



Sommercamp der JBU
im Milarepa Zentrum
28. - 30. Juli 2023



Sommercamp der Jungen Buddhistischen Union (JBU)

28. bis 30 Juli 2023 | ein Wochenende

im Milarepa Zentrum in Schneverdingen

geleitet von der JBU der DBU

in Kooperation mit bhavana

- kostenfrei | außer der Anreise -



Wir treffen uns zum Sommercamp der JBU im Milarepa Zentrum in Schneverdingen (nahe Hamburg). Um uns kennenzulernen, zu vernetzen und gemeinsame Projekte zu initiieren.

Was wird genau gemacht? Freut euch auf **Freizeit** mit Austausch, Diskussion, Qi Gong & Yoga, zusammen musizieren und wandern. Auch **inhaltlich** bieten wir eine traditionsübergreifende **Einführung in die buddhistische Philosophie**. Und **zwei Workshops zu Stärken und Vision** - Wie stärkt man praktisches Engagement und wie richtet man es aus? Und wir werden zusammen **Meditieren**. Draußen in der Natur gibt es Gehmeditation und Achtsamkeit mit den Sinnen. Drinnen im riesigen Schreinraum gibt es Sitzmeditation und Mitgeföhlübungen. Übernachtet wird im Schreinraum oder im eigenen Zelt.

Dabei wollen wir gleichzeitig ein **buddhistisches Netzwerk für junge Menschen aufbauen**. Wenn du ungefähr zwischen 16 und 30 Jahre alt bist, dich für den Buddhismus interessierst und Lust auf praktisches Engagement hast – dann mach mit! Und zwar egal, ob du Mitglied der DBU bist, oder nicht. Mitmachen können auch Jugendgruppen, die es bereits gibt. Wir wollen allen Jugendlichen die Möglichkeit geben, ein Teil vom Team zu werden, mit uns zu überlegen, zu planen, zu diskutieren und auch zur gemeinsamen Praxis. Also: Kommt zum Sommercamp und redet mit!

Welche Ziele sind es wert, um dafür gemeinsam aktiv zu werden? Wir wollen uns für ein soziales, ökologisches, gewaltfreies und bewusstes Miteinander einsetzen. Unsere inneren Zustände, Überzeugungen und Denkmodelle, unsere Versäumnisse und unser Durchmogeln verursachen den Schlamassel dieser Welt. Unserem Geist entspringen aber genauso die **Ressourcen zum Besseren**. Statt der 24h/7-Tage Ich-Expansion lässt sich unser **Handeln** auch **durch Großzügigkeit, Mitgeföhl und Weisheit** ausrichten. Dazu finden auf dem Sommercamp der JBU themenbezogenen Workshops, Vorträge, Freizeit und Meditationen statt. Die Teilnahme der JBU Kerngruppe ermöglicht dabei eine tiefe und authentische Gruppendiskussion. Um diese Bewegungen zu unterstützen, bieten wir durch unsere Gastreferentin Hanna Ebinger Workshops und Vorträge an.

Workshops und Vorträge

Workshop 1

Stärken - Wie stärkt man praktisches Engagement?

Workshop 2

Vision - Wie richtet man praktisches Engagement aus?

Durch Kontemplationen sprechen wir in der Gruppe über tiefe Emotionen und öffnen einen Raum für Transformation, mit dem Ziel eine buddhistische Antwort auf die Multikrisen zu entwickeln.

- Der erste Workshop **„Stärken“** lädt die Teilnehmer:innen ein, sich mit Herz, Verstand, Körper, Gefühlen und Gedanken einzulassen, um den vielfältigen Krisen gemeinsam und mutig begegnen zu können, durch die natürlichen Kompetenzen: Aufmerksamkeit und Resilienz (Ausgeglichenheit auch in schwierigen Situationen).
- Im zweiten Workshop **„Vision“** machen wir die eigene Fähigkeit unser Engagement auszurichten zur Antriebskraft unseres Handelns, durch die natürliche Kompetenz: Mitgefühl.

Freut euch auf viel Erfahrungswissen durch Kontemplationen von oneearthsangha.org und zahlreiche Übungen; z.B. die Entwicklung einer Stärkenkarte durch ein Flow-Erlebnis, innerlich aufblühen, selbst gewolltes Handeln und Engagement bewusst einsetzen, Mitgefühlsübung 'Wir, der weltweite Clan' anstatt 'Wir gegen Die'.

Vortrag 1 (Freitagabend)

Was macht den Buddhismus zum Buddhismus?

Fokus auf die Grundlagen:

- Vier edle Wahrheiten
- Vier Siegel (Philosophie)
- Fünf Silas (Ethik des Buddhismus)

Zwei Kurzvorträge zu Workshop 1+2 (Samstag)

- Stärken: **'Charakterstärken stärken, durch achtsame Selbst-Transzendenz'**.
- Vision: **'Selbst gewolltes Handeln (Karma) als Verantwortung verstehen und bewusst einsetzen'**.

Vortrag 2 (Samstagabend)

Drittes Siegel im Fokus: Ist wirklich alles ohne eigenständiges Selbst?

Vortrag 3 (Sonntagvormittag)

Was ist Geist? – eine erforschende Kontemplation

Die Gastreferentin



Hanna Ebinger sammelte langjährige Erfahrung in der Akquisition von Sponsoren für Geschäftskonferenzen und erfüllte sich damit ihren

Traum eines dreijährigen Meditationsretreats in Australien. Seit 2017 ist sie selbstständig mit lernenzusein.de als Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und das Schulfach Glück. 2018 erwarb sie die Qualifikation als Lehrkraft für den buddhistischen Religionsunterricht nach §13 Schulgesetz Berlin, startete ihre 10jährige buddhistische Lehrerausbildung und begann ihre Mitarbeit bei der DBU.

Vorläufiges Programm | Sommercamp der JBU

Freitag, 17 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">▪ Ankommen, Begrüßung & Inhaltliche Einführung: JBU-Kernteam▪ Gemeinsames Abendessen
Freitagabend	<ul style="list-style-type: none">▪ Vortrag 1 – Was macht den Buddhismus zum Buddhismus? <p><i>Austausch & Diskussion</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Kennenlernen, Ressourcen und Perspektiven
Samstagmorgen	<ul style="list-style-type: none">▪ Gemeinsames Frühstück▪ Morgenmeditation / Qi Gong mit Melanie
Samstagvormittag	<ul style="list-style-type: none">▪ Kurzvortrag – Stärken (Ethik stärken)▪ Workshop 1 - Stärken▪ Gehmeditation auf der Apfelbaumwiese
12.30 – 14.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">▪ Gemeinsames Mittagessen und Freizeit▪ Wanderung – achtsam mit den Sinnen
Samstagnachmittag	<ul style="list-style-type: none">▪ Kurzvortrag – Vision (Karma bewusst einsetzen)▪ Workshop 2 - Vision
18.00 – 19.30 Uhr	<ul style="list-style-type: none">▪ Gemeinsames Abendessen und Freizeit
Samstagabend	<ul style="list-style-type: none">▪ Vortrag 2 - Ist wirklich alles ohne eigenständiges Selbst? <p><i>Austausch & Diskussion</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Dharma und Sangha von heute und morgen erforschen▪ Was braucht die JBU damit sie wachsen kann?
Sonntagmorgen	<ul style="list-style-type: none">▪ Gemeinsames Frühstück▪ Morgenmeditation / Yoga mit Billy
Sonntagvormittag	<ul style="list-style-type: none">▪ Vortrag 3 - Was ist Geist? <p><i>Große Runde auf der Apfelbaumwiese</i></p> <ul style="list-style-type: none">▪ Stimmungsbild▪ Ideensammlung und „Ernte“ für die Zukunft der JBU▪ Abschlussrunde & Widmung
12.30 – 14.00 Uhr	<ul style="list-style-type: none">▪ Gemeinsames Mittagessen und Abreise

Buddhistische Jugend: Junge Buddhistische Union

<https://buddhismus-deutschland.de/buddhistische-jugend/>

Unsere Idee Wir wollen ein buddhistisches Netzwerk für junge Menschen aufbauen. Wenn du ungefähr zwischen 15 und 30 Jahre alt bist, dich für den Buddhismus interessierst und Lust auf praktisches Engagement hast – dann mach mit! Und zwar egal, ob du Mitglied der DBU bist, oder nicht. Mitmachen können auch Jugendgruppen, die es bereits gibt.

Unser Vorschlag Wir wollen uns kennenlernen, vernetzen und gemeinsame Projekte initiieren. Und zwar überall, wo es geht. In deiner Stadt, im ganzen Land – und auch darüber hinaus. Denn wir wollen auch junge Menschen aus anderen Ländern treffen. Oder auch aus anderen Religionen. Und wenn die Distanzen zu groß sind, tauschen wir uns digital aus.

Unsere Projekte Einmal im Jahr möchten wir ein Sommercamp organisieren. Z.B. in einem buddhistischen Zentrum mit viel Platz. Wir möchten uns auch mit Jugendlichen in anderen Ländern austauschen und uns begegnen. Und wir wollen überlegen, welche Ziele es wert sind, dafür gemeinsam aktiv zu werden.

Lust mitzumachen? Melanie, Sarah und Billi gehören zum JBU Orga-Team und sind eure Ansprechpartner. Wendet euch an die drei, wenn ihr Fragen habt oder mitmachen wollt. Bitte gebt die Info auch an andere weiter, die vielleicht mitmachen wollen! Fragen zur DBU beantworten Hanna Ebinger ebinger@dbu-brg.org

Ansprechpersonen / Kernteam der JBU:



MELANIE

JBU Koordinationsteam
melaniemelli21@gmx.de



SARAH

Kandidatin bei DBU-Ratswahl
JBU Koordinationsteam
sarah.luckau.92@gmail.com



BILLY

JBU Koordinationsteam
wolberbilly@gmail.com

Anmeldung

Bitte für das Sommercamp, Unterkunft und Verpflegung über Eventbrite anmelden:

<https://jbu-sommercamp.eventbrite.de/> Das Programm des Sommercamps der JBU ist kostenfrei, selbst für Unterkunft und Verpflegung erheben wir keine Pauschale! Lediglich für eure Reisekosten müsst ihr selbst aufkommen! Spenden sind natürlich herzlich willkommen.

Übernachtung nur im eigenen Schlafsack im großen Schreinraum möglich (Matratzen vorhanden, Badezimmer unten), oder aber im selbst mitgebrachten Zelt/Isomatte auf der Apfelbaumwiese.

Die Anmeldung ist mit Teilnahmebestätigung verbindlich. Ein Rücktritt bis vier Wochen vor dem Sommercamp ist jederzeit möglich. **Bei Rücktritt weniger als 2 Wochen vor Beginn des Sommercamps erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 30€** - das sind 50% der Unterkunfts- und Verpflegungspauschale, da das Milarepa Zentrum zu diesem Zeitpunkt bereits fest mit euch geplant hat und die Einkäufe getätigt sind. Wir bitten um Euer Verständnis.

Veranstaltungsort: <https://www.milareparetreat.org/home.html>

Anreise planen: <https://www.milareparetreat.org/besuch-planen.html>

Hinweis der DBU:

Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer:innen sollten psychisch gesund sein.

Koordination der Veranstaltung: Junge Buddhistische Union (JBU) der DBU