

## INFORMATIONEN ZUM GRUNDKURS IN TITISEE

(10 Jahres-Zyklus: jeweils im April und August)

Zu jedem Kurs gibt es ein Skript als Wegweiser zu den jeweiligen Themen mit Literaturhinweisen für das Selbststudium. Abschriften und Audios mit detaillierten Erklärungen zu den meisten Themen stehen bereits in der Ekayana Mediathek zur Verfügung. Sie müssen nur noch etwas übersichtlicher angeordnet und beschriftet werden, so dass Ihr sie leichter findet. Die Skripte geben Hinweise auf Referenzliteratur und auf wertvolles Material im Internet.

Wir befassen uns mit den Grundaussagen und Grundstrukturen des Dharma und weben einen roten Faden durch die verschiedenen Themen. Dabei offenbart sich uns ein „Dharma-Baum“ – mit Stamm, Hauptästen und Verzweigungen – und es enthüllen sich die Zusammenhänge der verschiedenen Lehren. Und natürlich beleuchten wir (wie bisher) jedes Thema aus dem Blickwinkel des Mahāmudrā: Wie hilft diese Unterweisung, in ein natürliches Sein zu finden?

Begleitend zu diesem Dharma-Zyklus bietet Lhündrup 1-2x pro Jahr persönliche Anleitung in der Meditationspraxis an. Wenn möglich, gehört auch Begleitung in Zeiten intensiver Praxis dazu, z.B. während einer Intensivwoche oder einem Monat intensiver Praxis.

Jedes Modul behandelt eine Reihe von Unterthemen und stellt einen kurzen, inspirierenden Text für die Praxis zuhause vor, ohne im Detail darauf einzugehen. Der Text dient auch als Grundlage für den Gruppenaustausch. Die Kurse folgen nicht unbedingt der angedachten Reihenfolge, sondern orientieren sich fortlaufend an den Bedürfnissen, Erfordernissen und Möglichkeiten der Gruppe. Lhündrup wird morgens einen Einstiegsvortrag halten, Fragen beantworten, eine praktische Übung oder Meditation anleiten und die Gruppenarbeit vorbereiten.

Hauptunterricht und Austausch in der Großgruppe finden jeden Vormittag und an drei Nachmittagen (Montag, Mittwoch, Freitag) statt. Vier Nachmittage (Sonntag, Dienstag, Donnerstag und Samstag) praktizieren und studieren die Kleingruppen zusammen. Sie können ihre Fragen mit Assistenten klären oder im Plenum einbringen.

### TAGESPLAN

- 06:00 Persönliche Praxis oder Kleingruppen-Praxis (Zuhause oder in Ferienwohnung)
- 09:00 Unterweisung zum Thema des Tages mit geführter Kontemplation-Meditation
- 11:00 Einführung in das Gruppen- und Selbst-Studium, Fragen und Antworten
- 12:30 *Mittagessen (Pause)*
- 15:00 Unterricht in der Großgruppe oder Kleingruppenarbeit (inkl. Teacher Training)
- 17:00 Spezifische Unterweisungen oder Persönliche Praxis
- 19:00 Reflektionen zum Tagesthema von Assistenten, mit Gruppenpraxis

### SCHULUNG FÜR DHARMA-MULTIPLIKATOREN („TEACHER TRAINING“)

Die Assistenten bekommen zusätzliche Schulung und Supervision in einer zehnjährigen Ausbildung im Weitergeben des Dharma. Dies findet in Treffen während der Kurse und auch zwischendrin statt. In dieser Zeit assistieren sie bereits und übernehmen Lehraufgaben und das Anleiten von Praxissitzungen. Voraussetzungen sind emotionale Stabilität, Begeisterung

für den Dharma, kontinuierliche tägliche Praxis und die Bereitschaft, sich dem Weitergeben des Dharma mit ganzem Herzen zu widmen. Lhundrup wird Einzelne persönlich zu der Ausbildung einladen und mit ihnen die Details besprechen. Im Kreis der Assistenten werden hoffentlich mit der Zeit diejenigen heranwachsen, die das Ekayana-Institut in die nächste Generation führen können.

Mehr Infos findest du [im](#)

[PDF zum Teacher Training.](#)

## LITERATUR

Wir orientieren uns an drei Hauptwerken für drei Themenbereiche. Sie werden jeweils durch weitere Texte ergänzt. Hier ein Überblick über die wichtigsten Texte, die wir miteinander und mit weiteren Quellen in Beziehung setzen werden:

1. *Stufenweiser Weg und Abhidharma*: Djetsün Gampopa, „Der Kostbare Schmuck der Befreiung“, Norbu Verlag  
Ergänzt durch Śantidevas „Eintritt in den Weg des Erwachens“ (Bodhicaryāvatāra – drei deutsche Übersetzungen) und durch Jamgön Mipham Rinpoches „Tor zum Verständnis eines Paṇḍita“, auf Englisch „Gateway to Knowledge“, 4 Bände, Rangjung Yeshe Publications. Die ersten Kapitel werden demnächst auf Deutsch im Norbu Verlag erscheinen.
2. *Mahayana-Geistestraining*: Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, Lodjong-Kommentar „Der Große Weg des Erwachens“, Norbu Verlag  
Ergänzt durch weitere Grundlagentexte des Mahayana-Geistetrainings aus dem Lodjong-Sammelband „Der Große Weg des Erwachens“, sowie durch Shamar Rinpoches Kommentar „Lodjong“ und Gendün Rinpoches „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters“, alle erschienen im Norbu Verlag.
3. *Meditation im Stil des Mahamudra*: Karmapa Wangtschug Dordje, „Das Dunkel mangelnden Gewahrseins auflösen“  
Ergänzt durch Dakpo Tashi Namgyals ausführliche Abhandlung „Mondstrahlen des Mahamudra“. Die beiden Werke gibt es als „Moonbeams of Mahamudra“ und „Dispelling the Darkness of Ignorance“ in einem einzigen Band bei Snow Lion Publications. Der Norbu Verlag wird diese beiden ebenfalls herausbringen. Auch das Mahamudra-Manual von Karmapa Wangtschug Dordje „Mahamudra – Der Ozean des Wahren Sinnes“ (Books on Demand, Norderstedt) gehört hierzu.

## ANGEDACHTE THEMEN FÜR DIE 20 GRUNDKURS-MODULE

### Grundkurs Eins: Einführung

Überblick über den Dharma-Grundkurs: Struktur, Referenzwerke, Kleingruppenarbeit, Gruppenbetreuung, persönliches Studium und tägliche Praxis

Die Vier Wahrheiten (Erkenntnisse) der Edlen

Weg des Erwachens: Achtfacher Weg der Edlen

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

Motivation – dem Leben einen Sinn geben, die eigene Ausrichtung finden

Die Dreifache Zuflucht zu den Drei Juwelen

Den Geist des Erwachens hervorbringen; relativ und letztendlich, drei Arten  
Bodhisattvas (König, Fährmann, Hirte)

Die drei Merkmale authentischer Praxis: Motivation – Hauptpraxis – Widmung

*Text:* Das Sūtra „Vergegenwärtigen der Qualitäten der drei Juwelen“

## **Grundkurs Zwei: Grundstruktur des Dharma**

Was ist alles *Dharma*? Zusammenfassungen des Buddhas selbst

Das „Dreifache Drehen des Dharma-Rades“ – die drei großen Lehrtraditionen

Die Vier Verlässlichen („Four Reliances“)

Die Struktur des „Schmuckes der Befreiung“ von Gampopa

*Mahāmudrā*: Basis, Weg und Frucht, sowie Sicht, Meditation und Handeln

Das langfristige Ziel: Jenseits aller Anschauungen und Sichtweisen gelangen

Drei Schulungen: Heilsames Handeln, tiefe Meditation und Weisheit, sowie drei  
Quellen von Weisheit: Studieren (Hören), Kontemplieren und Meditieren

*Text:* Die „Vier Siegel“ des Buddhadharmas

## **Grundkurs Drei: Grundlagen der Dharma-Praxis**

Heilsames Verhalten: die fünf, acht oder zehn heilsamen Handlungen

Drei Arten von Gelübden: Selbstbefreiung, Bodhisattva und tantrische Gelübde

Das innewohnende Potential: Buddha-Natur und ihre Qualitäten

Kostbares Menschenleben

Einander unterstützen: Freunde auf dem Weg, vier Arten von *Gurus*, der Wert der  
spirituellen Gemeinschaft

Lebensgeschichte von Buddha Śākyamuni

*Text:* Die „Lobpreisung des Buddha“ von Nāgārjuna

## **Grundkurs Vier: Grundlagen der Dharma-Praxis (Fortsetzung)**

Unbeständigkeit unseres Lebens, Ungewissheit des Todeszeitpunkts, Praxis als  
Vorbereitung auf danach, prozesshafte Natur allen Seins

Handlungen und ihre Früchte

Spuren von Handlungen bereinigen und das Leben gestalten: Karma als Zuflucht

Die Nachteile und Fallstricke des Daseinskreislaufs

Zwölf Glieder abhängigen Entstehens – wo ansetzen?

Befreiung, Erlöschen oder unaufhörliche Aktivität – was ist mit *Nirvāṇa* gemeint?

*Text:* Das Samantabhadra-Wunschgebet „König unter den Wegen des Strebens“

### **Grundkurs Fünf: Unsere Geistesübungen auf den Weg bringen**

Die große Herausforderung: Schleier und Triebflüsse auflösen

Fünf Schritte beim Arbeiten mit Geistesübungen

- (1) Motivation stimulieren und in der Emotion innehalten
- (2) Heilmittel anwenden
- (3) Sicht ändern
- (4) Die Natur der Emotion sehen
- (5) Geistesübungen als Weg nehmen

*Text:* Das „Rufen des Lamas aus der Ferne“

### **Grundkurs Sechs: Die Vier Unermesslichen Qualitäten**

Ein Weg: Achtsamkeit, liebevolles Gewahrsein; Mitgefühl und Weisheit

Die Vier Unermesslichen Qualitäten als Einheit

- Liebe
- Mitgefühl
- Freude
- Gleichmut

*Text:* „Die Vier Unermesslichen von Matchikma“

### **Grundkurs Sieben: Die hinüberführenden Qualitäten**

Der Weg der Älteren (Theravada)

Der Weg des Großen Fahrzeugs (Mahāyāna)

Sich wechselseitig verstärkende hinüberführenden Qualitäten

- Freigebigkeit
- Heilsames Handeln
- Geduld
- Freudige Ausdauer
- Meditative Stabilität
- Weisheit

*Text:* Die „37 Bodhisattva-Praktiken“ von Togme Sangpo

## **Grundkurs Acht: Die fünf Daseinsfaktoren**

Wer bin ich? Die Frage als Weg nehmen

Die vier Gegenkräfte des Erwachens

Die Identifikation mit den fünf Daseinsfaktoren auflösen: (1) Formen, (2) Gefühlstönungen, (3) Unterscheidungen, (4) Gestaltungen, (5) Bewusstsein

Die 51 gestaltenden Geistesfaktoren im Überblick

Die fünf bzw. sechs grundlegenden Geistestrübungen

Acht Arten Bewusstsein

*Text:* Pali-Sutta zu den Skandhas

## **Grundkurs Neun: Das Mahāyāna-Geistetraining**

Die universelle Anwendbarkeit des Sieben Punkte Geistestrainings

(1) Vorbereitungen

(2) Hauptpraxis

(3) Umwandeln von Schwierigkeiten in den Weg der Praxis

(4) Quintessenz der Praxis für das ganze Leben (die fünf Kräfte)

(5) Maßstäbe für Fortschritte

(6) Verpflichtungen des Geistestrainings

(7) Richtlinien für das Geistetraining

*Text:* Das „Lodjong-Wunschgebet“ von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye

## **Grundkurs Zehn: Grundlagen der Meditation**

Sich ans Wesentliche erinnern, Wachsamkeit und Sorgfalt

Hindernisse wie Dumpfheit und Aufgewühltheit beseitigen

Drei Phasen und Neun Stufen des Entwickelns von Geistesruhe

Hilfreiche Sitzhaltungen und Körperübungen

Das Vierfache Kultivieren von Gewahrsein im Überblick

(1) Körperliche Gestaltungen, die fünf körperbasierten Sinne

(2) Geistige Gestaltungen (Empfindungen),

(3) Geist

(4) Dharmas (Gesetzmäßigkeiten, befreiende Einsichten)

*Text:* Das „Kurze Vajradhara-Gebet“ aus den Mahāmudrā-Vorbereitungen

## **Grundkurs Elf: Geistesruhe, Geistestrübungen und Alltagsbewältigung**

Subtile Aspekte von Begehren: Fünf plus zehn Arten von Begierdefreiheit

Subtile Aspekte von Stolz: Sieben Arten von Stolz

Gesundes Ich und Nicht-Selbst

Mini-Meditationen im Alltag, den ganzen Tag zur Praxis nutzen

Sich auf emotional herausfordernde Situationen vorbereiten

Dharma-Praxis in Beziehungen

Vorbereitung auf den Tod

Fortschritte erkennen

*Text:* Die „Vier Dharmas von Gampopa“

### **Grundkurs Zwölf: Grundlagen der Geistesruhe**

Meditieren mit und ohne Stütze

Kultivieren von Gewahrsein mit dem Atem

Entwickeln von Geistesruhe im Detail

Geben und Annehmen mit dem Atem

Meditation auf den Buddha

Weitere Meditationen mit Stütze

Mit Gedanken meditieren

Ohne Stütze meditieren

*Text:* Die „Sechs Dharmas von Tilopa“

### **Grundkurs Dreizehn: Grundlagen der Einsichtsmeditation**

Meditative Versenkungen mit und ohne Einsicht unterscheiden

Unbeständigkeit, Leidhaftigkeit, Nicht-Selbst

Elf Phasen der Einsichts-Meditation

Verbindung zwischen Körper, subtilen Energien und Geist

Entstehen in Abhängigkeit

Wie entstehen verschiedene Welten? Wahrnehmungsprozesse untersuchen

Einheit von Geistesruhe und Einsichtsmeditation

*Text:* ...

### **Grundkurs Vierzehn: Einsichtsmeditation auf dem Mahāmudrā-Weg**

Vier spezifische Bedingungen für das Eintreten in Mahāmudrā

Analytische Meditation: Was ist Geist, wo ist das Ich zu finden?

Vier wesentliche Erkenntnisse

- Alles ist Geist
- Geist ist leer
- Leerheit ist spontanes Vorhandensein
- Spontanes Vorhandensein ist selbstbefreiend

Weg der Hingabe, Ruhen im natürlichen Sein

*Text:* Mahāmudrā-Gebet des Dritten Karmapa

### **Grundkurs Fünfzehn: Grundlagen der Mahāmudrā-Praxis**

Der Mittlere Weg im Südlichen und Nördlichen Buddhismus

Mahāmudrā und Vipassana: Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Was ist Mahāmudrā? Definitionen

Sūtra-, Tantra- und Essenz-Mahāmudrā

Tore der Befreiung: Leerheit, Merkmalslosigkeit, Wunschlosigkeit sowie nichtbedingte, natürliche Lichthaftigkeit

Essenzlosigkeit des Selbst und der Phänomene

Verschiedene Aspekte von Leerheit

Die acht tiefgründigen Verständnisse

*Text:* Das „Herz-Sūtra“ aus dem Prajñāpāramitā-Zyklus

### **Grundkurs Sechzehn: Mahāmudrā und Yogacara**

Was ist Erwachen? Verschiedene Sichtweisen

Die *Yogācāra*-Schule: eine positive Darstellung des Erwachens

Acht Arten Bewusstsein

Die „Grundlage von allem“ und das „Grundlage-Bewusstsein“

Zwei Wahrheiten

Drei Aspekte der Wirklichkeit

Lichthaftigkeit des Geistes, nonduales Gewahrsein

Das fünffache zeitlose Gewahrsein und die Transformation des Bewusstseins

*Text:* Die „Sechs Bardos“

### **Grundkurs Siebzehn: Vertiefen der Mahāmudrā-Praxis**

Natürliches Sein, Geistiges Nicht-Tun

Dharma-Praxis das ganze Leben hindurch: 6 Bardos und 6 Yogas

Fünf falsche Vorstellungen beseitigen  
Vier Missverständnisse klären  
Drei Engpässen entrinnen  
Hindernisse überwinden  
*Text:* Die „Drei Nägel“ von Patrul Rinpoche

### **Grundkurs Achtzehn: Beschreibungen des Weges und der Frucht**

Die Früchte der Praxis – wo führt der Weg hin?  
Vier mal drei Yogas von Mahāmudrā  
Gleichzeitig entstehende Einheit  
Fünf Pfade  
Zehn Bodhisattva-Stufen  
Buddhaschaft, drei Kāyas  
Zwei Aspekte umfassender Bewusstheit  
Erwachte Aktivität  
*Text:* „Mahāmudrā in wenigen Worten“ von Naropa

### **Grundkurs Neunzehn: Geschichte**

Die frühe Geschichte des Buddhismus  
Entwicklung des Mahāyāna-Buddhismus  
Tibetische Schulen  
Ursprünge und Merkmale der Kagyü-Linie  
Grundzüge des tantrischen Buddhismus  
Theravada heute, Vipassana im Westen  
Chan- und Zen-Buddhismus  
Ein Brückenschlag zum Achtfachen Weg von Patañjali  
*Text:* Die „Unterweisung am Ganges“ von Tilopa

### **Grundkurs Zwanzig: Integration und Ausblick**

Kontinuität des Seins: Wiedergeburt und Befreiung  
Sieben Glieder des Erwachens  
Bewusstes Gestalten im Alltag  
Und jetzt, wie geht es weiter?  
Was hat sich bewährt? Ratschläge fürs ganze Leben



Was ist meine Praxis?

Abschluss

*Text: ...*

Kurs-Termine (jeweils Samstag bis Sonntag)

<b>2024:</b> Kurs 1: 18. - 26. Mai	Kurs 2: 10.-18. Aug.
<b>2025:</b> Kurs 3: Di 22.- Mi 30. April	Kurs 4: 09.-17. Aug.
<b>2026:</b> Kurs 5: 18.-26. April	Kurs 6: 08.-16. Aug.
<b>2027:</b> Kurs 7: 17.-25. April	Kurs 8: 07.-15. Aug.
<b>2028:</b> Kurs 9: 15.-23. April	Kurs 10: 05.-13. Aug.
<b>2029:</b> Kurs 11: 14.-22. April	Kurs 12: 04.-12. Aug.
<b>2030:</b> Kurs 13: 13.-21. April	Kurs 14: 03.-11. Aug.
<b>2031:</b> Kurs 15: 12.-20. April	Kurs 16: 09.-17. Aug.
<b>2032:</b> Kurs 17: 17.-25. April	Kurs 18: 07.-15. Aug.
<b>2033:</b> Kurs 19: 16.-24. April	Kurs 20: 06.-14. Aug.