

5.03. - 7.03.2004

Kampfkunst & Buddhismus*Theorie,
Praxis, Selbsterfahrung*

Auf eine Verbindung der fernöstlichen Kampfkünste mit dem Buddhismus wird häufig hingewiesen. Seltener wird darüber nachgedacht, was eine buddhistische Kampfkunst wirklich bedeutet und verlangt, wenn man sie ernsthaft praktizieren will. Was sind überhaupt die wesentlichen Aussagen der buddhistischen Lehre? Steht die Ausübung von Kampftechniken nicht im Widerspruch zur geforderten Gewaltlosigkeit? An diesem Wochenende wollen wir solchen Fragen nachgehen und uns insbesondere damit auseinandersetzen, was der Buddhismus heute - und zwar nicht als institutionalisierte, patriarchale Religion, sondern als lebensnahe Psychologie und Erkenntnislehre - für den Kampfkunstweg bedeuten kann.

Freitag, 5.03.

- **Ankunft** 13.00 Uhr

Erfahrung (W. Fach) 14.00 - 15.30 Uhr

- **Einstimmung**

Nach der Begrüßung wird zunächst ein Überblick über die Gestaltung und die Thematik des Wochenendes gegeben. Als Einstieg werden wir anschließend versuchen, uns mit Wahrnehmungsübungen dem buddhistischen Verständnis von Wirklichkeit zu nähern.

- **Qigong & Kung-Fu** 16.00 - 17.30 Uhr

18.00 Uhr
Abendessen*Theorie (W. Fach)* 19.00 - 20.00 Uhr

- **Leid-Vorstellungen**

In diesem Vortrag sollen wesentliche Grundannahmen des Buddhismus vorgestellt werden. Ausgehend von den *vier edlen Wahrheiten* wird insbesondere die Lehre vom *bedingten Entstehen* und vom *Karma* behandelt.

Samstag, 6.03.

- **Chan-Meditation** 07.30 - 08.15 Uhr

8.15 Uhr
Frühstück*Theorie (W. Fach)* 9.00 - 9.45 Uhr

- **Chan, Shaolin & Kampfkunst**

Der Vortrag behandelt die historischen Verknüpfungen des Buddhismus mit der chinesischen Kampfkunst und vor allem auch die Rolle, die das legendäre Shaolin-Kloster in politischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen gespielt hat.

- **Qigong & Kung-Fu** 10.00 - 11.30 Uhr

Theorie/Erfahrung (W. Fach) 12.00 - 13.00 Uhr

- **Was ist Achtsamkeit?**

Achtsamkeit nimmt in der buddhistischen Übungs- und Lebenspraxis einen zentralen Platz ein. Sie unterscheidet sich wesentlich von gewöhnlicher Aufmerksamkeit und Konzentration. Mit Selbsterfahrungsübungen und Überlegungen zum menschlichen Bewusstsein und der Weise, wie Wahrnehmung sich vollzieht, werden wir beleuchten, was unter Achtsamkeit zu verstehen ist.

13.00 Uhr
Mittagessen

- **Frei-Zeit**

18.00 Uhr
Abendessen*Impuls/Diskussion* 19.00 - 20.00 Uhr
Martina Becker & Raphael Vogler

- **Frauen und Buddhismus**

„Manche Frauen ‚vergessen‘ oder ignorieren ihr Geschlecht, wenn sie sich mit buddhistischen Lehren und Übungen befassen. Manche aber stellen Fragen. (...) Mein Fazit bislang: Es gibt derzeit keine wirklich frauenfreundliche Tradition des Buddhismus. (...) Ich vertraue aber darauf, dass sich der Buddhismus im Westen sehr verändern wird, wenn Frauen ihre Stimme erheben und die überlieferten Lehren um ihre Erfahrungen bereichern.“ (Silvia Wetzel: „Das Herz des Lotus“).

Sonntag, 7.03.

- **Chan-Meditation** 07.30 - 08.15 Uhr

8.15 Uhr
Frühstück*Impuls/Diskussion* 9.00 - 10.00 Uhr
Deepa Friebe & Joachim Hug

- **Gewalt-Tätigkeit**

Ein Vietnam-Veteran wird durch die Begegnung mit dem Buddhismus zum Bettelmönch und lebt fortan für die Überwindung der Gewalt: „Wenn wir uns nicht damit beschäftigen, dann wird es uns zerstören. Ich weiß das aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen und weil ich es rings um mich beobachte. Aber ich weiß auch, dass es einen anderen Weg gibt zu leben, und dass Gewalt nicht länger diktieren muss, wie unser Leben aussieht“ (Claude AnShin Thomas: „Krieg beenden - Frieden leben“)

- **Qigong & Kung-Fu** 10.15 - 11.45 Uhr

13.00 Uhr
Mittagessen*Theorie/Diskussion (W. Fach)* 14.00 - 15.00 Uhr

- **Der achtfache Pfad und die Kampfkunst**

Nach einer zusammenfassenden Darstellung der buddhistischen Ethik und des *achtfachen Pfades zur Leidensaufhebung* gilt es zu diskutieren, inwieweit der Buddhismus heute wegweisend für uns und die Kampfkunst sein kann.

- **Ausklang** 15.15 - 16.00 Uhr

Zum Abschluss gibt es Gelegenheit, die persönlichen Eindrücke und Sichtweisen auszutauschen. Mit einer Feedbackrunde zum allgemeinen Ablauf des Wochenendes wird die Veranstaltung beendet.