

Das Studienprogramm der
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Wissen – Verstehen – Erfahren

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

kündigt an:

Der Schritt ins Ungewisse - Vorbereitungen auf das Sterben

und wie wir uns dabei unterstützen

(Modul: Tod, Fortexistenz und Wiedergeburt)

Referentinnen: Ehrw. Dagmar Doko Waskönig, Zen Buddhismus

Ehrw. Konchok Jinpa Chodron, Tibetischer Buddhismus

Ort: 17. – 19. Sept. 2021, Kamalashila, Langenfeld (Eifel) / online.

Leben und Tod sind ein großes Ereignis.

Wie flüchtig ist das Leben!

Schätze jeden einzigen Moment!

Die Zeit wartet auf niemanden.

(Abendrezitation aus dem Zen)

Jede(r) von uns wird irgendwann sterben und die Reise ins völlig Unbekannte antreten. Während wir im Leben gerne Sicherheit in illusionärer Beständigkeit, in Konzepten und festen Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind, suchen, müssen wir im Tod komplett loslassen und unbekanntes Terrain betreten. Obwohl wir wissen, dass wir sterben müssen, leben wir jedoch so als wäre das anders und gehen einer Auseinandersetzung mit dem Thema gerne aus dem Weg. In diesem Seminar geht es um die ganz persönliche Vorbereitung auf den Tod und um die Frage, wie wir andere dabei unterstützen können.

Wir unterscheiden verschiedene Ebenen der Vorbereitung:

- emotional: Loslassen ins Unbekannte - wo stehe ich, bin ich bereit?
- praktisch: Welche Dinge müssen noch erledigt werden, was ist noch zu klären?
- spirituell: Wie begleiten mich die Buddhistische Lehre und Praxis auf dem Weg?

Da es um eine sehr individuelle Vorbereitung geht, beinhaltet das Seminar viele Meditationen und Kontemplationen unter Anleitung, sowie gegenseitigen Austausch im Dialog oder in der Gruppe. Es wird eine Meditation für Sterbende und Verstorbene geben – denen wir auch dieses Seminar widmen.



Tsunma Konchok Jinpa Chodron ist eine buddhistische Nonne der Drikung Kagyü Tradition des tibetischen Buddhismus, sie ist Einzelmitglied und im Rat der DBU tätig. Sie arbeitete als Psychotherapeutin (Dipl.University Cambridge, Rogerian Counselling and Groupwork, Cert. Psychosynthesis) in England, bevor sie 2002 als Soto- Zen-Nonne ordinierte. Während ihrer Zeit im Kloster starb ihre Mutter, die sie im Sterben begleiten konnte. Später hat sie in der Kranken- und Altenpflege gearbeitet und dabei auch Sterbende begleitet, während sie an einer 2-jährigen Gruppe zur Spiritual Care bei Rigpa London teilnahm. Nach ihrer Ordination im Tibetischen Buddhismus mit S.H. Kyabgon Chetsang und Rückkehr nach Deutschland, belegte sie einen Kurs in Palliative Care, der Hospiz Akademie Ingolstadt. Jetzt lebt sie am Bodensee und leitet einen Verein für den Interreligiösen/Interkulturellen Dialog. Auch hier bieten sich immer wieder Gelegenheiten, Menschen in Sterben, Tod und Trauer zu begleiten.



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 Bhiksuni-Ordination empfing. Seit langen Jahren ist Doko auch im interreligiösen Dialog engagiert.

Anmeldung über Bettina Hilpert schriftlich über info@dbu-brg.org oder an die DBU-Geschäftsstelle, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0

Kosten des Seminars: 140 - 80 € (je nach Einkommen, Preiskategorien siehe Preistabelle unten). Bitte überweisen Sie den Betrag bis zwei Wochen vor Beginn des Seminars auf das Konto der DBU, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn 30 € Bearbeitungsgebühr, weniger als 2 Wochen bis 7 Tage vor Beginn 50% der Teilnahmegebühr. Danach keine Erstattung.

Online-Option: Dies Seminar kann alternativ online gebucht werden, falls sich vier oder mehr Menschen finden. Bitte bei der Anmeldung angeben, Kontakt zum technischen Betreuer dieser Option folgt.

Veranstaltungsort: Kamalashila Institut, Kirchstraße 22a, 56729 Langenfeld/Eifel

Anreise siehe <https://kamalashila.de/service/anfahrt/>

Übernachtungsmöglichkeiten: Das Kamalashila bietet Übernachtungsmöglichkeiten in Einzel- oder Mehrbettzimmern an. Bitte direkt im Kamalashila buchen unter 02655 – 939040 oder office@kamalashila.de. Weiterhin gibt es diverse Privatzimmer im Ort Langenfeld oder Umgebung.

Verpflegung: im Kamalashila. Bitte auch bei auswärtiger Unterbringungen vorab im Kamalashila buchen

Hinweis der DBU: Dies ist keine therapeutische Veranstaltung; Teilnehmer sollten psychisch gesund sein.

Koordination des Wochenendes: Karin Becker becker@dbu-brg.org, 0162/47 087 94

Vorläufiger Zeitplan

Freitag Abend

18:30 Ankommen, Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches	gemeinsames Abendessen
19:30 Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches	Koordinatorin
20:00 Vorschau auf den Programmablauf	Doko und Tsunma Jinpa
Meditation: Zur Ruhe kommen von Körper, Herz und Geist	Doko
21:30 Ende	

Samstag Vormittag: emotionale Vorbereitung

9:00 Wie vorbereitet bin ich? Kontemplation der 9 Betrachtungen von Atisha zur Vergänglichkeit	Tsunma Jinpa
9:30 Austausch	gemeinsam/in Gruppen
10:30 Pause	
11:00 Prozess des Sterbens in den verschiedenen Buddhistischen Traditionen	Doko
12:30 Mittagspause	

Samstag Nachmittag praktische Vorbereitung

15:00 Loslassen – welche Hindernisse gibt es? Was gibt uns Zuversicht?	gemeinsam/in Gruppen
16:00 Meditative Übung zum Loslassen	Doko
16:30 Pause	
17:00 Praktische Vorbereitungen: Was gibt es zu tun? Patientenverfügung, Testament und andere organisatorische Erwägungen	Tsunma Jinpa
17:30 Gesprächsrunde	gemeinsam/in Gruppen
18:15 Pause	
18:30 Herzensmeditation für Sterbende und Verstorbene	Doko
19:00 Ende	

Sonntag Vormittag: spirituelle Vorbereitung

9:00 Sterbemeditation - spezielle Essentielle Phowa Praxis (nicht nur für Buddhist:innen)	Tsunma Jinpa
9:30 Austausch	gemeinsam/in Gruppen
10:00 Pause	
10:30 Was erwartet mich aus buddhistischer Sicht nach dem Sterben? Dazu auch ein Vergleich mit christlichen Vorstellungen.	Doko
12:00 Feedbackrunde Widmung	gemeinsam Tsunma Jinpa
13:00 gemeinsames Mittagessen	

Soziales Preissystem für das DBU-Studien-Programm

Beim DBU-Studienprogramm können Sie nun zwischen **Förderbeitrag** und **regulärem Beitrag** und **reduziertem Beitrag** wählen. Zusätzlich gibt es jetzt einen **Frühbucher-Rabatt** und eine **Prämie für Stammkunden**.

Damit die Unkosten 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 Studienprogrammes 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-Studienprogramm teilzunehmen.

Preise im Überblick:

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)

Treueprämie für Teilnehmer, die innerhalb von drei Jahren an mehr als 5 Kursen teilgenommen haben, ist der 6. Kurs frei.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien.

Tagesseminare

45 € regulärer Beitrag

65 € Förderbeitrag

25 € reduzierter Beitrag

Zwei Tagesseminare zählen wie ein Kurs, bei der **Treueprämie**.

Für Präsenz- und Online-Seminare gelten dieselben Konditionen. Für uns bedeutet dies einen zusätzlichen Aufwand, aber Sie sparen sich Anfahrt und Unterkunft vor Ort. Die Videos sind für Online-Teilnehmer danach noch 4 Wochen im Internet zu sehen. Die Freischaltung erfolgt erst nach Zahlungseingang.

Die Anmeldung ist erst mit Zahlungseingang verbindlich. Die Teilnahmegebühr muss spätestens zwei Wochen vor dem ersten Kurstag auf dem Konto der DBU eingegangen sein.

Falls sich nicht genügend (mind. 10) Teilnehmer anmelden, müssen wir den Kurs absagen. In diesem Falle, melden wir uns spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin bei Ihnen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren werden vollständig zurückerstattet. Für Reisekosten und andere externe Kosten haften wir nicht.

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.

DBU Bankverbindung für Teilnahmebeiträge:

Deutsche Buddh. Union, GLS Bank, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02, BIC: GENODEM1GLS,

Verwendungszweck: Studienprogr.

Version vom 4. Februar 2020