



BUDDHISTISCHES STUDIENSEMINAR

Fred von Allmen
Assistenz: Ingeborg Mösching

Sonntag, 17. bis Samstag, 23. März 2019
Meditationszentrum Beatenberg, Schweiz



Für ernsthaft Praktizierende ist es von grosser Wichtigkeit, sowohl die theoretischen wie auch die praktischen Aspekte der buddhistischen Übung zu kennen. Dass Theorie ohne Praxis zu keinen befreienden Resultaten führt, scheint offensichtlich. Dass eine Praxis ohne ein klares Verständnis des Weges, der Mittel und der Ziele nur eingeschränkte Fortschritte auf dem Pfad ermöglicht, sollte aber ebenfalls verstanden werden. Nur beides, ein klares, theoretisches Verständnis und eine enthusiastische Praxis können zu den vom Buddha gelehrt Zielen führen.

Kursablauf: Systematische Vermittlung der Grundlagen des Buddhismus aus traditioneller und zeitgemässer Sicht, vorwiegend auf den Überlieferungen des Theravada und des tibetischen Mahayanas beruhend. Täglich ungefähr fünf bis sechs Stunden Belehrungen, unterbrochen von zwei Gehmeditationsperioden und ca. einer Stunde für Fragen und Diskussion. Eine Stunde pro Tag wird dem Lernen gewidmet. Ingeborg Mösching wird täglich zwei Meditationen anleiten und bei Bedarf Einzelgespräche anbieten. Ausser zwei bis drei Perioden pro Tag verläuft der Kurs ***nicht*** im Schweigen. Einzelgespräche mit dem Kursleiter sind leider nicht möglich.

Fred von Allmen widmet sich seit 1970 der buddhistischen Geistesschulung in Asien, Europa und den USA, unter Lehrern der Theravada und der Tibetischen Mahayana Traditionen. Dabei verbrachte er mehrere Jahre mit dem Studium der verschiedenen buddhistischen Schulen und Sichtweisen. Insgesamt sieben Jahre hielt er sich in Retreats auf. Seit 1984 ist er weltweit als Kursleiter tätig. Er ist Autor der Bücher 'Buddhismus: Lehren, Praxis, Meditation' (Theseus), 'Die Freiheit entdecken' (Norbu), 'Mit Buddhas Augen sehen' und 'Buddhas tausend Gesichter' (beide Steinrich) sowie Co-Autor von 'Mahamudra & Vipassana' (Norbu) und ist Mitbegründer des Meditationszentrums Beatenberg. www.fredvonallmen.ch

Ingeborg Mösching, MBSR-Lehrerin und -Ausbildnerin, Pflegefachfrau, begann 1986 mit christlicher Zen-Meditation. Seit 1996 widmet sie sich der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrenden der Theravada und der tibetischen Mahayana-Tradition in Europa, Burma und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Sie war langjährige Pflegerin von Schwerkranken, Sterbenden und Neugeborenen. www.ingeborgmoesching.ch

Teilnahmebedingungen: Bei diesem Kurs geht es darum, die Lehren des traditionellen und des modernen Buddhismus zu ergründen und ihre Zusammenhänge zu verstehen. Dabei wollen wir nicht Wert und Bedeutung der buddhistischen Lehre in Frage stellen. Vielmehr geht es um den Aufbau einer soliden Grundlage des Wissens und um das Erarbeiten einer klaren Übersicht über die wichtigsten Aspekte des Dharmas. Einverständnis mit dieser Ausrichtung des Kurses wird vorausgesetzt. ***Weitere Teilnahmebedingungen sind: Vorherige Teilnahme an intensiven buddhistischen Schweige-Meditationsretreats von insgesamt mindestens zehn Tagen Dauer sowie echtes Interesse an dieser Art von Studium.***
Die Teilnehmenden müssen während des ganzen Kurses, inklusive Beginn und Abschluss, anwesend sein.
Kurssprache: Deutsch (nicht Dialekt).

Kurspreis: CHF 485.- (ca. € 440.-) für Organisation, Essen, Unterkunft sowie Reisespesen der Lehrenden.
Die Kursleiter verlangen gemäss ihrer buddhistischen Tradition kein Honorar. Für ihren Lebensunterhalt sind sie aber auf freiwillige Spenden der Teilnehmenden angewiesen.

Bitte wenden

Beginn/Schluss: Der Kurs beginnt am Sonntag, 17. März um ca. 18:45 Uhr mit einem leichten Nachtessen (Ankunft ab 17 Uhr) und endet am Samstag, 23. März, 14.00 Uhr. Die Teilnehmenden müssen während des ganzen Kurses - inklusive Beginn und Abschluss - anwesend sein.

Kursort, Info und Anmeldung: Meditationszentrum Beatenberg, Tel. +41 (0)33 841 21 31. info@karuna.ch
Kursnummer 19.XY. Anmeldung ab Nov. 2018 über die Website www.karuna.ch.

Mitbringen: Schreibutensilien, Papier, Schulhefte und/oder PC etc. Hausschuhe, Regenschutz, bequeme Kleidung, Frottiertuch, persönliche Toilettenartikel. Bettwäsche ist vorhanden.

Anreise: siehe bitte Programm oder Website Meditationszentrum Beatenberg.

Themen des buddhistischen Studienseminars:

Übersicht über die geschichtliche Entwicklung des Buddhismus

Edle Wahrheit vom Leiden

- Drei Arten des Leidens
- Drei Charakteristiken:
Vergänglichkeit (anicca)
Leidhaftigkeit (dukkha)
Nicht-Selbst (anatta/suññata)
- Fünf Khandha des Anhaftens
- Sechs Daseinsbereiche



Edle Wahrheit von den Ursachen des Leidens

- Die Geistesfaktoren: Verblendung, Täuschung, die vier verkehrten Wahrnehmungen
Die drei Wurzel-kilesa und die unheilsamen Sekundär-kilesa
nach dem Theravada-Modell und nach dem Mahayana-Modell von Asanga.
- Karma: Die zehn Arten von unheilhaftem Verhalten (und das Vermeiden davon)
- Die Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens (Entstehung von Samsara)

Edle Wahrheit vom Ende des Leidens

- Auflösen bzw. Durchschauen der zwölf Glieder, durch Gewahrsein und Erkenntnis
- Vier Stufen der Erleuchtung und Nibbana / Auflösung der zehn Fesseln
- Die (5) Bodhisattva Pfade und (10) Bhumis / Buddha

Edle Wahrheit vom Pfad der zum Ende des Leidens führt

- Die heilsamen Geistesfaktoren (sobhana)
- Der achtfache Pfad / Das dreifache Training
- Die vier Grundlagen der Achtsamkeit (satipatthana)
- Sammlung: Samatha / 40 Meditationsobjekte / Versenkungsstufen (jhana) /
- Lam Rim: 4 Geist-Transformationen / Bodhicitta / Mahayana / Paramitayana /
Zweifache Wirklichkeit / Madhyamika / Yogacara
- Vajrayana: Drei Prinzipien des Pfades / Initiation & Gelübde / Guruyoga /
Das Ziel als Weg nehmen / 4 Tantra-Klassen / Aufbaustufe / Vervollkommnungsstufe

- *Das Buch "Buddhismus: Lehren, Praxis, Meditation", Fred von Allmen, Theseus/Kamphausen-Verlag, eignet sich als Begleitlektüre.*
- *Es wird grundsätzlich dasselbe Material behandelt wie an den Studienseminaren vom Aug. 1995, Juli 97, Juni 99, März 2001, Aug. 2002, Aug. 2004, Juli 2008, Juli 2010, Juli 2012 und Okt. 2015.*
- *Dieses Seminar ist kein Meditationsretreat!*

**Info und Anmeldung: Meditationszentrum Beatenberg, Waldegg, CH-3803 Beatenberg
Tel: ++41 (0)33 841 21 31, Fax: ++41 (0)33 841 21 32, info@karuna.ch, www.karuna.ch**