

Hoffnung für Sterbende

DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE RINPOCHE

AUSZÜGE AUS SEINEM NEUESTEN BUCH „LEBEN IST STERBEN“

Wie wir einen Sterbenden begleiten können - Kapitel 8

wäre er ihr letzter, dann sind sie durchaus imstande, die Wahrheit zu hören. Versuche ihnen ein wenig Dharma zu vermitteln, aber überschütte sie nicht damit! Das wertvollste Geschenk, das du deinen Freunden machen kannst, ist der Dharma. Versuche ihn hier und da einfließen zu lassen, aber übertreibe es nicht. Benutze niemals eine Argumentation aus dem Dharma, um ihr Verhalten zu korrigieren, sondern warte ab, bis sie von Altruismus motiviert etwas Bewundernswertes tun, und führe nur dann einen Aspekt des Dharmas als Zustimmung und Ermutigung an. Zwinge anderen nie deine Überzeugungen auf – es wird nicht helfen.

Fragen...

Der Sterbeprozess ist nicht immer ruhig, romantisch und friedvoll. Als Pfleger bin ich manchmal verängstigt und muss zu meiner Schande gestehen, dass ich mich auch ekle, weil geschwächte Körper ausscheiden, riechen und so weiter. Haben Sie einen Rat, wie ich damit umgehen kann?

KHYENTSE RINPOCHE: Sprich dir immer wieder Mut zu. Du erweist dem Sterbenden den vielleicht größten Dienst, den ein Mensch einem anderen erweisen kann. Viel zu viele Menschen sind beim Sterben sich selbst überlassen, weil zu wenige von uns bereit sind, ihnen beizustehen. Und es gibt für einen Menschen nichts Schmerzhafteres und Erschreckenderes als den Prozess des Sterbens. Wenn Du Buddhist bist, bete zu den Buddhas und Bodhisattvas, und bitte sie, dir die Kraft, die Weisheit und das Mitgefühl zu geben, damit alles, was du tust, genau das ist, was der Sterbende braucht und ersehnt. Bete auch dafür, dass deine Hilfe auf irgendeine Weise dazu führt, den Samen von Bodhicitta in seinem Geist zu sähen. Mach aber möglichst nicht zu viel auf einmal, und sei nicht zu schnell. Die Betreuung eines Sterbenden erfordert unglaublich viel Mut, doch es braucht auch Zeit, um sich an alles zu gewöhnen, was die Aufgabe mit sich bringt. Geh es schrittweise an, und beginne mit sehr kleinen Schritten. Nach und nach wirst du immer mehr Erfahrung sammeln, und wenn deine Motivation auf Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta beruht, kannst du darauf vertrauen, dass alles, was du tust, auch hilft.

Mir wurde gesagt, dass der Zustand unseres Geistes im Moment des Todes von entscheidender Bedeutung ist, und wir versuchen sollten, so ruhig wie möglich zu sein. Mein Vater starb unter Schmerzen und schien sich sehr zu quälen. Ich mach mir jetzt Sorgen, was mit ihm passiert ist.

KHYENTSE RINPOCHE: Es gibt viele Praktiken, mit denen du einem geliebten Menschen helfen kannst, der offenbar unter Qualen gestorben ist, z.B. eine rituelle Chang Chok-Reinigung für den Toten.

Die Familien von Verstorbenen können ihren Angehörigen auf alle möglichen Weisen helfen. Manche arbeiten ehrenamtlich für eine Wohlfahrtsorganisation oder spenden Geld für gemeinnützige Zwecke, geben bedürftigen Menschen Nahrung und Kleidung oder bieten Obdachlosen eine Unterkunft an, und widmen alles, was sie getan haben, dem Gedenken des geliebten Menschen. Andere schließen sich Kampagnen zur Rettung der Erde oder für eine saubere Umwelt an. Das Verdienst all dieser guten Taten und tugendhaften Handlungen zu widmen, hilft dem Toten wirklich. Alternativ oder zusätzlich kannst Du eine Buddha-Statue anfertigen lassen. Wenn du dir das nicht leisten kannst, lade dir einfach ein wunderschönes Foto einer Buddha-Statue aus dem Netz herunter, drucke es aus und hänge es bei dir zuhause auf. Oder du machts mehrere Ausdrücke und verschenkst sie. Lies einige Unterweisungen des Buddha, die Sutras oder stelle einige Sutras zusammen, die dir am besten gefallen und verteile sie kostenlos. Oder bringe den Laien- und ordinierten Sanghas etwas dar, z.B. indem du etwas zum Unterhalt des Klosters beiträgst.

Wenn es dir lieber ist, kannst du eine der vielen traditionellen Methoden zur Ansammlung von Verdienst für Verstorbene anwenden. Du kannst Licht, Weihrauch und Blumen in Bodhgaya in Indien oder auf dem Wu Tai Shan (dem Berg mit den fünf Gipfeln in China) darbringen oder an einem heiligen Ort deiner Wahl. Oder du verwendest zwei Stunden oder zwei Tage oder zwei Wochen deiner Zeit darauf, den ganzen Müll in heiligen Schreinen und Tempeln oder deren Umgebung aufzusammeln. Oder du gibst Dharma-Praktizierenden die Möglichkeit, sich ganz der spirituellen Praxis zu widmen, indem du das Studium und die

Praxis des Dharma sponserst. Dies sind nur Beispiele für gute Taten, die du ausführen kannst, doch es gibt viele andere Möglichkeiten. Es ist auch wichtig, daran zu erinnern, dass Tugend im Buddhismus stets daran gemessen wird, wie sehr eine Handlung uns der Erkenntnis der Wahrheit näherbringt. (...)

Mein Sohn starb an einer Überdosis. Meist wird das als negatives Karma für uns beide betrachtet. Doch wenn der Schock und das gebrochene Herz meinen Glauben, meine Praxis und meine Einsicht vertiefen, kann das sogenannte negative Karma dann positiv werden? Und könnte sich sein negatives Karma schließlich auflösen, wenn ich ihm meinen spirituellen Weg widme? Oder läge darin zumindest eine Möglichkeit, sein Karma zu reinigen?

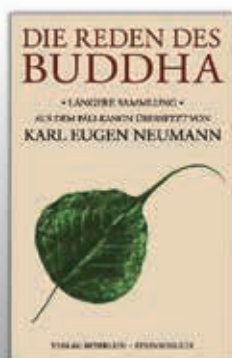
KHYENTSE RINPOCHE: Ob Karma gut oder schlecht ist, ist vollkommen subjektiv. Es gibt eine tibetische Geschichte von einem Banditen, dessen Leben sich völlig wandelte, als er den Bauch einer trächtigen Stute aufschlitzte und damit Mutter und Fohlen tötete. Als das ungeborene Fohlen aus dem Körper der Stute herausglitt, war die unmittelbare Reaktion der Mutter, ihr Fohlen abzulecken und es zu trösten, obwohl sie selbst schreckliche Schmerzen litt und dem Tode nah war. Überraschenderweise war der Bandit tief berührt von der Liebe und Sorge der sterbenden Mutter für ihr Neugeborenes und bedauerte zutiefst, sie getötet zu haben. So sehr, dass er auf der Stelle sein Schwert zerbrach, sich für immer von seiner gewalttätigen Lebensweise abwandte, anfang, den Dharma zu praktizieren und rasch Verwirklichungen erlangte. Ja, natürlich wird deine Dharma-Praxis das negative Karma deines Sohnes auflösen, und eigentlich sollte das genügen.

Und ich freue mich über deine Entscheidung, seinen Tod auf diese Weise zu betrachten und ihn als deinen Weg zu nutzen.

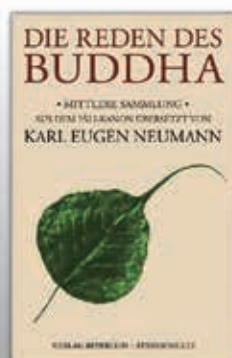
Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche ist ein buddhistischer Lehrer und Filmemacher aus Bhutan, der weltweit lehrt und vielerlei buddhistische Projekte ins Leben rief, wie z.B. „84000, das Übersetzungs-Projekt der Lehrschriften des Kanyur. Er ist der Autor mehrerer Bücher mit recht herausfordernden Titeln wie: „Der Guru trinkt Schnaps“ oder „Weshalb Sie (k)ein Buddhist sind“. Sein neuester Band „Leben ist Sterben“, aus dem diese Auszüge stammen, ist im Verlag „Manjughosha Edition“ 2019 erschienen und wurde wunderbar übersetzt von Karin Behrendt und Doris Wolter. Das Buch enthält einen reichen Schatz an Praxis-Anweisungen und Erklärungen zu buddhistischen Sichtweisen gegenüber Tod und Leben. Dazu ergänzen pfiffige Illustrationen humorvoll die Inhalte der Texte. Man mag manchmal stutzen über seine Antworten auf Fragen und Darlegungen, deren Aussagen scheinbar im Widerspruch stehen zu dem, was man eventuell selbst gelehrt bekam, doch sie lassen sich immer im Kontext der spezifischen Situation verstehen, wo Klarheit geboten war. Auf jeden Fall ist es ein Buch, das man immer wieder gern zur Hand nimmt, weil es in seinen klaren Ratschlägen und umfassenden Schilderungen viel Inspiration, Hoffnung und Halt gibt, angesichts der ernstesten Thematik. Dzongsar Khyenste Rinpoche ist vor allem auch ein Künstler im Mönchsgewand, der die besonderen Mittel der Kunst zur Darlegung der Wahrheit ganz im Geist des Buddhismus einzusetzen versteht.

Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.

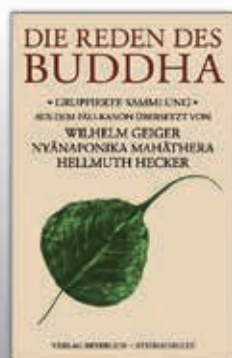
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



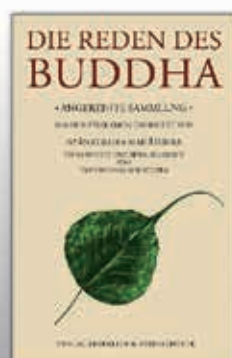
Die Längere Sammlung
ISBN: 3-931095-15-0
1068 Seiten, 70,00 Euro



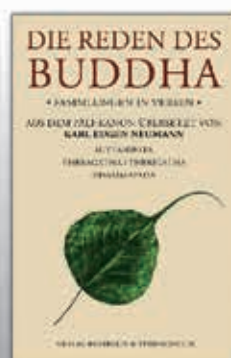
Die Mittlere Sammlung
ISBN: 3-931095-00-2
1197 Seiten, 70,00 Euro



Die Gruppierete Sammlung
ISBN: 3-931095-16-9
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



Die Angereihte Sammlung
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



Die Sammlungen in Versen
Sutta-Nipāta, Dhammapadam
Die Lieder der Mönche und Nonnen
ISBN: 987-3-931095-88-8
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

www.buddhareden.de