



Liebe Leserinnen,
Liebe Leser,

der Buddha nannte die Vergegenwärtigung des Todes eine der wichtigsten Meditationen – wohl wissend, dass die meisten Menschen um dieses Thema lieber einen Bogen machen. Doch wer dem Tod aus dem Weg gehen will, der weicht auch dem Leben aus. Denn das Leben ist ständige Veränderung, ständiges Loslassen, ein ewiges Entstehen und Vergehen, Einatmen und Ausatmen.

In diesem Heft möchten wir Anregungen geben, wie wir uns als Buddhisten auf den Tod vorbereiten können – und zwar konkret, von der spirituellen Vorbereitung bis zu den praktischen Vorsorgemaßnahmen.

Yesche Udo Regel empfiehlt in seinem Beitrag, eine buddhistische Hauptpraxis zu entwickeln, die durch gute und schlechte Zeiten trägt. Oftmals treffen Menschen im Westen auf verschiedene buddhistische Traditionen und lernen im Laufe der Zeit unterschiedliche Lehrer und Methoden kennen. In Krisenzeiten aber brauchen wir eine Praxis, die wir gut verinnerlicht haben und die den Geist spürbar friedvoll macht. Der erfahrene Buddhismuslehrer zeigt, wie man seine Herzenspraxis findet und kultiviert (ab S. 11).

Furcht ist ein Thema, das gerade am Ende des Lebens virulent wird. In den buddhistischen Schriften werden zwar viele Geistesfaktoren erklärt, aber speziell zur Furcht findet man keine eigenen Ausführungen. Cornelia Weishaar-Günter ist dem Thema auf den Grund gegangen. Sie hat selbst mit Furcht experimentiert und buddhistische Methoden ausprobiert. Ihre Erfahrungen und Einsichten schildert sie ab Seite 16.

Der Allgemeinarzt und langjährige praktizierende Buddhist Dr. Wolfgang Trescher gibt in seinem Beitrag Hinweise für die praktische Vorbereitung auf den Tod (ab Seite 24). Sein Artikel enthält die wichtigsten Informationen über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Trescher gibt darüber hinaus speziell Anregungen, wie Buddhisten Vorsorge für das Lebensende treffen können und regt an, „spirituelle Patenschaften“ zu bilden, um sich gegenseitig zu unterstützen.

Im Sommer hat Professor Jay Garfield das Tibetische Zentrum besucht. Er unterrichtet westliche und östliche Philosophie am Smith College, Northampton, USA, und hat einen frischen Blick auf die Tradition. Für Garfield ist es ein Zeichen von Vitalität, dass sich verschiedene Richtungen und Übungswege herausgebildet haben – wie bei einer Pflanze, deren Äste und Triebe anders aussehen als der Stamm. In seinem Vortrag (ab Seite 29) untersucht er vor allem, wie sich der Buddhismus im Kontakt mit dem Westen verändert hat.

Im Interview (ab Seite 33) schildert der Querdenker, wie er tibetische Mönche mit Kants „Kritik der reinen Vernunft“ vertraut machte, welchen Beitrag Kant für das Verständnis des Geistes leistete und wie die Philosophie helfen kann, uns selbst tiefer zu verstehen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre

Birgit Skatmann