

# Buddhistisches Zentrum Freiburg



Dharmaklasse 2022

## Der kostbare Weg des Erwachens

Einführung in die grundlegenden Aspekte des Dharma in 5 Workshops

mit Lama Öser

Basierend auf Gampopas „Kostbarer Schmuck der Befreiung“, weiteren wichtigen Werken der Überlieferung sowie Erklärungen des Mahamudra-Meisters Gendün Rinpoche werden die Schritte auf dem Weg des Erwachens gründlich erklärt, gemeinsam diskutiert und durch Kontemplation und Meditation praktisch vertieft.

Gampopa hat die Grundlagen des Weges in anschaulicher und übersichtlicher Weise dargelegt. Sein Buch fasst die vielfältigen Lehren des Buddha und der großen indischen Meister in einer sehr klaren und praktikablen Form zusammen und führt die Praktizierenden wie eine Landkarte Schritt für Schritt auf dem Weg der geistigen Entwicklung, indem es mit den Grundlagen der Praxis beginnt und mit dem vollkommenen Erwachen und der erleuchteten Aktivität zum Wohle der Wesen endet.

Ziel der Dharmaklasse ist es, den Teilnehmenden in einer offenen und frischen Weise eine gründliche Einführung in die wesentlichen Schritte zum Erwachen zu geben und alle besprochenen Aspekte mit dem Alltagsleben zu verbinden, so dass der Dharma fern einer scholastischen und trockenen Wissensvermittlung in einer lebendigen Übertragung weiter gegeben wird, die unmittelbar Sinn fürs eigene Leben macht.

Teilnahme an der Dharmaklasse ist für alle möglich, auch für jene, die erst ganz frisch im Dharma sind. Die Klasse besteht aus 5 Workshops. Mit der Anmeldung verpflichtet man sich, an allen Workshops teilzunehmen.

Weitere Informationen zum Thema Dharmaklasse findest du unter:

[bodhisattva-training.de](http://bodhisattva-training.de)

## 4. bis 6. Februar - Workshop 1

### Samsara und Nirwana

Samsara ist unaufhörliches Kreisen in leidvoller Verwirrung / Nirwana ist unaufhörliches Verweilen in unvergänglichem Glück / Sie befinden sich am selben Ort und sind Leerheit von Natur //

Authentische Übertragung des Dharma / Wie der Dharma gelehrt und studiert werden sollte / Begegnung von Lehrer und Schüler / Der innere Lehrer etc. //

Buddhanatur / Wie alle Lebewesen ihrer wahren Natur nach Buddhas sind / Wie und warum sie sich in ihrem Potential unterscheiden //

### Das Rad des Daseinskreislaufes

Was das Rad antreibt / Das Spiel der Illusion, dargestellt anhand der sechs Daseinsbereiche / Die Kostbarkeit unseres Menschenlebens / Vergänglichkeit und Tod / Karma und Wiedergeburt / Die zwölf Glieder abhängigen Entstehens //

Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Sonntag bis 17 Uhr)

## 25. bis 27. März - Workshop 2

### Gefühle als leidvolle Fessel und Tor zur Freiheit

Arbeit mit den leidbringenden Gefühlen

Allgegenwärtige Angst und Furchtlosigkeit

Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Sonntag bis 17 Uhr)

## 26. bis 29. Mai - Workshop 3

### Vertrauen in den Weg der Befreiung

Vertrauen als Basis des Weges / Zuflucht – die Kostbarkeit des Buddha, des Dharma und des Sangha / Der Weg der Herzensgüte / Das Netz wechselseitiger Abhängigkeit / Unermessliche Liebe, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Mitfreude, unermesslicher Gleichmut / Das Erwecken von Bodhicitta //

## Die Anwendung von Bodhicitta

Die sechs Paramitas oder befreienden Qualitäten im Überblick / Die Paramitas der Großzügigkeit, der Disziplin, der Geduld und der freudigen Anstrengung //

Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Sonntag bis 17 Uhr)

15. bis 17. Juli - Workshop 4

## Die Paramita der meditativen Sammlung

Körper und Geist / Arbeit an der Körperhaltung / Arbeit mit der Atmung / Die Sammlung des Geistes mit und ohne Objekt / Die Stufen geistiger Sammlung / Die aus geistiger Sammlung entstehende intuitive Einsicht //

## Die Paramita der Weisheit

Die Natur des Geistes / Die wahre Natur der Gedanken und Gefühle sehen / Kein Selbst der Person, kein Selbst der Phänomene / Leerheit verstehen / Geist und Erscheinungen//

Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Sonntag bis 17 Uhr)

30. 9. bis 3. 10. - Workshop 5

## Mahamudra – nichtdualistisches Gewahrsein

Der große Weg ist nicht schwer / Erlange vollkommene Gewissheit über die lichtklare Natur des Geistes / Meditiere über gar nichts, verweile unzerstreut, offen und wach / Gewinne tiefe Einsicht in Leerheit durch die Kraft der Selbstvergessenheit Vollkommene Buddhaschaft //

Die fünf Pfade und zehn Stufen zum vollkommenen Erwachen //

Das universelle Wirken der Buddhas//

Kurszeiten: 10 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr (Montag bis 17 Uhr)

## Organisatorisches

**Ort:** Buddhistisches Zentrum Freiburg  
Stadtstraße 7, 79104 Freiburg  
Telefon: 0761-290 87 35-4

**Kosten, Anmeldung etc. siehe Webseite des Zentrums**

[buddhistisches-zentrum-freiburg.de](http://buddhistisches-zentrum-freiburg.de)

