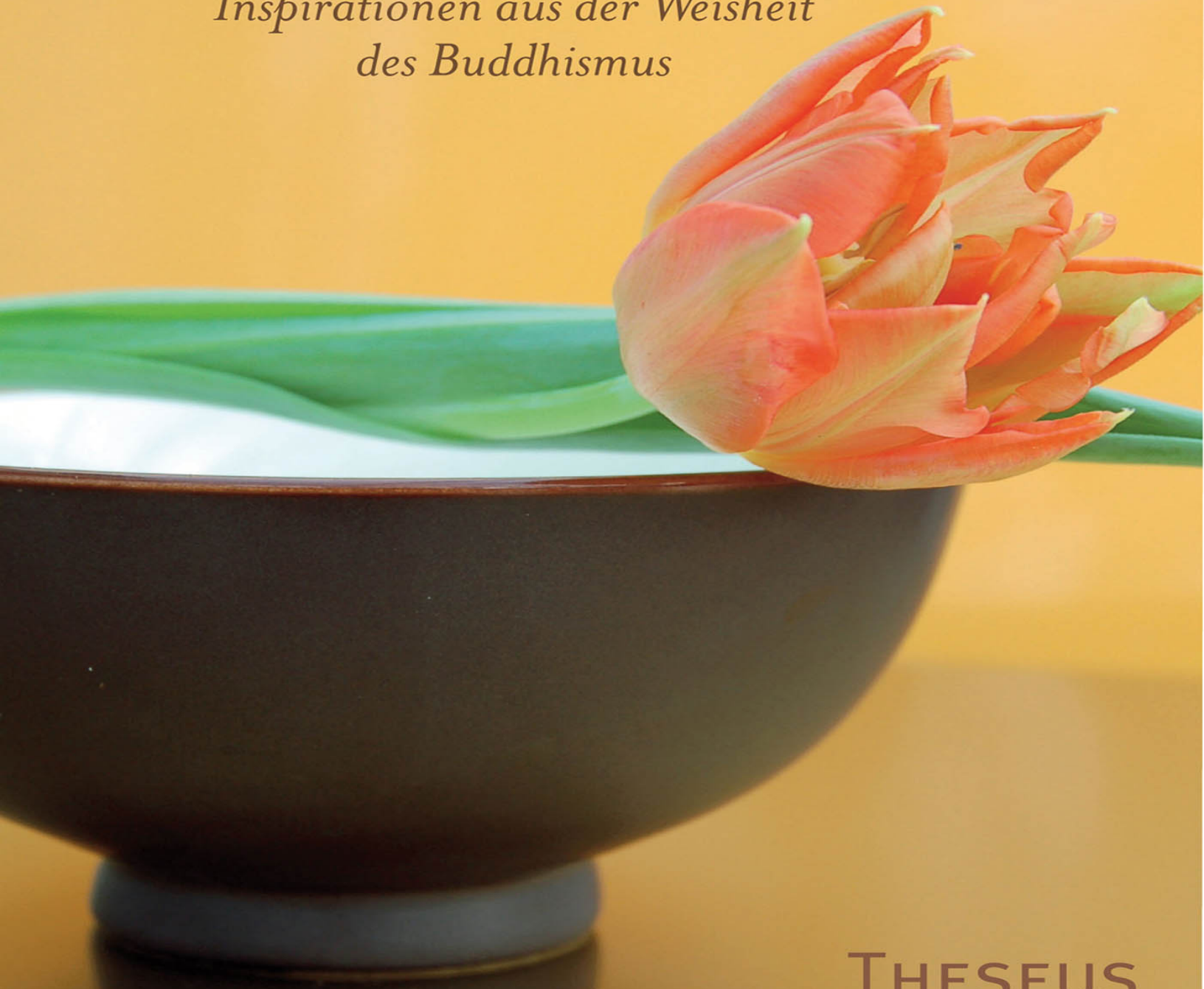


Lama Shenpen Hookham

Beim Sterben geht es um mehr als den Tod

*Inspirationen aus der Weisheit
des Buddhismus*



THESEUS

Lama Shenpen Hookham

Beim Sterben geht es um mehr als den Tod

Inspirationen aus der Weisheit des Buddhismus

Aus dem Englischen von
Renate Seifarth



Theseus Verlag

Die englische Originalausgabe erschien unter dem Titel
There's More to Dying than Death
2006 bei Windhorse Publications, 169 Mill Road, Cambridge CB1 3AB, UK

This translation of *There's More to Dying than Death* is published by arrangement with Windhorse Publications.

© 2006 Lama Shenpen Hookham
Copyright der deutschen Ausgabe © 2007 Theseus in Kamphausen Media, Bielefeld

Neuaufgabe 2018

Übersetzung ins Deutsche: Renate Seifarth
Lektorat: Agnes Pollner, Lali Coll, Claudia Seele-Nyima
Gestaltung und Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin
Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de
unter Verwendung eines Fotos von © Hildegard Morian
eBook Herstellung: Bookwire GmbH, Frankfurt a. M.

www.kamphausen.media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printbuch 978-3-95883-294-7
ISBN E-Book 978-3-95883-295-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel,
fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Inhalt

Zum Geleit

Vorwort

Dank

Einleitung

Die Bedeutung des Todes im Buddhismus

Über Geburt und Tod hinausgehen

Wer stirbt?

Die buddhistische Tradition

1 Wie Meditation uns hilft, den Tod zu verstehen

Die grundlegende Natur des Gewahrseins

Sich in Gedanken verlieren

Das Kommen und Gehen des Gewahrseins

Vom Träumen lernen

Vertrauen als Hintergrundgefühl

Der Augenblick des Todes und was darauf folgt

Meditation zur Zeit des Todes

2 Das Herz stirbt nie

Intuitives Wissen über das Herz
Wie wichtig es ist, das Herz zu betonen
Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit
Wie das Herz verwirrt wird
Dem Erwachten Herzen vertrauen, wenn wir sterben

3 Die Stadien des Todes und der Wiedergeburt

Quellen und traditionelle Texte
Der Auflösungsprozess
Die äußere Auflösung
Die innere Auflösung
Der eigentliche Moment des Todes
Nahtoderfahrungen
Der Zwischenzustand
Der Tod fortgeschrittener Praktizierender
Der Angst begegnen
Die vielen Welten der Wiedergeburt
Wie Karma die Wiedergeburt prägt
Wie hilfreich ist die Karma-Vorstellung?
Karmische Schulden

4 Dem Herzen vertrauen

Herzenswunsch
Sich mit dem Herzen verbinden
Entschluss
Güte
Meditationen der liebenden Güte
Geben
Annehmen
Herzensverbindungen mit anderen

Nicht in Panik geraten

5 Die Beziehung zu unserem Geist in der Todeserfahrung

Gedanken und Emotionen

Einige Meditationsübungen

Gefühle und Empfindungen

Unsere blitzartigen Einsichten wertschätzen

Unser Todes-Dharma wählen

6 Unserer Verbindung mit dem Pfad vertrauen

Ein Mittel gegen egoistisches Denken

Die Kraft unserer Verbindung mit dem Pfad

Sorgen über Karma

7 Die Kraft des Erwachens anrufen

Sich im Angesicht des Todes dem Gebet zuwenden

Persönliches und unpersönliches Gebet

Wie können Erwachte Wesen uns zur Zeit des Todes helfen?

Zufluchtnahme und Bodhisattva-Gelübde

Erwachte Wesen anrufen

Mantras oder Namen des Buddha

Für die Geburt in einem Reinen Land beten

Powa, die Übertragung des Bewusstseins

Der eigenen Inspiration folgen

8 Wie die Lebenden den Toten und Sterbenden beistehen können

Mit den Sterbenden sein

Sterbenden spirituellen Rat geben

Sterbenden Buddhisten beistehen
Wenn jemand den Verstand verliert
Denen beistehen, die einen geliebten Menschen verlieren
Um den Moment des Todes herum
Zu den Toten sprechen
Für das Wohl der Sterbenden oder Verstorbenen praktizieren
Traditionelle buddhistische Gebräuche
Wie viel sollte ich praktizieren?
Parinirvāṇa-Tag
Tiere

9 Praktisches Vorausschauen auf den eigenen Tod

Für den eigenen Tod vorsorgen
Organspende und Obduktion
Schmerzmittel und lebenserhaltende Maschinen
Den Körper ungestört lassen
Was mit den sterblichen Überresten tun?
Die Bestattung
Ablauf der Trauerfeier
Das Herz-Sūtra lesen
Das Herz-Sūtra
Rezitation des Mantra
Die Kraft der Wahrheit anrufen
Die Übergabe der sterblichen Überreste

10 Trauer

Der Schock des Todes
Durch Trauer spirituelle Weisheit entwickeln
Die Trauernden unterstützen

11 Schon zu Lebzeiten über den Tod reflektieren

Die Notwendigkeit, über den Tod zu reflektieren

Die beste Vorbereitung auf den Tod

Den Geist vom Saṃsāra abwenden

Anmerkungen

Glossar

Literaturempfehlungen

Informationen

Über die Autorin

Für Michael

Möge die weite Offenheit des Unbekannten,
die vor dir aufzieht,
dich als die Freundin begrüßen, die sie immer war:
die unzerstörbare Essenz deines Seins.

Möge der wahrheitsgetreue Spiegel des Todes,
der vor dir glänzt,
durch seine Klarheit die eitlen Täuschungen des Lebens vertreiben
und die natürliche Weisheit deines Herzens erwecken.

Möge der dunkle Schatten des Todes,
der auf dich fällt,
dich im Schrecken mit allen Lebewesen vereinen,
die offene Wunde berührend, die im Herzen deines Wesens klafft.

Mögest du den Mut finden, willkommen zu heißen
den mächtigen Sturm der Wirklichkeit,
die dein Wesen ist,
und mit der Zuversicht eines uralten Kriegers
im geheimnisvollen Licht zeitloser Freude verweilen,
die weder Geburt noch Tod kennt.

*Dieses Gebet schrieb Lama Shenpen Hookham für ihren Bruder,
nachdem er gestorben war.*

Zum Geleit

Das Leben ist kostbar.

Es bietet unzählige Möglichkeiten und Herausforderungen, um Frieden, Freude und Wahrheit in uns zu entdecken. Es hält auch zahlreiche Gelegenheiten bereit, anderen Wesen zu helfen und etwas Sinnvolles und Nützliches für die Welt um uns herum zu tun.

Vom buddhistischen Standpunkt aus bietet der Tod ähnliche Herausforderungen und Möglichkeiten. Er ist weder ein Ende noch ein letztendliches Gericht. Er ist ein weiterer Schritt auf der Reise mit vielen besonderen Gelegenheiten, unsere wahre Natur zu entdecken und dadurch dauerhaften Frieden und Glück zu finden.

Shenpen Hookham erklärt die Tradition und zeigt im Licht ihrer eigenen Erfahrungen in der modernen westlichen Welt, wie deren Lehren angewendet werden können. Ich hege keinen Zweifel daran, dass alle, die dieses Buch lesen, etwas Wertvolles darin finden werden, das sie mitnehmen können.

Ringu Tulku Rinpoche

Vorwort

Dieses Buch ist der Versuch, eine buddhistische Sicht des Todes aufzuzeigen, die für uns – Buddhisten wie Nichtbuddhisten – realistisch und tröstlich ist, wenn wir mit einem schmerzlichen Verlust oder dem eigenen Tod konfrontiert werden, und ebenso, wenn wir anderen helfen wollen, dem Tod ins Auge zu sehen.

Ich habe mich auf eine Sichtweise konzentriert, die ein westlich geprägter Mensch mit wenigen oder vielleicht keinerlei Kenntnissen der buddhistischen Lehren hilfreich und trostreich finden wird, und bin nicht davon ausgegangen, dass die Leserinnen und Leser dieses Buches erfahrene Praktizierende des Buddhismus sind oder sogar die gesamte buddhistische Kosmologie und Weltsicht übernommen haben.

In traditionellen buddhistischen Quellen können die Darstellungen des Todesprozesses sehr technisch klingen, und ihre detaillierten Anweisungen in Bezug auf die Art, wie man sterben soll, richten sich im Wesentlichen an sehr geübte Meditierende. Das kann leicht zu unrealistischen Erwartungen von Seiten praktizierender Buddhisten führen. Sie trauen sich vielleicht nicht zu, das erforderliche Übungsniveau zu erreichen, und werden mutlos. Andere ängstigen sich vielleicht angesichts der Warnungen und Beschreibungen, was alles während des Sterbens »schiefgehen« kann. Der Gedanke an den Tod versetzt sie in Furcht, und sie lernen daher nicht, wie man dem Tod mit Zuversicht begegnen kann.

Mir liegt deshalb daran, die buddhistische Sichtweise des Todes so darzustellen, dass sie die Zuversicht der Menschen stärkt, und ich möchte

ihnen praktische Richtlinien an die Hand geben, was sie für sich und andere tun können, wenn die Zeit gekommen ist.

Will man in der Darstellung nicht allzu technisch werden, läuft man Gefahr, dass die buddhistische Sichtweise des Todes simpel klingt. Ich habe sogenannte buddhistische Abhandlungen über den Tod gelesen, die nahelegen, wir müssten einfach nur mit allem Frieden schließen und still und leise in das große, blaue Jenseits gleiten – als wäre alles, was wir brauchen, ein friedlicher Tod, und danach sei alles gut.

Das jedoch lässt offensichtlich die wesentliche Botschaft des Buddha außer Acht, nämlich, wie schwierig es ist, dem Leiden des endlosen Kreislaufs von Geburt und Tod zu entrinnen und wie furchterregend die Erfahrung dessen sein kann, was jenseits des Todes liegt.

Darstellungen wie die oben genannten vermitteln den Eindruck, der Tod selbst sei schon der Weg zur Befreiung vom Leiden. Doch in Wahrheit geht die buddhistische Sicht davon aus, dass wir immer wieder geboren werden und dass unser Zustand nach dem Tod sehr ungewiss ist, es sei denn, wir sind zur wahren Natur der Wirklichkeit erwacht. So wie ein Traum auf den anderen folgt – manchmal wunderbar, manchmal als Albtraum –, können wir nicht wissen, in welchen Zustand wir in unserem nächsten Leben hineingeboren werden. Ratschläge darüber, wie in diesem Leben das Leid im Moment des Todes verringert werden kann, können wichtig und hilfreich sein. Mir liegt aber noch mehr am Herzen, die buddhistische Sicht und ihre Hilfestellungen darzulegen, die sich auf das beziehen, was *nach* dem Ende dieses Leben hilfreich sein kann.

Meine Darstellung des Buddhismus

Die Art, wie ich die buddhistische Sichtweise darstelle, beruht auf der direkten Übertragung der Lehre, die ich innerhalb der tibetisch-buddhistischen Tradition des Mahāmudrā und Dzogchen von meinen Lehrern erhalten und aus meiner Meditationspraxis gewonnen habe. Diese beiden Traditionen kamen in Indien erst vor ungefähr tausend Jahren auf und verbreiteten sich in Tibet. Sie basieren aber auf den klassischen Schriften des Mahāyāna-Buddhismus, die sich bis in die ersten Jahrhunderte u. Z. zurückdatieren lassen und deren Lehren mehr oder weniger mit denen des

Mahāmudrā und Dzogchen identisch sind. Im Prinzip finden sich die gleichen Lehren in den ältesten buddhistischen Schriften, die vor mehr als zweitausend Jahren entstanden sind. Auf diese Weise sind sie in allen Traditionen des asiatischen Buddhismus – wenn auch mehr oder weniger betont – gegenwärtig.

Im Allgemeinen habe ich wenig Quellenhinweise gegeben, und mancher Leser mag vielleicht meinen, ich würde nur meine eigenen Ansichten vertreten. Ich stütze mich aber auf die Lehren des Prajñāpāramitā-Sūtra über die Leerheit, die Lehre des Tathāgatagarbha-Sūtra über die Buddha-Natur, die jedem Wesen innewohnt, und die Lehren des Avataṃsaka-Sūtra über die unermessliche Weite und das gegenseitige Durchdrungensein aller Welten. All diese Lehren bilden die Grundlage der Dzogchen- und Mahāmudrā-Tradition des tibetischen Buddhismus. Meine Lehrer folgen diesen Lehren und haben sie mir über die Jahre hinweg übermittelt.

Dank

Viele meiner Schüler haben im Verlauf der letzten zehn Jahre zum Entstehen dieses Buches beigetragen. Ihnen möchte ich für all ihre Hilfe danken. Das Buch entstand aus den Antworten auf die Fragen der Schüler und Schülerinnen über den Tod und war zunächst ein Versuch, die verschiedenen einzelnen Ratschläge zusammenzufassen.

Der ursprüngliche schmale Band lautete *Gateway of Death* und erschien innerhalb der Awakened Heart Sangha im Jahre 2004. Ein Jahr darauf deutete Siddhisambhava, eine Schülerin, an, dass Windhorse Publications es vielleicht in einer erweiterten Fassung verlegen würde, da sie das Buch so hilfreich fand. Die Redaktion griff diesen Vorschlag sofort auf und schlug verschiedene Veränderungen vor, um es einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Die ursprüngliche Version war für Personen geschrieben worden, die bereits mit meinem Lehrstil vertraut waren – obwohl letztendlich sogar einige meiner Familienmitglieder das Buch hilfreich fanden, die nichts vom Buddhismus verstehen.

Da ich zunächst dachte, es würde nur wenig Mühe bereiten, den redaktionellen Wünschen von Windhorse Publications nachzukommen, begann ich mit der Arbeit an der Version für den Verlag, obwohl ich mich in Klausur befand. Mein Schüler Jonathan Shaw, ebenfalls gerade in Klausur – er nahm an einem einjährigen Gruppen-Retreat mit mir in der Hermitage of the Awakened Heart teil –, bot mir seine Hilfe bei dem Projekt an. Es ergab sich, dass wir immer mehr am Manuskript zu tun fanden, je genauer wir uns die Sache ansahen. So kam es, dass das Buch im Verlauf der Arbeit mehrere Male in seine Bestandteile zerfiel und neu zusammengesetzt werden musste. Ich hoffe, das Ergebnis ist nun all der Mühe wert. Wir haben auf jeden Fall

viel gelernt, während wir uns durch die verschiedenen Aspekte des Materials arbeiteten.

Zu Dank verpflichtet bin ich insbesondere meinen Lehrern, vor allem Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche und Lama Rigdzin Shikpo. Besonders verzwickte Punkte diskutierte ich mit meinem Ehemann Lama Rigdzin Shikpo, mit dem ich seit vielen Jahren zusammen daran arbeite, wie man Menschen aus dem Westen Buddhismus in ihrer eigenen Sprache vermitteln kann. Khenpo Tsultrim Gyamtso hat uns dabei beraten und bestärkte uns darin zu versuchen, unser erworbenes Wissen um die Tiefgründigkeit der Lehren auch weiterzuvermitteln und dafür eine Sprache und Begrifflichkeit zu wählen, die anderen Menschen Zugang zu dieser Tiefe eröffnen kann. Ein Teil des Materials ist mehr oder weniger direkt seinen eigenen Belehrungen über den Tod und darüber, wie das Gewahrsein im Leben dem Tod gleicht, entliehen.

Zum Schluss las Ringu Tulku Rinpoche den Text. Er half mir bei einigen schwierigen Punkten, die den eigentlichen Todesprozess betreffen und thematisieren, inwiefern es wichtig ist, was mit dem Körper nach dem Tod geschieht.

So möchte ich nochmals allen danken, die an dieser Version beteiligt waren: Siddhisambhava, Erin Ferguson, Dayden Palmo, Alice Lear, Agnes Pollner und Cindy Cooper von der Awakened Heart Sangha sowie Jnanasiddhi, Shubhra, Shantavira und dem ganzen Team von Windhorse Publication.

Ganz besonders danke ich Jonathan Shaw, dass er einen Teil der wertvollen Zeit in Klausur aufgewendet hat, um mir zu helfen. Ich habe insbesondere seine unendliche Geduld schätzen gelernt, seine erkenntnisreiche Klarheit und seine unermüdliche Gründlichkeit. Obwohl ich ihm das Leben nicht immer leicht gemacht habe, hat er den Text immer und immer wieder durchgearbeitet und Schwierigkeiten und unnötige Komplikationen ausgebügelt.

Lama Shenpen Hookham

Hermitage of the Awakened Heart

Mai 2006

Einleitung

Die beste Zeit, sich mit dem Tod zu beschäftigen, darüber zu lesen und zu reflektieren, liegt vor dem Zeitpunkt, zu dem wir mit ihm konfrontiert werden – und zwar möglichst lange vorher. Dennoch tun das nur wenige. Unsere Situation als Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass uns das, was uns im Leben in Anspruch nimmt, unbarmherzig antreibt und uns keine Zeit lässt, über den Tod nachzudenken. Auch ist das Nachdenken über den Tod im Allgemeinen nicht unbedingt etwas, was wir gerne tun. Dies ist einer der Gründe, warum wir den Tod dann, wenn er naht, meistens als einen Schock empfinden. Im unpassendsten Moment werden wir plötzlich mit der grundsätzlichen Frage, worum es im Leben geht bzw. ging, konfrontiert. Wir werden dann wahrscheinlich von Angst erfüllt sein und außerstande zu begreifen, was geschieht. Wir werden uns Sorgen machen, ob wir das Richtige tun, wie wir Schmerzen vermeiden und worauf wir hoffen können. Selbst wenn wir schon lange vorher versucht haben, uns auf den Tod vorzubereiten: Es liegt in seiner Natur, uns trotz alledem zu erschüttern, und er kann Emotionen auslösen, von denen wir kaum ahnten, dass sie möglich sind. Dies vor Augen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, ich kann dadurch jenen, die im Sterben liegen, und den Menschen ihrer Umgebung raten und ihnen Mut machen, damit ihr Zutrauen zu sich selbst wachsen kann.

Mit diesem Ziel vor Augen habe ich versucht aufzuzeigen, wie aus buddhistischer Sicht den Problemen begegnet werden kann, die auf uns einstürmen, wenn wir mit unserem eigenen Tod oder dem einer uns nahestehenden Person konfrontiert werden. Ich befasse mich mit den Fragen, was wir tun können, um zu helfen; wie wir denken und uns verhalten könnten, um uns selbst und anderen beizustehen.

Obwohl sich der Buddhismus viel mit dem Tod beschäftigt, kann es dennoch sein, dass Buddhisten sich nicht sicher sind, was zu tun ist, wenn sie ihm begegnen. In diesem Buch möchte ich solche Empfehlungen weitergeben, die sich während der letzten Jahre, wenn ich um Rat gefragt wurde, als die wichtigsten und einfachsten erwiesen haben. Ich hoffe, dass Buddhisten durch dieses Buch wirksam daran erinnert werden, dass Gedanken an den Tod schon vor der Begegnung mit ihm zu einem guten Freund auf dem Pfad des Erwachens werden können, und ich möchte ihnen dazu Werkzeuge an die Hand geben.

Dieses Buch richtet sich auch an Nichtbuddhisten, die sich für eine buddhistische Sichtweise des Todes interessieren. Manchmal werde ich von Freunden oder Familienmitgliedern eines sterbenden Buddhisten angesprochen, die die Hintergründe für die Bedürfnisse und Sorgen der Person, die sie lieben, verstehen möchten.

Die Bedeutung des Todes im Buddhismus

Der Tod nimmt im Buddhismus eine zentrale Stellung ein. Es war der Gedanke an den Tod, der den zukünftigen Buddha bewegte, Heim und Familie zu verlassen und einen Weg zu suchen, sich vom Leiden zu befreien, mit anderen Worten: Er suchte einen Ort (oder Zustand) der Sicherheit, der vom Tod nicht erschüttert werden konnte. Man könnte also sagen, dass der Buddhismus vom Tod und dem Weg, der über ihn hinausführt, handelt. Es ist wichtig zu verstehen, dass Buddhisten üblicherweise jeden Aspekt des Buddhismus von diesem Denkansatz aus interpretieren, wie zum Beispiel, wer der Buddha war, welchen Zustand er erreichte und wie man selbst diesen Zustand erreichen kann.

Der Buddha wird nicht einfach als ein Heiliger gesehen, der schon lange tot ist, sondern als ein »Erwachter«, das heißt als jemand, der zu einer tiefen und zeitlosen Wirklichkeit erwachte, während unser gegenwärtiges Verständnis des Lebens im Gegensatz dazu etwa damit vergleichbar ist, einen Traum für Wirklichkeit zu halten. Der Buddha nannte die letztendliche tiefe und zeitlose Wirklichkeit *Nirvāṇa*, was Frieden bedeutet, das Ende des Leidens, die Befreiung des Herzens. Bezeichnenderweise wird sie auch das »Ungeborene« oder »Todlose« genannt.

Historisch gesehen war der Buddha jemand, dessen Reise zum Erwachen mit der Frage begann, warum wir eigentlich geboren werden, wenn wir doch sowieso wieder sterben müssen. Er entdeckte die verblüffende Wahrheit, dass es sich bei Geburt und Tod letztendlich nur um falsche Wahrnehmung handelt. Diese Erkenntnis wird Erwachen oder Erleuchtung genannt, da es dem Erwachen aus unseren Träumen gleicht, die wir vorher für wahr hielten. Der Buddha entdeckte, dass wir immer wieder aufs Neue geboren werden und sterben, Leben um Leben, solange wir die wahre Natur der Wirklichkeit auf diese Weise missverstehen. Es ist, als wären wir in Traumwelten gefangen und könnten keinen Weg hinausfinden. Dieser Zustand wird *saṃsāra* genannt.

So wie man einen zugewachsenen Pfad im Dschungel entdeckt, fand der Buddha einen Weg, der aus der Täuschung des *saṃsāra* in das Licht und die Freiheit von *Nirvāṇa* führt. Dieser Weg wird der Dharma genannt. Er umfasst auch das Zähmen des Herzens und des Geistes, um durch Meditation und Reflexion zu einem tieferen Verständnis von Leben und Tod durchzudringen.

Die Lehren des Buddha geben uns Inspiration oder Hoffnung auf ein Ziel, nach dem wir streben können, und sie zeigen uns, wie wir es erreichen können. Wollen wir dem Dharma bis zu seinem letztendlichen Ziel, *Nirvāṇa*, folgen, das außerhalb der Reichweite des Todes liegt, bedeutet dies allerdings einen langen und anstrengenden Kampf gegen unsere angesammelten Denk- und Verhaltensgewohnheiten, die uns im *saṃsāra* festhalten.

Die gute Nachricht lautet, dass wir sowohl im Leben als auch zur Zeit des Todes sofortige und tiefe Linderung erfahren können, selbst wenn wir den Pfad des Dharma nur ein Stück weit gehen. Diejenigen, die dem Pfad folgen und uns eine lebendige Verbindung zu ihm ermöglichen, werden als Sangha bezeichnet. Dieser lebendigen Verbindung, die der Sangha mit dem Dharma hat, wohnt eine eigenständige Kraft inne, die im Leben wie im Tod all jene, die mit ihr in Kontakt stehen, beschützt, führt und Weisheit auf sie überträgt.

Buddhisten sind sich dessen gewiss, dass sowohl im Leben als auch im Tod Hoffnung und Sinn zu finden sind. Sie beziehen diese Gewissheit daraus, dass es das Ziel des Erwachens zu *Nirvāṇa* gibt; den Weg des Dharma, durch den das Ziel erreicht werden kann, und den Sangha, der den Weg zeigt. Buddhisten sehen in diesen dreien ihre zuverlässigen und treuen Schutzquellen, auf die sie sich verlassen können, indem sie zu ihnen

»Zuflucht nehmen«. Die grundlegendste und am weitesten verbreitete buddhistische Praxis, die Zufluchtnahme, hat somit Freiheit vom Tod als letztendliche Hoffnung.

Über Geburt und Tod hinausgehen

Wer nicht an eine tiefere Wirklichkeit glaubt, die über dieses Leben und den Tod, der es beendet, hinausgeht, denkt verständlicherweise nicht gern über den Tod nach. Wenn Sie aber vermuten, dass es einen Weg gibt, der zu einer tieferen zeitlosen Wirklichkeit führt, die jenseits von Geburt und Tod liegt, dann gibt es nichts Faszinierenderes als das Reflektieren über den Tod. Inspiration und Freude können daraus erwachsen. Es führt die Gedanken vom Anhaften an allem Unwirklichen fort und lenkt sie auf das, was letztendlich wirklich und von bleibendem Wert ist – von bleibendem Wert deswegen, weil die wahre Natur unseres Seins, die der Buddha entdeckte, sich durch echte, unerschöpfliche Freude auszeichnet, durch Sinn und Freiheit, weil sie das Ende des Leidens bedeutet und die unendliche Kraft hat, spontan und mühelos andere von ihrem Leiden zu befreien.

Wir leben in einer sehr weltlichen Gesellschaft. Demzufolge sehen viele Menschen den Buddhismus lediglich als eine Methode, den Geist zu beruhigen und hier und jetzt ein friedvolleres und erfüllteres Leben zu führen. Die Menschen schauen sich nach Therapien und Selbsthilfeprogrammen um und stoßen häufig nur dadurch auf den Buddhismus. Die Versuchung ist daher groß, die Lehre des Buddha als eine Art Therapie darzustellen: als einen Weg, der uns lehrt, Leiden, Leben und Tod so anzunehmen, wie sie sind, ohne zu versuchen, ihnen zu entkommen. Das passt zur herrschenden Sichtweise unserer materialistischen Gesellschaft, in der die Furcht vor dem Tod und die Suche nach einem Weg, ihn zu überwinden, gemeinhin als eine Art Weltflucht interpretiert wird. Aus dieser Perspektive erscheint es sinnlos und sogar krankhaft, ein ganzes Leben lang über den Tod nachzudenken!

Es ist wahr, dass die Lehren des Buddha uns dabei helfen, ein glücklicheres Leben zu führen. Sie helfen uns, den Kampf aufzugeben, der darin besteht, an der Vergangenheit festzuhalten oder gegenwärtige Erfahrungen abzuwehren. Das ist erwiesenermaßen der beste Weg, um Stress und Angst

abzubauen und ein gewisses Maß an geistigem Frieden zu finden. Der Nachdruck, den der Buddha auf das direkte Betrachten unserer unmittelbaren Erfahrung legte, könnte daher wie eine hedonistische Lebensformel klingen: Freu dich an dem, was hier und jetzt ist, und mach dir keine Sorgen über die Vergangenheit und die Zukunft.

Aus buddhistischer Sicht ist das jedoch eine kurzsichtige und unkluge Art, die Lehre des Buddha zu interpretieren, denn Sie bereitet uns nicht auf das Leiden und den Tod vor. Wenn das Leben zu Ende geht, werden wir wie der Buddha mit der Frage konfrontiert, was eigentlich der Sinn des Ganzen ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Fragen des Buddha einer tiefen Liebe zum Leben und für seine Familie und Freunde entsprangen. Er war nicht jemand, der in seinem Leben versagt hatte und davonlaufen wollte. Er sah, dass ohne ein völlig neues Verständnis vom Wesen der Wirklichkeit universelles Leiden unausweichlich ist. Seine Suche bestand darin, dieser Wirklichkeit direkt zu begegnen. Er flüchtete vom Unwahren zum Wahren.

Was ihn bewegte, von zu Hause fortzugehen, um diese Wirklichkeit zu suchen, war der Gedanke, dass alle Menschen, die er liebte, altern und sterben würden. Das schien ihm unerträglich. Als er erkannte, dass alles, was geboren wird, sterben muss, fragte er sich, ob es denn irgendwo etwas von bleibendem Wert geben könnte. War alles nur ein bedeutungsloser Fluss flüchtiger Ereignisse, die nirgendwo anders hinführten als zu Zerfall und Tod? Wenn ja, was war dann der Schmerz in seinem Herzen, der ihm sagte, »nein, Leben ist mehr als das«?

Ist das nicht auch unsere Frage? Die Antwort des Buddha lautete, immer nach innen zu schauen; in die wahre Natur unseres Seins hineinzuschauen.

Natürlich lässt sich das Ganze mit der Antwort abtun, dass der Tod einfach Teil des Lebens ist und man nichts daran ändern kann. Die Erfahrung der buddhistischen Tradition zeigt jedoch, wie sinnvoll es ist, den Fragen, die der Tod aufwirft, nachzugehen.

Wer stirbt?

Wie im Falle des Buddha ist es meistens der Tod derer, die wir lieben, oder unser eigener bevorstehender Tod, der diese Fragen am dringlichsten aufwirft. Der Buddhismus sagt, alles ist vergänglich. Diese Aussage wird oft so interpretiert, dass dem Tod im Buddhismus keine Bedeutung beigemessen wird und wir ihn einfach annehmen sollen. In Wirklichkeit sagt die

buddhistische Lehre jedoch das Gegenteil. Alles, woran wir hängen, als sei es wirklich, ist vergänglich und führt in den Tod. Also sollten wir es loslassen, um das zu finden, was von bleibenden Wert ist. Das, was letztendlichen Wert hat, kann zwar in diesem Leben gefunden werden, endet aber nicht mit dem Tod. Diese Feststellung wirft die Frage auf: Was ist es eigentlich, was stirbt, und was macht letzten Endes eine Person aus?

Der Buddhismus lehrt, dass das, was von letztendlichem Wert ist, die unfassbare, geheimnisvolle Essenz unseres Seins ist, die in jedem Augenblick gegenwärtig und uns zugänglich ist. Es ist diese Essenz in uns und in denen, die uns nahestehen, die letztendlich wirklich ist. Die Art, wie manche Menschen reden, zeugt von einem intuitiven Wissen davon, auch wenn sie nicht wissen, wie sie es logisch erklären können. Wenn wir zum Beispiel das tote Gesicht eines Menschen betrachten, der uns nahesteht, fällt es uns schwer zu glauben, dass dieser Leichnam die Person ist, die wir kannten und liebten.

Viele Menschen haben mir auch erzählt, sie würden fühlen, dass eine verstorbene Person, die ihnen nahestand und gestorben ist, noch immer auf eine tiefe und undefinierbare Art bei ihnen sei. Sie sagen vielleicht: »Sie sind immer in meinem Herzen.« Das wird dann manchmal so erklärt: »Na, sie leben in unseren Erinnerungen weiter.« Aber meiner Meinung nach trifft diese Aussage nicht wirklich den Kern. Erinnerungen leben nicht wirklich, und sie sind nur von kurzer Dauer. Ich glaube, damit ist gemeint, dass eine verstorbene Person in unseren Herzen weiterlebt als jemand, der präsent und lebendig ist – also viel mehr als eine einfache Erinnerung.

Natürlich könnte man dieses Gefühl als bloße Einbildung abtun, aber aus buddhistischer Sicht ist es einleuchtend. Es spiegelt eine tiefe und natürliche Ahnung davon wider, was wir sind und wie wir mit anderen verbunden sind. Es ist das, was uns das Gefühl einer erfüllenden, lebendigen Verbindung gibt und wovon der tote Körper vor uns nicht mehr als ein Abklatsch zu sein scheint. Das, was wir meinen, ist nicht dieser tote Körper.

Die Frage lautet also, was *sind* wir im tiefsten Inneren wirklich? Oder mit anderen Worten: Was macht eine Person zu einer Person? Selbstverständlich ist das schon jetzt wichtig, aber es ist noch wichtiger, wenn wir sterben. Wenn wir es zu Lebzeiten verstehen können, dann besteht die Chance, dass wir es vielleicht auch im Tod verstehen.