

SKRIPT ZUM DHARMA-GRUNDKURS EINS „WESENTLICHE GRUNDLAGEN“

Titisee, den 18. – 26. Mai 2024

Inhalt

Einführung.....	1
<u>I.</u> Der Dharma-Grundkurs als Ganzes und die Themen von Grundkurs 1	2
II. Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden.....	2
III. Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg.....	2
IV. Welche buddhistischen Wege gibt es?	3
V. Motivation – dem Leben einen Sinn geben	4
VI. Zuflucht zu den Drei Juwelen – Wo ist meine „Zuflucht“?	4
VII. Grundlagen der Meditation: Was ist dabei wesentlich?.....	4
VIII. Was ist der „Geist des Erwachens“ (Bodhicitta)?.....	4
IX. Drei Merkmale authentischer Praxis	5
X. Text zu Zuflucht und Bodhicitta.....	5
Grundkurstermine der kommenden Jahre	5

Aktuelle, neue Einfügungen sind in Rot.

Einführung

Unter den sechs verschiedenen Strängen des 10jährigen Curriculums sind die beiden Dharma-Grundkurse in Titisee jedes Jahr vor allem dem Lernen gewidmet, alleine und in der Gruppe. Bei drei anderen Angeboten (Mahamudra-Kurse in Candili, Beatenberg und Landgut Ried/Gruyère) geht es vor allem um die Meditation und beim Vajrayana-Kurs nach Neujahr wird es eine Mischung aus Unterweisung und praktischem Anwenden geben.

Vermutlich wird es nur beim Dharma-Grundkurs in Titisee solch ein Skript geben. Dieses Skript dient als Wegweiser für das vor- oder nachbereitende Selbststudium. Es wird – so ist zumindest der Plan – vermutlich zu jedem Grundkurs solch ein Skript geben, das dann auch noch im Nachhinein durch weitere hilfreiche Literaturhinweise ergänzt werden kann.

Der Grundkurs folgt der unten aufgeführten Themenfolge, orientiert sich aber auch an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Gruppe. Es mag also zu Abweichungen kommen.

Lhündrup führt jeweils an 7 Vormittagen und 3 Nachmittagen mit Vorträgen in die 10 Themen ein, beantwortet Fragen, leitet praktische Übungen an und erklärt die Gruppenarbeit. In der Nachmittagsgruppe geht es vor allem darum, den Dharma selbst auszudrücken, die ungeklärten Fragen aufzuspüren und diese eventuell mit Hilfe anderer zu klären.

- 4 Nachmittage (Sonntag, Dienstag, Donnerstag und Samstag) praktizieren und studieren wir in Kleingruppen zusammen.

Wir stellen sie zu Anfang des Kurses zusammen, es sei denn Ihr habt euch schon gefunden. Ihr könnt Euch mit Hilfe dieses Skripts vorbereiten. Es wurde Euch zugeschickt, weil Ihr euch im Dharma-Grundkurs Email-Verteiler eingetragen habt. Sagt das bitte auch anderen weiter: Wenn sie die Infos zum Grundkurs direkt erhalten wollen, müssen sie sich auf der Webseite für den Grundkurs anmelden.

I. Der Dharma-Grundkurs als Ganzes und die Themen von Grundkurs 1

Wir machen uns am ersten Nachmittag vertraut damit, wie der Grundkurs aufgebaut ist, welche Referenzwerke wir benutzen, wie wir die Kleingruppenarbeit organisieren, wie die Kleingruppen ihre Fragen finden und klären und welche Unterstützung uns für ein vertieftes Studium zur Verfügung steht. Wir gehen kurz die Themen der Woche durch und setzen erste Schwerpunkte. Dann meditieren wir und am nächsten Vormittag folgt der erste Vortrag:

II. Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden

Dies ist ein Grundthema unseres Lebens: das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden und entsprechend zu handeln! Der Dharma öffnet die Augen, wir entwickeln Mitgefühl und Weisheit und unsere Prioritäten ändern sich. Wir sehen, was wirklich Sinn macht und uns wesentlich ist. Anderes, was früher wichtig war, fällt weg. Ein ständiger Prozess des Klarwerdens und Aufräumens bis ans Lebensende. Wir haben neben dem Unvermeidlichen tatsächlich nur Zeit fürs Wesentliche. Alle Dharma-Schriften sprechen lenken unsere Aufmerksamkeit auf das eigentlich Wesentliche, dringend Notwendige.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche tut dies auf inspirierende Weise in seinem Buch „Es geht nicht um Glück“. Das Buch ist eigentlich ein Leitfaden für die Vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā und Dzogchen. Dabei geht Dzongsar Khyentse aber wenig auf Details der tantrischen Grundübungen (Ngöndro) ein, sondern erläutert humorvoll und anregend tiefgründig die Grundlagen *aller* Dharmapraxis. 250 S. leicht zu lesen: <https://shop.manjug-hosha.de/es-geht-nicht-um-glueck.html>

III. Die Vier Wahrheiten und der Achtfache Weg

Mit den Vier Wahrheiten oder Erkenntnissen der Edlen (*catvāri āryasatyāni*) begann Buddha Śākyamuni den Dharma zu lehren. Sie fassen die gesamte Lehre zusammen. Auch wir werden

mit ihnen beginnen, um zu verstehen, worum es auf dem Dharma-Weg geht. Dabei eröffnen sich mehrere Schichten des Verständnisses. Einen praktisch anwendbaren Einblick ins Thema gibt Kapitel D im Buch „Buddhistische Psychologie“ (das EPT-Buch von Tilmann und Wolfgang). Einen Überblick mit eher traditionellen Informationen findest du unter: https://de.wikipedia.org/wiki/Vier_edle_Wahrheiten Die Lehrrede des Buddha selbst findet sich im Palikanon u.a. in der Gruppierten Sammlung (Saṃyutta Nikāya, Rede 56.11) als „Vom Vollendeten Gesprochenes“ (Dhammacakkappavattana Vagga): http://www.palikanon.de/samyutta/sam56.html#s56_11

Wir benutzen eine kürzere Fassung aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya, Rede 141) „Analyse der Wahrheiten“ (Saccavibhaṅga Sutta), auf Englisch von Thāssināro Bhikkhu <https://www.dhammatalks.org/suttas/MN/MN141.html> und auf Deutsch im Internet zu finden: <https://www.palikanon.com/majjhima/zumwinkel/m141z.html> Die Sprache ist etwas altertümlich, aber es ist gut, den Buddha direkt zu lesen. So wird klar, welcher enormer Übersetzungsvorgang in unsere Kultur gerade stattfindet. **Wir stellen im Kurs die neue deutsche Übersetzung des Saccavibhaṅga Sutta (MN 141) von Raimund Hopf als pdf und Fotokopie zur Verfügung, sowie die englische und französische von Thānissaro Bhikkhu.**

- Übung: Es heißt in der tibetischen Literatur, der „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa würde diese 4 Wahrheiten ausführen. Da dies ein zentraler Referenztext ist, schaut doch mal, wie die 21 Kapitel den 4 Wahrheiten zuzuordnen sind.

In unserem weiteren Abhidharma-Referenzwerk Jamgön Mipham Rinpoche's „Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“, auf Englisch „Gateway to Knowledge“ findest du weitere Erläuterungen zu den Vier Wahrheiten in **Band II, Kap. 8-12.**

Der „Achtfache Weg der Edlen“ (*āryaṣṭāṅgamārga*) ist des Buddhas vierte Erkenntnis oder Wahrheit. Er wird im Palikanon an mehreren Stellen erwähnt. Einen guten Überblick bietet: https://de.wikipedia.org/wiki/Edler_achtfacher_Pfad Um die vier Wahrheiten und den achtfachen Weg zu studieren, können wir auch das Mahāsatipatthāna-Sutta, die „Lange Lehrrede zum Kultivieren von Gewahrsein“ nehmen, Sammlung Längerer Reden (Dīgha Nikāya, Rede 21), wo alles im Kontext der Gewahrseinspraxis beschrieben wird.

- Übung: Wie setze ich den Achtfachen Weg um? Worauf möchte ich mehr achten?

IV. Welche buddhistischen Wege gibt es?

Was ist der Mittlere Weg? Gehe ich den schrittweisen oder direkten Weg, den Weg der Ursache oder der Frucht? Lhündrup wird einen Überblick der verschiedenen buddhistischen Darstellungsweisen geben und überleiten zur Frage: Welcher Ansatz entspricht mir, meinen Wünschen und meinen Fähigkeiten?

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

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

Die weit verbreitete Darstellung von drei Fahrzeugen, in der die Pratyekabuddhas weggelassen werden und das Vajrayana als eigenständiges Fahrzeug beschrieben wird, findet sich z.B. hier: <https://buddhismus.de/wege/> Eigentlich gehört das Vajrayāna bei den 3 Fahrzeugen nach den Śravakas und Pratyekabuddhas zum Weg der Bodhisattvas und wird nicht separat gezählt – dies nur innerhalb der „neun Fahrzeuge“, wie sie in der Nyingma-Tradition gelehrt werden. Ausführlich beschreibt Mipham Rinpoche die verschiedenen Wege in **Band 3, Kap. 15-18, von „Gateway to Knowledge“**. Lesenswert, aber anspruchsvoll.

V. Motivation – dem Leben einen Sinn geben

➤ Übung: Welchen Sinn, welche Richtung gebe ich meinem Leben?

Wir werden hier ähnlich üben, wie in Kap. C vom EPT-Buch „Buddhistische Psychologie“. Nimm dir vielleicht Zuhause schon Zeit dafür. Zusätzlich werden wir den Sinn des Lebens aus Mahamudra-Sicht betrachten: Worum geht es wirklich?

VI. Zuflucht zu den Drei Juwelen – Wo ist meine „Zuflucht“?

Fast jedes Dharma-Buch spricht über die Dreifache Zuflucht (*trīśaraṇa*) zu den Drei Juwelen (*triratna*). Empfehlenswert als Einstieg ist das Kapitel „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“.

Überblick zu Formen der Zuflucht: [https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_\(Buddhismus\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Zuflucht_(Buddhismus))

Wir werden uns vor allem auf Kap. 8 im „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa beziehen, um darauf mit einer Betrachtung der Zuflucht aus Sicht des Mahamudra aufzubauen.

VII. Grundlagen der Meditation: Was ist dabei wesentlich?

In Grundkurs 1 wird Meditation nur kurz eingeführt, damit alle zuhause weiterüben können. Wir orientieren uns an den Kapiteln zur allgemeinen Meditation von Geistesruhe und Einsicht in „Mondstrahlen des Mahāmudrā“ von Dhagpo Tashi Namgyal (bisher nur auf Englisch).

Wer einen leichten Einstieg auf Deutsch haben möchte, kann das Kapitel „Weg der Meditation“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“ lesen, die mehr als nur einen kleinen Geschmack von Mahamudra geben.

VIII. Was ist der „Geist des Erwachens“ (Bodhicitta)?

Wir beschäftigen uns mit relativem und letztentlichem Bodhicitta und verschiedenen Arten von Bodhisattvas und Bodhisattvis. Empfehlenswert als Einstieg sind das Kapitel „Zuflucht und Erleuchtungsgeist“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-

Meisters“ und Śāntidevas „Eintritt in den Weg des Erwachens“ (Bodhicaryāvatāra – drei deutsche Übersetzungen).

Wir werden uns vor allem auf die strukturierte Darstellung in Kap. 9 vom „Schmuck der Befreiung“ von Gampopa beziehen, um darauf mit einer Betrachtung von Bodhicitta aus Sicht des Mahamudra aufzubauen.

Für das praktische Kultivieren von Bodhicitta ist Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes Lodjong-Kommentar „Der Große Weg des Erwachens“ von großer Bedeutung, ergänzt durch andere Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings wie Shamar Rinpoches „Lodjong“.

IX. Drei Merkmale authentischer Praxis

Wie kann ich sicher gehen, dass meine Praxis zum Ziel führt? Hier dienen uns „Die drei Siegel“ in Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen“ als Orientierung, damit unsere Praxis tatsächlich gute Früchte trägt. Es geht um die zielführende Motivation, Hauptpraxis und Widmung.

X. Text zu Zuflucht und Bodhicitta

Als inspirierenden Text zum Vertiefen von Zuflucht, Bodhicitta und Hingabe, der auch für die tägliche Praxis geeignet ist, werden wir die Śākyamuni-Sadhana von Mipham Rinpoche benutzen. Es gibt sie in Deutsch, Englisch und Französisch. Die ausgedruckten Praxistexte für die morgendliche Praxis um 9 Uhr werden im Kurs als Fotokopien zur Verfügung gestellt. Hier gibt es für Euch nichts vorzubereiten.

Grundkurstermine der kommenden Jahre
(jeweils von Samstag bis Sonntag)

2024: Kurs 1: 18. - 26. Mai	Kurs 2: 10.-18. Aug.
2025: Kurs 3: <u>Di</u> 22.- <u>Mi</u> 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.