



Studienprogramm

ab November 2019

auch als Fernkurs



Buddhistische Philosophie

Yamantaka Tantra

Lam Rim



Welche Voraussetzungen sind notwendig?

Der Kurs eignet sich ideal für Interessierte ohne Vorkenntnisse, aber auch zum Auffrischen und zur Vertiefung vorhandenen Wissens, da die Inhalte viele Verständnisebenen aufweisen, deren Bedeutung sich erst mit viel Erfahrung und Praxis eröffnet.

Umfang und Dauer des Studiengangs

Der Unterricht findet über einen Zeitraum von 21 Monaten an insgesamt 36 Veranstaltungstagen, jeweils mittwochs, meist zweimal im Monat, von 18:30 - 20:30 Uhr, statt. Es wird einen Praxistag im Rahmen des Kurses geben. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich.

Termine 2019 / 2020

13.11. / 20.11. / 27.11. / 11.12.2019 / 08.01. / 26.02. / 18.03. / 25.03. / 08.04. / 22.04. / 29.04. / 13.05. / 27.05. / 17.06. / 24.06. / 15.07. / 16.09. / 30.09. / 14.10. / 28.10. / 11.11. / 25.11. / 09.12. / 16.12.2020

Zeiten

Mittwoch	18:30 - 20:00 Uhr	Unterricht
	20:00 - 20:30 Uhr	Meditation

Teilnahmegebühr

mtl. mit Vertrag: 15 € (Mitglieder & ermäßigt) / 20 € (regulär)

Tibet-Zentrum Hannover
Samten Dargye Ling e.V.

Odeonstraße 2, 30159 Hannover
 Telefon 0511 569 00 30
 info@samtendargyeling.de
 www.tibet-zentrum.de

Lam Rim - Stufenweg zur Erleuchtung

Grundlagen Studiengang des Buddhismus

Das Ziel des Buddhismus ist unumkehrbares Glück und Frieden des Geistes. Diese Freiheit von allen Leid verursachenden Faktoren lässt sich nicht leicht verwirklichen. Karma und Leidenschaften trüben hartnäckig die eigenen Sichtweisen und Geisteszustände. Buddha und seine Nachfolger lehrten viele didaktische Mittel, der Wahrheit immer tiefer auf die Spur zu kommen, bis dahin, dass wir sie selbst direkt einsehen können.

Diese Methoden wurden von dem indischen Gelehrten Atisha (10. Jh.) erstmals zum System des „Stufenpfades – Lam Rim“ zusammengestellt. Der Stufenpfad zur Erleuchtung stellt eine Methode dar, mit deren Hilfe sich jeder in Richtung eines Buddha entwickeln kann. Die Inhalte sind wie ein Leitfaden graduell aufeinander aufgebaut. Wir können diesem Stufenweg Schritt für Schritt folgen. Wer sich intensiv mit einer Stufe auseinandersetzt gelangt zu Erkenntnissen, die ihn auf die nächste Stufe fortschreiten lassen. Auf diese Weise wird der eigene Horizont zielsicher Stufe um Stufe erweitert - bis zur finalen Befreiung.

Der Lam Rim bildet für jeden, der sein Leben sinnvoll gestalten möchte, die Basis für ein komprimiertes Studium der wesentlichen buddhistischen Inhalte. Darüber hinaus bilden die Stufen ein hilfreiches Geländer für gezieltes tieferes Nachdenken und unsere Meditation. Alle Stufen bauen aufeinander auf, wobei sich die grundlegenden Erkenntnisse wechselseitig bedingen. Geshe Palden Öser wird uns in unserem Kurs mit fundierten Erläuterungen, die auf eigenen Praxiserfahrungen fußen, durch Je Tsongkhapas berühmtes Werk „Der Mittlere Stufenweg“ (lam rim 'bring ba) führen. Gemeinsam mit Nicola Hernádi, die Geshe-la in bewährter Weise in lebendiger und bildhafter Sprache aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt, wird der Kurs zu einer Inspiration, unsere oft durch Gewohnheiten geprägten Alltagserfahrungen zu hinterfragen.

Samstag	10:00 - 11:30 Uhr	Unterweisung
	12:00 - 12:30 Uhr	Meditation
	12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause *
	14:00 - 15:30 Uhr	Unterweisung
	15:30 - 16:00 Uhr	Kaffeepause
	16:00 - 17:30 Uhr	Unterweisung
Sonntag	10:00 - 11:30 Uhr	Unterweisung
	12:00 - 12:30 Uhr	Meditation
	12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause *
	14:00 - 16:00 Uhr	Unterweisung

* Gemeinsames vegetarisches Mittagessen möglich



Initiation in den Alleinstehenden Yamantaka

Sa 23.11.2019, 14:00 - ca. 17:00 Uhr
So 24.11.2019, 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Frank Dick wird an beiden Tagen von 10:00 – 11:30 Uhr Meditationen anleiten und für Fragen zur Verfügung stehen. Kostenlos für Kursteilnehmer

Dauer des Dharma-Chakra Meditationszyklus

Der Unterricht findet jährlich an neun Monaten, an jeweils einem Wochenende von Samstag bis Sonntag, statt. Ein Quereinstieg ist unter gewissen Voraussetzungen jederzeit möglich. Wir beraten Sie gerne.

Teilnahmegebühr

mtl. mit Vertrag: 55 € (Mitglieder & ermäßigt) / 70 € (regulär)

Termine 2019 / 2020

23./24.11.; 14./15.12.2019; 29.02./01.03.; 28./29.03.; 18./19.04.; 23./24.05.; 29./30.08.; 19./20.09.; 24./25.10.; 28./29.11.; 12./13.12.2020



Lehrer

Khen Rinpoche Geshe Pema Samten ist Abt des Tashi Dargye Klosters in Ost-Tibet. Er erlangte in der regulären Studienzeit von 20 Jahren im Kloster Sera Jey, Südindien, den Grad des Lharampa Geshes, den höchsten Gelehrtengrad der Klosteruniversitäten der tibetischen Gelug-Schule. Nach dem philosophischen Studium besuchte er für ein Jahr das Gyume-Tantrakolleg und schloss damit seine formelle Ausbildung ab. Er verfügt über alle Qualifikationen, die einen Tantra-Meister ausmachen. Khen Rinpoche ist für seine tiefe Gelehrtheit und praktische Weisheit sowie seine herzliche Einfühlsamkeit in seine westlichen Schüler bekannt.

Übersetzer

Frank Dick, Meditations- und Dharmalehrer

Voraussetzung

Die TeilnehmerInnen sollten psychisch stabil sein und mit den grundlegenden Übungen des Mahayana, wie Entsagung, Bodhicitta und die Erkenntnis der Leerheit, vertraut sein. Zudem ist eine Große Ermächtigung in Yamantaka (Alleinstehender Held) unabdingbar, um diese Praxis durchzuführen, wie sie beispielsweise im November 2019 im Tibet-Zentrum gewährt wird.

Dharma-Chakra Meditationszyklus Yamantaka Tantra

Profil des Studiengangs

Yamantaka oder Vajrabhairava ist eine Meditationsgottheit im Höchsten Yoga-Tantra und ist die Hauptgottheit vieler großer tibetischer Meister der Vergangenheit und Gegenwart in der Gelugpa-Tradition. Vajrabhairava gilt als eine äußerst zornvolle Erscheinung von Mañjuśrī, dem Buddha der Weisheit.

Die Praxis von Yamantaka weist viele herausragende Besonderheiten auf, unter anderem sind im Yamantaka-Tantra alle wesentlichen Unterweisungen sowohl des Vater- als auch des Mutter-Tantra vereint. Khen Rinpoche Geshe Pema Samten hat sich bereit erklärt, über einen Zeitraum von mindestens 3 Jahren hinweg vollständig diese tiefgründige Praxis zu erläutern. In den Erklärungen werden neben den notwendigen Grundlagen alle Einzelheiten der Erzeugungsstufe und Vollendungsstufe der Yamantaka-Praxis verdeutlicht.

Im ersten und zweiten Jahr wird die Erzeugungsstufe behandelt und es werden die notwendigen Übungen des Gottheiten-Yoga erklärt. Dabei nehmen die tiefgründigen Erläuterungen der „Drei Weg-Führungen“ von Tod, Bardo und Geburt in die Zustände von Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya einen großen Raum ein. Zusätzlich werden die unterschiedlichen Aspekte verdeutlicht, anhand derer sich die grobe von der subtilen Erzeugungsstufe unterscheiden lässt.

Spätestens im dritten Jahr beschäftigen wir uns mit den kostbaren Anweisungen in Verbindung mit der Vollendungsstufe von Yamantaka. Dabei wird ausführlich die Meditation der Inneren Hitze („Tummo“) erklärt und zur entsprechenden Übung angeleitet. Das sogenannte „Neunfache Mischen“ ist ebenso Thema wie die einzelnen Abschnitte der Vollendungsstufen-Übung: die Isolation von Körper, Rede und Geist sowie die Übungen von Illusionskörper und Klarem Licht.

Willkommen!

Wir vom Tibet-Zentrum Hannover haben selbst erfahren, wie wertvoll die Buddha-Lehren auch für das Leben hier und jetzt sind, und aus dem Bewusstsein dieses Wertes heraus möchten wir Interessierten einen verlässlichen Zugang zu diesem Schatz bieten, mit dem man sein Leben erfüllter, tiefer und souveräner gestalten kann.

Was erwartet Sie bei uns?

- Authentische Inhalte der klassischen buddhistischen Lehrtraditionen aus erster Hand durch ausgebildete tibetische Mönche und qualifizierte Übersetzungen der originalen Texte.
- Die Möglichkeit des Fernstudiums, welches Ihnen die nötige Flexibilität bietet, das Lernpensum neben Ihrer beruflichen Tätigkeit, so wie es Ihnen zusagt, zu erfüllen. Vor Ort oder Online – unser Angebot bietet alle Möglichkeiten dazu.
- Optimal aufeinander abgestimmte Bausteine, ein strukturierter Studienweg aus schriftlichen und digitalen Zusammenfassungen sowie unsere Online-Plattform ermöglichen es Ihnen, die Lehrinhalte nachhaltig zu vertiefen. Jedem angemeldeten Teilnehmer stehen alle Unterweisungen in unserem Online-Bereich als MP3-Audio Datei zum Download zur Verfügung. Auch alle Quellentexte, Fotos und schriftliche Ausarbeitungen sind über dieses Forum der Webseite erhältlich. Jedem angemeldeten Teilnehmer steht es frei, die Dateien aus der Ferne anzuhören, oder vor Ort teilzunehmen.
- Individuelle Beratung und Unterstützung während Ihrer gesamten Studienzeit
- Spaß am Lernen durch regelmäßige kleine Lerngruppen mit Geshe Palden Öser

Studieren im Tibet-Zentrum

Das durchdachte Studienkonzept und die liebevolle und persönliche Gestaltung der Rahmen-Organisation bieten beste Bedingungen für Ihr Studium. Derzeit sind 180 Studierende bei uns angemeldet. Mit unserer langjährigen Erfahrung und kompetenten Fachdozenten bieten wir Ihnen Wissensvermittlung zum Buddhismus auf höchstem Niveau, aber auch mit der Freundlichkeit und dem warmherzigen Humor, der die buddhistische Weisheit auszeichnet.

Persönliche Atmosphäre

Die persönliche familiäre Atmosphäre des Tibet-Zentrums fördert den gemeinschaftlichen Zusammenhalt und bietet Raum für individuelle Begleitung.

Unterstützung

Ob unser Büro oder Lehrer und Übersetzer/in – die Türen stehen offen für Fragen und Anregungen. In der Bibliothek des Tibet-Zentrums steht Ihnen umfangreiche Fachliteratur zur Verfügung.

Gemeinsames Mittagessen

Gespräche, Austausch, köstliches Essen und Begeisterung – die gemeinsamen vegetarischen Mahlzeiten bieten unseren Studierenden, Mitarbeitern und Lehrern die Gelegenheit, sich auch außerhalb des Unterrichts auszutauschen.



Ein starkes Begleitprogramm

Ab dem ersten Tag bis zum Abschluss des Studienprogramms haben Sie ein starkes Begleitprogramm im Rücken. Vorträge, Zeremonien, Wochenendseminare und Meditationsabende bieten Ihnen schon frühzeitig Kontakt zu neuen Erfahrungen.

Lernen Sie uns persönlich kennen!

Die Wahl des passenden Studiengangs ist eine wichtige Entscheidung im Leben. Gerne wollen wir Sie dabei unterstützen. Sie können jederzeit ein Beratungsgespräch vereinbaren.

„Seit über einem Jahr nehme ich an dem Studiengang von Geshe Palden Öser teil, wenn auch aus der Ferne, dank mp3 Audio-Aufnahmen und schriftlicher Ausarbeitung immer mit dem Ohr direkt am Geschehen, sozusagen in der ersten Reihe. Mit dem Studiengang ist es, als hätte sich ein Tor geöffnet und plötzlich ist ein klarer Weg da, eine Orientierung für Verstand, Herz und Geist. Bei meiner Arbeit und beim täglichen Miteinander greife ich nun auf einen Fundus zurück, der so klar und eindeutig Sicherheit und Orientierung gibt.“

Zitat eines Teilnehmers des Studiengangs Buddhistische Philosophie – Studieren wie an einer Klosteruniversität

Buddhistische Philosophie – Studieren wie an einer Klosteruniversität

Sa-Lam – Ebenen und Pfade

Was macht diesen Studiengang so besonders?

Was ist der Studieninhalt?

In diesem Studiengang, der dem Curriculum der Klosteruniversität Sera folgt, geht es anhand des Mahayana-Pfades und seiner fünf Ebenen um eine detaillierte Beschreibung der Fortschritte in Richtung Erleuchtung. Welches geistige Hindernis wird wann genau aufgegeben, und welche Erlangung in Bezug auf die Sicht der Leerheit bedeutet das? Der 500 Jahre alte Grundtext von Jetsün Chökyi Gyaltzen dient als geschickter Augenöffner, indem er genaue Angaben liefert, zudem durch gezielte Fragen zu Sichtweisen den Intellekt an seine Grenzen bringt und dabei die wichtigsten buddhistischen Schulmeinungen präsentiert.

Was ist das Ziel dieses Studiengangs?

Ziel des Kurses ist die Vermittlung eines souveränen Wissens über die komplexen Bestandteile und Zusammenhänge des Pfades, eines erweiterten intellektuellen Verstehens von „leerer Existenzweise“ der Schulmeinungen und der Sammlung konkreter Erfahrungen mit den Tiefen der letztgültigen Sicht, die das gewöhnliche Verständnis normalerweise verdeckt.

Welche Voraussetzungen sind notwendig?

Voraussetzung für die Teilnahme: Es sollten idealerweise buddhistische Grundkenntnisse vorhanden sein und/oder zumindest ein großes Interesse, sich anspruchsvollen philosophischen Herausforderungen zu stellen und sich auf die ungewohnte historisch-buddhistische Materie einzulassen.

Umfang und Dauer des Studiengangs

Der Unterricht findet über einen Zeitraum von 14 Monaten an insgesamt 12 Veranstaltungstagen, jeweils an einem Samstag von 10:00 - 16:30 Uhr, statt. Ein Quereinstieg in den Studiengang ist jederzeit möglich.

Teilnahmegebühr

mtl. mit Vertrag: 22 € (Mitglieder & ermäßigt) / 30 € (regulär)

Termine

09.11. / 07.12.2019 / 08.02. / 14.03. / 04.04. / 02.05. / 13.06. / 11.07. / 05.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.2020

Zeiten

Samstag	10:00 - 11:30 Uhr	Unterricht
	12:00 - 12:30 Uhr	Meditation
	12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause *
	13:30 - 15:00 Uhr	Unterricht
	15:00 - 15:30 Uhr	Kaffeepause
	15:30 - 16:30 Uhr	Unterricht

* Gemeinsames vegetarisches Mittagessen möglich



Lehrer der Studiengänge Buddhistische Philosophie und Lam Rim

Geshe Palden Öser

Angeleitet werden die Studien durch den in Tibet geborenen Geshe Palden Öser. Er erwarb im indischen Kloster Sera Jey 2010 den höchsten akademischen Grad, den Lharampa-Geshe. Anschließend besuchte er das Gyume Tantra-Kloster, um dann 2013 auf Einladung von Khen Rinpoche Geshe Pema Samten dauerhaft nach Hannover in das Tibet-Zentrum zu kommen.

Übersetzerin

Nicola Hernádi

Asienwissenschaftlerin und Kunsthistorikerin mit Schwerpunkt Buddhismus

Link zum Film des Studiengangs

<https://www.samtendargyeling.de/studiengang-buddhistische-philosophie.html>