

11.2. 19-21 Uhr, Lotos-Vihara

Jürgen Manshardt: Tonglen: Geistestraining durch die Praxis von Geben und Nehmen

Tong-len, die Praxis des Gebens und Nehmens ist eigentlich eine anspruchsvolle Mahayana-Übung, die Mitgefühl und Entschlossenheit sowohl voraussetzt als auch ungemein effektiv weiterentwickelt. Es ist eine Praxisform, die "an die Nieren geht" und uns bis in den Kern unserer Ich-Wahrnehmung fordert, aber auch "für den Hausgebrauch" in einzelnen Stufen geübt werden kann.

Der Vortrag wird die klassische Form von Tong-len beschreiben, aber auch die psychologischen und heilenden Implikationen beleuchten.

Jürgen Manshardt

studiert und praktiziert den Buddhismus seit 1979, davon 7 Jahre als Mönch.

J. Manshardt ist Übersetzer, Autor und Herausgeber buddhistischer Bücher und wirkt als Dolmetscher für tibetische Meister. Er hat mehrere Jahre in Asien gelebt, geforscht und meditiert.

Zudem ist Jürgen Manshardt als Seminarleiter, wissenschaftlicher Fachberater und Gestalttherapeut tätig und ist Kuratoriumsmitglied der Buddhistischen Akademie und Mitbegründer des Tibethaus Berlin (www.tibethaus-berlin.de). 2002 begründete er den Dharmata-

Verlag in Berlin (www.dharmata-verlag.de) in dem auch die meisten seiner Publikationen erhältlich sind. Im Tibetisch Buddhistischen Zentrum und an anderen Instituten und Zentren übersetzt er Belehrungen, hält Vorträge sowie Seminare und ist an verschiedenen Studienprogrammen beteiligt.

Er lebt mit seiner tibetisch-stämmigen Frau und dem gemeinsamen Sohn in Berlin.