



Eine Herzenspraxis für Leben und Sterben entwickeln



Statue des Buddha, wie er ins Parinirvāṇa geht und aus diesem Leben verscheidet.

Krankheit, Schmerzen, Altersschwäche prägen bei vielen Menschen die letzten Wochen und Monate ihres Lebens. Der erfahrene Buddhismuslehrer Yesche Udo Regel empfiehlt als Vorbereitung, im Leben eine einfache Herzenspraxis zu entwickeln, die durch schwierige Zeiten tragen kann.

von Yesche U. Regel

Wer schon einmal am Bett einer sterbenden buddhistischen Freundin oder eines Freundes gesessen hat, weiß, dass die reale Situation von den spirituellen Erwartungen und Absichten, die man im Leben hatte, stark abweichen kann. Mancher, der jetzt erkrankt ist, hat vielleicht Jahre auf dem Meditationskissen zugebracht und die Hoffnung gehegt, dadurch auf den Zeitpunkt des Sterbens gut vorbereitet zu sein. Nun aber sieht er sich mit knallharten Diagnosen, widrigen äußeren Umständen wie grauen Klinikzimmern und medizinischen Maßnahmen konfrontiert.