

Lo Jong Geistestraining

Autor/in:



Die Umwandlung negativer Gefühle

Lo steht im Tibetischen Buddhismus für die Gedanken, die Gefühle oder den Geist. Jong wird als die Schulung oder das Training bezeichnet.

Also Geistestraining im Gegensatz zu den heilenden Körperübungen des Lu Jong (Körpertraining).

Durch die Schulung des Geistes erlangt man die Fähigkeit, negative Gedanken, Emotionen und Gefühle ins Positive zu transformieren. Durch gezielte mentale Übungen können wir unsere emotionale Welt besser kennen lernen und die störenden Elemente des Geistes beseitigen. Wir erwecken so die in uns verborgen liegende natürliche Freude. Daraus resultiert ein entspannter, stabiler, in sich ruhender Geist, und ein Gefühl des inneren Glücks.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten