



bhāvanā

Buddhismus in seiner Vielfalt

Zuflucht zu den Drei Juwelen

**Referentinnen: Bhikshuni Dagmar Doko Waskönig &
Tsunma Konchock Jinpa Chodron**

15. bis 17. September im Buddhistischen Zentrum in Freiburg

„So verbleibt denn also, Ananda, dass ihr eure eigne Leuchte und eure eigne Zuflucht seid, dass nichts anderes eure Zuflucht ist, dass die Lehre eure Leuchte, die Lehre eure Zuflucht, nichts anderes eure Zuflucht ist.“ Worte des Buddha

Mit der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma, Sangha wird man Buddhist:in. Dies bedeutet, diese Drei Juwelen zu der wesentlichen Orientierung meines weiteren Lebenswegs werden zu lassen.

Das Wichtigste bei der Zufluchtnahme ist jedoch meine eigene Motivation und innere Bereitschaft. Was bedeutet es, Zuflucht zu nehmen, was sind die Voraussetzungen dafür, welche Motivation braucht es? Denn ohne entsprechende Motivation bleibt das Ritual leer. Deshalb bedarf es auf jeden Fall einer eingehenden Vorbereitung und Auseinandersetzung mit der Lehre. Diesen Fragen gehen die Dozentinnen anhand von Vorträgen, Meditationen unter Anleitung und Austausch im Zweierdialog und in der Gruppe nach. Das äußere Ritual, was vor Zeugen abgelegt wird, verleiht der Zuflucht Tiefe und Bedeutsamkeit. Wer Zuflucht nimmt, erhält dabei einen buddhistischen Namen. Die Zufluchtnahme ist optional. Teilnahme ist auch möglich, um sich zu informieren und Zeuge zu sein,

Die Zuflucht zu den Drei Juwelen Buddha, Dharma und Sangha ist immer übertraditionell. Auch das DBU Studienprogramm ist keiner Tradition verpflichtet. Insofern eignet sich diese Zuflucht besonders für Menschen, die ihren Lehrer oder ihre Lehrerin noch nicht gefunden haben oder auch sich noch keiner Tradition anschließen wollen, sich aber trotzdem entschlossen haben, den Weg des Buddha zu gehen. Sollte man sich später doch einmal entscheidet, sich einer Tradition anzuschließen oder die Tradition zu wechseln, behält die Zuflucht ihre Gültigkeit. Sie ist an keine Tradition gebunden.

Bei diesem Programm gibt es keine Möglichkeit online teilzunehmen.



Videoclip von der Zuflucht 2022 in Essen

Zufluchtnahme - Vorläufiger Zeitplan

Freitag Abend

18:00 gemeinsames Abendessen (optional, bitte separat buchen)	
18:30 Ankommen, Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches	Koordinatorin
19:30 Vorschau auf den Programmablauf	Doko und Jinpa
20:00 Meditation: Vier Gedanken, die den Geist ausrichten	Jinpa
21:00 Ende	

Samstag Vormittag:

9:00 Erläuterung über die Zufluchtnahme	Doko
9:30 Austausch	gemeinsam
10:30 Pause	
11:00 Betrachtungen zur Motivation im Dialog: 8 Nutzen der Zufluchtnahme	Doko und Jinpa
12:30 gemeinsames Mittagessen (optional, bitte separat buchen)	

Samstag Nachmittag

15:00 Erläuterung: Verschiedene Ebenen der Zufluchtnahme (speziell innere Zufluchtnahme)	Jinpa
15:30 Austausch	in der Gruppe
16:30 Pause	
17:00 Praktische Vorbereitungen zur Zufluchtnahme Einüben des Textes aus verschiedenen Traditionen Besprechung der Zeremonie	Doko und Jinpa
18:15 Pause	
18:30 Meditation	Doko
19:00 Ende	

Sonntag Vormittag:

9:00 Erläuterung über die 5 Gelöbnisse	Doko
9:30 Austausch	gemeinsam
10:00 Pause	
10:30 Zeremonie der Zufluchtnahme Übertragung der 5 Gelübde	Doko und Jinpa Doko
12:00 Feedbackrunde Widmung	gemeinsam
13:00 Ende, gemeinsames Mittagessen (optional)	

Für das Essen ist eine separate Anmeldung bei Frau Schellinger erforderlich !

Gabi.Schellinger@web.de, siehe Seite 3

Die Referentinnen:



Bhikshuni Dagmar Doko Waskönig ist Zen-Meisterin in der Nachfolge von Gudo W. Nishijima Roshi und leitet das Zen Dojo Shobogendo in Hannover. Ihre Ausbildung erhielt sie in Italien und Japan. Im italienischen Zen-Kloster leitete sie in den 1990er Jahren bereits das Studienprogramm "Lehre und Geschichte des Buddhismus". Enge Kontakte bestehen auch zum Tibetischen Buddhismus - Dayab Rimpoche wurde hier zum Lehrer - sowie zur Vietnamesischen Pagode Vien Giac in Hannover, wo sie im Jahre 2005 die Bhikhsuni-Ordination empfing. Seit langen Jahren ist Doko auch interreligiösen Dialog engagiert.



Tsunma Konchok Jinpa Chodron ist eine westliche Nonne in der Drikung Kagyu Tradition des Tibetischen Buddhismus. Sie ist Einzelmitglied und Ratsmitglied der DBU, sowie Vorstandsmitglied der DBO. Sie lebt am Bodensee, wo sie einen Verein für den Interreligiösen/Interkulturellen Dialog leitet und u.a. auch als Meditationslehrerin für die Buddhistische Gemeinschaft Maitreya Mandala tätig ist. 2000 nahm sie offiziell Zuflucht im Soto-Zen Orden OBC, wo sie 2002 auch zur Nonne ordiniert wurde. 2009 erhielt sie ihre zweite Ordination im tibetischen Buddhismus, von ihrem Wurzellehrer, S.H. dem Drikung Kyabgon.

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

Anmeldung Verpflegung: Frau Schellinger wird für uns Fr Abend, Sa Mittag und So Mittag kochen. Die Teilnahme ist optional und nicht im Preis enthalten. Abendessen € 8, Mittagessen € 10. Das Essen bitte vor Ort zahlen (nicht an die DBU überweisen). Wer teilnehmen möchte, wende sich bitte an Gabi.Schellinger@web.de

Veranstaltungsort: Buddh. Zentrum Freiburg, Stadtstr. 7, 79104 Freiburg
<https://buddhistisches-zentrum-freiburg.de/>

Übernachtung: Im Zentrum gibt es keine Übernachtungsmöglichkeit. Wir bitten darum, dass sich jeder selbst eine auswärtige Unterkunft sucht.

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.

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

Koordination des Wochenendes: Karin Becker becker@dbu-brg.org, 0162/47 087 94

Spendensystem für reine Online-Seminare

1-tägig | Gesamtdauer ca. 3-4h

Spendenempfehlung

ca. 25 – 30 €

2-tägig | Gesamtdauer ca. 7-8h

Spendenempfehlung

ca. 45 – 60 €

Wir vertrauen auf aufrichtige

Inanspruchnahme unserer

Spendenempfehlung.

Soziales Preissystem für Präsenz-Seminare

Sie können bei Präsenz-Seminaren zwischen **Förderbeitrag** und **regulärem Beitrag** und **reduziertem Beitrag** wählen. Zusätzlich gibt es einen **Frühbucher-Rabatt**. Damit die Unkosten der DBU 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 bhavana Studienangebot 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 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)

Preise Tagesseminare

45 € regulärer Beitrag

65 € Förderbeitrag

25 € reduzierter Beitrag

Sofern wir bei Präsenzseminaren eine **Onlineoption** anbieten, gelten **dieselben Konditionen**. Für uns bedeutet dies einen zusätzlichen Aufwand, aber Sie sparen sich Anfahrt und Unterkunft vor Ort.

- Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme unseres **Sozialen Preissystems**.

- Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien. Die Videos werden nach der Veranstaltung zum Download zur Verfügung gestellt, sofern mit den Referent:innen vereinbart. Die Freischaltung erfolgt erst nach Zahlungseingang.

- **Die Teilnahmegebühr bezieht sich nur auf die Nutzung durch die angemeldete Person**. Falls Sie zusammen mit anderen teilnehmen wollen, bitten wir um deren Anmeldung.

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

- **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.

Falls sich nicht genügend Teilnehmer anmelden (mind. 15 TN Präsenzveranstaltung | mind. 8 TN Onlineveranstaltung), müssen wir den Kurs absagen. In diesem Falle melden wir uns spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin bei Ihnen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren bzw. getätigten Spenden werden vollständig zurückerstattet. Für Reisekosten und andere externe Kosten haften wir nicht.

DBU Bankverbindung für Teilnahmebeiträge und Spenden: Deutsche Buddhistische Union, GLS Bank, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02, BIC: GENODEM1GLS, Verwendungszweck: **bhavana**. *Stand: 06.02.2023*