

Das Studienprogramm der
Deutsche Buddhistische Union (DBU)

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

lädt ein zum Seminar (*Modul Ich und Nicht-Ich*)

Meditative Übungen
im Kontext der Lehren zu Anatta (Nicht-Selbst)

Referenten: Akincano M. Weber & Yesche U. Regel

4.- 6. Mai 2018 im Paramita Bonn

In diesem Modul werden wir der Frage nachgehen, wie die Lehre vom Nicht-Selbst für die Meditationserfahrung hilfreich genutzt werden kann, worin ihre Bedeutung und Tragweite, aber vielleicht auch ihre Grenze liegt. Wollen wir wirklich ein von Selbstbildern, Identitätssinn und gefühlter Subjektivität entledigtes Lebewesen werden, wenn wir buddhistische Lehren studieren und Meditation praktizieren?

Eine genauere Befragung der Quellen buddhistischer Psychologie erschließt Differenzierungen und lebenspraktische Erkenntnisse für ein tieferes Verständnis und die Umsetzung dieser befreienden, aber interpretationsbedürftigen Darlegung.

Akincano M. Weber

ist Dharma-Lehrer und Therapeut, war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis und Überlieferung des frühen Buddhismus verbunden. Er studierte Buddhistische Psychotherapie in London (M.A.), unterrichtet international Meditation und Buddhistische Psychologie und führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung. Er ist Mitbegründer von [Bodhi College](#), leitet [Atammaya Köln](#), und ist in der Aus- und Fortbildung von Achtsamkeits-Lehrern tätig. Webseite: www.akincano.net

Yesche U. Regel

... unterrichtet seit ca.1995 als freiberuflicher Meditationslehrer. Er begegnete dem Buddhismus bereits als 20 Jähriger und war seitdem mit der Einrichtung verschiedener Meditationszentren in Deutschland beschäftigt, u.a. des Kamalashila Instituts und des Retreat-Zentrums Halscheid. Er absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur und war eng verbunden mit vielen tibetischen Lamas, vor allem der Karma-Kagyü-Tradition. Er unterrichtet vor allem Mitgefühls-Meditationen wie Tonglen und ist Leiter des Paramita Bonn. www.paramita-projekt.de und www.yesche.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, dies bitte bei der Anmeldung angeben; technische Betreuung: Marc Schneider support@buddhismus-studium.de

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

Übernachtungsmöglichkeiten: nahegelegene Hotels und Pensionen: Hotel President, Hotel Krug, Hotel My Poppelsdorf, Hotel Kurfürstenhof u.a. im PLZ-Bereich 53115 und 53113, auch Airbnb

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. Am Samstagabend ist ein gemeinsames Essen geplant. Bitte dazu bis 20.4. bei Doris Wolter (s.u.) einen Platz reservieren.

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, 4. Mai 2018

- 19.00 Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
- 19.30 Einführungsvortrag Akincano: „Anatta – Streiflichter auf eine sperrige Darlegung im Kontext ihrer Zeit.“
- 20.15 Einführungsvortrag Yesche: „Ohne MICH wäre das Leben ganz einfach“ (bis 21 Uhr)

Samstag, 5. Mai 2018

- 9.00 Meditation (*geleitet von Yesche*)
- 9.30 Akincano: Gemeinsame Verwirrungen: Buddhistische und psychologische Verständnisse des Selbst.
- 10.30 Yesche: Die Natur des Geistes ist ohne ein Selbst: Shamatha und Vipashyana nach der Mahāmudra-Tradition
- 11.30 Pause
- 11.45 Meditation: Yesche und Akincano
- 13.00 Mittagspause
- 14.30 Akincano: Identifikation – über die Nachteile eines Selbst
- 15.45 Pause
- 16.00 Yesche: Verbundenheit in der Metta- und Tonglen-Meditation – Vom Selbst-Mitgefühl zum altruistischen Mitgefühl – „Andere sind wichtiger als ich selbst“
- 17.00 Gesprächsrunde (*Moderation dw*)
- 18.00 Rezitationen (*Ende ca. 18.30 Uhr*)

Sonntag, 6. Mai 2018

- 9.00 Meditation (*geleitet von Akincano*)
- 9.30 Yesche: Reflektionen über ein Zitat von Kalu Rinpoche: „... und nicht seiend bist du alles...“
- 10.30 Akincano: Standortbestimmung und notwendige Unterscheidungen
- 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 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 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