

Lama Shenpen Hookham

**Beim Sterben  
geht es um mehr als  
den Tod**

---

*Inspirationen aus der Weisheit  
des Buddhismus*

Aus dem Englischen von  
Renate Seifarth



Theseus Verlag

---

# Inhalt

Zum Geleit	10
Vorwort	11
Dank	14
<b>Einleitung</b>	<b>16</b>
Die Bedeutung des Todes im Buddhismus	17
Über Geburt und Tod hinausgehen	19
Wer stirbt?	21
Die buddhistische Tradition	23
<b>1 Wie Meditation uns hilft, den Tod zu verstehen</b>	<b>25</b>
Die grundlegende Natur des Gewahrseins	27
Sich in Gedanken verlieren	29
Das Kommen und Gehen des Gewahrseins	31
Vom Träumen lernen	33
Vertrauen als Hintergrundgefühl	34
Der Augenblick des Todes und was darauf folgt	35
Meditation zur Zeit des Todes	37
<b>2 Das Herz stirbt nie</b>	<b>40</b>
Intuitives Wissen über das Herz	42
Wie wichtig es ist, das Herz zu betonen	43
Offenheit, Klarheit, Feinfühligkeit	45
Wie das Herz verwirrt wird	49
Dem Erwachten Herzen vertrauen, wenn wir sterben	53

---

<b>3 Die Stadien des Todes und der Wiedergeburt</b>	<b>55</b>
Quellen und traditionelle Texte	58
Der Auflösungsprozess	63
Die äußere Auflösung	65
Die innere Auflösung	66
Der eigentliche Moment des Todes	68
Nahtoderfahrungen	70
Der Zwischenzustand	72
Der Tod fortgeschrittener Praktizierender	77
Der Angst begegnen	79
Die vielen Welten der Wiedergeburt	81
Wie Karma die Wiedergeburt prägt	83
Wie hilfreich ist die Karma-Vorstellung?	85
Karmische Schulden	87
<b>4 Dem Herzen vertrauen</b>	<b>91</b>
Herzenswunsch	95
Sich mit dem Herzen verbinden	99
Entschluss	104
Güte	107
Meditationen der liebenden Güte	109
Geben	112
Annehmen	115
Herzensverbindungen mit anderen	116
Nicht in Panik geraten	119
<b>5 Die Beziehung zu unserem Geist in der Todeserfahrung</b>	<b>121</b>
Gedanken und Emotionen	122
Einige Meditationsübungen	123
Gefühle und Empfindungen	126
Unsere blitzartigen Einsichten wertschätzen	128
Unser Todes-Dharma wählen	129

<b>6 Unserer Verbindung mit dem Pfad vertrauen</b>	131
Ein Mittel gegen egoistisches Denken	134
Die Kraft unserer Verbindung mit dem Pfad	136
Sorgen über Karma	141
<b>7 Die Kraft des Erwachens anrufen</b>	144
Sich im Angesicht des Todes dem Gebet zuwenden	144
Persönliches und unpersönliches Gebet	146
Wie können Erwachte Wesen uns zur Zeit des Todes helfen?	150
Zufluchtnahme und Bodhisattva-Gelübde	153
Erwachte Wesen anrufen	155
Mantras oder Namen des Buddha	157
Für die Geburt in einem Reinen Land beten	158
Powa, die Übertragung des Bewusstseins	161
Der eigenen Inspiration folgen	165
<b>8 Wie die Lebenden den Toten und Sterbenden beistehen können</b>	166
Mit den Sterbenden sein	166
Sterbenden spirituellen Rat geben	168
Sterbenden Buddhisten beistehen	172
Wenn jemand den Verstand verliert	174
Denen beistehen, die einen geliebten Menschen verlieren	175
Um den Moment des Todes herum	176
Zu den Toten sprechen	178
Für das Wohl der Sterbenden oder Verstorbenen praktizieren	179
Traditionelle buddhistische Gebräuche	181
Wie viel sollte ich praktizieren?	182
Parinirvāṇa-Tag	185
Tiere	185

<b>9 Praktisches Vorausschauen auf den eigenen Tod</b>	187
Für den eigenen Tod vorsorgen	188
Organspende und Obduktion	191
Schmerzmittel und lebenserhaltende Maschinen	195
Den Körper ungestört lassen	197
Was mit den sterblichen Überresten tun?	199
Die Bestattung	201
<i>Ablauf der Trauerfeier</i>	203
<i>Das Herz-Sūtra lesen</i>	203
<i>Das Herz-Sūtra</i>	204
<i>Rezitation des Mantra</i>	206
<i>Die Kraft der Wahrheit anrufen</i>	206
<i>Die Übergabe der sterblichen Überreste</i>	207
<b>10 Trauer</b>	208
Der Schock des Todes	209
Durch Trauer spirituelle Weisheit entwickeln	211
Die Trauernden unterstützen	215
<b>11 Schon zu Lebzeiten über den Tod reflektieren</b>	219
Die Notwendigkeit, über den Tod zu reflektieren	222
Die beste Vorbereitung auf den Tod	224
Den Geist vom Saṃsāra abwenden	226
Anmerkungen	228
Glossar	229
Literaturempfehlungen	235
Informationen	238
Über die Autorin	240

---

## Vorwort

Dieses Buch ist der Versuch, eine buddhistische Sicht des Todes aufzuzeigen, die für uns – Buddhisten wie Nichtbuddhisten – realistisch und tröstlich ist, wenn wir mit einem schmerzlichen Verlust oder dem eigenen Tod konfrontiert werden, und ebenso, wenn wir anderen helfen wollen, dem Tod ins Auge zu sehen.

Ich habe mich auf eine Sichtweise konzentriert, die ein westlich geprägter Mensch mit wenigen oder vielleicht keinerlei Kenntnissen der buddhistischen Lehren hilfreich und trostreich finden wird, und bin nicht davon ausgegangen, dass die Leserinnen und Leser dieses Buches erfahrene Praktizierende des Buddhismus sind oder sogar die gesamte buddhistische Kosmologie und Weltsicht übernommen haben.

In traditionellen buddhistischen Quellen können die Darstellungen des Todesprozesses sehr technisch klingen, und ihre detaillierten Anweisungen in Bezug auf die Art, wie man sterben soll, richten sich im Wesentlichen an sehr geübte Meditierende. Das kann leicht zu unrealistischen Erwartungen von Seiten praktizierender Buddhisten führen. Sie trauen sich vielleicht nicht zu, das erforderliche Übungsniveau zu erreichen, und werden mutlos. Andere ängstigen sich vielleicht angesichts der Warnungen und Beschreibungen, was alles während des Sterbens »schiefliegen« kann. Der Gedanke an den Tod versetzt sie in Furcht, und sie lernen daher nicht, wie man dem Tod mit Zuversicht begegnen kann.

Mir liegt deshalb daran, die buddhistische Sichtweise des Todes so darzustellen, dass sie die Zuversicht der Menschen stärkt, und ich möchte ihnen praktische Richtlinien an die Hand ge-

ben, was sie für sich und andere tun können, wenn die Zeit gekommen ist.

Will man in der Darstellung nicht allzu technisch werden, läuft man Gefahr, dass die buddhistische Sichtweise des Todes simpel klingt. Ich habe sogenannte buddhistische Abhandlungen über den Tod gelesen, die nahelegen, wir müssten einfach nur mit allem Frieden schließen und still und leise in das große, blaue Jenseits gleiten – als wäre alles, was wir brauchen, ein friedlicher Tod, und danach sei alles gut.

Das jedoch lässt offensichtlich die wesentliche Botschaft des Buddha außer Acht, nämlich, wie schwierig es ist, dem Leiden des endlosen Kreislaufs von Geburt und Tod zu entrinnen und wie furchterregend die Erfahrung dessen sein kann, was jenseits des Todes liegt.

Darstellungen wie die oben genannten vermitteln den Eindruck, der Tod selbst sei schon der Weg zur Befreiung vom Leiden. Doch in Wahrheit geht die buddhistische Sicht davon aus, dass wir immer wieder geboren werden und dass unser Zustand nach dem Tod sehr ungewiss ist, es sei denn, wir sind zur wahren Natur der Wirklichkeit erwacht. So wie ein Traum auf den anderen folgt – manchmal wunderbar, manchmal als Albtraum –, können wir nicht wissen, in welchen Zustand wir in unserem nächsten Leben hineingeboren werden. Ratschläge darüber, wie in diesem Leben das Leid im Moment des Todes verringert werden kann, können wichtig und hilfreich sein. Mir liegt aber noch mehr am Herzen, die buddhistische Sicht und ihre Hilfestellungen darzulegen, die sich auf das beziehen, was *nach* dem Ende dieses Leben hilfreich sein kann.

### *Meine Darstellung des Buddhismus*

Die Art, wie ich die buddhistische Sichtweise darstelle, beruht auf der direkten Übertragung der Lehre, die ich innerhalb der tibetisch-buddhistischen Tradition des Mahāmudrā und Dzogchen von meinen Lehrern erhalten und aus meiner Meditationspraxis

---

gewonnen habe. Diese beiden Traditionen kamen in Indien erst vor ungefähr tausend Jahren auf und verbreiteten sich in Tibet. Sie basieren aber auf den klassischen Schriften des Mahāyāna-Buddhismus, die sich bis in die ersten Jahrhunderte u. Z. zurückdatieren lassen und deren Lehren mehr oder weniger mit denen des Mahāmudrā und Dzogchen identisch sind. Im Prinzip finden sich die gleichen Lehren in den ältesten buddhistischen Schriften, die vor mehr als zweitausend Jahren entstanden sind. Auf diese Weise sind sie in allen Traditionen des asiatischen Buddhismus – wenn auch mehr oder weniger betont – gegenwärtig.

Im Allgemeinen habe ich wenig Quellenhinweise gegeben, und mancher Leser mag vielleicht meinen, ich würde nur meine eigenen Ansichten vertreten. Ich stütze mich aber auf die Lehren des Prajñāpāramitā-Sūtra über die Leerheit, die Lehre des Tathāgatagarbha-Sūtra über die Buddha-Natur, die jedem Wesen inneohnt, und die Lehren des Avataṃsaka-Sūtra über die unermessliche Weite und das gegenseitige Durchdrungensein aller Welten. All diese Lehren bilden die Grundlage der Dzogchen- und Mahāmudrā-Tradition des tibetischen Buddhismus. Meine Lehrer folgen diesen Lehren und haben sie mir über die Jahre hinweg übermittelt.



---

## Einleitung

Die beste Zeit, sich mit dem Tod zu beschäftigen, darüber zu lesen und zu reflektieren, liegt vor dem Zeitpunkt, zu dem wir mit ihm konfrontiert werden – und zwar möglichst lange vorher. Dennoch tun das nur wenige. Unsere Situation als Mensch zeichnet sich dadurch aus, dass uns das, was uns im Leben in Anspruch nimmt, unbarmherzig antreibt und uns keine Zeit lässt, über den Tod nachzudenken. Auch ist das Nachdenken über den Tod im Allgemeinen nicht unbedingt etwas, was wir gerne tun. Dies ist einer der Gründe, warum wir den Tod dann, wenn er naht, meistens als einen Schock empfinden. Im unpassendsten Moment werden wir plötzlich mit der grundsätzlichen Frage, worum es im Leben geht bzw. ging, konfrontiert. Wir werden dann wahrscheinlich von Angst erfüllt sein und außerstande zu begreifen, was geschieht. Wir werden uns Sorgen machen, ob wir das Richtige tun, wie wir Schmerzen vermeiden und worauf wir hoffen können. Selbst wenn wir schon lange vorher versucht haben, uns auf den Tod vorzubereiten: Es liegt in seiner Natur, uns trotz alledem zu erschüttern, und er kann Emotionen auslösen, von denen wir kaum ahnten, dass sie möglich sind. Dies vor Augen, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, ich kann dadurch jenen, die im Sterben liegen, und den Menschen ihrer Umgebung raten und ihnen Mut machen, damit ihr Zutrauen zu sich selbst wachsen kann.

Mit diesem Ziel vor Augen habe ich versucht aufzuzeigen, wie aus buddhistischer Sicht den Problemen begegnet werden kann, die auf uns einstürmen, wenn wir mit unserem eigenen Tod oder dem einer uns nahestehenden Person konfrontiert werden. Ich befasse mich mit den Fragen, was wir tun können,

um zu helfen; wie wir denken und uns verhalten könnten, um uns selbst und anderen beizustehen.

Obwohl sich der Buddhismus viel mit dem Tod beschäftigt, kann es dennoch sein, dass Buddhisten sich nicht sicher sind, was zu tun ist, wenn sie ihm begegnen. In diesem Buch möchte ich solche Empfehlungen weitergeben, die sich während der letzten Jahre, wenn ich um Rat gefragt wurde, als die wichtigsten und einfachsten erwiesen haben. Ich hoffe, dass Buddhisten durch dieses Buch wirksam daran erinnert werden, dass Gedanken an den Tod schon vor der Begegnung mit ihm zu einem guten Freund auf dem Pfad des Erwachens werden können, und ich möchte ihnen dazu Werkzeuge an die Hand geben.

Dieses Buch richtet sich auch an Nichtbuddhisten, die sich für eine buddhistische Sichtweise des Todes interessieren. Manchmal werde ich von Freunden oder Familienmitgliedern eines sterbenden Buddhisten angesprochen, die die Hintergründe für die Bedürfnisse und Sorgen der Person, die sie lieben, verstehen möchten.

### **Die Bedeutung des Todes im Buddhismus**

Der Tod nimmt im Buddhismus eine zentrale Stellung ein. Es war der Gedanke an den Tod, der den zukünftigen Buddha bewegte, Heim und Familie zu verlassen und einen Weg zu suchen, sich vom Leiden zu befreien, mit anderen Worten: Er suchte einen Ort (oder Zustand) der Sicherheit, der vom Tod nicht erschüttert werden konnte. Man könnte also sagen, dass der Buddhismus vom Tod und dem Weg, der über ihn hinausführt, handelt. Es ist wichtig zu verstehen, dass Buddhisten üblicherweise jeden Aspekt des Buddhismus von diesem Denkansatz aus interpretieren, wie zum Beispiel, wer der Buddha war, welchen Zustand er erreichte und wie man selbst diesen Zustand erreichen kann.

Der Buddha wird nicht einfach als ein Heiliger gesehen, der schon lange tot ist, sondern als ein »Erwachter«, das heißt als jemand, der zu einer tiefen und zeitlosen Wirklichkeit erwachte, während unser gegenwärtiges Verständnis des Lebens im Gegensatz dazu etwa damit vergleichbar ist, einen Traum für Wirklichkeit zu halten. Der Buddha nannte die letztendliche tiefe und zeitlose Wirklichkeit *Nirvāṇa*, was Frieden bedeutet, das Ende des Leidens, die Befreiung des Herzens. Bezeichnenderweise wird sie auch das »Ungeborene« oder »Todlose« genannt.

Historisch gesehen war der Buddha jemand, dessen Reise zum Erwachen mit der Frage begann, warum wir eigentlich geboren werden, wenn wir doch sowieso wieder sterben müssen. Er entdeckte die verblüffende Wahrheit, dass es sich bei Geburt und Tod letztendlich nur um falsche Wahrnehmung handelt. Diese Erkenntnis wird Erwachen oder Erleuchtung genannt, da es dem Erwachen aus unseren Träumen gleicht, die wir vorher für wahr hielten. Der Buddha entdeckte, dass wir immer wieder aufs Neue geboren werden und sterben, Leben um Leben, solange wir die wahre Natur der Wirklichkeit auf diese Weise missverstehen. Es ist, als wären wir in Traumwelten gefangen und könnten keinen Weg hinausfinden. Dieser Zustand wird *Samsāra* genannt.

So wie man einen zugewachsenen Pfad im Dschungel entdeckt, fand der Buddha einen Weg, der aus der Täuschung des *Samsāra* in das Licht und die Freiheit von *Nirvāṇa* führt. Dieser Weg wird der Dharma genannt. Er umfasst auch das Zähmen des Herzens und des Geistes, um durch Meditation und Reflexion zu einem tieferen Verständnis von Leben und Tod durchzudringen.

Die Lehren des Buddha geben uns Inspiration oder Hoffnung auf ein Ziel, nach dem wir streben können, und sie zeigen uns, wie wir es erreichen können. Wollen wir dem Dharma bis zu seinem letztendlichen Ziel, *Nirvāṇa*, folgen, das außerhalb der Reichweite des Todes liegt, bedeutet dies allerdings einen langen und anstrengenden Kampf gegen unsere angesammelten Denk- und Verhaltensgewohnheiten, die uns im *Samsāra* festhalten.

Die gute Nachricht lautet, dass wir sowohl im Leben als auch zur Zeit des Todes sofortige und tiefe Linderung erfahren können, selbst wenn wir den Pfad des Dharma nur ein Stück weit gehen. Diejenigen, die dem Pfad folgen und uns eine lebendige Verbindung zu ihm ermöglichen, werden als Sangha bezeichnet. Dieser lebendigen Verbindung, die der Sangha mit dem Dharma hat, wohnt eine eigenständige Kraft inne, die im Leben wie im Tod all jene, die mit ihr in Kontakt stehen, beschützt, führt und Weisheit auf sie überträgt.

Buddhisten sind sich dessen gewiss, dass sowohl im Leben als auch im Tod Hoffnung und Sinn zu finden sind. Sie beziehen diese Gewissheit daraus, dass es das Ziel des Erwachens zu Nirvāṇa gibt; den Weg des Dharma, durch den das Ziel erreicht werden kann, und den Sangha, der den Weg zeigt. Buddhisten sehen in diesen dreien ihre zuverlässigen und treuen Schutzquellen, auf die sie sich verlassen können, indem sie zu ihnen »Zuflucht nehmen«. Die grundlegendste und am weitesten verbreitete buddhistische Praxis, die Zufluchtnahme, hat somit Freiheit vom Tod als letztendliche Hoffnung.

## Über Geburt und Tod hinausgehen

Wer nicht an eine tiefere Wirklichkeit glaubt, die über dieses Leben und den Tod, der es beendet, hinausgeht, denkt verständlicherweise nicht gern über den Tod nach. Wenn Sie aber vermuten, dass es einen Weg gibt, der zu einer tieferen zeitlosen Wirklichkeit führt, die jenseits von Geburt und Tod liegt, dann gibt es nichts Faszinierenderes als das Reflektieren über den Tod. Inspiration und Freude können daraus erwachsen. Es führt die Gedanken vom Anhaften an allem Unwirklichen fort und lenkt sie auf das, was letztendlich wirklich und von bleibendem Wert ist – von bleibendem Wert deswegen, weil die wahre Natur unseres Seins, die der Buddha entdeckte, sich durch echte, unerschöpfliche Freude auszeichnet, durch Sinn und Freiheit, weil sie das Ende des Leidens bedeutet und die unendliche Kraft hat, spontan und mühelos andere von ihrem Leiden zu befreien.

Wir leben in einer sehr weltlichen Gesellschaft. Demzufolge sehen viele Menschen den Buddhismus lediglich als eine Methode, den Geist zu beruhigen und hier und jetzt ein friedvolleres und erfüllteres Leben zu führen. Die Menschen schauen sich nach Therapien und Selbsthilfeprogrammen um und stoßen häufig nur dadurch auf den Buddhismus. Die Versuchung ist daher groß, die Lehre des Buddha als eine Art Therapie darzustellen: als einen Weg, der uns lehrt, Leiden, Leben und Tod so anzunehmen, wie sie sind, ohne zu versuchen, ihnen zu entkommen. Das passt zur herrschenden Sichtweise unserer materialistischen Gesellschaft, in der die Furcht vor dem Tod und die Suche nach einem Weg, ihn zu überwinden, gemeinhin als eine Art Weltflucht interpretiert wird. Aus dieser Perspektive erscheint es sinnlos und sogar krankhaft, ein ganzes Leben lang über den Tod nachzudenken!

Es ist wahr, dass die Lehren des Buddha uns dabei helfen, ein glücklicheres Leben zu führen. Sie helfen uns, den Kampf aufzugeben, der darin besteht, an der Vergangenheit festzuhalten oder gegenwärtige Erfahrungen abzuwehren. Das ist erwiesenermaßen der beste Weg, um Stress und Angst abzubauen und ein gewisses Maß an geistigem Frieden zu finden. Der Nachdruck, den der Buddha auf das direkte Betrachten unserer unmittelbaren Erfahrung legte, könnte daher wie eine hedonistische Lebensformel klingen: Freu dich an dem, was hier und jetzt ist, und mach dir keine Sorgen über die Vergangenheit und die Zukunft.

Aus buddhistischer Sicht ist das jedoch eine kurzsichtige und unkluge Art, die Lehre des Buddha zu interpretieren, denn Sie bereitet uns nicht auf das Leiden und den Tod vor. Wenn das Leben zu Ende geht, werden wir wie der Buddha mit der Frage konfrontiert, was eigentlich der Sinn des Ganzen ist. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Fragen des Buddha einer tiefen Liebe zum Leben und für seine Familie und Freunde entsprangen. Er war nicht jemand, der in seinem Leben versagt hatte und davonlaufen wollte. Er sah, dass ohne ein völlig neues Verständnis vom Wesen der Wirklichkeit universelles Leiden unausweichlich ist.

Seine Suche bestand darin, dieser Wirklichkeit direkt zu begegnen. Er flüchtete vom Unwahren zum Wahren.

Was ihn bewegte, von zu Hause fortzugehen, um diese Wirklichkeit zu suchen, war der Gedanke, dass alle Menschen, die er liebte, altern und sterben würden. Das schien ihm unerträglich. Als er erkannte, dass alles, was geboren wird, sterben muss, fragte er sich, ob es denn irgendwo etwas von bleibendem Wert geben könnte. War alles nur ein bedeutungsloser Fluss flüchtiger Ereignisse, die nirgendwo anders hinführten als zu Zerfall und Tod? Wenn ja, was war dann der Schmerz in seinem Herzen, der ihm sagte, »nein, Leben ist mehr als das«?

Ist das nicht auch unsere Frage? Die Antwort des Buddha lautete, immer nach innen zu schauen; in die wahre Natur unseres Seins hineinzuschauen.

Natürlich lässt sich das Ganze mit der Antwort abtun, dass der Tod einfach Teil des Lebens ist und man nichts daran ändern kann. Die Erfahrung der buddhistischen Tradition zeigt jedoch, wie sinnvoll es ist, den Fragen, die der Tod aufwirft, nachzugehen.

## Wer stirbt?

Wie im Falle des Buddha ist es meistens der Tod derer, die wir lieben, oder unser eigener bevorstehender Tod, der diese Fragen am dringlichsten aufwirft. Der Buddhismus sagt, alles ist vergänglich. Diese Aussage wird oft so interpretiert, dass dem Tod im Buddhismus keine Bedeutung beigemessen wird und wir ihn einfach annehmen sollen. In Wirklichkeit sagt die buddhistische Lehre jedoch das Gegenteil. Alles, woran wir hängen, als sei es wirklich, ist vergänglich und führt in den Tod. Also sollten wir es loslassen, um das zu finden, was von bleibendem Wert ist. Das, was letztendlich Wert hat, kann zwar in diesem Leben gefunden werden, endet aber nicht mit dem Tod. Diese Feststellung wirft die Frage auf: Was ist es eigentlich, was stirbt, und was macht letzten Endes eine Person aus?

Der Buddhismus lehrt, dass das, was von letztendlichem Wert

ist, die unfassbare, geheimnisvolle Essenz unseres Seins ist, die in jedem Augenblick gegenwärtig und uns zugänglich ist. Es ist diese Essenz in uns und in denen, die uns nahestehen, die letztendlich wirklich ist. Die Art, wie manche Menschen reden, zeugt von einem intuitiven Wissen davon, auch wenn sie nicht wissen, wie sie es logisch erklären können. Wenn wir zum Beispiel das tote Gesicht eines Menschen betrachten, der uns nahesteht, fällt es uns schwer zu glauben, dass dieser Leichnam die Person ist, die wir kannten und liebten.

Viele Menschen haben mir auch erzählt, sie würden fühlen, dass eine verstorbene Person, die ihnen nahestand und gestorben ist, noch immer auf eine tiefe und undefinierbare Art bei ihnen sei. Sie sagen vielleicht: »Sie sind immer in meinem Herzen.« Das wird dann manchmal so erklärt: »Na, sie leben in unseren Erinnerungen weiter.« Aber meiner Meinung nach trifft diese Aussage nicht wirklich den Kern. Erinnerungen leben nicht wirklich, und sie sind nur von kurzer Dauer. Ich glaube, damit ist gemeint, dass eine verstorbene Person in unseren Herzen weiterlebt als jemand, der präsent und lebendig ist – also viel mehr als eine einfache Erinnerung.

Natürlich könnte man dieses Gefühl als bloße Einbildung abtun, aber aus buddhistischer Sicht ist es einleuchtend. Es spiegelt eine tiefe und natürliche Ahnung davon wider, was wir sind und wie wir mit anderen verbunden sind. Es ist das, was uns das Gefühl einer erfüllenden, lebendigen Verbindung gibt und wovon der tote Körper vor uns nicht mehr als ein Abklatsch zu sein scheint. Das, was wir meinen, ist nicht dieser tote Körper.

Die Frage lautet also, was *sind* wir im tiefsten Inneren wirklich? Oder mit anderen Worten: Was macht eine Person zu einer Person? Selbstverständlich ist das schon jetzt wichtig, aber es ist noch wichtiger, wenn wir sterben. Wenn wir es zu Lebzeiten verstehen können, dann besteht die Chance, dass wir es vielleicht auch im Tod verstehen.

## Die buddhistische Tradition

Manchmal sagen mir Leute, wie gerne sie glauben würden, dass wir mehr sind als das, was unter einem Mikroskop zu sehen ist. Aber sie betrachten religiöse Glaubensinhalte, die ein Leben nach dem Tod postulieren, mit Vorsicht. Sie begründen ihre Haltung damit, dass der Glaube an ein Leben nach dem Tod zwar tröstlich ist, aber dadurch nicht wahrer wird.

Ich bin beeindruckt davon, wie stark diese Menschen sich der Wahrheit verpflichtet fühlen, auch wenn sie unbequem ist, und denke, dass gerade das sie zu guten Buddhisten machen könnte. Der Buddha forderte uns auf, die Dinge nicht blind zu akzeptieren, sondern sie selbst zu erforschen, indem wir unsere Erfahrung direkt ansehen.

Zunächst wissen wir nicht, was wahr ist, und können daher leicht in die Irre geführt werden. Einiges von dem, was wir für Wissen halten, ist in Wirklichkeit eine Täuschung. Das Wichtigste, was es also zu erforschen gilt, ist, wie wir überhaupt etwas wissen. Der Buddha ist berühmt dafür, entdeckt zu haben, dass es eine tiefere Weise des Wissens in uns gibt als diejenige, die wir normalerweise beim Denken einsetzen. Es ist eine genauere und allumfassendere Art des Wissens, nicht bedingt durch Gedanken. Solange wir diese andere Weise des Wissens nicht gefunden haben, können wir nicht erkennen, was wir über die wahre Natur des Lebens und des Todes wissen können.

Wer hat diese Art des Wissens entdeckt, und wie können wir zu ihr finden? Aus buddhistischer Sicht führt uns diese Frage zu der Vorstellung, dass es eine Gemeinschaft von Übenden, die dem Buddha folgen, gibt, die diese Art des Wissens durch Meditation erlernen und die uns darin unterrichten können. Wir sind eingeladen, es auszuprobieren und selbst herauszufinden, ob es wahr ist. Am Anfang können die Wahrheiten, die wir auf diese Weise in uns entdecken, alles andere als beruhigend sein. Deswegen ist es wichtig, der Wahrheit verpflichtet zu sein – sei sie nun tröstlich oder nicht –, wenn wir letztendliche Befreiung suchen.



Da der Tod jederzeit eintreten kann, kann uns unter Umständen die Zeit fehlen, Genaueres über die tiefen Wahrheiten unseres Wesens oder des Universums zu entdecken. Hält der Buddhismus Methoden für den nahenden Tod bereit, unabhängig davon, ob wir in der Meditation bereits weit fortgeschritten sind und eine tiefe und stabile Verwirklichung der Natur der Wirklichkeit erlangt haben? Die Antwort lautet ja. Die buddhistische Tradition verfügt über eine Fülle von Methoden, um jedem zu helfen, ganz gleich, ob er oder sie dem Buddha vertraut oder nicht und an welcher Stelle auf dem Pfad die Person sich gerade befinden mag. Es gibt Übungen für alle Erkenntnisstufen und viele Denkansätze, um jedem Schutz, Mut und innere Kraft im Angesicht des Todes zu verleihen.

Umfassender betrachtet gilt dieser Pfad, den der Buddha entdeckte, als der sichere Weg zum Beenden des Leidens in diesem Leben wie auch in allen zukünftigen Leben, für uns selbst wie für alle Wesen. Dieser Pfad ist im Wesentlichen ein Übungsweg, um das zu entdecken, was von endgültigem und bleibendem Wert im Innersten unseres Wesens ist. Doch obwohl er ein Übungsweg ist, ist er auch eine lebendige Kraft, zu der wir bereits jetzt in der Tiefe unseres Herzens Zugang haben. Instinktiv und intuitiv wissen wir, wie wir dieser Kraft folgen können. Es muss uns nur jemand darauf hinweisen, und wir können uns ihr vertrauensvoll zuwenden, wenn der Tod kommt. Da es eine lebendige Kraft ist, hat sie die Macht, uns zu beschützen und uns selbst in das Unbekannte hineinzuführen, das jenseits des Todes liegt.

Mit Worten lässt sich das nicht beweisen, aber wohin sonst können wir uns wenden? Am Ende müssen wir einfach in unser eigenes Herz hineinschauen, jenseits der Täuschung oberflächlicher Gedanken, und selbst erkennen, was wirklich wahr ist.

## Wie Meditation uns hilft, den Tod zu verstehen



Meditation ist für viele eine Methode, sich zu entspannen und inneren Frieden und Ruhe zu finden. Vom buddhistischen Standpunkt aus handelt es sich aber nicht nur um eine ausgeklügelte Übung, die der Entwicklung von Ruhe dient, sondern Meditation ist ein Vorgang des genauen Sehens, so dass wir aus unserer grundlegenden Verwirrung heraustreten können. Unser ganzes Leiden, im Leben wie im Tod, geht auf diese grundlegende Verwirrung zurück, die uns davon abhält, unsere wahre Natur zu erkennen. Das Heilmittel besteht darin, uns mit unserer wahren Natur in Einklang zu bringen. Diese entdecken wir im Laufe der Meditation. Haben wir gelernt, sie vollständig und direkt zu erfahren, müssen wir lernen, ihr zu vertrauen und uns auf sie zu verlassen, So können wir mit Zuversicht und Leichtigkeit leben und sterben.

Folglich bilden Buddhismus und Meditation einen Weg, etwas zu entdecken, indem wir unsere direkte Erfahrung anschauen. Manch einer spricht gern von direkter Erfahrung, bei näherem Hinschauen stellt sich diese aber als nichts anderes als eine Art der Täuschung oder als bloßer Glaube an etwas heraus. Einige unterscheiden nicht zwischen ihren religiösen Glaubensvorstellungen und direkter Erfahrung und sehen Erstere dann als Beweis für ihren Glauben an.

Auch ich habe so gedacht, bis ich dem Buddhismus begegnete. Damals war ich nicht auf der Suche nach anderen religiösen Glaubensvorstellungen, denn ich hatte schon meinen christlichen Glauben. Ich war lediglich daran interessiert, verschiedene Aspekte zu vergleichen, und neugierig, wie sich buddhistische Glaubensvorstellungen mit meinen vergleichen ließen. Was mir

aber von Anfang an auffiel, war, dass sich die buddhistische Sicht der Wirklichkeit nicht nur auf bloße Glaubensvorstellungen stützt, sondern auf die Wahrheit, die der Buddha selbst entdeckt hatte, indem er die Natur seiner direkten Erfahrung erforschte. Das, was mit »direkter Erfahrung« gemeint war, faszinierte mich. Am Anfang stand da etwas so Unmittelbares, Einfaches und Unwiderlegbares wie: »Der Geist ist unbeständig.« Das war etwas, was ich aus eigener Erfahrung tatsächlich kannte; mein Geist tat nicht immer das, was ich wollte.

Für mich war es bestechend, dass der Buddhismus solcherart mit der Wirklichkeit und der Wahrheit verbunden war, dass er von etwas so Einfachem wie meiner Erfahrung eines unsteten Geistes ausgehen konnte. In dem Moment, in dem ich davon hörte, wusste ich, dass es wahr war. Aber die wirkliche Bedeutung dieser Aussage entdeckte ich erst durch Meditation. Seitdem habe ich herausgefunden, dass jede Veränderung, jedes Flackern und jede Bewegung des Geistes uns etwas mitteilt und eine Möglichkeit in sich birgt, das Herz immer weiter zu öffnen. Die Herzensöffnung kann uns zeigen, was das Unwandelbare unseres Wesens ist: eine zeitlose Wirklichkeit, die nicht geboren wurde und die nie stirbt.

Bevor ich dem Buddhismus und der Meditation begegnete, war ich der Auffassung, dass niemand wirklich die Wahrheit über die letztendliche Natur der Wirklichkeit kannte oder kennen konnte. Doch als ich ihm begegnete, ahnte ich, dass diese Wahrheit vielleicht längst entdeckt worden war. Ich konnte jetzt zu jemandem hingehen und sie oder ihn darum bitten, mir zu zeigen, wie ich diese Wahrheit selbst für mich entdecken konnte. Als Christin war ich mir nie ganz sicher, ob ich eine Sünderin war oder ob es Gott wirklich gab. Es war immer Raum für Zweifel. Aber hier gab es dafür keinen Raum, denn ich konnte ja sehen, dass mein Geist in der Tat unbeständig war! Ich habe die Herausforderung, selbst nachzuforschen, angenommen und habe es nie bereut. Noch heute entdecke ich Neues in meiner Erfahrung. Es gibt noch viel Grundlegenderes als die Unbeständigkeit meines Geistes. Je elementarer die Entdeckung, desto tiefer und weit-

reichender sind meiner Erfahrung nach ihre Auswirkungen und ihre Bedeutung.

Ich finde das wunderbar. Wir wissen einfach nicht, was wir übersehen, bis wir hinschauen, und wir kommen nicht darauf hinzuschauen, bis jemand uns darauf hinweist, dass es etwas Bedeutungsvolles gibt, das sich anzuschauen lohnt.

Das Versprechen eines Weges, der auf vollkommener Ehrlichkeit beruht und darauf, meine Aufmerksamkeit auf die Genauigkeit meiner eigenen Erfahrung zu richten, hat mich sofort am Buddhismus angezogen und mich seither nicht mehr losgelassen. Es ist dieser Weg, der mich in den Buddha, den Dharma und den Sangha vertrauen lässt. Auf dieses Vertrauen möchte ich bauen, wenn ich sterbe. Ich folge damit den Fußspuren des Buddha und derjenigen, die ihm nachgefolgt sind. Sie lehrten aus Mitgefühl eine Generation von praktizierenden Buddhisten nach der anderen, wie man dem Pfad des Erwachens durch die Praxis der Meditation folgt.

### Die grundlegende Natur des Gewahrseins

Meditation ist der Weg, der davon handelt, unsere direkte Erfahrung kontinuierlich und systematisch zu erforschen und darüber nachzudenken. Die Früchte dieses Forschens nehmen wir tief in unser Leben auf. Dadurch entdecken wir nach und nach unsere wahre Natur und bewegen uns auf dem Pfad des Erwachens zu ihr hin. In dem Maße, wie unsere Erkenntnis und unser Gewahrsein sich vertiefen, wächst das Vertrauen, das wir in sie, in die tiefgründige Natur unseres Seins, haben. Was immer wir erfahren, wie beunruhigend und erschreckend es auch sein mag, es wird uns durch dieses Vertrauen besser gelingen, uns dem mit Gelassenheit zuzuwenden, statt zu versuchen, ihm zu entfliehen. Darin besteht das innere Vertrauen, das sich in der Furchtlosigkeit angesichts des Lebens wie des Todes ausdrückt.

In diesem Kapitel werde ich ergründen, wie Meditation uns helfen kann, das Wesen von Leben und Tod zu verstehen. Durch die

Meditation beginnen wir zu begreifen, wie wir in unserem Leben unablässig Geburt und Tod erfahren. Das geschieht sogar von Moment zu Moment, wenn wir in Gedanken und Träume eintauchen und wieder daraus auftauchen. Der Tod des Körpers ist dann eine dramatischere Variante von dem, was wir eigentlich die ganze Zeit erfahren. Aus buddhistischer Sicht besteht der Hauptunterschied darin, dass wir bei unserem körperlichen Tod nicht wieder in einen anderen Moment dieses Lebens geboren werden. Stattdessen werden wir dieses Leben verlassen und uns in einem ganz anderen Leben wiederfinden.

Alles, was wir im Leben wissen, ist unsere eigene Erfahrung. Wenn wir über Leben und Tod sprechen, dann sprechen wir nur über Erfahrung. Der Tod ist die letzte Erfahrung in diesem Leben, und aus buddhistischer Sicht gibt es keinen Grund anzunehmen, dass Erfahrungen mit dem Tod aufhören. Die grundlegende Natur des Gewahrseins, die Basis all unserer Erfahrung, ändert sich mit dem Tod ebenso wenig, wie sie sich während dieses Lebens von Moment zu Moment, von einem Gedanken zum anderen, von Traum zu Traum verändert. Der einzige Unterschied liegt darin, was im Gewahrsein auftaucht.

In der buddhistischen Tradition erwächst dieses Wissen aus der Meditationspraxis und aus der Betrachtung unserer Erfahrung. Dadurch ist es möglich, die grundlegende Natur des Gewahrseins zu verstehen. Haben wir erkannt, dass Gewahrsein etwas Grundlegendes und Unveränderliches ist, können wir auch verstehen, dass Geburt und Tod lediglich Erscheinungen im Gewahrsein sind, ähnlich Bildern in einem Spiegel. Das eröffnet die Möglichkeit, problemlos vom Leben in den Tod hinüberzugehen. Wir können schon in diesem Leben flüchtige Einblicke in diese Wahrheit erhalten, und sie könnten ausreichen, um uns Vertrauen in den Pfad des Erwachens zu schenken. Dieses Vertrauen wiederum trägt uns dann durchs Leben wie durch den Tod.