

Buddhismus entdecken

Das gesamte Programm im Überblick

1 Der Geist und sein Potential

Wir untersuchen was „Geist“ ist, was seine Natur ist, wie er funktioniert und wie er an unserem Erleben von Glück und Leid beteiligt ist. Wir erlernen Methoden wie man störende Gedanken und Geisteszustände in einen heiteren und gelassenen Geist umwandeln kann.

2 Wie meditiert man?

Wir erlernen Grundlagen, Sinn und Zweck der Meditation. Wie sitze ich richtig? Wie wird eine Meditationspraxis aufgebaut? Welche versch. Meditationstechniken können angewendet werden? Wie kann ich Hindernisse in der Meditation beseitigen?

3 Darstellung des Pfades

Ein Gesamtüberblick des tibet. buddh. Stufenpfades zur Erleuchtung. Wir lernen die Lebensgeschichte des historische Buddha Shakyamuni kennen und die grundlegenden Lehren des Buddhismus. Wir entdecken das einzigartige System der Umsetzung der philos. Theorie in die Praxis, das im Lam Rim (= Stufenweg zur Erleuchtung) enthalten ist und die Umsetzung in den Alltag.

4 Der/die spirituelle LehrerIn

Was ist die Rolle eines/r LehrerIn auf einem spirituellem Weg? Die Qualitäten eines/r LehrerIn, eines/r SchülerIn. Die Herausforderung weise und geschickt mit einer/m LehrerIn- SchülerIn Beziehung umzugehen. Wir bedenken die Herausforderungen, die bei einer solchen Beziehung auf uns zukommen können und wie wir damit umgehen.

5 Tod und Wiedergeburt

Wir erforschen den Ablauf von Tod und Wiedergeburt, sowie ihren Einfluss auf die Art wie wir unser Leben gestalten. Was bedeutet der Tod und was erwartet uns zum Zeitpunkt des Todes? Antworten helfen dem Leben einen Sinn zugeben.

6 Was wir schon immer über Karma wissen w(s)ollten

Wir behandeln die essentiellen Tatsachen bei dem Gesetz von Ursache und Wirkung und entwickeln ein klares Verständnis wie Karma funktioniert. Wir entdecken wirksame Methoden, wie wir positive Energien (Verdienste) - die Ursache von Glück und Erfolg - erzeugen und fehlerhafte Handlungen aus der Vergangenheit reinigen können. Wir lernen unser Leben besser in den Griff zu bekommen

7 Zuflucht zu den Drei Juwelen

Wir machen uns klar, was die Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) bedeutet und welche wichtigen Praktiken damit verbunden sind. Wir lernen die Vorteile kennen, die Laiengelübde bringen und wie sie unser spirituelles Wachstum fördern.

8 Eine tägliche Praxis aufbauen

Wir tragen die Dinge zusammen, die wir für eine erfolgreiche tägliche Praxis brauchen. Dabei benutzen wir als Leitfaden den Text von Lama Zopa Rinpoche – „eine Meditationspraxis für jeden Tag“ und machen uns mit den nötigen Elementen zur Entwicklung unseres spirituellen Erwachens vertraut. Wir erhalten Tipps wie wir den täglichen Handlungen mehr Bedeutung geben können.

9 Samsara und Nirvana

Wir untersuchen Samsara und wie wir darin feststecken. Wir untersuchen Nirvana und wie wir es erlangen können. Dazu brauchen wir die Entschlossenheit, uns vom Leiden befreien zu wollen und die Mittel kennen zu lernen, mit denen wir unseren zerstörerischen Emotionen zu Leibe rücken und sie für immer beseitigen.

10 Wie entwickelt man Bodhicitta?

Wir lernen die klaren Anweisungen des tibetischen Buddhismus kennen, die uns erlauben, unsere innewohnende Eigenschaft von liebender Güte und Mitgefühl zu entwickeln und diese Techniken anzuwenden, um den Bodhicitta - Geist zu erzeugen; den Wunsch, die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen, das Herzstück der Lehren des Buddha.

11 Probleme umwandeln

Wir machen uns vertraut mit den Nachteilen des eigennütigen Denkens und den Vorteilen der Sorge für Andere. Die besondere Schulung des Geistes (Lojong) lässt uns unsere Probleme in Glück umwandeln. Dann sehen wir sie wie Schokolade oder Eiscreme.

12 Die Weisheit der Leerheit

Die direkte Erfahrung der Leerheit ist unumgänglich um Befreiung aus unserem Lebensdasein und Erleuchtung zu erlangen. Wir lernen wie man Geistige Ruhe entwickelt und machen uns mit den verschiedensten Methoden vertraut um die Leerheit zu erforschen.

13 Einführung in Tantra

Was ist Tantra? Wie funktioniert es? Welche möglichen Gefahren gibt es? Was bedeutet in diesem Zusammenhang „qualifizierte LehrerInnen“? Wie können wir die Praxis des Tantra in unsere Meditationen und in unser tägliches Leben integrieren? Wir lernen einfache tantrische Meditationen aus der Gelug-Tradition (Tradition von HH Dalai Lama).