

Vom Leben und Sterben und dem Danach



**Referentinnen:
Bhikshuni Dagmar Doko
Waskönig
& Tsunma Konchok Jinpa
Chodron**

**21. bis 23. November 2025
im Zen Dojo Shobhogendo,
Hannover | nur vor Ort**

**Studienprogramm
| Modul: Tod, Fortexistenz
und Wiedergeburt**



Die ordinierte Zen-Lehrerin Dagmar Doko Waskönig und die Nonne in tibetischer Tradition Tsunma Konchok Jinpa Chodron bieten im Rahmen der Deutschen Buddhistischen Union (DBU) traditionsübergreifend das Seminar „Vom Leben und Sterben und dem Danach“ an.



*Leben und Tod sind ein großes Ereignis.
Wie flüchtig ist das Leben!
Schätze jeden einzigen Moment!
Die Zeit wartet auf niemanden.*
(Abendrezitation aus dem Zen)



Jede(r) von uns wird irgendwann sterben und die Reise ins völlig Unbekannte antreten. Während wir im Leben gerne Sicherheit in illusionärer Beständigkeit, in Konzepten und festen Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind, suchen, müssen wir im Tod komplett loslassen und unbekanntes Terrain betreten. Obwohl wir wissen, dass wir sterben müssen, leben wir jedoch so als wäre das anders und gehen einer Auseinandersetzung mit dem Thema gerne aus dem Weg. In diesem Seminar geht es um die ganz persönliche Vorbereitung auf den Tod und um die Frage, wie wir andere dabei unterstützen können.

Bhikshuni Dagmar Doko Waskönig ist Zen-Meisterin in der Nachfolge von Gudo W. Nishijima Roshi und leitet das Zen Dojo Shobogendo in Hannover. Ihre Ausbildung erhielt sie in Italien und Japan. Im italienischen Zen-Kloster leitete sie in den 1990er Jahren bereits das Studienprogramm "Lehre und Geschichte des Buddhismus". Enge Kontakte bestehen auch zum Tibetischen Buddhismus - Dayab Rinpoche wurde hier zum Lehrer - sowie zur Vietnamesischen Pagode Vien Giac in Hannover, wo sie im Jahre 2005 die Bhikhsuni-Ordination empfing. Seit langen Jahren ist Doko auch im interreligiösen Dialog engagiert.



Tsunma Konchok Jinpa Chodron ist eine westliche Nonne in der Drikung Kagyu Tradition des Tibetischen Buddhismus. Sie ist Einzelmitglied und Ratsmitglied der DBU, sowie Vorstandsvorsitzende der DBU. Sie lebt am Bodensee, wo sie einen Verein für den Interreligiösen / Interkulturellen Dialog leitet und u.a. auch als Meditationslehrerin für die Buddhistische Gemeinschaft Maitreya Mandala tätig ist. 2000 nahm sie offiziell Zuflucht im Soto-Zen Orden OBC, wo sie 2002 auch zur Nonne ordiniert wurde. 2009 erhielt sie ihre zweite Ordination im tibetischen Buddhismus, von ihrem Wurzellehrer, S.H. dem Drikung Kyabgon.

Bei der ganz persönlichen Vorbereitung auf den Tod und der Frage, wie wir andere dabei unterstützen können unterscheiden wir verschiedene Ebenen der Vorbereitung:

- **emotional: Loslassen ins Unbekannte – wo stehe ich, bin ich bereit?**
- **praktisch: Welche Dinge müssen noch erledigt werden, was ist noch zu klären**
- **spirituell: Wie begleiten mich die Buddhistische Lehre und Praxis auf dem Weg?**

Da es um eine sehr individuelle Vorbereitung geht, beinhaltet das Seminar viele Meditationen und Kontemplationen unter Anleitung, sowie gegenseitigen Austausch im Dialog oder in der Gruppe. Es wird eine Meditation für Sterbende und Verstorbene geben – denen wir auch dieses Seminar widmen.

Und was lehren die Buddhistischen Traditionen sowie die christlichen Kirchen über den Prozess des Sterbens? Sich darüber einige Gedanken zu machen, dürfte hilfreich sein.

Freitag Abend

18:30 Uhr Ankommen, Begrüßung,
Vorstellungsrunde, Organisatorisches

20:00 Uhr Vorschau aufs Programm (Doko & Jinpa)

Meditation: Zur Ruhe kommen von Körper, Herz und
Geist (Doko)

21:30 Uhr Ende

Samstag Vormittag: emotionale Vorbereitung

09:00 Uhr Kann ich mich vorbereiten? – Kontemplation der
neun Betrachtungen von Atisha zur Vergänglichkeit (Jinpa)

09:30 Uhr Austausch (gemeinsam/Gruppen)

10:30 Uhr Pause

11:00 Uhr Der Prozess des Sterbens in den buddhistischen
Traditionen (Doko)

12:30 Uhr Mittagspause

Samstag Nachmittag: praktische Vorbereitung

15:00 Uhr Das schwierige Loslassen – welche Hindernisse
gibt es? (gemeinsam/Gruppen)

16:00 Uhr Meditative Übung zum Loslassen (Doko)

16:30 Uhr Pause

17:00 Uhr Was gibt es zu tun? Patientenverfügung,
Testament und weitere Erwägungen (Jinpa)

17:30 Uhr Gesprächsrunde (gemeinsam/Gruppen)

18:15 Uhr Pause

**18:30 Uhr Herzens-
meditation** für Sterbende
und Verstorbene (Doko)

19:00 Uhr Ende

Sonntag Vormittag: spirituelle Vorbereitung

09:00 Uhr Sterbemeditation –
spezielle Phowa-Praxis nicht
nur für BuddhistInnen (Jinpa)

9:30 Uhr Austausch
(gemeinsam/Gruppen)

10:00 Uhr Pause

10:30 Uhr Was ist aus
buddhistischer Sicht nach dem
Sterben zu erwarten? Dazu auch
ein Vergleich mit christlichen
Erwartungen (Doko)

12:00 Uhr Feedback, Widmung

**13:00 Uhr gemeinsames
Mittagessen und Ende**

Veranstaltungsort: Zen Dojo Shobhogendo, Vahrenwalder Str. 34, 30165 Hannover

Übernachtung: Im Zen Zentrum gibt es keine Übernachtungsmöglichkeiten. Wir bitten
daher, dass sich jeder selbst eine Unterkunft sucht. Schräg gegenüber liegt das Hotel
Sparkuhl, aber es gibt auch mehrere andere Optionen in der Nähe.

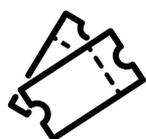
Kosten des Seminars: 120€; Tickets können ausschließlich online gebucht werden. Eine
Rückerstattung ist nicht möglich, es sei denn, der Veranstalter muss das Seminar absagen.

Mindestteilnehmerzahl: Die Mindestteilnehmerzahl beträgt **15 Personen**. Sollte diese Zahl
nicht erreicht werden, erfolgt eine Rückerstattung der Tickets. Für Reisekosten und
Unterkunft übernehmen wir keine Haftung.

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

Koordination der Veranstaltung:
Hanna Ebinger, ebinger@dbu-brg.org
Tel: 089-6931587-17

Detaillierte Informationen:
buddhismus-deutschland.de/bhavana/



Tickets online buchen:

leben_sterben.eventbrite.de

Eventbrite