

Das Studienprogramm der
Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Wissen – Verstehen – Erfahren

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

lädt ein zum Seminar (*Modul Weisheit und Mitgefühl*)

Die Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl im Alltag

Referent*innen: Bernd Bender & Dorothea Nett

21. - 23. Juni 2019 im Paramita Bonn

Die Weisheit des *Herzsutra* im Zen und die Mitgefühlsübung des Gebens und Annehmens im tibetischen Buddhismus

In allen Schulen des Buddhismus wird immer wieder darauf hingewiesen, dass es zwei Pfeiler der Lehre und der Praxis gibt: Mitgefühl und Weisheit. Sie sind wie die beiden Seiten einer Medaille. Mitgefühl ist der Wunsch, andere mögen frei von Leiden sein, Weisheit die Einsicht in das, was Leiden schafft: Das Festhalten an einer abgetrennten, unabhängigen Existenz. Mitgefühl und Weisheit stehen also in einem Dialog. Diesen Dialog werden Dorothea Nett und Bernd Bender miteinander und mit den Teilnehmenden aufnehmen und in seinen vielfältigen Facetten betrachten.

Bernd Bender wird anhand des *Herzsutras* darüber sprechen, was im Zen mit zentralen Begriffen der Weisheitslehren wie „*anatta*“ (Nicht-Ich) und „*shunyata*“ (Leerheit) gemeint ist. Mit den Teilnehmenden werden diese Begriffe näher betrachtet – nicht im Sinne eines Dogmas, sondern als Perspektive, aus der unser Alltag neu betrachtet und entworfen werden kann. In angeleiteten Meditationen wird diesen Vorstellungen in Körper und Geist nachgespürt, so dass sie auch konkret umgesetzt werden können.

Dorothea Nett wird in die Meditation des „Gebens und Annehmens“ (tibetisch: Tong Len) einführen. Diese Übung entstammt der „Geistesübung in Sieben Punkten“, die in allen tibetisch-buddhistischen Schulen gelehrt wird. Sie ermöglicht uns, Mitgefühl für uns selbst und andere zu entwickeln, indem wir Leiden mit dem Einatmen annehmen und beim Ausatmen Liebe, Verstehen und Glück geben. Die Umwandlung des Leidvollen geschieht in unserem Herzchakra - durch Mitgefühl und Weisheit. Dabei werden vor allem schwierige Situationen aus unserem täglichen Leben genutzt und „Hindernisse zum Weg gemacht“, der zur Befreiung führt.

Bernd Bender ist spiritueller Leiter des Akazienendo, Berlin, und unterrichtet auch regelmäßig am Zen Center Athen. Seit 1987 ist er Zen-Übender, von 1994-2012 am San Francisco Zen Center, wo er als Zen-Lehrer in der Tradition von Shunryu Suzuki autorisiert wurde. Seit Mai 2012 lebt er in Berlin. Hier bietet er regelmäßige Zen-Meditation an, unterrichtet Kurse, hält Vorträge, gibt Meditations- und Achtsamkeitsseminare und begleitet Menschen auf ihrem spirituellen Weg.

www.akazienendo.de

Dorothea Nett leitet das tibetisch-buddhistische Meditationszentrum der Karma-Kagyü-Gemeinschaft in Heidelberg und arbeitet als psychologische Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Traumatherapie. Ihr buddhistischer Übungsweg begann 1982. Von 1991 – 1995 nahm sie an einem traditionellen Drei-Jahres-Retreat teil. Seit ihrer Rückkehr leitet sie regelmäßig Meditationen und Kurse zum Buddhismus an. Seit November 2018 ist sie Ansprechpartnerin der DBU für Menschen, die in buddhistischen Gruppen Machtmissbrauch erfahren (haben). www.kcl-heidelberg.de

Anmeldung über die DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0, info@dbu-brg.org oder Website der DBU: 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: Dies Seminar kann alternativ online gebucht werden, wenn sich mindestens vier Menschen dafür interessieren. Bitte bei der Anmeldung angeben, weitere Infos folgen.

Veranstaltungsort: PARAMITA BONN, Praxis Wild-Regel, Clemens-August-Str. 17, 53115 Bonn

Übernachtungsmöglichkeiten in nahegelegenen Hotels/ Pensionen: Hotel President, Hotel Krug, Hotel My Poppelsdorf, Hotel Kurfürstenhof u.a.; im PLZ-Bereich 53115 und 53113 auch Airbnb u.ä.

Anreise: Bahn: Bonn HBF oder Siegburg/Bonn (nur von Süddeutschland sinnvoll, von dort Stadtbahn 66 nach Bonn HBF), Ausgang Quantiusstraße, links zur Poppelsdorfer Allee (rechts in die Allee hinein zur Haltestelle gehen!), dort Bus 601, 602 und 603 bis „Am Botanischen Garten“ (ca. 5 Min.). Dann weiter in Fahrtrichtung gehen, linke Straßenseite bis zur Clemens-August-Str. 17

Verpflegung: Im PARAMITA BONN werden in den Pausen nur Tee und Kekse angeboten. Die Clemens-August-Str. ist die Restaurantmeile von BN-Poppelsdorf (Uni-Viertel) und bietet viele Cafés und Restaurants, sowie einen tibetischen und indischen Imbiss.

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

Koordinatorin des Wochenendes: D. Wolter doriswolter@gmx.de (0160-310 77 41).

Vorläufiger Zeitplan

Freitag, 21. Juni 2019

- 19.00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
19.30 Bernd Bender: Kurze angeleitete Meditation
Vortrag: Zur Relevanz von Weisheit und Mitgefühl im Alltag
20.15 Dorothea Nett: Wie wir Hindernisse zum Weg machen können – die sieben Punkte der Geistesübung (bis 21 Uhr)

Samstag, 22. Juni 2019

- 9.00 Ankommen in Körper und Atem – Meditation (*angeleitet von Bernd Bender*)
9.30 Bernd Bender: Komplexität der Erfahrung – die fünf Skandhas; Impulsvortrag und Austausch

10.30 *Pause*
10.45 Dorothea Nett: Unser Herz für uns selbst öffnen, Meditation und Austausch
12.15 Gesprächsrunde
12.45 *Mittagspause*
14.30 Bernd Bender: Die Skandhas – angeleitete Meditation.
15.00 Bernd Bender: Vortrag und Austausch: Offenwerden für das große Ganze: *shunyata* (Leerheit)

16.00 *Pause*
16.15 Dorothea Nett: Unser Herz für andere öffnen, Meditation und Austausch
17.45 *Pause*
18.00 Gesprächsrunde (*Moderation dw*) (*Ende ca. 18.30 Uhr*)

Sonntag, 23. Juni 2019

- 9.00 Bernd Bender: Meditation: Das Einfach-nur-Sitzen des Zen
9.30 Gruppenarbeit: Wie können die Einsichten des *Herzsutras* praktisch in den Alltag aufgenommen werden?
10.15 Dorothea Nett: Anwendung der Mitgefühlsübung im täglichen Leben
11.30 *Pause*
11.45 Zeit für Austausch und Fragen (*Moderation dw*)
12.45 Feedback, Abschluss, Dank; ca. 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 es 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 mit reduziertem Beitrag am DBU-Studien-Programm teilzunehmen.

Die neuen 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, Unterkunft und Verpflegung vor Ort. Die Aufnahmen sind für Online-Teilnehmer danach noch 4 Wochen im Internet zu sehen.

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.

Die neuen Preise gelten seit dem 1.1.2016.

Version 1.2.2018



Bilder des Veranstaltungsortes: www.paramita-projekt.de, Bonn