



## In die Essenz einer Klausur eintauchen



Quelle: Kloster Shide

„In die Essenz eintauchen“ bedeutet, sich intensiv mit der Natur des Gewahrseins auseinanderzusetzen, sie zu verstehen und zu erfahren.

Eine Klausur ist ein Rückzugsmoment, der dazu dient, die eigene Essenz zu erkennen und im "So-Sein" anzukommen. Ein intensiver Moment, der auf der Grundlage von Hingabe und Loslassen von Vergangenen abzielt, um die Essenz von Weisheit und Mitgefühl zu erfahren.

"In die Essenz eintauchen" ist also ein Aufruf, über das Oberflächliche hinauszugehen um sich mit dem Kern, dem Wesentlichen, zu verbinden. Es ist eine Einladung zur eigenen, tiefen Auseinandersetzung und Erfahrung.

Mit Hingabe stützen wir uns während der Klausur auf die Erläuterungen des Ri Chö, deutsch das Berg-Dharma, das über zahlreiche Jahre den Übenden im Rückzug und Abgeschiedenheit erteilt wurde.

*„Erforscht stets euren Geist. Gebt jedes Verlangen nach Ruhm und Ehre auf, lass alle Erwartungen los und widmet euch völlig der Verwirklichung in eurer eigenen Erfahrung. Bedenkt stets die Vergänglichkeit. Durchtrennt die Bande an den unbeständigen Geist, der an eurem Heimatland, eure Besitztümer, eure Verwandten und so weiter verhaftet ist und betretet so den Pfad des Dharma. Tretet in die Fußstapfen der Yogis und Yoginis der Vergangenheit.“*

Der Ehrwürdige Dudjom Rinpoche hat in den 70er Jahren diese Ri Chö – das Berg-Dharma erteilt, welche uns im Rahmen der Klausuren begleiten wird.

Der erste, begleitete Rückzug findet vom 13. Bis zum 14. September 2025. Die Übenden sind eingeladen, jeweils 4 Stunden am Tag, in zwei Einheiten aufgeteilt, die Klausur in ihrer Wohnung zu machen. Gelongma Namgyäl Chökyi, die sich auf die Erfahrungen des langen Ri Chö stützt, wird die Übenden in die Essenz einer Klausur im Zoom-Meeting-Raum einführen und begleiten.

Übende, auch mit geringen Meditationserfahrungen sind herzlich willkommen. Solltest Du an diesem Angebot teilnehmen wollen, so melde Dich bis spätestens Montag, den 1. September 2025 über den Link: [angebote@shide.de](mailto:angebote@shide.de) an. Nach der Anmeldung werden Dir weitere Informationen zukommen, so dass Du Dich optimal auf die Klausur vorbereiten kannst.