



Shide e.V.

Die 5. Einheit in die Essenz einer Klausur eintauchen widmet sich der Praxis „des Täglichen Sterbens“



Quelle: Kloster Shide

Grundsätzliches

„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 fünfte, begleitete Rückzug findet **am Samstag, den 28. November und am Sonntag, den 29. November 2026** statt. Die Übenden sind eingeladen, jeweils 4 Stunden am Tag, in zwei Einheiten aufgeteilt, die Klausur in ihrer Wohnung durchzuführen.

Gelongma Namgyäl Chökyi, die sich auf die Erfahrungen des langen Ri Chö (3Jahresklausur) stützt, wird die Übenden in die Essenz dieser Klausur im Zoom-Meeting-Raum einführen und begleiten.

Bei der fünften Klausur befassen wir uns mit der Praxis „des Täglichen Sterbens“

Dabei setzt sich die übende Person bewusst mit dem Sterbeprozess auseinander und erlebt ihn als einen Auflösungsprozess. Es handelt sich um einen Weg, der sich in acht aufeinanderfolgende Stufen unterteilt und erlebt wird.



Shide e.V.

Die Praxis „Tägliche Sterben“ ist eine Vorbereitung auf den Sterbeprozess. Sie hilft dabei, die Angst vor dem Loslassen abzubauen und den Geist im Alltag flexibel und klar zu halten.

Mit Freude und in selbstloser Motivation teile ich gerne meine Erfahrungen und begleite euch Schritt für Schritt in diese Praxis.

Alles Liebe,
Namgyäl Chökyi



Quelle: Shide

Anmeldung:

Bitte teile mir bis zum Montag, den 23. November mit, ob Du an dieser Klausur teilnehmen möchtest.