



# Jahrestraining Level 2

## Buddhistische Lehre und Praxis

### September 2020 bis Juni 2021

**32** wöchentliche Kursabende, **mittwochs**, 18:30 bis 20:00 Uhr (9.9.2020 bis 23.6.2021)

**3** Workshops, **samstags**, 9:00 bis 13:00 Uhr (7. Nov, 6. März, 29. Mai)

Zusätzliche Übungsmöglichkeiten:

kostenfreie Teilnahme an allen Offenen Stunden zu Kum Nye-Yoga und Meditation

Leitung: Christoph Bangert und Margarita Papadimitriou

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

Voraussetzung: Teilnahme an Level 1 bzw. entsprechende Vorerfahrung – bitte anfragen!

Dieses Jahrestraining basiert auf den Vier Edlen Wahrheiten, die erste Lehre die der Buddha nach seiner Erleuchtung gab. Auf seinem Übungsweg hatte der Buddha gründlich die Ursachen menschlichen Leidens untersucht. Er erkannte, dass sowohl die Ursachen für die Frustrationen und Probleme, denen wir uns immer wieder gegenüber sehen, als auch die Möglichkeit der Befreiung von ihnen, in unserem Geist selbst liegen. Ein intellektuelles Verständnis allein reicht nicht aus. Wir müssen den Pfad zur Erkenntnis und Befreiung selbst beschreiten, mit unserem Geist als unserem Begleiter.

#### Heilsam für dich selbst und die Welt

Der Schwerpunkt dieses Training liegt auf dem fokussierten Üben mit dem eigenen Geist, sowohl während der Kursabende/Workshops als auch während wir unserem täglichen Leben nachgehen. Dieses Üben wirkt sich „heilsam“ auf unser verzerrtes Bild von uns selbst und der Welt aus. „Heilsam“ wirkt es sich auch auf die Art der Wahrnehmung und die Mechanismen in unserem Geist, die unsere Frustrationen, Konflikte und Probleme hervorrufen und fortsetzen, aus. Die dazu passende Analogie bezeichnet uns selbst als Patienten, den Dharma (die Lehre) als Medizin und den Buddha als Arzt, der uns die Einnahme dieser Medizin empfiehlt.

Das Verstehen und Anwenden der Vier Edlen Wahrheiten bildet die Grundlage dafür, dass sich Heilung in unserem Leben ereignen kann. Die Lehren zeigen uns, wie wir unsere wunderbaren menschlichen Fähigkeiten nutzen können, um unsere Frustrationen in befreiende Gefühle der Erfüllung zu verwandeln. Davon profitieren nicht nur wir selbst sondern auch unsere Umgebung, und vielleicht die ganze Welt.

#### Die Vier Edlen Wahrheiten

In seiner ersten Lehrrede hat der Buddha seine Sicht der Vier Edlen Wahrheiten formuliert: Leiden, die Entstehung des Leidens, das Ende des Leidens und den Weg, der zum Ende des Leidens führt.

- Zunächst müssen wir unsere grundlegende Situation als Mensch verstehen: Was ist das Problem?
- Nun können wir untersuchen, welche Ursachen dazu führen: Was ist die Wurzel des Problems?
- Sehen wir die Ursachen, so kann sich daraus die Perspektive auf neue Möglichkeiten öffnen: Gibt es eine Lösung für das Problem?
- Nun können wir den Weg gehen, der diese Möglichkeiten umzusetzen vermag: Wie setzen wir diese Lösung um?



#### **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)

## Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

Um die Kraft des Geistes zu aktivieren, beginnt Dharmapraxis mit den Vier Grundlagen der Achtsamkeit:

1. Körper (Atem und Sinne)
2. Gefühle (angenehm, unangenehm, indifferent)
3. Geist (Zustände, wie z.B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)
4. Geistesobjekte (das, was gegenwärtig wahrgenommen wird)

In diesem Training werden wir uns vor allem auf die ersten 3 Achtsamkeiten konzentrieren, die dann die Basis für eine entspanntere und differenziertere Beobachtung des Geistes bilden.

## Lektionen

Die Lektionen bestehen im Allgemeinen aus einer Einführung ins Thema, gefolgt von entsprechenden Übungen. Im Anschluss an das Üben gibt es Raum für Austausch zu den Erfahrungen. Durch Übungen für Zuhause und den Alltag werden die Inhalte vertieft und integriert.

### Modul 1 – Vier Grundlagen der Achtsamkeit

Lektion 1 – Einführung: Sicht, Haltung, Handlung

Lektion 2 – Warum wir Achtsamkeit brauchen

Lektion 3 – Achtsamkeit und Selbstbeobachtung

Lektion 4 – Achtsamkeit und die Kraft des Atems

Lektion 5 – Achtsamkeit auf den Körper

Lektion 6 – Achtsamkeit auf die Sinne

Lektion 7 – Achtsamkeit auf Körperempfindungen

Lektion 8 – Achtsamkeit auf die Verkörperung

Lektion 9 – Achtsamkeit auf Gefühle und Sinne

Lektion 10 – Achtsamkeit auf 3 Kategorien von Gefühlen

Lektion 11 – Achtsamkeit auf Gedanken – den Geist beruhigen

Lektion 12 – Achtsamkeit auf den Geist – Reaktionskette

Lektion 13 – Achtsamkeit auf den Geist – geistige Ereignisse

Lektion 14 – Vertiefung Vier Grundlagen der Achtsamkeit

Lektion 15 – Positive Veränderung anstreben

### Modul 2 – Die Vier Edlen Wahrheiten

Lektion 1 – Einführung allgemein

Lektion 2 – Was ist Leiden (Sanskrit „dukha“)?

Lektion 3 – Karma und Klesha

Lektion 4 – Karma – Ursachen und Bedingungen

Lektion 5 – Drei Hauptemotionen

Lektion 6 – Die Energie von Angst

Lektion 7 – Mit Angst Freundschaft schließen

Lektion 8 – Selbstbilder

Lektion 9 – System des Leidens

Lektion 10 – Ursachen des Leidens – die 6 Daseinsbereiche

Lektion 11 – Orientierung am Selbst

Lektion 12 – Aufhören des Leidens

Lektion 13 – Der Edle Achtfache Pfad

Lektion 14 – Mitgefühl erwecken

Lektion 15 – Positive Veränderung anstreben

Hinweis: Aufbauend auf Level 2 beginnt September 2021 das Jahrestaining zu Level 3.



### **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)