

Deutsche Buddhistische Union (DBU)  
lädt ein zum Seminar

## **Die Verwandlung des Leidens – Üben mit den Vier Wahrheiten** (Basismodul Vier Edle Wahrheiten)

**Referent\*innen: Ungan Nicole Baden Sensei und Karl-Ludwig Leiter**

**Zeit: 22.-24. März 2019**

**Ort: Zen Zentrum Johanneshof-Quellenweg, Schwarzwald**

Nachdem der Buddha Erleuchtung erlangt hat, waren die **Vier Edlen Wahrheiten** das Erste, was er gelehrt hat. Die ernüchternde Erkenntnis der ersten Wahrheit, dass alles Leben letztendlich nur Leiden ist, hat dem Buddhismus z.T. den Ruf eingebracht, eine pessimistische Weltanschauung zu sein. Die wissenschaftlich klare Analyse der Ursachen und Bedingungen, wie der Kreislauf des Leidens entstanden ist und endlos weiter entsteht, mag manchem Esoteriker nicht in sein rosarotes Weltbild passen. Die dritte der Edlen Wahrheiten beschäftigt sich mit der Möglichkeit, einen Weg zur Befreiung aus dem ewigen Pingpong von Hoffnung und Furcht, Verwirrung und Frustration, oder Freude und Leid zu finden. Und die letzte der Wahrheiten ist der Beschreibung des Pfades gewidmet, der zu einer Sicht- und Lebensweise führt, die Befreiung aus dem endlosen Kreislauf des Samsara verspricht. Nach buddhistischer Sicht kann jeder Mensch dem Beispiel Buddhas folgen und durch Meditation und Studium genau verstehen, wie es zu dieser Verstrickung und Verwirrung kommen konnte. Millionen Menschen haben durch viele Jahrhunderte hindurch in den verschiedensten Ländern die Vier Edlen Wahrheiten des Buddhismus studiert und praktiziert. In allen Generationen unterschiedlichster Kulturen konnten interessierte Menschen die zeitlos gültigen Tatsachen des Lebens vorurteilsfrei untersuchen und rational erforschen.

In diesem Studienprogramm wollen wir die Herangehensweise des tibetischen Buddhismus und der Zen Tradition an das Thema Leiden und Befreiung vorstellen, gemeinsam darüber diskutieren und die Vier Edlen Wahrheiten so zu einer zeitgemäßen und unmittelbar anwendbaren Erfahrung für alle Teilnehmenden werden lassen. Die Teilnehmer sind herzlich eingeladen morgens und abends zusammen mit der Hausgruppe im Johanneshof-Quellenweg zu meditieren.

### **Referent\*innen**

**Ungan Nicole Baden Sensei** (\*1981) ist Dharma-Nachfolgerin von Zentatsu Baker Roshi. Sie praktiziert seit 2001 mit der Dharma Sangha. Bis 2009 studierte sie Psychologie an der Universität Oldenburg und absolvierte parallel eine Ausbildung in der körpertherapeutischen Methode Body Mind Centering©. Anschließend lebte sie vier Jahre im Crestone Mountain Zen Center in Colorado, USA und ist seit 2013 im Johanneshof-Quellenweg. Sie ist als Direktorin für die organisatorische Leitung des Zen Zentrums Johanneshof-Quellenweg zuständig.

**Karl-Ludwig Leiter** In den frühen 70er Jahren intensive Beschäftigung mit Zen und Unzen. Danach einer der ersten Schüler des tibetischen Meditationsmeisters Chögyam Trungpa Rinpoche in Europa. Seit Mitte der 80er Jahre umfangreiche Lehrtätigkeit in der von Trungpa gegründeten buddhistischen Organisation Vajradhatu und der säkularen Meditationstradition Shambhala. Seit mehr als zehn Jahren viele Meditations-Kurse auch außerhalb des buddhistischen Umfelds. Grafik-Designer, verheiratet, drei Kinder. Lebt auf dem Land bei Heidelberg.  
Info: [www.sit-zen.com](http://www.sit-zen.com) oder [www.wie-vor-was.de](http://www.wie-vor-was.de)

**Anmeldung** über die DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0, [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org) oder Website der DBU: [www.buddhismus-studium.de](http://www.buddhismus-studium.de)  
**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:** Das Seminar kann voraussichtlich auch als online-Option gebucht werden, falls sich mindestens vier Menschen finden. Bitte bei der Anmeldung angeben, Infos folgen dann.

**Veranstaltungsort/ Übernachtungsmöglichkeiten:** Der Johanneshof-Quellenweg ist ein Zen Kloster in der Lehrlinie von Shunryu Suzuki Roshi und Zentatsu Baker Roshi im Südschwarzwald. Teilnehmer können entweder direkt im Zen Zentrum unterkommen, oder in einem Hotel in der näheren Umgebung. Das Zen Zentrum bietet vegetarische Vollverpflegung für alle Teilnehmer an. Zimmer und Verpflegung von 55€ bis 90€ pro Person und Nacht. Vollverpflegung (ohne Zimmer) 35€/Tag. Nur Mittagessen 15€/ Tag. Anmeldung für Unterkunft und Essen sowie Fragen zur Unterkunft beim Johanneshof-Quellenweg unter [johanneshof@dharmasangha.de](mailto:johanneshof@dharmasangha.de) oder Tel. 07764-226.

**Anfahrt:** [www.dharma-sangha.de/johanneshof.php?lang=de&site=johanneshof1272285134.php](http://www.dharma-sangha.de/johanneshof.php?lang=de&site=johanneshof1272285134.php)  
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln unter reiseauskunft.bahn.de als Ziel eingeben: Großherrischwand Klausenhof, Herrischried. Das leitet bis fast vor die Haustür: von der Bushaltestelle zum Quellenweg laufen (50m), dann rechts rein und nach 100 Metern wieder rechts.

**Achtung: Anmeldung zum Seminar separat über die DBU – siehe oben: Anmeldung**

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

**Koordination d. Wochenendes:** D. Wolter [doriswolter@gmx.de](mailto:doriswolter@gmx.de) (0160-3107741).

## Vorläufiges Programm (fett = DBU-Seminar, normal = optional)

Vorträge und Diskussionen sind am Samstag den ersten drei Edlen Wahrheiten (Ursprung, Entstehung, Auflösung) und ihrer praktischen Anwendung im Alltag gewidmet, der Sonntag gehört der vierten Edlen Wahrheit und damit dem Thema des Pfades (z.B. dem achtfachen Pfad im Zen).

### 22.3.2019 FREITAG

ab 15:00 Anreise der Teilnehmer im Johanneshof

17:00 Rundgang und Zendo-Einführung

**18:00 Abendessen**

**19.00 Uhr Begrüßung und Eröffnung** Organisatorisches – Vorstellungsrunde – Thematische Einführung durch beide Referenten (**Vorträge 1**)

20:30 Zazen (stille Sitzmeditation) Ende 21:15 Uhr

### 23.3.2019 SAMSTAG

5:00-7:00 Zazen & Sutra-Rezitation\*

**8:30 Frühstück** & freiwillige Arbeit

**9:30 Anleitung zur Meditation & Vortrag 2**

**10:45 Pause**

**11:15 Vortrag 3 & Gesprächsrunde**

**12:30 Mittagessen** & freiwillige Arbeit

**15:00 Vortrag 4 & Gesprächsrunde**

**16:15 Pause**

**16:45 Vortrag 5 & Gesprächsrunde**

**18:00 Abendessen**

19:55-21:00 Zazen & Gehmeditation\*

### 24.3.2019 SONNTAG

5:00-7:00 Zazen & Sutra-Rezitation\*

**8:30 Frühstück** & freiwillige Arbeit

**9:30 Vortrag 6 & Gesprächsrunde**

**10:45 Pause**

**11:15 Vortrag 7 & Gesprächsrunde  
Abschlussrunde, Feedback**

**ab 12:30 Mittagessen**

13.00 Uhr Ende

*\*genauerer Ablaufplan ist vor Ort einsehbar*

## 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-Studienprogramm 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.