

Warum führen wir Gedenkzeremonien für Verstorbene durch?



Jedes Jahr führen verschiedene buddhistische Gruppen im Buddha-Garten auf dem Bremgartenfriedhof in Bern Gedenkzeremonien für Verstorbene durch. Warum tun wir das? Um das zu verstehen, werfen wir zuerst einen kurzen Blick auf die **Existenzbereiche** gemäss der Lehre Buddhas. Es gibt sechs Bereiche: drei sind vorteilhaft - Götter, ehrgeizige Halbgötter und Menschen: Drei sind nachteilig - Tiere, Hungrige Geister und Höllenwesen. Tiere stehen für Unwissenheit und dafür, Leiden ausgeliefert zu sein. Höllenwesen sind durch Hass, Neid und Bosheit gekennzeichnet, und Hungrige Geister symbolisieren Gier, die nicht befriedigt werden kann. Wir können uns die Existenzbereiche vorstellen als Bereiche, in denen sich unser Bewusstsein über verschiedene Existenzen hinweg befunden hat oder als Wesensaspekte unserer gegenwärtigen Person. Auch wir kennen Ehrgeiz, Neid und Hass, und unser Bedürfnis nach Liebe, Zuwendung, Anerkennung und Wertschätzung

wurde nicht immer erfüllt. Wenn unser Geist weiß, dass wir in der Vergangenheit viele unheilsame Dinge getan haben, kann er sich ändern, denn er ist unbeständig wie alles.

Der Todesmoment als Übergang. Die buddhistische Vorstellung ist, dass beim Ableben ein durch Karma bedingter Bewusstseinsrest zurückbleibt. Getrieben von Gier und Unwissenheit, entsteht unmittelbar nach dem Tod die erste Regung dieses Bewusstseins im Zwischenzustand oder im Embryo. Der Zwischenzeitraum bis zur Wiedergeburt beträgt je nach Tradition null bis circa 49 Tage. Der Todesmoment ist sehr wichtig. **Todesrituale** wurden im Chan seit Beginn vollzogen, und bei der Einäscherung der Toten wurde Amitabha angerufen. Wer mit der Geisteshaltung eines tiefen Vertrauens in den Buddha stirbt, kann in diesem Augenblick die subjektive Erfahrung von „ich“ loslassen. Er erlebt seine Buddha-Natur durch den Buddha Amitabha. So kann der Sterbende rechte Achtsamkeit aufrechterhalten, alles niederlegen und einen tiefen Meditationszustand mit ruhigem Geist erreichen. Meistens bestehen jedoch nach dem Tod noch starke Anhaftungen. Daher wird der Verstorbene nochmals daran erinnert, alles gehen zu lassen.

In unserer Zeremonie sprechen wir vor kurzem Verstorbene an und führen Rituale aus für diejenigen in den nachteiligen Existenzbereichen sowie für «einsame Geister». Die Wesen in diesen Bereichen sollen befreit werden. Einsame Geister sind stark mit Karma behaftete Bewusstseinsreste, die sich nicht von ihrer Lebensumgebung lösen können. Das sind vor allem plötzlich und unvorbereitet Verstorbene und solche ohne



Beistand im Todesmoment. Aufgezählt werden: *Kinder* die von den Eltern getrennt starben, Menschen, die *im Krieg, durch Terror, in Ärger und in der Fremde* verschieden, alle, die ein *schweres Leben hatten, ausgenutzt und gefoltert wurden*, und alle, die *aus Verzweiflung Selbstmord* begingen, sowie alle, die *alleine und unvorbereitet starben*. An diese Verstorbenen zu denken ist in der heutigen unruhigen Zeit besonders wichtig. Unfälle, Terror, Kriege, Fluchtbewegungen, alleine migrierende Kinder usw. können zu solchen Todesfällen führen. Nur schon, dass einige Menschen ihrer gedenken und eine Zeremonie für sie ausführen, könnte helfen, die Welt zu befrieden.

In unseren **Gedenkzeremonien für Verstorbene** führen wir **Reue-Rituale** aus und rufen die noch nicht befriedigten Geister Verstorbener auf, umzukehren, zu bereuen und Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen. Reue zu praktizieren, beseitigt karmische Hindernisse. Tief wurzelnder Groll und Hass kann endlich ausgerottet werden. „*Heute entschließen auch wir uns, Erwachen zu erreichen und den Weg zu beginnen.*“

Wir wollen einen mitfühlenden Geist erzeugen, und wir bereuen begangenes Unrecht. Wir vertrauen auf die Kraft Buddhas, entwickeln Weisheit und Entschlossenheit. Wir wollen Groll und Hass zwischen den Lebewesen auflösen und schließen unsere Eltern, unsere Familien und Freunde, Höllenwesen, Hungrige Geister und Tiere sowie alle Lebewesen ein. Lasst den früheren Groll gehen. Lasst zukünftigen Groll nicht entstehen. So wird alles Leiden beendet.“

Wir machen Reue-Niederwerfungen zu den Buddhas und Bodhisattvas für alle Wesen. **Nach der Rezitation des Herz-Sutras erwecken wir Bodhicitta und legen Gelöbnisse** ab. Wir laden die Buddhas und Bodhisattvas, vor allem Ksitigarbha, der die Wesen aus der Hölle befreit, und Guanyin ein, ebenso alle Verstorbenen, die Höllenwesen, die Hungrigen und die Einsamen Geister sowie die Tiere ein. Mögen alle befreit werden von Wiedergeburt und von

Unglück. Dann geloben wir den Geist des Erwachens zu erwecken. „*Der Geist ist leer, und wenn er aufhört, hört auch Karma auf. Mögen die Leiden der Menschen in Glück und Befreiung umgewandelt werden. Mögen die Verstorbenen in der Erinnerung bleiben und in heilbringenden Existenzen geboren werden. Mögen die vielen Leiden der Tiere verschwinden.*“

Zum Abschluss übertragen wir die Verdienste dieser Zeremonie auf alle Lebewesen. Mögen alle, die in endlose Leiden eingetaucht sind, rasch in den klaren Buddha-Reichen wiedergeboren werden. Erinnern wir uns, dass alle Verdienste in ihrer Natur leer sind. Die Zeremonie und alle diese Handlungen sind im Grunde leer von einer Selbstexistenz. Das eigentliche Ziel ist das Erwachen, das Erkennen unserer eigenen Buddha-Natur.



Am 15. September, dem **diesjährigen Totengedenktag** ergänzten sich die Zeremonien der unterschiedlichen Traditionen. Vor der Chan-Zeremonie sangen Mitglieder der Gruppe sozialer Buddhismus **Yun Hwa Sah** Mantras zu Ksitigarbha und Buddha Amitabha für ihre Ahnen. Dann weihte der ehrw. **Theravāda-Mönch Bhante Anuruddha** Gaben der Angehörigen zur Verdienstübertragung auf die Verstorbenen.



In der **tibetischen Chöd-Tradition** wurde die Praxis des Nicht-Anhaftens an dieses Leben mittels meditativem Sprechgesang, Trommel und Glocke ausgeübt. Die Verdienste der Praxis wurden den Menschen



gewidmet, die auf einer Palliativstation liegen und den in den letzten 49 Tagen Verstorbenen.

Besonders berührend waren die verschiedenen Gesänge und Rezitationen, das Zusammengehen von Ritualen in den unterschiedlichen Traditionen und von Menschen mit Migrationshintergrund und westlichen Praktizierenden. Es war ein sehr besinnlicher, ruhiger und ergreifender Vormittag.

Unsere nächsten Veranstaltungen:***Fünf thematische Meditationsabende: Was ist Meditation?*****Freitag, 18. und 25. Oktober, 1., 8. und 15. November 2019, jeweils 19 bis 21 Uhr**

Wir werden zunächst betrachten, was Meditation bedeutet, und dann werden wir näher auf die Sichtweise der Meditation in verschiedenen buddhistischen Traditionen und vor allem im Chan eingehen. Jeder Abend beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in Sitzmeditation, mit einfachen Bewegungen und in Achtsamkeit. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/kategorie/thematische-meditationsabende/>

Chan-Einführung I**Mittwoch 20. und 27. November, 4. und 11. Dezember 2019, jeweils 19 bis 21 Uhr**

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. An den vier Abenden wird schrittweise in die Chan-Meditation eingeführt. Nach einem kurzen theoretischen Teil üben wir die Methode der Sitzmeditation, einfache Bewegungsabfolgen und das achtsame Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt. Es ist empfohlen, an mindestens drei Abenden teilzunehmen. <https://chan-bern.ch/veranstaltungen/kategorie/chan-einfuehrung/>

Kinderprogramm Sonntag 24. November, 10 bis 11.30 Uhr

Kinder von 4 bis 10 Jahren sind in Begleitung herzlich eingeladen.

Wir werden eine Geschichte erzählen, etwas zeichnen, Bewegungsübungen machen und kurz meditieren. Ich würde mich sehr freuen, wenn einige Kinder teilnehmen würden. Mail an: hthalmann@gmx.net

Übungswochenende Sa/So, 30. November/1. Dezember 2019, Sa, 14, bis- So, 16 Uhr

Dieses Übungswochenende ist für Personen gedacht, die bereits über allgemeine Grundkenntnisse in Meditation verfügen und ihre Praxis vertiefen und erweitern möchten. Es gibt eine Einführung in die Methode des "Stillen Gewahrseins". Durchgehendes Schweigen. Sitzperioden von 30 bis 40 Minuten Dauer, Gehmeditation, Vorträge und Einzelgespräche sowie eine Periode achtsamer Arbeit.

<https://chan-bern.ch/veranstaltungen/kategorie/uebungstag/>***Fünf thematische Meditationsabende: Thema wird noch bekanntgegeben*****Mittwoch, 15., 22., 29. Januar, 5. und 12. Februar 2020, jeweils 19 bis 21 Uhr**

Wir werden zunächst betrachten, was Meditation bedeutet, und dann näher auf die Sichtweise der Meditation in verschiedenen buddhistischen Traditionen und im Chan eingehen. Jeder Abend beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil, wir üben in Sitzmeditation, mit einfachen Bewegungen und in Achtsamkeit.

Am 24. Januar 2020 hält der Quantentheoretiker **Michael Schnabel** im Haus der Religionen einen **Vortrag über die Beziehung zwischen Wissenschaft und Meditation.**

Chan-Meditation-Retreat "Stilles Gewahrsein" mit Žarko Andričević, So, 01. März, bis So, 08. März 2020<https://chan-bern.ch/veranstaltungen/chan-meditation-retreat-stilles-gewahrsein-mit-zarko-andricevic/>***Intensives Chan-Meditations-Retreat mit Guo Gu, Sa, 11. Juli, bis Sa, 18. Juli 2020***<https://chan-bern.ch/veranstaltungen/intensives-chan-meditations-retreat-mit-guo-gu/>***Fortlaufende Angebote: Meditationen***

Samstag, 06.00 bis 11.00 Uhr (Beginn auch möglich um 9.00 und um 10.00)

Sonntag, 19.30 bis 21.30 Uhr, mit Dharma-Gesprächen: jeden zweiten und vierten Sonntag im Monat, das heisst am 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 8.12., 22.12. 2019, 12.1., 26.1. 2020

Dienstag und Donnerstag, 06.00 bis 07.30 Uhr (Beginn auch möglich um 06.30 und 7.00)

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr: acht Körperübungen und Meditation

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Websitewww.chan-bern.ch

Mit herzlichen Herbstgrüssen

Hildi