

STRUKTUR DER UNTERRICHTSMODULE IM DHARMA-GRUNDKURS EINS „WESENTLICHE GRUNDLAGEN“

Titisee, 18. – 26. Mai 2024

Inhalt

Samstagnachmittag.....	3
Teil A: Überblick übers 10-Jahres Curriculum.....	3
Teil B: Einführung in Grundkurs Eins.....	3
Teil C: Meditation; Fragen und Antworten.....	3
Teil D: Kleingruppen zusammenstellen.....	3
Sonntagvormittag	3
Teil A: Wesentliches und Unwesentliches unterscheiden	3
Teil B: Die vier Edlen Wahrheiten aus klassischer Sicht	3
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	3
Sonstagnachmittag: Gruppenarbeit.....	3
Montagvormittag	4
Teil A: Die Shākyamuni Sādhana von Mipham Rinpoche	4
Teil B: Die vier Wahrheiten aus Mahāmudrā-Sicht.....	4
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	4
Montagnachmittag.....	4
Teil A: Der Achtfache Weg aus klassischer Sicht	4
Teil B: Der Achtfache Weg aus Mahāmudrā-Sicht	4
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	4
Dienstagvormittag	4
Teil A: Der Mittlere Weg: Verschiedene Darstellungen.....	4
Teil B: Der Mittlere Weg als drei oder neun Fahrzeuge.....	4
Teil C: Der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht.....	4
Teil D: Meditation, Fragen und Antworten.....	4
Dienstagnachmittag: Gruppenarbeit.....	4

Mittwochvormittag.....	5
Teil A: Gemeinsame Übung – Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?.....	5
Teil B: Grundlegende Kontemplationen und Sinn des Lebens aus Mahāmudrā-Sicht....	5
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	5
Mittwochnachmittag.....	5
Teil A: Was wird unter „Zuflucht“ verstanden?	5
Teil B: Zuflucht aus Mahāmudrā-Sicht.....	5
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	5
Donnerstagvormittag	5
Teil A: Einführung in die Meditation von Geistesruhe und Einsicht	5
Teil B: Geistesruhe und Einsicht auf dem Mahāmudrā-Weg	5
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	5
Donnerstagnachmittag: Förderkreistreffen / Gruppenarbeit	5
Freitagvormittag	5
Teil A: Geist des Erwachens – relatives und letztendliches Bodhicitta.....	5
Teil B: Bodhicitta aus Sicht des Mahāmudrā.....	6
Teil C: Praktische Umsetzung.....	6
Teil D: Meditation, Fragen und Antworten.....	6
Freitagnachmittag.....	6
Teil A: Drei Merkmale authentischer Praxis	6
Teil B: Wie entwickle ich selbst eine authentische Praxis?.....	6
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	6
Samstagvormittag.....	6
Teil A: Drei Arten von Bodhisattvas	6
Teil B: Bodhicitta und Mahāmudrā.....	6
Teil C: Meditation, Fragen und Antworten.....	6
Samstagnachmittag: Gruppenarbeit	6
Sonntagvormittag	6
Teil A: Offene Unterweisung.....	6
Teil B: Meditation, Fragen und Antworten.....	6
Teil C: Austausch, Sharing.....	6

Samstagnachmittag

Teil A: Überblick übers 10-Jahres Curriculum

- Die beiden Grundkurse in Titisee
- Die Mahāmudrā-Kurse in Candili, Beatenberg und Landgut Ried/Gruyère
- Der Vajrayana-Kurs nach Neujahr in Graz

Teil B: Einführung in Grundkurs Eins

- Aufbau: Zeitplan, Inhalte, Skript, Texte, Referenzwerke
- Kleingruppenarbeit
- Themen der Woche, Schwerpunkte, Shākyamuni Sadhana

Teil C: Meditation; Fragen und Antworten

Teil D: Kleingruppen zusammenstellen

Sonntagvormittag

Teil A: Wesentliches und Unwesentliches unterscheiden

→ Dzongsar Khyentse „Es geht nicht um Glück“

Teil B: Die vier Edlen Wahrheiten aus klassischer Sicht

→ Praktischer Einblick in Kap. D im EPT-Buch „Buddhistische Psychologie“.

→ Ausführliche Lehrrede in der Gruppierten Sammlung (Saṃyutta Nikāya, SN 56.11) als „Vom Vollendeten Gesprochenes“ (Dhammacakkappavattana Vagga).

→ Wir benutzen die kürzere Fassung aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya, Rede MN 141) „Analyse der Wahrheiten“ (Saccavibhaṅga Sutta) in der gekürzten deutschen Übersetzung von Raimund Hopf, sowie die englische und französische von Ṭhānissaro Bhikkhu.

→ Ausführlich in Mipham Rinpoches „Gateway to Knowledge“ Band II, Kap. 8-12.

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Sonntagnachmittag: Gruppenarbeit

Welche Prioritäten bestimmen aktuell mein Leben?

Was macht Sinn angesichts von Wandel und Sterblichkeit in meinem Leben, in dieser Gesellschaft, auf dieser Welt? Welchen Sinn gebe ich meiner Dharma-Praxis?

Wie erlebe ich die 4 Wahrheiten in meinem Leben?

TT: Gib die Lehrrede zu den vier Wahrheiten in eigenen Worten wieder.

TT: Wie ordnest du die 21 Kap. vom „Schmuck der Befreiung“ den 4 Wahrheiten zu?

Montagvormittag

Teil A: Die Shākyamuni Sādhana von Mipham Rinpoche

Teil B: Die vier Wahrheiten aus Mahāmudrā-Sicht

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Montagnachmittag

Teil A: Der Achtfache Weg aus klassischer Sicht

→ Überblick in: https://de.wikipedia.org/wiki/Edler_achtfacher_Pfad

→ Zweite Hälfte des Mahāsatipatṭhāna-Sutta, die „Lange Lehrrede zum Kultivieren von Gewahrsein“, Sammlung Längere Reden (Dīgha Nikāya, Rede 21).

→ Wir nutzen weiter die Kurzform von MN 141 (Saccavibhaṅga Sutta).

Teil B: Der Achtfache Weg aus Mahāmudrā-Sicht

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Dienstagvormittag

Teil A: Der Mittlere Weg: Verschiedene Darstellungen

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

Teil B: Der Mittlere Weg als drei oder neun Fahrzeuge

→ Erläuterungen zum Mittleren Weg: https://de.wikipedia.org/wiki/Mittlerer_Weg

→ Darstellung von drei Fahrzeugen *mit* Vajrayana: <https://buddhismus.de/wege/>

→ Überblick zu den neun Fahrzeugen: https://de.wikipedia.org/wiki/Neun_Yanas

→ Mipham Rinpoche, „Gateway to Knowledge“ Band 3, Kap. 15-18.

Teil C: Der Mittlere Weg aus Mahāmudrā-Sicht

Teil D: Meditation, Fragen und Antworten

Dienstagnachmittag: Gruppenarbeit

Selbst zusammenfassen, was mit Mittlerer Weg gemeint ist

Wie setze ich bereits jetzt den Achtfachen Weg um?

Worauf möchte ich in Zukunft mehr achten?

Welcher Weg entspricht meinen Wünschen und Fähigkeiten?

TT: Die acht Glieder aufzählen und zueinander in Beziehung setzen

TT: Drei und neun Fahrzeuge zusammenfassen

Mittwochvormittag

Teil A: Gemeinsame Übung – Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?

→ Kap. C im EPT-Buch „Buddhistische Psychologie“

Teil B: Grundlegende Kontemplationen und Sinn des Lebens aus Mahāmudrā-Sicht

→ „Die grundlegenden Gedanken“ in Gendün Rinpoche „Herzensunterweisungen“ = die Vier allgemeinen Mahāmudrā-Vorbereitungen, die den Geist zum Dharma wenden

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Mittwochnachmittag

Teil A: Was wird unter „Zuflucht“ verstanden?

→ Kapitel „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ in „Herzensunterweisungen“.

→ Überblick: [https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_\(Buddhismus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_(Buddhismus))

→ Kap. 8 im „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa

Teil B: Zuflucht aus Mahāmudrā-Sicht

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Donnerstagvormittag

Teil A: Einführung in die Meditation von Geistesruhe und Einsicht

→ Kap. 1-4 Geistesruhe und Einsicht „Moonbeams of Mahāmudrā“ Dhagpo Tashi Namgyal

→ Kap. „Weg der Meditation“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“

Teil B: Geistesruhe und Einsicht auf dem Mahāmudrā-Weg

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Donnerstagnachmittag: Förderkreistreffen / Gruppenarbeit

Wo ist meine „Zuflucht“?

Wie fördere ich Geistesruhe und Einsicht in meinem Leben?

Freitagvormittag

Teil A: Geist des Erwachens – relatives und letztendliches Bodhicitta

→ Kap. „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ Gendün Rinpoche „Herzensunterweisungen“

→ Kap. 1-3 in Śāntideva „Eintritt in den Weg des Erwachens“

→ Kap. 9-11 „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa

Teil B: Bodhicitta aus Sicht des Mahāmudrā

Teil C: Praktische Umsetzung

→ Lodrö Thayes Lodjong-Kommentar „Der Große Weg des Erwachens“

→ Shamar Rinpoche „Lodjong – Der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit“

Teil D: Meditation, Fragen und Antworten

Freitagnachmittag

Teil A: Drei Merkmale authentischer Praxis

→ Kap. „Die drei Siegel“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“

Teil B: Wie entwickle ich selbst eine authentische Praxis?

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Samstagvormittag

Teil A: Drei Arten von Bodhisattvas

Teil B: Bodhicitta und Mahāmudrā

Teil C: Meditation, Fragen und Antworten

Samstagnachmittag: Gruppenarbeit

Fortfahren mit unbearbeiteten Fragen von Donnerstagnachmittag

Was ist der Unterschied zwischen Mitgefühl und Bodhicitta?

Was sind meine kleinen Schritte in Richtung Bodhicitta?

TT: Strebendes, angewandtes und letztendliches Bodhicitta erklären

Sonntagvormittag

Teil A: Offene Unterweisung

Teil B: Meditation, Fragen und Antworten

Teil C: Austausch, Sharing