11 TOD UND WIEDERGEBURT

BASISTEXT

SEKUNDARSTUFE I

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Material 1
- Material 2
- Arbeitsblatt 1
- Lösungsblatt zu AB 1
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2
- Material 3

SEKUNDARSTUFE II

- Stundenverlauf
- Didaktische Hinweise
- Material 1
- Arbeitsblatt 1
- Lösungsblatt zu AB 1
- Arbeitsblatt 2
- Lösungsblatt zu AB 2
- Arbeitsblatt 3
- Lösungsblatt zu AB 3
- Material 2

TOD UND WIEDERGEBURT

Aus buddhistischer Sicht ist jeder Zeitabschnitt ein Übergang, ob Geburt, Leben, Sterben oder Tod. Jeder Mensch hat einen Körper, der aus Bedingungen zusammengesetzt ist und daher auch sterben muss; der Geist, der alles wahrnimmt, erfährt und dem alle Qualitäten innewohnen, ist wie der Raum und seinem Wesen nach unzerstörbar, jenseits von Zeit und unbegrenzt. Solange der Geist mit dem Körper verbunden ist, lebt man. Trennt sich der Geist vollständig vom Körper, ist man tot. Er verbindet sich nach etwa sieben Wochen mit einem gerade entstehenden neuen Körper. Versteht man grundlegend, dass der Geist nicht sterben kann, weil er kein Ding ist, verliert man die Angst vor dem Tod.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen.

Das Bewusstsein (im Buddhismus übergeordnet als „Geist“ bezeichnet) verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Versteht man die Bedeutung von Ursache und Wirkung, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die man nicht bereinigt hat, und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da man ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben setzt.

Zum Sterbeprozess gab Buddha genaue Beschreibungen:

Wenn ein Mensch im Sterben liegt, laufen bestimmte Prozesse ab, die man beobachten kann, die inneren Prozesse erlebt der Sterbende nur selbst. Man verliert zunehmend die Kontrolle über das Feste im Körper, über die Körperflüssigkeiten, über die Wärme und Atmung. Gleichzeitig werden die Sinne schwächer und der Geist verwirrter und man begegnet oftmals seinen Ängsten, allgemein kann gesagt werden, dass man stirbt, wie man gelebt hat. Wird in der Medizin der klinische Tod festgestellt – das Ende des Lebens – bedeutet das buddhistisch gesehen noch nicht den Tod. Es dauert etwa noch eine weitere halbe Stunde, bis sich alle inneren Energien ineinander aufgelöst haben und das Bewusstsein schließlich den Körper verlässt.

In dieser halben Stunde nach dem klinischen Tod ist es ratsam, den Körper des sterbenden Menschen in Ruhe zu lassen, so dass diese letzten Energie-Prozesse ungestört ablaufen können. Zu diesem Zeitpunkt sind die Angehörigen oder Freunde durch ruhiges Mitgefühl, bewusste Anwesenheit und Vertrauen eine große Hilfe.

In den sogenannten Bardo-Lehren, wie sie z.B. im „Totenbuch der Tibeter“ festgehalten sind, gibt es detaillierte Beschreibungen, welche Prozesse nach dem Tod im Geist ablaufen. Unterschiedliche Phasen werfen den ungeübten Geist unkontrolliert 49 Tage lang hin und her.

Es gibt nach buddhistischer Terminologie sechs Bewusstseinsbereiche, in denen man wiedergeboren werden kann. Die sechs Daseinsbereiche werden als Samsara (sanskr.: „Kommen und Gehen“, tib: khorwa: „das Rad“) bezeichnet. Sie sind nicht von etwas Äußerem oder einer höheren Macht geschaffen, sondern das Ergebnis von früheren Einstellungen, Handlungen und dem daraus resultierenden Erleben. Das Spektrum umfasst alle geistigen Zustände: von extrem leidvoll bis sehr freudvoll. Alle Daseinsbereiche sind jedoch der Vergänglichkeit unterworfen und bieten daher kein bleibendes Glück. Nur Befreiung vom Kreislauf bedeutet letztendliches Glück. Dies ist mit dem Sanskrit-Begriff „nirvana“ gemeint.

Wird man als Mensch wiedergeboren, wird das Bewusstsein zu den künftigen Eltern hingezogen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht. Ein neuer Körper formt sich. Hier zeigen sich die Wirkungen auf die früher gesetzten Ursachen: Die Tendenzen im Geist geben eine entsprechende Umgebung und Kultur, einen Körper – stark und gesund oder anfällig und schwach – und entsprechende geistige und gefühlsmäßige Einstellungen vor.

Manche Menschen – insbesondere in der frühen Kindheit – können sich an frühere Leben erinnern.

Besondere Fähigkeiten von sogenannten „Wunderkindern“ lassen darauf schließen, dass sie schon in früheren Leben ihre besonderen Talente angelegt haben. Aber auch unsere eigenen, deutlich vorhandenen, besonderen Begabungen, zu deren Entfaltung wir in diesem Leben nicht die Gelegenheit hatten, lassen auf frühere Leben zurückschließen.

Es gibt Meditationsmeister, welche sich aufgrund ihrer Bodhisattva-Einstellung bewusst wiedergebären lassen, wie etwa die Karmapas, Shamarpas oder Dalai Lamas. Sie sind hoch verwirklicht oder sogar voll erleuchtet und vom Kreislauf der Wiedergeburten frei, doch sie kommen aus Mitgefühl zum Nutzen der Lebewesen in einem Menschenkörper wieder.

In manchen buddhistischen Schulen gibt es Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein nach dem Tod in einen leidfreien Zustand zu versetzen, in ein sogenanntes „Reines Land“. Dies ist das Kraftfeld eines Buddha, das er auf der Grundlage seiner starken Wünsche zum Wohl der Lebewesen manifestiert. Das Reine Land des Buddha des Grenzenlosen Lichtes (tibetisch „Dewachen“, was „Land der Höchsten Freude“ bedeutet) ist eins dieser perfekten Bereiche.

LEHRER-INFO

STUNDENVERLAUF – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können:

- unterschiedliche Modelle von Werden und Vergehen erklären.
- verstehen, dass Handlungen gemäß Ursache und Wirkung die Wiedergeburt beeinflussen.
- die buddhistische Sichtweise über den Sterbeprozess, Tod und Wiedergeburt reflektieren.
- begleitende Schritte beim Sterbeprozess kennenlernen.

VERTIEFUNG	Empfehlungen für Angehörige und Freunde	**Material 3** SuS lernen begleitende Schritte kennen SuS tauschen sich frei aus
(SCHRITT 2) ERARBEITUNG 2	Sterben, Tod und Wiedergeburt aus buddhistischer Sicht	**AB 2 und LB zu AB 2** SuS erarbeiten sich Informationen SuS gleichen die Antworten ab
(SCHRITT 1) ERARBEITUNG 2	Welche Wiedergeburt wäre dir am liebsten? Reflektion über den Zusammenhang mit Ursache und Wirkung	**AB 1 und LB zu AB 1** SuS lassen sich auf ein Gedankenspiel ein SuS tauschen sich aus
ERARBEITUNG 1	3 Modelle von Werden und Vergehen: Nihilismus, Eternalismus und Buddhas Lehre von der Raumnatur des Geistes	**Material 2** SuS besprechen die Modelle und äußern eigenen Standpunkt
HINFÜHRUNG	Tod – alles aus und vorbei? Angst vor dem Tod?	**Material 1** SuS nähern sich der Thematik an

GRUNDLAGE

Was die SuS am Thema interessieren könnte:

- Ist nach dem Tod alles vorbei?
- Gibt es Wiedergeburt?
- Muss man vor dem Tod Angst haben?

LEHRER-INFO

DIDAKTISCHE HINWEISE – SEKUNDARSTUFE I

ZIELE

Die SuS können …

1. unterschiedliche Modelle von Werden und Vergehen erklären.
2. verstehen, dass Handlungen gemäß Ursache und Wirkung die Wiedergeburt beeinflussen.
3. die buddhistische Sichtweise über den Sterbeprozess, Tod und Wiedergeburt reflektieren.
4. begleitende Schritte beim Sterbeprozess kennenlernen.

HINFÜHRUNG

Material 1 bietet mit der Darstellung eines schlichten Sarges mit Blumen einen ruhigen Impuls zum Thema der Stunde. Die SuS werden aufgefordert über den Tod nachzudenken und sich die Frage zu stellen, ob und wie es irgendwie weitergeht. Verschiedenste Vorstellungen und Überzeugungen dürfen geäußert werden. Auch die Angst vor dem Tod darf thematisiert werden.

ERARBEITUNG 1

Material 2 zeigt drei mögliche Modelle vom Leben und woher es kommt und wohin es geht. Die Texte neben den einfachen Skizzen erklären diese Modelle. Die SuS erarbeiten sich ein Verständnis im Plenum, indem sie diese Möglichkeiten gedanklich durchspielen. Das dritte Modell führt zum Gegenstand der Unterrichtsstunde hin, zum buddhistischen Verständnis von Tod und Geburt.

INFO

Nach buddhistischer Vorstellung sind Geburt und Tod nicht Anfang und Ende unseres Seins, sondern Übergänge. Der Tod ist wie ein Kleiderwechsel. Der Körper ist vergänglich und löst sich auf, der „Geist“ bleibt. Sein Wesen ist allwissender, furchtloser Raum und sein Ausdruck ständige, höchste Freude. In der Erleuchtung ist der Geist wie die Sonne, die von sich aus strahlt. Die Erfahrung dieser Raumnatur des Geistes ist in der Meditation und im Sterbeprozess möglich. Der unerleuchtete Geist verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper und mit einer Ichvorstellung. Die buddhistischen Methoden zielen darauf, diese aufzulösen und die wahre Natur des Geistes zu verwirklichen.

ERARBEITUNG 2

1. Schritt:
AB 1 bietet ein Gedankenspiel an. Die SuS lassen sich spielerisch auf die Thematik Wiedergeburt ein.

In Gruppenarbeit notieren die SuS ihre Ideen und gewinnen ein Verständnis über den Zusammenhang mit Ursache und Wirkung. Sie formulieren in eigenen Worten eine Kernaussage. Sie beginnen nachzuvollziehen, was Buddha lehrte: dass alle Handlungen mit Körper, Rede und Geist Wirkungen haben und über ein Leben hinaus künftige Wiedergeburten beeinflussen.

Bei Bedarf werden offene Fragen und Ergebnisse im Plenum abgeglichen. Eine Entscheidung, ob sie an Wiedergeburt glauben oder diese für möglich halten, muss nicht getroffen werden. Entsprechend bietet **LB zu AB 1** nur Lösungsvorschläge.

2. Schritt:
Der Text auf **AB 2** bringt nun ausführlich grundlegende buddhistische Informationen über die unzerstörbare Raumnatur des Geistes, die Phasen des Sterbeprozesses und die beeinflussenden Faktoren bei der Wiedergeburt.

Die SuS lesen den Text und beantworten die Fragen in Partnerarbeit, um ihr Verständnis zu sichern. Anschließend werden die Antworten im Plenum vorgestellt und verglichen. **LB zu AB 2** unterbreitet die richtigen Antworten.

VERTIEFUNG

Um das Thema ausklingen zu lassen, wird abschließend die Frage gestellt: Was hilft beim Sterbeprozess? Was können Anwesende für den Sterbenden tun?

Material 3 enthält Empfehlungen für Angehörige und Freunde. Die SuS lesen diese zunächst still für sich und lassen diese auf sich wirken. Die abschließenden Fragen geben Impulse zu dem Ansatz, dass Sterben angstfrei geschehen kann, indem alle Beteiligten zu einer ruhigen Atmosphäre beitragen. Die SuS tauschen sich frei im Plenum aus.

MATERIAL 1

TOD – ALLES AUS UND VORBEI?

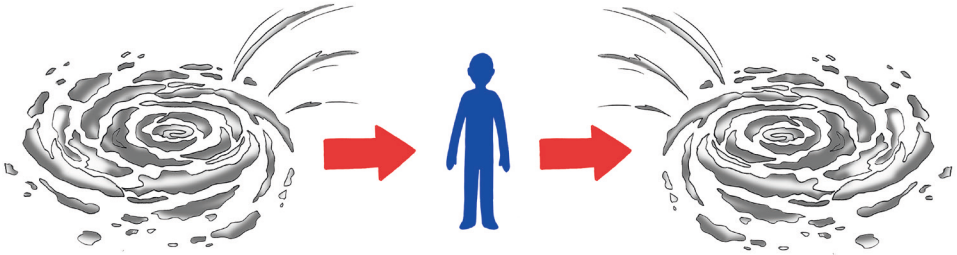


MATERIAL 2

WOHER KOMMEN WIR? WAS GESCHIEHT NACH DEM TOD?

NIHILISTISCHE/MATERIALISTISCHE MODELLE

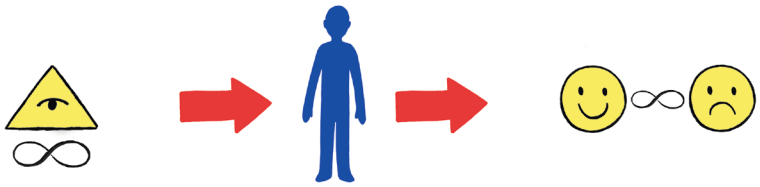
Der Zufall regiert die Welt. Unser Dasein ist zufällig aus dem Nichts entstanden und löst sich wieder ins Nichts auf. Unser Gehirn/die Materie ist das, was den Geist produziert. Nach dem Tod des Gehirns löst sich der Geist wieder ins Nichts auf.



Nichts/tote Materie | Existenz | Nichts/tote Materie

ETERNALISTISCHE MODELLE

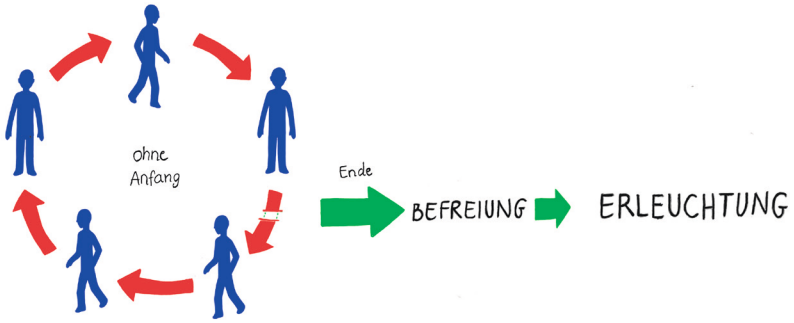
Ein Schöpfergott oder eine Schicksalsmacht schafft unser Dasein. Nach dem Tod geht man in einen ewigen Zustand ein, der angenehm (Paradies) oder unangenehm ist (Hölle).



Schicksalsmacht (z.B. Gott) | Existenz | Himmel/Hölle

BUDDHISTISCHES MODELL

Der Geist ist seinem Wesen nach sowohl zeitlos als auch unbegrenzt. Er ist weder geboren noch kann er sterben. Er ist wie der Raum, in dem alles möglich ist. Solange man nicht befreit und erleuchtet ist, bleibt man im Kreislauf der Wiedergeburten.
Der Geist verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach Art der gespeicherten Eindrücke. Gemäß dem Gesetz von Ursache und Wirkung führen frühere Gedanken, Worte und Taten zu der nächsten Wiedergeburt.

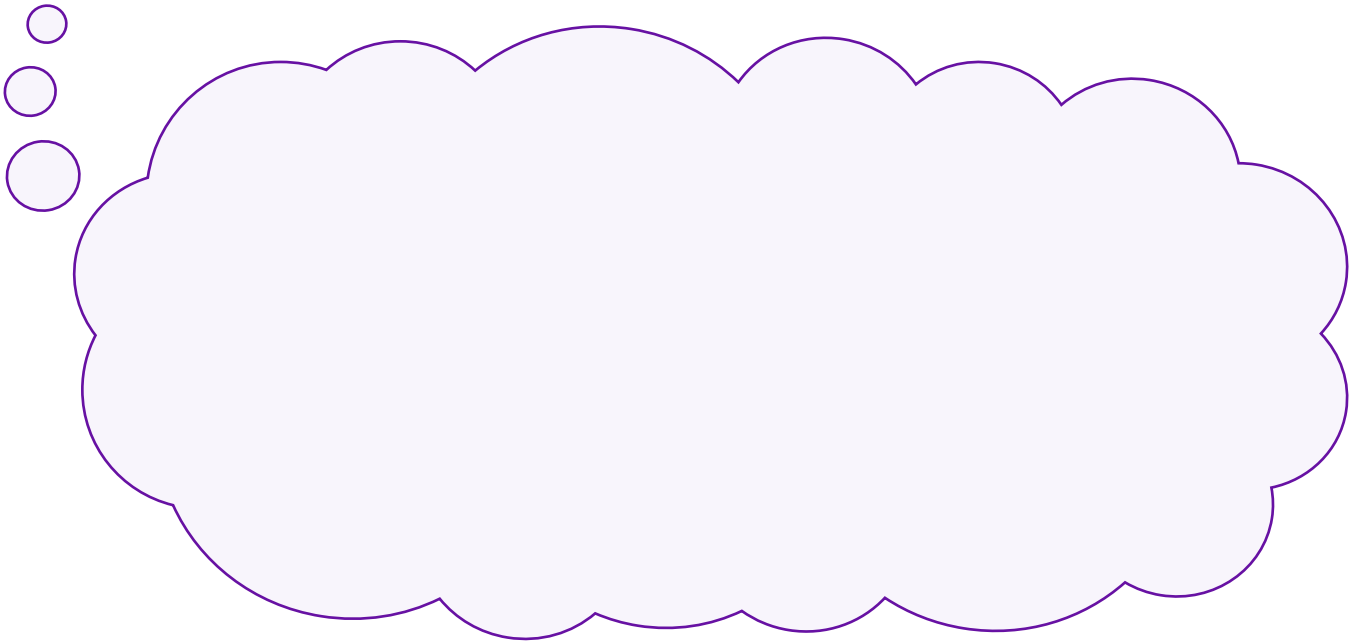


Der Kreislauf der Wiedergeburten – Befreiung ist möglich

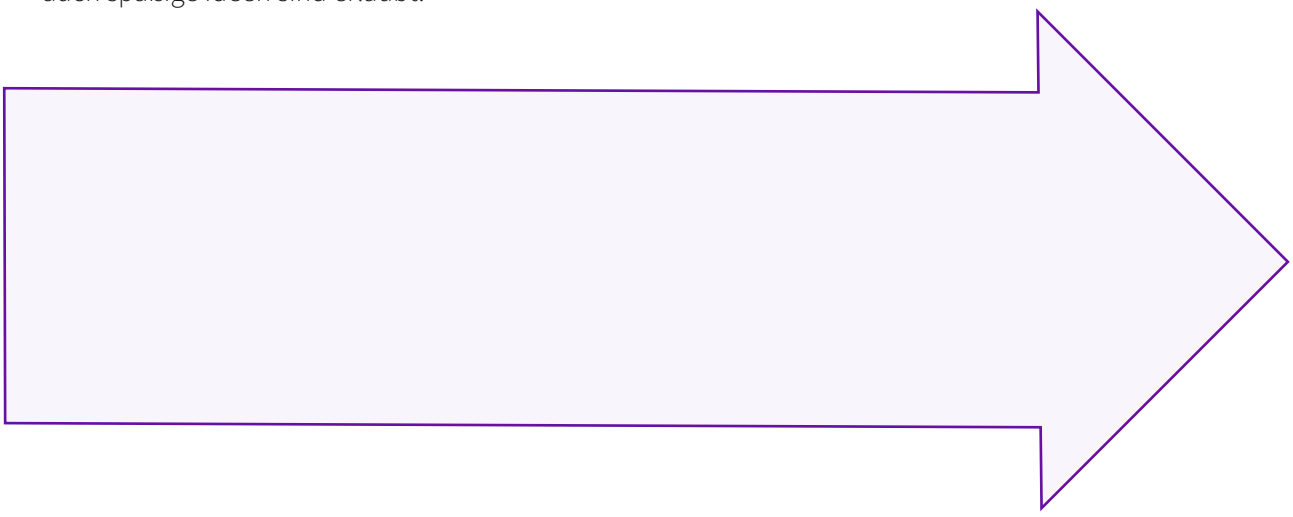
AB 1

EIN GEDANKENEXPERIMENT

1. Wenn es Wiedergeburt gäbe, welche Wiedergeburt wäre dir dann am liebsten? Besprecht euch in der Gruppe und notiert eure Ideen.



2. Überlegt euch, welche Ursachen nötig sind, um diese Wiedergeburt zu erreichen. Was könnt ihr jetzt schon tun, um mit einer besseren Startposition in der nächsten Runde zu beginnen? Notiert in Stichpunkten – auch spaßige Ideen sind erlaubt.



3. Formuliert eine Kernaussage über Ursache und Wirkung.



LÖSUNG AB 1

EIN GEDANKENEXPERIMENT

1. Wenn es Wiedergeburt gäbe, welche Wiedergeburt wäre dir dann am liebsten? Besprecht euch in der Gruppe und notiert eure Ideen.

Mögliche individuelle Antworten zu dem, was und wie man werden möchte, und wo:

z.B. Ich wäre gerne König von England, Formel 1-Fahrer, eine berühmte Sängerin, Koch, Arzt, Erfinder, …

ein Ton im Universum, gutaussehend, intelligent, reich, froh, …

in einer guten Umgebung, mit intakter Umwelt, …

2. Überlegt euch, welche Ursachen nötig sind, um diese Wiedergeburt zu erreichen. Was könnt ihr jetzt schon tun, um mit einer besseren Startposition in der nächsten Runde zu beginnen? Notiert in Stichpunkten – auch spaßige Ideen sind erlaubt.

Ich sollte schon mal trainieren und entsprechende Fähigkeiten entwickeln!

Gutes tun bringt gute Resultate.

Kann ich doch jetzt nicht beeinflussen, oder?

Wünsche machen, dass es passiert.

Mich schon mal einarbeiten, entsprechende Kontakte pflegen und sinnvolle Gewohnheiten aufbauen.

3. Formuliert eine Kernaussage über Ursache und Wirkung.

z.B.:

Ich kann nur ernten, was ich gesät habe.

Jede Handlung hat Folgen.

Ohne Ursache keine Wirkung.

AB 2

TOD UND WIEDERGEBURT AUS BUDDHISTISCHER SICHT

Aus buddhistischer Sicht ist der Tod wie auch die Geburt ein Übergang. Körper vergehen, während der Geist, der „Erleber aller Dinge“, unzerstörbar ist wie der Raum. Unser Gewahrsein – das was jetzt durch die Augen schaut und durch die Ohren hört, was denkt und fühlt – unser Geist ist seinem wahren Wesen nach zeitlos und unbegrenzt. Versteht man die grundlegende Unzerstörbarkeit des Geistes, weil er kein Ding ist, verliert man die Angst vor dem Tod.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen.

Das Bewusstsein (im Buddhismus übergeordnet als ‚Geist‘ bezeichnet) verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Versteht man die Bedeutung von Ursache und Wirkung, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die man nicht bereinigt hat, und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da man ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben setzt.

Was passiert eigentlich, wenn wir sterben?
Wenn ein Mensch im Sterben liegt, laufen Prozesse ab, die man beobachten kann. Der Körper wird schwer, der Sterbende hat immer weniger Kontrolle über ihn. Nach und nach verliert der Körper die Wärme und der Atem wird immer flacher, bis er ganz aufhört. Während die Medizin den Menschen zu diesem Zeitpunkt für klinisch tot erklärt, ist er buddhistisch gesehen noch nicht tot, weil innere Vorgänge ablaufen. Es dauert etwa noch eine weitere halbe Stunde, bis sich alle inneren Energien ineinander aufgelöst haben und das Bewusstsein schließlich den Körper verlässt.

In der halben Stunde nach dem klinischen Tod ist es ratsam, den Körper des sterbenden Menschen in Ruhe zu lassen, so dass diese Prozesse ungestört ablaufen. Zu diesem Zeitpunkt können die Angehörigen oder Freunde durch ruhiges Mitgefühl, bewusste Anwesenheit und Vertrauen eine große Hilfe sein.



Der Buddha des Grenzenlosen Lichts (sanskr.: Amithaba, tib.: Öpame)

Der Körper bleibt als Leiche zurück, der Geist geht in den Raum und erlebt in der nächsten Phase von meist 49 Tagen einen Zwischenzustand, vergleichbar dem Erleben im Traum. Mehr und mehr reißen die Brücken zum alten Leben ab und die gespeicherten Gewohnheitsmuster führen zu einer neuen Wiedergeburt.

Das Bewusstsein wird zu den künftigen Eltern hingezogen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht. Ein neuer Körper formt sich. Auch hierbei gelten Ursache und Wirkung: Wo wird man wiedergeboren – in einer Umgebung und Kultur, in der man Freiheit und Unterstützung genießt oder unter schwierigen Umständen? Wie ist der Körper beschaffen – stark und gesund oder schwächlich und krank? Mit welchen geistigen Tendenzen ist man ausgestattet – ist man wohlwollend und hilfsbereit oder missgünstig und aggressiv? Ein wesentlicher Bestandteil Buddhas Lehre ist, das eigene Leben sinnvoll zu nutzen, um besser zu leben, zu sterben und wiedergeboren zu werden.

Manche Menschen – insbesondere in der frühen Kindheit – können sich an frühere Leben erinnern. Besondere Fähigkeiten von sogenannten „Wunderkindern“ lassen darauf schließen, dass sie schon in früheren Leben ihre besonderen Talente angelegt haben. Aber auch unsere eigenen, deutlich vorhandenen, besonderen Begabungen, zu deren Entfaltung wir in diesem Leben nicht die Gelegenheit hatten, lassen auf frühere Leben zurückschließen.

Es gibt Meditationsmeister, welche sich aufgrund ihrer Bodhisattva-Einstellung bewusst wiedergebären lassen, wie etwa die Karmapas, Shamarpas oder Dalai Lamas. Sie sind erleuchtet und vom Kreislauf der Wiedergeburten frei, doch sie kommen aus Mitgefühl zum Nutzen der Lebewesen in einem Menschenkörper wieder.

In manchen buddhistischen Schulen gibt es Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein nach dem Tod in einen leidfreien Zustand zu versetzen, in ein sogenanntes „Reines Land“, tibetisch „Dewachen“. Dies ist das Kraftfeld eines Buddha, das er auf der Grundlage seiner starken Wünsche zum Wohl der Lebewesen manifestiert. Das Reine Land des Buddha des Grenzenlosen Lichtes (tibetisch „Dewachen“, was „Land der Höchsten Freude“ bedeutet) ist eins dieser perfekten Bereiche.

AUFGABEN

Besprich die Fragen mit deinem Partner und markiere die entsprechenden Stellen im Text.

1. Welches Verhältnis haben Geist und Körper aus buddhistischer Sicht?
2. Wie entsteht unser Leben aus buddhistischer Sicht?
3. Warum soll man den Sterbenden nach dem klinischen Tod noch eine halbe Stunde in Ruhe liegen lassen?
4. Kann man den Verstorbenen unterstützen?
5. Kann man angstfrei sterben?

LÖSUNG AB 2

TOD UND WIEDERGEBURT AUS BUDDHISTISCHER SICHT

AUFGABEN

Besprich die Fragen mit deinem Partner und markiere die entsprechenden Stellen im Text.
Mögliche Antworten:

1. Welches Verhältnis haben Geist und Körper aus buddhistischer Sicht?
   Der Geist verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper. Körper entstehen und vergehen. Der Geist ist unzerstörbar.

2. Wie entsteht unser Leben aus buddhistischer Sicht?
   Das Bewusstsein wird zu den künftigen Eltern hingezogen, die den eigenen Haupttendenzen entsprechen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht.

3. Warum soll man den Sterbenden nach dem klinischen Tod noch eine halbe Stunde in Ruhe liegen lassen?
   Weil noch innere Prozesse ablaufen, die man nicht stören sollte.

4. Kann man den Verstorbenen unterstützen?
   Ja, man kann meditieren, Mantras sagen, gute Wünsche machen.

5. Kann man angstfrei sterben?
   - man kann bewusst sinnvoll leben und möglichst wenig Belastendes tun
   - man kann Ursache und Wirkung beachten und sinnvolle Samen für die Zukunft setzen
   - man kann meditieren
   - wenn man versteht, dass der Geist seinem wahren Wesen nach zeitlos und unbegrenzt ist

MATERIAL 3

PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE

Im Zimmer des Sterbenden sollte eine angenehme, ruhige Atmosphäre, in der man sich wohlfühlt, sein.

Die Menschen in der unmittelbaren Umgebung des Sterbenden sollten wirkliche Freunde sein.
Man begleitet so natürlich wie möglich den Sterbenden und ist sich der Bedeutung des Geschehens bewusst.

Man sitzt ruhig neben ihm – möglichst am Kopfende – und führt keine überflüssigen Gespräche. Man dankt für die schöne Zeit, die man geteilt hat, auch für das, was man gelernt hat. Man beruhigt und macht Mut, dass er/sie den Übergang gut schafft.

Der tote Körper sollte nach dem letzten Ausatmen während der nächsten halben Stunde in Ruhe gelassen werden, damit der innere Sterbevorgang ungestört ablaufen kann.

Wenn gewünscht können sich die Angehörigen und Freunde noch ein letztes Mal verabschieden.

Mit dem Erbe des Toten sollte wertschätzend umgegangen werden.

Man sollte nur gut über den Toten reden und in seinem Namen großzügig sein.

Man macht Wünsche für den Verstorbenen und meditiert in seinem Namen.

WORAUF WÜRDEST DU BESONDEREN WERT LEGEN?

WIE HELFEN DIESE EMPFEHLUNGEN ALLEN BETEILIGTEN, SO DASS DER STERBEPROZESS MÖGLICHST RUHIG UND GELASSEN ERLEBT WERDEN KANN?