

Über den Tod meditieren

Alle Erscheinungen
dieses Lebens
hinter sich lassen

von Geshe Thubten Ngawang

Was können wir unternehmen, wenn wir in unserer Dharma-Praxis eine gewisse Nachlässigkeit oder Faulheit spüren? Am Anfang, wenn unser Interesse neu geweckt wird, erscheint uns die Lehre des Buddha sehr interessant, aber schon nach einiger Zeit bemerken wir Unmut oder Bequemlichkeit, die uns an der Ausübung des Dharma hindern. Was tun? Wir meditieren über Tod und Vergänglichkeit.

Diese Anweisung gibt auch der indische Meister Atiśa einer Person, die sehr viel weltliches Glück erlebt, die sich körperlicher und geistiger Gesundheit erfreut und den Eindruck hat, daß sie ein dauerhaftes Glück erlangt hätte. Atiśa gibt zu bedenken, daß das weltliche Glück nur begrenzt und von kurzer Dauer ist. Deshalb sollte man sich nicht darauf stützen oder zu sehr damit beschäftigen. Die Zeit nach dem Tod wird länger sein als die Spanne eines Lebens, und man sollte Vorsorge für diese lange Zeit treffen und entsprechend „Proviant“ mitnehmen. Wenn die Tibeter auf Reisen gehen, nehmen sie viel Tsampa, geröstete Gerste, mit. Ähnlich ist Atiśas Frage zu verstehen: „Hast du auch Proviant für die Zeit nach diesem Leben eingepackt?“ Der Meister denkt hier natürlich nicht an Lebensmittel, sondern an Tugenden

des Geistes, vor allem an die Freigebigkeit. Das Weggeben der eigenen Güter ist der Proviant für zukünftige Leben, denn nach dem Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) entsteht Wohlstand aus Freigebigkeit. Möchte man also in zukünftigen Leben unter angenehmen Bedingungen leben, muß man jetzt freigebig sein.

Atiśa spricht davon, daß man einen „Schatz der Freigebigkeit“ vergraben sollte. Er nimmt hier Bezug auf Padmasambhava, der zu seinen Lebenszeiten Schriften verfaßte, die er dann in der Erde vergrub – für zukünftige Zeiten, in denen die Wesen in der Lage sein würden, diese für ihr Leben zu nutzen. Genauso ist die Freigebigkeit, die wir üben, wie ein vergrabener Schatz, den wir in zukünftigen Leben zur Verfügung haben. Wir verlieren alles, wenn wir aus diesem Leben scheiden. Es ist tragisch, an Dingen zu haf-

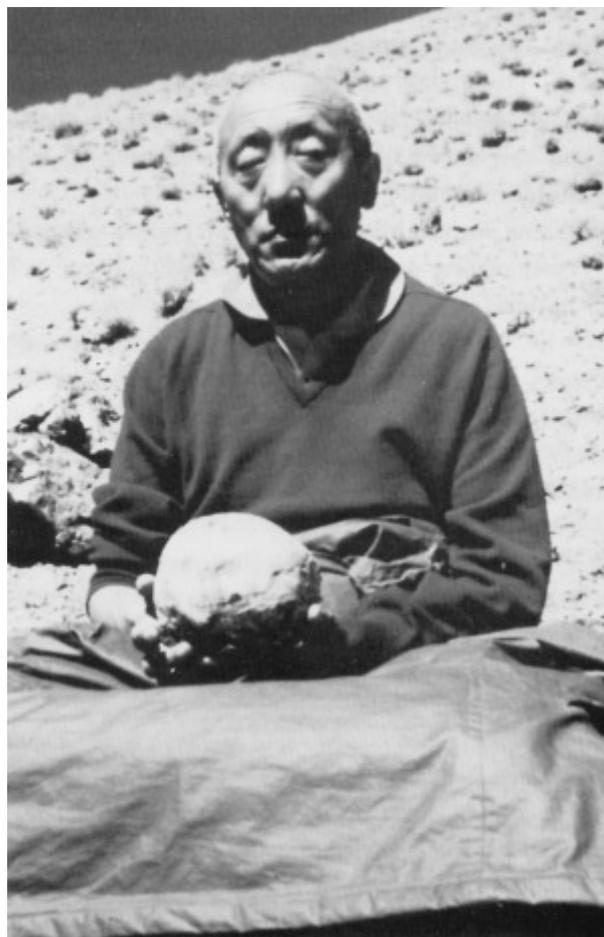


Foto: Kamalashila-Institut

Die Konfrontation mit dem Tod kann ein Ansporn sein, einen spirituellen Weg einzuschlagen und Leiden zu transformieren. Der tibetische Lama Bokar Rinpoche meditiert mit dem Schädel seines gestorbenen Vaters in den Händen.

ten, die man ohnehin nicht mitnehmen kann. Weder Freunde noch Besitz noch den eigenen Körper kann man über den Tod hinaus retten. Je mehr man daran hängt, um so schwieriger wird es zum Zeitpunkt des Todes.

Einer der drei Hauptschüler Atiśas, Meister Potowa, gab viele Unterweisungen zum Thema Tod und Unbeständigkeit. Potowa heißt „Derjenige,

der keine Muße hatte“. Da er sich ständig an Tod und Unbeständigkeit erinnerte, hatte er keine Zeit zu vergeuden und war stets bemüht, etwas Sinnvolles zu vollbringen. Geshe Potowa wies darauf hin, daß am Anfang jeder Meditation im Dharma die Kontemplation über Tod und Unbeständigkeit stehen sollte. Wir können aus eigener Erfahrung nachvollziehen, welche kraftvolle Wirkung eine solche Kontemplation auf den Geist hat. Oft ist die Konfrontation mit dem Tod die Ursache dafür, überhaupt mit dem Dharma Kontakt aufzunehmen und sich für dieses Wissensgebiet des Inneren zu interessieren.

Einige von uns haben eine Zeit ihres Lebens sorglos und abgelenkt gelebt, bis sie durch den Tod einer nahestehenden Person oder durch eine eigene schwere Krankheit mit der Vergänglichkeit konfrontiert wurden. Somit steht die Beschäftigung mit Tod und Vergänglichkeit oft am Anfang der Dharma-Praxis, und sie dient auch dazu, Vertrauen in die Lehre des Buddha zu entwickeln. Man vollzieht die Überlegung des Buddha nach, daß der Geist sich über den Tod hinaus fortsetzt und damit auch all die heilsamen und unheilsamen Anlagen, die wir angesammelt haben. Somit ist das Nachdenken über den Tod bzw. das Leben nach dem Tod ein wesentlicher Ansporn, ein heilsames Leben zu führen, und aus diesem Gedanken entsteht Vertrauen.

Wendet man intensiv Dharma an, ist das Nachdenken über den Tod eine Bedingung dafür, in der Ansammlung des Heilsamen nicht nachzulassen und das kostbare menschliche Leben optimal zu nutzen. Somit verhilft die Beschäftigung mit diesem Thema in der Mitte des Pfades dazu, den Enthusiasmus oder die freudige Anstrengung zu kultivieren. Es ist nicht gut, die Ausübung des Dharma als schwere Last aufzufassen. Wir haben im Moment günstige Umstände, ein menschliches Leben, das uns erlaubt, sogar hohe Ziele im Dharma zu verwirklichen und uns von negativen Anlagen aus der Vergangenheit zu befreien, so daß wir deren Wirkungen in Form von Leiden nicht erleben müssen. Dies ist ein Grund zur Freude, und wir sollten zufrieden sein, eine so gute Gelegenheit gefunden zu haben. Diese Freude sollte uns dazu bewegen, kontinuierlich mit unseren spirituellen Übungen fortzufahren.

Schließlich ist diese Kontemplation ein Meilenstein auf dem Weg zur Erkenntnis der Leerheit. Sie dient als Vorbereitung für die Erfahrung, daß alles von „einem Geschmack“ ist, bezogen auf die letztliche Realität der Phänomene. Die Logik des Abhängigen Entstehens besagt, daß alle Phänomene, seien sie gut oder schlecht, schön oder häßlich, letztlich immer von „einem Geschmack“ oder von der gleichen Art sind, nämlich abhängig entstanden bzw. leer von inhärenter Existenz. Um dies zu erkennen, muß man über Tod und Unbeständigkeit meditieren.

Wenn man intensiv über die Unbeständigkeit meditiert, gelangt man zu der Erkenntnis, daß der Zeitpunkt des To-

DER GEIST IST OHNE ANFANG UND OHNE ENDE

Woher wissen wir, daß sich das Leben über den Tod hinaus fortsetzt? Die wichtigste Quelle über vergangene und zukünftige Leben sind im Buddhismus die „Schriften zur Gültigen Erkenntnis“, in denen die verschiedensten Theorien zu diesem Thema widerlegt werden. Im alten Indien beispielsweise herrschte bei vielen die Auffassung, der Geist bestehe aus körperlichen Substanzen wie den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind. Wenn diese die substantielle Ursache des Geistes wären, folgte daraus, daß vier verschiedene Arten von Menschen daraus hervorgehen, denn die vier Elemente haben jeweils ihr eigenes, verschiedenes Kontinuum. Sollte das Erdelement in der Lage sein, eine Person mit Geist hervorzubringen, so müßte dies auch für die anderen Elemente gelten. Die Annahme, daß der Geist aus den Keimsubstanzen der Eltern entsteht, birgt ebenfalls Widersprüche. Kinder einer Familie haben oft die verschiedensten Veranlagungen und Eigenschaften. Da sie aber von einem Elternpaar abstammen, müßten sie nach dieser Theorie auch ihren Eltern entsprechend veranlagt sein.

Im Buddhismus wird hingegen die Auffassung vertreten, daß alle Produkte aus Ursachen von ähnlicher Art oder von übereinstimmender Substanz entstehen. Somit kann der Geist nicht aus Dingen hervorgehen, die selbst keine geistigen Eigenschaften haben, sondern materieller Natur sind. Der Buddha lehrte, daß der Geist in diesem Leben nur aus geistigen Ursachen entstanden sein kann. Im Tod wird der Geist nicht einfach zu nichts, sondern setzt sich als geistiges Kontinuum fort. Mit dieser Beschaffenheit des Geistes begründen die Buddhisten, daß die Existenz des Geistes anfangs- und endlos ist. Möchte man sich hierzulande mit dem Thema Tod beschäftigen, so muß man diese Argumentation bedenken, denn sie belegt, warum es Wiedergeburt gibt. Auch das Gesetz von Karma oder Handlungen und ihren Wirkungen hängt damit zusammen. Die Erkenntnis, daß der Geist sich über dieses Leben hinaus fortsetzt, führt zu der Überzeugung, daß es sinnvoll ist, heilsame Handlungen auszuführen und negative Handlungen aufzugeben; denn die Anlagen aus solchen Taten setzen sich in zukünftige Existenzen fort. Dies ist der Hintergrund der Meditation über den Tod aus buddhistischer Sicht.

Es gibt keine Gewißheit darüber, daß wir morgen noch leben werden.

des ungewiß ist. Wer eine echte Erkenntnis darüber erlangt hat, dem kann es ergehen wie den Kadampa-Meistern, die abends beim Einschlafen nicht davon ausgehen, morgens wieder aufzuwachen. Es gibt keine Gewißheit darüber, daß wir morgen noch leben werden. Auf der Basis einer solchen Einstellung ist es nicht schwer, das Unheilsame aufzugeben und sein Leben jetzt dem Dharma zu widmen. Wer die Meditation über die Ungewißheit des Todeszeitpunkts verwirklicht hat, wird die Übung des Dharma nicht länger hinausschieben, sondern sofort damit beginnen, die Essenz dieses Lebens zu ergreifen. Auch wird eine solche Verwirklichung dazu führen, daß man viel über Liebe und Mitgefühl meditieren kann. Es läßt sich leicht über Liebe und Mitgefühl reden, aber sie sind schwer zu praktizieren.

In Anbetracht der Unbeständigkeit gelingt es leichter, selbstsüchtige Tendenzen aufzugeben und zum Wohl der Wesen zu wirken. Liebe und Mitgefühl entstehen leichter, wenn sie auf der Erkenntnis der Unbeständigkeit beruhen.

Die Meditation über Tod und Vergänglichkeit ist eine Vorbereitung für die Erkenntnis der Leerheit. Alle Phänomene sind abhängig entstanden, und nicht nur das: Sie existieren in wechselseitiger Abhängigkeit. Wenn es sich so verhält, daß die Dinge in wechselseitiger Abhängigkeit existieren, kann es keine Existenzweise von der eigenen Seite her geben, unabhängig von dem, wovon ein Phänomen abhängig ist. Das ist Leerheit: Die Phänomene sind frei davon, eine eigenständige Daseinsweise zu haben, sie existieren in wechselseitiger Abhängigkeit mit anderen Phänomenen. Uns erscheinen die



Miroshige Hokusai „Die ewig brennende Grablaterne“

Dinge jedoch ganz anders, und wir beurteilen sie auch so, als würden sie eigenständig und aus sich selbst heraus bestehen.

Liebe und Mitgefühl entstehen leichter, wenn sie auf der Erkenntnis der Vergänglichkeit beruhen.

Wenn man sich in der Weise schult, daß man zuerst eine Erkenntnis der Unbeständigkeit entwickelt, auf dieser Grundlage über Liebe und Mitgefühl meditiert und sich im weiteren um die Einsicht in die Leerheit bemüht, folgt

man ganz dem Weg des Buddha. Der Buddha lehrte, daß man eine Weisheit entwickeln sollte, die von Mitgefühl geprägt ist, und umgekehrt ein Mitgefühl, das eng mit Weisheit verbunden ist. Mitgefühl und Weisheit sind voneinander abhängig und gleichermaßen zu schulen, wenn man Erleuchtung erlangen will. Der indische Meister Śāntideva sagt im *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung (Bodhicaryāvatāra)*, daß der Buddha alle Übungen um der Weisheit willen gelehrt hat. Weisheit entsteht jedoch nur, wenn auch die anderen Tugenden wie Geben, Ethik, Geduld, Tatkraft und Konzentration geübt werden. Wir können hier sehr schön erkennen, wie alles ineinandergreift und die Tugenden wechselseitig voneinander abhängig sind. Wir sollten gut darüber nachdenken, wie die einzelnen heilsamen

Geisteszustände sich gegenseitig unterstützen, ohne die Spur einer eigenständigen Existenz. Wir können dies mit einer guten Speise vergleichen: Wenn wir sie zubereiten, müssen die einzelnen Zutaten gut aufeinander abgestimmt sein. Selbst wenn wir ein einziges besonders hochwertiges Gewürz haben, müssen wir auf die Menge achten, in der wir es benutzen und noch weitere Ingredienzen hinzufügen, damit ein wohlschmeckendes Essen dabei herauskommt. Auch achten wir darauf, auf Zutaten zu verzichten, die nicht zu dem Gericht passen. Ähnlich ist es auch in der Geistes Schulung: Wir stärken die heilsamen Faktoren und achten darauf, daß Leidenschaften sich nicht des Geistes bemächtigen. So wird unserer Geistes Schulung Erfolg beschieden sein.

Von Geshe Potowa stammt der Satz: „Wenn das Verständnis der Leerheit im

Geist entstanden ist, dann ist es nicht mehr schwer, die Täuschungen zu beseitigen.“ Die wesentliche Täuschung, die es zu überwinden gilt, ist das Greifen nach eigenständiger Existenz. Die Erkenntnis der Leerheit von inhärenter Existenz ist der Weg zur Befreiung von allen Leiden. Damit wir diesen Weg einschlagen können, müssen wir die verschiedenen spirituellen Übungen durchlaufen. Dabei hat die Meditation über Tod und Vergänglichkeit einen zentralen Platz. Auf der Grundlage einer intensiven Kontemplation über die Unbeständigkeit wird man sich nicht mehr so sehr auf Freunde stützen oder an seinem Besitz haften. Geshe Potowa sagt von sich, daß er aufgrund dieser Meditation alle Erscheinungen dieses Lebens vollkommen hinter sich gelassen habe. Ganz allein, gestützt auf die Qualitäten seines eigenen Geistes, habe er sein Leben der Aufgabe gewidmet, langfristige Ziele im Dharma zu erreichen und die Ursachen für zukünftiges Glück zu legen. In seinem Geist entstand immer mehr die Einsicht, daß sämtliche Phänomene des Daseinskreislaufs einem nicht weiterhelfen können und daß man letztlich alle Anhaftungen an Dinge dieses Lebens vollkommen aufgeben muß.

Im *Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim)* steht die Meditation über den Tod am Anfang. Man macht sich bewußt, daß zum Zeitpunkt des Todes weder Besitz noch Freunde noch der eigene Körper von Nutzen sein können. In diesem Bewußtsein hat auch Geshe Potowa praktiziert. Er setzte keinerlei Hoffnungen auf Ergebnisse in diesem Leben und richtete sich ausschließlich auf zukünftige Leben aus. Dies ermöglichte ihm tiefe spirituelle Erfahrungen. Er sagt sogar, daß ihm alle Erfahrungen von Liebe und Mitgefühl oder der Erkenntnis der Leerheit verschlossen geblieben wären, hätte er nicht intensiv über Tod und Unbeständigkeit meditiert. „Als ich immer wieder über Tod und Unbeständigkeit nachdachte, wur-



Der Meister Padmasambhava vergrub für nachfolgende Generationen wertvolle Dharma-Schriften in der Erde. In ähnlicher Weise sollten die Menschen gut für die Zeit nach ihrem Tod sorgen.

de mein Vertrauen, vor allem das überzeugte Vertrauen in das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen immer stärker.“ Und: „Mein Geist wurde zunehmend gesegnet“, sagt Potowa weiter.

Die Meditation über Tod und Unbeständigkeit kann auch dazu führen, daß die Zuflucht zu den Drei Juwelen intensiv in unserem Geist entsteht. Wir mögen zwar jeden Tag den Zufluchts-

*„Als ich immer wieder über Tod und Unbeständigkeit nachdachte, wurde mein Geist zunehmend gesegnet.“
(Geshe Potowa)*

vers rezitieren, aber oftmals ist unsere Haltung sehr oberflächlich und kommt nicht von Herzen. Auch schwanken wir zwischen Vertrauen und Zweifel. Vielleicht denken wir, daß es noch größere,

bessere Lehrer als den Buddha gibt. All dies führt dazu, daß kein echtes, tiefes Vertrauen in uns entsteht. Dieses entwickelt sich erst, wenn wir wie Geshe Potowa fortgesetzt über Tod und Vergänglichkeit meditieren und eine Gewißheit über das Gesetz von Karma erlangen. Auf dieser Basis können wir von Herzen Zuflucht nehmen, und so wird alles, was wir im Leben tun, zum Buddha-Dharma. Die Zufluchtnahme verhilft uns zu tieferen Erkenntnissen über den Daseinskreislauf: Gleichgültig, in welchem der sechs Daseinsbereiche man wiedergeboren wird, immer wird man Leiden erleben, sterben und wiedergeboren werden. Diese Natur des Daseinskreislaufs erkennend, kann man dem Leiden mit gelassener Akzeptanz begegnen. So entsteht die Geisteshaltung der Entsagung, des Wunsches nach Befreiung von allen Leiden mitsamt ihren Leidensur-

sachen. Alles Geschaffene ist von Ursachen abhängig. Wer das Leiden überwinden will, muß die Ursachen des Leidens aufgeben. Wer nicht sterben möchte, muß dafür sorgen, daß er nicht unfreiwillig geboren wird. Diese Zusammenhänge lehrte der Buddha in den Vier Wahrheiten der Heiligen: Man muß das Leiden erkennen und die Ursachen des Leidens aufgeben. Das Aufhören des Leidens ist zu verwirklichen, und als Mittel zur Verwirklichung dient die Übung des Pfades, wie ihn der Buddha beschrieb. Der Daseinskreislauf geht nicht von allein zu Ende, und das Leiden verschwindet nicht wie ein Regenbogen am Himmel. Man muß die Ursachen für den Daseinskreislauf mit Hilfe des Pfades überwinden; nur dadurch beendet man die unerwünschten Wirkungen. Die eigene Anstrengung und Entschlossenheit ist alles entscheidend. Jetzt, da man ein kostbares Menschenleben erlangt hat, ist die Zeit, dem Daseinskreislauf etwas entgegenzusetzen.

Aus dem Tibetischen von Jürgen Manshardt.