

## ***Was ein Buddhist machen sollte, wenn jemand stirbt***

Quelle: DAILY PRACTICE SERIES COURSE 05:  
[MEDITATION ON DEATH AND THE END OF DEATH](#)

Seite 113 ff

Im Frühling des Jahres 1991 bat der Leiter eines amerikanischen Krankenhauses um Rat. Das Krankenhaus hatte häufig Patienten aus der Mongolei und aus Tibet zu behandeln und er wollte wissen, welche besonderen Schritte für Anhänger der Buddhistischen Religion zu befolgen sind, wenn sie sterben. Khen Rinpoche Geshe Lobsang Tharchin, erst kurz zuvor von Seiner Heiligkeit, dem 14. Dalai Lama, als Abt von Sera Mey ernannt, einem der größten Buddhistischen Klöster der Welt, gab folgenden kurzen Ratschlag.

### **Wie Familie, Freunde und Krankenhauspersonal einen Buddhisten, der im Sterben liegt, behandeln sollten**

Wenn eine Person stirbt, ist es extrem wichtig, sie nicht zu stören oder sie in irgendeiner Art und Weise aufzuregen. Familie, Freunde und Personal sollten in keiner Weise Aufregung neben dem Sterbebett zeigen und mit sanfter, zurückhaltender Stimme sprechen. Zu diesem Zeitpunkt ist es am besten, soviel wie möglich über religiöse Themen zu sprechen, in die der Sterbende seinen Glauben setzt.

Ist die Person Buddhist, sollten die Anwesenden versuchen über Themen wie Buddhas, Lamas oder große religiöse Lehrer zu sprechen, über Mitgefühl, liebende Güte, den Wunsch Erleuchtung zu erlangen zum Wohle aller fühlenden Wesen und ins Besondere über die Tatsache, dass Buddha selbst ein Ort der ultimativen Zuflucht ist – ein Schutz, der niemals versagt.

Der Grund, zu versuchen über diese Themen zu sprechen ist, dass die letzten Gedanken in diesem Leben extrem wichtig sind dafür, zu bestimmen, was mit einer Person in der Zukunft passiert: diese Gedanken lösen bestimmte Samen im Geist einer Person aus, die bestimmen, wo sie als nächstes hingeht. Deshalb ist es entscheidend, darauf zu achten, dass diese Gedanken so rein wie möglich sind. Es sollten hier keine schlechten Gedanken und störenden Emotionen vorkommen.

Der Sterbeprozess gleicht jenem Prozess, wenn ein fortgeschrittener religiös Praktizierender in Meditation geht. Der Geist geht tiefer und tiefer und kommt in einen sehr subtilen Zustand. Dadurch bewegt er sich in einen geistigen Raum der sich auf der Höhe des Herzens befindet, und einen Teil des Zentralkanals bildet, der durch das Zentrum des Körpers hinabgeht.

Auch wenn die Person zu atmen aufgehört hat und von außen betrachtet vollständig kalt und leblos geworden ist, ist dieser subtile Geisteszustand trotzdem noch immer im Körper vorhanden, in jenem Raum. Bei manchen Menschen kann er dort für zehn Tage verweilen, obwohl eher sieben Tage die Regel ist. Die Art und Weise wie sich der Geist eines Menschen aus diesem tiefen, subtilen Zustand herauslöst, ist das Ausschlaggebende im Sterbeprozess.

Wenn es ihm möglich ist, kommt der Geist, selbstfestgelegt, aus dem subtilen Zustand – und das

ist der wirkliche Tod. Wenn wir jedoch den Körper plötzlich berühren oder irritieren, können wir den Geist aus seinem tiefen Zustand holen. Der Geist wird den Körper dort verlassen, wo wir ihn berühren: wenn wir die unteren Teile des Körpers berühren, die Beine oder Füße, dann wird der Geist dort austreten und in den meisten Fällen führt das zu einer Wiedergeburt in einer Hölle oder in einem der niederen Reiche. Wenn wir einen der oberen Körperteile berühren, ist es besser, denn die meisten Menschen werden dann in einem höheren Reich wiedergeboren. Die beste Stelle, an der wir die Person berühren können, ist der höchste Punkt des Kopfes.

Es sollte nochmal betont werden, dass überhaupt vermieden werden sollte, die Person zu berühren.

Den Geist aus seinem subtilen Zustand zu holen, führt tatsächlich zu seinem Tod – seinen Körper zu berühren, bringt den Geist dazu, den Körper schließlich zu verlassen, und das ist dasselbe wie ihn zu töten. Deshalb sollten wir besonders darauf achten, die Person allein zu lassen bis der Geist den subtilen Zustand abgeschlossen hat und selbstbestimmt gegangen ist.

### **Wie man erkennt, dass der Geist selbst gegangen ist – welche Zeichen das zeigen**

Wurde der tiefe, meditative Zustand einmal verlassen, treten bestimmte Flüssigkeiten aus den beiden Nasenlöchern der Person aus, ebenso wie aus ihren unteren Körperteilen. Das sollte nicht verwechselt werden mit dem Austritt von Urin während des grobstofflicheren Stadiums des Todes.

Die Flüssigkeiten, von denen hier die Rede ist, sind bekannt als die „rote“ und die „weiße“ Substanz und stehen im Zusammenhang mit der körperlichen Konzeption.

Sind diese Flüssigkeiten einmal ausgetreten, ist die Person tatsächlich tot und ihr Körper kann berührt werden. Bei manchen Menschen dauert dieser subtile Zustand erheblich länger. In diesem Fall kann man ihn leise und ruhig ansprechen und ihn zwei oder drei Mal bitten, herauszukommen. Dann werden die Flüssigkeiten austreten und man kann den Körper berühren.

### **Ist es in Ordnung, den Körper in einen gekühlten Raum zu bringen?**

Das ist eine sehr gefährliche Vorgangsweise. Ist der Geist immer noch in seinem subtilen Zustand, wird er Kälte empfinden und einen starken Wunsch nach Wärme entwickeln. Das kann für die Person eine Wiedergeburt in einer der heißen Höllen verursachen. Besser ist es, zumindest 24 Stunden nach dem Tod abzuwarten, bevor man den Körper kühlt, vorzugsweise wäre die Zeitspanne noch länger. Sollte das nicht möglich sein, ist es wichtig, die Person behutsam zu bitten, ihr Stadium der Meditation zu verlassen, wie oben beschrieben.

### **Ist es für einen Buddhisten angebracht, nach seinem Tod Organe zu spenden?**

Es ist eine sehr gute Sache, wenn jemand mit seinem Körper diesen letztendlichen Akt des Mitgefühls vollziehen kann. Wie auch immer, es sollte aus der Motivation geschehen, geben zu wollen, und nicht aus Geldgier.

### **Wie der Buddhismus zu Sterbehilfe steht und dazu, jemandes Leben zu beenden um ihm weiteres Leiden zu ersparen**

Lebenserhaltende Maßnahmen zu beenden oder ähnliches, ist grundlegend falsch; alles, was einen Tod verursacht, auch im Falle eines „Gehirntods“, wenn immer noch künstlich beatmet oder ähnliches durchgeführt wird.

### **Die Buddhistische Sicht zu Abtreibung**

Abtreibung ist vollkommen falsch. Sie bedeutet Mord. Genau genommen ist sie eine besonders widerwärtige Form von Mord, wenn man bedenkt, dass in den meisten Fällen eines Mordes jemand das Opfer ist, der versuchen könnte, körperlich zurückzuschlagen oder sich zu verteidigen, während das Opfer bei einer Abtreibung klein und hilflos ist und sich nicht schützen kann.

### **Die Buddhistische Sicht zu Verhütung**

Verhütung ist nicht töten, da noch keine Empfängnis stattgefunden hat, aber sie verhindert, dass ein Wesen eine höhere Wiedergeburt erlangt, ein wertvolles menschliches Leben.

### **Gibt es eine Möglichkeit, einem Menschen nach seinem Tod zu helfen?**

Wir begehen in unserem Menschenleben eine Menge schlechter Taten und die verweilen in uns, wie kleine schwarze Steine. Wir haben auch einige wenige gute Taten begangen - entweder geplant oder aus reinem Zufall – und diese sind wie kleine weiße Steine. Nichtsdestotrotz ist es möglich, durch die Kraft unserer Gebete und den Segen der Güte von den „drei Juwelen“ des Buddhismus – das sind Buddha, die hohen Verwirklichungen des Buddhismus und Menschen, die sie erreicht haben – an einem sehr entscheidenden Punkt im Sterbeprozess, oder während des „Zwischen-“Zustands vor unserem nächsten Leben, die Kraft der weißen Steine oder der wenigen guten Taten hervorzuholen und auszulösen, und nicht die Kraft der vielen schwarzen Steine. Das wäre dann ein bisschen wie in der Lotterie zu gewinnen.

### **Welche besonderen Gebete oder Rituale man für den Verstorbenen abhalten kann**

Nachdem die Person verstorben ist, tritt ihr Geist in einen Zustand, genannt „Bardo“ oder Zwischenzustand, ein. In diesem Stadium hält er noch immer nach seiner bevorstehenden Geburt Ausschau. Dieses „Zwischen“-Wesen lebt nie länger als 7 Tage, doch es kann sterben und wieder zu einem Zwischenwesen werden. Das kann sich bis zu sieben Mal wiederholen – zu einer Dauer von insgesamt 49 Tagen – bis zur nächsten Wiedergeburt.

Da im längsten Fall der Zwischenzustand eine Dauer von 49 Tagen beträgt, führen wir üblicherweise am 49ten Tag nach dem Tod der Person ein Ritual durch (für all diese Gebete zählen wir den Tag des Todes als den ersten). Wir glauben, dass diese Zeremonie, genannt „Jang-Chok“ oder „Ritual zur Bereinigung schlechter Taten“, dem Verstorbenen tatsächlich helfen kann, eine höhere Wiedergeburt zu erlangen.

Während dieser Zeremonie legen wir einige Kleidungsstücke des Verstorbenen aus. Das „Zwischen“-Wesen, oder die Person nach ihrem Tod und vor ihrer nächsten Geburt, hat eine sehr feinstoffliche physische Form und entwickelt in diesem Stadium „dazwischen“ übernatürliche Kräfte, wie etwa durch Wände gehen zu können. Es ist sich der äußeren physischen Vorkommnisse bewusst und kann der Zeremonie beiwohnen, angezogen von seinen Habseligkeiten.

Auch wenn das Wesen die Sprache, in der das Ritual zelebriert wird, nicht versteht, bewirkt es doch etwas bei ihm. Die Kraft des Rituals kommt daraus, was wir die „Unfehlbaren Drei“ nennen. Das erste der drei ist der Segen der drei Juwelen, wie oben erwähnt. Das zweite ist die Kraft der Leerheit, oder die Wahrheit der Tatsache, dass nichts von sich aus existiert. Das dritte ist die reine und selbstlose Motivation dem Verstorbenen helfen zu wollen, gefühlt in den Herzen der Menschen, die das Ritual durchführen.

Übrigens sind die Gebete auch dann wirksam, wenn der Verstorbene schon vor dem 49ten Tag seine nächste Wiedergeburt erlangt hat. In diesem Fall sind sie in jener Wiedergeburt hilfreich. Auch aus diesem Grund ist es Brauch eine zusätzliche Reinigungszeremonie abzuhalten, zu einem früheren Zeitpunkt, nämlich am siebenten Tag nach dem Tod (wieder zählen wir den Tag des Todes als den ersten). Hier werden ebenso Kleidungsstücke der Person verwendet und das „Jang-Chok“ gelesen, üblicherweise mit einer Abfolge von neun Gebeten, als „Mon-Lam De-Gu“ bekannt, oder ein anderes passendes „Mon-Lam“-Gebet.

### **Gibt es besonders wirkungsvolle Gebete, die man neben der Person lesen kann, wenn sie gerade stirbt?**

Hat der Sterbende bereits die notwendigen Initiationen erhalten, ist es sehr gut, wenn man das „Dak-Kye“-Ritual, das in den geheimen Lehren von Vajra Yogini verwendet wird, ruhig und klar für ihn rezitieren kann. Auch das „Tun-Druk“ oder geheime Sechs-Session-Gebet ist sehr gut. Diese Rituale haben eine spezielle Kraft für den Sterbenden. Die Gebete und Visualisierungen sind tief in ihm verwurzelt, da er sie zu Lebzeiten regelmäßig rezitiert und praktiziert hat. Die Gebete sind in jedem Fall hilfreich, egal ob er sie zu diesem Zeitpunkt klar hören oder verstehen kann oder nicht.

Es kann auch jedes andere „Mon-Lam“-Gebet neben dem Sterbenden gelesen werden, sollte keines der oben angeführten passen. Es ist auch eine gute Sache das „Om mani padme hum“-Gebet zu rezitieren, das so gut wie jedem Buddhisten aus unserer Gemeinschaft bekannt ist.

### **Welches Begräbnis für einen Buddhisten passen ist**

Es gibt da keinen großen Unterschied zwischen dem Verbrennen und dem Begraben des Körpers. Nach einer alten Tradition wurde ein Körper nicht verbrannt, wenn die Person eine schwere und ansteckende Krankheit hatte. Man glaubte, dass der Rauch bei der Verbrennung für andere Menschen schädlich sein könnte. In diesem Fall wäre das Begraben zu bevorzugen. Im Allgemeinen jedoch wird beim Begraben Platz gebraucht, den die Lebenden sonst noch gut verwenden könnten. Wir glauben auch, dass es spezielle Geister gibt, die wir nicht sehen können

Was ein Buddhist machen sollte, wenn jemand stirbt

und die sich das Fleisch des Körpers einverleiben könnten. Einige davon werden von Menschenfleisch krank, also würde das auch für eine Verbrennung sprechen.

Im Übrigen hat sich in manchen Ländern der Brauch eingebürgert, Feiern oder „Wachen“ begleitet von Alkoholkonsum abzuhalten, im Zusammenhang mit der Bestattung. Lord Buddha persönlich hat den Alkohol- und Drogenkonsum für Buddhisten untersagt und aus diesem Grund sollten Buddhisten eine solche Praxis auch vermeiden.

### **Was mit den Habseligkeiten des Verstorbenen geschehen soll**

Selbstverständlich ist den Wünschen, die er vor seinem Ableben bekanntgegeben hat, Folge zu leisten.