

»Inneren Frieden bewahren« – Ein Kurs zum Umgang mit **Wut**

mit Mönch Tenzin Peljor



SA 2.7. – SO 03.7.2016

11:00 – 13:00
15:00 – 17:00

Spendenbasis (Dana)

Image courtesy of saphatthachat at FreeDigitalPhotos.net

ES IST UNMÖGLICH die äußere Welt so zu verändern, dass wir uns nicht mehr ärgern müssen. Wer aber seine Reaktionsweisen auf die Welt ändert und geistig ungestört auf Probleme, Leiden und Unannehmes reagiert, wird in einer unkontrollierbaren äußeren Welt, geistigen Frieden finden. Wie ein Fels in der Brandung mit dem Wasser in Kontakt jedoch selbst unbewegt bleibt, so wird eine Person, die die Tugend der Geduld kultiviert hat, mit dieser Welt in Kontakt sein jedoch innerlich ruhig, stark und ungestört auf Probleme und Leiden reagieren können.

»Es gibt nicht genügend Leder, um die ganze Oberfläche der Erde damit zu bedecken. Aber die Füße mit Leder zu schützen, ist genauso, als würde man die ganze Erde mit Leder überziehen.« – Shantideva

Für jeden der glücklich, zufrieden und in Harmonie leben oder anderen helfen möchte, ist die Kultivierung der Tugend der Geduld eine der wertvollsten Qualitäten, die entwickelt werden können, denn wer mit Frieden und innerer Gelassenheit auf Schwierigkeiten reagieren kann, dessen Geistesfrieden und Wohlergehen wird durch äußere Ereignisse nicht zerstört.

An diesem Wochenendkurs werden Methoden vorgestellt, wie man mit Wut, Ärger, Groll und Aggressionen umgehen und wie man diese Emotionen vermindern und auflösen kann.

Der Kurs orientiert sich an dem berühmten Text »Bodhicharyavatara« des indisch-buddhistischen Meisters Shantideva (7. Jhd.) und ist für Neu-Interessierte und langjährige Buddhisten gleichermaßen geeignet.

BHIKSHU TENZIN PELJOR studiert und praktiziert Buddhismus seit 1996 und wurde 2006 von S.H. den 14. Dalai Lama zum Mönch vollordiniert. Der Ehrw. Ringu Tulku Rinpoche berief ihn 2007 zum Residenz-Mönch des Buddhistischen Zentrums Bodhicharya, Berlin. Im Jahr 2008 nahm er ein 6jähriges buddhistisches Studium an der Shedra des Lama Tsong Khapa Institut in Italien auf. Zu seinen Lehrern zählen S.H. der Dalai Lama, Ringu Tulku Rinpoche und Minyur Rinpoche.



Bodhicharya Deutschland e.V. · Kinzigstraße 25-29 · 10247 Berlin

☎ 030-29 00 97 39 · ✉ info@bodhicharya.de

🌐 www.bodhicharya.de



BODHICHARYA