



bhāvanā

Buddhismus in seiner Vielfalt

Die 4 Edlen Wahrheiten und der mittlere Weg

Kern der buddhistischen Lehre

Referentin: Romy Schlichting

13. und 14. April 2024 | online

Die 4 Edlen Wahrheiten sind der Kern der buddhistischen Lehre. Bekanntlich gibt es viele verschiedene buddhistische Traditionen und Lehrrichtungen, aber allen liegen die 4 Edlen Wahrheiten zugrunde. Sie sind traditionsübergreifend und die Essenz der Lehre.

In seiner ersten Lehrrede in Benares (Sarnath) legte Buddha mit den Vier Edlen Wahrheiten die Grundlage der buddhistischen Lehre dar. Er beschrieb in vier Kernaussagen, wie Leiden entsteht und überwunden werden kann. Zunächst stellte Buddha die Diagnose, dass menschliches Leben Leiden mit sich bringt. In einem nächsten Schritt erkannte und benannte er die Ursachen des Leidens und stellte fest, dass diese aufgelöst werden können und dass tiefes Glück und innerer Frieden mit allem, was uns im Leben begegnet, möglich ist. Im letzten Schritt zeigte er einen Weg auf, der zum Ende des Leidens führt. Gehen muss ihn allerdings jeder selbst.

Mit den Worten: Ehipassiko - "Komm und sieh (selbst)" pflegte der Buddha Menschen einzuladen, seine Lehre nicht einfach zu glauben, sondern sie selbst zu prüfen. Es geht also auf dem buddhistischen Weg nicht nur darum, diese Kernaussagen zu verstehen, sondern die Wirkung dieser Unterweisungen selbst in der Tiefe zu erfahren.

Daher wird dieses Wochenende aus einem Wechsel von Impulsvorträgen, Meditation und angeleitetem Erkunden der Kernaussagen in Gruppen zu zweit oder zu dritt bestehen.

Die Beschäftigung mit den 4 Edlen Wahrheiten kann verschiedene Ebenen haben: von einem rein kognitiven Verstehen zu einem Überprüfen und Erforschen der Wahrheiten in der eigenen Erfahrung bis hin zu einem tiefen befreienden Erfahren – Ayya Khema nannte es „erkanntes Erleben“.

Egal, ob man hineinschnuppern möchte in den Buddhismus, oder ob man die Lehre bereits kennt und das Verständnis vertiefen möchte – alle Interessierten sind willkommen!

Die Referentin:



Romy Schlichting wurde 1992 Schülerin der Ehrwürdigen Ayya Khema. Nach Ayyas Tod 1997 wurde sie von verschiedenen Lehrern buddhistischen Lehrern begleitet: Heinz Roiger, Sylvia Wetzel, Lama Lhündrup, James Baraz. Sehr dankbar ist sie für die Inspiration durch Bhikku Analayo und Ajahn Sucitto. Wichtig auf dem spirituellen Weg ist ihr eine zeitgemäße Vermittlung der Meditation und buddhistischen Lehre – offen für alle – jenseits von Religionszugehörigkeit oder Atheismus. Es geht ihr darum, die Lehre zu erkunden,

um sie immer mehr im Alltag zu leben. Neben ihrer Tätigkeit als buddhistische Lehrerin begleitet sie als Heilpraktikerin auch Menschen auf der Basis der essentiellen Psychotherapie, einer Verbindung buddhistischer Praxis und ressourcenorientierten Therapieverfahren.

Ablauf

13. April 2024

- 15:00 Uhr **Einführung—Hintergrund zur Lehrrede**
Vortrag
- 15:15 Uhr **Thema 1: Die erste Edle Wahrheit – was versteht Buddha unter Leiden?**
Vortrag / Austausch/ angeleitete Kontemplation
- 16:15 Uhr Pause
- 16:30 Uhr **Thema 2: Die zweite Edle Wahrheit – was sind die Ursachen des Leidens?**
Vortrag/ Austausch/ Erkunden in Kleingruppen
- 18:00 Uhr Pause
- 19:00 **Thema 3: Die dritte Edle Wahrheit - wie sieht aus buddhistischer Sicht die Freiheit vom Leiden aus? Was versteht man unter Nibbana (Nirwana)?**
Vortrag / Austausch/ angeleitete Meditation
- 20:15 Uhr Pause
- 20:30 Uhr **Thema : Vertiefung des Themas und Praxis**
Vortrag/Austausch/ Meditation
- 22:00 Uhr Ende

14. April 2024

- 10:00 Uhr **Thema 4: Der edle 8-fache Pfad: wie kann das Leiden überwunden werden?**
Meditativer Beginn
- 10:30 Uhr Vortrag/Austausch
- 11:30 Uhr Pause
- 12:00 Uhr Vortrag/ Austausch/ Meditation
- 13:00 Uhr Ende

Anmeldung

über Eventbrite: [Die4EdlenWahrheiten.eventbrite.de](https://www.eventbrite.de)



Veranstaltungsort: online, der Zoom Zugang wird Ihnen kurz vor dem Seminar mitgeteilt

Spendenempfehlung für Online-Seminare:

2-tägig | Gesamtdauer ca. 7-8h: wir bitten um eine Spende von **ca. 45 – 60 €**

1-tägig | Gesamtdauer ca. 3-4h: wir bitten um eine Spende von **ca. 25 – 30 €**

Wir vertrauen auf aufrichtige Inanspruchnahme unserer **Spendenempfehlung**.

Bitte tätigen Sie Ihre Spende vor Beginn des Seminars über Eventbrite.

Die Erstattung von Spenden ist nicht möglich. Die Ausstellung einer Spendenbescheinigung ist nicht möglich. Der Spendenbeitrag bezieht sich nur auf die Nutzung durch die angemeldete Person. Falls Sie zusammen mit anderen teilnehmen wollen, bitten wir um deren Anmeldung. Falls Sie Ihre Anmeldung nicht aufrechterhalten können, können wir die Vorauszahlung Ihrer Spende leider nicht erstatten. Die Grundkosten des Seminars tragen sich sonst nicht, wir bitten um Ihr Verständnis.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Falls sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben, mind. 8 TN Onlineveranstaltung, oder die Kosten durch die Spenden nicht gedeckt werden, müssen wir uns vorbehalten den Kurs abzusagen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren bzw. getätigten Spenden werden vollständig zurückerstattet.

Koordination der Veranstaltung: Karin Becker becker@dbu-brg.org, Mobil: 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*