

PRAXIS PRAXIS PRAXIS

boost your efforts

ONLINE - Kompaktkurs

Die Praxis der Lehre Buddhas in 16 Einheiten

**Entdecke mehr von Potential deines Bewußtseins.
Verbessere deinen Fortschritt und komme so den
geistigen Zielen und der inneren Unabhängigkeit näher.
Durch tiefgründige Erklärung verbunden mit Meditation.**

**Ziel ist das Erlangen und Stabilisieren
des 2. Jhanas und das Sotapatti.**

**Durch rechtes Wissen zur rechten Praxis, mit rechter
Praxis zu Erkenntnissen und geistigem Fortschritt.**

**Auch geeignet für Praktizierende des Lamrim oder
Ngöndro.**



Kursgebühr € 50 (€ 25)

Details zu Kursinhalt und mehr Info hier

vajrabuddhismus.de/chat8

1. Präambel (Einleitung).....	2
2. Über das Wach-Sein und Wach-Werden.....	4
3. Die wahre Ursache des Leidens.....	6
4. Über die Persönlichkeit.....	8
5. Was ist der Mensch?.....	11
6. Das Buddha-Auge und Vipassana.....	14
7. Über das Bewußtsein.....	17
8. Was ist das Denkprinzip?.....	21
9. Praxis der ursachlosen Freude und Metta.....	24
10. Jhana1 und 2, Grafiken.....	29
11. Deutsche Begrifflichkeiten.....	34
12. Bedeutung der Achtsamkeit.....	38
13. Praxis der Achtsamkeit.....	42
14. Rechte Meditation und Konzentration.....	49
15. Vertiefung einzelner Darlegungen.....	55
Zum Buddhismus.....	55
Die beiden Extreme und der Mittlere Weg.....	56
Das bedingte Entstehen aller Phänomene.....	57
Die Anhäufung bzw. Erzeugung zukünftigen Leidens.....	58
Die verbesserungswürdigen Silas.....	59
Das Erbe von Taten - Wirkung der Begierden.....	61
Der wahre Friede (Nibbana).....	62
Verständnis von Gut und Böse.....	62
Edle Versittlichung und falsche Klugheit.....	62
Mangelnde Reinheit.....	63
Weltliches und überweltliches Verständnis.....	64
Über die moralische Disziplin.....	65
Verzicht auf unkeusches Leben.....	66
Rechtes Streben (Voraussetzungen zur Rechten Meditation)...	66
Vertreibung schlechter Gedanken.....	68
Achtsamkeit auf Ein- und Ausatmung (anapana-sati).....	69
16. Wirkungen der Achtsamkeit und Prüfkriterien.....	71

Funktionelle Struktur des Bewußtseins

Es ist eine immaterielle Qualität außerhalb von Raum und Zeit,
für jeden erkennbar durch die kognitiven Fähigkeiten.
Es siedelt im Kopf (Gehirn), kann aber verlegt werden.
Es ist die geistige Essenz des Kosmos.
Alle 3 Bereiche unterscheiden sich in der Frequenz und in der
Strahlkraft (Licht) und durchdringen sich aber gegenseitig.



Das Überbewußtsein

mit dem SEHER (Beobachter) und
mit dem überweltlichen Intellekt,
mit dem Potential der 5 großen Weisheiten.
Es kann größer als der Kosmos sein und
bewirkt die Große Freiheit.
Es ist die Blüte im Wesen Mensch und
Teil des Absoluten.



Das Tagesbewußtsein

Hier lebt der Mensch, dessen Ich durch
die Sinneswahrnehmungen bedingt ist und
die sein Dasein und die Lebensqualität
durch Reflexivität bestimmen und
damit sein egozentrisches Ich ernähren
und am Leben erhalten.



Das Unterbewußtsein

Hier siedeln im Dunkeln die Energiepotentiale
der Atavismen, Samskaras, Emotionen und
Triebe mit ihrem entsprechenden „Zünder“.
Sie lösen Impulse aus, welchen der normale und
unkonzentrierte Mensch nicht widerstehen kann.
Sie machen ihn biegsam und bestimmen seine
Meinungen und Ansichten. Sie erzeugen den
konstanten Irrlauf der Gedanken. Durch geistige
Passivität wird es laufend aufgefüllt und geht im
Tod mit über in eine neue Existenz. Es bildet
den dunklen Strom der Nicht-Intelligenz und
es ist immer im Tagesbewußtsein präsent..

Je mehr das Unterbewußtsein aufgelöst und mit Licht durchdrungen
wird, desto näher kommt man der geistigen Vollkommenheit,
dem Buddhazustand und der Großen Freiheit (Nirvana)