



bhāvanā

Buddhismus in seiner Vielfalt

## **Miksang: Das gute Auge öffnen**

*Kontemplative Fotografie*

**Referentin: Hiltrud Enders**

**23.2.2024 19 bis 21 Uhr Einführungsvortrag online  
2. und 3. März 2024 Seminar online**

Dieser Online Workshop richtet sich an Menschen zwischen 16 und 30 Jahren und ja, auch wer älter ist, darf teilnehmen.

Fotografie interessiert dich? Die Verbindung zu Achtsamkeit und Meditation macht dich neugierig? Kreativität ist dein Ausdruck? Miksang kontemplative Fotografie ist eine Bilderwelt jenseits der üblichen Optimierung und Manipulation, es ist Fotografie ohne den Anspruch ‚guter Fotos‘ im konzeptionellen Sinn. Ruhe finden, auf dem Punkt sein, dich durch bewusste Wahrnehmung in Präsenz üben. Das bringt dich in Verbindung!

Durch Wahrnehmungsübungen und Fotoaufgaben erlebst du, womit du in Resonanz gehst, was dein Tempo beeinflusst; langsam und schnell genießend, intensiv oder sanft eintauchend - 100 % Sinneserfahrung. Frisch, direkt, nah, lebendig – dich von der Welt berühren lassen, so wie ist: schön, überwältigend, chaotisch und heilsam.

Buddhistische Philosophie verbindet sich mit Erfahrung: Sehen ohne Denk-Filter, Interpretation, Annahme und Bewertung. Oder aber du bemerkst was geschieht, wenn du bewertest, wenn deine Ambitionen dich antreiben, du mehr aus dem machen willst, als es eigentlich ist.

Fotoerfahrung ist dabei gar nicht mal notwendig, ein Smartphone ausreichend, eine feine Ausrüstung auch willkommen – vor allem aber viel Entdeckergeist! Kontemplative Fotografie ist Meditation in Aktion, die Kamera ist das Hilfsmittel deine Wahrnehmung auszudrücken.

Miksang ist ein tibetisches Wort und bedeutet „das gute, gereinigte Auge“. Wir alle haben das Talent, die Welt pur zu erfahren, wenn wir uns entspannen. Michael Wood entwickelt

dieses Training seit den 70er Jahren. Er steht in der Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche, welcher großen Wert legte auf kontemplative Künste, auf Dharma Art, auf Meditation in Aktion. Ausdruck aus unserem ursprünglichen, offenen Sein voller Mut, Klarheit und Vertrauen.

Du möchtest reinschnuppern?

Am Freitagabend, dem 23. Februar hält Hiltrud Enders einen Einführungsvortrag, den du unabhängig vom Seminar buchen kann. Hast du am Einführungsabend teilgenommen hat, kannst du dich auch anschließend noch zur Teilnahme an dem Seminar entscheiden, sofern noch Plätze frei sind.

Du bist entschlossen teilzunehmen?

Melde dich an zum Einführungsabend am 23. Februar und zum Seminar am 2. und 3. März. Es wechseln sich Vorträge, eigene Praxis mit Fotospaziergängen (draußen oder Zuhause) und Besprechungen der individuellen Fotos ab. Durch die Bildbesprechung ist die Teilnehmerzahl auf 11 Teilnehmende beschränkt.

## **Programmablauf: Miksang - Das gute Auge öffnen**

### **Freitagabend 23.2.2024**

*kann unabhängig vom Workshop gebucht werden*

19 bis 21 Uhr Einführungsvortrag mit Bildpräsentation von Hiltrud Enders  
Wahrnehmung im Alltag, Einführung in Miksang Fotografie,  
basierend auf den Lehren über Kunst von Chögyam Trungpa Rinpoche

### **Samstag 2.3.2024**

*Voraussetzung: Teilnahme am Vortrag 23.2. 19-21 Uhr*

9:30 bis 11:30 / Online: Wahrnehmungsübungen und Fotoaufgabe  
11:30 bis 15:00 Fotografieren, Mittagspause und Auswahl der Bilder  
bis 15:00 Versand der Bilder  
15:30 bis 17:30 / Online: Austausch und Bildbesprechungen

### **Sonntag 3.3.2024**

9:30 bis 11:30 / Online: Wahrnehmungsübungen und Fotoaufgabe  
11:30 bis 15:00 Fotografieren, Mittagspause und Auswahl der Bilder  
bis 15:00 Versand der Bilder  
15:30 bis 17:30 / Online: Austausch und Bildbesprechungen

Verabschiedung durch die DBU

## Die Referentin:



Hiltrud Enders ist eine der Akteurinnen des Miksang Institute for Contemplative Photography. 2006 entdeckte sie die Miksang Fotografie. Seit 2012 ist sie Miksang Trainerin. Sie bietet vier aufeinander aufbauende Workshops an und regelmäßige Praxistage. Ihr Lehrer ist Michael Wood.

Sie arbeitet als Architektin und lebt in Düsseldorf.

Hiltrud Enders ist Autorin des Buches ‚Freude am Sehen‘, dpunkt Verlag

Auf der Seite des Verlages finden sich Leseproben

<https://dpunkt.de/produkt/freude-am-sehen/>

**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

**Veranstaltungsort:** Nur Online.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 11 Teilnehmer Workshop, Einführungsvortrag ohne Begrenzung

### **Kosten des Seminars:**

Einführungsvortrag *am 23.2.2024:* 15 €

*Seminar 2. und 3. März:* 140 - 80 €

Durch die Beschränkung auf 11 Teilnehmer gelten bei diesem Seminar die Konditionen für Präsenzseminare (siehe soziales Preissystem der DBU). 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](mailto: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*