Retreat

Lojong

Die Sieben Punkte des Geistestrainings

Montagabend, 26. April bis Samstag, 1. Mai 2027 in Churwalden

Das Thema unseres Retreats ist die „Sieben Punkte des Geistestrainings“ auf Tibetisch: Lojong. Lojong ist ein tiefgründiger und berühmter Text des tibetischen Buddhismus, der konkrete Richtlinien dafür aufzeigt, wie wir Weisheit und Mitgefühl in unserer Meditationspraxis und im Alltag anwenden können. Er zeichnet sich durch prägnante Leitsprüche aus, die uns helfen, eine proaktive Haltung gegenüber alltäglichen Problemen und Schwierigkeiten einzunehmen und diese als fruchtbaren Boden für ein weises und mitfühlendes Leben zu betrachten.
Die Praxis basiert auf dem Prinzip, Hindernisse und Schwierigkeiten des Lebens als Grundlage für die Vertiefung unseres Gewahrseins und die Stärkung unseres Mitgefühls zu sehen – anstatt sie als Probleme zu betrachten, die uns herunterziehen. Auch die bekannte Praxis des Tonglen („Nehmen und Geben“) stammt aus den sieben Punkten des Geistestrainings.

In den Worten des Dalai Lama: „Lojong lehrt uns, anderen mit der Würde und Fürsorge zu begegnen, die sie verdienen, und zudem die Grenzen des konventionellen Festhaltens am Ego zu überwinden.“
Es fordert unsere gewohnheitsmäßige Fixierung auf „Ich“ und „Mein“ – unsere tief verwurzelte Egozentrik – heraus, indem es uns ermutigt, unser Herz zu öffnen. So können wir den Schmerz und die Nöte anderer Lebewesen einbeziehen und erkennen, dass sie denen unseres eigenen Lebens gleichen. Dies bildet die Grundlage für folgende „heilige Sichtweise“: Wir betrachten unser Leben als integralen Bestandteil des vielfältigen Gewebes des Lebens auf diesem Planeten, anstatt uns als etwas davon Getrenntes und Abgesondertes zu sehen.

Während des Retreats werden wir folgende Schwerpunkte behandeln:
- Erläuterung der sieben Punkte auf erfahrungsorientierte und praxisnahe Weise.
- Einordnung des Prinzips der relativen und absoluten Wahrheit im Kontext von Lojong sowie Untersuchung, wie dieses unser Mitgefühl auf der relativen Ebene vertieft und unsere Weisheit auf der absoluten Ebene erweckt.
- Anwendung von Gewahrsein und Mitgefühl auf die Details unseres Alltags durch die Arbeit mit den prägnanten Lojong-Leitsprüchen.
- Praxis des Tonglen im Kontext der Lojong-Lehren.

Unser Retreat umfasst Unterweisungen, angeleitete Übungen, Zeiten des Austauschs sowie Phasen der Stille.

Das Retreat wird in englischer Sprache durchgeführt und simultan ins Deutsche übersetzt

Der Lehrer: Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. In den letzten 13 Jahren hat er zahlreiche CFT (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neuro-wissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden.
Literatur: Gilbert, P., Choden: *Mindful Compassion, Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform our Lives*, London: Robinson (2013) / Choden, Regan-Addis H., *Mindfulness Based Living Course*, Winchester: O Books (2018) / Nairn R., Choden, Regan-Addis H., *From Mindfulness to Insight*, Boulder: Shambala (2019) / Choden, Regan-Addis H., *Compassion Based Living Course*, Mantra Books (2024)
Springer Mindfulness Journal Series: Choden, Mahamudra and Mindfulness Series, *Part 1: Mindfulness* 16(2), 560-568, *Part 2: Compassion* 16(5), 1396-1404, *Part 3: Insight* (16(7), 2080-2087, *Part 4: Wisdom* 16(10), 3077-3086, Mindfulness (2025)

An wen richtet sich das Retreat: Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität und die Bereitschaft, sich auf ein Retreat mit längeren Zeiten im Schweigen einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

Der Veranstaltungsort: Während des 5-tägigen Retreats werden wir im Ganden Chökhor in Churwalden/Lenzerheide (www.ganden.ch), einem ehemaligen Waldhotel (Baujahr 1900) in traumhafter Umgebung logieren. Unsere Gastgeber, Christine Gasser und ihr Team, sorgen mit Hingabe für ein stimmungsvolles Ambiente und sind für das Wohlergehen der Gruppe besorgt. Die Teilnehmer beteiligen sich am Karma-Yoga (Mithilfe bei Hausarbeiten). Die Zimmer sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergrösse wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

Preise:	Retreat:	SFr. 600.-
	Kost & Logis:	SFr. 586.- bis 866.- für 5 Nächte (1er, 2er & Mehrbettzimmer)

Stornierungsbedingungen:		Bitte beachten - es gelten separate Regelungen
	Retreat:	Bei Abmeldungen bis zum 26. März 2027 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich
	Kost & Logis:	Diese Kosten werden direkt vor Ort verrechnet –verspätete An- und/oder vorzeitige Abreise können nicht berücksichtigt werden. Bei Abmeldung ab 7 Tagen vor Kursbeginn sind die gesamten Kosten geschuldet

Auskünfte: für Fragen und Anliegen stehen wir gerne wie folgt zur Verfügung
Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, kontakt@mitfuehlen.ch, 079 631 00 64
Organisatorisches: Liza Glauser, bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch

Anmeldungen (max. 30 Teilnehmende) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular.
Per Post an Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau
Oder per mail an bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch. Vielen Dank.

Anmeldeformular Retreat

Montagabend, 26. April bis Samstag, 1. Mai 2027

Name/Vorname: _____

Beruf: _____

Klinik /Institution: _____

Strasse/PLZ/Ort: _____

Telefon mobil: _____

e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Anmeldung für:	❍ Retreat	SFr. 600.-
	❍ Übernachtung im 1-Bett Zimmer (Zimmeranzahl begrenzt)	SFr. 866.-
	❍ Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar)	SFr. 726.-
	❍ Übernachtung im Mehrbettzimmer (min. 3 Personen)	SFr. 586.-

Rücktrittsbedingungen
Bei Abmeldungen bis zum 26. März 2027 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau
per mail: bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch