

Das Studienprogramm der
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Wissen – Verstehen – Erfahren

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

kündigt an:

Das Herzsutra heute

Die Sicht auf das Herzsutra aus unterschiedlichen Traditionen
(Modul *Bedingtes Entstehen und Leerheit*)

Referent*innen: Ehrw. Miao Shiang & Arne Schelling

15.-17. November 19, Ort: Dharma Mati Berlin

Das Herzsutra (Skt. Prajñāpāramitā hṛdaya) ist das beliebteste Sutra der Prajñāparamita-Sammlung und des Mahayana. Obwohl das Sutra hauptsächlich aus einem Dialog zwischen Shariputra und dem großen Bodhisattva Avalokiteshvara besteht, sind ihre Worte vom Segen des Buddha inspiriert, der bis zum Ende der Erörterung in der Samadhi-Meditation versunken bleibt. Eine berühmte Kernaussage dieses spannenden Dialogs ist „Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“. Das Herzsutra beinhaltet auch das berühmte Mantra, welches die Gesamtheit aller Prajñāpāramitā-Belehrungen umfasst.

Wir wollen uns an diesem Wochenende gemeinsam an diese Essenz und Untrennbarkeit der zwei Ebenen der Wahrheit, jenseits aller Extreme, herantasten. Beide Referenten werden die Sichtweise und praktische Umsetzung dieser Weisheitslehren erläutern, Meditationen und Kontemplationen anleiten und insbesondere die Brücke zur persönlichen Erfahrung schlagen, da wir gerade in der heutigen turbulenten Zeit mehr Kontemplation und Weisheit brauchen.



Meisterin Miao-shiang wurde 1995 vom Ehrwürdigen Meister Hsin-yün ordiniert und erhielt 1996 die Bhikshuni-Ordination in der Fo Guang Shan Schule, Taiwan. Seit ihrer Entsendung nach Europa im Jahr 1997 widmet sie sich der Verbreitung des humanistischen Buddhismus in Europa. Derzeit ist sie stellvertretende Äbtissin von Fo Guang Shan Europa und Äbtissin des Fo Guang Shan Tempels Berlin sowie eine Vorsitzende des Kuratoriums der Brambosch-Schaelen-Stiftung, eine buddhistische Nonnen-Stiftung der DBU.



Arne Schelling studiert und praktiziert Buddhismus seit 1989 unter der Leitung verschiedener Meister aller tibetischen Traditionen, insbesondere der Khyentse-Linie. Im deutschsprachigen Raum ist er ein bekannter Dolmetscher, Übersetzer von buddhistischen Büchern und Botschafter des Projekts 84.000. Arne Schelling wurde u.a. durch Dzongsar Khyentse Rinpoche als Dharmalehrer autorisiert und erläutert regelmäßig die Bodhicharyavatara in Form eines öffentlichen livestreams. Darüber hinaus koordiniert er das Projekt <http://www.berlin-buddhismus.de/>

Anmeldung über die DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0, info@dbu-brg.org

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 Werktage 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 Betrag bis auf 15 € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet; danach nur, falls jemand nachrückt.

Online-Option: Dies Seminar kann alternativ online gebucht werden, falls sich vier oder mehr Menschen finden. Bitte bei der Anmeldung angeben, Kontakt zum technischen Betreuer folgt dann.

Veranstaltungsort: **Dharma Mati**, Rigpa Zentrum Berlin, Soorstr. 85, 14050 Berlin

Anreise siehe www.rigpa.de/zentren/dharma-mati-berlin/#!/kontakt; Öffentliche Verkehrsmittel unter www.bvg.de, S-Bahn-Station Westend oder mit dem Bus M45 bis Königin-Elisabeth-Str./Spandauer Damm; umsonst Parken ist möglich in der Soorstraße oder der Königin-Elisabeth-Straße.

Übernachtungsmöglichkeiten: Übernachtung ist am Seminarort möglich (Zimmer von 40-105 Euro pro Nacht), wegen begrenzter Schlafplätze raten wir zu frühzeitiger Anmeldung unter 030 23255 015 (Mo-Sa 12-19h) und gaestehaus@rigpa.de Gästehaus des Dharma Mati. Die DBU sorgt nicht für die Unterbringung der Teilnehmer. Eine Liste von nahegelegenen Hotels und Pensionen versenden wir auf Anfrage.

Verpflegung: Die Lotus Lounge www.rigpa.de/lotus-lounge/ im Haus bietet vegetarisches und veganes Essen für 7-13€ sowie Kuchen und Kaffee; abends ist die Auswahl etwas eingeschränkter.

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

Koordination des Wochenendes: Doris Wolter doriswolter@gmx.de (0160-3107741).

Vorläufiger Zeitplan

Freitag, 15. November 2019

- 18.30 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
- 19.00 Eröffnungsvortrag – Die Weisheit des Herzsutra im Alltag - betrachten von Herz und Geist (MM)
- 19.45 Die Herzensessenz der Weisheit in der heutigen Zeit (AS)
- 20.30 Geführte Meditation: Frei von Extremen (AS) (ca. 21.00 Schluss)

Samstag, 16. November 2019

- 09.00 Tee-Meditation mit Meditationsanleitung (MM)
- 09.30 Das Schweigen des Buddha (AS)
- 10.30 Das Herzsutra – Anleitung für eine Erkundungstour ins eigene Herz (MM)
- 11.00 Pause
- 11.30 Die vier Siegel und die fünf Skandhas (AS)
- 12.15 „Kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist“ – Was haben wir eigentlich? (MM)
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Erfahre dein Herz auf Art des humanistischen Buddhismus (MM)
- 15.30 Form ist Leerheit, Leerheit ist Form und Leerheit ist Güte (AS)
- 16.30 Pause
- 17.00 Workshop – zur Tradition des Abschreibens des Herzsutras, mit Anleitung zur Kalligraphie (MM)
- 18.00 *Ende offizieller Teil*

Sonntag, 17. November 2019

- 09.00 Achtsamkeitsmeditation (AS)
- 09.30 Zwölf Niddanas – Bindeglieder und die Leben von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft (MM)
- 10.30 Pause
- 10.50 Das Herzsutra-Mantra und die fünf Pfade (AS)
- 11.50 Gesprächsrunde
- 12.30 Feedback, Abschluss; Ende 13.00

Soziales Preissystem für das 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.

Preise im Überblick:

Wochenend Seminare

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.

Tagesseminare

45 € regulärer Beitrag

65 € Förderbeitrag

25 € reduzierter Beitrag

Zwei Tagesseminare zählen wie ein Kurs, bei der **Treueprämie**.

Für Präsenz- und Online-Seminare gelten dieselben Konditionen. Für uns bedeutet dies einen zusätzlichen Aufwand, aber Sie sparen sich Anfahrt und Unterkunft vor Ort. Die Videos sind für Online-Teilnehmer danach noch 4 Wochen im Internet zu sehen. Die Freischaltung erfolgt erst nach Zahlungseingang.

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

Falls sich nicht genügend (mind. 10) Teilnehmer anmelden, sagen wir den Kurs ab. Im Falle einer Absage unsererseits, melden wir uns spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin bei Ihnen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren werden vollständig zurückerstattet. Für Reisekosten haften wir nicht.

DBU Bankverbindung für Teilnahmebeiträge und Stornogebühren:

Deutsche Buddh. Union, GLS Bank, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02, BIC: GENODEM1GLS,
Verwendungszweck: Studienprogr.