

Das Studienprogramm der
Deutschen Buddhistischen Union (DBU)

Wissen – Verstehen – Erfahren

Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen

kündigt an:

Mut zum Leben in der Begegnung mit dem Tod

Referenten: Miriam Pokora und Wolfgang Smith

25. bis 27. November 2022

Sukhavati, Bad Saarow und Online

Wie leben wir unser Leben? Wenn wir ehrlich zu uns sind: Versuchen wir den Tod, die einzige sichere Tatsache im Leben, weitgehend zu ignorieren? Erleben wir Sterben und Tod als Angst einflößend?

Dabei kann die Auseinandersetzung mit dem Tod, das aktive Bewusstsein um die Endlichkeit des Lebens dem Leben viel Freude, Kraft und Mut verleihen.

Hatte ich bisher den Mut, der oder die zu sein, die ich sein möchte? Was hat mich bisher daran gehindert, noch mehr aus meinem Leben zu machen? Was ist mir besonders wichtig im Leben? Worauf möchte ich zurückblicken können, wenn ich auf dem Sterbebett liege?

Fühlen wir uns einigermaßen sicher angesichts unseres bevorstehenden Todes oder dem Tod unserer Lieben? Wie kann Vertrauen in uns wachsen, den Tod als zentrale Lebenserfahrung, als „Götterboten“ zu betrachten? Wie kann die Begegnung mit dem Tod uns Mut geben, das Leben wertzuschätzen und voller zu leben?

Wir möchten uns im Seminar diesen Fragestellungen widmen und anhand praktischer Erfahrungen aus der Hospizarbeit, themenzentrierter weiser Reflektion (Yonisomanasikara) und praktischen Übungen sowie den Austausch in der Gruppe hilfreiche Antworten und Lebensaufgaben finden.

Vorläufiges Programm

25.11.2022 Freitagabend

- 19.00 Uhr Begrüßung, Organisatorisches und Vorstellungsrunde
 - 19:30 Uhr Einführende Kurzvorträge der Referenten (Miriam & Wolfgang)
 - 20:30 Uhr geleitete Meditationen – Weise Reflektion & Wahrnehmungsübung (Wolfgang & Miriam)
- Ende ca. 21.00 Uhr oder etwas später

26.11.2022 Samstag

- 09.00 Uhr Weise Reflektion über Leben und Tod (Wolfgang)
 - 09.30 Uhr Drei Daseinsmerkmale / Gesetze des Lebens – Impulsvortrag
 - 10.15 Uhr Gruppengespräch
 - 10.45 Uhr Pause
 - 11.15 Uhr Kraftquellen im Lebenskreis – Impulsvortrag, Meditation, Gruppengespräch (Miriam)
 - 12.00 Uhr Götterboten & die Vier Edlen Wahrheiten – Impulsvortrag, Gruppengespräch (Wolfgang)
 - 12.45 Uhr Stille Meditation – im Stehen oder Sitzen, angeleitet (Wolfgang)
 - 13.00 Uhr Mittagspause
 - 14.30 Uhr Übung zu Leben und Tod (Miriam & Wolfgang)
 - 15.15 Uhr Gruppengespräch
 - 15.45 Uhr Stille Meditation – im Sitzen, angeleitet (Wolfgang)
 - 16.00 Uhr Pause
 - 16.30 Uhr Befreiende Sichtweisen zu Sterben und Tod – Impulsvortrag, Gespräch (Miriam & Wolfgang)
 - 17.30 Uhr Tibetisches Totenbuch: Was passiert im Sterbeprozess? – Impulsvortrag, Gespräch (Miriam)
 - 18.15 Uhr Mitgefühl & Liebende Güte Meditation (Wolfgang)
- Ende ca. 18.30 Uhr oder etwas später

27.11.2022 Sonntag

- 09.00 Uhr Fünf tägliche Betrachtungen – traditionelle Reflektion im Theravada (Wolfgang)
 - 09.15 Uhr Vorsorgen – praktische Vorbereitung auf den Tod (Miriam)
 - 10.00 Uhr Spirituelles Testament – Karma & die Praxis der 10 Paramis (Wolfgang)
 - 10.45 Uhr Pause
 - 11.15 Uhr Angesichts von Tod und Sterben, was ist mir wichtig im Leben? (Wolfgang & Miriam)
 - 12.00 Uhr Schlussrunde, Feedback, etc.
- Ende um 13.00 Uhr

Die Referenten:



Miriam Pokora ist Palliative Care Pflegefachkraft und praktizierende Buddhistin in der tibetischen Tradition. Sie lebt in Berlin und hat einen 11jährigen Sohn. Seit 2006 ist sie in der buddhistisch inspirierten Hospizarbeit tätig (ehemalige Leitung, gemeinsam mit Michaela Draeger, des Hospizdienst Horizont von Bodhicharya Deutschland e.V.) und leitet seit 2020 den ambulanten Sukhavati Palliativberatungs- und Hospizdienst. Ab Juli 2022 übernimmt sie zusätzlich die Leitung des stationären Sukhavati Hospizes. Sie ist Dozentin für Fort- und Weiterbildungen im Bereich Palliative Care, Hospizarbeit und Pflege sowie im Feld Buddhismus und Sterbebegleitung.



Wolfgang Smith ist verheiratet, hat zwei fast erwachsene Kinder und lebt seit 35 Jahren in München. Seit 27 Jahren ist er Schüler von Steve & Rosemary Weissman in der Theravada Tradition. Seit mehr als 15 Jahren unterrichtet er Methoden der Vipassana-Meditation, einem Training von Herz & Geist, das auf einem „Mitfühlenden Verständnis“ basiert. Ab 2004 war Wolfgang Hospizhelfer, gründete 2007 den ambulanten Buddha-Haus Hospiz e.V., in dem er 2009 und 2011 Ausbildungen für buddhistisch orientierte Hospizbegleiter durchführte. Der Hospizverein wurde 2015 aufgelöst. Zur Zeit arbeitet Wolfgang als Rentner und Coach in kleinem Umfang weiter in der Softwareentwicklung. Weitere Infos unter: [Meditation & Yoga in München](#)

Anmeldung bitte möglichst per E-Mail in der DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert 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, 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. Siehe auch Preis-Blatt unten.

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 erfolgt in der Woche vor der Veranstaltung.

Veranstaltungsort: Sukhavati, Karl-Marx-Damm 25, 15526 Bad Saarow, <https://www.sukhavati.eu/>

Übernachtung: In der Umgebung befinden sich diverse Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten.

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

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

Tagesseminare

45 € regulärer Beitrag

65 € Förderbeitrag

25 € reduzierter Beitrag

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien.

Für Präsenz- und Online-Seminare gelten dieselben Konditionen. Für uns bedeutet dies einen zusätzlichen Aufwand, aber Sie sparen sich Anfahrt und Unterkunft vor Ort. Audioaufnahmen erhalten alle Teilnehmer im Nachgang. Die Freischaltung erfolgt erst nach Zahlungseingang. Die Teilnahmegebühr bezieht sich nur auf die Nutzung durch die angemeldete Person. Falls Sie zusammen mit anderen teilnehmen wollen, bitten wir um deren Anmeldung.

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. 15) 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.