

Einmal alles aber bitte in Stufen!

Referent: **Sonam Spitz**

24. bis 25. Mai 2025 | online

Studienprogramm | Modul: Geschichte und Kultur des Buddhismus

[mehr Infos auf \[buddhismus-deutschland.de/bhavana\]\(http://buddhismus-deutschland.de/bhavana\)](http://mehr-Infos-auf-buddhismus-deutschland.de/bhavana)

**24. bis 25. Mai
2025**

In vielen buddhistischen Traditionen lassen sich Texte finden, die die Lehre zusammenfassen und stufenweise zum Ziel führen. In den drei Vorträgen dieses Seminars werden Hintergründe und Inhalte einiger solcher Texte behandelt. Dabei sollen Werke aus verschiedenen buddhistischen Schulen vorgestellt und die unterschiedliche Aspekte der Lehre, wie Meditation, Ethik und Weisheitsentwicklung beleuchtet werden. Die Vorträge richten sich an Interessierte, die mehr über die systematische Vermittlung buddhistischer Lehren erfahren möchten, und bieten einen tieferen Einblick in die literarische Tradition des Buddhismus. Die komplexen Texte werden kontextualisiert und ihre spirituelle und philosophische Bedeutung herausgearbeitet.



Sonam Spitz hat einen B.A. in Buddhist Studies and Himalayan Language (Rangjung Yeshe Institute, Kathmandu), einen B.A. in klassischer Indologie und einen M.A. in klassischer Indologie (Universität Hamburg). Von 2006-2009 studierte er am Rangjung Yeshe Institute in Kathmandu

und 2009-2015 an der Universität Hamburg. Seit 2009 arbeitet er auch als Dolmetscher für tibetischsprachige buddhistische Lehrer und als Übersetzer von schriftlichen Texten der Drikung Kagyü Linie. Sonam Spitz spricht Deutsch, Englisch und Tibetisch und arbeitet mit Sanskrit-Quellen.

Von 2016-17 war er als Dozent für Tibetisch und Sanskrit an der Universität Kopenhagen tätig. Von 2022-24 arbeitete er im Bereich "Buddhist Studies" an der Uni Leipzig. Seit 2015 nimmt er am Vikramashila Übersetzungsprojekt unter der Leitung von Khenchen Nyima Gyaltzen teil.

Samstag 14 bis 17 Uhr

1. Ziele Buddhistischer Praktizierenden und Wege dahin

24. Mai 2025
nachmittags

Der Vortrag erkundet die grundlegenden spirituellen Ziele buddhistischer Praktizierender, von der Befreiung vom Leid bis zur vollständigen Erleuchtung. Er analysiert die verschiedenen Motivationen und Intentionen, die Menschen auf den buddhistischen Pfad führen, von persönlicher Transformation bis zum Wunsch, allen Wesen zu helfen. Unterschiedliche Traditionen und ihre spezifischen Zielsetzungen werden vorgestellt und verglichen.

14.00 Uhr Begrüßung und Präsentation durch den Dozenten
15:00 Uhr Diskussion in kleinen Gruppen und Entwicklung von Fragen
15:30 Uhr Pause
16:00 Uhr Plenumsdiskussion in der großen Runde auf der Basis der erarbeiteten Fragen
17:00 Uhr Pause

Samstag 18 bis 21 Uhr

2. Wege zur Arhatschaft

24. Mai 2025
abends

Dieser Vortrag konzentriert sich auf den Weg der individuellen Befreiung und die Entwicklung zum Arhat in der Theravada-Tradition. Die Stadien der spirituellen Entwicklung, von der Einsicht in die Vergänglichkeit bis zur vollständigen Befreiung vom Leiden, werden systematisch dargelegt. Zentrale Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit und die Überwindung der Geistesgifte werden als Schlüsselemente auf dem Weg zur Arhatschaft beleuchtet.

18.00 Uhr Präsentation durch den Dozenten
19:00 Uhr Diskussion in kleinen Gruppen und Entwicklung von Fragen
19:30 Uhr Pause
20:00 Uhr Plenumsdiskussion in der großen Runde auf der Basis der erarbeiteten Fragen
21:00 Uhr Ende

Sonntag 10 bis 13 Uhr

3. Wege der Bodhisattvas

25. Mai 2025
vormittags

Der Vortrag untersucht das Bodhisattva-Ideal im Mahayana-Buddhismus als Weg selbstloser Hingabe und universeller Mitgefühl. Die verschiedenen Stufen der Bodhisattva-Entwicklung, von der Entstehung des Erleuchtungswunsches bis zur Perfektion der Vollkommenheiten, werden detailliert dargestellt. Praktische und philosophische Aspekte des Bodhisattva-Pfades, einschließlich der Motivation, alle Wesen zu befreien, werden kritisch reflektiert.

10.00 Uhr Präsentation durch den Dozenten
11:00 Uhr Diskussion in kleinen Gruppen und Entwicklung von Fragen
11:30 Uhr Pause
12:00 Uhr Plenumsdiskussion in der großen Runde auf der Basis der erarbeiteten Fragen
13:00 Uhr Ende

Spendenempfehlung für Online-Seminare:

2-tägig | Gesamtdauer ca. 7-8h: wir bitten um eine Spende von ca. 45 – 60 €

1-tägig | Gesamtdauer ca. 3-4h: wir bitten um eine Spende von ca. 25 – 30 €

Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme unserer Spendenempfehlung.

Bitte tätigen Sie Ihre Spende vor Beginn des Seminars über Eventbrite.

Die Erstattung von Spenden ist nicht möglich. Die Ausstellung einer Spendenbescheinigung ist nicht möglich. Der Spendenbeitrag bezieht sich nur auf die Nutzung durch die angemeldete Person.



Tickets buchen:

Spendenempfehlung ca. 45 - 60 €

https://in_stufen.eventbrite.de

Eventbrite

Mindestteilnehmerzahl: 8

Veranstaltungsort: online, der Zoom Zugang wird Ihnen kurz vor dem Seminar mitgeteilt

Veranstaltungsort: online

Koordination der Veranstaltung:

Hanna Ebinger, ebinger@dbu-brg.org

Detaillierte Informationen:

buddhismus-deutschland.de/bhavana/