

Deutsche Buddhistische Union e.V. – Buddh. Religionsgemeinschaft
lädt ein zum Seminar



Körper, Rede, Herz-Geist – Tore des Erwachens

(Modul Ethik, Geistesschulung und Weisheit)

Referenten: Dr. Martin Ramstedt und Uschi Stehmann

Zeit: 6. - 8. Januar 2017

Ort: Drikung Garchen Institut, München

Alle buddhistischen Übungswege beziehen den ganzen Menschen mit ein. Unser Körper, unser Atem, unser Fühlen, unser Denken, unser Sprechen, unser ganzes Verhalten können Tore des Erwachens sein. Jede Überlieferungslinie hat dabei ihre eigenen Praxisformen entwickelt. In diesem Seminar stellen wir wesentliche Übungen und Lehren zur Entwicklung von ethischem Verhalten (shila), Geistesschulung (samadhi) und Weisheit (panna/prajna) aus der Theravada-Tradition sowie den tibetischen Überlieferungslinien vor. Dazu gehören zum Beispiel die Achtsamkeitsmeditation, die fünf ethischen Richtlinien oder die 37 Übungen eines Bodhisattvas. Das Seminar ist zugleich erfahrungs- und wissensorientiert.

Referenten

Dipl. Päd. Uschi Stehmann hat viele Jahre als Atemlehrerin Menschen in ihrer inneren Entwicklung begleitet und Natur- und Wildnisretreats geleitet. In den 90er Jahren wurde sie von Christopher Titmuss zur Meditations- und Dharmalehrerin ausgebildet (Theravada). Wichtige Impulse zum Dharma Studium erhält sie auch von Vimalo Kulbarz. Ihre Art zu lehren ist liebevoll und lebensnah, humorvoll und kreativ. Die leidenschaftliche See-Kajakerin und Fotografin lebt im Sommer in der Wildnis Kanadas, von der sie tiefe spirituelle Inspiration bekommt. Zurzeit engagiert sie sich in einem interreligiösen Projekt in Bad Lippspringe.

PD Dr. Martin Ramstedt ist seit mehr als dreißig Jahren bekennender Buddhist mit Praxiserfahrungen in tibetischen, chinesischen und indonesischen Übertragungslinien. Sein Hauptlehrer ist Sakyong Mipham Rinpoche (tibetisches Vajrayana /Shambhala), in dessen Linie er u.a. als Meditationsunterweiser tätig ist. Unter Großmeister Shi Yong Dao übt er zudem Shaolin Qi Gong und Taiji, zwei Übungswege, die fest in der chinesischen Chan-Tradition verankert sind. Von Beruf ist Ramstedt Ethnologe und forscht an internationalen Forschungseinrichtungen über Religion, Recht und Politik in Südost- und Südasiens. Er ist Mitherausgeber der wissenschaftlichen Buchreihe „Religion and Society in Asia“ (Amsterdam University Press).

Anmeldung und Koordination über die DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089-4520693-0, hilpert@dbu-brg.org, (vor Ort 0152-33606918) <http://www.buddhismus-deutschland.de/unser-angebot/studienprogramm-der-dbu/>

Kosten des Seminars

140 - 80 € (je nach Einkommen, Preiskategorien siehe Preistabelle unten) inklusive Materialien, Getränke und Snacks in den Pausen. Bitte überweisen Sie den Betrag spätestens fünf Tage vor Beginn des Seminars auf das Konto der DBU, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02. Bei Rücktritt bis eine Woche vor Beginn des Seminars wird der Kursbeitrag bis auf 15 € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet, danach nur, falls jemand nachrückt.

Veranstaltungsort

Drikung Garchen Institut e.V., Florian-Geyer-Str. 10, 81377 München, 089-71 04 85-72, Bürozeiten: Di. bis Fr. 9:00 -14:00 Uhr, www.garchen.de, Veranstaltungsraum: Cafeteria.

Anfahrt unter www.garchen.de/index.php/de/das-institut/anfahrt

Übernachtungsmöglichkeiten: Im Haus kann man in Mehrbett-Zimmern übernachten, je 20 € fürs Bett m. Bettwäsche pro Pers./Nacht; die Reservierung der Übernachtung bitte direkt im Drikung Garchen Institut.

Weitere Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe: Hotel Säntis (10 Minuten zu Fuß)

Tel. 089/741 52 50, www.hotel-saentis.com; Hotel Petri, Aindorferstr. 82, 80689 München, Tel.: 089-

58 10 99, www.hotel-petri.de/index.htm; Hotel Brack, Lindwurmstr., an der U6 Poccistr., www.hotel-brack.de

Verpflegung: Die Küche der Cafeteria kann von Teilnehmern genutzt werden für Frühstück und Pausen, ansonsten Mittagessen in Restaurants oder gemeinsame Bestellung bei einem Bring-Service. Supermarkt und Bäckerei in der Nähe.

Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer sollten psychisch gesund sein.

Vorläufiges Programm

06.01.2017

Freitag

- 18.30 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
18.45 Geführte Achtsamkeitsmeditation – Atem und Körper (Uschi Stehmann)
19.15 Vorstellung der Teilnehmer*innen: „Warum bin ich heute hier?“ – Tiefes Zuhören und das Sprechen vom Herzen (Leitung: Martin Ramstedt)
20.00 Pause
20.15 Thematische Einführung durch die beiden Referenten
21.05 Gesprächsrunde
21.20 Abschließende Kontemplation: Die Früchte des ethischen Verhaltens (AN 10.1)
21.30 Schluss

07.01.2017

Samstag

- 09.00 „Wacher Körper – berührbares Herz – offener Geist“ Meditation mit Qigong-Aufwärm- und Entspannungsübungen (Martin Ramstedt)
09.30 Überblick über die Glieder des Achtfachen Pfades und die Vier Wahrheiten der Edlen mit den fünf ethischen Richtlinien für Laienübende in der Theravada-Tradition (Uschi Stehmann)
11.00 Pause
11.30 Der Stufenweg von Disziplin, Versenkung und Einsicht in tibetischen Übungslinien (Martin Ramstedt)
13.00 Mittagspause
14.30 Praxisübung/ Kontemplation mit Untersuchung und Austausch: Die Folgen von ethischem und unethischem Verhalten im Alltag (Uschi Stehmann)
16.00 Pause
16.30 Geistesschulung (Lojong) in den tibetischen Traditionslinien (Martin Ramstedt)
18.00 Ende offizieller Teil
Abends Optionale gemeinsame Kontemplation eines Verses aus dem Text „Die 37 Übungen eines Bodhisattvas“ (Martin Ramstedt)

08.01.2016

Sonntag

- 08.30 Geführte Achtsamkeitsmeditation - innere Stabilität und Formlosigkeit (Uschi Stehmann)
09.00 Praxisübung/ Kontemplation mit Untersuchung und Austausch: Die Ursachen von ethischem und unethischem Verhalten im Alltag (Uschi Stehmann)
10.30 Pause
10.50 Ethik, Geistesschulung und Weisheit im Vergleich der Traditionen: Dialog auf der Grundlage eigener Praxiserfahrung (Martin Ramstedt & Uschi Stehmann)
11.35 Pause
11.50 Gesprächsrunde (Moderation: Uschi Stehmann & Martin Ramstedt)
12.45 Seminarrückblick – Stille – Widmung
13.00 Ende

Neues soziales Preissystem beim DBU-Studien-Programm

Beim DBU-Studienprogramm können Sie nun zwischen **Förderbeitrag** und **regulärem Beitrag** und **reduziertem Beitrag** wählen. Zusätzlich gibt es jetzt einen **Frühbucher-Rabatt** und eine **Prämie für Stammkunden**.

Damit die Unkosten gedeckt sind, müssen wir im Schnitt pro Teilnehmer 140 € pro Veranstaltung verlangen. Da viele Menschen mit wenig Geld auskommen müssen und sich diesen Betrag nicht leisten können, haben wir die Möglichkeit eines reduzierten Beitrags eingerichtet. Andererseits fällt es aber auch einigen Menschen nicht schwer, mehr zu zahlen. Wer es sich leisten kann und mag, hat nun die Möglichkeit, freiwillig den Förderbeitrag von 160 € zu übernehmen. Damit ermöglicht er es anderen, Veranstaltungen des Studienprogrammes zum reduzierten Beitrag von 80 € zu besuchen.

Wenn Sie schon immer einmal ein Pate für jemanden sein wollten, dann wählen Sie den Förderbeitrag und ermöglichen es so anderen mittels reduziertem Beitrag am DBU-Studien-Programm teilzunehmen.

Die neuen Preise im Überblick:

140 € regulärer Beitrag

120 € Frühbucherrabatt regulärer Beitrag bis 6 Wochen vor dem Kurs.

160 € Förderbeitrag, damit fördern Sie die Teilnahme einer einkommensschwachen Person

80 € reduzierter Beitrag für Menschen, die sich sonst die Teilnahme nicht leisten könnten (in besonderen Fällen auch noch weniger)

Treueprämie für Teilnehmer, die innerhalb von drei Jahren an mehr als 5 Kursen teilgenommen haben, ist der 6. Kurs frei.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien und Getränke und Snacks in den Pausen.

Bei Rücktritt bis eine Woche vor Beginn des Seminars wird der Kursbeitrag bis auf 15 € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet, danach nur, wenn jemand nachrückt.

Die neuen Preise gelten ab dem 1.1.2016.