



TOT. UND JETZT... ?

Freier Sterben - Bewusster Leben



Der Tod ist eine der wenigen Sicherheiten des Lebens. Gleichwohl fühlen Menschen sich in der Regel erst bewusst konfrontiert mit Tod und Sterben, wenn Unfälle oder Diagnosen von Ärzten - für uns selbst, Familienmitglieder oder auch für Freunde, Nachbarn und Kollegen -, diese Sicherheit geradewegs erfahrbar machen.

Viele Fragen tauchen auf. Was gilt es zu klären? Wie gelingt echte Unterstützung? Was kommt auf mich zu? Sich erst zu diesem Zeitpunkt mit dem Finden von sinnvollen Antworten zu beschäftigen, geht häufig mit Unsicherheit, zeitlicher Überlastung und nicht selten innerer Überforderung einher.

Die frühzeitige bewusste Beschäftigung mit persönlichen existenziellen Fragen entspannt das

Bewusstsein, befreit den Geist, begünstigt Humor und „rettet“ vor der Physikalität des Todes.

Aufbauend auf buddhistischer Weisheit und westlicher Psychologie bietet das zweitägige Training die Chance auf tiefgreifende Erfahrungen mit dem individuellen Sterben. Es öffnet gangbare Wege zu einem furchtlosen Umgang mit Sterben, Tod und Leben.

Das Training ermöglicht Einsichten auf die Fragen:

- Was genau geschieht im Sterbeprozess aus buddhistischer Sicht?
- Welche Sterbephasen durchlaufen wir?
- Was genau geschieht nach dem körperlichen Tod mit dem Bewusstsein?
- Wie können wir Menschen in Abschieds- und Sterbesituationen begleiten?
- Welche Visualisierungen und Meditationen heilen Ängste im Zusammenhang mit Tod und sind gleichermaßen hilfreich im Leben und Sterben?
- Wie können wir uns selbst und andere Menschen auch in den Wochen nach dem physischen Tod unterstützen?



„Wer stirbt, bevor er stirbt, stirbt nicht, wenn er stirbt.“

Abraham a Santa Clara

Die Visualisierungen und Meditationen fördern Furchtlosigkeit, festigen Mitgefühl, relativieren den Alltag und stärken Lebensfreude.