



## Klausur zu Vergänglichkeit und Sterben



Mit Freude und Zuversicht gemeinsam im Rahmen einer Klausur sich mit den Themen Vergänglichkeit und Sterben auseinandersetzen.

Viele von uns haben die ganz natürliche Angewohnheit, sich selbst, andere und liebgewonnene Dinge vor allen möglichen Bedrohungen zu schützen, die das Leben mit sich bringt. Wir pflegen Freundschaften und sorgen uns um uns liebgewonnene Tiere. Oder wir warten unser Haus, ja unser Auto, damit es sich lange erhält. Wir bemühen uns, unsere Arbeitsplätze zu erhalten und unsere soziale Position zu schützen. Wir kümmern uns besonders um unser Vermögen und wollen es nicht verlieren...

Aber sobald sich etwas nicht so entwickelt, wie wir es erwartet hatten, wenn etwas schiefgeht, werden wir plötzlich von Trauer, Wut, Eifersucht oder Unbehagen überschwemmt. Manchmal kann die Tatsache, dass wir Angst davor haben etwas zu verlieren, was wir mögen, sich in ein anhaltendes Gefühl von Angst, Stress und Frustration verwandeln.

Nach der Lehre Buddhas erklären sich diese Gefühle zum Teil dadurch, dass wir die Vergänglichkeit der Dinge nicht wirklich verinnerlicht haben. Selbst wenn wir alle doch wissen, dass sich alles verändert und nichts für immer bestehen bleibt, denken und verhalten wir uns trotzdem so, als sei alles von Dauer. Wenn wir also irgendwo in den Urlaub fahren, selbst wenn wir genau wissen, dass auch dieser Urlaub ein Ende hat, könnte uns beim letzten Tag eine Traurigkeit einholen!

Im Sterben geht es auch um loslassen können, um ein Sein in Gewahrsamkeit. Der Ablösevorgang der Elemente, der Aggregate, usw. im ruhig weilenden Geist zu erfahren, kann bereits jetzt im Leben geübt werden, um in ruhigen Schritten auf den Moment des Todes vorbereitet zu sein.

Wird der Sterbevorgang, die bewusste Auseinandersetzung in Einbezug von Körper und Geist zur Vergänglichkeit und zum Sterbevorgang geübt, erschaffen wir uns jetzt im Leben eine außergewöhnliche Gelegenheit die Macht unserer Kilesa/Kleshas zu dämpfen. Es wird gesagt, dass nur jene von dem Impetus jenes Augenblickes während ihres Lebens Gebrauch machen, die Wiederverstrickung in den Kreislauf der Geburten minimieren können.



Die Klausur wird zusammen von Ayya Tisaranī (Theravada-Tradition) und von der Bhikshuni und Yogini Namgyäl Chökyi (Mahayana-, bzw. der Drikung-Kagyü-Tradition) geleitet.

### Programm und Ablauf:

#### Freitag, den 18. August 2023

- Ankommen im Kloster Sirisampanno: ab 14:00 Uhr bis spätestens 17:00 Uhr
- Begrüßung und Einrichten des Meditations-Sitzes
- Abend-Meditation: 90 Minuten

#### Samstag, den 19. August 2023

- Vier Meditations-Einheiten zu je 90 Minuten mit Geh-Meditation

#### Sonntag, den 20. August 2023

- Zwei Meditations-Einheiten zu je 90 Minuten
- Abschluss ab 15:00 Uhr

- Es bestehen 10 Klausurplätze, bzw. Möglichkeiten der Übernachtung im Kloster Sirisampanno. (4 Plätze in Kutis und ein Schlafsaal)
- Während den Zwischen-Sitzungen besteht die Möglichkeit zu individuellen Gesprächen mit den Klausur-Leitenden.
- Die Klausur findet im Schweigen statt.
- Die Klausur ist kostenlos. Eine Spende für das Kloster Sirisampanno nehmen wir gerne entgegen.

Sollte dieses Angebot zum Mitmachen inspirieren, so bitten wir Sie sich bis zum **10.08.2023** im Kloster Sirisampanno, E-Mail: [hallo@sirisampanno.de](mailto:hallo@sirisampanno.de) , Telefon: 05025/204 1500 anzumelden.

Mit Freude und Dankbarkeit

Ayya Tisaranī und Namgyäl Chökyi