

# Powa – vom bewußten Sterben zur guten Wiedergeburt

Geshe Thubten Ngawang

*Öffentlicher Vortrag am 5. März 1995 in Zürich*



Foto: Christof Spitz

**P**owa heißt Hinüberleiten des Bewußtseins in eine gute Existenz. Allgemein gibt es zwei Formen der Powa-Praxis: die gewöhnliche und die außergewöhnliche Praxis. An dieser Stelle möchte ich die gewöhnliche Form dieser Praxis zum Thema machen.

Als Menschen haben wir die Möglichkeit, unseren Geist zu entwickeln. Die drei Hauptaspekte des Pfades – Entsagung, Erleuchtungsgeist und Erkenntnis der Leerheit – sind die zentralen Übungen auf dem Weg zur Erleuchtung. Die Powa-Praxis sollte auf der Grundlage dieser drei Pfeiler erfolgen. Der erste Aspekt, die Entsagung, ist der Wunsch, sich aus dem Daseins-

kreislauf zu befreien. Der Daseinskreislauf spielt sich in unserem Geist ab und ist nicht nur in der äußeren Umgebung zu suchen. Man muß den Wunsch entwickeln, die negativen Geisteskräfte zu überwinden, die immer wieder unfreiwillige Geburten im Daseinskreislauf nach sich ziehen. Der zweite Aspekt, der Erleuchtungsgeist, ist das Streben nach Buddhaschaft zum Wohle der anderen Lebewesen. Die vollständige Erleuchtung ist ein Zustand, in dem man die Fähigkeit besitzt, sich ohne Mühe für das Wohl der anderen Lebewesen zu engagieren. Die gesamte Geistesentwicklung eines Bodhisattva verfolgt das Ziel, die eigenen Fähigkeiten zum Wohle anderer

zu entwickeln. Der dritte Aspekt, die Erkenntnis der Leerheit, wird gemäß der Philosophie des Mittleren Weges entwickelt, d.h. einer Ansicht, die frei von den beiden Extremen des Nihilismus und Eternalismus ist. Nihilistisch wird eine Auffassung genannt, die davon ausgeht, daß die Dinge überhaupt nicht existieren: nicht der Geist, nicht das Leiden, nicht der Weg, der zur Aufhebung des Leidens führt. Vertreter des Eternalismus behaupten, daß die Dinge aus sich selbst entstehen, unabhängig von Ursachen und Bedingungen. Der Mittlere Weg besteht in einer Anschauung, die einerseits postuliert, daß alle Dinge abhängig entstanden sind und in diesem Sinn auch

existieren, die andererseits besagt, daß die Dinge nicht durch sich selbst, unabhängig, in ihren eigenen Merkmalen existieren. Diese beiden Sichtweisen – die Erkenntnis, daß die Phänomene leer sind davon, aus sich selbst heraus zu existieren und daß die Phänomene abhängig entstanden sind – bedingen einander, denn was abhängig entstanden ist, kann nicht aus sich selbst heraus existieren und ist daher leer von unabhängiger Existenz.

Wir sollten Powa, das Hinüberleiten in eine andere Existenz, im Bewußtsein dieser drei Hauptaspekte des Pfades ausüben. Die Motivation, das höchste Wohl für alle fühlenden Wesen zu erlangen, sollte all unsere Handlungen begleiten. Wenn wir auf diese Weise ernsthaft praktizieren, so heißt es in den Schriften, ist die Praxis des Powa nicht unbedingt notwendig, da man ihre Inhalte quasi schon durch seine tägliche religiöse Übung verinnerlicht hat. Wenn der Erleuchtungsgeist, diese altruistische Motivation, spontan präsent ist, wenn man immer auf ganz natürliche Weise davon beseelt ist, zum Wohle der Lebewesen die Erleuchtung zu erlangen, wenn man diesen Wunsch – was immer man tut – vor Augen hat und die Kraft dieser Motivation niemals nachläßt, wird man die Praxis des Powa kaum benötigen. Das ist natürlich sehr schwer zu verwirklichen. Die Qualität des Erleuchtungsgeistes wird mit der Einstellung einer Mutter verglichen, die nur einen Sohn oder nur eine Tochter hat; wenn dieses Kind krank oder dem Tode nah ist, wird die Mutter alles daran setzen, ihm zu helfen. Keine Anstrengung wird ihr zu groß sein, sie wird sich 24 Stunden am Tage bemühen, Hilfe für ihr geliebtes krankes Kind zu finden. Diese Art intensiven Bemühens, getragen von der Sorge um die anderen und dem spontanen Wunsch zu helfen, ähnelt der Qualität des spontanen, nicht nur künstlich erzeugten Erleuchtungsgeistes.

Der berühmte Panchen Tschökyi Gyaltzen, ein Zeitgenosse des V. Dalai Lama, hat in einem Text erklärt, für wen und wann es nützlich ist, die Powa-Praxis anzuwenden: Wenn man

das Ziel des Weges, die vollkommene Buddhaschaft, in diesem Leben nicht verwirklichen konnte, wenn man dem Tode nahe ist und alle Medizin nichts mehr nützt, wenn es also Tatsache ist,

.....

### Mit den Fünf Kräften den Übergang in eine gute Existenz meistern

.....

daß man sterben muß, dann ist es gut, die Powa-Praxis auszuüben. Hat eine Person also den Pfad nicht vollendet und weiß, daß sie sterben muß, wird die Powa-Praxis wichtig, um den Übergang in eine gute Existenz zu sichern. Die allgemeine Powa-Praxis besteht dann in der Anwendung der Fünf Kräfte, und man kann sie allein durchführen. Man unterscheidet die Ausübung der Fünf Kräfte während des Lebens von der speziellen Ausübung der Fünf Kräfte im Augenblick des Todes.

Die Fünf Kräfte im Moment des Todes werden vor allem in der Überlieferung zu den Geistesübungen gemäß der Kadam-Tradition dargelegt. Die erste der Fünf Kräfte, die man im Todesprozeß anwendet, heißt **Kraft des Weißen Samens**. Wenn man dem Tod nahe ist, ist es vorteilhaft, Dinge und Besitztümer, die man zu diesem Zeitpunkt nicht mehr gebrauchen kann, dem eigenen Hauptlama oder der Gemeinschaft der Mönche oder Nonnen anzubieten oder ihnen zu widmen. Man sollte allerdings nur Dinge weggeben, an die man keine Anhaftung besitzt. Auch muß man von den Qualitäten des Lamas oder der geistigen Gemeinschaft, der man diese Dinge überläßt, überzeugt sein. Das eigentliche Objekt dieser Handlung ist der Lama, auf den man sich in seiner spirituellen Praxis hauptsächlich gestützt hat. Auch die Mitglieder der Gemeinschaft, denen gegenüber man diese Handlung des Gebens vollzieht, sollten dem entsprechen, was von einer Mönchs- oder Nonnengemeinschaft erwartet wird. Nur solchen vertrauenswürdigen Objekten sollte man Dinge anbieten und widmen, die man im

Leben gebraucht hat und für die man jetzt keine Verwendung mehr sieht.

Wir haben viele Anhaftungen, und diese müssen wir im Moment des Todes aufgeben. Unsere Anhaftung erstreckt sich nicht nur auf Besitztümer, sondern vor allem auch auf Freunde und Verwandte. Es ist jedoch die Natur des Lebens im Daseinskreislauf, daß alles, was zusammengekommen ist, wieder getrennt wird. Niemals kann etwas für immer Bestand haben. Das ist einfach die Natur unseres Lebens. Im Moment des Todes muß man alles loslassen können, selbst den eigenen Körper. Er wird in diesem Moment nutzlos. Die schönen Augen, die schönen Haare, die Gesundheit und Stärke, auf die wir so stolz waren – all diese Dinge werden nicht mehr existieren. Im Bewußtsein der Vergänglichkeit sollte man all die Dinge, die man besitzt, den Zufluchtobjekten darbringen.

Die zweite der Fünf Kräfte ist die **Kraft der Wunschgebete**. Spricht man über die spirituelle Übung zum Zeitpunkt des Todes, bezieht sich dies auf eine Situation, in der das Bewußtsein klar ist, in der man nicht von Schmerzen überwältigt, sondern relativ entspannt ist und eine gewisse Muße hat. Die Kraft des Gebets besteht darin, daß man sich die Zufluchtobjekte, die Drei Juwelen, vor sich im Raum vorstellt, so wie man es während der täglichen Praxis zeit seines Lebens gemacht hat. Dies kann aus eigenem Antrieb geschehen oder auf Initiative spiritueller Freunde, die uns an diese Praxis erinnern. Man visualisiert die Zufluchtobjekte, ruft sie an und bringt ihnen die „Sieben Zweige“ (Verneigung, Darbringung von Gaben, Bereuen unheilvoller Handlungen, Erfreuen an heilsamen Handlungen, Ersuchen, Bitten, Widmung) einschließlich eines Maṇḍala dar.

Nachdem man die Sieben Zweige zusammen mit dem Maṇḍala dargebracht hat, ruft man die Drei Juwelen, also Buddha, Dharma und Saṅgha an, und bittet sie inständig, daß man von jetzt an – über den Prozeß von Sterben und Tod hinaus, auch im Bardo, dem Zustand zwischen Tod und neuer Wie-

dergeburt, sowie im zukünftigen Leben – eine enge Verbindung zu den Drei Juwelen bewahren kann.

Die Drei Juwelen sind im Hauptlama verkörpert: Der Geist des Lamas steht für das Zufluchtobjekt Buddha, seine Rede für den Dharma, und sein



## Über den Tod hinaus eine enge Verbindung zu den Drei Juwelen bewahren



Körper repräsentiert die Geistige Gemeinschaft. So sind alle drei Zufluchtobjekte im Lama vereint, und unsere eigentliche Bitte ist, daß wir nie von seinem Segen und seiner Güte getrennt sein mögen. Warum betrachtet man den Lama als Einheit aller Zufluchtobjekte? Wenn man an Buddha, Dharma und Saṅgha denkt, ist dies etwas abstrakt und komplex. Es ist vielleicht einfacher, sich vorzustellen, nicht von einer Person getrennt zu sein, die alle drei repräsentiert, und diese Person ist der eigene Lama. Welches sind die Aspekte der Drei Juwelen, die der Lama verkörpert?

Buddha ist allwissend, das heißt, er weiß genau, mit welchen Methoden er die Schüler von ihren Leidenschaften und Ängsten, besonders auch von der Angst der Wiedergeburt, befreien kann. Diese Kraft, die Schüler schrittweise zur Erleuchtung zu führen, ist der Aspekt des Zufluchtobjektes Buddha, der der Lehrer ist. Dank seines Wissens lehrt er und stellt eine Zuflucht für seine Schüler dar. Der Geist des eigenen persönlichen Meisters repräsentiert den Aspekt des Buddha als Lehrer. Die Rede des eigenen Lamas repräsentiert die Lehre. Die buddhistische Lehre wird durch die Rede des Buddhas vermittelt. Der Buddha hilft den Schülern hauptsächlich mittels seiner Anweisungen, sich vom Leiden zu befreien. Er zeigt mit Hilfe der Rede auf, was anzunehmen und was zu unterlassen ist. Durch das Hören und Verstehen der Lehren kann der Schüler oder die Schülerin sie mit der Zeit selbst praktizieren und verwirklichen. Auf diese Weise hat der Übende dann

die Mittel an der Hand, die verschiedenen störenden Geistesfaktoren und Emotionen zu überwinden und alle Hindernisse zu beseitigen, bis schließlich die Erleuchtung erlangt ist. Diese Möglichkeit ist hauptsächlich auf die Rede zurückzuführen. In diesem Sinn repräsentiert die Heilsaktivität der Rede des eigenen Lehrers, der Unterweisungen erteilt, das Juwel des Dharma. Der dritte Aspekt, der Saṅgha, wird durch den Körper des Lehrers repräsentiert. Die Gemeinschaft der Praktizierenden, allen voran die Nonnen und Mönche, sind Helfer auf dem spirituellen Pfad. Man schaut, wie sich die Übenden der Buddha-Lehre schulen, wie sie sich im täglichen Leben verhalten, und dies verleiht Inspiration für die eigene religiöse Praxis. Hier ist die Parallele zum eigenen Lama offensichtlich: Die Handlungen seines Körpers sind eine Hilfe für unsere Praxis; wir beobachten, wie er sich verhält, wie er meditiert usw., und diese äußeren Aspekte lösen Vertrauen aus, das ein Motor für unsere Übung ist.

Es ist gut, die eigenen Gedanken in der täglichen Praxis auf diese Weise zu schulen und sich den Lama mit seinen Qualitäten auf die beschriebene Weise vorzustellen, wenn man ihn angerufen und seine Bitten an ihn gerichtet hat. Im Moment des nahenden Todes bietet man dem Lama, der auf einfache Weise die Drei Objekte der Zuflucht verkörpert, die Verehrung in den Sieben Zweigen an und richtet seine Bitten an ihn. Ein zentraler Aspekt der Guru-Yoga-Praxis besteht in dem Bemühen, in den eigenen Gedanken und Vorstellungen ganz ungetrennt vom eigenen Hauptlama zu sein. Entsprechend diesem Streben, vom Lama nicht getrennt zu sein, lebt man und entwickelt auch im Sterben den Wunsch, daß man wo immer man sich befindet, völlig eins mit ihm sein möge.

Auch ist es sehr wichtig, daß man Gebete dahingehend macht und den Wunsch in sich erzeugt, im Moment des Todes, im Zwischenzustand sowie im zukünftigen Leben nie von der Einstellung des zweifachen Erleuchtungsgeistes getrennt zu sein. Hier sind der

sogenannte relative Aspekt des Erleuchtungsgeistes (Methode) und der endgültige Aspekt des Erleuchtungsgeistes (Weisheit) angesprochen. (An dieser Stelle ist nicht die Zweiteilung in wünschenden oder wirkenden Erleuchtungsgeist gemeint.) Somit besteht die Kraft des Gebetes aus zwei Punkten: Man wünscht, daß man zum einen die Guru-Yoga-Praxis ausüben kann und zum anderen nicht von den beiden Aspekten des Erleuchtungsgeistes getrennt sein möge. Natürlich können bei dieser Praxis Hindernisse entstehen, und es mag sein, daß unsere Gebete und Wünsche wenig Kraft haben. Diese Hindernisse rühren vor allem daher, daß wir im Verlauf unseres buddhistischen Werdegangs viele Gelübde und Versprechen abgegeben, aber nur unzureichend eingehalten haben. Einige dieser Gelübde und Versprechen sind ein bißchen degeneriert und haben ihre Kraft verloren. Gerade zum Zeitpunkt des Todes müssen diese degenerierten Gelübde wieder erneuert und mit neuer Kraft aufgefüllt werden, wie man verdorbene Speise durch etwas Frisches und Gesundes ersetzt.

Aus diesem Grund ist es notwendig, daß man sich von den Verstößen gegen die Versprechungen und Gelübde reinigt und sie bereut; dies gehört ebenso zur Kraft des Gebetes. Man kann die Worte sprechen: „Ich bereue das Negative, was ich selbst ausgeübt und wozu ich andere veranlaßt habe. Ich bereue es und nehme mir vor, es von jetzt an nicht wieder zu tun.“ Mit solchen Worten kann man negative Handlungen und Fehler bereinigen, das heißt die Vergehen im Zusammenhang mit den Zufluchtobjekten sowie Übertretungen von Gelübden usw. Im Moment des Todes ist es wichtig, daß wir uns von den Verfehlungen reinigen und diese Gelübde wieder neu herstellen, denn all die gebrochenen und vage eingehaltenen Versprechungen bilden ein Hindernis für die Erfüllung unserer Wünsche und Wunschgebete.

Die dritte Kraft ist die **Kraft der Abkehr**. Abkehr bedeutet, daß man den Geist von dem abwendet, was man

als falsch und nachteilig erkannt hat. Wenn man sich dann von diesem fehlerhaften Verhalten abwendet, spricht man von der Kraft des Sich-Abwendens oder der Abkehr. Das größte Hindernis für einen Bodhisattva besteht nicht nur in Leidenschaften, sondern auch in selbstsüchtigen Verhaltensweisen und Tendenzen. Selbstsucht steht im völligen Gegensatz zum altruistischen Streben nach Erleuchtung und ist ein sehr subtiler Faktor in unserem Geist. Mit Selbstsucht oder Anhaftung an sich selbst ist nicht Sorge um sich selbst gemeint. Grundsätzlich ist es sehr wichtig, daß wir uns um unser Wohl und unsere Gesundheit kümmern, daß wir uns durch Studium Wissen aneignen usw. Das Streben nach Erleuchtung ist damit verbunden, daß wir uns selbst annehmen und lieben. Die negative Form der Eigenliebe, die Selbstsucht, ist so zu verstehen, daß man das eigene Wohl, die eigenen Interessen rücksichtslos verfolgt und dafür das Schädigen anderer in Kauf nimmt. Eines der Hauptziele des Bodhisattva ist es, diese Selbstsucht, die tief in unserem Geist verwurzelt ist, zu überwinden. Selbstsucht bewirkt viele Hindernisse auch für uns selbst, z.B. in bezug auf unsere Fähigkeit, heilsame Handlungen auszuüben und die Befreiung vom Leiden zu erreichen. Wir sollten diese schädliche Kraft identifizieren und den Entschluß fassen, uns von dieser Einstellung zu trennen oder abzuwenden, das wäre in diesem Zusammenhang die Kraft der Abkehr.

Im Sterben führt man sich all die Fehler, die Nachteile, die mit der Selbstsucht verbunden sind, vor Augen. Man knüpft in diesem Moment an seine tägliche Praxis an: Es sollte im Leben unsere Absicht sein, Gegenmittel gegen negative Einstellungen anzuwenden. Wenn etwas von dieser Selbstsucht spürbar ist, und sei es nur in geringem Maße, sollte man danach streben, es zu überwinden und von der Wurzel her zu beseitigen. Diese Praxis ist im Leben sehr wichtig, aber speziell im Moment des Todes erlangt sie eine besondere Bedeutung. Man kann wiederum Gebete formulieren

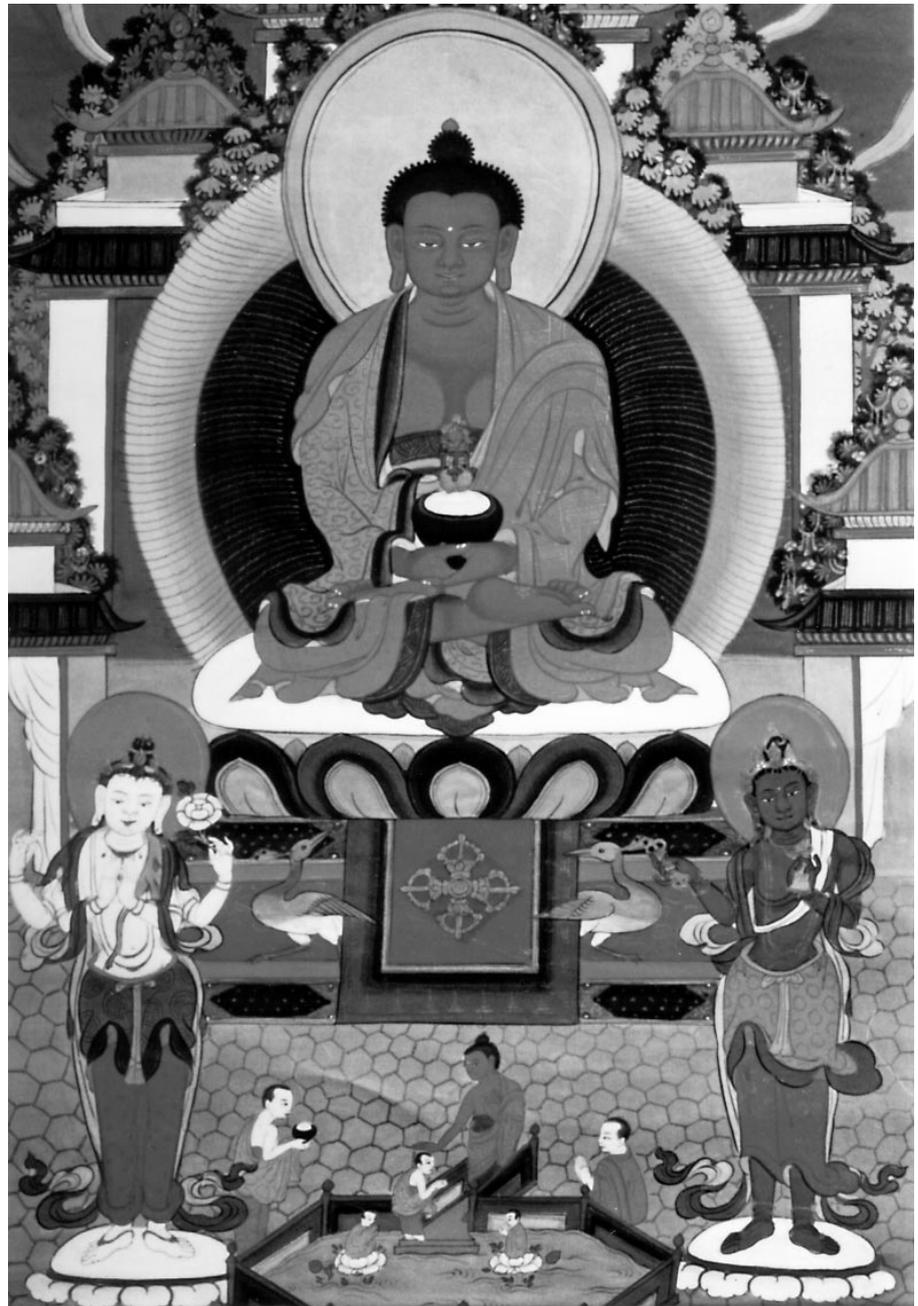


Foto: Drikung Ngadän Chöing

**Wer Vertrauen hat und stets Gebete an den Buddha Amitäbha richtet, kann im Reinen Land Sukhāvati wiedergeboren werden und sich dort mit den Bodhisattvas am Nektar des Dharma erfreuen.**

bzw. den Wunsch hervorbringen, daß man jetzt und in allen zukünftigen Situationen die Fähigkeit haben möge, die Fehler der Selbstsucht zu überwinden.

Geshe Benkungyal, ein Kadampa-Geshe, war sehr daran interessiert, diese Selbstsucht zu überwinden. Eines Tages fand eine Zeremonie statt, zu der viele Leute kamen. Im Rahmen dieses Rituals wurde Joghurt ausgeteilt, und jeder mußte der Reihe nach anstehen. Der Geshe beobachtete, daß die Person vor ihm sehr viel Joghurt in

seine Schale bekam. Er dachte sich: „Wenn ich an der Reihe bin, gibt es vielleicht nicht mehr so viel Joghurt.“ Als dann tatsächlich der Joghurt an ihn ausgeteilt werden sollte, zog er plötzlich seine Schale zurück und verzichtete auf die Speise. Er dachte: „Jetzt habe ich diesen Fehler der Selbstsucht gesehen und bekämpft. Die Selbstsucht, diesen Dämon, habe ich somit weggeschickt.“ Dieses Verhalten entspricht ganz den Anweisungen der Kadampa-Tradition: In dem Moment, in dem man einen Fehler bemerkt und



Foto: Christof Spitz

In dieser als „Löwenhaltung“ bekannten Körperhaltung ging der Buddha in das Parinirvāṇa ein. Es gilt als besonders heilsam, wenn die Schüler das Verhalten des Buddha nachahmen, wo immer es ihnen möglich ist, zum Beispiel indem sie beim Einschlafen diese Position einnehmen.

im Begriff ist, falsch zu handeln, wendet man das Gegenmittel an und reagiert sofort darauf. Man verhält sich wie im Fall einer kleinen Verletzung oder einer Erkältung etc. Man ergreift sofort Maßnahmen, geht zum Arzt, nimmt Medizin ein usw. Diese Art der schnellen Reaktion wenden die Kadampa-Geshes in der Geistesschulung an. Besonders in Situationen, in denen ein Fehler im Geist auftaucht, erkennen sie diesen und wenden sofort ein Gegenmittel an.

Die vierte Kraft ist die **Kraft des Entschlusses**. Man entwickelt den starken Wunsch, nie von der Praxis des Guru-Yoga getrennt sein zu wollen – nicht in diesem Leben, nicht im Zwischenzustand, nicht in zukünftigen Leben. Man faßt den Entschluß, immer mit dieser Praxis verbunden zu bleiben. Ein zentraler Punkt beim Guru-Yoga ist die Vorstellung, daß der Lama, zu dem man eine Verbindung aufgenommen hat, in seinem Wesen die Qualitäten der Drei Juwelen in sich verkörpert. Zudem stellt man sich die Erscheinung oder äußere Form des Lehrers als eins mit einer Gottheit, d.h. einem Buddha-Aspekt, vor, zu der oder dem man sich am meisten hingezogen fühlt und Vertrauen hat. Das kann zum Beispiel Buddha Amitābha sein. In diesem Fall visualisiert man

den eigenen Meister in der Form des Buddha Amitābha vor sich im Raum. Wenn man großes Vertrauen in Avalokiteśvara besitzt, kann man sich vorstellen, daß der Guru in dieser Form erscheint. Es können ganz verschiedene Aspekte von Gottheiten sein, in denen sich ein Lehrer in der eigenen Vorstellung zeigt. Und obwohl es sich um verschiedene Aspekte handelt, ist die Essenz die gleiche: Die Gottheit wird als Einheit des Lehrers mit den Drei Juwelen betrachtet. Die Kraft des Entschlusses schließt auch ein, daß man sich vornimmt, nie von der Meditationspraxis über die beiden Aspekte des Erleuchtungsgeistes getrennt zu sein: dem relativen Erleuchtungsgeist und dem endgültigen Erleuchtungsgeist. Wir nehmen uns vor, diese beiden Aspekte des Erleuchtungsgeistes stets zu üben, selbst während des Zwischenzustandes.

Die fünfte Kraft heißt die **Kraft der Gewöhnung**. Diese Praxis sollte man während des Lebens vorrangig üben. Morgens beim Aufstehen faßt man den Entschluß, für diesen Tag, 24 Stunden, die man vor sich hat, nicht getrennt vom Erleuchtungsgeist zu sein. Bei jeder Gelegenheit gewöhnt man sich an, sich den Erleuchtungsgeist mit seinen Qualitäten zu vergegenwärtigen und ihn fortwährend einzuüben. Man

übt so lange, bis sich der Erleuchtungsgeist zu einer echten Gewohnheit entwickelt hat. Auch im Moment des Todes sollte man zuerst die Absicht hervorbringen, nicht vom Erleuchtungsgeist und den damit verbundenen Übungen getrennt zu sein. Dann, kurz bevor man stirbt – vielleicht hat man nur noch einige Momente zur Verfügung, aber immerhin sind es noch einige Sekunden bis zum Tod – bemüht man sich, soweit man es vermag, nicht unter den Einfluß von Furcht, Angst und ähnlichen Geistesfaktoren zu geraten. Stattdessen versucht man einfach, diese entscheidenden noch verbleibenden Momente zu nutzen, um das altruistische Streben nach Erleuchtung zu üben und sich die heilsamen Qualitäten anzugewöhnen.

Man praktiziert also einerseits den relativen Erleuchtungsgeist. Diese Praxis besteht darin, in sich die Motivation wachzuhalten, zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft zu erlangen. Auf der anderen Seite meditiert man über den endgültigen Erleuchtungsgeist. Man vergegenwärtigt sich die Tatsache, daß alle Erscheinungen, seien es innere oder äußere, in Abhängigkeit entstanden sind, daß sie von den verschiedenen Teilen, aus denen sie bestehen, oder von Ursachen und Bedingungen, aus denen heraus sie entstanden sind, abhängen und daß es nichts gibt, das unabhängig, aus sich allein existieren würde. Die Meditation über den endgültigen Aspekt des Erleuchtungsgeistes ist die Meditation über die Leerheit. Unter Leerheit versteht man hier die Abwesenheit von irgendetwas, von dem man annehmen würde, daß es aus sich selbst, unabhängig entstanden ist. In den Schriften heißt es, daß man zur Anwendung dieser fünften Kraft, der Kraft der Gewöhnung, eine sehr stabile und unerschütterliche Konzentration benötigt. Wenn man die beiden Aspekte des Erleuchtungsgeistes in sich entwickeln möchte, sollte man sich bemühen, in tiefer Konzentration und mit eingespanntem Geist das Powa in eine andere Existenz zu vollziehen. Die Bedeutung von Powa ist Hinüberleiten: Das Bewußtsein löst sich vom Körper



kunft wieder eine Situation vorfinden, in der es uns möglich ist, diese Praxis fortzuführen. Das Gesetz von Karma besagt, daß das Resultat der Ursache entspricht. Wenn man im Leben nach diesem Gesetz mit seinen Implikationen lebt, stellt man sicher, daß man die Resultate im nächsten Leben erfahren wird. Dann kann man wieder das Heilsame praktizieren, um erneut eine gute Basis für das folgende Leben zu schaffen usw. So entwickelt man sich von einem Leben zum anderen weiter, und dann ist es eigentlich gar keine Frage, daß man irgendwann die vollständige Buddhaschaft verwirklichen wird.

Neben dem gewöhnlichen Powa gibt es noch die spezielle Form des Powa, die in Verbindung mit der Gottheit, die man praktiziert, angewendet wird. Die spezielle Form kann mit den verschiedenen Aspekten der Buddhas ausgeübt werden – und zwar auf der Basis eines unerschütterlichen Vertrauens in den Lehrer, der als eins mit der Gottheit angesehen wird. Schon beim allgemeinen Powa wurde die Bedeutung des Guru-Yoga hervorgehoben: Man betrachtet den Lama seines Vertrauens als eins mit den Drei Juwelen. Dies ist auch die Basis für die speziellen Formen des Hinüberleitens. Falls man die Qualitäten der verschiedenen Gottheiten nicht kennt und den Aspekt der Einheit von Gottheit und Lama nicht realisiert, wird alles, was man unter dem Begriff „Powa“ einübt, nur äußere Form bleiben und wenig nutzen. Um ein grobes Beispiel zu geben: Wenn man die Absicht hat, vom Präsidenten eines Landes empfangen zu werden, diesen aber nur vom Hörensagen kennt und keine echte Beziehung zu dieser Person hat, wenn man auch nicht weiß, wie man in seine Residenz gelangt, dann ist es sehr schwierig, dort empfangen zu werden.

*Frage:* Wenn man kurz vor dem Tod sein Vermögen dem Lama vermacht und in diesem Moment stolz darauf ist, sammelt man dann nicht schlechtes Karma?

*Geshe:* Die Gefahr, daß man im Moment des Todes Gefühle wie Stolz hervorbringt, ist sehr gering. Viel eher

hat man mit enormer Furcht zu kämpfen. In der täglichen Dharma-Praxis kommt es natürlich vor, daß man gute Qualitäten entwickelt, den Dharma



### Der einzelne muß selbst Pfade beschreiten und den Geist reinigen



korrekt ausübt und sich deshalb ganz groß fühlt, auf andere herabschaut usw. Kurz bevor man stirbt ist die Stimmung jedoch ganz anders; man ist eher ein bißchen niedergedrückt und unsicher.

*Frage:* Warum sollte man eine Geburt in einem Reinen Land anstreben, wenn man auch dann wieder sterben muß, wie Sie zuvor erläuterten? Hat man dort überhaupt Gelegenheit, den Erleuchtungsgeist zu entwickeln und anderen zu helfen?

*Geshe:* Auch wenn man in einem Reinen Land Geburt annimmt, ist man dem Tod unterworfen, solange man nicht die Erleuchtung erlangt hat. Allerdings ist der Todesprozeß nicht mit so viel Schmerzen und Schwierigkeiten verbunden wie zum Beispiel in einer menschlichen Existenz. Im allgemeinen hat man in einem Buddhaland nicht viel Gelegenheit, anderen zu helfen und zu nutzen, denn der Buddha übernimmt diese Aufgabe sozusagen voll und ganz. Geht die Existenz in diesem Reinen Bereich zu Ende, wird man als Mensch wiedergeboren. Die Voraussetzungen, die man durch die Existenz im Buddhaland erworben hat, verleihen diesem menschlichen Leben jedoch eine besondere Qualität und ermöglichen schnellere Fortschritte auf dem Pfad.

*Frage:* Es heißt, daß der Buddha die Fähigkeit besitzt, die Wesen zur Befreiung zu führen. Warum kann er das nicht tun, während ich mich in einem Reinen Land befinde? Es sollte doch möglich sein, direkt unter Obhut des Buddha die Erleuchtung zu erlangen.

*Geshe:* Natürlich besitzt der Buddha die Fähigkeit, den Weg zur Buddhaschaft zu zeigen, aber dieser Weg ist sehr langwierig. Man muß die Fünf

Pfade – den Pfad der Ansammlung, der Vorbereitung, des Sehens, der Meditation und des Nicht-mehr-Lernens – durchschreiten, und das dauert im Mahāyāna normalerweise drei Äonen von zahllosen Zeitaltern. Entscheidend ist, daß der einzelne selbst diese Pfade beschreiten muß, seinen Geist reinigen muß usw. Zwar kann der Buddha diesen Weg weisen, aber gehen müssen wir ihn selbst. Das dauert dann eben seine Zeit.

*Frage:* Wie sieht es mit der Anwendung des Powa für eine andere Person aus, die stirbt. Wie könnte eine gute Sterbebegleitung aussehen, wie kann man am wirkungsvollsten Einfluß nehmen, wenn eine Person stirbt?

*Geshe:* Die beste Sterbebegleitung besteht darin, die Person an ihre eigene religiöse Praxis zu erinnern, die sie in ihrem Leben ausgeübt hat. Welche Religion, welche heilsame Praxis es auch sein mag, beim Sterben sollte man dem Menschen bewußt machen, daß er diese Praxis jetzt zur Anwendung bringen muß. Dies ist dann möglich, wenn die Person noch bei Bewußtsein ist, denn in diesem Fall kann man das Heilsame aktivieren, was in ihr durch die tägliche Praxis schon vorhanden ist. In Erinnerung an die Religion, die man ausgeübt hat, entsteht Freude. Diese Freude ist sehr wichtig und hilfreich im Prozeß des Sterbens.

*Frage:* Wie steht es mit Personen, die an Alzheimer oder Parkinson leiden und deren Bewußtsein nicht klar ist? Was kann man für sie tun?

*Geshe:* Natürlich hilft es einer Person, die nichts aufnehmen kann, nicht, sie an frühere heilsame Taten zu erinnern. In diesem Fall kann man ihr heilige, gesegnete Pillen verabreichen, die man ihr z.B. mit etwas Wasser einflößt. Auch ist es hilfreich, selbst Gebete für sie zu machen und Bitten an die Drei Juwelen zu richten. Speziell dann, wenn wir zu der sterbenden Person schon von früher her eine Beziehung haben, ist es gut möglich, daß kraft der Wünsche und Bitten an die Buddhas dieser Person geholfen wird.

*Nach der mündlichen Übersetzung aus dem Tibetischen von Martin Kalff*