopf zu stellen. Darum richtet sich diese Woche vor allem an erfahrene Praktizierende, also Mitras und Ordensmitglieder. Aber jede/r andere, der etwas Vorerfahrung mitbringt und sich in die Tiefen des Dharma wagt, ist auch herzlich willkommen. (Rückfragen im Sekretariat oder bei [Jnanacandra](mailto:Jnanacandra@triratna-essen.de))

**BITTE MELDE DICH FÜR DIE PRAXISWOCHE  
VORHER AN!**