



### Abschied, Tod und Trauer

Abschied, Tod und Trauer hängen aufs engste mit Vergänglichkeit zusammen. Entstehen, Sein und Vergehen ist die Art, wie wir existieren. Doch auch die Natur, sogar das Universum sind dem Prozess des Werdens, des Bestehens und des Vergehens unterworfen.

Kontemplation über die Vergänglichkeit unserer Existenz sind von großer Wichtigkeit, um angstfreier durch das Leben gehen zu können. Je tiefer wir uns mit der Vergänglichkeit von allem, was existiert, auseinandergesetzt haben, umso mehr reduziert sich unsere Angst vor natürlichen Wandlungsprozessen. Wenn wir die ununterbrochene Veränderung, die unser Leben beherrscht, akzeptiert und integriert haben, verlieren Abschied, Tod und Trauer ihren Schrecken.

Viele Menschen bringen Abschied und Trauer mit dem Tod in Verbindung. Der Tod ist Abschied in seiner für uns krassesten Form. Er zeigt den Trauernden sehr direkt ihre eigene Nähe zum Tod und führt uns unsere Vergänglichkeit schmerzvoll vor Augen.

Doch auch wenn wir nur in eine andere Stadt ziehen, uns von Partner, Familie, Heimat oder auch dem Arbeitsplatz trennen müssen, kommt dies einem Tod im Leben gleich.

Der bejahende Umgang mit der allem innewohnenden Vergänglichkeit erleichtert uns Abschied nehmen, Tod und Trauer ganz tief greifend und erlaubt uns, uns zu öffnen und angstfreier zu leben – und zu sterben.

(mit Übungen)

#### Dozentin:

**Dr. phil. Maria Anna Kneisl**, Studium der Sprachwissenschaft und Kunstgeschichte, Arbeit in der Erwachsenenbildung. 7 Jahre Studium der buddhistischen Philosophie in Hamburg, 4 Jahre Ausbildung in Brüssel und München in tibetisch-buddhistischer Philosophie und Psychologie U.D. (Unity in Duality) bei Tarab Tulku Rinpoche. Seit 1995 gibt sie Vorträge und Workshops.