

# Jahrestraining Level 1

## Buddhistisches Studium und Praxis

### September 2019 bis Juni 2020

(K25-19)

**32** wöchentliche Kursabende, mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr (18. September bis 24. Juni)  
**3** themenzentrierte Workshops, je **Samstag**, 15:00 bis 19:00 Uhr (9. Nov., 15. Feb., 9. Mai)

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten: kostenfreie Teilnahme an allen Offenen Stunden zu Kum Nye-Yoga und Meditation + 50 % Rabatt auf alle Themenworkshops.

Leitung: Christoph Bangert und Margarita Papadimitriou

Kosten Jahrestraining alles inklusive: 450 €, erm. 330 € (optional in 10 Monatsraten á 46 €, erm. 34 €)

Dieses Jahrestraining zu Level 1 bietet die Grundlage für eine umfassende Einführung in wesentliche Aspekte der Buddhistischen Lehre mit Schwerpunkt auf dem Mahayana (wörtl. „Großes Fahrzeug“), Teil der sogenannte „Drei Fahrzeuge“, nach der die Buddhistische Lehre u. a. eingeteilt werden kann. Neben der Vermittlung von fundiertem theoretischem Wissen legen wir dabei besonders Wert darauf, einen direkten Bezug zu unserer persönlichen Erfahrung, wie sie sich in jedem Moment unseres Lebens entfaltet, herzustellen. Auf diese Weise erlauben wir den Lehren, ihre klärende und heilsame Wirkung in der Art und Weise, wie wir mit uns und der Welt sind, zu entfalten.

#### **Licht der Welt – Buddha, Dharma, Sangha**

Der „Drei Juwelen“ oder auch „Drei Kostbarkeiten“ genannt sind der Buddha, der erleuchtete Lehrer, der Dharma, die Lehren des Buddha, und die Sangha, die Gemeinschaft derjenigen, die den Lehren folgen. Eine wesentliche Voraussetzung für ein Verständnis der Lehren ist ein Verständnis von den Drei Juwelen, die zusammen Authentizität, Lebendigkeit und Fortdauer der Lehren gewährleisten. Daher beginnen wir an dieser Stelle.

#### **Themenschwerpunkt I: Der siegreiche Buddha** (15 Lektionen)

Bist du an Buddhismus interessiert ist es wichtig zu erkennen, wer der Buddha ist und was der Wert des Wissens ist, das er in die Welt gebracht hat. Vor allem im Westen kann der Buddha esoterisch erscheinen und weit entfernt von unserer modernen Lebensweise. Doch obwohl die „erleuchtete Natur“ weit entfernt zu sein scheint, ist sie uns so nah, wie unser eigenes Herz. Auch 2500 Jahre nach dem historischen Buddha, sind seine Worte und Taten immer noch relevant. Sie zeigen uns, dass Frustration und Verwirrung allgegenwärtig sind. Sie helfen uns, die wahren Ursachen dafür zu sehen. Und sie lehren uns, wie wir uns von den Quellen der Frustration und Verwirrung lösen können.

#### **Lektionen**

- Lektion 1 – Wer ist Buddha?
- Lektion 2 – Buddha: Visualisierung 1
- Lektion 3 – Buddha: Visualisierung 2
- Lektion 4 – Das Leben des Buddha: Handlung 1 u. 2
- Lektion 5 – Das Leben des Buddha: Handlung 3 u. 4
- Lektion 6 – Ein bedeutungsvolles Leben
- Lektion 7 – Das Leben des Buddha: Handlung 5 u. 6
- Lektion 8 – Das Leben des Buddha: Handlung 6
- Lektion 9 – Das Leben des Buddha: Handlung 7
- Lektion 10 – Das Leben des Buddha: Handlung 8

- Lektion 11 – Das Leben des Buddha: Handlung 9
- Lektion 12 – Das Leben des Buddha: Handlung 10
- Lektion 13 – Das Leben des Buddha: Handlung 11
- Lektion 14 – Das Leben des Buddha: Handlung 12
- Lektion 15 – Buddha, Dharma, Sangha

### **Themenschwerpunkt 2: Das Geschenk des Dharma** (9 Lektionen)

Der Begriff „Dharma“ stammt aus dem Sanskrit und hat viele Bedeutungsebenen. Hier bezieht er sich auf die Lehren, die der Buddha nach seiner Verwirklichung verkündet hat. Es wird gesagt, dass der Buddha die Gabe besitzt, die Lehren je nach den unterschiedlichen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Wesen zu vermitteln. Der Dharma bietet seit über 2500 Jahren unzähligen Menschen Inspiration und einen Leitfaden, der über das begrenzte Dasein hinaus auf Befreiung von allem Leiden verweist.

#### **Lektionen**

- Lektion 16 – Inspiration
- Lektion 17 – Bedeutung des Dharma
- Lektion 18 – Den Dharma studieren und praktizieren
- Lektion 19 – Sicht der Dharma Lehren (1)
- Lektion 20 – Sicht der Dharma Lehren (2)
- Lektion 21 – Sicht der Dharma Lehren (3)
- Lektion 22 – Sicht der Dharma Lehren (4)
- Lektion 23 – Sicht der Dharma Lehren (5)
- Lektion 24 – Sicht der Dharma Lehren (6)

### **Themenschwerpunkt 3: Sangha – Brücke zur Erleuchtung** (6 Lektionen)

Die Sangha verbinden gemeinsame Sinninhalte und Werte. Sie ist eine Gemeinschaft, die das Studium und die Praxis des Dharma fördert und einen unterstützenden Rahmen für die Anwendung der Lehren im Alltag bietet. Es können verschiedene Ebenen von Sangha unterschieden werden. Traditionell wird unter der großen Sangha die Gemeinschaft aller Buddhisten, unabhängig von Tradition oder Übungsmethode, verstanden. Noch weiter gefasst könnten man aber auch sagen, dass Sangha alle Wesen umfasst, die im Rahmen ihrer Möglichkeiten nach einem Dasein streben, das sich auf universelle Werte wie Mitgefühl und Weisheit gründet.

- Lektion 25 – Die Schüler des Buddha
- Lektion 26 – Der Buddhismus in Indien
- Lektion 27 – Der Buddhismus in Asien
- Lektion 28 – Der Buddhismus in Tibet (1)
- Lektion 29 – Der Buddhismus in Tibet (2)
- Lektion 30 – Die Sangha - Inspiration

Hinweis: Aufbauend auf Level 1 beginnt September 2020 das Jahrestraining zu Level 2.

## **Buddhismus leben**

**Nyingma Zentrum e.V.**

Siebachstrasse 66 • 50733 Köln

Fon 0221 589 04 74 • [www.nyingmazentrum.de](http://www.nyingmazentrum.de)

[post@nyingmazentrum.de](mailto:post@nyingmazentrum.de)

