

TOD UND DARÜBER HINAUS

Gedanken zur Todlosigkeit

VON SÖNAM CHÖKYI

Es ist eine nicht zu leugnende Tatsache, dass wir sterben müssen. Sterben war von je her keine Gegebenheit, die von uns Menschen akzeptiert wurde, so wie wir z.B. Frühling, Sommer, Herbst und Winter als von Natur her gegeben akzeptieren. Im Gegenteil: Sterben ist für den Menschen eine leidvolle Tatsache, an die er entweder gar nicht denkt oder die er mit Philosophie, Psychologie und besonders mit der Religion in den Griff zu bekommen hofft.

Da der Mensch nicht weiß was ihn nach dem Tod erwartet, ist dieses Ereignis mit Unsicherheit und Ängsten behaftet. Keines dieser beiden Gefühle hält der Mensch gerne aus. Der Mensch ist von alters her gewillt den Tod zu überwinden. Um sowohl seine Angst vor dem Tod, als auch den Tod selbst in den Griff zu bekommen, hat der Mensch sich im Laufe der Jahrtausende erstaunliche Methoden ausgedacht, aus Visionen entstanden oder in tiefen meditativen Versenkungen entwickelt. Methoden, die von einer ganz plumpen, wie „es gibt keinen Tod, also wieso dran denken“-Einstellung, über Verschiebung des „Montagepunktes bei CC“ bis hin zu „Wir werden alle auferstehen“ oder den subtilsten Auflösungsprozessen im tibetischen Buddhismus, die man in geheimen Unterweisungen gelehrt bekommt, reichen. Tief im Menschen besteht dieser Wunsch den Tod zu überwinden, weil es so unaussprechlich leidvoll ist zu sterben, sterben zu müssen. Nehmen wir zum Beispiel die buddhistische Religion. Sie sagt ganz klar: Der Tod ist unausweichlich – ohne Ausnahme! In der Lehre des Buddhas gehört der Tod zu den sechs Leiden des Daseinskreislaufes, ganz besonders gehört das Sterben jedoch zu den acht großen Leiden der Menschheit, einer Tatsache, welche zusammen mit Alter und Krankheit vom Buddha als Steinlawinen bezeichnet wird, denen niemand

entkommt, sogar Heere von Elefanten und mächtige Herrscher mit ihren starken Kriegern werden darunter zermalmt.

Auch wenn ein Buddha körperlich ein Weltzeitalter leben kann, ist der Tod für den Buddha keine Tatsache, die man verdrängen darf. Eines Tages fragte er Ananda, wie oft dieser an den Tod denke, auf die Antwort von Ananda, „Sieben mal am Tag“, antwortete der Buddha: „Sei nicht leichtfertig, Ananda! Mit jedem Atemzug sollst du an den Tod denken.“

Gesche Ngawang Dargye sagte, dass wir unsere Kraft den Dharma zu üben, verlieren, wenn wir nicht an den Tod denken – und er spricht wirklich von Kraft und nicht von Lust, Dharma zu üben.

„Wenn du dich am Morgen beim Aufwachen nicht an den Tod erinnerst, wirst du den Morgen sinnlos verbringen. Denkst du auch am Mittag nicht an den Tod, ist auch der Nachmittag verloren. Und vergisst du ihn dann am Abend, ist auch die Nacht vergeudet. Auf diese Weise verschwenden die meisten Menschen ihr Leben!“ (Zitat aus Tushita).

Seien wir ehrlich: Wie viele Jahre unseres Lebens haben wir auf diese Art und Weise verschwendet? Eine buddhistische Nonne von 68 Jahren hat sicher mehr als 50 Jahre auf diese Art vergeudet – und tut es immer noch... Warum wohl?

Was sollte man tun, mit dem Rest des Lebens, der vielleicht nur bis heute Abend reicht? Zuerst einmal sich ändern! Denn will ich wirklich so sterben, wie ich gerade bin? In dieser Verfassung? Vielleicht sauer auf irgendetwas, ungeduldig, ärgerlich, oder sogar wütend? Will ich vielleicht traurig, depressiv und hoffnungslos sterben, so wie ich mich fühle, wenn ich daran denke, dass ich wirklich oder schon in Kürze sterben muss? Atisha sagte: „Schon am Ende des nächsten Atemzuges kannst Du in der Hölle sein.“

Das stimmt. Wenn wir ehrlich sind, haben wir es schon selbst erlebt.

Was kann also meinen Zustand so ändern, dass ich sofort glücklich bereit bin zu sterben? Wenn das schon nach dem nächsten Atemzug sein kann, dann sollte es eine sehr schnelle Methode sein, sich zu ändern.

Was ist schnell wie das Licht? Gedanken natürlich! Wie und was muss ich denken, damit es mir augenblicklich gut geht, und ich augenblicklich voller Freude sterben könnte? Das ist eine wunderbare Suchaufgabe. Diesen Gedanken für sich ganz persönlich zu finden, gilt es. Hat man ihn gefunden, dann diesen einüben wo immer man steht und geht, sogar auf der Toilette. Ein Leben mit dem Tod also. Es lohnt sich auch, wenn man dann noch hundert Jahre lebt. Mann/Frau braucht ihren Lieblingsgedanken! Das charakteristische Merkmal dieses Gedankens ist, dass er augenblicklich glücklich macht UND das Glück verstärkt je länger man den Gedanken denkt!

Es können Gedanken an den Nutzen oder an die Qualitäten eines spirituellen Lehrers sein, an den eigenen Wurzelguru oder an Jesus Christus, so wie es im Herzensgebet der Ostkirche gepflegt wird, oder Gedanken an die Gottheit Rama, wie Gandhi es uns vormachte. Der Name dieser Gottheit war sein letztes Wort nach dem tödlichen Schuss, bevor er niederfiel und starb. Also Gedanken aus der eigenen spirituellen oder religiösen Quelle.

Oder ich denke Gedanken aus der dritten Stufe des Lamrims: An einen Menschen meiner Umgebung, der einst meine gütige und mitfühlende Mutter gewesen ist, und evtl. auch heute noch dafür sorgt, dass ich alles habe, was ich brauche. Auch wenn ich vielleicht Geld für Essen, Strom und Heizung bezahlen muss, kommt doch unter dem Strich mein eigenes Wohlergehen dabei heraus, was ich der Güte anderer Wesen zu verdanken habe.

Die Güte der Wesen erwidern zu wollen und dafür die Qualitäten zu erlangen, ist einer der erhabensten Wünsche eines Menschen. Dieser Gedanke bewirkt eine sofortige Entspannung und bei Intensivierung Freude, Glück und Wohlbefinden. Man kann sich über die sechs Vollkommenheiten freuen, diese im Geist aufzählen und daran denken, dass man sie alle von seinem gütigen spirituellen Lehrer gelernt hat.

All dies sind Gedanken, mit denen man augenblicklich sterben kann. Aber es gibt auch andere Überlegungen, z. B. habe ich noch Dinge zu erledigen, will ich mich versöhnen, um Verzeihung bitten oder ganz einfach nur meine Wohnung aufräumen?

Wenn ich jetzt gleich sterbe und Leute finden meine Leiche, ist es okay, was sie hier vorfinden? Wenn ich aber nicht sterbe, könnte ich in der aufgeräumten Wohnung wunderbar meditieren, z.B. darüber wie man Tod, Bardo und Wiedergeburt in den Pfad nimmt. Mit dieser Methode können wir unsere Wiedergeburt selbst bestimmen. Voraussetzung ist, den Auflösungsprozess, der im Tode passiert,

sechs Mal täglich zu meditieren, um die Glückseligkeit zu erzeugen, die nötig ist, damit man die Leerheit direkt erfahren kann. Diese Glückseligkeit erzeugt man dann zum Zeitpunkt des Todes und beendet damit die unfreiwillige Wiedergeburt. Ich selbst, meine warme Wohnung und meine Tat: Alle drei leer – die drei Kreise der Leerheit. Es wird gesagt, wenn man über die Leerheit nachdenkt, kommen Götter aus den höchsten Bereichen an diesen Ort. In Begleitung von Göttern zu sterben, ist nicht der schlechteste Tod.

Aber warum erst im Tod glücklich sein, warum nicht schon hier?

Der Buddha spricht in einem Sūtra über Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, und dass man mit dieser Verzückung und Glückseligkeit den ganzen Körper durchtränkt, durchsättigt und durchdringt, so dass es kein Körperteil gibt, das nicht von der Verzückung und Glückseligkeit, die aus der Abgeschiedenheit entstanden sind, durchdrungen ist. Allerdings geht dieser Verzückung eine vierteilige Körperbetrachtung voraus, bei der man seine Achtsamkeit nicht nur

auf den Atem, auf Sitzen, Gehen, Stehen, Liegen richtet, sondern besonders auf die neun Leichenfeld-Betrachtungen!¹

„Wiederum als ob (sie) eine Leiche sehe, die auf ein Leichenfeld geworfen wurde – verrottete Knochen, zu Staub zerkrümelt – so vergleicht (eine Bhikkshuni) diesen Körper damit: Dieser mein Körper ist von derselben Natur, so wird er sein, er kann diesem Schicksal nicht entgehen. Während (sie) so umsichtig, eifrig, und entschlossen weilt, sind (ihr) Erinnerungen und Absichten, die auf das Finden (eines Partners oder auf ein Eheleben mit Kindern und Enkelkindern) beruhen, überwunden; mit dieser Überwindung wird (ihr) Geist innerlich gefestigt, zur Ruhe gebracht, zur Einheit gebracht und konzentriert. Auf solche Weise entfaltet (eine Bhikkshuni) die Achtsamkeit auf den Körper.“

1 Ganz eindeutig wird im Visuddhi-Magga über die Betrachtung des Körpers gesagt: „Wahrlich, genießt der das Todlose, Der die Betrachtung des Körpers genießt. Nicht aber genießt der das Todlose, Der nicht diese Betrachtung genießt“. Zitat Ende. Aus dem Pali übersetzt von Nyanatiloka Mahathera.



420 Seiten
Paperback

Traktung Dudjom Lingpa
Ein klarer Spiegel

Die visionäre Autobiografie eines tibetischen Meisters mit einem Vorwort von Lama Tharchin Rinpoche. Diese Biografie bietet kostbare Einsichten für Praktizierende des Vajrayana-Buddhismus.

28,90 €
ISBN 978-3-945731-14-7

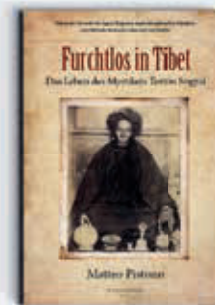


620 Seiten
Paperback

Tulku Urgyen Rinpoche
Strahlende Vollkommenheit

Die Lebensgeschichte von Tulku Urgyen Rinpoche
Erzählt von Erik Pema Kunsang und Marcia Binder Schmidt. Mit einem Vorwort von Sogyal Rinpoche und einer Einführung von Daniel Goleman

37,90 €
ISBN 978-3-945731-44-4



368 Seiten
Paperback

Matthew Pistono
Furchtlos in Tibet

Die erste ausführliche Lebensgeschichte Tertön Sogyals fängt die Essenz seiner Belehrungen und Visionen ein und gibt tiefe Einblicke in die politische Situation im alten Tibet.

24,90 €
ISBN 978-3-945731-12-3

Bestellungen über Amazon,
den Buchhandel und auf
manjughosha.de

