

Jahrestraining Level 1 **Buddhistische Psychologie** **September 2021 bis Juni 2022** **Kurs 19 - 21**

Meditation und Buddhistische Psychologie bieten uns Möglichkeiten der Entspannung und Selbstbeobachtung, die nach und nach ein tieferes Verständnis unseres Geistes und seiner Funktionsweise entfalten. Wenn sich der Nutzen dieses Wissens entwickelt, entsteht in uns wirkliche Wertschätzung für die Kostbarkeit und das Potential unseres Daseins. Mit dem Wachstum von innerer Ruhe und Klarheit, nehmen unser Probleme und unsere Verwirrung ab und wir gewinnen mehr Vertrauen in unseren Weg.

Semester 1: Grundlagen für Selbstverwirklichung und Wohlbefinden

Wenn du an Meditation und Persönlichkeitsentwicklung interessiert bist, dann wirst du an diesem Training sicherlich Freude haben. Die hier angesprochenen Themen können in deinem Alltag eine gewisse Leichtigkeit und Mühelosigkeit anregen und dich dazu inspirieren, dein eigenes inneres Potential zu erforschen.

*In Semester 1 folgen wir 8 Kapiteln aus dem Buch *Der Verborgene Geist der Freiheit* von Tarthang Tulku. In dieser schnelllebigen Zeit können uns die darin enthaltenen Themen daran erinnern, dass das Verständnis unseres eigenen Geistes die einzige beständige Quelle für Zufriedenheit und Harmonie mit uns selbst und der Welt ist. Auf diese Weise können wir die Grundlagen für Selbstverwirklichung und Wohlbefinden aus uns selbst heraus entwickeln.*

Semester 2: Die Wahrheit der eigenen Erfahrung öffnen

Wollen wir ein ausgeglichenes und gesundes Leben führen, müssen wir lernen, wie wir die Kraft unseres Geistes besser leiten können. Wenn wir das Wesen des Geistes verstehen, können wir den Herausforderungen unseres Lebens mit größerer Leichtigkeit, Sicherheit und Integrität begegnen. Alles was wir tun, nimmt eine heilsamere Qualität an und unsere Beziehung zu uns selbst und der Welt gestaltet sich fließend und harmonisch.

*In Semester 2 folgen wir 8 Kapiteln aus dem Buch *Offene Bewusstheit* von Tarthang Tulku. Aufbauend auf unseren Erfahrungen aus Semester 1 sind die nun folgenden Themen dazu geeignet, unser Verständnis dafür zu öffnen, dass wir in unserer eigenen Erfahrung alles vorfinden, was wir für unsere weitere innere Entwicklung benötigen.*

Semester 1: Grundlagen für Selbstverwirklichung und Wohlbefinden (16 Lektionen)

- Lektion 1 – Die Grundlage: loslassen und entspannen (1)
- Lektion 2 – Die Grundlage: loslassen und entspannen (2)
- Lektion 3 – Uns selbst entdecken (1)
- Lektion 4 – Uns selbst entdecken (2)
- Lektion 5 – Emotionen und Ausgeglichenheit (1)
- Lektion 6 – Emotionen und Ausgeglichenheit (2)
- Lektion 7 – Dabei bleiben und zurückkommen (1)
- Lektion 8 – Dabei bleiben und zurückkommen (2)
- Lektion 9 – Der bequeme Geist (1)
- Lektion 10 – Der bequeme Geist (2)
- Lektion 11 – Die Kraft des Atems (1)
- Lektion 12 – Die Kraft des Atems (2)
- Lektion 13 – Umgang mit Gedanken (1)
- Lektion 14 – Umgang mit Gedanken (2)
- Lektion 15 – Die große Freundin, Geduld (1)
- Lektion 16 – Die große Freundin, Geduld (2)

Semester 2: Die Wahrheit der eigenen Erfahrung öffnen (16 Lektionen)

- Lektion 1 – Die Wahrheit der eigenen Erfahrung (1)
- Lektion 2 – Die Wahrheit der eigenen Erfahrung (2)
- Lektion 3 – Dem Selbstbild begegnen (1)
- Lektion 4 – Dem Selbstbild begegnen (2)
- Lektion 5 – Die Macht der Gewohnheiten (1)
- Lektion 6 – Die Macht der Gewohnheiten (2)
- Lektion 7 – Keine Angst vor der Angst (1)
- Lektion 8 – Keine Angst vor der Angst (2)
- Lektion 9 – Meditation: Geschehen lassen (1)
- Lektion 10 – Meditation: Geschehen lassen (2)
- Lektion 11 – Aus dem Vollen schöpfen (1)
- Lektion 12 – Aus dem Vollen schöpfen (2)
- Lektion 13 – Über Emotionen hinaus (1)
- Lektion 14 – Über Emotionen hinaus (2)
- Lektion 15 – Ruhig und klar (1)
- Lektion 16 – Ruhig und klar (2)

Der Unterricht in diesem Jahrestaining besteht zu etwa gleichen Teilen aus Kontemplation bzw. Meditation sowie Theorie und Austausch. Unterstützend fließen immer wieder Übungen aus Kum Nye-Yoga und Mantra-Meditation mit ein. Du erhältst „Hausaufgaben“ in Form von Textstudium und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Drei Workshops, jeweils samstagnachmittags, bieten die Gelegenheit zur Vertiefung und Integration des Gelernten.

Alle Kontemplations- und Meditationsübungen werden sich auf praktische Beobachtungen, wesentliche Energien unseres Menschseins und die ganz eigene Qualität deiner persönlichen Erfahrung beziehen. Somit wird dieses Training dir helfen, die jederzeit in deiner eigenen Erfahrung enthaltene Kostbarkeit zu entdecken, worin auch immer sie bestehen mag.

Hinweis: Aufbauend auf Level 1 beginnt September 2022 das Jahrestaining zu Level 2.