

bare Zeitspanne vor, in der wir bestimmte Handlungen auf keinen Fall begehen.

• **Die Kraft der Gegenmittel:** Diese Kraft besteht darin, religiöse Übungen mit der ausdrücklichen Absicht anzuwenden, schlechte Handlungen zu bereinigen. Obwohl eigentlich alle Dharmahandlungen diesen Zweck erfüllen, wie z.B. das Studium, die Meditation, die Freigebigkeit usw., so gibt es doch besondere Übungen, die in diesem Zusammenhang empfohlen werden. So ist es z.B. üblich, das Hundertsilbenmantra von Vajrasattva zu sprechen oder die Gebete „Die allgemeine Bereinigung“ oder „Bereinigung von Verfehlungen“, in denen negative Handlungen aufgelistet werden, zu rezitieren. Außerdem empfiehlt es sich, Verneigungen und Opfergaben zu machen, Stupas zu umrunden oder Statuen und Dharma-Texte herzustellen. Wenn man die Meditation über die Vier Kräfte übt, kann man an dieser Stelle Zufluchtnahme oder Mitgefühl kontemplieren.

Am Ende der Meditation stellen wir uns vor, daß die Buddhas, die wir uns die ganze Zeit über im Raum vor uns vorgestellt haben, über unsere Bemühungen sehr erfreut sind und spontan ihren Segen in Form von Licht und Nektar aussenden. Dieser Segen erreicht unseren Körper über den Scheitel, füllt den ganzen Körper an und reinigt alle Hindernisse von Körper und Geist. Wir verbleiben dann in einem Zustand der Freude über diese Läuterung und machen uns klar, daß diese Freude entsprechend der Lehre von der Leerheit keinerlei eigenständige Existenz besitzt. Wenn wir uns auf diese Weise schulen, wird auch unsere Weisheit anwachsen. Je intensiver wir die Vier Kräfte anwenden, um so vollständiger wird die Bereinigung sein. Schließlich widmen wir die Verdienste der Meditation dem Wohle aller Lebewesen.

DA-SEIN

Buddhistisch orientierte Hospizgruppe begleitet Sterbende

Karin Heinemann

Die Hospizgruppe DA-SEIN arbeitet seit ihrer Gründung im November 1991 im Raum München. Wir unterscheiden uns von anderen Hospizorganisationen durch die spiritueller orientierte Ausbildung unserer Helferinnen und Helfer gemäß der tibetisch-buddhistischen Tradition. Zentral für die Vorbereitung zur Sterbebegleitung ist für uns, daß wir durch Meditationen über die eigene Sterblichkeit den Prozeß spiritueller Entwicklung anregen. Furchtloser Beistand in schwierigen Lebensphasen und tiefes Verständnis für die anderen kann nur von Menschen gegeben werden, die sich schon mit der eigenen Vergänglichkeit beschäftigt haben.

Unser ambulanter Dienst versteht sich als Ergänzung zum herkömmlichen Gesundheitswesen. Wir betreuen Sterbende im Krankenhaus, im Altenheim oder zu Hause. Durch Informationen über gezielte Schmerztherapie versuchen wir, die körperlichen Leiden der Kranken zu lindern. In Gesprächen mit Angehörigen und Freunden werden Wünsche und Ängste thematisiert. Wir beraten, ob Pflege daheim möglich ist und wie man sie organisieren kann. Ist ein Patient im Krankenhaus, besuchen wir ihn, erledigen Besorgungen und helfen ihm, seine Wünsche im Hinblick auf die Behandlung durchzusetzen.

Wir bieten an, beim Krankheits-, Sterbe- und Trauerprozeß da zu sein und zu helfen. Der sterbende Mensch und seine Familien und Freunde sind gemeinsame Adressaten unseres Hospiz-Dienstes. Die Angehörigen benötigen nicht weniger Aufmerksamkeit und Fürsorge als der Sterbende selbst, wenn beide in dieser schwierigen Phase gemeinsam bestehen sollen. Die Be-

gleitung Trauernder gehört

ebenfalls zu unseren

Aufgaben. Ist ein

von uns begleite-

ter Sterbender

praktizierender

Buddhist hel-

fen wir ihm,

die spirituelle

Betreuung zu

organisieren,

die er sich ge-

mäß seiner Tradi-

tion wünscht. Ein

Hospiz-Helfer besucht

den Patienten circa ein bis

zweimal pro Woche, übernimmt

kurzfristig Tag-/Nachtwachen und ent-

lastet die Angehörigen. Diese Hilfe gibt

vielen Familien Mut, das Sterben zu

Hause zu ermöglichen. Hospizarbeit

macht sich zur Aufgabe, Patienten und

Familien so weit geistig oder spirituell

auf den Tod vorzubereiten, daß sie be-

reit sind, den Tod anzunehmen. Die

Voraussetzung ist natürlich, daß eine

optimale Pflege gewährleistet ist und

daß es gelingt, eine Gemeinschaft von

Menschen zu bilden, die sich der Be-

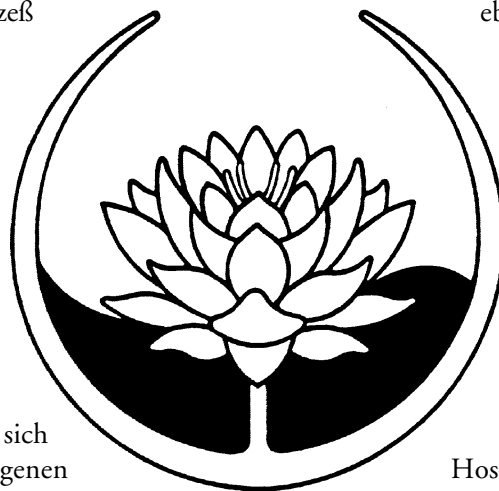
dürfnisse aller Beteiligten verständnis-

voll annimmt.

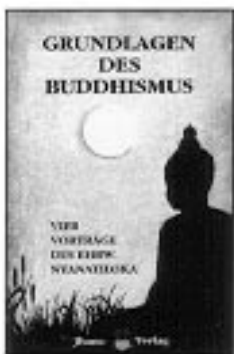
Dem Verein DA-SEIN gehört eine

wachsende Gruppe ehrenamtlicher

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen an.



Worte des Buddha



Erläuterung der wesentlichen Grundlagen des Buddhismus als Einstieg für Anfänger oder als Nachschlagewerk für Fortgeschrittene.

152 Seiten, Ln., ISBN 3-928396-11-0, 39,-



Erhebende und inspirierende Verse in den Worten des Buddha.

112 Seiten, brosch., Taschenformat, ISBN 3-931274-01-2, 9,80



Eines der grundlegenden Werke des Abhidhamma jetzt zum ersten Mal in Deutsch veröffentlicht.

168 Seiten, Ln., ISBN 3-931274-00-4, 44,-

Jhana  Verlag

Uttenbühl 5
87466 Oy-Mittelberg
Tel.: 08376/502 Fax: 592



Karin Heinemann ist Helferin und zweite Vorsitzende der Hospizgruppe DA-SEIN: „Die eigene Hilflosigkeit am Bett Schwerkranker und Sterbender heilt Überheblichkeit, falschen Ehrgeiz und Unzufriedenheit. Meine Perspektive verändert sich, und ich gewinne Klarheit über das Wesentliche in meinem Leben.“

Die freiwilligen Helfer werden von einem interdisziplinär arbeitenden Team von Fachleuten unterstützt und ausgebildet. Die Zusammenarbeit wird durch Kontakte zu Ärzten, Schmerztherapeuten und Pflegeeinrichtungen ergänzt, damit den vielfältigen Wünschen der Betroffenen entsprochen werden kann. Das Fortbildungsprogramm zum Hospizhelfer umfaßt 70 Stunden während eines Zeitraums von vier Monaten. Schwerpunkte der Ausbildung sind u.a. die Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit, das Erlernen von Methoden, die helfen „unnötige Leiden“ in Form von zwischenmenschlichen und emotionalen Spannungen aufzulösen, Einführung

in Krankenpflege und Schmerzbehandlung sowie Meditationen für Sterbende und die Vermittlung des Wissens über den Sterbeprozess aus buddhistischer Sicht.

In Seminaren werden unsere Mitarbeiter in Meditations- und Visualisationstechniken geschult, die heilend und reinigend auf ihren eigenen Geist wirken. Diese Übungen stärken Vertrauen, Liebe und Mitgefühl in uns selbst und dienen der Vorbereitung auf unseren eigenen Tod. Wenn wir gelernt haben, uns durch diese Meditationspraxis zu schulen, dann können wir bei der Begleitung Kranker und Sterbender die Präsenz von Mitgefühl, Klarheit und Mut aufrecht erhalten. Neben der sozialen und praktischen Kompetenz ist es für unsere Arbeit am wichtigsten, einen ruhigen, offenen und gelassenen Geist beizubehalten. Die Hospizhelfer

werden in einer regelmäßigen Supervision angeleitet, ihre eigenen Reaktionen und Gefühle anzuschauen und zu bearbeiten.

Es gibt viele Methoden, Krankheit und Verlust leichter zu bewältigen. Menschliche Zuwendung und Wertschätzung seitens der Helfer tragen bei den Betroffenen besonders dazu bei, ihr Leiden anzunehmen und bis zuletzt lebendig zu bleiben.

Die Anschrift: Hospizgruppe DA-SEIN e.V., Erich-Kästner-Straße 17a, 80796 München.

Sie können DA-SEIN mit einer Spende unterstützen: Stadtparkasse München, Konto-Nr. 65-133084, BLZ 701500 00