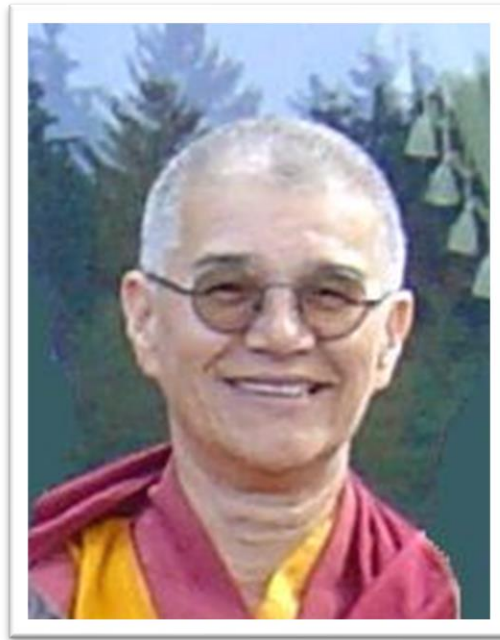




## Newsletter 23 vom März 2023 ist dem Thema „Tod“ gewidmet

### Unser Ehrenmitglied Ehrw. Tenzin Wangmo ist verstorben



Mit schwerem, aber von Dank erfülltem Herzen nehmen wir Abschied von unserem Ehrenmitglied, der Ehrwürdigen Tenzin Wangmo, die am 21. Februar 2023 nach langjähriger Krankheit in München verstorben ist. Ihr Tod trat am Tage des tibetischen Neujahrsfestes Losar ein, ein Hoffnung gebender Tag, wo viel praktiziert wird, gute Wünsche ausgesendet werden, die bestimmt auch die Ehrwürdige Tenzin Wangmo begleitet haben und ihr eine segensreiche Wiedergeburt in einem der hohen Daseinsbereiche bringen konnten, oder sie gar aus dem Daseinskreislauf gänzlich befreien, ihr Frieden brachte. Die Nonnen des Klosters werden in den 49 Tagen nach ihrem Tod weiterhin Rituale und Gebete für sie durchführen. Eine ausführliche Würdigung ist auch auf unserer Homepage nachzulesen: <https://www.shide.de/die-würdigung/ehrenmitglied/> und wer mehr über ihren außergewöhnlichen Lebensweg erfahren möchte, dem sei die Lektüre ihrer Autobiografie „Von der Bodybuilderin zur Buddhistischen Nonne“ ans Herz gelegt.

Hinweis auf zwei **Online-Kurse** des Klosters Shide, einer davon in Zusammenarbeit mit dem Kloster Sirisampanno:

1. Erläuterung der Buddha-Lehre: **Alter, Krankheit und Tod** – aus der Theravada-, Mahayana,- und Tantrischen Perspektive wie aus medizinischen Erfahrungen.
2. Erläuterung der Buddha-Lehre: **Der Weg zu geistigem Frieden**

Informationen und Anmeldung siehe <https://www.shide.de/das-programm/>



## Der Sterbeprozess nach der tibetisch-buddhistischen Tradition

### Beitrag von Ehrw. Thubten Choedroen

Wie bereiten wir uns auf den Tod vor? Wenn wir uns im Leben an heilsame Handlungen gewöhnen und uns daran erinnern oder sogar erfreuen können, sind wir auf einem guten Weg. Dharma-Freunde können uns darin unterstützen, wenn wir im Sterben liegen. Dinge, die uns hingegen belasten, sollten wir rechtzeitig bereuen und bereinigen oder wiedergutmachen. Vom buddhistischen Standpunkt hat friedlich zu sterben eine große Bedeutung. Ein ausgeglichener Geisteszustand vor und während des Sterbens ist wichtig, weil die Erinnerung an gute Taten von früher eine Ursache für eine gute Wiedergeburt ist. Stirbt man dagegen in einem aufgewühlten oder ärgerlichen Geisteszustand, ist dies ein Umstand dafür, dass unheilsame Handlungen in Erinnerung treten und eine leidhafte Wiedergeburt nach sich ziehen können.

Bei einem natürlichen Tod gibt es im Sterbeprozess verschiedene Stufen der Auflösung des Körpers. Diese werden in der tibetischen buddhistischen Tradition detailliert beschrieben. Es heißt, wer sich damit vertraut macht, kann dem Sterben gut entgegensehen und wird nicht davon überrollt, wenn es so weit ist. Darüber hinaus werden hohe spirituelle Verwirklichungen damit in Verbindung gebracht. Im Folgenden beziehe ich mich auf das Buch *Glücklich leben – friedlich sterben* von Geshe Thubten Ngawang<sup>1</sup>

Die Hauptbestandteile unseres Körpers sind die vier Elemente: Erde, Wasser, Feuer und Wind. Diese verlieren im Sterbeprozess der Reihe nach an Kraft. In der ersten Phase verliert das Erd-element an Kraft, der Sterbende kann den Körper nicht mehr bewegen. Er hat das Gefühl, in ein dunkles Loch zu versinken. Seinem Geist erscheint eine Art Luftspiegelung wie eine Fata Morgana.

In der zweiten Phase verliert das Wasserelement an Kraft. Die Körperflüssigkeiten trocknen aus, der Sterbende kann Mund und Zunge nicht mehr so bewegen, wie er möchte. Als inneres Zeichen erlebt die Person eine Erscheinung von Rauch, wie der quellende Rauch, der von einem Schornstein aufsteigt.

In der dritten Phase verliert das Feuerelement an Kraft. Der Körper kühlt aus. Der Sterbende hat Halluzinationen und redet vielleicht zusammenhangslos. Es erscheint ihm, als würden aus der Mitte des Rauchs Feuerfunken emporsteigen.

In der vierten Phase verliert das Windelement an Kraft und die Fähigkeit, die Körper-Geist-Verbindung aufrechtzuerhalten. Der Atem wird ungleichmäßiger bis er schließlich aussetzt. Als inneres Anzeichen erscheint einem ein flackerndes Licht wie kurz vor dem Erlöschen einer Kerze. Was passiert nun, wenn der Atem aufhört? Offiziell ist man dann tot. Unterstützen kann man von außen, indem man Ruhe bewahrt und den Verstorbenen möglichst lange nicht berührt.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Denn es geht ein innerer Vorgang vor sich, der durch Bewegung des Körpers gestört wird. Dieser innere Vorgang dauert an, bis das Bewusstsein den Körper verlässt.

Wie Körper und Geist verbunden sind wird im tibetisch-buddhistischen Tantra, speziell im Höchsten Yogatantra, erklärt. Ich zitiere aus dem oben erwähnten Buch (S. 138):

„Im Höchsten Yogatantra wird der Aufbau von Körper und Geist wie folgt erklärt: Man unterscheidet hier den groben, subtilen und äußerst subtilen Körper. Entsprechend gibt es drei Arten von Geist: den groben, den subtilen und den äußerst subtilen Geist.“

Zum groben Körper zählt alles, was wir mit den Sinnen erfassen können wie Formen, Farben, Töne usw. Zum groben Geist gehören die 5 Sinnesbewusstseinsarten, wie Seh-Bewusstsein usw., sowie das begriffliche Denken und Emotionen wie Ärger, Begierde und ähnliche Zustände.

„Den subtilen Körper bilden Kanäle, das sind feinstoffliche Energiebahnen, mit den Windenergien, die in ihnen fließen. Das subtile Bewusstsein ist das Kontinuum von Klarheit und Erkenntnis; es liegt allen anderen Arten von Bewusstsein zugrunde und setzt sich von einem Leben zum nächsten fort. Auch jene Formen von Bewusstsein, die zur Zeit des Todes aktiv sind und mit den Erscheinungen wie Luftspiegelungen und Rauchwolken versehen sind, sind subtiles Bewusstsein.“

„Äußerst subtile Formen von Körper und Geist werden ausschließlich in den Schriften des Höchsten Yogatantra erwähnt. Alle Energiekanäle des Körpers laufen in einem mittleren Energiekanal, dem sogenannten Zentralkanal, zusammen. Rechts und links von ihm verlaufen zwei Nebenkanäle, die den zentralen Kanal an einigen Stellen einschnüren. Durch solche Einschnürungen werden die Energien in den Knotenpunkten der Energiekanäle, den sogenannten *Cakras*, in ihrem Fluss behindert. *Cakras* haben die Form von Rädern, von deren Zentrum speichenförmig weitere Energiebahnen abzweigen.“

Die *Cakras* befinden sich im Scheitel, in der Kehle, im Herzen, im Nabel und am „geheimen Ort“ an der unteren Wirbelsäule in Höhe des Geschlechtsorgans.

„Da die beiden rechten und linken Energiekanäle den Zentralkanal fest einschnüren, ist der Wind, das heißt die Energieströmung, hier normalerweise nicht aktiv; daher ist das Bewusstsein, das eine Einheit mit diesem Wind bildet, hier nicht manifest.“ (S.140)

„Im Herz-Cakra befindet sich der sogenannte unzerstörbare Tropfen. Darin ist die äußerst subtile Windenergie zusammen mit dem äußerst subtilen Bewusstsein enthalten. Diese beiden – Wind und Bewusstsein - auf dieser subtilsten Ebene sind mit der Person das ganze Leben lang verbunden. Sie manifestieren sich bei gewöhnlichen Menschen nur im letzten Moment des Todes.“





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

„Das äußerst subtile Bewusstsein, auch „natürlich anwesendes Bewusstsein“ genannt, ist das erste, das in einem neuen Leben da ist, und das letzte, was übrigbleibt, wenn wir sterben. Es befindet sich in einem Tropfen, der die Essenz der Keimflüssigkeiten enthält, das heißt den Samen des Vaters und die Eizelle (die Tibeter sprechen von Blut) der Mutter. Dieser Tropfen besteht aus zwei Teilen und hat die Gestalt eines Senfkorns, das man in der Mitte zerteilt und dann wieder zusammengefügt hat.“

„Innerhalb des Tropfens befindet sich eine sehr feine Energieströmung, der lebenserhaltende Wind. Dieser Wind bildet eine Wesenheit mit dem äußerst subtilen Bewusstsein. Zur Zeit der Befruchtung kommen Ei- und Samenzelle der Eltern zusammen, und das Bewusstsein eines kürzlich gestorbenen Wesens tritt, zusammen mit der Windenergie, die es begleitet, in diese Flüssigkeiten ein. Der Tropfen mit den beiden Keimflüssigkeiten umschließt Wind und Bewusstsein und stülpt sich wie eine Haut darüber. Mit dem Beginn des neuen Lebens bildet sich also zuerst dieser unzerstörbare Tropfen mit der äußerst subtilen Energieströmung und dem äußerst subtilen Bewusstsein. Der Körper entwickelt sich dann aus diesem feinen Tropfen, aus dem langsam die Energiekanäle entstehen – zuerst der Zentralkanal mit den beiden Nebenanälen und danach die übrigen 72.000 Kanäle, die den ganzen Körper durchziehen; schließlich entsteht der gröbere Körper mit Rumpf und Gliedmaßen.“

„Der äußerst subtile Wind und das äußerst subtile Bewusstsein befinden sich während des Lebens im Herz-Cakra, aber sie sind nicht aktiv. Erst im letzten Moment des Todes werden beide manifest, und dabei erscheint dem äußerst subtilen Bewusstsein eine bloße Leere. Das Bewusstsein, dem diese Leere erscheint, nachdem sich alle groben und subtilen Ebenen des Geistes aufgelöst haben, ist das Klare Licht des Todes.“

Was geschieht in der zweiten Hälfte des Sterbeprozesses, nachdem sich die vier körperlichen Elemente aufgelöst haben? Das letzte Element, das Windelement, hat sich in das Bewusstsein aufgelöst.

Die äußeren Winde, die mit den gröberen Bewusstseinsformen verbunden sind, ziehen sich immer mehr zusammen und sammeln sich im rechten und linken Kanal. Dort werden die damit verbundenen subtileren Bewusstseins Ebenen aktiv. Die Winde verlieren weiter an Kraft und die Knoten der Nebenanäle beginnen sich aufzulösen. Dadurch gelangen Winde in den mittleren Kanal und der Sterbende erlebt drei Erscheinungen: die Weiße Erscheinung - wie ein Herbsthimmel in der Nacht; die Rote Zunahme – wie der rötliche Abendhimmel nach Sonnenuntergang; und das Schwarze Nahe Erreichen – wie eine tiefe Ohnmacht. Diese drei Phasen werden auch als subtiles Bewusstsein des Todes bezeichnet. Sie sind aber noch nicht die äußerst subtile Ebene.

Mit der dritten Phase, dem Schwarze Nahe Erreichen, dringen die Energieströme vom unteren und oberen Ende des Zentralkanals ins Herzzentrum ein. Ein weißer Tropfen von oben und ein roter Tropfen von unten haben sich in den weiß-roten unzerstörbaren Tropfen am Herzen aufgelöst. Alle Winde des Zentralkanals verflüchtigen sich in den lebenserhaltenden Wind in diesem Tropfen. Dadurch wird die Windenergie frei, mit der das subtilste Bewusstsein verbunden ist, das sich im Leben sonst nie manifestiert. Im letzten Augenblick dieses Lebens erscheint dem allerfeinsten Bewusstsein dadurch das Klare Licht des Todes, das eine bloße Leere ist. Diese Erscheinung lässt sich mit einem klaren Herbsthimmel kurz vor Tagesanbruch vergleichen, der frei ist von Wolken und Staubpartikeln, frei von Licht und Dunkelheit.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

„Der Sterbende verweilt eine gewisse Zeit im Klaren Licht. Der äußerst subtile Wind, mit dem das Bewusstsein des Klaren Lichts verbunden ist, gerät dann leicht in Bewegung. Damit endet die Erscheinung des Klaren Lichts, und im gleichen Moment nimmt die Person einen Bardo-Körper, einen feinstofflichen Körper des Zwischenzustandes an, der in seiner Form schon der nächsten Existenz entspricht. Wer zu Beginn des Sterbeprozesses heilsame Gedanken erzeugen konnte, so dass ein heilsames Karma heranreift, bringt nun einen Bardo-Körper hervor, der schon die glückliche Wiedergeburt zum Beispiel als Mensch anzeigt.“

Man fragt sich vielleicht, wo ist hier die spirituelle Übung möglich? Sie wird in den Meditations-texten des Höchsten Yogatantra erklärt. Auf der ersten Stufe übt man bestimmte Vorstellungen und auf der zweiten Stufe arbeitet man mit den Winden und Kanälen. Die Meditationen ähneln dem Auflösungsprozess. Man hört von Meistern, die Tage oder Wochen im Klaren Licht des Todes verweilen, das heißt, meditieren (tib. tukdam).



## Leben mit dem Tod im Blick

Beitrag von Ehrw. Ayya Sucinta

Der durch diverse Geschichten recht bekannte Mullah Nasrudin soll einmal gesagt haben:

„Wenn ich dieses Leben überleben sollte, dann wäre ich wirklich überrascht ...!“

Wir finden diesen Satz (der einer möglicherweise fiktiven Gestalt in den Mund gelegt wurde) auf merkwürdige Art witzig, da wir von der Unmöglichkeit ausgehen müssen, die angesprochene Überraschung je zu er-leben. Wie könnten wir das Leben, das uns zwangsläufig den Tod bringen wird, „über-leben“? In Wirklichkeit jedoch verbringen viele Menschen ihre Tage so, als hätte ihr Leben kein Ende, zumindest leben und handeln sie, als wäre ihnen noch jede Menge Zeit garantiert. Schnell sind wir bereit, den Tod aus unserem Alltag auszuklammern, zumindest den Gedanken daran auf später zu verschieben. Dabei wissen wir nicht, wann der Tod uns oder unsere Angehörigen und Freunde ereilt. Obwohl wir gerne alles planen und schwarz auf weiß festhalten wollen, lässt sich der Tod jedenfalls in unserem Terminkalender nicht vermerken.

Umso wichtiger ist es daher, die Empfehlung des Buddha zu beherzigen und sehr häufig – möglichst täglich – uns zu erinnern und zu kontemplieren:

*„Ich bin dem Tode unterworfen, ich bin dem Tode nicht entgangen.“*



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

(eine der fünf häufigen Betrachtungen siehe Anguttara Nikaya – „Numerische Sammlung“ - 5.57)

Wenn wir bewusst dem Verdrängen oder Vergessen dieser Tatsache entgegenwirken wollen, dann finden wir viele Gelegenheiten, den Tod und seine Vorboten Alter und Krankheit in unseren Alltag mit einzubeziehen. Wer sich dazu entschließt, wird nicht etwa niedergeschlagen, depressiv und elend, sondern wird feststellen, dass das Leben im Gegenteil bedeutsamer, lebenswerter und leichter wird. Dies erscheint zunächst paradox - genauso wie die Bezeichnung von Alter, Krankheit und Tod als „Himmelsboten“.

### **Was wir durch die Kontemplation des Todes gewinnen**

Was sind nun die Vorteile davon, wenn wir diesen „Himmels- oder Götterboten“ Aufmerksamkeit schenken, sie hören und sehen, fühlen und von ihnen lernen?

- Unser Sinn für das, was wesentlich ist, wird geschärft. Wir vergeuden nicht unsere wertvolle Lebenszeit mit unwichtigen Dingen, die keinen Bestand haben. Es fällt uns leichter, die richtigen Prioritäten zu setzen.
- Wir wachen auf aus Zuständen der Betäubung, der Oberflächlichkeit, der Zerstreuung, der Müdigkeit und Lethargie sowie der Nachlässigkeit.
- Das Leben gewinnt an Bedeutung, an Tiefe. Auch geben wir uns die Chance, über das Materielle und über den Tellerrand unserer gegenwärtigen Existenz hinauszuschauen.
- Der Tod ist der große Gleichmacher. Im Hinblick auf den Tod sitzen wir tatsächlich alle in einem sinkenden Boot. Wir sind „Brüder und Schwestern in Alter, Krankheit und Tod“. Mit absoluter Sicherheit trifft der Tod eines Tages alle, selbst die Reichsten, Berühmtesten, Intelligentesten, Stärksten usw.
- Angesichts des Todes werden Differenzen unbedeutend. Gibt es wirklich „Sterben - Tibetisch“?, „Sterben - Theravada“?, „Sterben - Christlich“ ...? - wie es Schilder in einer Bibliothek an den entsprechenden Bücherregalen nahelegen. Damit sei allerdings nicht gesagt, dass religiöse bzw. kulturelle Vorstellungen über den Tod und das, was danach kommt, keine Rolle spielen würden.
- Eingedenk der menschlichen Sterblichkeit kann Nachsicht entstehen: „Be not so hard, for life is short, and nothing is given to men...“, sang die bekannte amerikanische Sängerin Joan Baez mit ihrer klaren, melodischen Stimme. Die Zerbrechlichkeit des Lebens zu sehen, lässt harte Herzen weich werden. So kann Verzeihen leichter gelingen. Schließlich endet auch das Leben derer, die es uns schwer machen. Das Gesetz der Veränderlichkeit macht keine Ausnahme, weder für Freund noch für Feind!
- Wer dem Gedanken an den Tod nicht ausweicht, so ist anzunehmen, wird auch weniger oder keine Angst haben, wenn das Ende des Lebens dann tatsächlich gekommen ist. Je weniger Angst vor dem Tod, desto größer ist die Chance, dem Tod dann bewusst ins Auge zu sehen und friedlich zu sterben. Und wer wünscht sich nicht einen friedlichen Tod, wenn er nun einmal für uns unumgänglich ist. Wer rechtzeitig – JETZT! - damit beginnt sich vorzubereiten, kann unerledigte Dinge noch zu Ende bringen, Streitereien beilegen, Harmonie herstellen, wo sie verlorengegangen ist. In vielen Fällen können wir noch das sagen und tun, was uns ganz besonders am Herzen liegt ...



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

- Wir lernen, der Realität ins Auge zu sehen. Es ist die Täuschung, die wir fürchten müssen. Sie ist es, die zur Ent-Täuschung führt, nicht die Wirklichkeit. Es ist nicht die Wahrheit, die wir fürchten müssen. Denn sie betrügt uns nicht.
- Achtsamkeit in Bezug auf den Tod – in Pali „*maranasati*“ - ist eine Kontemplation, die zu geistiger Ruhe und zur Einsicht führt. Sie steht in engem Zusammenhang mit der unmittelbaren Erfahrung am eigenen Leib, dass dieser Körper unbeständig, leidbesetzt und frei von einem Selbst ist, denn wir haben keine (wirkliche) Kontrolle über ihn.

### **„Himmlische Botschaften“ erkennen und annehmen**

Nicht nur bei Rezitationen vor einem Schrein oder bei der Meditation auf dem Kissen können und sollten wir den Tod kontemplieren. Wenn wir Augen dafür haben, aufgeschlossen und aufmerksam sind, entdecken wir „himmlische Boten“ in vielfältiger Gestalt.

- Sie erscheinen uns als tote Tiere, z.B. als eine Wespe, die ins Spinnennetz vor dem Fenster geraten ist oder als plattgewalzter Frosch auf der Straße. In Thailand fand ich einst eine tote Katze am Wegrand. Während die meisten Fotos die „schönen Dinge“ festhalten, wurde in diesem Fall die tote Katze zum Fotomotiv. Zu meiner Überraschung konnte ich die Überreste des Katzenkörpers am darauffolgenden Tag kaum wiedererkennen: Es war kaum noch etwas davon übrig geblieben! Lediglich die Kieferknochen sahen noch irgendwie nach einem tierischen Gebiss aus ...
- Ein sinnvolles Übungsfeld für uns kann es sein, Menschen, die um Angehörige trauern, unseres Mitgefühls zu versichern und evtl. auch geeignete Hilfe anzubieten. Nicht wenige Menschen gehen Trauernden aus dem Weg, vermeiden auch hier das Thema Tod und Verlust – oft aus Hilflosigkeit. Bereits das Schreiben einer Karte bei einem Trauerfall erscheint manchmal als eine große Herausforderung. Es lohnt, sich ihr zu stellen.
- Ein Gang über einen Friedhof oder Friedwald eignet sich ebenfalls als Ausgangspunkt oder Unterstützung von *Maranasati*, der Achtsamkeit in Bezug auf den Tod.
- Die Entstehung von Hospizen hat vermutlich einiges dazu beigetragen, dass der Tod mehr in das Bewusstsein der Lebenden hierzulande getreten ist. Hospizarbeit, Sitzwachen bei Schwerkranken bzw. Sterbenden erfordern eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Tod“, auch dem eigenen.
- Selbst Medien können – bei entsprechendem Gebrauch – zur Kontemplation des Todes beitragen, so etwa beim Betrachten von Todesanzeigen in der Zeitung. Auch tägliche Nachrichten können unter diesem Gesichtspunkt gesehen werden. Denn auch sie zeigen die Realität von Tod, der die Menschen in den verschiedensten Situationen – manchmal auf sehr grausame Art - trifft. Dabei sollten wir unbedingt die eigenen Grenzen respektieren, uns fragen: Wie viel kann ich ertragen, wie weit kann ich sensibel bleiben, mitfühlend, ohne dass ich ins Leid oder in Resignation verfallende und vielleicht stumpf oder hart werde?
- Schließlich gibt es auch spezielle Dhamma-Gruppen zum Thema „Alter, Krankheit, Tod“. Oft, aber längst nicht immer, ist es eigene Erfahrung schwerer Krankheit oder Verletzung, die Menschen in die Nähe des Todes gebracht hat, wodurch ihr Interesse am Thema „Tod“ geweckt wurde. Der Buddha hat häufig darüber gelehrt, und entsprechend finden wir viele Lehrreden zu diesem Themenkreis. Teilnehmer\*innen an solchen Gruppen warten nicht mit der Vorbereitung



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

auf den Tod, bis sie auf dem Sterbebett liegen, sondern fragen sich heute: Bin ich bereit zu sterben? Wenn nicht, woran hängt mein Herz? Was ist unerledigt? Was gilt es loszulassen?

### **Die Dringlichkeit der Vorbereitung auf den unvermeidlichen Tod**

König Pasenadi von Kosala, der sehr stark in seine Verpflichtungen als Regent von Kosala eingebunden war, nahm sich immerhin die Zeit, den Buddha gelegentlich aufzusuchen.

Der Buddha konfrontierte ihn einmal mit der Vorstellung von Boten, die nacheinander aus allen vier Richtungen ankommen. Ihre bedrohlichen Botschaften waren jeweils gleichlautend: Riesige Berge rollen heran, die alle Menschen auf ihrem Wege niederwalzen werden.

„Was sollte angesichts dieser von allen Seiten drohenden Gefahr getan werden – zumal doch das Leben als Mensch schwer zu erlangen ist?“, fragte der Buddha. König Pasenadi erkannte die Notwendigkeit, dem Dhamma gemäß zu leben, sich recht zu verhalten, Gutes zu tun, karmische Verdienste zu erwerben. Er sah ein, dass all seine Truppen, seine Waffen, seine gefüllten Vorratsspeicher, seine Schätze an Gold und anderen Reichtümern in dieser Situation nutzlos wären, ihm nicht helfen würden.



Daraufhin machte der Buddha dem König klar, dass Alter, Krankheit und Tod ganz real wie riesige Bergmassen, denen er nicht entgehen kann, aus allen Richtungen auf ihn zukommen. Wiederum fragte er König Pasenadi was in dieser Situation zu tun sei, und dieser gab die gleiche Antwort: „Wenn Alter, Krankheit und Tod auf mich zukommen, was sollte sonst getan werden außer sich dem Dhamma gemäß zu verhalten, geschickt verhalten, Gutes tun, karmisch verdienstvoll handeln ...“ (siehe Samyutta Nikaya 3.25)

## **Tod und Sterben**

### **Beitrag von Annegret Rumöller**

Tod und Sterben – im Buddhismus ein zentrales Thema.

Die buddhistischen Lehrer/innen erinnern uns unermüdlich daran, „Tod und Sterben“ schon zu Lebzeiten anzusehen und uns damit zu beschäftigen. Zahlreiche Bücher und Unterweisungen stellen Sterbeprozesse und Abläufe aus buddhistischer Sicht dar und erläutern die Wichtigkeit dieses Themas. Und letztlich soll und kann uns diese Beschäftigung unterstützen, unser kostbares Menschenleben im Sinne der buddhistischen Lehren kraftvoll zu leben und zu gestalten.

Wie es oft gesagt wird: eins im Leben ist gewiss - wir werden sterben, nur der Zeitpunkt, die Art und Umstände des Todes sind uns nicht bekannt.





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Und da dieses so gewiss ist, kann es auch sinnvoll sein, sich ebenso schon zu Lebzeiten Gedanken darüber zu machen, was nach dem Tod mit unserem Körper geschehen soll, wie Angehörige Abschied nehmen können und möchten.

Gedankenaustausch, Informationen zu Bestattungs- und Abschiedszeremonien und das Gespräch über Wünsche, das alles kann hilfreich und beruhigend sein.



Egal, ob wir unsere Eltern oder kranke Familienmitglieder oder Freunde/Freundinnen versorgen, oder ein Todesfall ganz plötzlich eintritt, wir können uns für die nun kommenden Aufgaben gewappnet fühlen, wenn wir uns bereits mit dem Thema auseinandergesetzt und Gespräche geführt haben. Auch wenn wir nicht im Voraus erahnen können, wie wir mit und nach einem Verlust reagieren werden, können wir uns informieren und uns austauschen.

Genauso können wir Wünsche für uns selbst, unseren Tod und die Zeit danach entwickeln und besprechen. Und wie sonst sollen unsere Lieben etwas erfahren davon, was uns wichtig ist, wenn wir nicht darüber reden?

Als Bestatterin erfahre ich immer wieder von Betroffenen, dass es Ihnen selbst/den Angehörigen gut getan hat, sich mit diesen Fragen im Vorwege zu beschäftigen und mehr darüber zu wissen, was überhaupt möglich sein kann.

Darum möchte ich hier im Folgenden ein paar Gedankenanstöße und Informationen geben. Dabei ist eines sicher und wichtig: So vielfältig wie das Leben ist, so vielfältig können auch die Arten des Abschieds sein, „richtig“ und „falsch“ sollte es hier kaum geben, alles kann im jeweiligen Kontext richtig und stimmig sein.

### **Abschiednahme von Gestorbenen**

... die Umstände unseres Todes sind ungewiss.... So wissen wir nicht, wo wir sterben werden. Soll der Körper noch aufgebahrt werden? Egal, wo der Mensch verstorben ist, ist dies möglich: zuhause, im Heim, im Hospiz – auch manchmal im Krankenhaus. Oder an einem anderen Ort, auf einem Friedhof oder in den Abschiedsräumen bei einem/einer Bestatter/in, die Möglichkeiten sind vielfältig – und der Körper kann sogar noch einmal aus einem Krankenhaus nach Hause gebracht werden (wenn die Wohnumstände es erlauben).

Da die Bestattungsgesetze Ländergesetze sind, gibt es dazu unterschiedliche zeitliche Vorgaben.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Besonders im spirituellen Kontext ist es öfter gewünscht, den Körper noch eine bestimmte Zeit ruhen zu lassen; manche wünschen sich Gebete, Vorlesungen aus Büchern, Mantren, manche wünschen sich letzte Worte von anderen geistlichen Begleiter/innen. Vieles kann in Ihrem Sinne, nach Ihren eigenen Bedürfnissen und den Wünschen der/des Verstorbenen gewählt und durchgeführt werden.

### **Eigene Aktivitäten, um den Tod zu be-greifen**

Während all der hier skizzierten Schritte gibt es viele individuelle Gestaltungsmöglichkeiten, entsprechend den eigenen Bedürfnissen und kreativen Vorstellungen: Manche möchten den Verstorbenen selbst die Lieblingskleidung anziehen; andere geben Briefe, Bücher, Blumen oder Persönliches mit in den Sarg/das Grab. Manche gestalten die Urne oder bemalen den Sarg.

Wiederum andere sind dankbar, wenn sie sich an das vorgegebene Ritual halten dürfen und möchten so wenig wie möglich übernehmen, und einfach nur „sein und trauern“.

Im Kontext einer Begleitung/Bestattung ermutige ich die Menschen gerne, auf das eigene Gefühl zu schauen, meistens haben die Angehörigen der Gestorbenen ein gutes Gefühl dazu, was an dieser Stelle passt und was nicht. Und, wie schon erwähnt, natürlich ist es hier hilfreich, wenn die Verstorbenen vielleicht Wünsche vorher geäußert haben.



### **Erdbeisetzung oder Urnenbestattung – Friedhof, Meer, Wald...**

Möchte die/der Verstorbene seinen Körper in der Erde bestattet wissen, oder möchte eingeäschert und die Asche in einer Urne in das Grab gegeben werden?

Vielleicht gibt es schon einen Lieblingsfriedhof oder auf diesem sogar ein besonderes Areal, auf dem jemand bestattet werden möchte?

In Deutschland besteht eine sogenannte „Friedhofspflicht“ - wobei die Wahl des Friedhofs frei ist, dies muss nicht der Friedhof am eigenen Wohnort sein.

Urnen finden auch ihren letzten Platz in der See oder in einem der inzwischen zahlreichen dafür vorgesehenen „Bestattungs-Wälder“.

Daneben gibt es noch andere seltenere Formen, die Asche zu einem Diamant zu pressen zum Beispiel oder sie zu verstreuen oder andere noch seltenere oder in der Entwicklung befindliche Formen. Dies ist nicht überall und je nach Gegend nur mit speziellen Auflagen möglich.

**Anonym und „mir ist alles egal“?** Aus zu großer Rücksichtnahme gibt es von manchen im Vorwege die lapidare Ansage: „Ist doch alles egal, am besten anonym beisetzen, damit



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

niemand Arbeit hat,“ und: „Dabei sein, das muss man doch keinem zumuten, lasst mich einfach irgendwo vergraben.“

Immer wieder erlebe ich als Bestatterin Angehörige von Verstorbenen, denen genau diese aus vermeintlicher Rücksichtnahme getroffenen Aussagen zu schaffen machen. Denn oft ist es uns Menschen doch ein ureigenes Bedürfnis, jedes Neugeborene zu begrüßen und jeden Toten zu verabschieden. So ahnen die Menschen, die dies sagen, dabei nicht, dass den weiterlebenden Angehörigen grade ein liebevoller Abschied guttun könnte, und haben sich vielleicht nicht ausreichend Gedanken darüber gemacht, was die Wünsche und Bedürfnisse der Hinterbliebenen sein können.

Auch hier ist ein Gespräch im Vorwege sehr hilfreich – und ich habe von Familien gehört, wo nach einer „Familienkonferenz“ zu dem Thema der sterbende Vater im Sinne seiner Kinder schließlich gerne zugestimmt hat, eine Bestattung in einem Grab vorzunehmen, das die Kinder später vielleicht mit Lieblingsgewürzen und Blumen dekorieren und das sie besuchen können, um Freuden, Sorgen und Nöte zu erzählen.

Manche berichten davon, dass sie selbst seit Kindheit an Gräber (mit)pflügen mussten und sie



dies ihren eigenen Hinterbliebenen ersparen möchten. Auf diese Gedankengänge und Wünsche haben inzwischen viele Friedhöfe reagiert und bieten oftmals eine Vielfalt von Gräbern an, die nicht mehr individuell gepflegt werden müssen – Gemeinschaftsfelder, Blumenwiesen und manches mehr erweitern so die Friedhofskultur.

### **Trauer-, Lebens- oder Abschiedsfeier**

Die/den Verstorbene/n zu würdigen, sie/ihn im Erzählen noch einmal lebendig werden zu lassen, zu trauern und in der Gemeinschaft Trost zu finden, das ist die Essenz einer Trauerfeier, die ganz unterschiedlich gestaltet werden kann: in kleiner oder großer Runde, in einer Friedhofskapelle, einer Kirche, am Grab selbst, oder an einem ganz anderen schönen Ort. Manche wünschen sich ein rauschendes Fest, anderen ist ein leiser, stiller Abschied das Liebste.

Wer soll über die Gestorbenen sprechen? Wer im kirchlichen Kontext steht und dort seine Zuflucht hat, fühlt sich gut begleitet von einer Pastorin oder einem Pastor, die/der eine kirchliche Liturgie abhält und Worte spricht, andere wählen lieber überkonfessionelle Trauerredner/innen, mit denen man sich zuvor über die Gestorbenen austauscht und die daraus passende, schöne Reden entwickeln. Manchmal möchten auch Angehörige und Freunde/innen selbst etwas vortragen.



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

Im buddhistischen Kontext werden immer wieder spirituelle Lehrende oder Weggefährten/innen gebeten, Texte zu rezitieren und gemeinsam mit den Gästen Mantren zu singen. Oder diese werden ergänzend von einer Musikanlage abgespielt.

Bei der sonstigen Auswahl der Musik hat sich in den letzten Jahren auch viel verändert, und eigentlich kann man sagen, dass Titel jedes Genres möglich und erlaubt sind, wenn die Titel der Zuhörerschaft guttun oder/und der Verstorbene sie sich gewünscht hat. Denn genau dann finden wir als Trauergast es passend und richtig. Von klassischer Musik oder Gesang, live oder „vom Band“, über Schlager bis zu Rockmusik – alles kann passen.

Auch unser Auge möchte an so einem Tag etwas Trost und Nahrung finden, so macht man sich Gedanken über Dekoration und Blumenschmuck. Zu manchen passt ein wundervoller, üppiger Blumenschmuck, für andere soll dies dezent sein, passend eben wiederum zu dem Menschen, um den es hier nun geht.

Persönliche Gegenstände können aus dem Leben der Verstorbenen erzählen: da kann schon einmal ein Fahrrad, mit dem der Verstorbene erst vor Kurzem eine Tour durch Frankreich gemacht hat, neben Lavendelbüschen stehen, können Kerzen in die Lieblingsbackschüssel gestellt werden, die Gummistiefel von der Gartenarbeit neben dem Sarg stehen oder die Lieblingsbücher aufgereiht werden. Oder die Buddhafigur, die auf dem heimischen kleinen Altar stand, findet hier einen Platz neben der Urne.

Das ist verschieden und gut so. Vieles ist möglich.

### **Anschließendes Zusammensein - „Trauerkaffee“**

Die Abschiedsfeier berührt uns, und oft tut es gut, anschließend noch etwas beisammen zu sein, mit heißen Getränken und etwas Stärkendem. Es kann ein heilsames Ritual sein und den Trauergästen helfen, ins Alltagsleben zurückzufinden.

Gerade in der einschränkenden „Coronazeit“, wo diese Zusammenkünfte aufgrund der Verbote einige Zeit kaum möglich waren, habe ich immer wieder beobachtet, wie oft dieser Bestandteil doch fehlte, Trauergäste nach der Bestattung etwas verloren zusammenstanden, in kleinen Gruppen oder alleine nach Hause „stapften“. Viele äußerten, dass ihnen grade dieser mit den anderen Gästen gemeinsam vollzogener Schritt „zurück in das Leben“ gefehlt habe.

Für dieses Beisammensein kann jeder Ort der richtige sein, ob das Familienwohnzimmer, der eigene Garten oder ein Café oder Restaurant.

### **Anregung zum Schluss**

Neben der spirituellen Beschäftigung mit und Vorbereitung auf den Tod kann es also hilfreich sein, uns Gedanken über das „danach hier auf der Erde“ zu machen – wir können und dürfen die kostbare Zeit zwischen Tod und Beerdigung gestalten und diesen Gestaltungsraum als neue Erfahrung integrieren. So würdigen die „Hiergebliebenen“ den verstorbenen Menschen – und gehen einen ersten Schritt auf dem Weg der Trauer.

Das Wissen um die Wünsche aller, das Sprechen über Tod und Abschied sind selten belastend oder Sorgen bereitend. Im Gegenteil: Es kann uns Zweifel, Unsicherheit und Ängste nehmen oder diese reduzieren. Je eher und vielleicht auch ohne „konkreten Anlass“ einer



Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

möglicherweise lebensbedrohenden Krankheit kann dies oft noch leichter fallen. Mal beim Kaffeetrinken sich austauschen zum Beispiel.

Wichtig ist mir aber auch, auch hier daran zu denken, flexibel und vertrauensvoll offen zu bleiben – denn, wie im Leben ist es auch im Sterben und danach: wir können uns Gedanken machen, Pläne schmieden, Wünsche äußern, und doch können Umstände Veränderungen erfordern und vielleicht müssen Pläne den Gegebenheiten angepasst und modifiziert werden – denn – siehe oben: wir kennen die Umstände des Todes nicht.

So möchte ich die Leserschaft ermutigen, ins innere und äußere Gespräch zu kommen, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie diese Zeit so gestalten wollen, dass sie zu ihnen passt und die Menschen stärkt, die Sie lieben.

**Annegret Rumöller** ist Beisitzerin im Vorstand des Vereins Kloster Shide, Inhaberin von *memento mori* Bestatterinnen, Hamburg, Bestatterin aus Überzeugung - und gibt Vorträge und Infoabende zu all diesen Fragen.

## Tag der offenen Tür, Pläne zum Bau des Meditationshauses Informationen vom Kloster Shide, ein Bericht von Hilke Beyer

Am Samstag den 8.10.22 fand bei strahlendem Sonnenschein unser Tag der offenen Tür statt. Wir haben uns sehr darüber gefreut, dass viele NachbarInnen und UnterstützerInnen unserer Einladung folgten!

Bis auf eine kleine regnerische Unterbrechung konnten wir uns sogar draußen bei Kaffee und Kuchen endlich auch einmal wieder persönlich austauschen, was alle Anwesenden genossen haben. Für die, die das Kloster noch nicht kannten, gab es eine kleine Führung um die Räumlichkeiten zu besichtigen. Besonders schön war eine kurze Vorstellungsrunde aller Teilnehmenden mit der Erwähnung welchen Bezug die Person zum Kloster hat. Natürlich haben wir ausführlich unser Projekt ein kleines Meditationshaus zu bauen, erläutert. Wir hatten anschauliche Bilder



parat und es wurden zahlreiche Fragen gestellt.

Gemeinsam haben wir die Ausrichtung des Meditationsraumes begutachtet, die Thubten Choedroen zuvor anschaulich mit Gebetsfahnen abgesteckt hatte.



Im Bild v.l.n.r. Hilke Beyer, 2.Vorsitzende; Sucinta Bhikkuni; Thubten Choedroen; Dana Köhn, 1.Vorsitzende

### Und übrigens ...

#### Meditation als Atempause im Alltag

#### Beitrag von Bettina Föllmi-Zinnenlauf

Gerade jetzt im Frühling ist es wunderbar, die neu sprießende Natur zu beobachten und die Vergänglichkeit zu reflektieren. Auch wenn unser Alltag von Arbeit und zu bewältigenden Aufgaben geprägt ist, gibt es immer, ja, wirklich immer die Gelegenheit, eine Atempause einzulegen, innezuhalten und den Blick in die Weite oder nach Innen zu richten. Was sieht man da? Einen Baum mit seinen zartgrünen frischen Frühlingsblättern? Die Knospe der Magnolienblüte, die sich Tag für Tag weiterentwickelt und schließlich ihre blühende Pracht zeigt? Oder nimmt man die frische Luft wahr, die durch bewusstes, nach Innen gerichtetes Ein- und Ausatmen plötzlich spürbar wird? Es sind auch diese ganz kleinen, bescheidenen Momente, die die Freude am Schönen, am Leben, am Erwachen der Natur und allem was kommen mag weckt und pflegt. Wir sollten uns immer mal wieder solche kleinen kurzen Atempausen gönnen. Denk daran, wenn Du das nächste Mal Draußen bist oder Dich zuhause hinsetzt. Probiere es aus und erfreue Dich!





Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V.

## Ein herzliches Dankeschön!

Wir freuen uns jederzeit über Feedback und danken den Leserinnen und Lesern unserer Homepage und des Newsletters, die sich mit schönen Rückmeldungen bei uns melden.

Solltest Du Lust haben, das Kloster Shide zu besuchen, um Dir selbst ein Bild davon zu machen, so melde Dich einfach. Wir freuen uns über Deinen Besuch! Gerne sind wir unter der E-Mail-Adresse [kontakt@shide.de](mailto:kontakt@shide.de) oder per Telefon unter der Nummer 05193 963 845 55 für Dich da.

Und hier wäre noch unsere Kontoverbindung, falls Du das Klosters Shide direkt mit einer Spende unterstützen möchtest. Wenn die Spende zweckgebunden sein soll (z.B. für den geplanten Meditationsraum), vermerke dies bitte bei der Überweisung:

Kreissparkasse Soltau

IBAN: DE34 2585 166 000 551 550 14

SWIFT / BIC: NOLADE21SOL



## Ausblick

Der nächste Newsletter wird in neuer Gestaltung und in neuem Format erscheinen. Vorab gibt es natürlich auch immer aktuelle Informationen auf unserer Homepage [www.shide.de](http://www.shide.de)

---

<sup>1</sup> Quelle: *Glücklich leben – friedlich sterben* von Geshe Thubten Ngawang, Dharma Edition ISBN 3-927862-33-9