

STUDIENREIHE BASIS VON SANTI MAHA SANGHA IN DARGYÄLING 2018

INHALT:

Das Ziel ist, das komplette Buch *Die kostbare Vase* theoretisch und praktisch zu studieren.
Die praktischen Übungen der SMS-Basis (Seiten 348-352) sind im Blau eingetragen.

AUFBAU: 9 Wochenend-Studieneinheiten, 1x im Monat, je nach Umfang der Materie Sa-So oder Fr-So.

Studieneinheit 1: Einführung, Sichtweisen, Die Drei Schulungen, Kap. I & II

Kap. I. Seiten 1-18

Huldigung der Meister

Basis der Lehre

Weltliche und nicht-weltliche Sichtweisen

Kap. II. Seiten 20-90 minus S. 23-46

Die 6 vorbereitenden Dharmas von Longchenpa minus Dharma Nr. 3. „Beruhige Körper Stimme und Geist und arbeite an deinem Charakter“.

Studieneinheit 2: Die Drei Schulungen, Kap. II

Kap. II. Seiten 23-46, ggf. kombiniert mit Yantra Yoga:

Dharma Nr. 3. „Beruhige Körper Stimme und Geist und arbeite an deinem Charakter“

-Die vier Grundgedanken, die die Geisteshaltung verändern

-Die sieben besonderen Geistesübungen, mit Akzent auf das 7. Lojong:

Das Üben im Zustand jenseits des Denkens durch glückselige Empfindung und
Leerheit;

Das Üben im Zustand jenseits des Denkens durch Klarheit und Leerheit;

Das Üben der letztendlichen Natur aller Erscheinungen vollständig jenseits des
Denkens;

Studieneinheit 3: Zuflucht und Bodhichitta, Kap. III & IV

Kap. III. Seiten 91-105

Zuflucht, Bedeutung

-Zuflucht nehmen

-Zuflucht praktizieren

Kap. IV Seiten 107-150

Arten Bodhichitta zu entwickeln

Unterteilung von Bodhichitta, relatives Bodhichitta

-Bodhichitta der Absicht:

Die Vier Unermesslichen

-Bodhichitta der Anwendung, die 6 Paramitas:

Die drei sekundären Übungen für Samten (Vorbereitung für 6. Paramita)

Die beiden Abwesenheiten einer eigenständigen Natur (6. Paramita)

Studieneinheit 4: Die Drei Dharmas des Pfades, Sichtweise, Kap. V

Kap. V. Seiten 156-189

Essenz der Sichtweisen in Sutra

Sutra und Tantra

Äußere Tantras: Essenz der Sichtweise in Kriya-, Ubhaya- und Yoga-Tantra

Sarma-Tradition: Die Anuttarayogatantras, Aspekte und Klassen

Studieneinheit 5 : Die Drei Dharmas des Pfades, Sichtweise, Kap. V

Kap. V. Seiten 189-237

Nyingma-Tradition:

- Die drei Serien der Inneren Tantras - Mahayoga Anuyoga, Atiyoga

Grundlegende Prinzipien von:

- Mahayoga
- Anuyoga
- Atiyoga

Wie wir in die Große Vollkommenheit von Ati eintreten:

- Die vier Arten des Verstehens
- Die drei Merkmale
- Verbindung, Notwendigkeit, höchste Notwendigkeit
- Die vier Arten der Annäherung und des Erlangens

Atiyoga als Ziel der drei Inneren Tantras

Die Essenz von Dzogchen in der mündlichen Übertragungslinie von Shangshung

Studieneinheit 6: Die Meditationsübungen, Kap. VI

Kap. VI. Seiten 239-251

Essenz der Hinayana Pfades üben

Essenz des Mahayana üben

Essenz der Äußeren Tantras üben: Praxis der Tara

Essenz von Mahayoga üben: Guruyoga

Essenz von Anuyoga üben:

- Die Praxis der Meditation und der Rezitation der Mantra der 3 Wurzeln

Studieneinheit 7: Die Meditationsübungen, Kap. VI

Kap. VI. Seiten 251-276

Essenz von Atiyoga üben:

- Khorde Rushen, die Trennung von Samsara und Nirvana (äußere, innere, geheime)
- Die Sieben Semdzins

Studieneinheit 8: Das Verhalten, Kap. VII

Kap. VII. Seiten 279-312, ggf. kombiniert mit Yantra Yoga:

Asketische Übungen, weltliche und nicht-weltliche Askese

Das Verhalten von Samantabhadra im Ati

Das Prinzip von Chöd in Beziehung zum Verhalten

Das Prinzip von Yantra Yoga in Beziehung zum Verhalten:

- Neunfache Reinigungsatmung
- Vorbereitenden Übungen (Tsigjong, Lungsang, Tsandul)
- Fünf grundlegenden Pranayamas
- Die 7 Lotus-Positionen
- Die Vajra Welle

Studieneinheit 9: Verwirklichung der Frucht, Abschluss des SMS-Basis-Studiums, Kap. VIII & IX

Kap. VIII. Seiten 314-319

Verwirklichung der Frucht

Kap. IX. Seiten 320-328

Abschließende Fragen

Abschluss der Basis von SMS, Rinpoche's Widmungen