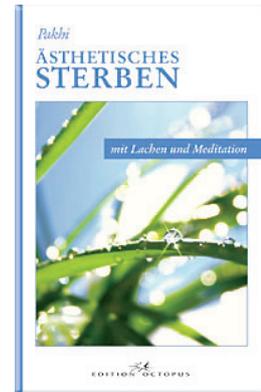


Tipps für ästhetisches Sterben



Das Bardo – Sterbebegleitung in den Tod und darüber hinaus

Inhalte

- Was ist Bardo?
- Wie kann man den Sterbenden ins Bardo geleiten?
- Ein Bardo-Text zum Vorsprechen
- Erläuterung des Bardo-Textes
- Ein Haiku
- Oshos Bardo Meditation für die Lebenden:
Lachen, Gibberisch, Loslassen, Zurückkommen und Feiern
- Eine geführte Bardo Meditation

Was ist Bardo?

Bardo ist ein tibetisches Wort und bedeutet die Begleitung des Sterbenden in den Tod und über den Tod hinaus. Im Bardo geht es darum zu erkennen, dass wir nur der Zuschauer des Geschehens sind, der Zeuge. Was auch immer geschieht, wir schauen nur zu. Schon vor unserem Tod können wir diese Wahrheit durch Meditation erfahren. Sie bereitet uns auf den Höhepunkt des Lebens - den Tod - vor.

Die aktiven Meditationen von Osho sind eine Hilfe, dies zu erkennen. Aber auch in den ästhetischen Sterbe-Tipps über „Meditationen zur Vorbereitung auf den Tod“ werden viele Meditationen vorgestellt, die uns für unser Innerstes öffnen. Auch die anderen Tipps für ästhetisches Sterben können Anregungen geben.

Wie kann man den Sterbenden ins Bardo geleiten?

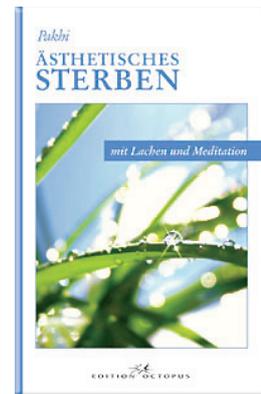
Der Sterbebegleiter sagt, flüstert oder singt dem Sterbenden den unten anschließenden BardoText. Er kann damit schon zu einem frühen Zeitpunkt beginnen.

Bis in den Tod.

Und darüber hinaus.

Der Sterbebegleiter kann auch nach dem physischen Tod noch eine Weile innerlich mit seinem Freund sprechen. Er wird ihm so bei der Bewusstheit helfen, losgelöst von allen Schichten und Energien zu sein.

Tipps für ästhetisches Sterben



Ein Bardo-Text zum Vorsprechen

Entspanne

Sei still

*Gehe in dein Zentrum,
sei einfach dort*

*Verlasse es nicht,
was auch immer mit dem Körper geschieht*

Sei einfach nur ein Zeuge

*Lasse es zu,
mische dich nicht ein.*

*Erinnere dich.
Erinnere dich.
Erinnere dich, dass du nur ein Zeuge bist -
das ist deine wahre Natur.*

*Wenn du dich daran erinnern kannst während du stirbst,
unterbrichst du den Kreislauf von Leben und Tod.*

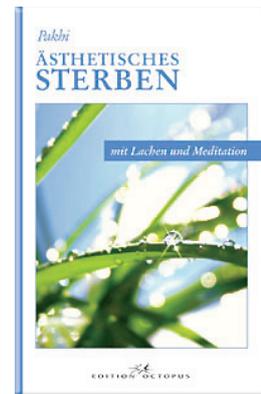
Text von Osho,
Auszug aus „Goldene Augenblicke“

Erläuterung des Bardo-Textes

*Entspanne dich
entspanne dich*

Im Todesprozess kann der Sterbebegleiter eine wichtige Hilfe für den Sterbenden sein. Selbst mit dem toten Freund spricht er noch. Er hilft ihm dabei, seine Bewusstheit aufrechtzuerhalten.

Tipps für ästhetisches Sterben



Entspanne dich

Sorge dich nicht, entspanne, lasse deinen Körper leicht und locker sein.

Sei still

Lass dein Denken los, gehe ein in die Stille. Sei beruhigt. Lass dich fallen.

Gehe in dein Zentrum

sei einfach dort

Geh nach innen. Dein Zentrum befindet sich etwa zwei Fingerbreit unterhalb deines Bauchnabels. Gehe mit deiner Bewusstheit dorthin. Bleibe dort, einfach und leicht.

Verlasse dein Zentrum nicht,

was auch immer mit dem Körper geschieht

Im Körper finden nun Ablösungsprozesse statt, die ungewohnt und auch unangenehm sein können. Bleibe in deinem Zentrum, was auch immer dem Körper geschieht.

Sei einfach nur ein Zeuge

Du bist nur ein Zuschauer. Was immer auch geschieht, du schaust nur zu. Ganz einfach und leicht. Wie ein Film läuft alles vor dir ab – du schaust nur zu. Du bist nicht der Körper, nicht das Denken und auch nicht die Gefühle.

Lasse es zu, mische dich nicht ein

Das Bewusstsein löst sich vom Körpersystem ab ... es gibt viel Bewegung, Veränderung. Du lässt alles zu, was es auch ist, wie es sich auch anfühlt. Du vertraust auf den natürlichen Prozess, der geschieht. Du schaust nur zu.

Erinnere dich

Das ist alles, worum es geht.

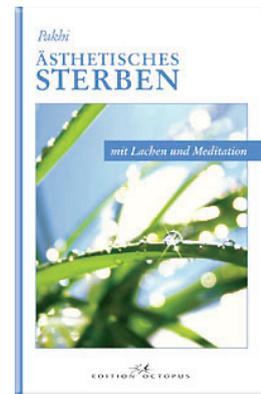
Erinnere dich

Erinnere dich daran, dass du nur der Zuschauer bist. Du bist nicht der Körper, der verändert wird, du bist nicht das Denken, das da ist, du bist nicht die Gefühle und Emotionen, die auftauchen.

Erinnere dich

Erinnere dich daran, dass du nur der Zeuge des Geschehens bist

Tipps für ästhetisches Sterben



*Erinnere dich, dass du nur ein Zeuge bist –
das ist deine wahre Natur*

Verstehe, dass du reines Bewusstsein bist. Was immer auch mit dem Körper geschieht, es berührt dich nicht. Dein wahres Wesen ist das Zuschauen.

*Wenn du dich daran erinnern kannst, während du stirbst,
unterbrichst du den Kreislauf von Leben und Tod*

Wenn du dich im Moment des Todes daran erinnern kannst, dass du nur ein Zeuge des Geschehens bist, dass du nur ein Zuschauer bist, wirst du nicht mehr wiedergeboren werden. Dann ist der Kreislauf des Lebens und des Todes beendet.

Ein Haiku

Jahrelang
ein Vogel im Käfig
heute
fliegt er mit den Wolken

Oshos Bardo Meditation für die Lebenden: Lachen, Gibberisch, Loslassen, Zurückkommen und Feiern

Osho hält ein Jahr lang jeden Tag Diskurse über Zen und führt dabei tief in die Geheimnisse des Bardo ein.

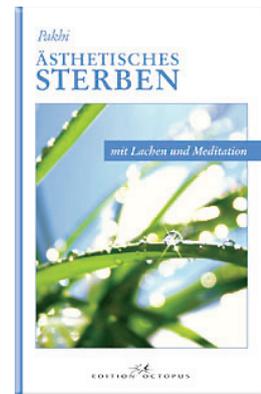
Am Schluss seiner Ausführungen über Zen erzählt Osho Witze, dann fordert er auf, vor sich hin zu plappern, zu rufen und zu schreien, Gibberisch genannt. Danach führt er nach innen. Wir sollen den Körper und seine Schichten einfrieren lassen. Dann zeigt er den Weg zum inneren Zentrum. Er nennt es „den Buddha“.

Anschließend sagt er: *Entspanne dich, lass los, sei tot*. Wir lassen uns umfallen und bleiben so liegen. Osho weist darauf hin, dass wir nur der Zuschauer sind.

Ein Paukenschlag bringt uns wieder in die Sitzposition. Osho schlägt uns vor, diesen zuschauenden Zustand 24 Stunden lang zu bewahren.

Die gesamte Meditation wird auf www.osho.com anschaulich erklärt

Tipps für ästhetisches Sterben



Beispiele für OSHO Zen Talks im Hörbuchformat, bei denen Osho am Ende ins Bardo führt:

The Zen Manifesto: Freedom from Oneself

Kyozan: A True Man of Zen

Ma Tzu: The Empty Mirror

The Miracle

Nansen: The Point of Departure

Dogen, the Zen Master: A Search and a Fulfillment

Buddha: The Emptiness of the Heart

...und noch viele weitere OSHO Talks aus den Zen Serien

Eine geführte Bardo Meditation

Die Meditation beginnt mit Lachen, Osho erzählt Witze. Dann fordert er einen Schüler - Nivedano - auf, die Pauke zu schlagen.

Nivedano...

(Paukenschlag)

Die Meditierenden machen laute Brabbelgeräusche, das ist die Phase Gibberisch.

Nivedano...

(Paukenschlag)

Sei still ... schließe deine Augen.

Fühle, dass dein Körper gefroren ist.

Keine Bewegung.

Komme in den tiefsten Bewusstseinszustand, der dir möglich ist.

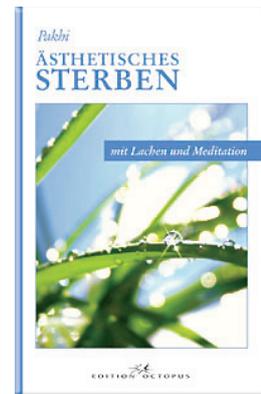
Dies ist das heilige Land.

*Dies ist der Ort, wo das Feuer nicht brennt,
sondern kühl ist.*

Hier wirst du deinen Buddha finden.

Tiefer und tiefer.

Tipps für ästhetisches Sterben



*Habe keine Angst. Es ist dein eigenes Universum.
Du bist bloß eine kleine Welle auf diesem ungeheuer weiten Ozean.*

*Um es klar zu machen, Nivedano ...
(Paukenschlag)*

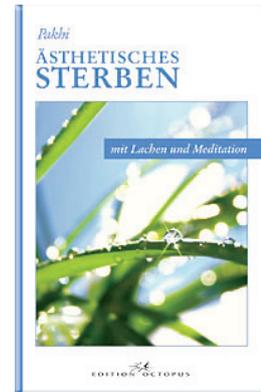
*Entspanne Lass los.
Du bist weder der Körper noch das Denken,
sondern nur ein Zuschauer, ein Zeuge.
Ein reines, unangetastetes Bewusstsein.
Und dieses Bewusstsein hat keine Begrenzungen.
Es ist eins mit dem Universum.
In diesem Moment ist dein Herzschlag
der Herzschlag des Universums.
Es gibt keinen Unterschied.
Freue dich daran.
Erinnere dich daran.*

*Langsam, ganz langsam
wird es zu einer Unterströmung werden,
die vierundzwanzig Stunden lang fließt,
während all deiner Aktivitäten,
die all deine Handlungen transformiert,
deine Individualität, deine Reaktionen,
und dir eine neue Geburt bringt.
Genau an diesem Ort sind die Buddhas entstanden.*

*Sinke tief in die Erfahrung ein.
Trinke davon so viel wie möglich.
Jede Zelle, jeder Nerv von dir,
sollte mit Buddhaschaft durchtränkt sein.
Es ist deine Natur.*

*Nivedano...
(Paukenschlag)*

Tipps für ästhetisches Sterben



*Komme zurück.
Aber langsam, still ...
Bleibe in Berührung mit dem Zentrum,
das du gefunden hast.
Sitze einige Minuten lang
im Wissen, dass du der Buddha bist.*

*Es ist nur eine Frage des Erkennens,
und dass du mutig bist und dir selbst verkündest,
dass du dein Zuhause gefunden hast.*

*Du brauchst kein Zertifikat von niemandem.
Du brauchst keine Anerkennung von niemandem.
Du bist dir selbst genug.*

Dies ist das Wunder des Zen.

Anschließend wird getanzt und gefeiert.

Osho,
aus dem Zen Hörbuch: The Miracle

Weitere Tipps von Pakhi zum Thema Ästhetisches Sterben
gibt es auf www.aesthetisches-sterben.de
Weiterführende Artikel zum Thema Tod und Meditation auf
www.FindYourNose.com - Online Magazin für Meditation

Ästhetisches Sterben mit Lachen und Meditation von Pakhi

Edition Octopus Taschenbuch
272 Seiten, 15 Bilder, 8 Illustrationen
ISBN 978-3-86582-475-2
16,80 EUR

Zu bestellen bei www.amazon.de oder www.aesthetisches-sterben.de