

SKRIPT ZUM DHARMA-GRUNDKURS IN TITISEE

KURS EINS: MAI 2024

Noch einmal zur Erinnerung: Zu jedem Kurs gibt es ein Skript als Wegweiser zu den jeweiligen Themen mit Literaturhinweisen für das Selbststudium. Abschriften und Audios mit detaillierten Erklärungen zu den meisten Themen stehen bereits in der Ekayana Mediathek zur Verfügung. Sie müssen noch etwas übersichtlicher angeordnet und beschriftet werden, so dass Ihr sie leichter findet. Die Skripte geben Hinweise auf Referenzliteratur und auf wertvolles Material im Internet.

Wir befassen uns mit den Grundaussagen und Grundstrukturen des Dharma und weben einen roten Faden durch die verschiedenen Themen. Dabei offenbart sich uns ein „Dharma-Baum“ – mit Stamm, Hauptästen und Verzweigungen – und es enthüllen sich die Zusammenhänge der verschiedenen Lehren. Wir beleuchten dabei (so wie bisher) jedes Thema aus dem Blickwinkel des Mahāmudrā: Wie hilft diese Unterweisung, in ein natürliches Sein zu finden?

Begleitend zu diesem Dharma-Zyklus bietet Lhündrup 1-2x pro Jahr persönliche Anleitung in der Meditationspraxis an. Wenn möglich, gehört auch Begleitung in Zeiten intensiver Praxis dazu, z.B. während einer Intensivwoche oder einem Monat intensiver Praxis.

Jedes Modul behandelt eine Reihe von Unterthemen und stellt mindestens einen kurzen, inspirierenden Text für die Praxis zuhause vor. Der Text dient auch als Grundlage für den Gruppenaustausch. Die Kurse folgen in etwa der angedachten Reihenfolge und orientieren sich zugleich an den Bedürfnissen, Erfordernissen und Möglichkeiten der Gruppe. Lhündrup wird morgens jeweils einen Einstiegsvortrag halten, Fragen beantworten, eine praktische Übung oder Meditation anleiten und mit Euch die Gruppenarbeit vorbereiten.

Der Hauptunterricht findet jeden Vormittag und an drei Nachmittagen (Montag, Mittwoch, Freitag) in der Großgruppe statt. Vier Nachmittage (Sonntag, Dienstag, Donnerstag und Samstag) praktizieren und studieren die Kleingruppen zusammen. Sie können ihre Fragen entweder mit Assistenten klären oder im Plenum einbringen.

TAGESPLAN

- 06:00 Persönliche oder Kleingruppen-Praxis (zuhause oder in Ferienwohnung)
- 09:00 Unterweisung zum Thema des Tages mit geführter Kontemplation-Meditation
- 11:00 Einführung in das Gruppen- und Selbst-Studium, Fragen beantworten
- 12:30 Mittagessen (Pause)
- 15:00 Großgruppenunterricht oder Kleingruppenarbeit (inkl. Teacher Training)
- 17:00 Spezifische Unterweisungen oder Persönliche Praxis
- 19:00 Reflektionen zum Tagesthema von AssistentInnen, mit Gruppenpraxis

SCHULUNG FÜR DHARMA-MULTIPLIKATOREN („TEACHER TRAINING“)

Im Rahmen des Grundkurses mit seinen 20 Modulen bekommen AssistentInnen zusätzliche Schulung und Supervision im Weitergeben des Dharma. Während ihrer Fortbildung assistieren sie bereits, übernehmen kleine Lehraufgaben und leiten Praxissitzungen an. Voraussetzungen um an dieser Schulung teilnehmen zu können, sind emotionale Stabilität, tiefe Begeisterung für den Dharma, kontinuierliche tägliche Praxis über längere Zeit und die Bereitschaft, sich dem Weitergeben des Dharma mit ganzem Herzen zu widmen. Lhundrup wird Einzelne persönlich zu der Ausbildung einladen und mit ihnen die Details besprechen. Im Kreis der AssistentInnen werden hoffentlich mit der Zeit diejenigen heranwachsen, die das Ekayana-Institut in die nächste Generation führen können.

LITERATUR

Wir orientieren uns an drei Hauptwerken für drei Themenbereiche. Sie werden jeweils durch weitere Texte ergänzt. Hier ein Überblick über die wichtigsten Texte, die wir miteinander und mit weiteren Quellen in Beziehung setzen werden:

1. *Stufenweiser Weg und Abhidharma*: Djetsün Gampopa, „Der Kostbare Schmuck der Befreiung“, Norbu Verlag

Ergänzt durch Śāntidevas „Eintritt in den Weg des Erwachens“ (Bodhicaryāvatāra – drei deutsche Übersetzungen) und durch Jamgön Mipham Rinpoches „Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“, auf Englisch „Gateway to Knowledge“, 4 Bände, Rangjung Yeshe Publications. Die ersten Kapitel sind auf Deutsch im Norbu Verlag erschienen.

2. *Mahayana-Geistestraining*: Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, Lodjong-Kommentar „Der Große Weg des Erwachens“, Norbu Verlag

Ergänzt durch weitere Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings aus dem Lodjong-Sammelband „Der Große Weg des Erwachens“, sowie durch Shamar Rinpoches Kommentar „Lodjong“ und Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“, alle erschienen im Norbu Verlag.

3. *Meditation im Stil des Mahamudra*: Karmapa Wangtschug Dordje, „Das Dunkel mangelnden Gewahrseins auflösen“

Ergänzt durch Dakpo Tashi Namgyals ausführliche Abhandlung „Mondstrahlen des Mahamudra“. Die beiden Werke gibt es als „Moonbeams of Mahamudra“ und „Dispelling the Darkness of Ignorance“ in einem einzigen Band bei Snow Lion Publications. Der Norbu Verlag wird die beiden ebenfalls herausbringen. Auch das Mahamudra-Manual von Karmapa Wangtschug Dordje „Mahamudra – Der Ozean des Wahren Sinnes“ (Books on Demand, Norderstedt) gehört hierzu.

THEMEN FÜR MODUL 1: DIE ALLERWESENTLICHSTEN GRUNDLAGEN

A. Tilmann gibt einen Überblick über den Dharma-Grundkurs:

- wie die sechs Stränge sich gegenseitig unterstützen
- wie die Module strukturiert sind
- welche Referenzwerke benutzt werden (siehe die 3 Themenbereiche oben)
- wie wir die Kleingruppenarbeit organisieren und betreuen

- welche Unterstützung für Studium und Praxis angeboten wird

B. Dann bespricht er das Grundthema des gesamten Zyklus: „Das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden und mich aufs Wesentliche ausrichten“

Die Vier Wahrheiten (Erkenntnisse) und der Achtfache Weg

Schrittweiser oder direkter Weg? Weg der Ursache oder der Frucht?

Motivation – dem Leben einen Sinn geben, die eigene Ausrichtung finden

Die Dreifache Zuflucht zu den Drei Juwelen – Wo ist meine „Zuflucht“?

Grundlagen der Meditation: Was ist dabei wesentlich?

Was ist mit „Geist des Erwachens“ (Bodhicitta) gemeint? Relatives und letztendliches Bodhicitta, verschiedene Vorgehensweisen von Bodhisattvas/Bodhisattvis

Wie kann ich sicher gehen, dass meine Praxis zum Ziel führt? Die drei Merkmale authentischer Praxis: Motivation – Hauptpraxis – Widmung

Text: Shakyamuni-Sadhana von Mipham Rinpoche

Grundkurs Zwei: Grundstruktur des Dharma

Was ist alles *Dharma*? Zusammenfassungen des Buddhas selbst

Das „Dreifache Drehen des Dharma-Rades“ – die drei großen Lehrtraditionen

Die Vier Verlässlichen („Four Reliances“)

Die Struktur des „Schmuckes der Befreiung“ von Gampopa

Mahāmudrā: Basis, Weg und Frucht, sowie Sicht, Meditation und Handeln

Das langfristige Ziel: Jenseits aller Anschauungen und Sichtweisen gelangen

Drei Schulungen: Heilsames Handeln, tiefe Meditation und Weisheit, sowie drei Quellen von Weisheit: Studieren (Hören), Kontemplieren und Meditieren

Text: Die „Vier Siegel“ des Buddhadharma

Grundkurs Drei: Grundlagen der Dharma-Praxis

Heilsames Verhalten: die fünf, acht oder zehn heilsamen Handlungen

Drei Arten von Gelübden: Selbstbefreiung, Bodhisattva und tantrische Gelübde

Das innewohnende Potential: Buddha-Natur und ihre Qualitäten

Kostbares Menschenleben

Einander unterstützen: Freunde auf dem Weg, vier Arten von *Gurus*, der Wert der spirituellen Gemeinschaft

Lebensgeschichte von Buddha Śākyamuni

Text: Die „Lobpreisung des Buddha“ von Nāgārjuna

Grundkurs Vier: Grundlagen der Dharma-Praxis (Fortsetzung)

Unbeständigkeit unseres Lebens, Ungewissheit des Todeszeitpunkts, Praxis als Vorbereitung auf danach, prozesshafte Natur allen Seins

Handlungen und ihre Früchte

Spuren von Handlungen bereinigen und das Leben gestalten: Karma als Zuflucht

Die Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufs

Zwölf Glieder abhängigen Entstehens – wo ansetzen?

Befreiung, Erlöschen oder unaufhörliche Aktivität – was ist mit *Nirvāṇa* gemeint?

Text: Das Samantabhadra-Wunschgebet „König unter den Wegen des Strebens“

Grundkurs Fünf: Unsere Geistestrübungen auf den Weg bringen

Die große Herausforderung: Schleier und Triebflüsse auflösen

Fünf Schritte beim Arbeiten mit Geistestrübungen

(1) Motivation stimulieren und in der Emotion innehalten

(2) Heilmittel anwenden

(3) Sicht ändern

(4) Die Natur der Emotion sehen

(5) Geistestrübungen als Weg nehmen

Text: Das „Rufen des Lamas aus der Ferne“

Grundkurs Sechs: Die Vier Unermesslichen Qualitäten

Ein Weg: Achtsamkeit, liebevolles Gewahrsein; Mitgefühl und Weisheit

Die Vier Unermesslichen Qualitäten als Einheit

– Liebe

– Mitgefühl

– Freude

– Gleichmut

Text: „Die Vier Unermesslichen von Matchikma“

Grundkurs Sieben: Die hinüberführenden Qualitäten

Der Weg der Älteren (Theravada)

Der Weg des Großen Fahrzeugs (Mahāyāna)

Sich wechselseitig verstärkende hinüberführenden Qualitäten

– Freigebigkeit

- Heilsames Handeln
- Geduld
- Freudige Ausdauer
- Meditative Stabilität
- Weisheit

Text: Die „37 Bodhisattva-Praktiken“ von Togme Sangpo

Grundkurs Acht: Die fünf Daseinsfaktoren

Wer bin ich? Die Frage als Weg nehmen

Die vier Gegenkräfte des Erwachens

Die Identifikation mit den fünf Daseinsfaktoren auflösen: (1) Formen, (2) Gefühlstönungen, (3) Unterscheidungen, (4) Gestaltungen, (5) Bewusstsein

Die 51 gestaltenden Geistesfaktoren im Überblick

Die fünf bzw. sechs grundlegenden Geistestrübungen

Acht Arten Bewusstsein

Text: Pali-Sutta zu den Skandhas

Grundkurs Neun: Das Mahāyāna-Geistetraining

Die universelle Anwendbarkeit des Sieben Punkte Geistestrainings

- (1) Vorbereitungen
- (2) Hauptpraxis
- (3) Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg der Praxis
- (4) Quintessenz der Praxis für das ganze Leben (die fünf Kräfte)
- (5) Maßstäbe für Fortschritte
- (6) Verpflichtungen des Geistestrainings
- (7) Richtlinien für das Geistestraining

Text: Das „Lodjong-Wunschgebet“ von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

Grundkurs Zehn: Grundlagen der Meditation

Sich ans Wesentliche erinnern, Wachsamkeit und Sorgfalt

Hindernisse wie Dumpfheit und Aufgewühltheit beseitigen

Drei Phasen und Neun Stufen des Entwickelns von Geistesruhe

Hilfreiche Sitzhaltungen und Körperübungen

Das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein im Überblick

- (1) Körperliche Gestaltungen, die fünf körperbasierten Sinne
- (2) Geistige Gestaltungen (Empfindungen),
- (3) Geist
- (4) Dharmas (Gesetzmäßigkeiten, befreiende Einsichten)

Text: Das „Kurze Vajradhara-Gebet“ aus den Mahāmudrā-Vorbereitungen

Grundkurs Elf: Geistesruhe, Geistesstörungen und Alltagsbewältigung

Subtile Aspekte von Begehren: Fünf plus zehn Arten von Begierdefreiheit

Subtile Aspekte von Stolz: Sieben Arten von Stolz

Gesundes Ich und Nicht-Selbst

Mini-Meditationen im Alltag, den ganzen Tag zur Praxis nutzen

Sich auf emotional herausfordernde Situationen vorbereiten

Dharma-Praxis in Beziehungen

Vorbereitung auf den Tod

Fortschritte erkennen

Text: Die „Vier Dharmas von Gampopa“

Grundkurs Zwölf: Grundlagen der Geistesruhe

Meditieren mit und ohne Stütze

Kultivieren von Gewahrsein mit dem Atem

Entwickeln von Geistesruhe im Detail

Geben und Annehmen mit dem Atem

Meditation auf den Buddha

Weitere Meditationen mit Stütze

Mit Gedanken meditieren

Ohne Stütze meditieren

Text: Die „Sechs Dharmas von Tilopa“

Grundkurs Dreizehn: Grundlagen der Einsichtsmeditation

Meditative Versenkungen mit und ohne Einsicht unterscheiden

Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst

Elf Phasen der Einsichts-Meditation

Verbindung zwischen Körper, subtilen Energien und Geist

Entstehen in Abhängigkeit

Wie entstehen verschiedene Welten? Wahrnehmungsprozesse untersuchen
Einheit von Geistesruhe und Einsichtsmeditation
Text: ...

Grundkurs Vierzehn: Einsichtsmeditation auf dem Mahāmudrā-Weg

Vier spezifische Bedingungen für das Eintreten in Mahāmudrā
Analytische Meditation: Was ist Geist, wo ist das Ich zu finden?
Vier wesentliche Erkenntnisse

- Alles ist Geist
- Geist ist leer
- Leerheit ist spontanes Vorhandensein
- Spontanes Vorhandensein ist selbstbefreiend

Weg der Hingabe, Ruhen im natürlichen Sein
Text: Mahāmudrā-Gebet des Dritten Karmapa

Grundkurs Fünfzehn: Grundlagen der Mahāmudrā-Praxis

Der Mittlere Weg im Südlichen und Nördlichen Buddhismus
Mahāmudrā und Vipassana: Gemeinsamkeiten und Unterschiede
Was ist Mahāmudrā? Definitionen
Sūtra-, Tantra- und Essenz-Mahāmudrā
Tore der Befreiung: Leerheit, Merkmalslosigkeit, Wunschlosigkeit sowie nichtbedingte, natürliche Lichthaftigkeit
Essenzlosigkeit des Selbst und der Phänomene
Verschiedene Aspekte von Leerheit
Die acht tiefgründigen Verständnisse
Text: Das „Herz-Sūtra“ aus dem Prajñāpāramitā-Zyklus

Grundkurs Sechzehn: Mahāmudrā und Yogacara

Was ist Erwachen? Verschiedene Sichtweisen
Die *Yogācāra*-Schule: eine positive Darstellung des Erwachens
Acht Arten Bewusstsein
Die „Grundlage von allem“ und das „Grundlage-Bewusstsein“
Zwei Wahrheiten
Drei Aspekte der Wirklichkeit

Lichthaftigkeit des Geistes, nonduales Gewahrsein
Das fünffache zeitlose Gewahrsein und die Transformation des Bewusstseins
Text: Die „Sechs Bardos“

Grundkurs Siebzehn: Vertiefen der Mahāmudrā-Praxis

Natürliches Sein, Geistiges Nicht-Tun
Dharma-Praxis das ganze Leben hindurch: 6 Bardos und 6 Yogas
Fünf falsche Vorstellungen beseitigen
Vier Missverständnisse klären
Drei Engpässen entrinnen
Hindernisse überwinden
Text: Die „Drei Nägel“ von Patrul Rinpoche

Grundkurs Achtzehn: Beschreibungen des Weges und der Frucht

Die Früchte der Praxis – wo führt der Weg hin?
Vier mal drei Yogas von Mahāmudrā
Gleichzeitig entstehende Einheit
Fünf Pfade
Zehn Bodhisattva-Stufen
Buddhaschaft, drei Kāyas
Zwei Aspekte umfassender Bewusstheit
Erwachte Aktivität
Text: „Mahāmudrā in wenigen Worten“ von Naropa

Grundkurs Neunzehn: Geschichte

Die frühe Geschichte des Buddhismus
Entwicklung des Mahāyāna-Buddhismus
Tibetische Schulen
Ursprünge und Merkmale der Kagyü-Linie
Grundzüge des tantrischen Buddhismus
Theravada heute, Vipassana im Westen
Chan- und Zen-Buddhismus
Ein Brückenschlag zum Achtfachen Weg von Patañjali
Text: Die „Unterweisung am Ganges“ von Tilopa

Grundkurs Zwanzig: Integration und Ausblick

Kontinuität des Seins: Wiedergeburt und Befreiung

Sieben Glieder des Erwachens

Bewusstes Gestalten im Alltag

Und jetzt, wie geht es weiter?

Was hat sich bewährt? Ratschläge fürs ganze Leben

Was ist meine Praxis?

Abschluss

Text: ...

Kurs-Termine (jeweils Samstag bis Sonntag)

2024: Kurs 1: 18. - 26. Mai	Kurs 2: 10.-18. Aug.
2025: Kurs 3: Di 22.- Mi 30. April	Kurs 4: 09.-17. Aug.
2026: Kurs 5: 18.-26. April	Kurs 6: 08.-16. Aug.
2027: Kurs 7: 17.-25. April	Kurs 8: 07.-15. Aug.
2028: Kurs 9: 15.-23. April	Kurs 10: 05.-13. Aug.
2029: Kurs 11: 14.-22. April	Kurs 12: 04.-12. Aug.
2030: Kurs 13: 13.-21. April	Kurs 14: 03.-11. Aug.
2031: Kurs 15: 12.-20. April	Kurs 16: 09.-17. Aug.
2032: Kurs 17: 17.-25. April	Kurs 18: 07.-15. Aug.
2033: Kurs 19: 16.-24. April	Kurs 20: 06.-14. Aug.