

Das Studienprogramm der
Deutsche Buddhistische Union (DBU)

Wissen – Verstehen – Erfahren
Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

lädt ein zum Seminar (*Modul Meditation – Ruhe und Klarheit*)

Meditation und der Mut, zu werden, wer du bist

Referenten: **Christoph Hatlapa & Karl-Ludwig Leiter**

19.-21. Oktober 2018 im Dharma Mati Zentrum Berlin

Die bekannteste Art buddhistischer Meditation heißt auf Sanskrit: *Shamatha*: ‚in Frieden verweilen‘. Das Ergebnis dieser Übung ist *Vipashyana*: ‚klares Sehen‘. Diese einfachen, wirkungsvollen Meditationstechniken beschäftigen sich mit Körper, Atem und Geist, den essentiell grundlegendsten Komponenten menschlichen Daseins. Weg und Ziel der regelmäßigen Übung ist, das Getrennt-Sein von Körper und Geist aufzulösen und sie im Hier und Jetzt als vollständiges, lebendiges Ganzes zu vereinen. Zenmeister Dogen (1200-1253) empfahl stilles Sitzen (Zazen) und fasste das Vorgehen so zusammen: „Den Buddhaweg gehen heißt, sich selbst erkennen, sich selbst erkennen, heißt sich selbst vergessen, sich selbst vergessen heißt, von allen Dingen erleuchtet werden – mit allen Wesen in Harmonie sein“. Die Übung ist einfach, klar und unkompliziert. Dennoch fällt den meisten Menschen diese schlichte Art der formlosen Meditation nicht leicht, denn unser Alltag und unsere Gewohnheiten sind so komplex und kompliziert, dass wir ständig verschiedenen ‚Achtsamkeitsräubern‘ ausgesetzt sind. Die Verwirrung und Entfremdung, die entsteht, wenn Körper und Geist als getrennt wahrgenommen werden, kann durch Übung wieder in harmonische Übereinstimmung und ursprüngliche Frische (zurück) gebracht werden, Verwirrung kann in Klarheit verwandelt werden. Selbst Neurosen können als Dünger auf dem Feld der Erkenntnis wertvoll und nützlich sein. Es wird gesagt, dass Buddha durch die Praxis von Shamatha Vipashyana erkannt hat. So erkannte er auch, dass alle fühlenden Wesen – im Grunde ihres Wesens schon immer Buddha – also Erwachte – waren und sind.

Christoph Hatlapa war 16 Jahre Rechtsanwalt, ist Mitbegründer des Projekts Lebensgarten Steyerberg e.V., leitet zusammen mit Katharina Sander die Schule für Verständigung und Mediation und gründete mit ihr das Zentrum Gewaltfreie Kommunikation Steyerberg e.V. „Für mich ist es eine Quelle der Inspiration, die Lehre des Buddha im Licht der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg zu betrachten und anzuwenden“. Seit 1976 auf dem Zenweg, 1987 Ordination als Rinzaï-Zenmönch im Myoshinji, Kyoto, Koantraining dort und im Hokoji-Tempel bei Hamamatsu, Japan. Als Zenmeister und Dharmanachfolger von Oi Saidan Roshi leitet er die Zenübung in der Choka-Zengemeinschaft (www.choka-sangha.de). Seine wichtigsten Lehrer: seine sechs Kinder.

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 Lehrer in der von Trungpa gegründeten buddhistischen Organisation Vajradhatu und der säkularen Meditationstradition Shambhala. Seit 14 Jahren Meditations-Kurse hauptsächlich außerhalb des buddhistischen Umfelds. Freiberuflicher Grafik-Designer, verheiratet, drei Kinder. Lebt auf dem Land bei Heidelberg. Info: www.sit-zen.com

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, falls sich vier oder mehr Menschen finden. Bitte bei der Anmeldung angeben, Kontakt zum technischen Betreuer folgt.

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 Soorstraße oder Königin-Elisabeth-Straße.

Übernachtungsmöglichkeiten: Auf Anfrage über gaestehaus@rigpa.de sind im Haus einige Gästezimmer zu mieten: Einzel 36 € Euro, Doppel 50 €, Maisonette mit Doppelbett für 90 € pro Nacht. Eine Liste von nahegelegenen Hotels und Pensionen versenden wir mit der Anmeldebestätigung oder auf Anfrage.

Verpflegung: Die Lotus Lounge www.rigpa.de/lotus-lounge/ im Haus bietet vegetarisches und veganes Essen für 7-13 €, im Schnitt 10 €; abends ist die Auswahl etwas eingeschränkter.

Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer sollten psychisch gesund sein. **Koordination d. Wochenendes:** D. Wolter doriswolter@gmx.de (0160-3107741).

Vorläufiger Zeitplan

Freitag, 19. Oktober 2018

- 18.30 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
- 19.00 Eröffnungsvortrag – Meditation, Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Mitgefühl
- 19.30 Vorstellung der Teilnehmer*innen: „Warum bin ich heute hier?“
Gesprächsrunde
- 21.30 Schluss

Samstag, 20. Oktober 2018

- 09.00 Meditationsanleitung – Gemeinsame Meditation – Fragen klären
- 10.30 Grundlagen der Achtsamkeit Teil 1
- 11.00 Pause
- 11.30 Grundlagen der Achtsamkeit Teil 2
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Praktische Übungen zu Achtsamkeit und zum Körpergewahrsein
- 16.00 Pause
- 16.30 Meditation im Stile des ZEN
- 18.00 *Ende offizieller Teil*

Sonntag, 21. Oktober 2018

- 08.30 Geführte Achtsamkeitsmeditation
- 09.00 Zen im Alltag... Übung jenseits von Tradition
- 10.30 Pause
- 10.50 Sacred World... Meditation und der Mut, zu werden, wer du bist
- 12.00 Pause
- 12.20 Gesprächsrunde, Feedback, Abschluss
- 13.00 Ende

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.