

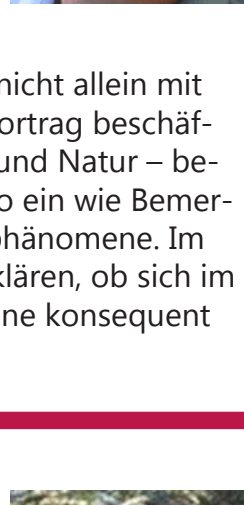


Buddhistische Akademie Berlin Brandenburg  
Heidenheimer Str. 27, 13467 Berlin  
T. 030 639 646 16, office@buddhistische-akademie-bb.de,  
Büro: Mi 10-15 Uhr

[www.buddhistische-akademie-bb.de](http://www.buddhistische-akademie-bb.de)

**06. Februar 2020**

**Der Buddha unter dem Bodhibaum.  
Mensch und Natur aus buddhistischer Sicht.  
Michael Peterssen**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Buddhisten sehen in der Umwelt- und Klimakrise eine ethisch-spirituelle Krise, die nicht allein mit politischen, technischen und ökonomischen Mitteln bewältigt werden kann. Der Vortrag beschäftigt sich im ersten Teil mit grundlegenden Gedanken zum Verhältnis von Mensch und Natur – besonders im frühen Buddhismus. Das schließt Erläuterungen zur Kosmologie ebenso ein wie Bemerkungen über Gemeinsamkeiten zwischen Mensch-Tier-Pflanze- und andere Naturphänomene. Im zweiten Teil werden kurz westliche Ansätze zu einer Umweltheik dargestellt. Wir klären, ob sich im Buddhismus so etwas wie eine Umweltheik erkennen lässt. Zum Abschluss wird eine konsequent buddhistische Perspektive zum Verhältnis Mensch und Natur vorgestellt.

**20. Februar 2020**

**Brightening the Mind  
Peter Doobinin**



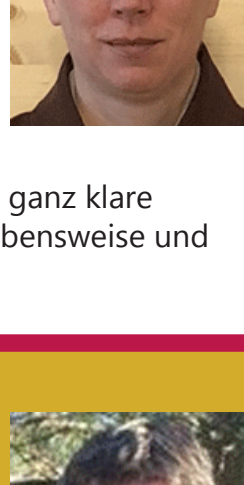
Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

When the mind is bright, meditation flourishes and we meet life joyfully. We brighten the mind by cultivating the heart quality of appreciative joy. In this evening talk, we'll learn how to develop appreciative joy in meditation and in daily life. The evening will include meditation, teaching, and discussion. All are welcome.

\*Please note the program will be taught in English.

**5. März 2020**

**Der Buddha, die Tiere und das Fleischessen  
Michael Peterssen**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Heutzutage erscheinen eine ganze Reihe von Artikel zum Thema Vegetarismus. Auf Fleisch zu verzichten ist in manchen Kreisen mittlerweile regelrecht „in“. Häufig stehen dabei gesundheitliche Motive und solche des Umweltschutzes im Mittelpunkt. Eine andere, ebenso wichtige Frage ist die nach den ethischen Beweggründen für eine fleischlose Ernährung. Diese sind unter Buddhisten vermutlich ähnlich umstritten wie sonst in unserer Gesellschaft.

Dieser Vortrag beschäftigt sich damit, wie sich Buddhisten in den verschiedenen Kulturen praktisch zum Fleischessen verhalten. Darüber hinaus werden die Lehren unterschiedlicher buddhistischer Traditionen hinsichtlich des Fleischessens behandelt. Einen besonderen Stellenwert soll dabei der Frage zukommen, inwieweit die traditionell vorgebrachten Gründe für oder wider das Fleischessen auf unsere heutige Situation anwendbar sind.

**19. März 2020**

**Fünf Wege zum Glück  
Shifu Simplicity**

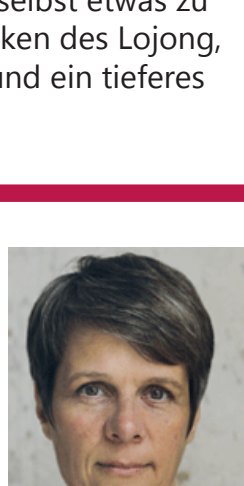


Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Wohl jeder wünscht sich ein glückliches, zufriedenes Leben. Buddha gibt uns dazu ganz klare Vorschläge. Außer Meditation und Achtsamkeit spielt dabei auch eine heilsame Lebensweise und persönliche Ethik eine wichtige Rolle.

**21. März 2020**

**Seminar  
Developing the Qualities of Jhana – The Buddha's Concentration  
Peter Doobinin**



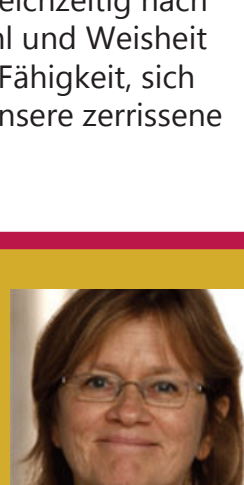
Zeit: 10 – 17 Uhr  
Seminargebühr: 80 Euro, erm. 60  
Anmeldung: T. 030 639 646 16 oder office@buddhistische-akademie-bb.de  
In English ohne Übersetzung

In this daylong program, we'll learn how, as lay men and women, living in the modern world, we can develop the qualities of "jhana," the Buddha's concentration. It is often thought that in order to cultivate jhana, we need to spend a great amount of time in silent retreat practice. But this isn't true. As the Buddha tells us, if we learn the steps of breath meditation, and put wholehearted effort into the practice, we can develop the qualities of jhana. In fact, this is something the Buddha emphasized that householders should learn to do. During this day, we'll learn about what the jhana qualities are, how to cultivate them, and the benefit in doing so. The day will include meditation, instruction, teaching, and discussion. All are welcome.

\*Please note the program will be taught in English.

**2. April 2020**

**Lojong – Mitgefühl durch Geistestraining:  
Umkehr unseres Denkens und Fühlens an der Wurzel  
Ulrich Küstner**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

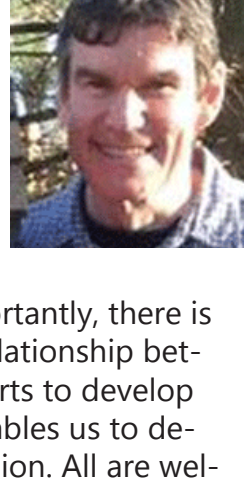
„Alle Dharma-Lehren des Großen wie auch des Kleineren Fahrzeugs können in einem einzigen Ziel zusammengefasst werden: unsere grundlegenden Selbstzentriertheit zu zähmen. Durch die Dharma-Praxis muss das Ich-Anhaften nachlassen – sonst sind all deine Bemühungen um Ethik, Studium und Meditation sinnlos.“ – Shechen Gyaltsab 1871-1926

Das „Geistestraining“ des Mahayana-Buddhismus (tib. Lojong) ist einfach, aber herausfordernd. Es lehrt eine grundlegende Umkehr unseres Denkens und Fühlens an der Wurzel – am Ich. Das Eigeninteresse vollständig auszutauschen gegen das Wohl der anderen erscheint den meisten von uns unmöglich. Das Geistestraining mit seinen vielen Anregungen kann uns dabei helfen.

Der Vortrag gibt zunächst einen Überblick über diese Praxis mit ihren faszinierenden 59 Slogans. Dann wird ein leichter und schöner Weg vorgestellt, wie wir mit dieser inneren Umkehr beginnen können: Möniam – der Weg des Wünschens. Dabei geht es nicht darum, sich selbst etwas zu wünschen, sondern den andern Gutes zu wünschen. So üben wir den Grundgedanken des Lojong, „Austausch von sich und anderen“, und nähern uns allmählich an die Ichlosigkeit und ein tieferes Mitgefühl an.

**16. April 2020**

**Rebellion oder Resignation – Buddhismus im politischen Kontext  
Lily Besilly**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Die politischen Themen sind dringend, unser Engagement ist gefragt.

Als Buddhist\*innen versuchen wir immer wieder jenseits von Erwartungen zu gelangen und die Tuschungen der emotionalen Verwicklungen aufzulösen. Wie können wir kraftvoll hilfreich werden? Ist Gleichmut im politischen Kontext überhaupt möglich? Was wenn unsere politische Arbeit den Frieden unseres Herzens stört? Ein Abend mit praktischen Übungen, für Austausch, gegenseitige Unterstützung und Platz für Fragen.

**24. April 2020**

**öffentlicher Vortrag  
Liebe – weit mehr als ein Gefühl  
Sylvia Kolk**

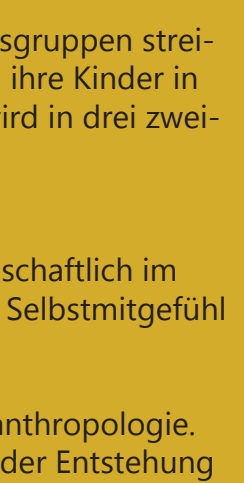


Freitag, 19-21 Uhr, Eintritt: 15,- Euro, erm. 10,- Euro

Buddhistische Inspirationen für unsere Welt heute. Oft fühlen wir uns getrennt von andern, einsam, fürchten uns vor Nähe, um uns gleichzeitig nach eben dieser Nähe zu sehnen. Die buddhistische Metta-Praxis von Liebe, Mitgefühl und Weisheit entzieht dieser Vorstellung von Getrenntsein den Boden. Mehr noch, Liebe ist die Fähigkeit, sich dem Fremden und Anderen zu öffnen und das Ganze zu sehen. Ein Prozess, den unsere zerrissene Welt braucht.

**25. April 2020**

**Übungsstag  
Liebe – weit mehr als ein Gefühl  
Sylvia Kolk**



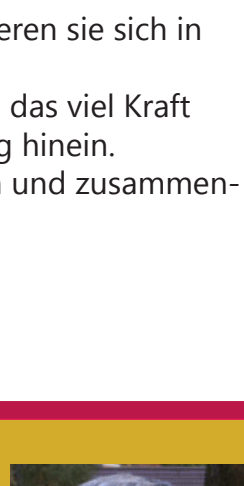
Samstag 10 – 17 Uhr, Seminargebühr: 80 Euro, erm. 60 Euro  
Anmeldung erforderlich: T. 030 639 646 16 oder office@buddhistische-akademie-bb.de

Buddhistische Inspirationen für unsere Welt heute. Oft fühlen wir uns getrennt von andern, einsam, fürchten uns vor Nähe, um uns gleichzeitig nach eben dieser Nähe zu sehnen. Die buddhistische Metta-Praxis von Liebe, Mitgefühl und Weisheit entzieht dieser Vorstellung von Getrenntsein den Boden. Mehr noch, Liebe ist die Fähigkeit, sich dem Fremden und Anderen zu öffnen und das Ganze zu sehen. Ein Prozess, den unsere zerrissene Welt braucht.

Sylvia Kolk, Dr. phil., seit 25 Jahren Dhammalehrerin begleitet Praktizierende sowohl auf Retreats, als auch im Alltag. Eine Verbindung dieser beiden Praxisbereiche sowie auch die zwischen Spiritualität und Gesellschaft liegen ihr sehr am Herzen. Sie initiierte Projekte, wie das Konzept und Netzwerke (zu bundesweiten Buddhistischen Stadt-Praxis, das Mentor\*innen-Programm, die Umdenkprozesse (Spürqualität) und gesellschaftliches Engagement) und das Buddhistische Stadt-Zentrum in Hamburg. Autorin, zuletzt erschienen: Geh und Sieh selbst, Jhana-Verlag, www.Sylvia-Kolk.de

**30. April 2020**

**Geistige und emotionale Muster lösen – die buddhistische Praxis der Reinigung  
Lily Besilly**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

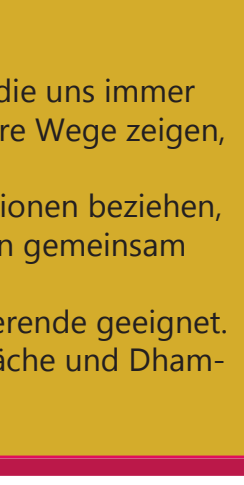
Persönliche Herausforderungen aktivieren unsere alten, vertrauten aber eventuell ungünstigen Muster. Wie können wir über alte Logiken und Angewohnheiten hinaus gelangen?

Welche Voraussetzungen brauchen wir? Die buddhistischen Übungen der Reinigung bieten effektive Methoden, tiefe Muster aufzulösen und neue Bewegung in Herz und Geist zu ermöglichen.

Ein Abend mit verschiedenen Übungen, mit Platz für Fragen und Austausch.

**7. Mai 2020**

**Concentration & Insight  
Peter Doobinin**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

As the Buddha tells us, there is no insight without concentration, and, just as importantly, there is no concentration with insight. In this talk we'll discuss the often misunderstood relationship between concentration and insight. We'll learn about how to know insight in our efforts to develop concentration; and we learn how the Buddha's concentration, known as jhana, enables us to develop liberating insight. The evening will include meditation, teaching, and discussion. All are welcome.

\*Please note the program will be taught in English.

Anmeldung T. 030 639 646 16 oder office@buddhistische-akademie-bb.de

**4. Juni 2020**

**Entspannte Hoffungslosigkeit – Präsenz jenseits von Furcht und Hoffnung  
Lily Besilly und Ursula Richard**



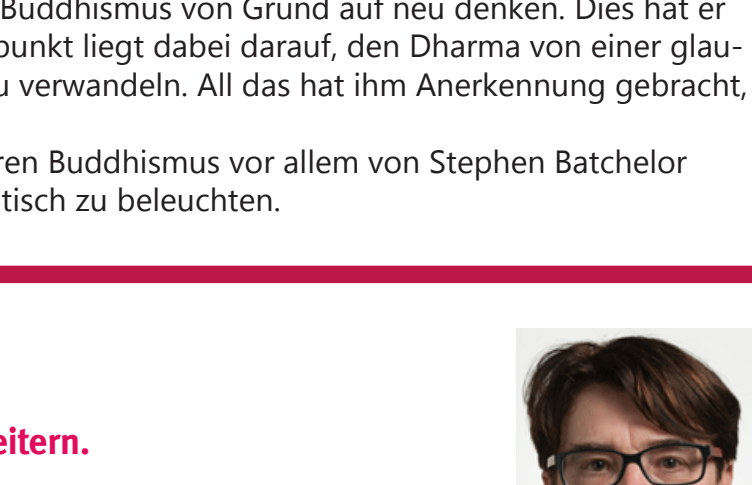
Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Zwischen Klimakrise und Rechtsruck, wirkt die buddhistische Aufforderung jenseits von Furcht und Angst zu gelangen fast fahrlässig. Wie kann uns dieser Ansatz helfen, entspannt und hilfreich zu werden, ohne in Gleichgültigkeit abzurutschen?

Ein Abend für Infragestellungen und lebendige Diskussion mit Ursula Richard und Lily Besilly

**27. Juni 2020**

**Seminar  
Kinder innerlich stark machen. Ein Kurs für Eltern von Grundschulkindern mit Tenzin Peljor, Nadja Lednig, Josefine Raasch**



Zeiten: 10:00 – 12:00 Uhr, 13:30 – 15:30 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr (mit gemeinsamen Mittagessen)\*  
Kosten: 150,00 € / ermäßigt 105,00 € (exklusive Mittagessen)

Anmeldung T. 030 639 646 16 oder office@buddhistische-akademie-bb.de

Wie können wir Kinder und ihre emotionalen Bedürfnisse, Reaktionsweisen und die dahinter liegenden Wünsche besser verstehen und darauf hilfreich reagieren? Welche elterlichen Verhaltensweisen stehen einer gesunden Selbstwert- und Autonomieentwicklung entgegen?

An diesem Tag geht es um Methoden zur Förderung der emotionalen Intelligenz und des Selbstverständnisses bei Kindern. Es werden Hintergründe und Übungen zur Selbstwahrnehmung und Regulierung von Gefühlen, und zur Entwicklung von Empathie und sozialer Kompetenz vermittelt und in Rollenspielen erprobt.

Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 8 – 11 Jahren, andere Altersgruppen streifen wir bei Bedarf. Ziel des Kurses ist es, die Möglichkeiten der Eltern zu erweitern, ihre Kinder in der emotionalen Entwicklung zu unterstützen und zu stärken. Die Veranstaltung wird in drei zweistündigen Blöcken stattfinden.

Kursleiter\*innen:

Nadja Lednig ist Ärztin für Psychotherapie und gibt Kurse für achtsames Selbstmitgefühl (MSC). Josefine Raasch hat Physiotherapie studiert, Erziehungswissenschaften und Sozialanthropologie. Zeitweise arbeitet sie als Wissenschaftlerin und beschäftigt sich mit der Erforschung der Entstehung und Zirkulation von Wissen.

Tenzin Peljor ist buddhistischer Mönch, studierte Spiel- und Theaterpädagogik an der Hochschule der Künste in Berlin und arbeitete professionell ca. 15 Jahre mit Kindern und Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren.

\* Gemeinsam Mittag zu essen ermöglicht weiteren Austausch, Kennenlernen und Vernetzung. Wir gehen einfach gemeinsam in der Nähe des Veranstaltungsortes essen. Das Mittagessen ist optional.

**3. September – 15. Oktober 2020**

**Kurs  
Für Vertrauen, Energie, Achtsamkeit, Konzentration und Weisheit  
mit Metta Irene Wulff**



4-wöchiger Kurs, jeweils Do 19 – 21:30 Uhr  
weitere Termine: weitere Termine: 17.9., 1.10., 15.10.  
Kursgebühr: 80 Euro / ermäßigt 50 Euro  
Anmeldung: office@buddhistische-akademie-bb.de, T. 030 639 646 16

Ein Kurs über 4 Abende an denen wir uns die fünf Indriyas genauer ansehen, und diese unterschiedlichen Qualitäten mehr erforschen um sie tiefer und bewusster in unser Leben zu integrieren. Diese spirituellen Fähigkeiten sind:

Vertrauen, Energie, Achtsamkeit Konzentration und Weisheit. Diesen Qualitäten sind wir alle schon einmal irgendwann begegnet. Wie manifestieren sie sich in unserem Leben und wie können wir sie kultivieren, ihnen mehr Platz geben?

Wenn wir uns für sie öffnen, sie als unsere spirituellen Freunde erkennen, gibt und das viel Kraft und Unterstützung, unsere Praxis vertieft sich und dies wirkt auch in unseren Alltag hinein.

1. Abend allgemeine Übersicht über die einzelnen Qualitäten wie sie sich entfalten und zusammenwirken.  
2. Abend Vertrauen und Energie  
3. Abend Achtsamkeit und Konzentration  
4. Abend Weisheit – und abschließende Zusammenfassung des Themenkreises

**23. – 25. Oktober 2020**

**Seminar  
Vipassana – Leben mit Veränderung  
Metta Irene Wulff**



Zeiten: Fr 19 Uhr, Sa 10-18, So 10-17  
Seminargebühr: 130, erm. 110 Euro  
Anmeldung: office@buddhistische-akademie-bb.de, T. 030 639 646 16

Was bewegt uns im Moment und wie gehen wir mit den Herausforderungen des Alltags um? Während dieses Retreats wollen wir uns die Zeit nehmen, nach innen zu schauen. Vergänglichkeit – Anicca ist eine der drei Charakteristiken (Daseinsmerkmale), die das Leben in sich hält. Für viele von uns bringt das Gefühl der Unsicherheit, vielleicht auch Angst und Sorgen jedoch. Wie gehen wir damit um? Versuchen wir festzuhalten, haften an und schaffen uns damit viel Leid. Probleme oder Schwierigkeiten?  
Oder können wir uns öffnen, Geduld und Akzeptanz kultivieren? Ja sagen, zu der Erfahrung in diesem Moment. Wie können wir diesen Schritt in das Ungewisse mit ein bisschen mehr Vertrauen vollziehen?

Für viele von uns ist die Wechselhaftigkeit unseres Lebens eine Herausforderung, die uns immer wieder unsere Grenzen fühlen lässt. Wie leben wir damit? Kann die Praxis uns andere Wege zeigen, die uns näher an die Realität des jeweiligen Moments heranführt? Wenn wir Achtsamkeit und Gewahrtheit praktizieren und auch auf Alltagssituationen beziehen, können wir erkennen, welche Vermeidungsmuster wir entwickelt haben. Wir wollen gemeinsam reflektieren, wie wir diesen Schwierigkeiten anders begegnen können.

Der Meditationskurs ist sowohl für Einsteiger(Innen) als auch für erfahrene Meditierende geeignet. Er verläuft im Schweigen und beinhaltet angeleitete Meditationen, Gruppengespräche und Dharma-Anregungen.

**29. Oktober 2020**

**„Tod oder lebendig?“ Leben und Sterben aus der Sicht des Zen  
Friederike Boissevain**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Menschen werden krank und sterben. Wie wir mit dieser zentralen Frage umgehen und wann wir gewillt sind, uns mit ihr auseinander zu setzen, wirkt sich entscheidend auf unser jetziges Leben aus – ob wir uns zu den „Gesunden“ der Welt oder nicht. Wonach streben wir in unserem Leben? Was wünschen wir uns für unseren Abschied? Wie können wir diese Gegensätze zusammenfügen, mitten in unserem Leben?

Nach einem Kurzvortrag, der versucht, auf diese großen Fragen eine Annäherung aus Sicht der Zen-Zen zu geben, freuen wir uns über eine rege Diskussion.

**5. November 2020**

**Vertrauen ist die Mutter aller Tugenden  
mit Shifu Simplicity**

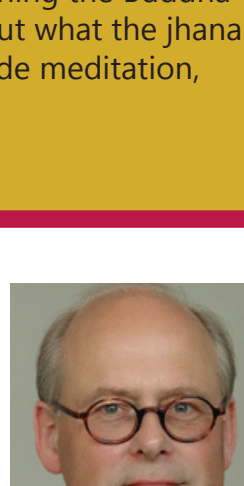


Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Vertrauen ist ein elementarer Faktor für unsere Weiterentwicklung auf dem weltlichen wie auch dem buddhistischen Weg. Damit ist nicht blinder Glaube gemeint, sondern ein tieferes Vertrauen, dass durch zunehmende Erfahrung weiter bestätigt und gestärkt wird.

**19. November 2020**

**Säkularer Buddhismus – Eine verheißungsvolle Vision für das 21. Jahrhundert oder die Banalisierung einer hoch geschätzten Religion? Stephen Batchelor und seine Kritiker  
mit Michael Peterssen**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

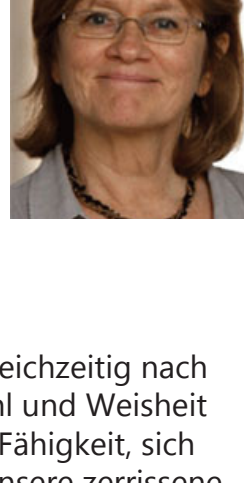
Der säkulare Buddhismus Stephen Batchelors, dem wohl prominentesten Vertreter dieser Richtung, versteht die Lehre des Buddha nicht als religiöses Glaubenssystem mit unverbrüchlich feststehenden Dogmen, sondern als eine sich wandelnde „Kultur des Erwachens“. Der Grund für diese Wende ist die Erfahrung, dass es einem Gutteil spirituell interessierter Menschen heutzutage nicht mehr gelingt, an Lehren wie z.B. die von Karma und Wiedergeburt oder an eine endgültige Erlösung von allem Übel im Nirvana zu glauben.

Batchelor sieht daher die Notwendigkeit, den Buddhismus von Grund auf neu denken. Dies hat er in mehreren Publikationen getan. Der Schwerpunkt liegt dabei darauf, den Dharma von einer glaubens-basierten in eine praxis-basierte Lehre zu verwandeln. All das hat ihm Anerkennung gebracht, aber auch heftige Kritik ausgelöst.

Der Vortrag wird wichtige Aspekte des säkularen Buddhismus vor allem von Stephen Batchelor behandeln, sie einzuordnen versuchen und kritisch zu beleuchten.

**3. Dezember 2020**

**Scheitern. Wieder scheitern. Besser scheitern.  
Vom Glück der Unvollkommenheit  
mit Ursula Richard**



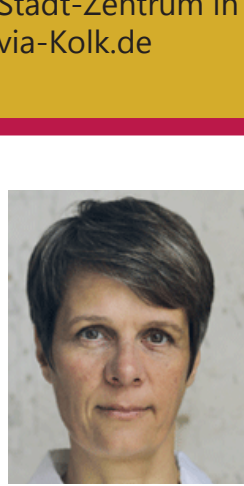
Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Wir wollen alles immer gut, richtig und perfekt machen – im Beruf, in unserem Privatleben und in unserer buddhistischen Praxis. Wie oft aber scheitern wir, erleben, dass wir den scheinbar selbstgesetzten Ideale nicht entsprechen, versuchen es aber immer. Unsere Ideale mögen wechseln, unser Perfektionsdrang und unser Immer-Wieder-Daran-Scheitern bleiben. An diesem Abend wollen wir durch einen Impulsvortrag und Gesprächsaustausch untersuchen, wie wir uns mit unserer Unvollkommenheit besser anfreunden können und wie dies wirkt auch in unseren Alltag hinein.

1. Abend allgemeine Übersicht über die einzelnen Qualitäten wie sie sich entfalten und zusammenwirken.  
2. Abend Vertrauen und Energie  
3. Abend Achtsamkeit und Konzentration  
4. Abend Weisheit – und abschließende Zusammenfassung des Themenkreises

**10. Dezember 2020**

**Einen Berg erklimmen oder Aufgehen wie eine Blume?  
Unterschiedliche Zugänge zum spirituellen Leben im Buddhismus  
Michael Peterssen**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

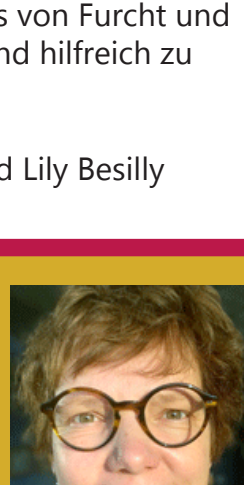
Die Begegnung mit verschiedenen Schulen im Buddhismus kann leicht zu großer Verwirrung darüber führen, worin das spirituelle Leben und das Ziel für einen Buddhisten eigentlich besteht. In einigen will man das „Ich überwinden“, in anderen, „das große SELBST verwirklichen“, manche Richtungen reden von einem langen Entlungsweg vom „unwissenden Volkung“ bis hin zur vollkommenen Buddhaschaft, andere sagen uns, wir seien schon von jeher vollkommene Buddhas ohne uns dessen bewusst zu sein.

Was stimmt denn nun? Ist der „Buddhismus“ eine Religion oder nur ein abstrakter Allgemeinbegriff, hinter dem sich vollkommen unterschiedliche Formen religiösen Lebens und Denkens verbergen?

Der Vortrag wird sich mit drei unterschiedlichen Sichtweisen auf das spirituelle Leben beschäftigen, die uns in den buddhistischen Traditionen begegnen. Wir sind Sinn und Zweck dieser verschiedenen Zugänge vermitteln und damit hoffentlich etwas Klarheit in die anfangs geschilderte Situation bringen.

**17. Dezember 2020**

**Inspirierend, kraftvoll, leer – weibliche Gottheiten  
Lily Besilly**



Donnerstag, 19-21 Uhr, Eintritt: 10,- Euro, erm. 5,- Euro

Im tibetischen Buddhismus begegnen wir einer Vielzahl von weiblichen Bildern des Erwachens. Ist ihre Form der Erscheinung für uns von Bedeutung? Geht es im Buddhismus nicht um Leerheit – die Erkenntnis jenseits von allen Konzepten und Formen? Was haben weibliche Gottheiten mit unserer Wirklichkeit und der Diversität von Geschlechtern zu tun?

Leerheit und weibliche Erscheinung, wie geht das zusammen?