

Audio Katalog

SARANA Dhamma Treffpunkt

Hinweis: Alle Vorträge sind kostenlos per Download erhältlich!

Bei Interesse können Sie uns ein Email senden: info@sarana-dhamma-treff.de
Wir geben fünf Vorträge zu einer Zeit frei und halten sie für eine Woche Abruf bereit.

Weitere Infos auf: www.sarana-dhamma-treff.de

Vorträge

I

1. Der mittlere Weg
2. Heilsame Zustände aufrecht halten
3. Grundlagen des Vertrauens
4. Sei dir selbst ein Licht
5. Stufen des Glücks
6. Die zehn Vollkommenheiten
7. Rechte Konzentration
8. Neigungen des Herzens
9. Trübungen
10. Samsara
11. Höheres Training
12. Die vier Machtfährten
13. Grundlagen der Befreiung
14. Loslassen
15. Die 3 Großen Wissen

II

1. Großzügigkeit
2. Ethik
3. Scham und Scheu
4. Vergebung
5. Güte und Dankbarkeit
6. Groll überwinden
7. Gewaltlosigkeit
8. Respekt
9. Kamma und Verantwortung
10. Heilsame Sprache
11. Aktiv kontemplativ
12. Das Leben als Praxisfeld
13. Echte Harmonie
14. Götterboten
15. Sterben und Tod

III

1. Vom Serienkiller zum Arahant
2. Umgang mit Emotionen
3. Psychische Schwierigkeiten
4. Krisen und Trauma
5. Burnout
6. Angstfreiheit
7. Die Ketten, die uns binden
8. Vertrauen
9. Freude
10. Beruhigung
11. Glück
12. Konzentration
13. Sehen, wie die Dinge sind
14. Gefahr sehen ohne Angst
15. Ernüchterung und Abwendung

IV

1. Nach dem Erwachen des Buddha
2. Vertrauen in Buddha, Dhamma und Sangha
3. Weisheit als Grundlage der Ethik
4. Sinneskontrolle
5. Achtsamkeit und Wissensklarheit
6. Die Überwindung der Hindernisse
7. Meditation
8. Einsicht
9. Stufen der Befreiung
10. Buddhas, Arahants, Bodhisattvas

V

Die Grundlagen der Achtsamkeit

1. Die Achtsamkeit auf den Körper
2. Die Achtsamkeit auf die Gefühle
3. Die Achtsamkeit auf den Geist
4. Die Achtsamkeit auf die Geistobjekte

Die zehn Vollkommenheiten, Paramis

1. Einführung, Großzügigkeit
2. Ethik
3. Entsagung
4. Weisheit
5. Energie
6. Geduld
7. Wahrhaftigkeit
8. Standhaftigkeit
9. Liebende Güte
10. Gleichmut

Metta Praxis

1. Die Brahma Viharas (göttliche Verweilungen)
2. Mitgefühl
3. Die Lehrrede von der Güte I
4. Die Lehrrede von der Güte II
5. Die Lehrrede von der Güte III

VI

Die vier edlen Wahrheiten und der edle achtfache Pfad

1. Die Wahrheit vom Leid und der Unzulänglichkeit
2. Die Wahrheit vom Ursprung des Leides
3. Die Wahrheit vom Aufhören des Leides
4. Die Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören des Leides führt

Bedingtes Entstehen (12 Vorträge)

VII

1. Heilsame Zustände etablieren und erhalten
2. Dhamma richtig praktizieren
3. Vier Segnungen
4. Fünf Kampfesglieder
5. Sechs förderliche Dinge für das Gemeinschaftsleben
6. Sieben noble Schätze
7. Acht Dinge die in Weisheit münden
8. Weises Erwägen
9. Zehn Dinge, die Schutz geben
10. Sanftmut und noble Freundschaft
11. Die Fähigkeiten des Geistes

VIII

1. Gleichnisse
2. Tiefgehende Fragen
3. Sinnlichkeit verstehen
4. Richtig denken
5. Die Daseinsmerkmale
6. Die Merkmale eines großen Mannes
7. Viele Elemente
8. Die 37 Erleuchtungsglieder
9. Die vier großen Anstrengungen und die vier Machtfährten
10. Die Rechte Ansicht entwickeln
11. Freundschaft geben
12. Himmel und Hölle
13. Kosmologie
14. Abstieg in die Leerheit
15. Stufen der Befreiung

Studientage

1. MN 28 - Die längere Lehrrede vom Gleichnis von der Elefantenspur
2. MN139 - Die Darlegung der Konfliktfreiheit
3. MN 62 - Die längere Lehrrede vom Rat an Rahula
4. MN 20 - Die Stillung störender Gedanken
5. MN 106 - Der Weg zum Unerschütterlichen
6. MN 44 - Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten
7. AN 10.60 - Girimananda Sutta, über die Ausbildung der Wahrnehmung
8. MN 48 - Die Lehrrede an die Kosambier
9. MN 121 - Die kürzere Lehrrede über die Leerheit
10. MN 18 - Die Lehrrede vom Honigkuchen
11. DN 31 - An Sigalaka
12. MN 89 - Fundamente des Dhamma
13. MN 74 - An Dighanakha
14. Das Gesetz von Ursache und Wirkung
15. Mara der Fallensteller

Praxistage mit dem Schwerpunkt Meditation und Kontemplation

1. Aufrecht und voller Sanftmut - solide Grundlagen für die Meditation entwickeln
2. Die Entfaltung der Konzentration auf der Grundlage verschiedener Körperbetrachtungen, MN 119, MN 62
3. Güte kennt keine Angst - Metta Praxis, die Entfaltung der vier höchsten Emotionen
4. Die Ausbildung der Wahrnehmung
5. Kontemplationsmethoden

Retreats

Mitschnitte von Retreats können angefragt werden (Metta Praxis, Körperbetrachtungen, Ruhe und Einsicht)

Workshops

1. Die Vier Edlen Wahrheiten
2. MN 115 - Verschiedene Arten von Elementen
3. Die Brahma Viharas (Göttliche Verweilungen)
4. Die acht Weltgesetze
5. MN 143 - Rat an Anathapindika
6. MN109 - Zu den fünf Daseinsgruppen

Alltags Trainingskurse

1. Paramis - Die 10 Vollkommenheiten
2. Die Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit
3. Die Brahma Viharas
4. Die Merkmale der Existenz
5. Der edle achtfache Pfad
6. Rechte Ansicht - Rechte Absicht
7. Reflektieren im Lichte des Dhamma
8. Bedingtes Entstehen