

Löse dich in die allumfassende Liebe auf

Herzensmeditation an der Seite eines sterbenden Dharma-Freundes

Folgende Meditationsanleitung ist ein Beispiel für eine Herzenspraxis, die einen praktizierenden Buddhisten im Sterbeprozess unterstützen kann. Ein Dharma-Freund könnte die Worte liebevoll und mit dem Mut der buddhistischen Weisheit an der Seite des Sterbenden sprechen. Der Begleiter kann sich vorher selbst mit einer Mitgefühlsmeditation vorbereiten. Der Beispieltext ist für die Situation gedacht, wo der Mensch eines natürlichen Todes stirbt, etwa aufgrund von Krankheit oder Altern. Im Falle eines plötzlichen oder sogar gewaltsamen Todes könnten entsprechende Worte auch nach dem Eintreten des Todes gesprochen werden. Dabei ist es gut, dem Betroffenen liebevoll zu erklären, dass sie oder er gestorben ist.



Lieber Freund / liebe Freundin mit Namen,

Nun ist die Zeit gekommen, in der Du aus diesem Leben gehst.

Bitte versammle in Dir alle Verdienste, alle guten Handlungen und Eindrücke dieses Lebens und widme sie mit Liebe dem Wohlergehen aller Lebewesen.

Wenn Du magst, blicke noch einmal zurück auf das Leben, aus dem Du scheidest. Es ist wie ein großer Traum, der nun vergeht. Halte nicht länger an seiner Wirklichkeit fest. Du wirst diese Welt verlassen müssen.

Verabschiede Dich von allen Menschen, die Dir wichtig waren. Wünsche ihnen das Gute Deines Lebens und sende ihnen, wenn Du magst, noch einmal alle Liebe.

Richte dann den Geist auf Deine eigene Herzenspraxis, die Übung, die Dir zu Lebzeiten am wichtigsten war und Dir die größte Freude und Zufriedenheit geschenkt hat. Verbinde Dich mit der tiefsten meditativen Erfahrung, die Du zu Lebzeiten hattest.

Gehe ganz auf in der Essenz der Dharma-Übungen, die Dich am meisten im Herzen berührt haben und Dich erweckten. Denke an Buddha, Dharma und Saṅgha und nimm mit Freude Zuflucht.

Wenn Du magst, denke an Deine Lehrer und verbinde Dich in Vertrauen und Hingabe mit ihnen. Verbinde Dich mit dem Glanz Deiner Meditationsgottheit und der Essenz ihrer Weisheit.

Was auch immer Deine Herzenspraxis war, lass sie Dir nun den Weg zu Deiner wahren Natur zeigen.

Wenn sich nun das Erdelement in das Wasserelement auflöst, das Wasserelement in das Feuerelement und das Feuerelement in das Windelement, wenn der Atem aufhört und sich das Bewusstsein vom Körper löst, dann lasse dies geschehen als einen natürlichen Vorgang und habe keine Furcht. Lass Deine Person sich ganz auflösen in den Geist des klaren Lichts, die wahre Natur Deines Geistes.

Wenn dann die Erscheinungen des Bardo aufscheinen, erkenne sie als Projektionen Deines eigenen unzerstörbaren Geistes. Du weißt, dass die Essenz Deines Geistes nicht sterblich ist.

Auch wenn Du jetzt aus einem Leben scheidest, die Reise geht weiter. Und Du kannst im Glanz, in der leuchtenden Sphäre der Wirklichkeit, aufgehen und von dort aus zum Wohl aller Lebewesen wirken.

Löse Dich auf in die allumfassende Liebe und lächle...



Der Krankheitsverlauf, die Situation in der Klinik, Pflegeeinrichtung oder inmitten familiärer Spannungsfelder, vielleicht auch die Einsamkeit, spielen sich so in den Vordergrund des Erlebens, dass selbst gut eingeübte spirituelle Praktiken ins Vergessen geraten können. Betäubungs- und Schmerzmittel, radiologische Bestrahlungen oder sogar komatöse Zustände schränken die Fähigkeit des Geistes zur bewussten Anwendung von Methoden ein oder machen sie völlig unmöglich. Dharma-Freunde kommen zu Besuch und wollen helfen, kennen aber die tatsächlichen inneren Praktiken und Grundhaltungen des Schwerkranken nicht.

„Entscheidend ist, dass wir uns zu Lebzeiten eine Praxis aneignen, die wir verstehen, die uns gefällt und mit der wir uns entspannen und mit unserer wahren Natur anfreunden können. Diese Praxis gilt es so tief zu verinnerlichen, dass sie uns durch die Prozesse der radikalen Veränderung und Auflösung tragen kann.“

Yeshe U. Regel

Der Leiter eines deutschen Hospizes erzählte mir, dass es einige praktizierende Buddhisten gegeben habe, die beim Sterben größere Angst zeigten als Menschen mit einer natürlichen Frömmigkeit und Vertrauen in eine höhere geistige Kraft. Da mag im Angesicht des Todes die Befürchtung aufkommen, den Dharma nur unzureichend geübt, ja vielleicht sogar die Verbindung dazu verloren zu haben. Demgegenüber gibt es Menschen, die in einer einfachen Zufriedenheit mit ihrem Leben, in Dankbarkeit für das erlebte Glück und vielleicht mit einem Lächeln aus dem Leben scheiden.

Wie schade, wenn trotz einer inneren Ausrichtung, der Zuflucht zu Buddha, Dharma und Saṅgha und einiger Erfahrung in Meditation am Ende nur mehr Ängste und

intensiviertes geistiges Leid entstanden sind. Vermochte die Begegnung mit dem Dharma und alle geistige Übung vielleicht nicht zu einer wirklichen inneren Gesundheit und Zufriedenheit beizutragen?

Entscheidend mag sein, dass wir uns zu Lebzeiten, solange noch die Freiheit der Entscheidung und die Möglichkeit zur Übung besteht, eine Praxis aneignen, die wir verstehen, die uns gefällt und mit der wir uns selber gut beobachten, entspannen und mit unserer wahren Natur anfreunden können. Diese Praxis gilt es so tief zu verinnerlichen, dass sie uns durch die Prozesse von Krankheit, Schmerzen, radikaler Veränderung und Auflösung tragen kann. Dies würde bedeuten, sich eine einfache, zu Herzen gehende Methode und Sichtweise einzuprägen, also eine Art „Herzenspraxis“ zu entwickeln.

Es ist ein großes und schönes spirituelles Projekt, eine Übungsweise zu finden, die uns erfahrbar zufrieden macht, innere Ängste und Anhaftungen entspannt und dabei, metaphorisch ausgedrückt, das Herz öffnet. Dies erfordert mindestens so viel Energie, wie es braucht, sich eine schöne Wohnung einzurichten, vermutlich weit mehr. Denn es geht um nichts Minderes als um ein tiefes Schauen in das eigene Wesen und die Natur der Dinge. Dabei kommt es nicht in erster Linie auf eine Technik an, sondern darauf, dass wir mit offenem Geist und spürbarem Vertrauen üben. Und sicher kommt es nicht alleine auf die Quantität der Übung an, sondern auf die innere Qualität der Geisteshaltung.

Beispiele für die Herzenspraxis

Im Folgenden nenne ich einige Beispiele aus dem tibetisch-buddhistischen Geistestraining und mache Vorschläge, wie wir diese zu unserer Herzenspraxis machen könnten. Jeder muss natürlich nach seiner eigenen Veranlagung und seinen Bedürfnissen entscheiden, welche Übung er als Herzenspraxis wählt.

Bei der Praxis der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen gilt es, den Geist mit Freude auszurichten und mit Vertrauen anzufüllen, so dass uns die Vergegenwärtigung von Buddha, Dharma und Saṅgha beglückt und ein Gefühl von geistigem Schutz entsteht.

Für tantrische Visualisationsübungen benötigen wir innere Ruhe und einen Sinn für den Glanz und die befreiende Bedeutung der Gottheiten, so dass wir uns nicht in den Details und der Komplexität der Techniken verlieren.

Wenn wir Wunschgebete für das Wohlergehen der Lebewesen sprechen und uns vornehmen, auch in zu-



künftigen Leben den Weg der Bodhisattvas gehen zu können, dann bedarf es der Einfachheit eines Liebesgefühls, eines Sinns von Dankbarkeit und Verbundenheit mit allen Wesen. Ein hoher Anspruch allein wird uns eher in Stress versetzen.

Sind wir gewohnt, mit Mantras zu meditieren, so dürfen wir ruhig einmal in uns hineinhören, wie ein Mantra in unseren Herzen schwingt und welches Mantra in uns auf welche Weise gesprochen oder gesungen die größte Glückseligkeit erzeugt.

„Wenn Ihr Geist friedlich, entspannt und glücklich ist, dann lassen äußere Freuden wie gutes Essen, Kleidung und Unterhaltung die Lage nur noch besser werden, deren Abwesenheit wird Sie aber nicht überwältigen. Wenn Ihr Geist nicht gezähmt und friedlich ist, dann werden Sie von

Bei der Meditation über die Stadien der Auflösung der Körperelemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum geht es vor allem darum, die beunruhigenden und schmerzhaften Vorgänge des Sterbeprozesses als ein natürliches Geschehen zu verstehen. Zu Lebzeiten ist es ein Aspekt der Körper-Achtsamkeit. Es könnte hilfreich sein, sich innerlich mit den natürlichen Elementen der Welt zu verbinden und sich in sie hinein aufzulösen.

Spezialisieren wir uns auf Phowa, das Überleiten des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes in ein Reines Land, dann darf dies vor allem verstanden werden als eine große Geste des Loslassens. Es ist das Aufgeben der Anhaftung an diese körperliche Existenz. Wenn diese Praxis zu Lebzeiten schon mit Freude und einem Gefühl von Erleichterung praktiziert wird, mag sich dies im Sterben bewähren, selbst wenn sie nicht buchstabengetreu durchgeführt werden kann.

Wenn wir die Bardo-Lehren und die Beschreibungen des Tibetischen Totenbuches schätzen, dann wird es wichtig sein, dass wir uns nicht von den Details, den Namen und vielfältigen Formen verunsichern lassen. Viel mehr sehen wir darin vor allem die Ermutigung, sich in den ursprünglichen Zustand hinein zu entspannen und

alle Erscheinungen als Projektionen unseres eigenen Geistes zu sehen.

Es geht also um eine Praxis, die eine Herzensqualität besitzt. Und es ist wichtig, dass wir die Übung in Bezug auf ihre essenzielle Bedeutung so vereinfachen, dass sie unseren Geist wirklich beruhigt.

Was uns im Sterben im Wege steht ist unser eigenes Ich, die Idee, die wir von uns haben. Das Ich will nicht sterben. Selbst wenn jemand buddhistische Lehren über die Natur des Nicht-Selbst und die Leerheit des Geistes

Schrecken, Hoffnung und Angst belastet sein, egal wie wunderbar die äußeren Umstände auch sein mögen. Mit einem gezähmten Geist werden Sie sich an Wohlstand oder Armut, Gesundheit oder Krankheit erfreuen können – Sie werden sogar glücklich sterben können.“

S.H. der 14. Dalai Lama

gehört und studiert hat, wird der Sterbeprozess primär subjektiv erlebt und ist mit starken Emotionen verbunden.

Die klassischen buddhistischen Lehren und Methoden zur Sterbevorbereitung sprechen immer eine Person an, die sich als wirklich existierend erlebt. Sie wollen dann aber zu einer Einsicht in die unpersönliche Natur des Geistes und einen Sinn für Verbundenheit mit allen Wesen hinführen. Aus der Sicht des Herzens, der Liebe gilt es, die Person, die krank, alt und sterbend ist, zu würdigen. Wir helfen ihr, das Festhalten am Eigenen allmählich und rechtzeitig loszulassen.

Gute Sterbebegleiter finden

Man darf nur von hoch verwirklichten Praktizierenden, Meistern und Yogis erwarten, dass sie in der Lage sein werden, ihr Sterben allein zu meistern. Die meisten Menschen bedürfen der liebevollen unterstützenden Begleitung. Wenn Herzenspraxis und Herzensbegleitung aufeinander treffen, dann kann sich die Bedeutung des



„Es kommt nicht in erster Linie auf eine Technik an, sondern darauf, dass wir mit offenem Geist und spürbarem Vertrauen üben.“

Yesche U. Regel

Dharma im Sterben zeigen. Dies setzt voraus, dass da jemand ist, der die spirituelle Ausrichtung und ggf. die konkrete Herzenspraxis des Betroffenen kennt, der einfühlsam ist und dem Tod ins Gesicht sehen kann.

Das wäre der Idealfall: Da übt jemand zu Lebzeiten und gewinnt die Erfahrung einer beglückenden, von Ängsten befreienden, Zuflucht spendenden Meditation. Dann teilt er einem anderen mit, wie sie oder er sich wünscht, zum Zeitpunkt des Sterbens einen Zugang zu dieser Erfahrung herzustellen. Im Sterbeprozess wird er dann von dem Begleiter an die eigene Erfahrung und Methode erinnert.

Doch der Idealfall wird oftmals nicht zustande kommen. Der Tod lässt sich nicht planen. Zudem mag die eigene gewonnene Erfahrung noch unsicher und instabil sein. Der Dharma-Freund ist vielleicht nicht zuverlässig oder steht zur rechten Zeit nicht zur Verfügung.

Es gibt keine Patentrezepte, doch die Chance, dass sich aufgrund günstiger und vor allem von Herzen kommender Geisteshaltungen förderliche innere und äußere Umstände formen können, sollte nicht unterschätzt werden. Wo Menschen auf eine friedliche, angstfreie und entspannte Weise ihr Leben beenden, da sind entsprechende Einsichten und Erfahrungen im Leben davor herangewachsen und erlangt worden.

Die Unterstützung und Begleitung durch einen achtsamen und liebevollen Menschen kann in ihrer Tragweite nicht hoch genug eingeschätzt werden. Deswegen wird die Entwicklung einer Herzenspraxis für den Zeitpunkt des Todes immer auch eine mehrfache Bedeutung haben: Sie dient der eigenen Vorbereitung und kann auch der Unterstützung anderer gewidmet werden.

Bei all diesen Vorgängen handelt es sich um eine liebevolle Kommunikation zwischen der Stimme des Dharma und unserer wahren Natur. Betrachten wir noch einmal den Ausdruck „Herzenspraxis“: mit dem guten Herzen verbinden wir Liebe, Ruhe, Vertrauen. Wer im Herzen ist, der ist von Angst befreit, geschützt, kann lächeln, das Leiden loslassen und das Herz öffnen für das Wohlergehen anderer Lebewesen.

Unsere Aufgabe besteht also darin, unsere eigene Dharma-Praxis und unser Verständnis der Lehren so aus-

zurichten und zu klären, dass wir echte Zustände der Loslösung finden und die Bereitschaft entsteht, mit Liebe aus dem Leben zu scheiden. Die essenzielle Herzenspraxis zur Sterbevorbereitung mag vielleicht darin bestehen sich vorzunehmen, jeden Abend mit einem Lächeln einzuschlafen. ▀



Empfehlenswerte Literatur

- ★ S.H. Dalai Lama, Der Weg zum sinnvollen Leben, Herder Verlag 2003
- ★ Stephen Levine, Wege durch den Tod: Who Dies? Kamphausen Verlag, 4. Aufl. 1997
- ★ drs., Sein lassen – Heilung im Leben und im Sterben, J. Kamphausen Verlag 2004
- ★ Christine Longaker, Dem Tod begegnen und Hoffnung finden, Piper Verlag 2009
- ★ Pönlop Rinpoche, Der Geist überwindet den Tod, Theseus Verlag bei J. Kamphausen 2009
- ★ Sogyal Rinpoche, Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben, Fischer 2004



Yesche Udo Regel, geboren 1957, entdeckte im Alter von 20 Jahren den Buddhismus für sich, als er das Tibetische Totenbuch las und bald darauf tibetischen Lamas begegnete. Er war 16 Jahre lang Mönch und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur. Seit vielen Jahren unterrichtet er im ganzen deutschen Sprachraum.

Selbst alternd, trägt er die Vision eines „Senioren-Klosters“ im Herzen, in dem sich Menschen für ihre verbleibende Lebenszeit der spirituellen Sterbevorbereitung widmen können. Er leitet das Paramita-Projekt in Bonn. Im Internet: www.yesche.homepage.t-online.de