



Die falsche Vorstellung, dass wir noch ewig leben werden, verhindert die ernsthafte Dharma-Praxis. Geshe Pema Samten erklärt, wie die Vergewärtigung des Todes ein Ansporn sein kann, das Wesentliche zu tun.

Mit Hilfe der Dharmapaxis verschieben wir im Geist das Gewicht mehr zum Heilsamen, so dass es irgendwann überwiegt.

## Dem Leben eine andere Richtung geben

von Geshe Pema Samten

Unser Leben zieht dahin und verkürzt sich mit jedem Moment. Daran ist nichts zu ändern, und wir können der Lebensspanne nichts hinzufügen. Diese Tatsache steht in krassem Widerspruch zu dem Gefühl, das wir in uns haben, dem Empfinden, dass es auch in Zukunft immer so weiter gehen wird. Tatsächlich aber wird unser Leben kürzer und kürzer, und irgendwann ist unsere Zeit abgelaufen.

Diese permanente Vergänglichkeit müssen wir uns bewusst machen, da wir sonst in der Täuschung der Beständigkeit unseres Lebens stecken bleiben und das Wesentliche verpassen. Auch das Altern, das wir bei anderen beobachten, beziehen wir dann nicht auf uns. Selbst wenn wir an die Zukunft denken, erscheint es uns so, als hätten wir noch eine lange Zeitspanne vor uns. Selten entwickeln wir das Gewahrsein, wie flüchtig das Leben ist. Jeder von uns kann schnell und unerwartet sterben.

Irgendwann kommt der Tag, an dem wir definitiv sterben werden. Deshalb ist es nicht hilfreich zu denken, dass

dieser Tag in weiter Ferne liegt. Das Greifen nach Beständigkeit führt dazu, negativen Gedanken und verblendeten Geisteszuständen freien Lauf zu lassen und ihnen zu folgen. Wir denken negativ, schädigen damit uns und andere, weil uns die Vergänglichkeit nicht klar ist. So sammeln wir pausenlos negatives Karma an, das sich im Sterbeprozess auswirken kann. Denn die Anlagen aus all unseren Handlungen nehmen wir mit – wenn wir sie nicht vorher bereinigen. Die Erkenntnis, dass Freunde, Familie und Verwandte uns nicht mehr helfen können, wenn wir den letzten Atemzug getan haben, kommt zu spät. Reue wird uns überkommen, und wir werden erkennen, dass wir nicht genügend positive Handlungen und Verdienste angesammelt haben.

Was uns in diesem kritischen Moment Nutzen bringt, ist der Dharma, den wir praktiziert haben. Wenn wir als Buddhisten zu Lebzeiten die Zufluchtnahme geübt und in uns gefestigt haben, wird uns das beruhigen. Wir sterben dann in der Gewissheit des Heilsamen. Daraus entsteht



Zuversicht, dass unser Leben nützlich war, und es kommen keine großen Ängste auf. Wenn wir aber als Buddhisten sehen müssen, dass wir nicht wirklich Zuflucht zu den Drei Juwelen genommen und gar anderen geschadet haben, werden wir wahrscheinlich starkes Bedauern empfinden. Es könnte sein, dass wir im Sterben quasi einen letzten Rettungsversuch unternehmen, indem wir uns an den Buddha wenden und um Hilfe flehen. Leider ist es dann ein bisschen spät. Jene, die nicht an eine Wiedergeburt glauben oder im Leben keine Zuflucht hatten, sind vielleicht verzweifelt, weil sie nun alles loslassen müssen.

## Jetzt ein gutes Herz entwickeln

Im Westen lehnen es viele Menschen ab, sich wirklich mit Sterben und Tod zu beschäftigen. Sie befürchten, in schlechte Laune zu verfallen. Wenn man sich nicht in der Lage fühlt, sein Leben zu ändern, mag man besser damit fahren, nicht an das Sterben zu denken. Doch aus buddhistischer Sicht ist der Geist wandelbar, und es kann ein großer Ansporn für die Praxis sein, sich mit dem Tod zu konfrontieren. Verharren wir hingegen in der Täuschung der Beständigkeit, fehlt uns diese Motivation.

Wir können jederzeit beginnen, unserem Leben eine andere Richtung zu geben. Wer den Dharma ernst nimmt und sich im Alltag an die Lehren des Buddha erinnert, wird ein liebevolles Herz entwickeln. Er wird den Wunsch haben, anderen Wesen nicht zu schaden, sondern ihnen zu helfen – in dem bisschen Zeit, das ihm noch bleibt. Das wird uns ganz sicher dabei unterstützen, leichter zu sterben und in der nächsten Existenz wieder einen kostbaren Menschenkörper zu erlangen. Diese Haltung ist von großem Nutzen, wenn wir sterben.

Wenn ein Mensch stark in negatives Verhalten verstrickt ist, sollte er sich nicht so viele Gedanken über den Tod machen. Da sein Leben allein schon durch das negative Handeln und Denken leidvoll ist, würden Gedanken an den Tod das Leiden quasi verdoppeln. Wer sich aber für Spiritualität interessiert, wird sich weiterentwickeln wollen, und da kann der Gedanke an den Tod ihm helfen, beim Wesentlichen zu bleiben. Vielleicht fehlt uns die Kraft, unseren Geist nur auf das Heilsame zu richten, da wir uns unfreiwillig immer wieder in negative Gewohnheiten und Leidenschaften verstricken. Dann sollten wir uns die allgemeinen karmischen Gesetzmäßigkeiten vor Augen führen: Heilsames führt zu Glück und zu einer guten Wiedergeburt, unheilsames Handeln zu Leiden und zu einer leidvollen Geburt.

Für uns Anfänger ist es unrealistisch zu meinen, dass wir von einem Tag auf den anderen alles Unheilsame über Bord werfen könnten. Da nun aber beides da ist, sowohl die negative Seite als auch die positive Seite, könnten wir uns entscheiden, die positive Seite jeden Tag ein bisschen mehr in uns zu stärken. Diese Motivation hat

eine große Kraft und lässt uns ungeahnten Mut entwickeln, unser Ziel tatsächlich zu erreichen. Man kann sich das wie eine Waage vorstellen, anfangs neigt sich die Seite mit den negativen Tendenzen stärker. Wenn wir mehr Positives in uns entwickeln, wird bald die positive Seite der Waage mehr Gewicht haben.

Es geht darum, das Kräfteverhältnis zwischen Heilsamem und Unheilsamem so zu verändern, dass die heilsame Seite in uns zunimmt und die unheilsame abnimmt. Dann ist es wahrscheinlich, dass wir in Zukunft in einem hohen Dasein Geburt annehmen und Glück erleben werden. Allerdings nehmen wir die nicht bereinigten unheil-

*„Weder Tag noch Nacht verhehlen zu einem Aufschub, dieses Leben neigt sich unaufhaltsam dem Ende zu, und nichts kann dem Vergangenen beigefügt werden – ist nicht der Tod letztendlich mein Los?“ (Śāntideva)*

samen Anlagen aus der Vergangenheit mit, und sie haben weiterhin das Potenzial, zur Reife zu gelangen und uns Leiden zu bringen – wenn wir sie nicht bereuen und bereinigen. Wenn aber die Motivation zum Heilsamen erst einmal gestärkt ist und wir sie beharrlich ausbauen, sind wir auf jeden Fall auf der richtigen Seite.

Das Wichtigste ist, Heilsames im Leben anzustreben und in die Tat umzusetzen. Wir müssen das Kräfteverhältnis zwischen negativen und positiven Handlungen zugunsten des Positiven wandeln. Wenn wir darüber hinaus unsere negativen Geistesfaktoren erkennen und rechtzeitig bereinigen, werden wir auch im Tod nichts zu bereuen haben und leichter sterben können. ▀

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Frank Dick*

Geshe Pema Samten ist seit 2003 ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.

