Zuflucht zu den Drei Juwelen

Referentinnen:
Bhikshuni Dagmar Doko Waskönig
& Tsunma Konchok Jinpa Chodron

03. bis 05. Juli 2026
im Zen DojoShobhogendo, Hannover | nur vor Ort

Studienprogramm | Modul: Der Buddha - Die Lehre - Die Gemeinschaft

Die ordinierte Zen-Lehrerin Dagmar Doko Waskönig und die Nonne in tibetischer Tradition Tsunma Konchok Jinpa Chodron bieten einmal jährlich im Rahmen der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) traditionsübergreifend das Ritual der buddhistischen Zufluchtnahme an.

„So verbleibt denn also, Ananda, dass ihr eure eigne Leuchte und eure eigne Zuflucht seid, dass nichts andres eure Zuflucht ist, dass die Lehre eure Leuchte, die Lehre eure Zuflucht, nichts andres 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.

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 - Dagyab 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 Vorsitzende der DBU.
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.

bhāvanā
Buddhismus in seiner Vielfalt

Programm des Seminars

03. bis 05. Juli 2026

Das äußere **Ritual,** das vor Zeugen abgelegt wird, verleiht der Zuflucht Tiefe und Bedeutsamkeit. Wer Zuflucht nimmt, **erhält einen buddhistischen Namen**. Die **Zufluchtnahme** ist **optional**; man kann auch teilnehmen, um sich zu informieren und Zeuge zu sein.
Die **Zuflucht zu den Drei Juwelen – Buddha, Dharma und Sangha – ist traditionsübergreifend**. Auch das DBU-Studienprogramm Bhavana ist keiner Tradition verpflichtet. Diese Zuflucht eignet sich besonders für Menschen, die ihren Lehrer oder ihre Lehrerin noch nicht gefunden haben oder sich keiner Tradition anschließen wollen, aber dennoch den Weg des Buddha gehen möchten. Sollte man sich später entscheiden, sich einer Tradition anzuschließen oder die Tradition zu wechseln, behält die Zuflucht ihre Gültigkeit.
Bei diesem Programm gibt es keine Möglichkeit online teilzunehmen.

Freitag Abend

18:30 Uhr Ankommen, Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches
19:30 Uhr Vorschau auf den Programmablauf
20:00 Uhr Meditation: **Vier Gedanken**, die den Geist ausrichten (Jinpa)
21:00 Uhr Ende

Samstag Vormittag

09:00 Uhr Erläuterung über die Zufluchtnahme (Doko)
09:30 Uhr Austausch
10:30 Uhr Pause
11:00 Uhr Betrachtungen zur **Motivation** im Dialog: 8 Nutzen der Zufluchtnahme
12:30 Uhr Mittagspause

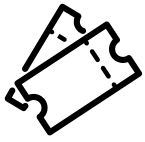
Samstag Nachmittag

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

Sonntag Vormittag

09:00 Uhr Erläuterung über die **5 Gelöbnisse**
9:30 Uhr Austausch
10:00 Uhr Pause
10:30 Uhr Zeremonie der Zufluchtnahme (Doko&Jinpa)
Übertragung der 5 Gelübde (Doko)
12:00 Uhr Feedbackrunde, **Widmung**
13:00 Uhr Ende

Veranstaltungsort: Zen Dojo Shobhogendo, Vahrenwalder Str. 34, 30165 Hannover
Übernachtung: Im Zen Zentrum gibt es keine Übernachtungsmöglichkeiten. Wir bitten daher, dass sich jeder selbst eine Unterkunft sucht. Schräg gegenüber liegt das Hotel Sparkuhl, aber es gibt auch mehrere andere Optionen in der Nähe.
Kosten des Seminars: 120€ ; Tickets können ausschließlich online gebucht werden. Eine Rückerstattung ist nicht möglich, es sei denn, der Veranstalter muss das Seminar absagen.
Mindestteilnehmerzahl: Die Mindestteilnehmerzahl beträgt **15 Personen**. Sollte diese Zahl nicht erreicht werden, erfolgt eine Rückerstattung der Tickets. Für Reisekosten und Unterkunft übernehmen wir keine Haftung.
Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer sollten psychisch gesund sein.



Tickets online buchen:

Zuflucht_2026.eventbrite.de
Eventbrite

Zufluchtnahmen in Essen 2022 auf YouTube: **Link**

Koordination der Veranstaltung:
Hanna Ebinger, ebinger@dbu-brg.org
Tel: 089-6931587-17
Detaillierte Informationen:
buddhismus-deutschland.de/bhavana/

deutsche buddhistische union