

DIE FÜNF ASPEKTE DES DHARMALEBENS



Inhalt

	Einführung	3
1	Integration	4
2	Das maṇḍala der Integration	4
3	Positive Emotion	5
4	Das maṇḍala positiver Emotion	5
5	Spiritueller Tod	6
6	Das maṇḍala des spirituellen Todes	6
7	Spirituelle Wiedergeburt	7
8	Das maṇḍala der spirituellen Wiedergeburt	7
9	Spontanes mitfühlendes Handeln	8
	Studienmaterialien	8

Version: August 2022

Einführung

Zusammengestellt von Subhadramati

Die fünf Aspekte des Dharmalebens: Triratnas Praxissystem

In diesem Modul geht es darum, die fünf großen Aspekte oder Dimension des Dharmalebens, so wie sie von Sangharakshita und Subhuti in einer Serie von Artikeln geklärt wurden, zu erforschen.

Die fünf Aspekte sind Integration, positive Emotion, spiritueller Tod, spirituelle Wiedergeburt und spontanes mitfühlendes Handeln – und in diesem Modul werden diese sowohl als *Pfad* als auch als *Aspekte* des Dharmalebens erforscht. Auch die Qualität spiritueller Empfänglichkeit wird untersucht und wie diese auf jeder Stufe der Übung vorhanden sein muss.

Das Hauptstudienmaterial

Hauptstudienmaterial ist Maitreyabandhu Buch *The Journey and the Guide: A Practical Course in Enlightenment*, Windhorse Publications 2015.

Auf Deutsch steht dieses Buch in einer noch nicht vollständig redigierten Übersetzung von Dhammaloka zur Verfügung:

Maitreyabandhu: *Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs im Erwachen.*

Du kannst es als Softcover-Buch (Eigendruck) in vielen Triratna-Zentren oder -Gruppen erhalten oder im Buddhistischen Zentrum Essen bestellen.

Außerdem findest du es als pdf zum Download auf unserer deutschen Triratna-Homepage:

http://www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Texte/Maitreyabandhu_Die_Reise_und_der_Reisefuehrer.pdf

Du benötigst für die ganze Dauer des Moduls ein Exemplar dieses Buches und Teile davon werden auch in anderen Kursmodulen angesprochen. Die Abschnitte, die für jede Moduleinheit zu lesen sind, werden unten angegeben. Die Seitenangaben beziehen sich auf die PDF-Version der deutschen Übersetzung.



1. Integration

Bitte lies:

- Die Einführung
- Kapitel „Woche 1: Integration“ bis zum Ende von Seite 26.
- Von Seite 30 (Abschnitt Zehn Prozent) bis Seite 34.

Übe aus dem Praxisteil (S. 27-30) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. „Siddharthas Geschichte beginnt mit dem Schock, Alter zu sehen – wirklich zu sehen. Meinst du, dass du Alter „wirklich gesehen“ hast ? Und Krankheit? Tod?
2. Was geschah mit Siddhārthas Unzufriedenheit, als er den wandernden heiligen Mann sah? Irgendwie war es für ihn eine Vision des Möglichen. Hast du eine Erfahrung ähnlicher Art gehabt – vielleicht auch nur den Schimmer einer solchen Erfahrung?
3. Im Abschnitt „Tauglicher Geist“ (S. 19) nennt Maitreyabandhu verschiedene Merkmale eines tauglichen Geistes. Wie weit gibt es diese in deinem Leben? Würdest du weitere ergänzen wollen oder hältst du einige für überflüssig?
4. Maitreyabandhu sagt, „wenn Achtsamkeit die erste innere Praktik der Integration ist, dann ist die Vereinfachung deines Lebens die erste äußere Praktik“ (Seite 24). Was meinst du dazu? Ist das etwas, was du zu tun versuchst?



2. Das maṇḍala der Integration

Bitte lies:

- Kapitel „Woche 2: Das maṇḍala der Integration“ bis Ende von Seite 45.
- Von Seite 51 (Abschnitt Männer und Frauen) bis Seite 57.

Übe aus dem Praxisteil (S. 46-51) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Was hältst du von der Idee, „Integration ist nur möglich, wenn wir etwas haben, um das herum sie geschehen kann“? (Seite 37, im Abschnitt „Der zentrale Fokus“)
2. Horizontale Integration bedeutet „immer mehr eine geeinte Person werden“. Würden dich deine Freundinnen oder Freunde als integriert beschreiben? Als ein Mensch, dem man vertrauen kann und der sein Wort hält?
3. Was ist deine Erfahrung mit der „vertikalen Dimension“ der Integration? Kannst du in deinem Leben und in der Begegnung mit anderen Beispiele dafür finden?
4. Welche „Stützen der Integration“ (S. 42) gibt es in deinem Leben? Wie wäre es möglich, sie zu verbessern?

3. Positive Emotion

Bitte lies:

- Kapitel Woche 3: Positive Emotion bis Seite 71.
- Seite 76-80

Übe aus dem Praxisteil (S. 72-75) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Wie gab es in deiner bisherigen Lebensgeschichte schon „Aufbruch“? Wovon solltest du heute aufbrechen? (59f.)
2. Was hältst du von der Behauptung „Es gibt keinen Abschnitt positiver Emotion ohne hrī“ (Seite 65)? Ist dir klar, warum hrī im Buddhismus als positive Geistesverfassung gilt?
3. Warum wohl nennt Maitreyabandhu Dankbarkeit „eine durch und durch erwachsene Emotion“ (Seite 69)?
4. Was hältst du von der Behauptung, dass „ganz gewöhnliche Geschenke“ wichtiger sind als „tief“ oder „spirituell“ zu sein? (Seite 69)
5. Was meinst du zu Maitreyabandhus Ausführungen zum Thema „Umgangsformen“? Sind sie wirklich so wichtig, wie Maitreyabandhu glaubt?
6. Wie wichtig ist Meditation aus deiner Sicht, um „nachhaltigen Fortschritt auf dem Pfad zu machen“?
7. Was sind deine Gedanken zu Maitreyabandhus Abschnitt über Beziehungen, Sex und Liebe (S. 76f.)?



4. Das maṇḍala positiver Emotion

Bitte lies:

- Kapitel Woche 4: Das maṇḍala positiver Emotion bis zum Ende von Seite 92 (Ende des Abschnitts Freundschaft)
- Seite 96-103

Übe aus dem Praxisteil (S. 91-96) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Im Abschnitt „Woher kommt Glück“ (S. 82) stellt Maitreyabandhu erneut die Frage nach „Sinn und Zweck“ des Lebens und nach den Bedingungen von „Glück“. Stimmt es in deiner Erfahrung, dass „positive Emotion (kuśala karma)“ (S. 82) glücklich macht?
2. Im Abschnitt „Das Streben“ (S. 83f.) listet Maitreyabandhu eine Reihe von Qualitäten auf, die er im Leben des Buddha widergespiegelt sieht. Wie weit kannst du solche Eigenschaften in deinem Leben finden? Wie weit findest du das wünschenswert und was würdest du gegebenenfalls anders tun wollen?
3. Kannst du sowohl gut und gelassen alleine sein als auch gut und gelassen mit anderen sein?
4. Was tust du, wenn du erkannt hast, dass du einen größeren Fehler gemacht hast?

5. Wie wichtig ist es für dich, beliebt oder populär zu sein?
6. Wo und wie erfährst du in deinem Leben „Entzücken“ (S. 84f.)?
7. Was hältst du von Maitreyabandhus Gedanken zu Gemeinschaft und Freundschaft (S. 87ff.) *Übst* du Freundschaft so, wie er es beschreibt?
8. Wie achtest du auf dein ethisches Leben (fünf Vorsätze) und darin auch auf die „Ethik privater Momente“ (S. 92)?



5. Spiritueller Tod

Bitte lies:

- Kapitel Woche 5: Spiritueller Tod bis zum Ende von Seite 119.
- Von Seite 125 (Abschnitt Buddhist oder Buddhistin sein) bis Ende von Seite 130.

Übe aus dem Praxisteil (S. 120-125) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Warum gibt es „keine absolut sichere Art, den Dharma (die Lehre des Buddha) zu vermitteln? (S. 107)
2. Wann und wie hast du den Zug von Dharma-niyama-Prozessen erfahren (S. 112ff.)?
3. Stimmt du zu, dass es eine reale Gefahr gibt, sich im spirituellen Leben einzurichten – gegebenenfalls auch für dich? (S. 116)
4. Kennst du Menschen, die aus einem „radikalen Geist“ heraus zu leben scheinen? Findest du sie inspirierend und schaut vielleicht sogar zu ihnen auf (S. 116f.)?
5. Stell dir die Fragen auf Seite 126.



6. Das maṇḍala des spirituellen Todes

Bitte lies:

- Kapitel Woche 6: Das maṇḍala des spirituellen Todes bis Seite 141.
- Von Seite 148 (Abschnitt Ein anderer Tod) bis Seite 152

Übe aus dem Praxisteil (S. 142-148) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Trifft es deiner Ansicht nach zu, dass „unsere Ich-Anhaftung, die unterhalb unseres mehr oder weniger gut geordneten und artigen Lebens liegt“, uns praktisch ständig motiviert? (S. 134)
2. Bemühest du dich aktiv, Fehler einzugestehen und dich zu entschuldigen?
3. Gelingt es dir zu verzeihen?

4. Welche Ansichten halten dein Selbst zusammen? (S. 138ff.)
5. Hast du in deinem Leben Phasen des Nichts-tuns?
6. Hast du schon ein Gruppen- oder ein Einzelretreat gemacht? Falls ja, wie ist es dir ergangen? Falls nein, was hielt dich bisher davon ab und wie wirst du das ändern?
7. Wie sorgst du dafür, genügend „gesunde Desillusionierung“ zu erleben, aber nicht in ungesunde Unzufriedenheit zu sinken (S. 149)?



7. Spirituelle Wiedergeburt

Bitte lies:

- Kapitel Woche 7: Spirituelle Wiedergeburt bis Seite 168
- Von Seite 171 unten (Abschnitt Eros und Schönheit) bis Seite 177.

Übe aus dem Praxisteil (S. 169-171) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Reflektiere über den Abschnitt „Vision von den Lotossen“ nach (S. 157f.) und über die Punkte, die Maitreyabandhu im vorletzten Absatz dieses Abschnittes herausstellt. Kannst du mit diesem Bild etwas anfangen?
2. Erlebst du eine Resonanz mit irgendwelchen Bildern von Buddhas oder Bodhisattvas, die du gesehen hast?
3. Ist dir das Verhältnis zwischen Karma- und Dharma-niyama-Prozessen klar? (S. 164, auch vorher schon, S. 111-115)
4. Stimmt du zu, dass Imagination ein Vermögen ist, das sich kultivieren lässt? (S. 165)
5. Falls du zustimmst, wie bildest du selbst deine Imagination aus?



8. Das maṇḍala spiritueller Wiedergeburt

Bitte lies:

- Kapitel Woche 8: Das maṇḍala spiritueller Wiedergeburt bis Seite 190.
- Von Seite 194 bis Seite 201.

Übe aus dem Praxisteil (S. 191-193) das, was dir persönlich relevant erscheint.

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. „Was oder wem würde sich der Buddha in unserer Gesellschaft entgegenstellen?“ (S. 180) Was meinst du?
2. Hast du einen Lebensstil, der deine Praxis unterstützt (S. 188)? Wie könntest du deine

Lebensumstände noch unterstützender für deine Dharmaübung machen?

3. Glaubst du, dass es – um überhaupt gesund und glücklich sein zu können – notwendig ist, an etwas mitzuwirken, „das über uns hinaus geht“ (S. 187). Falls du zustimmst, was ist das in deinem Leben ganz konkret?
4. Wie steht es in deinem Leben um die drei Elemente Dharma-Übung, Dharma-Lebensstil und Dharma-Dienst (S. 188f sowie die Fragen auf S. 191)?
5. Wie drückst du in deinem Leben śraddhā aus (S. 184ff.) und stimmst du zu, dass Pujas zu feiern „ein integraler Teil der Reise“ ist (S. 190)?



9. Spontanes mitfühlendes Tun

Bitte lies:

- Kapitel Woche 9: Spontanes mitfühlendes Tun

Fragen zur Reflexion und zum Austausch

1. Meinst du, es wäre dir möglich, jeden Tag etwas aus jedem der fünf Abschnitte des Dharmalebens zu üben (S. 214-215)? Lass dir etwas Zeit, darüber nachzudenken.



Studienmaterialien:

The Journey and the Guide: A Practical Course in Enlightenment, Maitreyabandhu, Windhorse Publications, ISBN 9781909314092. <https://www.windhorsepublications>. Deutsch: Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs im Erwachen. (Vorläufige Übersetzung von Dhammaloka)

Denen, die gut Englisch verstehen, seien auch einige Vorträge von Subhuti empfohlen, die er 2013 in Padmaloka im Rahmen eines Ordinations-Vorbereitungs-Retreats für Männer hielt: „*The Five Aspects of the Dharma Life*“: <https://www.freebuddhistaudio.com/series/details?ser=X74>

Den Dharma ehren und sich auf ihn stützen (Original: *Revering and Relying Upon the Dharma*) von Subhuti und Sangharakshita. Original: <https://thebuddhistcentre.com/triratna/seven-papers-subhuti-sangharakshita-direct-download>

Deutsche Übersetzung unter <http://www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/texte-zum-download/texte-nach-datum/#c259>