



bhāvanā

Buddhismus in seiner Vielfalt

Natur, Mitgefühl & Dharma – Draußen üben, nicht nur auf dem Kissen

**geleitet von der AG Umwelt der DBU | Gastreferentin: Nadja Frerichs
in Kooperation mit bhavana**

6. bis 8. Oktober 2023

Milarepa-Zentrum Schneverdingen, nur vor Ort

Umrahmt von Sitz- und Geh-Meditationen und Gesprächen über Ökologie und Achtsamkeit steht der direkte Kontakt mit der ländlichen und waldigen Umgebung im Mittelpunkt dieses Seminars. Die Naturpädagogin Nadja Frerichs wird das bewusste Erleben des In-der-Natur-Seins mit einem Konzept verwirklichen, das sie mit den Worten beschreibt:

"Im Schweigen gemeinsam präsent sein und sich allem hingeben, was uns dort umgibt. Mit Hilfe verschiedener achtsamer Naturwahrnehmungsübungen und Meditationen erfahren und erleben wir Vielfalt, feine Zusammenhänge, Schönheit und Einfachheit. Statt sich dem Ökosystem auf kognitiver Ebene zu nähern, kann sich ein tiefes Verständnis von Verbundenheit sowie von Demut und Dankbarkeit einstellen.

Mithilfe von LandArt (Naturkunst) gestalten wir zudem mit Naturgegenständen Kunstwerke, die im Tun und im Moment entstehen und die draußen bleiben und vergehen werden. Die Aufmerksamkeit kann leicht in der Gestaltung und in der Hingabe der Ästhetik verweilen, während wir uns zeitgleich der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst sind."

Für die AG Umwelt der Deutschen Buddhistischen Union konkretisiert sich das weltzugewandte Zusammenspiel von Geist und Natur bzw. von Achtsamkeit und Handeln in einer buddhistisch inspirierten Ökologie, die sich als Dreiklang „Dharma – Mitwelt – Engagement“ versteht. Indem Menschen zum Wohle aller Wesen wirken, verbinden sie ihre Begabung für ein waches und integres Leben mit dem Streben nach einem sozialen und ökologischen Wandel und versehen es mit einer ethischen Grundlage.

Vorläufiges Programm

Fr 6. Oktober 2023

- 16.00 - 18.00 Uhr Anreise, ankommen, einchecken usw.
18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Begrüßung, Organisatorisches, Vorstellungsrunde
Besprechung des Ablaufs & Klärung von Fragen
Sitz-Meditation, danach „Edles Schweigen“

Sa 7. Oktober 2023

- 7.00 Uhr Stilles Sitzen; Geh-Meditation (im Wald); Qigong-Übungen
8.00 Uhr Frühstück (20 Minuten schweigend)
- 9.30 - 13.00 Uhr Programm mit Nadja Frerichs (Wald, Obstwiese, Gelände)
- 13.15 Uhr Mittagessen & Pause & Kaffee/Tee/Kuchen
- 15.15 Uhr Kurzbesprechung + Einteilung in Kleingruppen
(Thema: Rückblick auf den Vormittag usw.)
16.45 Uhr Berichte der Kleingruppen & vertiefende Diskussion
17.45 Uhr Geh-Meditation (im Wald)
18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr: Austauschrunde; „Liebesbrief an die Erde“; „Erdberührungen“
Sitz-Meditation; danach „Edles Schweigen“

So 8. Oktober 2023

- 7.00 Uhr Stilles Sitzen; Geh-Meditation (im Wald); Qigong-Übungen
8.00 Uhr Frühstück (20 Minuten schweigend)
- 9.30 - 13.00 Uhr „Achtsame Ökologie“ (Impuls-Vortrag)
Besprechung in Kleingruppen und im Plenum
Aspekte: Leitbild der AG Umwelt; Aktivitäten; Ausblick 2024
Widmung; Abschluss; Abschied usw.
- 13.00 Uhr Mittagessen und Abreise

Die AG Umwelt der DBU:



<https://buddhismus-deutschland.de/ag-umwelt/>

Aus buddhistischer Sicht sind Individuen und Gesellschaft eine lebendige Einheit und Teilnehmende einer grundsätzlichen Verbundenheit, die sich in jedem Moment manifestiert. Menschen als bewusste Wesen verwirklichen diesen Beziehungsreichtum, indem sie die Erde als ihre einzige Heimat erleben und daraus eine universelle Verantwortung ableiten, deren Wirksamkeit sich durch die Verminderung des eigenen

Beitrags an der Schädigung der Mitwelt verbessern lässt.

Dieses weltzugewandte Zusammenspiel von Geist und Natur bzw. von Achtsamkeit und Handeln konkretisiert sich in einer buddhistisch inspirierten Ökologie, die sich als Dreiklang „Dharma – Mitwelt – Engagement“ versteht. Indem Menschen zum Wohle aller Wesen wirken, verbinden sie ihre Begabung für ein waches und integeres Leben mit dem Streben nach einem sozialen und ökologischen Wandel und versehen es mit einer ethischen Grundlage.

Ein derartiges Vorgehen kann die gegenwärtige auf Wachstum fixierte Ökonomie überwinden zugunsten einer Kultur, die sich am Gemeinwohl ausrichtet und dem „Mittleren Weg“ entspricht, den der Buddha mit samtusta („zufrieden, befriedigt, versöhnt sein“) veranschaulicht hat: Die Welt hat genug, um Freude daran zu finden, in ihr zu wirken.

Für die individuelle Ausfüllung dieser von Suffizienz („Es ist genug“) geprägten Lebensgestaltung sind inhaltliche Vorschläge (Zukunftsbilder, Seinslehren wie das Dharma, Narrative, Erfahrungswissen usw.) ebenso hilfreich wie Vorgehensweisen, die sich vor Ort umsetzen lassen.

Ansprechpartner: Manfred Folkers, Ratsmitglied, Leitung AG Umwelt, E-Mail: folkers@dbu-brg.org

Die Gastreferentin:



Nadja Frerichs, Dipl.-Umweltwissenschaften, Natur-& Wildnispädagogin, Leiterin für Tanztherapie, Zertifizierte Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin.

„Naturverbundenheit und Achtsamkeit ist für mich eng miteinander verflochten. Sich als Teil des Ganzen wahrzunehmen, stimmt einen selbst friedvoll und schafft Freude, die Mit-&Umwelt positiver zu gestalten. Ich arbeite mit Kindern in der Natur, kartiere Vögel und biete Natur & Achtsamkeitsangebote für Erwachsenen an. Es liegt mir am Herzen, meine Erfahrungen zu teilen und Verbindung herzustellen.“

Anmeldung

Bitte Termin vormerken.

Voranmeldung: folkers@dbu-brg.org

Verbindliche Anmeldung ab Anfang Mai 2023 möglich.

Veranstaltungsort: www.milareparetreat.org, Reimerdinger Str. 18, 29640 Schneverdingen
Telefon: +49 5193 97432 000, E-Mail: info@milareparetreat.de

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

Koordination der Veranstaltung: Manfred Folkers folkers@dbu-brg.org