

Leben und Tod

Das Leben vom Tod her leben

*Es gibt für jeden Tag zwei Pläne –
meinen und den des Geheimnisses.
(Sprichwort der Inuit)*

Der Tod ist ein großer Lehrer. Wenn wir ihn an unser Herz lassen, kann er uns etwas sehr wichtiges lehren: Wir sind nicht die, die wir zu sein glauben. Im Moment des Todes stirbt unser Selbstbild, an das wir uns geklammert haben in der Hoffnung, man würde uns dafür lieben; die Persönlichkeit, die wir uns gebaut haben und auf die wir oft so stolz sind. Es stirbt der gewöhnliche Geist mit seinen Verblendungen, und es enthüllt sich die weite, himmelsgleiche Natur des Geistes.

Der mongolische Schamanen Galsan Tschinag sagte: „Leben ist die andere Form des Todes.“ Wie würde es sich anfühlen, das Leben vom Tod her zu denken? Was ändert sich, wenn wir das Leben nicht absolut setzen und den Tod als sein gefürchtetes Ende sehen, sondern vielmehr den Tod als Meister, der das Leben in seiner Hand hält? Der Tod erinnert uns daran, das Leben mit allen seinen Facetten wirklich ernst zu nehmen. Er ist ein Spiegel, in dem der ganze Sinn des Lebens reflektiert wird.

Einer der Hauptgründe, warum so viele Menschen Angst vor dem Tod haben, liegt darin, dass wir die Wahrheit der Vergänglichkeit ignorieren. Wir wünschen, alles möge so weitergehen wie bisher. Für viele ist Wandel gleichbedeutend mit Verlust und Leiden. Und wenn sich Veränderung einstellt, versuchen wir uns so gut wie möglich davor zu schützen. Wenn wir genauer hinschauen, können wir vielleicht erkennen, dass das Leben die erstaunliche, immer wieder gelingende Erscheinungsform des Todes ist. Erwinnere ich mich in jedem Augenblick daran, dass ich sterben werde, so wie jeder und alles andere auch, und behandle ich aus dieser Erkenntnis heraus mich und alle Lebewesen jederzeit mit Mitgefühl? Ist mein Verständnis von Tod und Vergänglichkeit so präsent, dass ich mich immer wieder im Loslassen übe? Leben lernen heißt Loslassen lernen!

*Der Tod ist groß.
Wir sind die Seinen, lachenden Munds.
Wenn wir uns mitten im Leben meinen,
wagt er zu weinen mitten in uns.
(Rainer Maria Rilke)*

Seminar-Nr.:	839219
Termin:	22.02. – 25.02.2019 (Fr., 18.15 Uhr – Mo, 12.15 Uhr)
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Seminarkosten:	395,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Seminarleitung:	Andreas Lackmann Andreas Lackmann (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Seeleneigenschaften zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching. Durch eigene Erfahrungen kam er intensiv mit dem Tod in Kontakt. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Im Leben vieler Menschen gibt es einen Bruch, der das Leben in ein Vorher und ein Nachher trennt. Etwas ist ihnen geschehen, auf das sie keinen Einfluss hatten. Niemand hat sie vorher um ihre Einwilligung gebeten, niemand hat sie vorbereitet auf das, was geschehen würde. Wenn alles über uns zusammenbricht, erleben wir uns nackt und zerbrechlich. Wahrscheinlich wollen wir dies alles nicht, aber wir realisieren, dass wir vor dem Leben nicht davonlaufen können. Im Leben hat ein Erdbeben stattgefunden! Es könnte das Beste sein, was uns im Leben widerfährt!

Wenn wir etwas unwiederbringlich verloren haben, kommt das Neue von allein. Das Leben, das die andere Form des Todes ist, sorgt dafür und wir könnten ihm ruhig dabei zusehen, während wir mit neuer Kraft angefüllt werden. Aber dazu brauchen wir Geduld, Vertrauen, Zuversicht und Mut.

*Alles hat seine Stunde.
Für jedes Geschehen unter dem Himmel
gibt es eine bestimmte Zeit.
(Kohélet 3.1)*

Seminarablauf

Das Seminar möchte Ihnen näher bringen, wie Sie auf Ihrem Lebensweg einen Umgang damit finden können, den Schrecken des Todes zu verlieren und der Freude im Leben Raum geben zu können. Es möchte aufzeigen, wie es Schritt für Schritt möglich ist, „die Kunst zu sterben“ genauso zu erlernen wie „die Kunst zu leben“.

Dabei nähern wir uns aus der Stille heraus dem Thema „Leben und Tod“: wichtig ist die tägliche **Meditation** (Sitzen in der Stille, ca. 60 min pro Tag). Kleine (1- bis 2-stündige) **Wanderungen** führen uns jeden Tag in die Schönheit und die Stille der Natur, zeigen uns deren Lebendigkeit und Vergänglichkeit.

Übungen - allein, zu zweit, in der Gruppe – aus der Achtsamkeit sowie der spirituellen und transpersonalen Arbeit führen uns genauso zum Thema wie **Vorträge**. Es gibt ausreichend Raum und Zeit, über das Erlebte, Erfahrene und Gehörte in der Gruppe und/oder alleine **zu reflektieren**.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Zielgruppe

- Menschen, die sich mit Tod und Leben auseinandersetzen und wahrnehmen, dass Sie dies tun möchten oder müssen.
- Menschen, die den Verlust eines geliebten Menschen, der Gesundheit, eines wichtigen Lebensbereichs oder ähnliches erlebt haben oder gerade erleben.
- Menschen, die neugierig sind, wie sich Tod, Leben und/oder Spiritualität im eigenen Leben integrieren lässt.
- Menschen, die einen spirituellen Weg gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.

*Wenn alle Bedingungen dafür erfüllt sind,
kommt etwas in die Welt.*

*Wenn die Bedingungen dafür nicht mehr vorhanden sind,
geht etwas aus der Welt.
(Buddha)*



Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitiienhaus) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Freitag um 18.15 Uhr mit dem Abendessen und endet am Montag um 12.15 Uhr (anschließend können Sie noch zu Mittagessen essen).

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Sogyal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben
- Margrit Irgang: Die Kostbarkeit des Augenblicks: Was der Tod für das Leben lehrt
- Raymond A. Moody: Leben nach dem Tod: Die Erforschung einer unerklärlichen Erfahrung
- Elisabeth Kübler-Ross: Was der Tod uns lehren kann
- Pema Chodrön: Wenn alles zusammenbricht
- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

