

SARANA

Dhamma Treffpunkt

**Vorträge, Seminare
und Workshops
zur Lehre des Buddha**

**Hinweis: Alle Vorträge sind kostenlos per Download oder
als MP3 erhältlich!**

Bei Interesse können Sie uns ein Email senden:
info@sarana-dhamma-treff.de
Bitte geben Sie die Bezeichnung der gewünschten Vorträge
(nicht mehr als 5 bei einer Bestellung) an.

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

Audio Katalog

Leitung: Ayya Mudita

Studententage

- ST I** MN 28 - Die Längere Lehrrede vom Gleichnis von der Elefantenspur (*SDT`15)
- ST II** MN 139- Die Darlegung der Konfliktfreiheit (SDT`16)
- ST III** MN 62 - Die Längere Lehrrede vom Rat an Rahula (SDT`16)
- ST IV** MN 20 – Die Stillung störender Gedanken (SDT`16)
- ST V** MN 106 – Der Weg zum Unerschütterlichen (SDT`16)
- ST VI** MN 44 – Die kürzere Reihe von Fragen und Antworten (SDT`16)
- ST VII** AN 10.60 – Girimananda Sutta, über die Ausbildung der Wahrnehmung (**Han. `16)
- ST VIII** MN 48 – Die Lehrrede an die Kosambier (SDT`17)
- ST IX** MN 121 – Die kürzere Lehrrede über die Leerheit (SDT`17)
- ST X** MN 18 – Die Lehrrede vom Honigkuchen (SDT`18)
- ST XI** DN 31 – An Singalaka (SDT`18)
- ST XII** MN 89 – Fundamente des Dhamma (SDT`18)
- ST XIII** MN 74 – An Dighanakha (**BH`19)

*SDT – Sarana Dhamma Treffpunkt,

**Han - Buddhistische Gesellschaft Hannover,

***BH - Seminarraum Detmold-Brokhausen,

****DT – Detmold, Yogazentrum U. Vogel,

*****SU- Bad Salzuflen, Yogazentrum S. Greuling)

Einzelvorträge aus den Yogazentren in Detmold und Bad Salzuflen

1. Der mittlere Weg (DT`15) ff.
2. Echte Harmonie
3. Kamma und Verantwortung
4. Vergebung
5. Die Ketten, die uns binden (DT`16) ff.
6. Heilsame Zustände aufrecht halten
7. Die 10 Vollkommenheiten (DT`17)
8. Krisen und Trauma (DT`16) ff.
9. Respekt entwickeln
10. Heilsame Sprache (DT`17) ff.
11. Trübungen des Herzens
12. Samsara (DT`16) ff.
13. Loslassen
14. Die 3 Großen Wissen (DT`17)
15. Das Leben als Praxisfeld (DT`18) ff.
16. Die 4 Machtfährten
17. Sei' dir selbst ein Licht
18. Sterben und Tod
19. Grundlagen des Vertrauens (SU`18) ff.
20. Neigungen
21. Stufen des Glücks (SU`19)
22. Aktiv kontemplativ (DT`19)
23. Emotionen (DT`19)
24. Die Masken fallen lassen (DT`19)

7. Rechte Konzentration
8. Die 3 Großen Wissen
9. Höheres Training
10. Respekt
11. Scham und Scheu
12. 7 Qualitäten
13. 5 Grundlagen der Befreiung
14. Neigungen des Herzens
15. ...keine Religion...
16. War Jesus Bodhisatta?

MI VI Hindernisse, Fähigkeiten, kosmologische Aspekte
(SDT '16)

1. Geben
2. Ethik
3. Gleichmut
4. Vergebung
5. Güte und Dankbarkeit
6. Säubern I
7. Säubern II
8. Groll überwinden
9. Gewaltlosigkeit
10. Götterboten
11. Mara
12. Vom Serienkiller zum Arahant
13. Psychische Schwierigkeiten
14. Gleichnisse
15. Geschickte Mittel
16. Mystik

Praxistage mit dem Schwerpunkt Meditation und Kontemplation

MK I „Aufrecht und voller Sanftmut“, solide Grundlagen für die Meditation entwickeln (****DT '15)

MK II „Die Entfaltung der Konzentration auf der Grundlage verschiedener Körperbetrachtungen“ MN 119, MN 62 (****DT '16)

MK III „Güte kennt keine Angst“
Metta Praxis – die Entfaltung der 4 höchsten Emotionen (SDT '16)

MK IV Die Meditation und Kontemplation entsprechend der MN 62 (SDT '16)

MK V Die 4 Machtfährten (Han. '16)

MK VI Die Entfaltung der Wahrnehmung (SDT '19)

MK VII Kontemplation (SDT '19)

MK VIII Meditationsmethoden (SDT '19)

MK IX Mettapraxis und Zuflucht (BH '19)

Retreats

RI 7 Tage Retreat in Schweden 2018

Workshops

WS I Mut zur Menschlichkeit (SDT`15)

WS II MN 118 – Die Lehrrede von der Achtsamkeit auf den Atem (SDT`16)

WS III Die Vier Edlen Wahrheiten (SDT`16/17)

WS IV MN 119 - Die Lehrrede von der Achtsamkeit auf den Körper (SDT`17)

WS V MN 115 – Verschiedene Arten von Elementen (SDT`17)

WS VI – Die Brahma Vihara (Göttliche Verweilungen) (SDT`17/18)

WS VII MN 109 – Zu den 5 Daseinsgruppen (SDT`18)

WS VIII MN 143 – Rat für Anathapindika (SDT`18)

Praxis Kurse

K I Paramis – Die 10 Vollkommenheiten (SDT`17)

K II Die Entwicklung der Grundlagen der Achtsamkeit (SDT`18)

K III Die Brahma Vihara's (SDT`18)

K IV Die Merkmale der Existenz (SDT`19)

MI II Die Daseinsmerkmale (SDT`15)

1. Die 3 Merkmale
2. Nicht-Selbst

MI III Tod und Geburt (SDT`15)

1. Sterben und Tod
2. Geburt
3. Die Geburt des Buddha

MI IV Vom Vertrauen über Konzentration zur Einsicht (SDT`15)

1. Vertrauen
2. Freude
3. Beruhigung
4. Glück
5. Konzentration I
6. Konzentration II
7. Sehen wie die Dinge sind
8. Gefahr sehen ohne Angst
9. Ernüchterung und Abwendung

MI V Das Graduelle Training (SDT`16)

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

MO VIII Verschiedene Themen (SDT `18)

1. Angstfreiheit
2. Burnout
3. Meditation erklärt
4. Geduld und Gleichmut
5. Weisheit entwickeln
6. Alltag als Praxisfeld
7. Krisen
8. Geist stärken
9. Dukkha erkennen
10. Zuflucht
11. Grundlagen des Vertrauens
12. Meditation – es geht nicht ohne
13. Kamma

MI I Einführung in die Bedingte Entstehung

1. Einführung, Rechtes Verständnis (SDT `15) ff
2. Triebe und Unwissenheit
3. Gestaltungen, Kamma
4. Name und Form
5. Sinnlichkeit
6. Begehren und Anhaften
7. Geburt und Tod
8. Einzelne Aspekte Bedingten Entstehens (SDT `18) ff
9. Nahrungen
10. Praktische Zugänge

Verschiedene Vortragsreihen aus den Abendveranstaltungen Mo/Mi

MO I MN 10 -Die Grundlagen der Achtsamkeit (SDT `15)

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

MO II Die 10 Vollkommenheiten, Parami (SDT `15)

1. Einführung in die Parami, Geben
2. Ethik
3. Entsagung, Weisheit
4. Weisheit
5. Energie, Geduld
6. Wahrhaftigkeit
7. Standhaftigkeit
8. Liebende Güte
9. Gleichmut
10. Vergebung

MO III Brahma Vihara und Metta Sutta – Die Lehrrede von der Güte, SN 143-152 (SDT `15)

1. Die Brahma Vihara
2. Mitgefühl
3. Die Lehrrede von der Güte I
4. Die Lehrrede von der Güte II
5. Die Lehrrede von der Güte III

MO IV DN 34 „...Dinge , die sehr hilfreich sind“ und ergänzende Themen (SDT '16)

1. Heilsame Zustände
2. Dhamma richtig praktizieren
3. 4 Segnungen
4. 5 Kampfesglieder
5. 6 förderliche Dinge für das Gemeinschaftsleben
6. 7 noble Schätze
7. 8 Dinge die in Weisheit münden
8. Weises Erwägen
9. 10 Dinge die Schutz geben
10. Sanftmut und noble Freundschaft
11. Die Fähigkeiten des Geistes
12. Entzücken und Glückseligkeit
13. Die 8 Weltgesetze
14. Stufen des Erwachens

MO V Grundlegendes Verständnis der Lehre des Buddha und Alltagstransfer (SDT '16)

1. Die 4 Edlen Wahrheiten
2. Der Edle Achtfache Pfad
3. Sati - Achtsamkeit
4. Die 4 Machtfährten
5. Die 5 spirituellen Fähigkeiten/Kräfte
6. Die 7 Erleuchtungsglieder
7. An der Schwelle zur Konzentration
8. Himmel und Hölle
9. Suizid aus buddhistischer Sicht
10. Emotionen

11. Metta – Liebe?
12. Die Jüngerinnen des Buddha
13. Der Sinn des Lebens

MO VI Dhamma vertiefen (SDT '17)

1. Trotzdem glücklich
2. Bedingtes Entstehen
3. Gleichnisse
4. Tiefgehende Fragen
5. Sinnlichkeit verstehen
6. Die Ebenen des Glücks
7. Richtig denken
8. Die Daseinsmerkmale
9. Die Merkmale eines großen Mannes
10. Erwachen zur Wahrheit
11. Viele Elemente

MO VII Die 37 Erleuchtungsglieder u.a. (SDT '17)

1. Die 37 Erleuchtungsglieder
2. Der Edle Achtfache Pfad
3. Die 4 Grundlagen der Achtsamkeit
4. Die Fähigkeiten des Geistes
5. Die 4 großen Anstrengungen und die 4 Machtfährten
6. Die 7 Erleuchtungsglieder
7. Meditation im Detail erklärt
8. Die Rechte Ansicht entwickeln
9. Freundschaft geben
10. Aktiv kontemplativ
11. Güte und Vergebung