

Von der Sterbestunde zur Todlosigkeit

Das Mahāyāna-Sūtra „Erhabene Erkenntnis des Überschreitens“

Sanskrit: *ārya atyayañāna mahāyāna sūtra*

Tibetisch: *‘phags pa ‘da’ ka ye shes zhes bya ba theg pa chen po’i mdo*
Verehrung allen Buddhas und Bodhisattvas!

Einstmals vernahm ich diese Rede: Der Erhabene weilte im Akanīṣṭha-Himmel in dem Palast „herrlicher Ort“ beim König der Götter und lehrte das gesamte Gefolge den Dharma. Da richtete der Bodhisattva, das große Wesen Akāśagarbha, nachdem er seine Verehrung darbrachte, an den Erhabenen die folgende Frage: „Erhabener, auf welche Weise sollen Bodhisattvas den Geist im Angesicht des Todes betrachten?“ Der Erhabene antwortete: „Akāśagarbha, Bodhisattvas sollen zum Zeitpunkt des Todes die Erkenntnis des Überschreitens meditieren. Da mit der Erkenntnis des Überschreitens alle Phänomene von Natur aus vollkommen rein sind, sollen sie intensiv das Denken der Substanzlosigkeit meditieren. Da alle Dharma-Lehren sich im Erleuchtungsgeist sammeln, sollen sie intensiv das Denken des großen Mitgefühls meditieren. Da alle Phänomene von Natur aus als klares Licht bestehen, sollen sie intensiv das nicht-konzeptualisierende Denken meditieren. Da alles Substanzhafte instabil ist, sollen sie, gegenüber was auch immer, intensiv das anhaftungslose Denken meditieren. Da das Begreifen des Geistes Weisheit ist, sollen sie intensiv das Denken, das Buddhaschaft nirgendwo anders sucht, meditieren.

Der Erhabene beschloss die Antwort mit diesen Versen:

*Da die Phänomene von Natur aus rein sind,
meditiere das Denken der Substanzlosigkeit.*

*Vollkommen erfüllt vom Erleuchtungsgeist,
meditiere das Denken des großen Mitgefühls.*

*Da die Phänomene von Natur als klares Licht sind,
meditiere das Konzept-freie Denken.*

Da alle Dinge instabil sind,

meditiere das nicht-anhaftende Denken.

*Da der Geist die Ursache für die Entwicklung von Weisheit ist,
suche Buddha nicht anderswo.*

Mit dieser Rede antwortete der Erhabene. Und der Bodhisattva Akāśagarbha und die anderen, das gesamte Gefolge, freuten sich, und waren zutiefst beglückt. Und sie priesen die vom Erhabenen gehaltene Lehr-Rede. Hiermit ist das Mahāyāna-Sūtra „Erhabene Erkenntnis des Überschreitens“ beendet.

KOMMENTAR:

Der Bodhisattva Akāśagarbha richtet eine Frage an den Buddha, die uns alle angeht: „*Erhabener, auf welche Weise sollen Bodhisattvas den Geist im Angesicht des Todes betrachten?*“ Exakter müsste man übersetzen: „*Wie sollen die Bodhisattvas die Betrachtung des Geistes des Todes-Angesichtes ausführen?*“ Der Ort, an dem diese beklemmende Frage gestellt wird: Die First-Class der Daseinsbereiche. Man befindet sich in einem bezaubernden, luxuriösen Palast beim Obersten der Götter. Und ausgerechnet an diesem „*herrlichen Ort*“ fragt Akāśagarbha nach dem Tod, dem Schrecken, dem selbst die Götter nicht entrinnen können, und verbreitet Titanic-Stimmung.

Einerseits scheint die Frage sich auf die Zeit des akuten Sterbens zu beziehen; was hilft da, was soll man tun, wenn das letzte Stündlein geschlagen hat, und man im Sterben liegt? Andererseits weist die seltsame Ausdrucksweise darauf hin, dass es vor allem darum geht, die grundsätzliche Situation der Sterblichkeit aufzuheben. Und als „*großes Wesen*“ weiß Akāśagarbha, dass dafür der Geist entscheidend ist. Die Frage lautet also doppeldeutig: Wie soll man seinen Geist ausrichten, wenn man stirbt, und wie diesen gewöhnlichen Geist grundsätzlich schulen, um aus all diesen Leben, in denen man immerzu den Tod vor Augen haben muss, herauszukommen? Und genau letzteres zu ergründen, war das Motiv, mit dem Prinz Siddhartha einst den eigenen königlichen Palast verließ, um als sinnsuchender Asket einen Ausweg aus dem Tod für alle zu finden.

Nun ein Experte, ein Buddha, geworden, lautet seine Antwort: Die Bodhisattvas müssen meditieren, bzw. „*üben*“. Das tibetische Wort „*sgom*“ bedeutet „*sich gewöhnen an, üben, meditieren*“. Sie sollen die „*Erkenntnis des Überschreitens*“ üben, meditieren und sich an sie gewöhnen. Ist mit „*Überschreiten*“ der Übergang ins nächste Leben oder das vollkommene Überschreiten von Leben und Tod, also Erleuchtung, gemeint? Selbstverständlich beides, vor allem aber letzteres. Dann nennt Buddha fünf Meditations-Schritte, die zu vollziehen sind. Sie orientieren sich an den Fünf Weisheiten der Meditations-Buddhas, die das komplexe Maṇḍala des Mahāyāna-Buddhismus bilden:

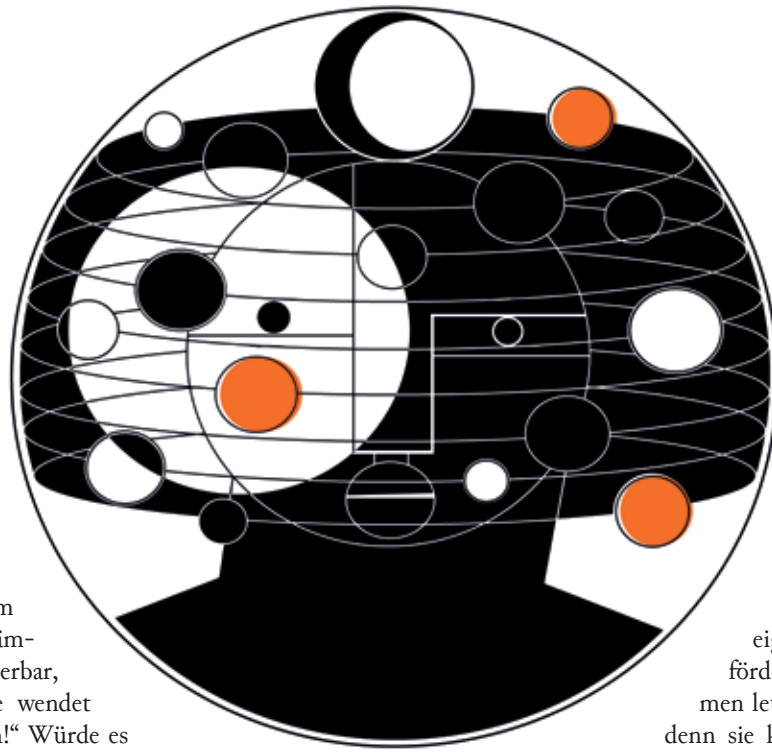
1. „*Da mit der Erkenntnis des Überschreitens alle Phänomene von Natur aus vollkommen rein sind, sollen sie intensiv das Denken der Substanzlosigkeit meditieren.*“ Wenn man diese Erkenntnis des Überschreitens hat, die nichts anderes als die Weisheit der Leerheit ist, sieht man direkt, dass alle Phänomene leer an substanzieller Eigennatur sind – man hat den „*Pfad des Sehens*“ erreicht. Was keine substanzielle Eigennatur besitzt, wird als „*von Natur aus rein*“ bezeichnet. Das Nichts ist nun einmal „*ultimative Reinheit*“, reiner geht es nicht! Jedes materielle Objekt, jede Person, jedes Gefühl, jeder Begriff, restlos alles ist frei davon, substanziell zu existieren, auch wenn es uns noch so real, kraftvoll und manifest erscheint. Jedwede Form einer existierenden substanziellen Eigennatur ließe sich als „*Schmutz*“ auffassen, denn sie ließe sich nicht beseitigen. Wenn etwas substanziell existierte, könnte es nicht vergehen; in was

sollte es zerfallen, außer in sich selbst? Genau diese Sichtweise muss man üben, und zwar „*intensiv*“, weil sie sich nicht leicht erschließt. An jedem Phänomen muss man sich dessen reine Substanzlosigkeit durch hartnäckige Analyse verifizieren, an jedem Ding den „*Leerheits-Check*“ machen. Die substanzielle Leerheits-Erkenntnis deckt sich mit dem Feld des weißen Buddha Vairocana, der „*Dharmadhātu-Weisheit*“. Dharmadhātu, „*das Element der Phänomene*“ oder „*das Element der Realität*“; der Begriff spielt auf das gemeinsame Element aller Phänomene an: ihre Leerheit. Der Frager, Akāśagarbha, heißt ähnlich geheimnisvoll: „*Ursprungsort des Himmelsraumes*“. Sein tibetischer Name lautet: „*nam mkha'i snying po*“, „*Essenz des Raumes*“, und etwas Substanz- und Essenz-loses als den Himmelsraum kann man sich wohl kaum vorstellen. Leerheit pur! Sein komplementärer Zwillingbruder ist der Bodhisattva Kṣitigarbha, der „*Ursprungsort der Erde*“.

2. „*Da alle Dharma-Lehren sich im Erleuchtungsgeist sammeln, sollen sie intensiv das Denken des großen Mitgefühls meditieren.*“ All die vielen Vorschriften und Anweisungen, Askese, Gelübde und Zählung der negativen Gedanken und Leidenschaften, Studium und Wissen des Buddhismus, all die Mühen um Inhalte und die Erkenntnis ihres Sinns lassen sich bündeln in der Anstrengung zur Entwicklung eines Grades an Liebe, wie er in Bodhicitta, dem „*Erleuchtungsgeist*“ vorliegt. Was ist Bodhicitta? Es ist der tief empfundene Wunsch, die besten Kräfte in sich zu entfalten, um anderen aus dem Leid herauszuhelfen, und diese besten Kräfte hat ein Buddha. Ergo strebt der Bodhisattva mit dieser Motivation des Mitgefühls Buddhaschaft an: „*Ich muss Erleuchtung erlangen, weil ich sonst nicht wirklich helfen kann!*“ Wer seinen Geist mit Liebe füllt, drängt automatisch alle negativen Inhalte wie Neid, Missgunst, Habgier, Stolz und Ärger beiseite. Liebe bringt ihre ganz eigene positive Energie mit sich und führt automatisch zu Achtsamkeit, was die Konzentration stärkt. Das genannte „*große Mitgefühl*“ allerdings geht über normales Mitgefühl hinaus. Es hat die konventionelle Sicht der Dualität überwunden; der Bodhisattva sieht weder sich selbst noch andere als ein feststehendes, abgegrenztes Wesen an, das lebt und stirbt, sondern er nimmt bedingungslos liebevoll eine endlose, bedingte Transformation wahr.

Die mit diesem Feld korrespondierende Weisheit ist die des roten Buddha Amitābha, die „*Unterscheidende Weisheit*“. Im Bewusstsein der Einzigartigkeit, Dynamik und Mannigfaltigkeit jedes Phänomens und jedes Lebewesens, ermöglicht durch Leerheit, wirkt Amitābha als aktives erleuchtetes Mitgefühl in der Gestalt des Bodhisattvas Avalokiteśvara.

3. „*Da alle Phänomene von Natur aus als klares Licht bestehen, sollen sie intensiv das nicht-konzeptualisierende Denken meditieren.*“ Die leere Reinheit der Phänomene wurde bereits konstatiert. Das klare Licht bezieht sich hier vor allem auf den wahrnehmenden Geist und das verarbeitende Bewusstsein. Die gewöhnliche Art, wie das Denken Sinneswahrnehmungen aufbereitet, sortiert, kategorisiert und schematisiert, ist eine subjektive, konditionierte Interpretation, die automatisch abläuft. Wir sind



z.B. gewöhnt daran zu sagen: die Sonne geht auf. So erscheint uns das. Die Wahrheit drückt man trotz besseren Wissens beim Anbruch der Morgendämmerung nicht aus: „Wunderbar, mein Stück Erdoberfläche wendet sich der Sonne zu, herrlich!“ Würde es unsere Weltsicht verändern, wenn wir es korrekt formulierten, und wir uns die reale Situation, die sich nicht mit unserer Seh-Gewohnheit deckt, täglich nachhaltig bewusst machen? Sicher! Viel verhängnisvoller wirkt sich falsche Gewohnheit vor allem darauf aus, wie man sich das Ich vorstellt – sie muss korrigiert werden, weil sie für Leid und Tod verantwortlich ist. Wahrnehmung und Konzepte-Entwicklung sind Funktionen des Bewusstseins, das uns die Welt gefiltert und aufbereitet als Projektionen im Geist erscheinen lässt. Diesem Verständnis des Geistes mit seinen Abbild-kreierenden und interpretierenden Funktionen entspricht die „Spiegel-gleiche Weisheit“ des blauen Buddha Akṣobhya.

4. *„Da alles Substanzhafte instabil ist, sollen sie, gegenüber was auch immer, intensiv das anhaftungslose Denken meditieren.“* Alle materiellen und abhängig existierenden Dinge haben ein Verfallsdatum. Sie altern, zerfallen und wandeln sich. Das ist ihre Natur. Vor allem die Vergänglichkeit der angenehmen Vertrautheiten des Lebens frustriert und macht Angst, solange man an der irrealen Vorstellung der Dauerhaftigkeit anhaftet. Bei den unangenehmen Dingen ist man froh, wenn es vorbei ist – es sei denn, die Situation wandelt sich zu noch Schlimmerem. Lernt man dagegen die Realität des Nicht-Verweilens zu akzeptieren, lindert das automatisch Verlustängste, imprägniert gegen Trennungs-Schmerz und stärkt das Durchhalte-Vermögen in schweren Zeiten, unter dem Motto:

„Alles geht vorbei, und man kann langfristig etwas tun!“ Die größte Anhaftung besteht in Bezug auf das Selbst und den eigenen Körper. Der Verfall von Macht, Kompetenz, Gesundheit und Schönheit bedroht fundamental das sich täuschende Selbstwertgefühl. Verlust und Tod stellen das ganze Ich in Frage, scheinen es komplett auszuradieren. In ihrer grundsätzlichen Leerheit sind alle Dinge wesensgleich. Die „Weisheit der Wesensgleichheit“ ist das Feld des gelben Buddha Ratnasambhava. Der Trost: Ohne die allgemeine Instabilität und Leerheit gäbe es keinerlei Entwicklung, und eine wahre Beendigung des Leidens wäre unmöglich.

5. *„Da das Begreifen des Geistes Weisheit ist, sollen sie intensiv das Denken, das Buddhaschaft nirgendwo anders sucht, meditieren.“* Dieser fünfte Punkt, den der Buddha anführt, lässt sich am schwersten verwirklichen. Er lehnt sich an die „Allesvollendende Weisheit“ des grünen Buddha Amoghasiddhi an. Das Nirvāṇa, das man erreichen will, liegt im Geist. Man verlässt ohnehin niemals die Sphäre des eigenen Geistes. Das nicht direkt einzusehen, fördert die Verblendung und ölt das Getriebe des leidvollen Daseinskreislaufes. Oft beklagt man die störenden äußeren Umstände, die einen angeblich daran hindern, weiterzukommen auf dem Weg zur Erleuchtung. Die wahren Gründe liegen innen, denn das

Gestört-Sein findet im Geist statt. Alle Objekte, die man sieht, hört, schmeckt, tastet, denkt und weiß, zeigt einem das eigene Bewusstsein. Auch die förderlichen Umstände kommen letztlich nie von außen daher, denn sie können nur positiv wirken, wenn der Geist sie absorbiert und verarbeitet. Da alle Phänomene leer sind, gilt für alle Wesen, die einen Geist haben: sie alle besitzen die Buddha-Natur. Was ist diese sogenannte Buddha-Natur? Das Potential, ein Buddha werden zu können. Es verdankt sich der Eigenschaft der klaren, erkennenden Natur des Geistes und dessen Fähigkeit, die Realität der Leerheit erfassen zu können sowie dem Umstand der Leerheit selbst. Dieses „klare Licht des Geistes“ und seine Leerheit nennt man auch „Natürliches Nirvāṇa“. Der Geist ist der einzig mögliche Ort der Erleuchtung, diese Tatsache muss man sich immer wieder aktiv klar machen, bis alle Hindernisse für die Erkenntnis der realen, leeren Existenzweise im Geist beseitigt sind.

Durch das intensive Training, die Sichtweisen der Fünf Weisheiten einzuüben, lässt sich das Überschreiten des gewöhnlichen Geistes, der immer wieder dem Tod ins Angesicht blicken muss, erreichen. Das, was man gewöhnlich unscharf „Tod“ nennt, wird dann gegenstandslos, denn die Identifikation mit dem grobstofflichen Körper und den anderen temporären Aggregaten der Person hört allmählich auf. Das Ziel des Buddhismus, Todlosigkeit, ist dann verwirklicht. Doch selbst, wenn das vollkommene Überschreiten durch Erleuchtung in diesem Leben noch nicht gelingt, werden einem diese Meditationen zu jeder Zeit und insbesondere beim Todesprozess und dem Übergang ins nächste Leben von unschätzbarem Nutzen sein.