



Buddha Shakyamuni, Statue im Europazentrum des Diamantwegbuddhismus, in Immenhausen, D

Tod und Trauer im Buddhismus

Workshop für die Fach Tagung der Diözese Linz

„Was die Raupe das Ende des Lebens nennt, nennt der Meister einen Schmetterling.“

Richard Bach

Einleitung

Wir vertreten die Tradition der Karma Kagyü Linie*, eine der vier großen Schulen des Diamantweg-Buddhismus.

Diese Linie vertritt einen zeitgemäßen und selbstbestimmten Zugang zum Buddhismus, auch für Laien, d.h. wir haben Familien, Kinder und stehen normal im Arbeitsleben. Unsere Linie vermittelt die höchsten Sichtweisen der Lehren im Buddhismus.

Buddhistische Lehre

"Die grundlegende Natur unseres Geistes ist wie der Raum - grenzenlos und unzerstörbar."

Lama Ole Nydahl

Der Tod ist im Buddhismus eine Fortsetzung des Lebens. Da der Geist kein Ding ist kann er nicht sterben und verschwinden. Er geht in die nächste Phase – auch Bardo genannt, bis er mit dem nächsten Körper wiedergeboren wird.

Deshalb ist bei der Sterbebegleitung das wichtigste, den Menschen Sicherheit und Vertrauen geben zu können, dass der Geist, der nie geboren wurde auch nicht sterben kann.

Der Körper geht, aber der Geist bleibt.

Was lehrt Buddha?

Buddha erklärt hautnah und Lebens bezogen was letztendlich wirklich und was vergänglich ist. Dieses Verständnis ermöglicht das Erleben dauerhaften Glücks. Der Buddhismus kennt keine Dogmen und erlaubt, alles in Frage zu stellen. Durch geeignete Meditationen wird das Verstandene zur eigenen Erfahrung. Das Ziel von Buddhas Lehre ist die volle Entwicklung der in uns liegenden Möglichkeiten von Körper, Rede und Geist.

Was ist Karma?

Karma bedeutet „Ursache und Wirkung“, nicht Schicksal. Jeder ist für sein eigenes Leben verantwortlich und prägt es durch Gedanken, Worte und Handlungen. Dieses Verständnis ermöglicht den bewussten Aufbau von Eindrücken, die zu Glück führen und künftiges Leid vermeiden. Noch nicht reif gewordenen nützliches Karma lässt sich mit den geschickten Mitteln des Diamantweg-Buddhismus verstärken, Schädliches abbauen. Das jeweilige Karma ist auch die Grundlage für das Leben, Sterben und die Wiedergeburt.

Buddhistische Sterbebegleitung:

*„Der Tod ist die Fortsetzung des Lebens: ein Szenenwechsel
im kontinuierlichen Prozess der Veränderung“.*

Gendün Rinpoche

Die buddhistische Sicht auf Sterben und Tod unterscheidet sich von dem Verständnis des Todes, wie es in unserem westlichen Kulturkreis vorherrscht. Der Buddhismus hat sehr konkrete Vorstellungen zu Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt.

Sterbebegleitung bedeutet im Buddhismus den Sterbenden aktiv durch Gespräche und bestimmte Mittel auf die folgenden Prozesse vorzubereiten. Die buddhistische Lehre sieht im Tod keinen Endpunkt, da das Bewusstsein den Körper für die Zeit im Zwischenzustand verlässt, sich danach aber wieder an einen Körper binden kann. Die nähere Auseinandersetzung mit dem Tod macht ihn als natürlicher Vorgang begreifbar.

Dieses Wissen hilft, Ängste vor dem Tod aufzulösen.

Die Zeit bis zum Sterben

1. Für die Würde im Sterben sind Erklärungen zum Wesen des Geistes sehr nützlich: Sobald wir zu der Einsicht kommen, dass der Geist an sich klares Licht und Raum und deswegen unzerstörbar ist, wird das Vertrauen gefestigt. Da jeder weiß, dass Körper vergehen und bedingte innere Zustände nicht haltbar sind, könnte diese letztendliche Sicherheit vielen Leuten innere Ruhe bringen.
2. Die Vorgänge des Sterbens (siehe Kapitel „Das Sterben“) erklären, sowie auf die Erfahrungen nach dem Tod vorbereiten (siehe „Kapitel Wiedergeburt“).
3. Abschied der Angehörigen: Damit der Abschied der Angehörigen vom Sterbenden nicht zu schmerzhaft wird hilft es beiden Seiten, sich darauf vorzubereiten. Klug ist, wenn der Sterbende allen alles Gute wünscht und sich langsam aber sicher von seiner Familie, Freunden und seinen Besitztümern verabschiedet. Erheiternd und oftmals die Beziehung abrundend ist auch die freudvolle Erinnerung an all das Gute und Sinnvolle, das man gelernt und geteilt hat. Alle können dann frei weiter gehen. Den schwierigen Menschen sollte er vergeben und so das Band zu ihnen auflösen, um ihnen im nächsten Leben nicht wieder zu begegnen. Der beste Selbstschutz für den Sterbenden in dieser Lage ist, alle Gefühle von Rache und Schuld bewusst loszulassen und auch sich selbst zu verzeihen. Die Einsicht, dass alles Schlechte letztendlich aus Dummheit und nicht aus Bosheit geschieht und dementsprechende Ergebnisse für die Verursacher bringen wird, sollte diesen entscheidenden Schritt erleichtern. Negative Gefühle aufzulösen und gute Wünsche zu machen ist für den Sterbenden und Nahestehende gleichermaßen wichtig.

4. Am besten bereitet sich jeder auf das Gehen vor, indem man sich immer wieder bewusst macht, dass das schönste überhaupt Vorstellbare oberhalb der eigenen Schädelspitze verweilt und man dorthin gehen will. Die Kunst ist, die ganze „Angelegenheit“ nicht persönlich zu nehmen, da jedes Wesen früher oder später sterben wird.
5. Wichtig im Kontakt mit dem Sterbenden ist auch, all das Gute aus seinem Leben beständig hervorzuheben und ihn zum Vorbild für alle zu machen. Das gibt seiner Lage Bedeutung und Kraft. Behält man den Überblick und tut gleichzeitig etwas Sinnvolles, was sein Leben abrundet, ist das ein Riesengeschenk. Diese Empfehlungen beim Unterstützen eines geliebten Menschen wirklich in die Tat umzusetzen bedarf der Reife.
6. Wenn möglich ist es auch befreiend, wenn das für beide Teile spannend ist, Dharmaliteratur vorzulesen, weil es die Weltsicht des Sterbenden erweitert. Auch die Zeit für Mantra Wiederholungen zu nutzen, ist sinnvoll für alle, die im Raum anwesend sind.
7. Mit Freundlichkeit und Humor sollte man wenn nötig dem Kranken klar machen, dass Krankheit, Alter und Tod nichts Persönliches ist, sondern alle trifft und es vielen um einiges schlechter geht. Den Sterbenden kann man dabei auch raten, sich auf seinen Atem, auf ein vertrauenerweckendes Bild oder einen Buddha einzustellen. Ist ihm die Zufluchtnahme vertraut, werden sich Störgefühle schnell wieder auflösen, weil die Buddhaformen glückbringende Rückkoppelung Erfahrungen vermitteln und er am Ende mit ihren Lichtkörpern verschmelzen wird. Nicht-Buddhisten kann man mit schönen Vorstellungen oder Erinnerungen ablenken.
8. Sind die Menschen, die man im Sterben begleitet, buddhistisch eingestellt, aber haben im Leben keine Meditation Erfahrung gesammelt, ist die Vorstellung vom Buddha oberhalb ihrer Köpfe sehr nützlich und dass man in sein Herz gehen will. Als Ausdruck für ihr eigenes inneres Wesen ist sein Zustand eine sichere Zuflucht. Es ist sehr hilfreich, Sterbende, die dafür offen sind, entsprechend anzuleiten und beim Betreuer schafft das entstandene auch wieder mehr Raum im Geist.
9. Deshalb meditieren manche von uns täglich, solange es der körperliche Zustand zulässt. Bitte ermöglichen Sie uns diese Zeit der Stille.
10. Es ist gut und karmisch verdienstvoll alle Möglichkeiten der Hilfe von Schmerzmittel auszunutzen und sich auf die einem grundlegend innewohnenden Fähigkeiten wie Furchtlosigkeit, Freude, Kraft und Liebe einzustellen. Das speichert viel bessere Eindrücke für das zukünftige Leben im Bewusstsein als Schmerzen zu ertragen.
11. Beginnt der unmittelbare Sterbevorgang, legen Sie uns bitte auf die rechte Körperseite. Diese Körperstellung begünstigt es, dass wir während des Sterbens möglichst bewusst bleiben können.

Auszüge aus dem noch nicht erschienen Buch von Lama Ole Nydahl „Tod und Wiedergeburt“ und der Oberösterreichischen Gruppe „Buddhistische Sterbebegleitung“.

Das Sterben

Auszug aus dem Artikel von Lopön Tsechu Rinpoche, aus „Die Zwischenzustände, Teil 2: Der Bardo des Sterbens“ von Buddhismus Heute mit Kommentaren von Lama Ole Nydahl (Hilfe):

„Der Bardo des Sterbens, der normalerweise als sehr schmerzvoll erlebt wird, fängt im dem Moment an, wo es sicher ist, dass wir sterben werden, und dauert bis zu dem Augenblick, wo das Klare Licht unseres Geistes erscheint.

Unser Leben in der physischen Existenz kommt zustande auf Grundlage der fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum – Festigkeit, Feuchtigkeit, Wärme, Beweglichkeit und Raum), und während unserer Lebenszeit sind es diese fünf Elemente, die unsere physische Form zusammenhalten. Zu der Zeit des Sterbens lösen sie sich wieder auf.“

1. Erd-Element -> Wasser-Element

Das **äußere Zeichen**, wenn sich das Erd-Element in das Wasser-Element auflöst ist, dass unser Körper seine Kraft verliert und wir ihn nicht mehr aufrecht halten können. Wir können unseren Kopf und Körper nicht mehr heben und können nichts mehr in unseren Händen halten, so schwach sind wir. Der Körper beginnt, sich aufzulösen. Wir geraten in Panik, denn obwohl wir ganz normal liegen, haben wir die ganze Zeit das Gefühl zu fallen und wir wollen, dass uns die Leute um uns herum halten und uns helfen. Wir erfahren das **innere Zeichen** in der Weise, dass unser Geist unklar wird, wir uns nicht mehr konzentrieren können und verwirrt werden. Das **geheime Zeichen** ist, dass man eine Art von Flimmern erlebt.

Hilfe: Wird einem ab und zu erzählt, wo man sich befindet und was eben geschieht, schafft das den fehlenden und erleichternden Rahmen.

Hier will man gern an Erfolge im Leben erinnert werden, auch solche, die man anderen ermöglichte; die Freunde dürfen aber unter keinen Umständen Hoffnung geben, dass alles „wieder gut wird“. Dies ist oftmals die letzte Gelegenheit, sich von seinem Geliebten, Freund oder Angehörigen bewusst zu verabschieden und seine Dankbarkeit auszudrücken, und man sollte sie nutzen.

2. Wasser-Element -> Feuer-Element

Danach löst sich das Wasser-Element in das Feuer-Element auf. Das **äußere Zeichen** dafür ist, dass der Körper trocken wird. Mund und Zunge trocknen mehr und mehr aus, ganz gleich wie viel man trinkt. Man kann auch die Bewegung der Zunge nicht mehr kontrollieren. Das **innere Zeichen** ist, dass man sehr irritiert ist und leicht zornig wird; man fühlt sich sehr unwohl. Das **geheime Zeichen** ist, dass man rauchartige Erscheinungen erlebt.

Hilfe: Häufig beginnen Sterbende wie gesagt noch kurz vor ihrem Tod zu streiten und wütend zu werden. Das liegt nur daran, dass sie einen nicht mehr richtig hören können, noch können sie verständlich sprechen. Der Verstand verliert mehr und mehr an Klarheit. Die Mantras OM AMI DEWA HRIH oder OM MANI PEME HUNG helfen dem Sterbenden wie dem Betreuer, alles auf eine überpersönliche Ebene zu heben. . Als Außenstehender kann man nicht mehr damit rechnen, dass man vom Sterbenden noch richtig verstanden wird.

3. Feuer-Element -> Wind-Element

Danach löst sich das Feuer-Element in das Wind-Element auf, und das **äußere Zeichen** dafür ist, dass die Körperwärme nachlässt. Der Atem verliert seine Wärme, ist eher so wie kühle Luft. Langsam verlässt einen die Körperwärme, von den Füßen ausgehend durch den ganzen Körper, bis er ganz kühl geworden ist. Das **innere Zeichen** ist, dass der Geist noch verwirrt wird; manchmal ist er noch klar, aber man kann sich nicht mehr wirklich auf etwas konzentrieren. Auch die ganze Wahrnehmung der äußeren Welt ist nicht mehr klar. Man ist sich nicht mehr sicher, ob man etwas sieht oder nicht. Flimmernde rote Lichter - ähnlich wie Glühwürmchen - erscheinen als das **geheime Zeichen**.

Hilfe: Hier reißen die letzten Verbindungen zu diesem Leben, doch die zu den Geliebten halten noch. In unzähligen Beispielen wird berichtet, dass jemand erst dann sterben konnte, als der geliebte Mensch das Zimmer verließ. Hier können Nahestehende den Sterbevorgang also durch An- oder Abwesenheit beeinflussen, während der Sterbende zwischen Zuständen des Wachseins und tiefer Bewusstlosigkeit wechselt. Die letzten Augenblicke werden von einem dreimaligen langen Ausatmen ohne erneutes Einatmen gefüllt, wonach der Sterbende allgemein für tot befunden wird.

4. Wind-Element -> Bewusstsein

Danach - wenn der Atem aufhört - löst sich das Wind-Element in das Bewusstsein auf. Zuerst atmen wir ganz schnell, dann atmen wir für lange Zeit aus und haben große Schwierigkeiten wieder einzuatmen. Schließlich atmen wir zum letzten Mal aus und das Wind-Element löst sich in den Raum auf.

Da sich zu dieser Zeit die ganze physische Basis unserer Existenz aufgelöst hat, haben sich auch die Sinne, die wir aufgrund dieser Basis erfahren, aufgelöst. Das heißt, wir können nichts mehr sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen. Dies ist der schlimmste Moment, und wenn wir nicht sehr gutes Karma haben, geraten wir wirklich in Panik. Man kann zu dieser Zeit die erschreckende Visionen haben.

Der Moment, wenn sich Bewusstsein und Körper voneinander lösen, ist der wirklich kritische Augenblick. Man kann hier nur dann Kontrolle bewahren, wenn man in diesem Leben wirklich sehr gut praktiziert hat.

Wenn die äußere Atmung aufgehört hat, geht aber immer noch eine innere Atmung weiter, man ist noch nicht völlig tot. Aus diesem Grunde geschieht es manchmal, dass Leute nach dem Aufhören der äußeren Atmung wieder zum Leben kommen. Da das Aufhören der äußeren Atmung nicht der letztendliche Tod ist, ist es sehr gut, wenn ein Dharma-Freund oder zumindest jemand, der ein wenig vom Dharma weiß, bei dem Leichnam sein kann. Zumindest wäre es gut, wenn der Leichnam noch einige Zeit liegengelassen wird. Es wäre aber sehr gut, wenn man ihn für einen Tag oder drei Tage oder vielleicht auch länger liegenlassen könnte, aber das hängt natürlich auch vom Klima ab. Wenn es sehr heiß ist, bewahrt man ihn nicht lange auf. Der Todesprozess sollte wirklich abgeschlossen sein, bevor der Körper verbrannt wird. Das zu wissen ist sehr gut für uns, denn wir können dann bei uns und unseren Freunden dafür Sorge tragen, wenn es soweit ist.

Hilfe: Die Angehörigen oder Sterbebegleiter sollten deswegen mit Ärzten und Krankenschwestern schon im Vorwege abgeklärt haben, dass sie noch eine Stunde in Ruhe beim Körper verweilen können, ohne dass er berührt wird. So werden die inneren Abläufe bis zum endgültigen Tod nicht gestört. Buddhisten mancher Traditionen nützen diesen Zeitraum von einer halben Stunde nach dem Tod für eine Meditation der Bewusstseinsübertragung, die dem Verstorbenen hilft, auf eine reine Bewusstseinssebene zu kommen.

Phowa

Lama Ole Nydahl:

„Hier wären wieder die Tibeter nützlich, denn sie haben ein besonders ungestörtes Verhältnis zum Tod. Die Mitglieder der drei alten "Rotmützen"-Schulen lernen oft schon früh im Leben das Bewusstsein aus der Schädeldecke "herauszuschleudern". Diese Meditation heißt "Phowa" und führt neben überzeugenden "geheimen" und "inneren" Zeichen bei den Übenden zu einer zusätzlichen, winzigen Öffnung auf der Schädeldecke. Als Blutropfen oder kleiner Riss erkennbar, bleibt die Öffnung durch den Schädel auch hinterher bestehen; viele Teilnehmer der rund ein Dutzend jährlichen Phowa-Kurse besuchen dadurch Bewusstseins Ebenen von höchster Freude. Seit 1987 habe ich über 50.000 Menschen rund um die Welt dieses Mittel eines bewussten Sterbens beigebracht. Auch die Diamantweg-Buddhisten der Karma-Kagyü-Linie, die als Sterbebegleiter in der Hospiz-Bewegung arbeiten, waren bei meinen Kursen erfolgreich. Sie können auf Wunsch auch dem Bewusstsein anderer dazu verhelfen, nach dem Tod in befreite Bereiche zu gelangen.

Trauerfeier

Den Toten sollte man aus buddhistischem Verständnis feiern und ehren. Ein bejahender, liebevoller Abschied vom Verstorbenen ist das größte Geschenk, das man ihm und den Angehörigen machen kann. Auf diese Weise gibt man ihm oder ihr den bestmöglichen Schub für die weitere Entwicklung und setzt gute Eindrücke in ihren Geistesstrom. Eine klammernde und verzweifelte Einstellung wie „Du fehlst mir!“ oder „Warum hast du mich verlassen?“ hilft niemandem und ist unangenehm für den Toten, denn wie sehr er es auch möchte, es gibt keine Möglichkeit zurück.

Trauer

„Die allgemeine Grundlage für die Emotionen ist ein aufgewühlter Geist ohne Frieden. Wir sind an diese emotionalen Vorgänge so sehr gewohnt, dass es uns schwer fällt, uns davon zu lösen und sie nur anzuschauen. Aber tatsächlich ist unser Geist immer dann, wenn er sich infolge von Zorn, Trauer, einer leichten Depression usw. nicht recht wohl fühlt, gutes Material für die Praxis. Das bedeutet, dass wir diese Umstände sofort benützen können um die Gültigkeit der Lehren zu bestätigen. Anstatt nur in den Konzepten und Worten der Belehrungen gefangen zu sein, versuchen wir ihre tatsächliche Bedeutung im eigenen Geist spontan zu erfahren. Es ist dabei sehr wichtig einfach nur zu schauen, ohne etwas bekämpfen zu wollen. Das ist der erste Schritt um mit den Emotionen zu arbeiten.

So beobachten wir uns während wir praktizieren, arbeiten, in schwierigen Zeiten, in freudvollen Zeiten, die ganze Zeit. Wir versuchen in gewisser Weise unsere eigene Natur von den normalen Lebensfunktionen loszulösen. Loslösen ist in dem Sinne gemeint, dass wir fähig werden auch in Momenten größter Freude oder tiefster Trauer auf unseren Geist zu schauen, als würden wir einen Film anschauen. Dann werden wir vielleicht sehen, dass die Dinge nicht so ernst zu nehmen sind. Auch wenn wir traurig sind, verstehen wir, dass es in Ordnung ist. Das mag vielleicht komisch klingen, aber es ist ein wichtiger Punkt. Im Moment mag es noch sehr schwer zu verstehen sein, nichts desto trotz behalten wir es als wichtige Information für die Zukunft.“

Aus „Die Emotionen verstehen lernen“, von Jigme Rinpoche, Buddhismus Heute, 2005

Wiedergeburt

Ca. 20 min nach dem letzten Atemzug und dem Tod, wenn die Weiße und die Rote Essenz im Herz-Zentrum des Verstorbenen zusammengekommen sind beginnt der Zwischenzustand bis zur Wiedergeburt.

Es vergehen nicht mehr als sieben Wochen, bis die stärksten Neigungen im Speicherbewusstsein voll herangereift sind. Danach erlebt man eine Wiedergeburt. Ohne geistigen Lehrer und die hier erwähnten geistigen Hilfsmittel hat man dabei kaum eine Wahl. Dann entscheiden die wegen der fehlenden Sinneseindrücke aus dem Speicherbewusstsein auftretenden Gefühle, welcher Erlebnisbereich sich durchsetzen wird. Was zu der Zeit vorherrscht - ob Stolz, Eifersucht, Begierde, Verwirrung, Geiz oder Zorn - entscheidet dann über Glück und Leid des nächsten Lebens. Den Wesen an dieser Schnittstelle zu helfen, bedeutet eine wirklich umfassende Sterbebegleitung und ist eine Wohltat ersten Ranges.

Für jeden, der stirbt, besteht nach dessen Tod immer noch die Möglichkeit, auf seinen Geist im Laufe der folgenden sieben Wochen einzuwirken. Trotz der fehlenden Sinneseindrücke bleibt auch hier die Fehlvorstellung aufrecht, ein von der Ganzheit getrenntes „Ich“ zu sein bestehen.

Solange das heranreifende Karma den Verstorbenen noch nicht zu einer neuen Wiedergeburt geführt hat, besteht die Möglichkeit, in seinem Namen gute Taten auszuführen oder Wünsche für einen möglichst angenehmen Zwischenzustand und ein gutes neues Leben zu schicken. Da der Raum keine Begrenzungen hat, werden Wünsche auch ihr Ziel erreichen. Verstärken kann man diese Einstellung mit Mantras, die alles auf den Zustand höchster Freude ausrichten, entweder das Mantra vom Buddha des Grenzlosen Lichts OM AMI DEWA HRIH oder von Liebevoller Augen OM MANI PEME HUNG.

Da das Bewusstsein des Verstorbenen gern Orte und Menschen aufsucht, die einen starken Einfluss auf sein Leben hatten, ist es klug, Lieblingsplätze oder geschätzte Besitztümer bis zu 49 Tage nach seinem Tod möglichst unberührt zu lassen und nur vorteilhaft über ihn zu denken und zu sprechen. War der Verstorbene großzügig und hat bereits zu Lebzeiten aus Freigiebigkeit Teile seines Vermögens verschenkt oder gestiftet, sollte man diesen Wunsch jedoch schnellst möglichst erfüllen. So bekommt sein Geist zusätzliches gutes Karma für den Zwischenzustand. Nach sieben Wochen ist der Verstorbene in einem neuen Leben angekommen und die Erben können streiten oder Dutzende Rechtsanwälte schicken, ohne ihn in seinem Werdegang zu stören.

Karma Kagyü Linie

Die Karma Kagyü Linie ist eine der großen buddhistischen Schulen des Diamantwegs. Als Linie der direkten mündlichen Überlieferung legt sie besonderen Wert auf Meditation und die unmittelbare Verwirklichung der Natur des Geistes durch die Übertragung des Lehrers. Die Karma Kagyü Linie findet ihren Ursprung beim historischen Buddha und entwickelte sich zu einem praktischen Erleuchtungsweg in Indien und Tibet.

Vor 1000 Jahren gestalteten bedeutende Mahasiddhas wie Naropa und Maitripa sowie die bekannten Verwirklicher (Yogis) Marpa und Milarepa die Linie als eine lebensnahe Laienbewegung. Seit dem 12. Jahrhundert hat die ununterbrochene Reihe der Karmapa-Wiedergeburten die Linie lebendig und kraftvoll gehalten.

Wer sind unsere Lehrer? Karmapa verkörpert die Tatkraft aller Buddhas und ist das Oberhaupt der Karma Kagyü Linie des Diamantweg-Buddhismus. Der Karmapa gilt als der erste bewusst wiedergeborene Lama Tibets - so war ein Schüler des 4. Karmapa der Lehrer des 1. Dalai Lama. Bis heute gab es 17 Inkarnationen dieses "Königs der Yogis von Tibet". Der 16. Karmapa floh 1959 aufgrund der chinesischen Besetzung aus Tibet und sicherte von Sikkim/Indien aus das Weiterbestehen des Diamantweg-Buddhismus. 1981 starb er in der Nähe von Chicago.

Der jetzige 17. Karmapa Thaye Dorje (geb. 1983) konnte 1994 das chinesisch besetzte Tibet verlassen und in die Freiheit nach Indien gebracht werden. Seitdem wird er dort in der überlieferten buddhistischen Lehre unterrichtet und erhält gleichzeitig eine westliche Schulbildung. Außerdem leitet er große Zeremonien und wird zu Staatsbesuchen in asiatische Länder eingeladen. Anfang 2000 bereiste er zum ersten Mal Europa. Karmapa lebt zurzeit in Kalimpong/Nordindien.

Der Däne Ole Nydahl und seine Frau Hannah begegneten 1969 auf ihrer Hochzeitsreise im Himalaya dem 16. Karmapa und wurden seine ersten westlichen Schüler. Nach Jahren des Studiums der buddhistischen Lehren und Meditationspraxis beauftragte der 16. Karmapa sie, den Diamantweg-Buddhismus der westlichen Welt zugänglich zu machen. In seinem Namen gründete Lama Ole Nydahl seit 1972 mehr als 415 Diamantweg-Zentren rund um die Welt. Er vermittelt seinen Schülern einen Eindruck davon, dass spontane Frische und das Verweilen im eigenen Geist zusammengehören. Seine Frau Hannah begleitete ihn bis zu ihrem Tod im April 2007 auf seinen Reisen und war seit mehr als zwei Jahrzehnten eine anerkannte Lehrerin und Übersetzerin. Daneben geben buddhistische Lehrer wie z.B. Künzig Shamarpa, Lama Jigme Rinpoche und Khenpo Chödrak die östliche Übertragung weiter. Sie unterstützen die Arbeit in den neuen, westlich geprägten Zentren rund um die Welt.

Meditation

Alles, was wir erleben, geschieht in unserem eigenen Geist. Darum ist es so wichtig, seine Natur, die dauerhaft und unvergänglich ist, zu erfahren. Durch die Meditation entfaltet man alle Möglichkeiten des Geistes und kommt so schrittweise dem Ziel des Buddhismus näher - der Erleuchtung. In unseren Zentren nutzen wir verschiedene, auf Deutsch geleitete Meditationen. Die Hauptpraxis ist die Meditation auf den 16. Karmapa. Sie wird regelmäßig - in einigen Zentren täglich - angeboten und ist auch für neue Besucher geeignet. Teilnehmen kann man selbstverständlich kostenlos und völlig unverbindlich.

Wichtig: Erklärungen zu den Meditationen können Sie in allen Diamantweg-Zentren bekommen. Von Meditation ohne sachkundige Anleitung sollte man grundsätzlich absehen!

Grundsätzliche und detaillierte Informationen unter www.diamantweg.at

Buddhistische Sterbebegleitung:

Vor diesem gesamten Hintergrund gründeten Schüler der Karma Kagyü Linie 1998 den Verein "Buddhistische Sterbebegleitung e.V.". Vorausgegangen war ein Treffen von über 50 Interessierten in Kiel, die sich über Sterbebegleitung sowohl im professionellen als

©karin e dreier, www.atelier-spielraum.at

auch im privaten Rahmen austauschen und unterstützen wollten. Die Motivation der einzelnen Mitglieder ist unterschiedlich: für die einen ist es die Beschäftigung mit der eigenen Krankheit, für die anderen die Begleitung oder der Tod eines nahe stehenden Menschen oder der Wunsch Anderen sinnvoll zu helfen.

Ansprechperson für externe Anfragen in Oberösterreich ist Herr Arthur Nausner (Tel. 0732/680831), er vermittelt gegebenenfalls an unsere Sterbebegleitungsgruppe. Die Homepage unserer deutschen Muttergruppe ist www.buddhistische-sterbebegleitung.de

Quellen:

Lopön Tsetchu Rinpoche aus dem Werk "Spiegel der Bewusstheit" von Tsele Natsok Rangdröl, Buddhismus Heute, 2000.

Lama Ole Nydahl, aus „Ratschläge zur buddhistischen Sterbebegleitung“ in Buddhismus Heute, 1999.

Lama Ole Nydahl, Auszüge aus dem noch nicht veröffentlichten Buch „Tod und Wiedergeburt“, das im Herbst 2010 erscheinen wird.

Jigme Rinpoche, „Die Emotionen verstehen lernen“, Buddhismus Heute, 2005

www.diamantweg-buddhismus.at

www.diamondway-buddhism.org

www.lama-ole-nydahl.com

www.karmapa.com

www.buddhistische-sterbebegleitung.de

www.buddhismus-heute.de

Therapeutische Übungen für Sterbende und deren BegleiterInnen und Begleiter im Sterbeprozess

Wenn Sie mit sterbenden und schwer kranken Menschen umgehen, müssen Sie zum einen gut für sich sorgen und zum anderen bereit sein, sich mehr als sonst zurückzunehmen. Es gibt Begegnungen, die das Herz erfreuen und solche, in denen wir mit der Wut, dem Scherz und der Angst der Sterbenden konfrontiert sind uns zu ihrer Zielscheibe werden können. Mit dieser Imagination können sie sich stärken.

1. Imagination „Die eigene Kraftquelle“:

Schließen sie die Augen und atmen ein paar mal tief aus und wieder ein. Sie lassen Gedanken, Gefühle und Geräusche bloß vorbeiziehen und mit jedem Atemzug lassen sie Anspannungen und Schmerzen aus ihrem Körper gehen. Sie spüren die Füße auf dem Boden und ihr Gesäß auf der Auflagefläche. Machen sie sich auf die Reise zu ihrem Kraftplatz am Wasser -, das kann ein Platz sein, den sie bereits kennen, oder einer, den sie sich in ihrer Phantasie vorstellen. Stellen sie sich vor, wie sich von dem klaren Wasser schöpfen und sich damit übergießen. Weich und klar fließt es über ihren Körper und spült ihre Anspannung ab. Ihr Geist klärt sich von Kummer und Trauer. Mit jedem

Einatmen nehmen Sie das glitzernde Licht in sich auf, mit jedem Ausatmen lassen Sie das klare Wasser durch sich hindurchfließen und alles Belastende fortspülen. Trinken Sie in ihrer Vorstellung von dem Wasser und nehmen von der ursprünglichen Kraft des Lebensflusses in sich auf. Jetzt konzentrieren sie sich auf ihr Kraft- und Energiezentrum 4 Finger breit unter ihrem Nabel, eine kleine rote Kugel, die sich bewegt und lassen ihre Erfahrung von davor in dieses kleine rote Kugel fließen und mit ihr verschmelzen. Verweilen sie in diesem Gewahrsein der Energie und Freude. Diese Erfahrung ist jetzt mit ihrem Kraft und Energiezentrum verbunden und sie können jederzeit, wenn sie es brauchen damit wieder in Kontakt treten.

Widmen sie diese Erfahrung dem Besten aller Wesen und kehren langsam wieder in diesen Raum zurück. Sie spüren wieder ihren Körper und bewegen sie sich.

Quelle: Imagination abgewandelt aus Ursula Lyon, Rituale für das ganze Leben, Theseus, von Karin Dreier

2. Der Tod als Ratgeber:

Übung aus Castaneda, „Die Reise nach Ixtlan“, nach dem Zitat von Don Juan:

„Du redest Unsinn!“ rief er. „Der Tod ist der einzige weise Ratgeber, den wir haben. Immer wenn du, wie es bei dir meistens der Fall ist, das Gefühl hast, dass alles falsch läuft und dir das sichere Ende bevorsteht, dann wende dich an deinen Tod und frage ihn, ob das zutrifft. Dein Tod wird dir sagen, dass du Unrecht hast, dass nichts wirklich wichtig ist außer seiner Berührung. Dein Tod wird dir sagen: „Ich habe dich noch nicht berührt“.....“Der Tod ist ein Jäger und ist immer zu unserer Linken. Einer von uns muss den Tod um Rat fragen und seine verdammte Kleinlichkeit aufgeben, die Menschen ansteht, die drauflos leben, als könnte der Tod sie nie ereilen.“

Kommunikation mit dem Tod in einer Imagination, um das Wesentliche im Hier und Jetzt zu erkennen:

....sich ihn vorstellen, z.b. als schwarze Krähe auf der linken Schulter und mit ihm sprechen.....Fragen stellen, Antworten hören, Dialoge aufschreiben, malen.

3. Vorbereitung auf das tatsächliche Sterben oder auch um sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren, denn wir wissen nicht, wie viel Zeit wir noch haben:

Stell Dir vor Du hast nur mehr 1 Jahr, 1 Monat, 1 Tag zu leben, was ist für dich das wesentliche? Was möchtest Du noch erleben und erledigen? Wie möchtest Du sterben? Wie wird deine Abschiedsrede an deinem Grab lauten?

Schreibe deine Gedanken dazu auf, verfasse deine eigene Abschiedsrede und gestalte eine Collage

4. Bei nichtbewältigter Trauer:

Gestalte eine Pate von der betrauten Person, finde heraus, welche Qualitäten von der Person du in deinem Herzen weitertragen möchtest und verbrenne in einem kleinen Ritual die gestaltete Pate, wenn für dich der gute Zeitpunkt gekommen ist.

