

Das Studienprogramm der  
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

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

lädt ein zum Seminar

**Wie wirklich ist die Wirklichkeit?**  
**Leerheit als Grundlage buddhistischer Philosophie und Praxis**  
*(Modul: Leerheit und Entstehen in Wechselwirkung)*

**Referenten: Jürgen Manshardt & Yudo J. Seggelke**

**19. bis 21.11.2021 im Bodhicharya in Berlin**

Existieren die Dinge und Prozesse, so wie sie uns erscheinen? Gibt es mich, gibt es Dich? Die Dinge um uns herum in der Welt? Diese scheinbar rein philosophische Frage hat fundamentale Folgen für unser Verhältnis zur Welt, unsere Sicht und unser Handeln wie kaum etwas anderes. Wenn wir von einer eigenständigen, unabhängigen Existenz der Dinge ausgehen, was wir im Alltag ständig tun, verfestigt allein diese Vorstellung scheinbare Realitäten und Substanzen, die evt. gar keine sind?

Dieser spannenden Frage wollen wir uns in diesem Wochenendseminar widmen. Im Unterschied zum Westen, wo Descartes den Grundstein legte für eine Trennung in einzelne Entitäten und Substanzen: Körper/Geist, Ich/Du, Außenwelt/Innenwelt, ist es im Buddhismus genau andersrum. Hier geht man von einem gemeinsamen Entstehen in Wechselwirkung aus, von einer Verschränkung und lebenden Vernetzung. Die Dinge existieren also nicht isoliert und aus sich selbst heraus. Das buddhistische Verständnis von Wirklichkeit und Leerheit ist zentral für die meisten anderen buddhistischen Lehren und zieht sich durch alle Schulen. Leerheit, also leer von eigenständiger Existenz und Substanz, ist für uns Westler schwer zu verstehen und noch schwerer zu erfahren. Allerdings besteht eine erstaunliche Übereinstimmung mit der heutigen Ökologie und Gehirnforschung. Und kann die westliche Philosophie hier eventuell vom Buddhismus lernen?

Wir stellen verschieden Zugänge dazu vor mit vielen praktischen Übungen. Die beiden Referenten vermitteln uns theoretische Aussagen, praktische Ansätze und eigene Erfahrungen. Es wird das Verständnis von Wirklichkeit und Leerheit in der Tradition des Mahayana und Vajrayana sowie im Zen von Dogen und dem Mittleren Weg bei Nagarjuna dargestellt. Die Philosophie des tibetischen Buddhismus im Sinne des Rime wird praktisch angegangen und die Besonderheiten des Yogacara von Vasubandhu erläutert.

Praktische Übungen stützen das direkte Erfahren und Vertiefen der Thematik. Die Bedeutung der Achtsamkeit wird dabei besonders erörtert. Daraus werden praktische Tipps für die eigene Befreiung, Verwirklichung und Verminderung des Leidens vorgeschlagen. Einige authentische Stücke mit der Zen Flöte und eine Vorführung des japanischen Bogenschießens werden uns auf überraschenden Ebenen einen neuen Zugang zur Leerheit eröffnen.

Zum Schluss werden Bezüge zur modernen Neurowissenschaft und Kommunikationstheorie aufgezeigt.

Das Programm wird hybrid angeboten, sowohl mit Präsenz- als auch Online-Teilnahme.

## Referenten:



### Jürgen Manshardt

Jürgen Manshardt war 7 Jahre buddhistischer Mönch. Er ist Tibetisch-Übersetzer, Autor und Herausgeber buddhistischer Bücher und lehrt an verschiedenen Instituten im In- und Ausland Buddhismuskunde und erstellt Studienunterlagen. Er wirkt zudem als Seminarleiter, Meditationslehrer, wissenschaftlicher Fachberater und Gestalttherapeut.

Er hat hauptverantwortlich die Unterlagen für das Systematische Studium des Buddhismus (SSdB) und u.a. für die Ausbildung zum Meditationslehrer im Tibetischen Zentrum e.V. Hamburg erstellt, wo er auch regelmäßig lehrt.

Er lebt mit seiner Familie in Berlin.



### Yudo J. Seggelke

Yudo J. Seggelke ist Zen-Mönch, Zen-Meister und Informatiker. Er erhielt die Dharma -Transmission von Nishijima Roshi in Tokyo. Er leitet eine Zen Gruppen in Berlin und verfasste mehrere Bücher und Videos. Er studiert und praktiziert Zen seit vielen Jahren. Er arbeitete in der IT-Industrie, in Bundesministerien und leitete die IT im Umweltbundesamt. Er lehrte an der Universität Berlin Umwelt-Informatik. Sein Interesse: Psychologie, Gehirnforschung und Systemtheorie. Yudos Praxis sind: Meditation, Bambus-Flöte und Zen Bogen-Weg.

Er lebt in Berlin.

**Anmeldung** bitte möglichst per E-Mail in der DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert über [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org) oder an die DBU-Geschäftsstelle, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0

**Kosten des Seminars:** 140 - 80 € (je nach Einkommen, Preiskategorien siehe Preistabelle unten). Bitte überweisen Sie den Betrag bis zwei Wochen vor Beginn des Seminars auf das Konto der DBU, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn 30 € Bearbeitungsgebühr, weniger als 2 Wochen bis 7 Tage vor Beginn 50% der Teilnahmegebühr. Danach keine Erstattung. Siehe auch Preis-Blatt unten.

**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 dieser Option erfolgt in der Woche vor der Veranstaltung.

**Veranstaltungsort:** Bodhicharya, Kinzigstr. 25, 10247 Berlin, <https://bodhicharya.de/>

**Übernachtung:** Im Bodhicharya gibt es keine Übernachtungsmöglichkeit. Wir bitten darum, dass sich jeder selbst eine auswärtige Unterkunft sucht. Es gibt etliche Hotels in Friedrichshain.

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

**Koordination des Wochenendes:** Karin Becker [becker@dbu-brg.org](mailto:becker@dbu-brg.org), 0162/47 087 94

## Vorläufiger Zeitplan

### Freitag, 19.11.2021

18.00	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches	
18.30	Was ist Wirklichkeit?	Jürgen Manshardt
19.30	Was ist Leerheit?	Yudo Segellke
20.30	Meditation	Jürgen Manshardt
21.00	Schluss	

### Samstag, 20. 11. 2021

09.00	Meditation oder Kontemplation zum Herzsutra	Yudo Segellke
09.30	Verständnis der Leerheit in der Tradition des Mahayana und Vajrayana	Jürgen Manshardt
10.40	Pause	
11.00	Verständnis der Leerheit im Vergleich: im Zen von Dogen und bei Nagarjuna	Yudo Segellke
12.10	Meditation von Shamatha	Jürgen Manshardt
12.40	Zeit für Fragen und Austausch	
13.00	Mittagspause	
14.30	Philosophie des tibetischen Buddhismus im Sinne des Rime praktisch angegangen	Jürgen Manshardt
15.30	Besonderheiten des Yogacara von Vasubandhu	Yudo Segellke
16.30	Pause	
17.00	Gesprächsrunde: Rückmeldungen und Fragen	
17.45	Zen-Flöte	Yudo Segellke
18.00	Ende	

### Sonntag, 21. 11. 2021

09.00	Zen-Meditation und Präsentation des Bogenschießens	Yudo Segellke
09.30	Funktionen der Achtsamkeit im Kontext buddhistischer Philosophie	Jürgen Manshardt
10.30	Pause	
11.00	Bezüge zu moderner Neurowissenschaften und zur Kommunikations-Theorie	Yudo Segellke
12.00	Herzsutra als praktischer Ausdruck von Leerheit	J. Manshardt & Y.Segellke
12.30	Gesprächsrunde, Feedback und Abschluss; (Ende ca. 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 reduzierten Beitrags 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. Zwei Tagesseminare zählen wie ein Kurs, bei der **Treueprämie**.

#### Tagesseminare

**45 € regulärer Beitrag**

**65 € Förderbeitrag**

**25 € reduzierter Beitrag**

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien.

**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.

Die Anmeldung ist erst mit Zahlungseingang verbindlich. Die Teilnahmegebühr muss spätestens zwei Wochen vor dem ersten Kurstag auf dem Konto der DBU eingegangen sein.

Falls sich nicht genügend (mind. 10) Teilnehmer anmelden, müssen wir den Kurs absagen. In diesem Falle, melden wir uns spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin bei Ihnen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren werden vollständig zurückerstattet. Für Reisekosten und andere externe Kosten haften wir nicht.

#### Stornogebühren:

Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor dem Kursbeginn 30 € Bearbeitungsgebühr, weniger als 2 Wochen bis 7 Tage vor Kursbeginn 50% der Teilnahmegebühr. Danach keine Erstattung mehr.

#### DBU Bankverbindung für Teilnahmebeiträge:

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