

Das Studienprogramm der  
Deutsche Buddhistische Union (DBU)

## **Wissen – Verstehen – Erfahren**

### **Buddhistische Weisheit in der Vielfalt der Traditionen**

lädt ein zur Seminar (*Modul Sterben, Tod und Wiedergeburt*)

# **Was Buddha und Padmasambhava zum Sterben und zum Tod lehrten**

Referenten: Ehrw. Bhante Sukhacitto & Maren Repenning

7.-9. September 2018 im Achtsamkeitszentrum des GAL e.V. in München

#### **Die Sicht des Theravada-Buddhismus auf das Sterben und den Tod**

Die Themen von Vergänglichkeit, Altern, Krankheit, Tod und Fortexistenz tauchen in den Lehrreden des Palikanon des Theravada-Buddhismus immer wieder auf. Etliche Zitate der Lehrreden werden an diesem Wochenende gemeinsam studiert und laden uns ein zum Reflektieren, persönlichen Austausch und Dialog. Die darin enthaltenen Wahrheiten bieten praktische Orientierung zur Auseinandersetzung mit den Themen und werden gemeinsam kontempliert und betrachtet, um Einsicht zu gewinnen. Praktische Übungen unterstützen uns am Wochenende und im Alltag zum besseren Umgang mit Sterben und Tod.

#### **Die tibetisch-buddhistische Sicht auf das Sterben und den Tod**

In der tibetisch-buddhistischen Tradition wird gelehrt, dass es selbst im Sterben und im Tod Hoffnung gibt und wir etwas in uns tragen, das durch nichts zerstört und niemandem genommen werden kann. Gemäß der Lehren des Buddha verbirgt sich in uns allen eine grundlegende Wahrheit, eine spirituelle Essenz. Wenn wir uns im Leben üben, uns mit dieser innersten Natur durch Meditation zu vereinigen, können wir Zuversicht im Sterben und im Tod entwickeln, da wir dann in dieser wahren Natur ruhen und im Tod in die spirituelle Essenz aufgehen können. Daher wird der Tod auch als Chance gesehen, unsere innerste Natur zu erkennen und Befreiung aus dem gewohnheitsmäßigen Daseinskreislauf zu erlangen.

#### **Ehrw. Bhante Sukhacitto**

1986 in Thailand Begegnung mit der Buddha-Lehre durch Ajahn Buddhadasa, seit 1990 ist er voll ordiniertes Mönch der Theravada-Tradition. 1993 kehrte er in den Westen zurück und sammelte Erfahrungen in verschiedenen anderen buddhistischen Traditionen. Er lebte mehrere Jahre in Klöstern der Tradition von Ajahn Chah. 2005 lernte er den Einsichtsdialog kennen und wurde als Lehrer ausgebildet. Seit seiner Jugend Begegnung mit und Interesse am Thema Tod und Vergänglichkeit, u.a. auch Praktikum in einem Hospiz. 2016 gründete er das Kalyana Mitta Vihara-Haus der Edlen Freundschaft: [www.dhammadialog.de](http://www.dhammadialog.de)

#### **Maren Repenning**

Referentin und Kursleiterin zu Themen Heilung, Sterben und Tod, langjährige Schülerin von Sogyal Rinpoche, Gründerin und ehemalige Bestatterin von *memento mori Bestatterinnen* in Hamburg, Mutter zweier erwachsenen Kinder und begeisterte Oma.

**Anmeldung** über die DBU-Geschäftsstelle bei Bettina Hilpert, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089 45 20 69 3-0, [info@dbu-brg.org](mailto:info@dbu-brg.org) oder Website der DBU: [www.buddhismus-studium.de](http://www.buddhismus-studium.de)

**Kosten des Seminars:** 140 - 80 € (je nach Einkommen, Preiskategorien siehe Preistabelle unten) inklusive Materialien, Getränke und Snacks in den Pausen. Bitte überweisen Sie den Betrag spätestens fünf Werktage vor Beginn des Seminars auf das Konto der DBU, BIC: GENODEM1GLS, IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02. Bei Rücktritt bis eine Woche vor Beginn des Seminars wird der Betrag bis auf 15 € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet; danach nur, falls jemand nachrückt.

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

**Veranstaltungsort:** Achtsamkeitszentrum (GAL e.V.), Treffauerstr. 19, 81373 München

**Übernachtungsmöglichkeiten** können diesmal nicht von der DBU bzw. dem Zentrum des GAL e.V. angeboten werden. Bitte wenden Sie sich an den Münchner Fremdenverkehrsverein oder einschlägige Hotel-Plattformen.

**Anreise** siehe: <https://blog.gal-bayern.de/wege-zum-achtsamkeitszentrum/>

**Verpflegung:** Während des Seminars bietet die DBU Tees, Kekse und Obst, für die Mahlzeiten gibt es Restaurants in der näheren Umgebung, Adressen auf Anfrage bzw. vor Ort.

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

**Koordinatorin des Wochenendes:** Bettina Hilpert, [hilpert@dbu-brg.org](mailto:hilpert@dbu-brg.org), 089 45 20 69 30.

## Vorläufiger Zeitplan

### Freitag, 7.9.18

- 18.00 Begrüßung durch DBU und GAL e.V., Organisatorisches, Vorstellungsrunde
- 19.00 Bhante Sukhacitto: Sterben und Tod aus Sicht des Theravada-Buddhismus
- 19.45 Maren Repenning: Sterben und Tod aus Sicht des tibetischen Buddhismus
- 20.30 Meditation geleitet von Bhante Sukhacitto (bis 21 Uhr)

### Samstag, 8.9.18

- 9.00 Maren Repenning: Meditation
- 9.30 Bhante Sukhacitto: Betrachtungen über Sterben und Tod anhand der Lehrreden des Palikanons
- 10.30 Pause
- 10.45 Maren Repenning: Padmasambhavas Ratschlag für den Moment des Todes
- 11.45 Bhante Sukhacitto: Meditation
- 12.15 Maren Repenning: Kontemplation zum Sterbeprozess
- 12.45 Mittagspause
- 14.30 Bhante Sukhacitto: Umgang mit Tod und Trauer
- 15.30 Pause
- 16.00 Maren Repenning: Die Bardo-Belehrungen im tibetischen Buddhismus
- 17.00 Gesprächsrunde und Austausch (Moderation: Bettina Hilpert)
- 18.00 Maren Repenning: Essentielle Phowa-Praxis bis ca. 18.30 Uhr

### Sonntag, 9.9.18

- 9.00 Bhante Sukhacitto: Meditation
- 9.30 Bhante Sukhacitto: Die Bedeutung von Sterben und Tod für den Alltag
- 10.15 Pause
- 10.30 Maren Repenning: Wie können wir uns auf den Tod vorbereiten und was können wir noch für Verstorbene tun?
- 11.15 Zeit für Austausch und Fragen
- 12.00 Feedback, Abschluss, Dank; Ende ca. 12.30

## 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 reduziertem Beitrag 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.

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Materialien und Getränke und Snacks in den Pausen.

#### 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.

Bei **Rücktritt** Ihrerseits bis eine Woche vor Beginn des Seminars wird der Kursbeitrag bis auf 15 € Bearbeitungsgebühr zurückerstattet, danach nur, wenn jemand nachrückt.

Falls sich nicht genügend (mind. 10) Teilnehmer anmelden, sagen wir den Kurs ab. Im Falle einer Absage unsererseits, melden wir uns spätestens eine Woche vor Veranstaltungstermin bei Ihnen. Die bereits bezahlten Teilnahmegebühren werden vollständig zurückerstattet. Für Reisekosten haften wir nicht.

#### **DBU Bankverbindung für Teilnahmebeiträge und Stornogebühren:**

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