

Leitfaden zum Triratna Dharma-Übungskurs für Mitras in Deutschland



Inhalt

Vorwort	S.2
Einführung	S.3
Der Kurs auf einen Blick	S.5
Die Module im Einzelnen	S.6
Literaturempfehlung	S.10

(Version 25.7.2017)

Vorwort

zur ersten Auflage des Dharma-Übungskurses für Mitras

Seit den frühesten Tagen der FWBO (heute: Buddhistische Gemeinschaft Triratna) war es mir wichtig, dass Männer und Frauen, die unsere Zentren besuchten, die Möglichkeit haben sollten, zu einem klaren Verständnis des Dharma zu finden. Darum freue ich mich sehr, dass der neue Dharma-Übungskurs für Mitras nun zur Verfügung steht.

Das Anliegen des Kurses ist es, Mitras - also jenen, die im Kontext von Triratna praktizieren möchten - eine Art Grundausbildung in Buddhismus zu vermitteln. Der Vierjahres-Kurs schließt sowohl praktische als auch theoretische Module über die wichtigsten buddhistischen Lehren sowie über einige der wichtigeren Schriften und philosophischen Schulen ein. Es gibt Module zum Bodhisattva-Ideal, zum Sangha oder der spirituellen Gemeinschaft, zu Vertrauen und Imagination, zu Ethik und Umwelt, zur buddhistischen Psychologie und zur Geschichte von Triratna. Obwohl der neue Dharma-Übungskurs auch Material aus dem alten Mitra-Studienkurs enthält, gibt es auch viel Neues, einiges davon wurde speziell für diesen Kurs verfasst. Überdies wird die Wichtigkeit, das Gelernte in die Praxis umzusetzen, mehr betont.

Sehr viel Überlegung und sehr viel Arbeit sind in die Vorbereitung des neuen Dharma-Übungskurses geflossen und ich beglückwünsche alle, die an seiner Fertigstellung beteiligt waren. Dieser Kurs sollte an allen Triratna-Zentren angeboten werden und ich hoffe, dass alle Mitras, die den Wunsch haben ihr Verständnis des Dharma zu erweitern und zu vertiefen, ihn gut nutzen werden.

Sangharakshita

Einführung

Du bist nun Mitra geworden und stellst dir vermutlich die Frage, wie du deine Dharma-Übung vertiefen kannst, und welche Hilfestellungen die Triratna-Gemeinschaft dir dafür zu bieten hat. Selbstverständlich kannst du weiterhin die vielen verschiedenen Kurse, Abende, Feste und sonstige Veranstaltungen an deinem Triratna-Zentrum vor Ort wahrnehmen. Ganz besonders legen wir dir ans Herz, an Retreats teilzunehmen, die wir in Deutschland oder auch in einem unserer Retreatzentren in England anbieten.

Vielleicht wünschst du dir aber eine systematischere, breiter angelegte und immer tiefer führende Erforschung des Dharma, die sich in dein alltägliches Leben eingliedern lässt. Diese Möglichkeit möchten wir dir mit dem vorliegenden Kurs bieten und hoffen, dass es dir hilft, dein zunehmendes Interesse am Dharma in eine immer wirksamere praktische Übung des Dharma zu verwandeln.

Dieser Kurs ist online zu finden:

www.triratna-buddhismus.de/ressourcen/dharma-uebungskurs-fuer-mitras/

Eine Dharma-Ausbildung

Das Wort für Ausbildung oder Schulung in Pāli ist *sikkhā* (*śikṣā* in Sanskrit) und meist findet man es in Verbindung mit den ethischen Vorsätzen, wie zum Beispiel in: *pānātipātā veramaṇī sikkhāpadam samādiyāmi*. In seiner personenbezogenen Form – *sekha* – wird der Begriff in der Pāli-Tradition häufig als Bezeichnung für einen Menschen verwendet, der noch nicht erleuchtet ist, sich aber im Dharma übt oder schult. Es unterstellt sowohl eine Bereitschaft zu lernen als auch jemanden, von dem man lernt.

Dieser Kurs heißt Dharma-Übungskurs, weil wir alle uns im Dharma üben und schulen müssen. Es ist wichtig, für diese Art von Lernen offen zu bleiben – zu erforschen, wie wir unsere Dharmaübung immer mehr vertiefen können. Es ist auch wichtig, offen für diejenigen zu bleiben, die uns bei dieser Dharma-Schulung helfen können.

Ziele des Kurses

Die wichtigsten Ziele des Kurses sind:

1. Dich gründlich und systematisch in den Prinzipien und Praktiken des Dharma auszubilden, insbesondere nach dem Lehransatz der Triratna-Gemeinschaft.
2. Einen wirksamen Sangha-Kontext für deine Beschäftigung mit dem Dharma zu schaffen. Die Mitra-Gruppe, mit der du das Kursmaterial erforschen wirst, bietet eine wunderbare Gelegenheit, mit anderen Mitras Freundschaft zu knüpfen und deine Verbindung mit den Ordensmitgliedern zu vertiefen, die deine Gruppe leiten. Dies ist besonders dann der Fall, wenn ihr für die gesamte Dauer des Kurses in einer Gruppe bleiben könnt.
3. Eine Unterstützung für die Vertiefung deiner Meditationsübung. Zum einen bietet der Kurs konkrete Hilfestellungen für Meditation, zum anderen gehen wir davon aus, dass du parallel zum Kurs regelmäßig meditieren und ab und zu auf Retreat gehen wirst.
4. Dir Fertigkeiten zu vermitteln, die du brauchst, um den Dharma zu studieren und über ihn zu reflektieren.

5. Eine Inspiration für deine Dharma-Übung zu sein, indem der Kurs dich mit einer großen Bandbreite an Dharmalehren und Dharmatexten in Berührung bringt.

Das Format für den Dharma-Übungskurs

Das übliche Format für den Kurs sind wöchentliche Gruppentreffen, auf die du dich vorbereitest und für die du zuvor Texte liest. Der Zeitumfang, den du für diesen Kurs benötigst, umfasst also einen Abend pro Woche (manche Gruppen treffen sich auch nur vierzehntägig) und zusätzlich noch die Zeit, die du brauchst, um zuvor das Material zu lesen und darüber zu reflektieren. Natürlich wirst du umso mehr Gewinn aus dem Kurs ziehen können, je gründlicher du dich zuvor vorbeitest; und manche Module erfordern mehr Vorbereitung als andere. Das Mindestmaß wird aber vermutlich etwa eine Stunde pro Woche zusätzlich zu den Gruppentreffen sein. Bei einigen Modulen wird es nötig sein, Zeit für zusätzliche Meditationen einzuplanen oder in deiner täglichen Meditation je nach Modul andere Praktiken zu üben.

Die Gruppen bestehen üblicherweise aus vier bis zehn Mitras und ein oder zwei Ordensmitgliedern, die die Gruppe leiten. Den Ablauf der Abende gestalten die Gruppenleiterinnen oder -leiter, und dies kann sich im Laufe der Zeit immer wieder ändern.

Aufbau des Kurses

Wir empfehlen ausdrücklich, vor Beginn des eigentlichen Dharma-Übungskurses für Mitras den „Dharma-Jahreskurs“ zu absolvieren, der auch für Nichtmitras offen ist.

Der Dharma-Übungskurs für Mitras dauert vier Jahre. Der Kursaufbau sieht zehn Kernmodule vor, die für alle verbindlich sind, und zwei Wahlmodule, die es zulassen, auf besondere Wünsche der jeweiligen Gruppe einzugehen. In jedem Jahr werden drei Module absolviert – sollte eine Gruppe weniger als ein Jahr dafür brauchen, kann sie weitere Wahlmodule hinzunehmen. Zum Kurs gehört außerdem ein Brahmavihāra-Retreat, an dem alle innerhalb der vierjährigen Kursdauer teilnehmen sollte. Solche Retreats werden etwa alle zwei Jahre in unserem Meditationshaus Vimaladhatu angeboten.

Projekte

Am Ende jedes Modul gibt es die Gelegenheit, der Gruppe ein eigenes Projekt vorzustellen. Dabei handelt es sich in der Regel um eine etwa 20minütige Präsentation, deren Form und Inhalt ganz unterschiedlich sein kann — je nach Thema und eigener Herangehensweise. Zweck solcher Projekte ist es, dir Gelegenheit zu geben, einen Aspekt des Dharma eigenständig intensiver zu erforschen, als es im Rahmen der normalen Gruppentreffen möglich ist. Es gibt also keine „richtige“ oder „falsche“ Art, Projekte zu präsentieren und verschiedene Leute werden ganz unterschiedlich an die Sache gehen. Wenn das Projekt dazu beiträgt, deine Wertschätzung und dein Verständnis eines Dharma-Themas zu vertiefen, dann hat es seinen Zweck erfüllt.

Bemerkung

Der ursprüngliche, englischsprachige *Dharma-Übungskurs für Mitras* wurde 2008 von Saccanama zusammengestellt. 2016 wurde er von Vajrashura, Subhadramati, Vadanya und Padmavajri im Auftrag der britischen Mitra-Koordinatorinnen und -Koordinatoren überarbeitet und abgeändert. Er ist hier zu finden: thebuddhistcentre.com/mitra/

Die deutsche Version des Kurses wurde 2009 auf Basis des englischen Kurses zusammengestellt. 2017 wurde sie, wiederum in Anlehnung an den englischen Kurs, von einem Redaktionsgremium überarbeitet, das sich aus Ordensmitgliedern aus den drei größeren deutschen Triratna-Zentren zusammensetzte (Karunabandhu, Prajnasahaya, Maitricarya, Prasadavati, Jayalalita und Jnanacandra).

Der Kurs auf einen Blick:

Erstes Jahr:

1. Sehen wie die Dinge sind — der Edle Achtfältige Pfad des Buddha
2. Die fünf Aspekte des Dharma-Lebens
3. Ausgewählte Suttas aus dem Pālikanon.

Zweites Jahr:

4. Einsicht gewinnen — Reflexion und Meditation
5. Sangharakshita und die Geschichte von Triratna
6. Das Bodhisattva-Ideal

Drittes Jahr:

7. Was ist Sangha? Eine Vision spiritueller Gemeinschaft
8. Der Weg der Achtsamkeit
9. Wahlmodul

Viertes Jahr:

10. Pratītya-Samutpāda: Das Wesen der Existenz
11. Die unvorstellbare Befreiung – Themen aus dem Vimalakīrti Nirdeśa
12. Wahlmodul

Und irgendwann in dieser Zeit:

13. Ein Brahmavihāra-Retreat in einem unserer Retreatzentren

WAHLMODULE:

- Buchstaben aus Gold und Feuer — mit dem Dhammapada leben
- Leben in voller Achtsamkeit
- Das Lotus-Sūtra
- Das Goldglanz-Sūtra
- Der Weg zur Weisheit
- Das Bodhicaryāvatāra

Die Module im Einzelnen

1. Sehen wie die Dinge sind — der Edle Achtfältige Pfad des Buddha

Autor: Sangharakshita

Dem *Dhammacakkappavattana Sutta* (SN 56.11) zufolge nahm der Buddha den Edlen Achtfältigen Pfad als Weg zur Überwindung des Leidens in seine erste Unterweisung auf. Bei der Betrachtung dieser einen Formulierung des Dharma lernt man — wie es auch für viele andere Lehren des Buddha gilt — den gesamten Pfad kennen. Das Modul basiert auf Sangharakshitas Buch *Sehen wie die Dinge sind*, das einen hervorragenden Überblick über die Lehre des Buddha bietet. Was darin deutlich betont wird: Jegliche Einsichten, die wir haben mögen, müssen sich auch wirklich ver wandelnd auf alle Aspekte unseres Lebens auswirken. Zugleich gibt das Buch eine gute Einführung in jene Lehren, die Sangharakshita den „grundlegenden Dharma“ nennt.

2. Die fünf Aspekte des Dharma-Lebens

Zusammengestellt von Subhadramati.

Dieses Modul widmet sich der Erforschung der fünf großen Aspekte des Dharma-Lebens. Sangharakshita und Subhuti haben in den letzten Jahren dazu beigetragen das Dharmapraxis-System der Triratna-Gemeinschaft zu klären und zu verdeutlichen. Dieses Modul untersucht die Aspekte dieses Systems – Integration, positive Emotion, spirituellen Tod und spirituelle Wiedergeburt, die sich sowohl als *Stadien* wie auch als *Aspekte* des Dharmalebens betrachten lassen – wie auch die in jedem Stadium notwendige Qualität spiritueller Empfänglichkeit. Das Studienmaterial für dieses Modul ist Maitreyabandhus Buch „*Die Reise und der Reiseführer. Ein praktischer Kurs zum Er wachen*“, das auf Deutsch in provisorischer Übersetzung vorliegt.

3. Ausgewählte Suttas aus dem Pālikanon.

Zusammengestellt von Vadanya.

Dieses Modul führt in die Welt der frühesten Schriften des Buddhismus ein: den Pālikanon. Seine Schriften vermitteln uns ein Gefühl für den Buddha, indem wir dessen eigene Worte hören; ein Gefühl für den Dharma, direkt aus dem Mund des Lehrers; und ein Gefühl für den Sangha, insofern wir hier dem allerersten buddhistischen Sangha begegnen und beobachten können, wie dieser lebte. Die acht ausgewählten Pāli-Suttas sind von Bedeutung, weil sie verschiedene Aspekte von Sangharakshitas Darlegung des Dharma illustrieren. Die Suttas sind nach der Themenfolge Buddha, Dharma und Sangha angeordnet und umfassen unter anderem solche Texte wie das *Ariyapariyesanā Sutta*, das *Kālāma Sutta*, das *Karaniyamettā Sutta* und das *Cūḷagosīṅga Sutta*.

4. Einsicht gewinnen — Reflexion und Meditation

Zusammengestellt von Ratnaguna

Die drei Ebenen der Entwicklung von Weisheit – Hören, Reflektieren und Meditieren – dienen als eine Art Wegweiser zu einem tiefen Verstehen der Wirklichkeit. Der gesamte Dharma-Übungskurs ist als Hilfestellung auf diesem Weg angelegt, doch dieses Modul widmet sich insbesondere der Übung der letzten

beiden Ebenen. Wie man lernt, klar zu denken und tief zu reflektieren, wird nicht oft explizit unterrichtet. Auf seiner über dreißigjährigen Erfahrung schöpfend gibt Ratnaguna hier Anregungen, wie du eine immer tiefere Einsicht in den Dharma gewinnen kannst. Er gibt Beispiele dafür, wie wir über unsere Handlungen oder auch über Themen und Texte aus der buddhistischen Überlieferung reflektieren können. Das Modul schließt mit Vorschlägen für die Kontemplation über das Wesen des Buddha sowie über das buddhistische Kernthema der Vergänglichkeit.

5. Sangharakshita und die Geschichte von Triratna

Zusammengestellt von Saccanama, anhand deutscher Quellen aktualisiert von Jnanacandra.

Dieses Modul unterscheidet sich insofern von den übrigen, als es darauf abzielt, dir ein tieferes Verständnis der spirituellen Gemeinschaft, in der du praktizierst, und ihrer Geschichte zu vermitteln. Es werden in diesem Modul keine besonderen Lernziele verfolgt, aber es bleibt zu hoffen, dass es deine Wertschätzung für die Triratna-Gemeinschaft und deren Gründer Sangharakshita stärkt.

Spirituelle Gemeinschaften entstehen in einem bestimmten historischen Kontext, von dem sie natürlich auch beeinflusst werden. Das gilt auch für Triratna. Suryaprabhas vier Dokumentarfilme über die frühe Geschichte Triratnas (von Mitte der Sechziger bis 1980) beleuchten den Nährboden, auf dem Triratna entstand, und Vajraguptas Buch „*Die Triratna-Story*“ zeichnet deren Entwicklung bis in die Gegenwart nach. Anhand von Foto- und Videoarchiven, Aufnahmen von Vorträgen sowie Fragen und Antworten mit Sangharakshita, sowie auch Archivmaterial aus deinem örtlichen Zentrum kannst du die unterschiedlichen Facetten von Sangharakshita und Triratna erforschen.

6. Das Bodhisattva-Ideal

Vortragsreihe von Sangharakshita, zusammengestellt von Vajrashura

In den Modulen zum *Edlen Achtfältigen Pfad* und zu den *Suttas aus dem Pālikanon* sind wir den Kernlehren des „grundlegenden Buddhismus“ begegnet. Dieses Modul nun bietet eine weit gefächerte Einführung in die Überlieferung des Mahayana mit ihrer besonderen Betonung von Altruismus und Mitgefühl. Nachdem wir zunächst den Ursprung des Bodhisattva-Ideals im Leben des Buddha selber aufspüren, untersuchen wir die Entwicklung des *bodhicitta* oder ‘Erleuchtungsstrebens’ und die sich daran anschließende Übung der sechs Vollkommenheiten, der wohl bekanntesten Formulierung des Pfades im Mahayana. Den Abschluss des Moduls bilden Themen wie die Hierarchie der Bodhisattvas und die geheimnisvolle Beziehung zwischen Ewigkeit und Zeit. Textgrundlage des Moduls sind die Vortragsabschriften von Sangharakshitas Vortragsreihe „*Das Bodhisattva-Ideal*“.

7. Was ist Sangha? — eine Vision spiritueller Gemeinschaft

Autor: Sangharakshita, zusammengestellt von Saccanama

Dieses Modul setzt die Einführung ins Sanghajuwel aus dem Dharma-Jahreskurs fort. Es vermittelt einen Überblick über den traditionellen buddhistischen Sangha und enthält Materialien zur Bedeutung spiritueller Gemeinschaften in der Menschheitsgeschichte. Daran knüpfen sich ausführlichere Auseinandersetzungen mit Sangharakshitas Lehren über die Gruppe, die positive Gruppe, das wahre Individuum und das, was er als „dritte Stufe der Bewusstheit“ bezeichnet, an. Außerdem gibt es Material zum Wesen eines Guru, zur Bedeutung spiritueller Freundschaft und Bedeutung von Dankbarkeit und Treue für die Entwicklung des Sangha. Das Kursmaterial besteht aus Auszügen aus Sangharakshitas Buch „*What is the Sangha?*“

8. Der Weg der Achtsamkeit

Zusammengestellt von Prasadavati in Anlehnung an das englische Modul von Vidyamala.

Ganz präsent und wach zu sein, ist das Ziel des buddhistischen Lebens – doch auch für Buddhisten ist dies nicht einfach umzusetzen. Dieses Modul widmet sich ganz diesem Thema und ist seinem Wesen nach eher ein Praxis- als ein Studienmodul. Es enthält unter anderem eine Reihe unterschiedlicher geleiteter Meditationen und basiert auf Anleitungen aus dem *Satipaṭṭhāna Sutta*.

10. Pratītya-Samutpāda: Das Wesen der Existenz

Zusammengestellt von Subhadramati und Vajrashura.

Dieses Modul widmet sich der zentralen Lehre des Dharma, dem „bedingten Entstehen“ (Sanskrit: *pratītya-samutpāda*; Pāli: *paṭicca-samuppāda*), das in der Triratna-Gemeinschaft oft auch einfach „Bedingtheit“ genannt wird. Dies ist die zentrale begriffliche Formulierung, mit deren Hilfe der Buddha seine Einsicht in das Wesen der Existenz kommunizierte. In diesem Modul wirst du diese Lehre erforschen, insbesondere anhand von Sangharakshitas besonderer Herangehensweise an das Thema, mit dem Ziel die Bedeutung von Bedingtheit und deren zentralen Platz im Praxissystem der Triratna-Gemeinschaft besser zu verstehen. Das Modul basiert auf Vorträgen von Subhuti und Sangharakshita zu den zyklischen und spiralförmigen Aspekten der Bedingtheit, sowie auf ihrem Artikel „*Den Dharma verehren und sich auf ihn stützen*“, mit Einschüben aus einigen ihrer anderen Artikel.

11. Die unvorstellbare Befreiung – Themen aus dem Vimalakīrti Nirdeśa

Vortragsreihe von Sangharakshita

Wenn wir das Vimalakīrti Nirdeśa aufschlagen, betreten wir die weite Welt eines Mahāyāna Sūtra. Das Material für diese Modul ist Sangharakshitas großartige Vortragsreihe über dieses Sūtra, der er den Titel „*Die unbegreifliche Befreiung*“ gab. Sie umfasst Themen wie die Schaffung eines Buddhalandes, grenzenlosen Altruismus, die transzendente Kritik der Religion und die vier Grundlagen des Vertrauens – Kriterien für das spirituelle Leben. In den Vorträgen lernen wir auch Vimalakīrti, eine der großen Gestalten der buddhistischen Literatur kennen.

13. Die Brahmavihāras (als Retreat)

Die Brahmavihāras – *mettā*, *karuṇā* (Mitgefühl), *muditā* (Mitfreude) und *upekkhā* (Gleichmut) sind wichtige positive Geisteshaltungen und die dazugehörigen Meditationen gehören zum Grundstock der Meditationsformen der Triratna-Gemeinschaft. Im Laufe der vier Jahre des Dharmaübungskurses sollte ein Brahmavihāra-Retreat besucht werden. Etwa alle zwei Jahre wird ein solches Retreat in unserem deutschen Retreatzentrum Vimaladhātu angeboten (www.vimaladhātu.de). Wer Englisch beherrscht, kann das Brahmavihāra-Retreat auch in einem unserer britischen Retreatzentren absolvieren, einen Überblick über englischsprachige Retreats bei Triratna findet man unter: www.goingonretreat.com

WAHLMODULE:

Buchstaben aus Gold und Feuer — mit dem Dhammapada leben

Zusammengestellt von Saccanama

Ein wichtiges Kursziel ist es, zur Beschäftigung mit den buddhistischen Schriften — und damit letztlich zur Begegnung mit dem erleuchteten Geist selber — anzuregen. Darum steht eine der bekanntesten buddhistischen Textsammlungen, der Dhammapada oder der ‘Wahrheitspfad’, im Mittelpunkt dieses Moduls. Der Dhammapada ist eine Versammlung über zentrale Themen der Buddhalehre — Verse, die

man gut laut lesen und sogar auswendig lernen kann. Der Titel des Moduls kommt von Sangharakshitas Ausspruch, die Lehren des Dhammapada seien wörtlich wahr und verdienten es, mit Buchstaben aus Gold oder Feuer in unsere Herzen eingraviert zu werden.

Anknüpfend an Vorträge sowie an Auszüge aus einem Seminar mit Sangharakshita, soll das Modul zur täglichen Lektüre von Textauszügen anregen und deren Botschaft im Alltag gegenwärtig halten. Ergänzend zu einer deutschen Version des Dhammapada wird Sangharakshitas englische Übersetzung empfohlen.

Das Lotus-Sūtra

Vortragsreihe von Sangharakshita

Das Sūtra von der Lotusblume des wunderbaren Gesetzes oder *saddharma-puṇḍarīka* ist ein Schlüsseltext des Mahāyāna-Buddhismus. In Indien niedergeschrieben, war es für die Entwicklung des fernöstlichen Buddhismus in China, Korea und Japan sehr einflussreich. Im Unterschied zu den Prajñāpāramitā-Schriften vermeidet es begrifflich-intellektuelle Lehrdarlegungen und verwendet stattdessen die Sprache von Symbol und Mythos. Wer sich mit dem Sūtra beschäftigt, tritt in eine reiche Bilderwelt der Imagination ein, um die Geschichten und Gleichnisse auf sich wirken zu lassen.

Dieses Modul basiert auf Sangharakshitas Vorträgen über das Lotus- Sūtra (als *The Drama of Cosmic Enlightenment – Parables and Symbols from the White Lotus Sūtra* veröffentlicht) sowie auf einer gekürzten Fassung des Sūtras, die Cittapala zusammengestellt hat.

Das Goldglanz-Sūtra

Vortragsreihe von Sangharakshita

„Selbst und Welt verwandeln“, so lautete der Titel von Sangharakshitas Vortragsreihe über das Goldglanz-Sūtra. Hier richtet Sangharakshita die Aufmerksamkeit zunächst auf die buddhistische Übung des Eingeständnisses von Fehlern und der Läuterung (d.h. Verwandlung des Selbst). Diese Praktiken bilden die Grundlage für die Verwandlung all unseres Tuns in der Welt im Lichte des goldenen Glanzes des Transzendenten. Sangharakshitas meisterhafte Betrachtung des Sūtras hebt tiefgründige Bedeutungsschichten und spirituelle Grundwahrheiten ans Licht, die unter der Oberfläche der indischen Ausdrucksformen des Textes verborgen liegen.

Der Weg zur Weisheit

Zusammengestellt von Jnanaketu.

Das Hauptziel dieses Moduls ist die Erforschung eines hilfreichen Umgangs mit Ansichten. Der Buddha lehrte, dass wir unseren falschen Ansichten auf die Spur kommen müssen, wenn wir erwachen oder auch nur Fortschritte in Weisheit und Mitgefühl machen möchten. Andernfalls werden all unsere Bemühungen scheitern. Wir müssen rechte Ansicht entwickeln und pflegen – also jene Ansichten, die uns auf dem Pfad voran bringen. Das alleine reicht jedoch nicht, weil wir sonst an unseren rechten Ansichten schnell anhaften können. Dieses Modul untersucht, wie wir mit falschen und rechten Ansichten arbeiten und sie schließlich transzendieren können.

Das Modul umfasst Auszüge von Sangharakshitas „*Herz und Geist verstehen*“, die fünf Arten falscher Ansichten untersuchen. Hier kommt der Buddha selbst zu Wort, wie auch verschiedene Kommentatoren. Der Umgang der Mahāyāna-Schulen der Madhyamakas und des Yogācāra mit Ansichten zeigt, wie die Botschaft des Buddha immer wieder neu formuliert wurde. Du wirst in diesem Modul nicht nur angeregt, über deine eigenen Ansichten klar nachzudenken, sondern auch wirksam über rechte Ansicht zu reflektieren.

Das Bodhicaryāvatāra

Zusammengestellt von Vadanya.

Dieses Modul widmet sich einer der inspirierendsten und herausforderndsten aller buddhistischen Schriften: dem *Bodhicaryāvatāra*, der „Anleitung für den Pfad des Bodhisattva“. Das *Bodhicaryāvatāra* wird insbesondere in der tibetischen Tradition verehrt und es war der erste Text, über den Sangharakshita 1973 ein Studienseminar abhielt. Auch unsere Siebenfältige Pūjā entstammt den Kapiteln zwei und drei dieses Textes. In diesem Modul lesen wir eine kondensierte Fassung des Textes und untersuchen dessen Kernlehren über die Entfaltung des Bodhicitta und die Übung der sechs *pāramitās* oder „Vollkommenheiten“. Dabei entdecken wir Śāntidevas schöne Bildsprache und einzigartige Poesie. Und wir begegnen seiner glasklaren Feststellung, dass die wahre Quelle unseres Leids unser tiefverwurzeltes Anhaften an unser Selbst ist, und die einzige Möglichkeit darüber hinaus zu gehen die Entwicklung selbstlosen Mitgefühls – das heißt: ein Bodhisattva zu werden.

Im englischsprachigen Dharma-Übungskurs gibt es weitere Wahlmodule, die jedoch noch nicht ins Deutsche übersetzt wurden. Diese kannst du hier finden: thebuddhistcentre.com/mitra/. Weitere Dharmatexte, die sich für Wahlmodule eignen können und in deutscher Übersetzung vorliegen, findet man zum [kostenlosen Download auf dieser Seite](#). Eine Übersicht aller deutschsprachigen publizierten [Bücher von Sangharakshita und Ordensmitgliedern findet sich hier](#).

Literaturempfehlung für den gesamten Kurs:

Die folgenden vier Bücher bilden einen guten Hintergrund für den gesamten Kurs:

Sangharakshita: Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs (Verlag do evolution). Dieses Buch legt die gesamte Lehre Sangharakshitas sehr klar dar und stellt sie in den Zusammenhang der buddhistischen Überlieferung. Es zeigt, dass Sangharakshitas Kernlehren - zum Beispiel die Einheit des Buddhismus, die zentrale Stellung der Zufluchtnahme und die Wichtigkeit einer neuen Gesellschaft — im wahren Sinne des Wortes radikal sind: Sie kehren zu den Wurzeln der gesamten Überlieferung zurück. Zugleich zeigt das Buch, wie sich Sangharakshitas Denken allmählich entwickelt hat. Im Dharma-Übungskurs werden zwar einzelne Abschnitte des Buchs studiert, doch es lohnt sich auf jeden Fall, das ganze Buch zu lesen.

Sangharakshita : Buddhadharma – auf den Spuren des Transzendenten, (Verlag do evolution). Auf Grund seiner präzisen Sprache finden manche dieses Buch zwar nicht ganz leicht zu lesen, doch ist und bleibt es das Hauptwerk Sangharakshitas und unerlässlich für alle, die seinen Zugang zum Dharma wirklich verstehen wollen. Die deutsche Übersetzung umfasst nur das erste Kapitel von Sangharakshitas „A Survey of Buddhism“ (Windhorse Publications).

Anthony Matthews (Kamalashila): Buddhistische Meditation. Der Weg zu Glück und Erkenntnis und Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Diese beiden Bücher enthalten gutes Material zu wichtigen Meditationspraktiken bei Triratna. Die Grundprinzipien der buddhistischen Meditation werden klar beschrieben und mit praktischen Anleitungen für die eigene Übung ergänzt. Leider sind die Bücher vergriffen, in deiner Zentrumsbibliothek solltest du sie jedoch noch ausleihen können.