

## Gruppenritual

*Im Folgenden findet sich ein Model für ein konfessionsübergreifendes Gruppenritual zum Verabschieden einer geliebten Person. Manche Menschen finden ein solches Ritual, ausgeführt im Kreise der Familie oder der Freunde, sehr hilfreich, auch noch Monate nachdem jemand verstorben ist.*

*Stellen Sie zur Vorbereitung einen Stuhlkreis auf mit einem Grablicht auf jedem Platz. Gibt es ein bestimmtes gebet, dass in der Gruppe gesprochen werden soll, dann legen sie eine Kopie davon für alle Teilnehmenden aus. Platzieren Sie auf einem Tisch in der Mitte des Kreises ein großes Tablett mit einer Großen Kerze, dekorieren Sie es mit Blüten und lassen dabei Platz für die einzelnen Grablichter, die später nach und nach dazugestellt werden. Verteilen Sie einige Feuerzeuge in der Gruppe.*

### **Heißen Sie alle willkommen und erklären Sie das Ritual:**

Wir geben uns eine edle innere Ausrichtung für dieses Ritual.

Wir zünden eine Kerze an, die wir mit den besten Wünschen aus tiefstem Herzen der/dem Verstorbenen widmen.

Stellt die Kerzen auf das Tablett. Wenn ihr mögt, könnt ihr euren Wunsch für die/den Verstorbenen laut aussprechen.

Dann schweigen wir für einen Moment.

Wir hören gemeinsam die geführte Meditation Essentielles Phowa, die als spirituelle Unterstützung und Heilung für Verstorbene dient.

Am Schluss lesen wir gemeinsam ein Gedicht oder Zitat oder hören ein Musikstück an und widmen anschließend alles.

### **Sich eine edle innere Ausrichtung geben und Lichter darbringen**

Lasst uns damit beginnen, uns eine mitfühlende Ausrichtung für heute zu geben. Erinnern wir uns an die/den Verstorbene/n, verbunden mit dem tiefen Wunsch, dass es der/dem Verstorbenen hilft das Leid des Lebens und Sterbens loszulassen und sie/er mit tiefgründiger Freude und Frieden gesegnet sein möge.

### ***Die HelferInnen beginnen, einige Lichter anzuzünden***

Während wir die Kerzen anzünden, widmen wir sie der/dem geliebten Verstorbenen mit dem tiefen Wunsch für ihr/sein höchstes Wohlergehen.

***Sobald alle Kerzen brennen:*** Nun könnt ihr alle einzeln eure Kerze auf das Tablett stellen und auch euren Wunsch laut aussprechen, falls ihr möchtet.

## KONFESSIONSÜBERGREIFENDES GRUPPENRITUAL

*Bei größeren Gruppen können die Helfer das, bzw. die Tablettts zu den Teilnehmenden bringen:* Schweigend stellen wir unsere Kerzen auf das Tablett und widmen sie im Geiste der/dem geliebten Menschen.

**Jetzt schweigen wir eine Weile.**

*Wenn jemand den Drang verspürt, etwas Wichtiges sagen zu wollen, wäre dies der geeignete Moment dafür, die Teilnehmenden dazu einzuladen.*

### **Essentielle Phowa Praxis, Anleitung**

Jede spirituelle Tradition der Welt kennt besondere Gebete oder Meditationen, die die Verstorbenen unterstützen oder heilen sollen. Wir werden jetzt auch so eine wundervolle Praxis gemeinsam machen. Sie heißt: Essentielles Phowa.

In dieser Meditation seid ihr dazu eingeladen euch eine liebevolle Präsenz, die die Wahrheit verkörpert, über der Person vorzustellen, für die ihr diese Praxis macht. Wenn die geliebte Person sich mit einer spirituellen Präsenz besonders verbunden gefühlt hat und ihr davon wisst, dann stellt euch bitte diese vor. Falls das nicht der Fall ist, denkt einfach an das, was Weisheit und liebevolles Mitgefühl für euch verkörpert. Stellt euch die Präsenz als strahlendes Licht vor.

Lasst euch innerlich an eurem Platz nieder, offen und gelöst.

Eure Intention für die Transformation all des Leides, das der geliebte Mensch erlitten hat, könnt ihr von Mitgefühl durchflutet sein lassen, indem ihr euch die/den Verstorbenen in einem Zustand vollkommener Freude und tiefem Frieden vorstellt.

Stellt euch jetzt die geliebte Person direkt vor euch vor.

Richtet euer ganzes Herz auf die Vorstellung der liebevollen Präsenz, die Weisheit und reine Liebe verkörpert, die über ihr in Form von strahlendem goldenem Licht anwesend ist. Sie ist wirklich da, lebendig, atmend, schaut die geliebte Person liebevoll und freundlich an.

Wir bitten die Präsenz im Namen des geliebten Menschen, alles Leid, Bedauern, alle Lasten und Qual, die sie im Sterbeprozess erlebt haben mag, aufzulösen. Dann erfüllen die kraftvollen Lichtstrahlen des Mitgefühls das Herz der/des Verstorbenen mit Vergebung und Frieden, ihr ganzes Wesen ist gewärmt von Mitgefühl und Liebe.

Wir stellen uns vor, dass diese Transformation vom ganzen Wesen der/des Verstorbenen Besitz ergreift und sie/er vollkommen heil ist, erfüllt von Leichtigkeit, Freude und Wohlfühl. Sogar auf der zellulären Ebene ist der Körper der Person rein und in Licht verwandelt.

Jetzt steigen Körper und Geist der Person als Licht auf und lösen sich im Herzen der liebevollen Präsenz auf – so als vermische sich Licht mit Licht.

Verweilt so lange wie möglich in diesem Zustand von Offenheit und Frieden.

## KONFESSIONSÜBERGREIFENDES GRUPPENRITUAL

*Falls die Widmung am Ende dieser Unterlagen nicht gelesen werden soll, kann sie auch hier gelesen werden, am Ende des Phowa Rituals:*

Wir widmen allen Segen und alles Gute dieser Meditation dem geliebten Menschen und allen, die gestorben sind, unsere Vorfahren eingeschlossen, und wünschen ihnen allen Freiheit von Leid und die Verwirklichung der unwandelbaren Freude und des unwandelbaren Friedens ihres wahren Wesens.

*Sollten eure Augen geschlossen gewesen sein, öffnet sie bitte wieder.*

**Jetzt kann ein Gedicht oder ein Zitat oder ein Musikstück eurer Wahl vorgetragen werden.**

Bei der Widmung denken wir an die/den Verstorbenen und an alle, die wir hier miteinbeziehen möchten.

### **Widmung**

Möge die Kraft des Guten, was wir heute hier kreiert haben zusammen mit all dem Verdienst, den alle Wesen jemals erschaffen haben, selbst der kleinste Akt von Freundlichkeit, - möge all dies zu einem endlosen, glitzernden Ozean des Segens werden.

Wir teilen ihn mit der/dem geliebten Verstorbenen, mit unseren Freunden, unserer Familie und allen unseren Vorfahren.

Wir bringen ihn allen dar, die unter Hass leiden mussten, unter Sham, Angst und Böswilligkeit, und denen, denen wir in unserer Blindheit geschadet haben und die uns geschadet haben.

Wir bringen ihn allen dar, die sich jetzt abmühen und mit dem Dasein ringen, in unserer Gemeinschaft genauso wir überall auf der Welt, alle Tiere eingeschlossen.

Jenen, die leben.

Jenen, die gestorben sind.

Aus vollem Herzen bringen wir diesen Segensozean ihnen alle dar:

Möge er alles Leid und die Ursachen des Leids auflösen,

Möge er gute Bedingungen beschern, Sicherheit, Liebe und Heilung und alles, was gebraucht wird,

Und möge dieser Verdienst alle mit dem tiefgründigen Frieden und der unwandelbaren Freude ihres wahren Wesens wiederverbinden, frei von allem Leid.

Lasst in unserer gemeinsamen Stille euren Geist weit werden und allumfassend, so teilen wir den Segen mit allen Wesen des Universums.

Wir stellen uns vor, wie alle, an die wir gedacht haben, diesen Segen und Verdienst empfangen und dadurch geheilt und transformiert sind.

*Copyright: Christine Longaker, 2020*