

# BUDDHISMUS ENTDECKEN

## STUDIENPROGRAMM

Das grenzenlose Potential unseres Geistes erwecken –  
Frieden und Glück erlangen!

[WWW.SHEDRUPLING.AT](http://WWW.SHEDRUPLING.AT)



## DIE LEHRERINNEN



Ven. Toni Lobsang



Ven. Ani Rita



Stephan Pende  
Wormland



Dieter Kratzer



Claudia Wellnitz



und andere....

## SHE DRUP LING GRAZ

Unser Zentrum wurde 1995 auf Anraten von Lama Zopa Rinpoche gegründet. Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama verlieh ihm den Namen She Drup Ling – *Ort des Wissens und der Erfahrung*. She Drup Ling Graz ist der Tradition der Gelug-Linie des Tibetischer Buddhismus verbunden, aber auch offen für andere buddhistische Traditionen. Wir verstehen uns als offenes Haus, in dem alle spirituell interessierten Menschen herzlich willkommen sind.

## KALACHAKRA KALAPA CENTER

S. H. der Dalai Lama verlieh dem Zentrum den Namen Kalapa Es liegt auf einer Seehöhe von 1.000 Metern in der südweststeirischen Gemeinde Garanas. Am Gelände wurde ein Kalachakra Stupa errichtet. Das Zentrum bietet eine Atmosphäre der Ruhe und Klarheit und steht ganzjährig für Klausuren und Veranstaltungen zur Verfügung.

## KONTAKT

བཤེན་པོ་སྐུ་སྲིད།



SHE DRUP LING GRAZ • BUDDHISTISCHES ZENTRUM  
Griesgasse 2 • A-8020 Graz  
Tel +43-699-121 512 91 • [office@shedrupling.at](mailto:office@shedrupling.at)  
[www.shedrupling.at](http://www.shedrupling.at)

Impressum: F.d.I.v.: Verein zur Förderung Buddhistischer Werte,  
c/o She DrupLing Graz, Fotonachweis: Archiv She Drup Ling

## FPMT

Die *Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition* wurde von Lama Yeshe gegründet und hat es sich zur Aufgabe gemacht, diese buddhistische Tradition und ihre Werte weltweit zugänglich zu machen. Grundlage ist die Gelug-Tradition, wie sie von Lama Je Tsongkhapa im 14. Jahrhundert gegründet wurde. Seine überlieferten Lehren werden durch Unterweisungen von Lama Yeshe und dem spirituellen Leiter Lama Zopa Rinpoche weitergegeben. Die Organisation bietet soziale Dienstleistungen an und betreibt weltweit Projekte, Meditations- und Ausbildungszentren. [www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)

Ein Bildungsprogramm der FPMT  
(*Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition*)



## BUDDHA DHARMA

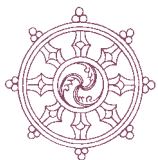
Vor 2500 Jahren bekam Buddha Shakyamuni direkte Einsicht in die Natur der Realität. Er kultivierte die Qualitäten Weisheit und Mitgefühl und legte den Weg seinen SchülerInnen dar. Im 11. Jahrhundert brachte Atisha diese Lehren nach Tibet in Form des Lam-rim – des Stufenweges zur Erleuchtung. Die Lam-rim Tradition erreichte ihren Höhepunkt im 14. Jhd in den Lehren des großen tibetischen Heiligen Lama Tsongkhapa. Diese Lehren werden seit damals bis zum heutigen Tag von LehrerIn zu SchülerIn direkt weitergegeben.

»Buddhismus entdecken« ist ein 4-jähriges Studienprogramm in 12 Modulen, das den Studierenden eine solide Grundlage in den Lehren und der Praxis des tibetischen Mahayana Buddhismus gibt.

Wenn wir Buddhismus studieren, studieren wir uns selbst, die Natur unseres Geistes. Praktische Themen werden betont: wie wir unser Leben führen sollen, wie wir unsere Geisteshaltungen integrieren können, und wie wir unseren Alltag friedvoll und gesund gestalten können. In anderen Worten, Buddhismus betont immer Weisheitswissen aus Erfahrung.

»Auf diesem Planeten gibt es sehr wenige Orte, an denen du Lama Tsongkhapa's authentische Lehren hören kannst, daher ist das Studienprogramm »Buddhismus entdecken« eine äußerst wertvolle Gelegenheit.«

Lama Zopa Rinpoche



## INHALT DER 12 MODULE

»Buddhismus entdecken« ist ein 4-jähriges Studienprogramm in 12 Modulen, das den Studierenden eine solide Grundlage in den Lehren und der Praxis des tibetischen Mahayana Buddhismus gibt.

### 1. Der Geist und sein Potential

Untersuche das Bewusstsein (den Geist) und wie es Glück und Leiden erzeugt. Lerne destruktive Gedanken und Haltungen zu transformieren und einen positiven und freudvollen Geist zu entwickeln

### 2. Wie meditiert man?

Lerne die Definition und die Absicht der Meditation und verschiedene Meditationsformen kennen. Erfahre wie man sitzt, wie man eine Meditationssitzung aufbaut, und wie man mit Hindernissen in der Meditation umgeht.

### 3. Darstellung des Pfades

Bekomme einen Überblick über den gesamten tibetisch-buddhistischen Weg bis zur Erleuchtung! Studiere die Lebensgeschichte des historischen Buddha und entdecke ein einzigartiges System, das buddhistische Philosophie in die Praxis umsetzt.

### 4. Tod und Wiedergeburt

Erforsche die Prozesse des Todes und der Wiedergeburt und ihre Wirkung auf unser Leben. Lerne den Sinn deines Lebens zu erfüllen, löse Konflikte und entwickle geschickte Mittel, um dir und anderen im Moment des Todes zu helfen.

### 5. Alles über Karma

Lerne die essentiellen Tatsachen über das Gesetz von Ursache und Wirkung kennen. Erforsche Wege, um mög-

lichst sinnvoll mit deinem Leben umzugehen und übernimm Verantwortung für deine Zukunft.

### 6. Zuflucht zu den Drei Juwelen

Finde heraus, was es bedeutet, Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen und lerne die grundlegenden Zufluchtsübungen kennen. Höre über die Vorteile der Laiengelübde und ihrer Rolle für die Stärkung unseres spirituellen Wachstums.

### 7. Eine tägliche Übung etablieren

Sammle die Werkzeuge, die du brauchst, um eine regelmäßige Sitzmeditation aufzubauen. Lerne wie du jede Handlung im Alltag sinnvoll machen kannst.

### 8. Samsara und Nirvana

Untersuche, was »Samsara« ist und wie wir darin feststecken. Finde heraus, was »Nirvana« ist und wie man es erreichen kann. Lerne, wie du dich vom Leid befreien kannst und stärke dich selbst mit geschickten Mitteln und eliminiere störende Gefühle für immer.

### 9. Wie entwickelt man Bodhicitta

Entdecke Methoden, um dein angeborenes Mitgefühl zu entwickeln. Lerne Bodhicitta zu erzeugen – die altruistische Geisteshaltung, die Erleuchtung zum Wohle aller Wesen anstrebt – bekannt als das Herz von Buddhas Lehre.

### 10. Probleme umwandeln

Entdecke die Nachteile der Selbstbezogenheit und gib anderen den Vorzug. Lerne eine spezielle Form des Geistes- trainings (Lojong) anzuwenden, um Probleme in Glück umzuwandeln.

### 11. Weisheit

Die Erfahrung von Leerheit ist entscheidend für das Erreichen der Befreiung und der Erleuchtung. Lerne »Ruhiges Verweilen« und verschiedene Methoden der Meditation über die Leerheit kennen.

### 12. Einführung in Tantra

Höre, was Tantra ist, wie es funktioniert und warum es eine so kraftvolle Übungsform ist. Bekomme einen Überblick über die vier Klassen des Tantra, lerne einfache Kriya Tantra Methoden und Tantra in den Lam-rim zu integrieren.