

Manches wird ungewohnt und befremdend sein, bei manchem kann sich Widerstand regen. Vieles wird traditionell sein, anderes in Anlehnung westlicher therapeutischer Werkzeuge der inneren Entwicklung. Im Austausch während der Zoom-Abenden wird das Erfahrene vertieft. Fragebögen zu den Themen sind die Grundlage schriftlicher Berichte, die zur persönlichen Reflexion anregen und die Basis meiner individuellen Begleitung sind.

Am Ende des Drei-Jahrestrainings wird ein umfassendes Wissen über die buddhistische Philosophie und Praxis erworben, das erprobt und in das eigene Leben integriert werden konnte. Das Training ist dennoch keine Ausbildung zum Meditations- oder Dhammalehrer/in. Es ist möglich während der drei Jahre auszusteigen, aber nicht ein Modul zu überspringen oder zwischendrin einzusteigen.

Gewünscht wird von den Teilnehmenden

1. Bereits an mindestens einem einwöchigen Vipassanaretreat teilgenommen zu haben und das ernsthafte Interesse den Dhammaweg zu vertiefen.
2. Die Absicht das Dreijahrestraining zu beenden und eine ernsthafte Selbstverpflichtung während der Module an mindestens 7 von den 8 Zoom-Abenden online dabei zu sein.
3. Während des Moduls ausreichend Zeit für eine regelmäßige Meditationspraxis aufbringen zu können. Das bedeutet an mindestens fünf Tagen/Woche 30 Minuten zu meditieren und dabei den jeweiligen angesetzten Meditationen zu folgen. Diese werden online zur Verfügung gestellt.
4. Je nach Thema Kontemplationen, Reflexionen und andere Übungen während des Tages in euren Alltag einfließen zu lassen.
5. Regelmäßig versendete Rückmeldebögen zu beantworten.
6. Erfahrungsgemäß fordert das Training mindestens 5 – 8 Stunden pro Woche, um von dem Training zu profitieren.
7. Teilnahme an den Präsenztreffen.
8. Interesse und Offenheit auch für ungewöhnliche Themen und eigene Grenzen zu verschieben.
9. Kooperation, Aufrichtigkeit und rücksichtsvolles Verhalten im Umgang mit den anderen. Dazu gehört ein nicht diskriminierendes Verhalten und Vertraulichkeit aller Äußerungen.
10. Alle Materialien, Vorträge, Anleitungen sind ausschließlich für die private Nutzung.
11. Dana als Unterstützung für den enormen zeitlichen Aufwand, der in die Ausarbeitung und Durchführung des Training fließt. Dies kann monatlich oder am Ende eines Moduls durch Überweisungen geschehen.

Weitere Infos und Anmeldung bei Nikola nikola@renateseifarth.de

Den Weg des Dhamma gehen

Umfassendes Drei-Jahrestraining in buddhistischer Philosophie und Praxis in sechs Modulen

mit Renate Seifarth
2024 - 2026

Dhamma, die Lehre des Buddha, führt uns zu einem Leben in Klarheit, Gelassenheit, Mitgefühl und Freiheit. Was auch ist, wir wissen wie wir offen bleiben und weise mitfühlend handeln können. Die Quellen sind ein geschulter Geist in der Ethik der Friedfertigkeit, in freundlicher aufrichtiger Achtsamkeit und Zentriertheit, die entwickelten schönen Qualitäten unseres Wesens und tiefe authentische Weisheit.

Der Buddha beschrieb seinen Entwicklungsweg in „vier Wahrheiten“, die vier Aufgaben beinhalten. Sie sind das Grundgerüst dieses Trainings. Wir folgen dem Weg des Dhamma Schritt für Schritt und nehmen ihn mit in unser Leben. Als ehemalige Naturwissenschaftlerin möchte ich den Weg pragmatisch angehen und als Laie integriert in ein Leben mit

Familie, Beruf und Gesellschaft.

Was angeboten wird

Das Training ist in sechs Module gegliedert, die über drei Jahre verteilt sind. Ein Modul besteht aus acht Onlineabenden über Zoom von zweieinviertel Stunden an wechselnden Wochentagen. In diesen Abenden werden nacheinander zentrale Themen der Lehre vorgestellt. Pro Jahr findet ein Präsenztreffen von Do – So statt.

Grundlage sind im Allgemeinen die frühen Lehrreden des Theravada Buddhismus. In ihnen finden wir vor allem Anregungen für unser Handeln. Erst die Umsetzung offenbart die Schätze, die darin liegen. Themenabhängig gibt es Aufgaben, Meditationen und Reflexionen zur eigenen täglichen Anwendung.

Inhalte der Module in Stichworten

Die Basis legen

Modul 1

Worum es im Dhamma geht. Entwickeln geistiger Sammlung und Achtsamkeit in der Meditation.

Beides sind Hauptwerkzeuge des Weges und von großer Bedeutung, so dass es mir wichtig ist, dass wir hier beginnen. Es geht um den Unterschied der beiden, Entwicklungsmethoden, wichtige Komponenten und deren Wirkung.

Praxis: Sammattha Meditationen und Achtsamkeitsmeditationen

Dhammathemen: Die vier Wahrheiten, Sammlung inkl. Jhana und Achtsamkeit.

Modul 2

Schulung in heilsamer innerer Haltung, einer wohlwollenden Haltung

Praxis aller 4 Brahmavihara.

Dhammathema: Zweite 8-fache Pfad, Sila, Karma, Brahmavihara

I. Vertiefung

Modul 3

Freundschaft schließen mit sich selbst. Heilung der Beziehung zu sich

Dhammathemen: 8 weltlichen Wunden, existenzielle Dimension des Lebens, dukkha – Unvollkommenheit akzeptieren, der erste Teil des 8-fachen Pfades: Meinungen, Sichtweisen, Überzeugungen

Praxis: gezielte Achtsamkeitsübungen und Reflexionen

Dieser Schritt der Selbsterkenntnis und der inneren Selbstakzeptanz ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, der beitragen kann, dass Schwächen, Schatten nicht durch ein spirituelles Bypassing umgangen werden und Verletzungen durch den Dharma integriert und heilen können. Bei einer traumatischen Vergangenheit kann das hier Offerierte allerdings ungenügend sein.

Modul 4

Schulen im Heilsamen, in den schönen Qualitäten des Herz-Geistes
Schulen in Loslassen des Haftens und Greifens, enden von Reaktivität

Dhammathemen: Teil 3 und 6 des 8-fachen Pfades, Zuflucht, Sila, 5 Hemmnissen und Gegenkräfte, 10 Paramita, freudvolles Praktizieren, 2. Wahrheit und Aufgabe der 4 Wahrheiten/Aufgaben

Praxis: Gegenkräfte der Hemmnisse wie der Paramita in der Meditation und im Alltag entfalten durch Reflexion und Anwendung. In der Meditation Schwerpunkt auf Lassen, Loslassen, Seinlassen, Zulassen....

II. Vertiefung

Modul 5

No self – no problem. Freiheit von dukkha, Leerheit

Dhammathemen: Weisheit, panna. Die vier Merkmale des Daseins. Befreiung, Nibbana

Praxis: Betrachtung der Daseinsmerkmale

Modul 6

Heilung der Beziehung zu anderen, dem Leben, der Welt. Ausdruck und Vertiefung von Erwachen in einer komplexen Welt.

Dhammathemen: Indras Netz, unser aller Verflochtensein, Bodhicitta, 5. Teil des 8-fachen Pfades - rechter Lebenserwerb. Umgang mit Sex, Ruhm, Geld und Macht. Engagementformen als Praxis.

Praxis: Bodhicitta und andere Reflexionen/Kontemplationen, Praxis von Dienen und Geben, Dankbarkeit und Gleichmut.

Dieses letzte Modul ist ein wichtiger Bestandteil und hilft uns, uns mit Leben auf der Grundlage von Weisheit zu verbinden.