

LOJONG

Eight Verses of Training the Mind
(Tib. ལྷོ་སྤྱོད་ཚིགས་རྩ་བརྒྱད་མ་)
Geshe Langri Tangpa





Wat betekent Lo Jong?

Lo betekent geest en Jong betekent training of transformatie.

Dit betekent dat we door inzicht en beoefening onze manier van denken kunnen veranderen.

In het boeddhisme spreken ze over drie leraren:

- * een uiterlijke leraar
- * een innerlijke leraar
- * het leven/universum als leraar.

Laat ons eens inzoomen op het laatste.

Telkens wanneer we in een moeilijke situatie verkeren, hebben we een perfecte gelegenheid om te oefenen hoe we met die situatie kunnen omgaan.

Hoe we kunnen loskomen van onze normale manier van denken die vooral survival gericht is om zo te kijken wat we kunnen leren om verder te gaan.

Dit zorgt dat onze geest kalmer en rustiger de situatie kan bekijken en we dus minder last hebben van onze emoties.



Wat betekent Lo Jong?

Daarnaast helpen Lo Jong trainingen ook om de ware natuur van ons bestaan, die veranderlijk en vergankelijk is, beter te verstaan en dan ook te aanvaarden.

Hoe beter we dit écht emotioneel verstaan en niet enkel intellectueel hoe minder we zullen reageren vanuit overleving maar meer vanuit een aanvaarding en acceptatie.

Op deze manier kunnen we loskomen uit de vicieuze cirkel van destructieve patronen waarin we verwickeld zitten.

We leren elke situatie tegemoet te treden met een frisheid en een openheid én het is deze openheid waarin we steeds een gepaste reactie vinden. Zo wordt elke persoon en elk probleem een leraar op ons pad.

Lo Jong training helpt je om meer te LEVEN in plaats van te overleven.

Eight Verses of Training the Mind (Tib. ལྷོ་སྤྱོད་ཚིགས་རྩ་བརྒྱད་མ་) - Geshe Langri Tangpa



In deze workshop gaan we door een zeer befaamde mindtraining van Geshe Langri Tangpa.

Wanneer je ooit een probleem hebt in je leven dan vind je altijd een antwoord in één van deze acht versen.

Iedere avond ziet er als volgt uit:

- * Uitleg over een bepaalde vers
- * Meditatie over de vers -

bedoeling is om je eigen inzicht te verwerven over wat dit voor jou kan betekenen.

- * Debat hoe zou je leven eruitzien mocht je dit niet alleen intellectueel maar emotioneel kunnen toepassen in het leven.

- *Handvaten om deze inzichten in je leven te integreren.

Eight Verses of Training the Mind (Tib. ལྷོ་སྤྱོད་ཚིགས་རྒྱུད་མ་) - Geshe Langri Tangpa



De datums zijn op vrijdag 21/4 - 28/4 en 5 mei - 2 en 9 juni.

Tijdstip: 18:30 - 21

Deze avonden kunnen live gevolgd worden in Kluisbergen of online via zoom.

Inschrijven kan [hier](#) - ga naar de datum en kies live of online.

Als je voor de hele reeks wil inschrijven [klik hier](#)

Prijs: reeks: 135 euro

Materiaal: er is een boekje inbegrepen met de verzen en de uitleg.

Jullie krijgen ook toegang tot een korte video per avond die jullie kunnen ondersteunen om thuis de praktijk te oefenen - beoefenen.

Deze video's blijven voor altijd ter jullie beschikking.



Maaike Decock

Lesgeefster

Andere workshop in het centrum voor Tibetaanse Yoga

- Body workshops:

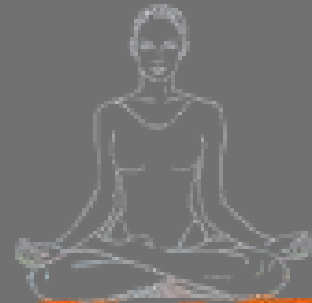
- Lu Jong I, Tibetan Healing Yoga
- Lu Jong II, Tibetan Healing Yoga
- Tsa Lung, ademhalingsyoga
- Tog Chöd, wisdom Sword yoga

- Mind workshops:

- General Mindfulness - Mindfulness for daily life



Contacteer ons voor vragen!



TARAYOGINI

CENTRUM VOOR TIBETAANSE YOGA

Yoga, ademhaling en meditatie

Tarayogini

Stationsstraat 120

9690 Kluisbergen

Belgium

maaike@tarayogini.be | +32 477 79 50 23 | www.tarayogini.be

