

Tod als Inspiration und Gelegenheit

Vortrag des Erw. Ashin Ottama*
auf der Tagung Nr. 640704
„Sterben, Tod – und Leben darüber hinaus?“
vom 01.-03.10.2004

Einführung von Vajramala Thielow:

Wir beginnen unsere Nachmittagsrunde, unsere „buddhistische Nachmittagsrunde“, wie Herr Wagner vorher sagte, und ich darf Ihnen voller Freude vorstellen: den Ehrwürdigen Ashin Ottama. Ashin ist die burmesische Bezeichnung für Bikkhu, also einen Mönch in der Theravada-Tradition. Er ist ursprünglich aus der Tschechei gebürtig, aber es hat ihn dann aufgrund seines Freiheitsdranges in die Schweiz verschlagen, und er lebt seit über dreißig Jahren in der Schweiz, in einem Theravada-Kloster, im Dhammapala-Kloster in Kandersteg, in einer Gemeinschaft von zumeist westlichen Mönchen. Er sagt gerade, es sind gar keine Asiaten da, d.h. hier Praktizierende aus dem Westen, aber die sehr eng mit der asiatischen Tradition verbunden sind. Das sieht man schon an der Kleidung, diese Mönche tragen die traditionelle Kleidung der Theravadi, und man kann es dann auch sehen an der Lebensweise, die ebenfalls dieser asiatischen Tradition folgt.

Ich freue mich sehr, und ich danke Ashin Ottama sehr herzlich, dass er hierher gekommen ist, um die Theravada-Sicht von Leben und Sterben darzulegen. Eine Sichtweise, die vielleicht durch die Dominanz der tibetischen Traditionen ein wenig in den Hintergrund getreten ist, und das ist eigentlich schade, denn diese Tradition geht auf die ältesten buddhistischen Lehren zurück, und ich denke, diese Grundlage sollten wir bei aller Beschäftigung mit den anderen Traditionen nicht vergessen, sondern sie sehr gut im Gedächtnis behalten und verinnerlichen.

Darf ich dich dann bitten. . .

*Transkript Marc Weber, Fußnoten sind hinzugefügte Anmerkungen, ebenso das Glossar

Ashin Ottama:

Schönen guten Nachmittag, meine Damen und Herren. Ich danke Vajramala für diese freundliche Vorstellung, sie hat auch ich glaube damit genug erklärt, dass von mir können Sie nicht gerade sauberes Deutsch erwarten, ich habe sprachliches Handicap. Aber: Es hat sich bis jetzt immer so gezeigt, wenn man will, man wird sich gegenseitig verstehen. Möchte ich nur damit klarmachen, ab und zu greife ich nach dem falschen Ausdruck, manchmal benütze ich vielleicht etwas, was eigentlich passt nicht so richtig. Etwas Toleranz, das ist sicher etwas, was man von den Buddhisten lernen kann.¹

Heute vormittag der Beitrag von Herrn Klumpp hat mich tief berührt. Hauptsächlich wegen der großen Menschlichkeit, die dahinter zu spüren war. Es ist natürlich nicht so einfach, an so etwas anzuknüpfen. Was ich am Anfang eröffnen wollte, wäre eine buddhistische Sichtweise auf das ganze Phänomen von Leben und Tod und vielleicht von der Existenz im Allgemeinen. Weil ich glaube, ohne diese Einrahmung wird es ein bisschen schwierig sein, die vielleicht etwas spezifische, unerwartete Herangehensweise der Buddhisten an diese Thematik zu begreifen.

Vielleicht interessanterweise: Ich bin jetzt 30 Jahre mit dem Buddhismus eng verbunden, Mönch bin ich nur die letzten 13 Jahre. Die Hauptinspiration kam nach einer kleinen Lektüre, damals noch auf tschechisch, ein kleines Buch über Buddha und seine Lehre. Während einer Nacht hat es meine Lebensorientierung komplett umgeschlagen. Alles was danach folgte, war eigentlich ein Wunsch und fast inneres Bedürfnis, die Buddhalehre so weit wie möglich zu praktizieren. Die ersten zwanzig Jahre danach wollte ich gar nichts anderes hören, gar nichts anderes lesen als nur die ursprünglichen Passagen aus den Buddha-Sutras. Keine Kommentare, keine späteren Entwicklungen sie wissen gut, dass der Buddhismus auch sehr viele Schulen gebildet hat in den Jahrhunderten und Jahrtausenden, aber ich wollte nur das Original. Dazu stehe ich bis heute. Ich habe keine wirkliche Glaubenskrise erlebt in meinem Leben. Nur in den letzten Jahren ich bin auch irgendwie beauftragt mit dem Weitergeben von dem, was man bekommen hat in diesen Jahren da natürlich habe ich gespürt, dass andere Menschen manchmal anders gestaltet sind, dass sie Anderes brauchen, und das, was für mich ursprünglich so stark war, das ist für die Anderen gar nicht so bedeutend. Und das ist vielleicht interessant, dass gerade die Sache, die mich so tief berührt hat 30 Jahre zurück, dass das gerade die Wiedergeburt war, die Lehre von endlosem Kreisen in Samsara.

¹Der Vortrag wurde ab hier im Satzbau leicht abweichend vom Original gefasst, um den Lesefluss zu erleichtern.

Wissen Sie, wenn die westlichen Leute heute hören von dieser asiatischen das ist nicht nur buddhistische Vorstellung von Wiedergeburt, dass nach diesem Leben ein anderes Leben kommt, und dann wieder eines, die erste Empfindung ist dann eine Erleichterung: „Ich dachte, ich muss alles in diesem Leben schaffen.“ Ja, und plötzlich: „Okay, wenn nicht in diesem Leben, dann gibts ein anderes.“ So eine Art Erleichterung. Aber das ist nur der erste Moment, weil dann sehr schnell die Frage kommt, na ja, wiedergeboren zu werden, fein!, aber wo? Da sind wir vielleicht bei einem recht wichtigen Kapitel vom buddhistischen Glauben, auf das ich etwas näher eingehen wollte: die verschiedenen Existenzebenen.

Nur eine kleine Parenthese: Der Buddhismus hat mich sehr wahrscheinlich so gepackt wegen der Tatsache, dass die ganze Lehre nicht unbedingt an Glaube gebunden ist. Eigentlich sind die meisten Sachen, die aus dem Buddhismus kommen, Sachen des tieferen Verstehens, des Einsehens, der Weisheit. Das hat mich gepackt, das hat mich interessiert. Die Glaubenssache, ich hatte schon vorher Probleme mit dem Christentum gehabt. Ich bin zwar noch getauft, dann sogar in der sozialistischen kommunistischen Tschechei konnte ich noch zwei Jahre den Katechismus in der Schule besuchen, in der ersten und zweiten Klasse, dann wurde das endgültig gestoppt. Und gottseidank für diese zwei Jahre, ich habe effektiv von dieser Zeit eine tiefe Erinnerung, wir haben das bis zur ersten Kommunion gebracht. An dem Tag hat mich meine Mutter zum Fotografen gebracht, und dort entstand ein schönes Bild von einem kleinen Jungen mit Dekoration von der ersten Kommunion. Dieses Foto habe ich vor kurzem nach langer, langer Zeit mal wieder gesehen: In den Augen von diesem Knaben ist ein großes Licht. Diese Berührung mit der geistigen Dimension, das war etwas sehr Wichtiges, das hat mein Leben offensichtlich ganz tief bezeichnet. Aber dann kamen andere Jahre, ich hab alles total vergessen. Später dann total atheistisch, materialistisch, sozusagen lebensorientiert weitergelebt. Da tauchten in meinem Leben verschiedene Fragen auf, später so um 18/19/20, unzufrieden mit sich selbst, unzufrieden mit der Welt, nicht verstehen können, warum soviel Gewalt, warum es so grausam ist überall. Und dass das irgendein liebender Gott geschaffen hat, dass konnte mir nicht auftragen in dieser Zeit.

Bis heute bleibt mir dieses Bild aus irgendeinem Naturfilm, wo die Seelöwen das Seegras fressen und ein Hai beißt aus einem Jungen den Bauch heraus, und der Junge stirbt langsam auf dem Ufer.

Der junge Mensch mit 20, 22 Jahren spürt, dass tief irgendetwas nicht in Ordnung ist. Ich habe die Antworten gesucht. Wie gesagt, war die Bibel der letzte Ort, wo ich irgendetwas gesucht hätte. Ich habe in der Philosophie etwas gesucht, Yoga hat mich irgendwie interessiert. Aber dann kam diese Berührung mit dem Buddhismus, wo auf einen Schlag plötzlich die spirituelle Dimension meines Geistes aufging. Plötzlich wurde mir klar, dass der Mensch etwas sehr Wichtiges nicht wahrnimmt. Dass wir unser Leben leben in der

Begrenzung, in der Verhaftung an unsere Sinnesorgane und dem Hirn bzw. dem Geist, aber das ist alles. Für die wichtigeren Sachen fehlt uns ein Organ zur Wahrnehmung. Dass der Mensch sozusagen verurteilt ist zur Blindheit, das ist mir sehr klar geworden. Ich begann mich zu interessieren für die höhere Realität, die höhere Wirklichkeit. Es geschah erst danach, etwa ein Jahr später, dass ich mich zur Bibel zurückgedreht, und im neuen Testament mit Erstaunen gelesen habe. Plötzlich gaben mir alle Sachen, die Christus gesagt hat, ein Zeugnis von der Existenz dieser höheren Wahrheit.

Die Sprache der Bibel ist total anders. Man muss einen sehr guten Willen in sich haben und Offenheit, dass einem diese verschiedenen Systeme nicht Verwirrung stiften. Aber wenn man das wirklich richtig erfasst hat, ist es eine Bereicherung. Ich glaube, das ist auch der Zweck von diesen Begegnungen, von diesem Austausch. Sicher ist es nicht das Interesse, sich gegenseitig zu überziehen oder zu missionieren, sondern ich glaube der wirkliche Grund und Zweck ist, sich gegenseitig reicher zu machen.

Später dann natürlich gab es gewisse Tendenzen, das Christentum mit dem Buddhismus irgendwie auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, diese Tendenzen habe ich auch in anderen hier gespürt. Es ist mir und anderen oftmals auch gelungen. Wie auch Herr Wagner angedeutet hat, ist diese Ähnlichkeit von christlicher Sünde und buddhistischem Karma absolut die deutlichste Parallele. Nehmen wir die „Erbsünde“ im Christentum: Im Buddhismus kommen Sie von früheren Leben belastet durch das Karma, das aus den früheren Existenzen kommt. Wieder eine Parallele, der Mensch wird nicht unbeschrieben auftauchen auf dieser Erde.

Bis zum letzten Jahr habe ich aber doch einen großen Unterschied gesehen zwischen nicht in der Botschaft von Jesus Christus, aber seiner Funktion des Erlösers. Darin habe ich einen grundlegenden Unterschied gespürt zwischen Buddhismus und Christentum, ich konnte das nicht auf einen Nenner bringen, weil in den Grundlehren der Karma-Lehre jeder die Früchte seiner Taten selber erfahren und tragen muss, ja, und plötzlich taucht ein Erlöser auf, der die Sünden und das schlechte Karma von den anderen nimmt. Also das konnte ich lange nicht zusammen bringen, bis mir neulich klar geworden ist, dass Stufen der geistigen Entfaltung das Karma paketweise aktivieren. Und die Erleuchtung selber ist natürlich das mächtigste Mittel, um von altem belastendem Karma auf einen Schlag befreit zu sein. Es gibt sogar buddhistische Richtungen, nicht die ursprünglichen, aber spätere Entwicklungen, in denen gesagt wird „Du bist schon erleuchtet, du bist schon der Buddha! Du brauchst es nur zu realisieren.“ Es gibt auch eine gewisse Ähnlichkeit zur Vorstellung, dass der Christus plötzlich durch die Gnade die Sünde von dir wegnimmt (natürlich ist es auch für den Christen noch ein recht diffiziler Weg, wirklich in das Königreich Gottes zu kommen). Aber doch zeigte mir diese Herangehensweise plötzlich eine sehr gute Parallele.

Schauen Sie: Solange wir auf einer Seite von Gott reden und auf der buddhistischen Seite von Nirvana, da kommen wir nie zusammen. Weil der Gott per Definition ein persönlicher Gott, Nirvana wurde nie personifiziert. Die Formulierungen der Systeme sind total unterschiedlich, die Sprache wird uns total auseinanderbringen. Aber wenn wir das nehmen, dass sowohl das Christentum als auch der Buddhismus von der letzten Wahrheit spricht, von der letzten Wirklichkeit, sogar von der absoluten Wirklichkeit, absolute Realität in den höchsten Stufen, sind wir plötzlich auf einem gemeinsamen Nenner.

Im Buddhismus wird Nirvana wirklich als die vollste Realität betrachtet, alles andere ist nur ein Schatten, bedingte Realität, die total abhängig von Konditionen ist. Aber nur das Nirvana ist die volle Realität. Vielleicht kann man im Christentum Ähnliches sehen oder verstehen. Gott ist die höchste Wahrheit, die höchste Wirklichkeit, alles andere ist bloß das Geschaffene.

Nun, zurück zu unserem Thema: Um die Funktion und die Gefahren einer Wiedergeburt zu begreifen, muss ich etwas erwähnen, und zwar über die Gestaltung der Existenzebenen.

Kurz gesagt: Im kommentariellen (Alt-)Buddhismus unterscheidet man 31 Existenzebenen, wovon die menschliche die 5. von unten ist. Scheinbar sind wir nicht so ganz großartig. Es ist tatsächlich so: Von unten nach oben, d.h. von den Bereichen des äußersten Leidens bis zu den Bereichen äußersten himmlischen Glücks und Seligkeit, gehört – ganz unten – niraya, das sehr identisch mit der christlichen Hölle ist. Der Buddhismus spart nie mit bildhaften Beschreibungen des Leidens, das dort zu erwarten und dem dort zu begegnen ist. Diese Höllenbereiche sind scheinbar extrem ausgebaut, und von vielen Wesen bewohnt. Es gibt offensichtlich Höllen aller Arten, heiße, kalte, stinkende, das alles, Hieronymus Bosch könnte das nicht besser malen. Die Existenzschicht darüber sind die Dämonen, Asuras genannt, mächtige Wesen, die sehr machtgierig und meistens böse sind. Was darüber ist, sind Petas. Petas sind Geister, so etwas wie hungrige Geister, viele Märchen sprechen darüber. Noch eine Stufe höher ist das Reich der Tiere, die mit uns zwar die gleiche materielle Grundlage teilen, aber mental auf einer anderen Frequenz sind. Darüber hinaus gibt es sechs verschiedene Deva-Bereiche, die vielleicht mit den Engeln zu vergleichen sind. Und das Ganze, zusammen mit dem menschlichen Bereich bis zu diesem höchsten Engelreich, ist als karma-vajraya bezeichnet, d.h. das sind alle Existenzebenen mit Sinneserfahrungen, grobe Materie und Sinneserfahrungen. Was darüber ist, sind die Götter, das ist schon die feinmaterielle Sphäre, die eine andere Frequenz der Bewusstheit hat, eine andere Frequenz der Materialität. Von diesen göttlichen Weilungen gibt es 16 in dieser Aufführung, das muss man nicht so ganz präzise nehmen mit den Zahlen, allerdings ist das nicht das Höchste in der buddhistischen Auffassung. Darauf kommen noch 4 immaterielle Sphären, wo überhaupt keine Materie existiert, nur der total reine Geist. Schon die Götter nicht zu vergleichen mit dem christlichen Gott, das wäre ein unfairer Vergleich, es ist einfach das asiatische buddhistische System diese Götter haben einen extrem subtilen Körper, es gibt keine Polarität maskulin-feminin. Von den Sinnesorganen bleiben nur noch drei: Das Sehen, himmlisches Hören und ex-

trem reines Bewußtsein. Meistens, so wird es im vajrayana definiert, haben diese Götter noch etwas Stolz, aber die äußerst noblen Emotionen von Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind die herrschenden mentalen Zustände in diesen Sphären.

Nun haben wir alle 31 erwähnt. Es kommt jetzt vielleicht überraschend, dass Zweck und Ziel der Buddhalehre hier nicht zu finden ist. Das Ganze, was hier aufgezählt ist, gehört zum Begriff Samsara, dem Bereich von Wiedergeburt, Bereich von Geburt und Tod. Natürlich kann man sich dann fragen, was wollen die Buddhisten eigentlich. Nirvana ist ein Zustand ohne Entstehung, ohne Vergehen, ohne Geburt, ohne Tod, ohne Zeit, ohne Raum. Lieber als Zeitlosigkeit hätte ich den Terminus „Zeitfreiheit“ benutzt, „nicht der Zeit unterworfen sein“. In der Definition aus den Schriften ist Nirvana das endgültige Auflösen von Gier, Hass und Verblendung. Das ist die einfachste Definition von Nirvana. Aber auch die allgemeinste, kann man sagen, weil es verschiedene Blickweisen gibt, wie man Nirvana betrachten kann. Zum Beispiel wurde über Buddhas Leben nach der Erleuchtung gesagt, er lebte im Nirvana, aber er hat natürlich normal funktioniert, er ging auf Almosengang, er hat die Mönchsgemeinschaft mal etwas ordnen müssen, und so weiter. Aber das was hier als Nirvana gilt, ist eben diese Abwesenheit der mentalen Befleckungen Gier, Hass und Verblendung. Das sind die drei Wurzeln negativer Emotionen. Die ganzen anderen, Wut, Angst, Ärger, Neid, sind nachher die Verästelungen dieser drei Wurzelübel.

Außer diesem Lebenszeit-Nirvana, das man als „kilesa-nirodha“ bezeichnen kann (kilesa ist die Befleckung oder mentale Verunreinigung, nirodha ist das Auslöschen), gibt es noch das andere parinirvana oder kandha-nirodha, das ist der Zustand, wenn der Buddha oder ein Vollerleuchteter stirbt. Da gibt es diesen Körper und diesen Geist nicht mehr. Und es findet keine Wiedergeburt mehr statt.

Das ist vielleicht eine nötige Information für Sie, um zu sehen, dass das Buddhistische seine spezifischen Bereiche hat, und man fast einen anderen Blickwinkel nehmen muss, um die verschiedene Herangehensweise zum Beispiel an die Problematik des Sterbens richtig zu verstehen.

Wie gesagt, gerade Karma, Wiedergeburt und Samsara sind die drei Sachen im Buddhismus, aber fast die einzigen, an die man glauben braucht oder auch nicht. Buddhismus wird auch dann große Bedeutung haben, auch wenn man daran nicht glaubt. Von der buddhistischen Lehre kann man auch einfach das nehmen, was einem hilft, und den Rest lassen. Aber für mich war gerade diese große Perspektive die entscheidende.

Nun, eben mit der Frage, wo man wiedergeboren wird, sieht man die großen Risiken, die uns das Leben bereitet. Und der Buddhismus ist gar nicht langsam im Sagen, dass das Leben eine sehr risikobehaftete Angelegenheit ist, und dass man, wenn man dieses Leben verpatzt im spirituellen Sinne, sich sehr großes Leiden antun kann. Der Buddhismus sagt auch (vor 2500 Jahren), dass eigentlich die Mehrheit der Menschen nach dem Tode eigentlich in die unteren Bereiche geht (aber das weiß ich nicht...). Wir wissen, dass die alten religiösen System voll waren von diesem „Buh-Buh-Buh“², und dass heute die Menschen sich ungern mit Angst inspirieren lassen. Wir neigen vielmehr dazu, uns von den positiven Sachen inspirieren zu lassen, wie Weisheit, diese Vision von Befreiung,

²Angst machen

Vision von reinem Leben. So ist auch, wenn wir die buddhistische Lehre weitergeben, in der heutigen Zeit eindeutig die Tendenz, die positiven Seiten des Weges zu betonen statt diese drohenden Tatsachen. Aber für mich war das effektiv entscheidend. Ich bin kein guter Mensch, ich habe sehr viel falsch gemacht in meinem Leben. Ich war 20, 22 Jahre alt, und plötzlich kam dieser Schrecken, welches Tor nach dem Tode für mich geöffnet ist.

Es ist kein Tor, es ist Karma, und da bin ich beim nächsten Kapitel, das gut wäre, sich ein bisschen klar zu machen. Heutzutage spricht jeder von „schlechtem Karma“, und jeder hat eine schemenhafte Ahnung, was damit gemeint ist. Aber um das wirklich zu begreifen, braucht es eine Präzision. Was bis heute andauert, ist eine für Buddhisten falsch abgefasste Karma-Lehre aus der Theosophie, in der das doch immer noch als Schicksal aufgefasst wird. Nein, Karma ist kein Schicksal, sondern Disposition. Karma ist das Resultat von früheren Taten. Aber auf eine spezifische Art und Weise verstanden oder aufgefasst. Das was wir tun selbst, ist nicht das Karma. Karma ist das, was unerledigt geblieben ist dabei. Karma ist der unerledigte Kram, den wir mit uns schleppen. Karma ist diese durstige Spur, die hinter unserem Leben bleibt.

Warum sage ich das? Weil die Heiligen, im Buddhismus sagen wir die Vollerleuchteten, kreieren praktisch kein aktives Karma mehr. Und die leben etwa in einem Wald, oder sie beteiligen sich aktiv am Leben. Es hat gar nichts damit zu tun, wieviel man tut, sondern in welchem Einklang mit der eigenen Natur man das tut, was man tut. Häufig wird im Buddhismus die Authentizität unterstrichen.

Es ist jedoch nicht so einfach: Es ist nicht nur unser Gewissen, was bestimmt welche Art von Karma man kreiert hat. Natürlich hat die Lehre selber die Punkte (aufgeführt), womit garantiert ein schlechtes Karma entsteht, beim Töten, beim Stehlen, beim Lügen, klare Sache. Eigentlich sind diese buddhistischen Vorsätze den christlichen 10 Geboten sehr ähnlich. Warum? Weil beide sich auf die Realität beziehen, natürlich. Schlechtes Karma ist eigentlich die Entfernung von der Mitte, so wird es sozusagen gemessen. Das misst niemand, aber das Karma ist eine Gesetzmäßigkeit, sowas wie wir etwa in der Physik als das Gesetz von der Energieerhaltung kennen „keine Energie kann spurlos verschwinden“, das Karmagesetz wäre das Gleiche auf das Mentale erweitert.

Keine unsere Taten, keiner unserer Gedanken, keines unserer Worte kann spurlos verschwinden. Alles hinterläßt etwas, weil wir nicht erleuchtet sind, wir unser Leben aus Ego-Perspektive leben, wir verblendet sind. Das heißt, alle unsere Taten sind imperfekt, alle hinterlassen Karma. Und dass wir ab und zu mal auch gutes Karma schaffen, das gibts auch. Das wird man sicher nicht als Sünde betrachten, aber immerhin ist es noch nicht der vollständige Einklang. Das ist vielleicht eine interessante Sache: Im Buddhismus hat man die vier brahmaviharas, das sind die Verweilungen der Götter, symbolisch genannt. Damit meint man die innere Haltung von universeller Liebe, universellem Mitgefühl, universeller Mitfreude und Gleichmut. Im Buddhismus ist aus diesen vier das vierte das Höchste, nicht das erste, nicht das zweite, nicht das dritte. Das gibt ein bisschen das Gefühl, dass der Buddhismus doch einige spezifische Sachen hat. Im Buddhismus wird also nicht diese Selbstaufopferung als das Höchste angesehen, sondern der Gleichmut. Im Gleichmut ist alles in einer Balance enthalten.

Über Karma gibt es natürlich viel zu sagen. Was uns jetzt konkret wahrscheinlich am

meisten interessiert, ist die Funktion des Karma beim Sterben und bei der Wiedergeburt. Kurz gesagt: Das, wie wir aussehen, das, mit dem wir begabt sind, und das, mit dem wir nicht begabt sind, das, was uns wiederholt passiert, das, was wir können und das, was wir nicht können, das alles ist das Resultat von früherem Karma. Nicht alles ist Resultat von früherem Karma, aber die Dinge, die ich jetzt aufgezählt habe, sind Resultat von früherem Karma. Darunter fällt auch das, wo man geboren ist, wann, in welcher Familie, das wird auch als Resultat von Karma verstanden. Als einen wichtigen Punkt sagt der Buddha: Der Mensch ist nicht aus der Gebärmutter geboren, wie er meint; der Mensch ist aus dem Karma geboren. Das ist so eine kleine Einführung in den Bereich. Karma ist ein sehr wichtiger Aspekt beim Sterben und Wiedergeburt, und ohne mindestens einigermaßen gutes Verständnis davon kommt man irgendwie nicht richtig durch dieses Kapitel.

Karma, Wiedergeburt, Samsara. Von Karma hab ich gesprochen, Samsara das sind diese 31 Sphären zusammen. Wiedergeburt, wie das im Buddhismus verstanden wird.

In unserer Tradition wird Zeit manchmal verstanden als eine lineare Folge, und dementsprechend wird Ewigkeit häufig als ein in die Unendlichkeit durchgezogener Strich verstanden. Nicht so ganz in den asiatischen Systemen, weil die Ewigkeit in der Gegenwart zu entdecken ist. Das heißt, in den asiatischen Systemen hat Ewigkeit vielmehr mit Zeitauflösung zu tun, als endlos irgendwas zu befolgen oder irgendwo zu verweilen oder so. Das ist ein ziemlich wichtiger Punkt. Das heißt auch, dass diese Zeitfreiheit aus jedem Punkt unseres Lebens erreichbar ist sozusagen. Damit ist immer die volle Todlosigkeit gemeint, wie man es nennt.

Ich wollte auch noch ein paar Worte sagen über das Unfassbare, vielleicht damit auch ein bisschen schocken, weil alles was ich bis jetzt gesagt habe, war alles so ziemlich Information, Beschreibung, ja, ein exotisches System, interessant auf jeden Fall. Aber die Resultate, die jetzt kommen sollen, sind erst das, wobei man die Augen dreht. . .

Gut, eine andere Definition von Nirvana ist das Ungeschaffene, das nicht Manifestierte. Vielleicht anstatt selber was dazu zu sagen, habe ich hier ein paar Zitate mitgenommen: Eine sehr berühmte Stelle aus den Texten, häufig zitiert:

Uddhana 8,3

„Es gibt ein Nichtgeborenes, Nichtgewordenes, Nichtgeschaffenes, Nichtaufgebautes. Wenn es dies nicht gäbe, dann wäre ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Aufgebautem nicht zu erkennen.

Da es aber das Nichtgeborene, Nichtgewordene, Nichtgeschaffene, Nichtaufgebaute gibt, darum ist ein Ausweg aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Aufgebautem zu erkennen.“

Dies hinterläßt einen Eindruck, der für viele Leute nicht inspirierend ist. „Sich ins Nirvana auflösen“. Und viele Leute haben ein total falsches Bild von „Nichts“. Ganz, ganz falsch, Nirvana ist in der buddhistischen Auffassung das höchste Wohl. Wenn schon mit etwas zu vergleichen, dann mit dem Königreich Gottes.

(...) (Auslassung wg. Bandende)

...ich glaube, im Christentum wird theologisch aufgefasst, dass die Individualität bleibt.

Nun, Nichtgeschaffenes, Nichtmanifestiertes. Der Buddha hat ursprünglich sehr von Anicca, Dukkha, Anatta gesprochen. Das sind die drei universellen Qualitäten von allem außerhalb Nirvana. Anicca heißt Vergänglichkeit, Dukkha heißt Unzulänglichkeit, unbefriedigt bleiben oder nicht erfüllt zu sein, Anatta heißt etwas wie leer oder hohl. In der direkten konkreten Anwendung auf unser Leben: Wir sind nicht bewohnt, der Mensch ist nicht bewohnt. Es gibt hier nichts Andauerndes, was man Ich nennen kann. Das Ich ist eine Chimäre, die in unserem Bewußtsein in jedem Moment neu entsteht und vergeht. Mal fast gar nichts, dann wieder, dann vielleicht wieder nicht. Ich ist nicht in der Realität verwurzelt, es ist ein Eindruck. Eigentlich ist die buddhistische Befreiung mit dem Erkennen dieser Substanzlosigkeit der Welt und des Selbst identisch. Das bringt die äußerste Befreiung, wenn man merkt, dass gerade das, mit dem man so beschäftigt war, das was überall angeschlagen hat, d.h. unser Ego, unsere Selbstsüchtigkeit, dass es das Selbst gar nicht gibt, und nie gegeben hat, bei niemandem. Das ist der Schock Nummer eins. Wissen Sie, als ich der buddhistischen Lehre zum ersten Mal in diesem Buch begegnet bin, war mein erster Gedanke, wie ist das möglich, dass diese Lehre zweieinhalbtausend Jahre überdauert hat in dieser Form, das Unfassbare. Weil sonst verdrehen die Menschen Dinge schon nach zwei, drei Jahren. Und hier hat sich offenbar was geöffnet, was mich total mitgenommen hat von seiner Tiefe her.

Das andere ist, vielleicht nur noch kurz erwähnt, sunnata, die allgemeine Leere von allem. Das wird sehr hochgehalten in den späteren buddhistischen Entwicklungen, etwa tausend Jahre nach Buddha, Madiamacha und Yogachakra, das sind schon Mahayana-Lehren, wo es tatsächlich zu dem kommt, was Buddha eigentlich nie gesagt hat, dass alles leer ist, ohne Substanz, ohne Kern, ohne andauerndes Ich. Zu dem, was von Buddha kommt, hab ich wieder ein kleines Zitat.

Das ist **Samyutta Nikaya 22, 95**.

Zur Einführung zu diesem Sutra: Buddha ist am Fluss Ganga in Indien mit einer Menge von Mönchen, die schauen in den Fluss, und Buddha sagt:

„Stellen wir uns vor, dass ein Mann, der nicht blind ist, auf dem Fluss Ganga viele Blasen sehen würde, wie sie durch den Strom weggetragen werden, und er würde sie gründlich beobachten und untersuchen. Nach dem gründlichen Erforschen und Untersuchen wird er sehen, dass sie alle leer, hohl, ohne wirklich Substanz sind. In der gleichen Weise betrachtet ein Mensch, der sich in der Buddhalehre übt, alle materiellen Phänomene, alles Spüren, alles Wahrnehmen, alle Arten des Sinnes- und Begriffsbewußtseins, sei es die vergangenen, die gegenwärtigen, oder die zukünftigen, die nahen und die entfernten. Er betrachtet und untersucht sie, und nachdem er sie gründlich untersucht und erforscht hat, wird er realisieren, dass alle diese Prozesse und Phänomene leer, hohl, ohne wirkliche Substanz sind.“

Auf den ersten Blick mag es recht schwierig vorkommen, zu erfassen, dass da eine vollständige Leere ist. Aber es reicht, nur in die Nuklearphysik zu gehen, und die sagen euch,

es ist leer. Da sind Kräfte drin, kristallisierte Energie bildet das Atom, aber im Prinzip ist es leer. Das Atom ist eine winzige Sache, und der Raum um das Atom ist das größte, schwer zu glauben. Natürlich kommt die buddhistische Leerheit von einer vollkommen anderen Seite, das hat mit dem überhaupt nichts zu tun.

Die buddhistische Leerheit geht von dem aus, dass die Welt sich in unserem Geist abspielt. Wir sind so erfasst und fasziniert von der Vorstellung, dass die Welt um uns herum ist. Letzten Sommer war Eramala, das ist der Ehemann von Vajramala, in Prag, und er hat uns einen Vortrag gegeben. Er hat auf einen Stuhl gezeigt: „Wo denken Sie, dass dieser Stuhl ist?“. Und er hat selber geantwortet: „In eurem Kopf.“ Wo sonst?

Farben gibt es nicht. Wir leben in der Interpretation von etwas und wir wissen nicht, was das ist. Farben, Formen, Entfernungen, das sind alles Konzepte, Begriffe. Und die Erleuchtung ist eben das, aus dem, was wir als Welt, Realität betrachten, uns herauszuführen in das wahre Erkennen.

Jetzt bin ich aber ein bisschen weg vom Thema, und das möchte ich gutmachen.

Zu dieser Graphik³ von den verschiedenen Existenzebenen bleibt noch eines zu sagen. Das sind die Beschreibungen von den Existenzebenen. Ich würde das so verstehen, dass das verschiedene Zeit-Raum-Kontinuen sind, in denen auch verschiedene Frequenzen von Materialität und Mentalität zusammen binden. Auf dieser Seite ist angegeben, wie lange ein Leben in einer Sphäre dauert. Das menschliche ist mit 100 Jahren bezeichnet, und ist das kürzeste, das auf dieser Tabelle vorkommt. Schon die *catummaharajika*, das ist diese Sphäre gerade über der menschlichen, hat schon über 500 himmlische Jahre, und es wird erklärt, dass ein himmlischer Tag 50 menschliche Jahre dauert. Und so geht es quadratisch hinauf, bis wir hier in der Mitte zu den *maha-brahmas* kommen, den großen Göttern. Deren Lebenszyklus dauert zwei *Mahakappas*. Was ein *Mahakappa* bedeutet, habe ich hier wieder aus den alten Texten herausgesucht:

„Wenn sich da, oh Mönch, ein Felsblock befände, aus einer einzigen Masse, eine *yojana* lang⁴, eine *yojana* breit, eine *yojana* hoch, ungebrochen, ungespalten, unzerklüftet, und es möchte alle hundert Jahre ein Mann kommen, und denselben mit einem Seidentüchlein einmal reiben. So wird denn wahrlich, oh Mönch, der aus einer einzigen Masse bestehende Felsblock eher abgetragen sein und verschwinden, als die *Mahakappa*. Das, oh Mönch, ist die Dauer eines *Kappa*. Solche *Kappa*, oh Mönch, sind viele dahingeschwunden, viele hunderte, viele tausende, viele hunderttausende. Wie aber ist das möglich? Unfassbar, oh Mönch, ist diese Daseinsrunde, *Samsara*. Unerkennbar der Beginn der Wesen, die im Wahne versunken und von Begehren gefesselt, die Geburten durchwandern, die Geburten durchheilen.“

In moderner Sprache könnte man *Mahakappa* vielleicht mit dem „*Big Bang*“ vergleichen, an dem das Universum beginnt, und „*Big Crash*“, an dem das Universum wieder zusammenfällt.

³Die Graphik wurde im Vortrag nicht gezeigt und deshalb hier nicht abgedruckt.

⁴Maßeinheit im alten Indien, die in buddhistischen Sutren auftaucht. Chinesische Übersetzung als „*you xun*“. Eine *yojana* beträgt ca. 40 Meilen bzw. 65 Kilometer. (Quelle: www.sizes.com)

Es ist also eine andere buddhistische Auffassungsweise, dass dieses samsarische Kreisen im Kreis der Wiedergeburten erstens sinnlos und zweitens endlos ist. Dieses Kappa, dieses Weltall, hat nach buddhistischer Auffassung vier Stadien: Entstehen, Dauer, Vernichtung und Chaos.

Soviel zur Einführung, das mag etwa genügen. Wenn wir nun auf den Tod schauen aus dieser Perspektive, was das bedeutet für einen Buddhist (ich nenne mich übrigens nicht Buddhist, aber das ist mein Problem).

Tod bedeutet für einen Buddhisten Anfang. Anfang einer neuen Existenz. Und eben das Altwerden und zum Sterben Neigen ist das Ablegen von einem alten Mantel, um einen anderen anzulegen. Eine berechnete Frage für die Buddhisten ist: „Was wird wiedergeboren, wenn es kein Selbst ist?“

Buddha verneint sogar, dass es dieses Bewußtsein ist, das wiedergeboren wird. Und da bin ich kürzlich sogar einem Text begegnet, der darauf eindeutig hinweist. Es ist ein Gespräch zwischen Buddha und einem Mönch namens Sathi. Dieser meinte, es gäbe ein unveränderliches Bewußtsein, das von Existenz zu Existenz wandere. Und er sagt: „Ich fasse die vom Erhabenen verkündete Lehre also auf, dass es dieses unser Bewußtsein ist, welches im Kreislauf des Wandelseins beharrt unveränderlich.“

Der Buddha fragte Sathi: „Mönch Sathi, was ist dies für ein Bewußtsein?“ Und Sathi antwortete: „Was da wieder alles selbes da und dort den Lohn guter und böser Werke genießt.“ Buddha antwortet in für ihn untypischer Art, als ob er total verärgert wäre: „Von wem hast du denn, du törichter Mönch, gehört, dass ich eine solche Lehre verkündet hätte? Habe ich nicht, oh Tor, auf mannigfaltige Weise die bedingte Natur der Bewußtseins erklärt? Ohne zureichenden Grund entsteht kein Bewußtsein.“

Also Bewußtsein als eine bedingte Sache, die nicht durch den Tod geht. Nun, was geht überhaupt durch den Tod? Das ist eine gute Frage. Wissen Sie, was durch den Tod hindurchgeht?

Das Geld.

Ich mache es ein bisschen spannend. Das Geld, das wir in unserem Leben verschenkt haben. Das, was wir verbraucht haben, das ist verloren. Aber das, was wir mit reinem Herzen jemandem zukommen ließen, das hat gutes Karma erzeugt. Und die Essenz unserer Taten, Karma, geht durch den Tod hindurch. Und es wird dieses Karma sein, das neues Leben zusammenbringt. Wieder ein Körper, wieder ein Bewußtsein. Im Buddhismus entsteht und vergeht Bewußtsein augenblicklich, und es wird immer ein neues Bewußtsein sein, für jeden Moment ist es ein anderes Bewußtsein, Sehbewußtsein, Hörbewußtsein, Denkbewußtsein, himmlisches Bewußtsein, was auch immer. Immer entsteht und vergeht es. Damit auch unsere Identifikation als Selbst. In präziser Sprache: „Ich“ dauert nicht länger als einen einzigen Moment, also dieses Gefühl vom Ich. Und so kann man nicht sagen, das „Ich“ geht durch die Wiedergeburt. Um das vielleicht etwas genauer zu sehen: Im Buddhismus kann man vom Leben vorher und dem nächsten Leben nicht sagen, dass es die gleiche Person ist, aber man kann auch nicht sagen, es ist jemand vollständig anderes. Es ist diese Bedingtheit-Verbindung zwischen diesen Leben.

Was wird wiedergeboren? Man kann das vielleicht vergleichen mit dem Ashin Ottama, der gestern schlafen ging im Raum Nr. 115, und dem Ashin Ottama, der heute morgen aufgewacht ist. Ist es der gleiche Ashin Ottama oder eben nicht. Die Antwort ist die

gleiche. Man kann nicht sagen, es ist jemand anders, es wäre nicht korrekt zu behaupten, es ist genau das gleiche.

Natürlich ist diese buddhistische Wanderung keine Seelenwanderung. Anatta, Atta ist die Seele, Anatta ist Nicht-Seele. Also der Buddhismus wendet sich ziemlich direkt gegen die Auffassung, dass es eine Substanz gibt, die durch den Tod hindurchgeht. Aber es ist diese Kausalitätsbeziehung zwischen dem früheren Leben und dem nächsten. Natürlich: man kann sich fragen, ein Materialist zum Beispiel, der meint, mit diesem Sterben ist alles fertig. Für ihn sehr wahrscheinlich wirklich ja, denn er hat durch das Leben keine Verbindung zu den tieferen Schichten seines eigenen Wesens gebildet, und wenn sein Hirn und Herz stirbt, was bleibt dann aus ihm überhaupt? Für ihn ist der Tod ein schwarzes Loch. Aber, dann taucht irgendwo wieder aus dem Blauen ein Wesen auf, das sich dieser Verbindung nicht bewußt ist. Auch ich weiß von früheren Leben nichts. Nur anhand von dem was ich bin, was mir zustößt, kann ich etwa zu raten versuchen, was ich früher gewesen sein muss. Was für ein böser Mensch oder böses Wesen muss ich gewesen sein, dass ich in diesem Leben das ernten muss, was mir eben zustößt? Wissen Sie, im Buddhismus ist das ganz interessant, weil die Dinge, die uns im Leben begegnen, das ist nicht die böse Umgebung, die mir das antut, das ist mein Karma, das das anzieht.

Das ist das Große an der Karmalehre, das uns lehrt, für das eigene Schicksal Verantwortung zu übernehmen, für das, was ich lebe und was mir zustößt. Und gleichzeitig gibt mir das eine Verantwortung für die Zukunft, weil ich der Architekt meiner Zukunft bin. Das, was ich jetzt lebe, ist das Resultat früherer Taten, und wie ich darauf reagiere, damit kreierte ich meine Zukunft. Das ist eine sehr, sehr positive und optimistische Auffassung. Zum Beispiel wenn ich eine Ungerechtigkeit erfahre, kann ich trotzdem mit Annahme, mit einem gewissen Verständnis, vielleicht sogar mit Mitfühlen, und kann so das Negative in das Positive umdrehen. Das ist die Magie des Buddhismus. Das was uns in jedem Moment offensteht, was immer uns begegnet, wir haben diese Freiheit, entweder mit Gier, Hass, Verblendung darauf zu reagieren, oder mit Weisheit, mit Liebe, mit Mitgefühl. Wir sind die Architekten unseres Lebens nach der buddhistischen Auffassung.

Es gibt große Unterschiede, wie zum Beispiel im Vajrayana, dem späteren Buddhismus, tibetischen Buddhismus, wie dort der Prozess des Sterbens aussieht und geschildert wird, und, sagen wir, im „Original-Buddhismus“. Der Original-Buddhismus hält sich ziemlich schlicht in diesem Bereich, und spricht von Karma, karma-nimitta, und gati-nimitta. Diese drei bzw. eines dieser drei, übernimmt während dem Sterben das Lenkrad, so dass die nächste Wiedergeburt von der Qualität dieses Karmas bestimmt wird. Karma steuert also Wiedergeburt, es bestimmt im Sterbeprozess sozusagen, in welcher von diesen 31 Kategorien der Existenz das nächste Leben stattfinden soll.

Da kommt mir eine lustige Erinnerung. Im Dhammapala, unserem schweizerischen Kloster, war eine junge Frau, und wir haben über diese Thematik etwas gesprochen, dass eigentlich dieses Wesen, das sich auf dieser Erde manifestieren wird, dass es dieses kommende Wesen ist, dass sich die Eltern aussucht. Es ist nicht so, dass sich die Eltern ihr Kind aussuchen. Klar, als Eltern können wir nicht wissen, wer sich da eigentlich manifestieren möchte, wer da geboren wird, wir wissen es nicht. So haben wir darüber gesprochen, und nachher hatte diese junge Mutter zuhause – sie hatte einen etwa sechsjährigen Sohn, das sind die Jahre, wo die Jungen manchmal trotzen und so – und gerade

bei einer solchen Gelegenheit hat die Mutter ihm das gesagt: „Na, na, na, schau, schau, schau, es ist nicht so, dass wir dich ausgesucht haben, du hast uns ausgesucht.“ Da ist der Junge ganz baff geblieben: „Na, ja, man kann sich irren.“

Natürlich habe ich auch etwas überlegt, wie es sich mit dem genetischen Code verhält. Natürlich hat das Erbmateriale in den Empfängniszellen viel von dem genetischen Code, worin eigentlich viele Dinge schon ein bisschen prädestiniert drin sind. Aber das lässt sich in etwa so erklären, dass dieses Wesen, dieses vorgeburtliche (Wiedergeburt-)Bewusstsein, sich einfach etwas passendes sucht, das sozusagen die gleiche Schwingung hat, und dann kommt es zu der Geburt.

Aber noch zu dem Karma, karma-nimitta, gati-nimitta. Nimitta bedeutet soviel wie Bild, oder Zeichen. Wenn man wirklich daran glaubt, dass diese Dinge so verlaufen, wie ich das beschrieben habe, und das ist eigentlich das Prinzip vom Buddhismus, dann muss man sagen, dass der Sterbeprozess ein extrem wichtiger Vorgang ist, weil er die ganze, eventuell extrem lange Zukunft und die Umstände darin bestimmt. Und deswegen wird im Buddhismus auch dem Verlauf des Sterbens recht viel Bedeutung zugemessen, meinem Gefühl nach in den späteren Entwicklungen vielleicht ein bisschen zuviel.

Aber was nun hoffentlich ziemlich klar ist: Dass man „so sterben wird, wie man gelebt hat“, diesen Spruch muss man vorsichtig genießen. Das Sterben sieht nämlich ganz anders von außen aus als von innen. Dieser Spruch befasst sich natürlich damit, wie es von innen erlebt wird, und nicht wie es von außen aussieht. Ich glaube, dazu war⁵ auch eine Frage: Jemand fragte, wenn man im Krieg zerfetzt wird, oder in einem Unfall auf eine grausame Weise verbrannt wird oder so. Von außen sieht es extrem grausam aus, aber was der Sterbende erlebt und durch was er geht, das ist uns normalerweise nicht bekannt. Und erst auf dieser Ebene beginnt dieser Spruch gültig zu sein, und auch nur teilweise.

Vorbereitung auf den Tod. Das war hier mehrmals gesagt. Vajramala hat uns gestern abend eine ganz ganz ganz kleine marananussati gegeben. marananussati, das ist eine Meditation oder Reflexion des Todes. Das, was sie uns gestern gegeben hat, das hätte ich nicht einmal als Todesmeditation wirklich genannt. Um Ihnen ein Bild zu geben, was das heißt, marananussati: Es geht darum, diese Tatsache von unserem Tod frontal sehen zu können, ihr frontal begegnen zu können. Das heißt, die ganze Angst vor dem Tod, was während diesen Meditationen auftaucht, die wirklich versuchen, in das reale Geschehen zu gehen, das ist ein totales Unbehagen im Bauchbereich, fast in Richtung Übelkeit. Die Angst ist vielleicht eine Fassade. Man sagt: Die Intensität, in der ich mich mit meinem Körper und meinem Geist identifiziere, das ist die Intensität, die sich nachher beim Sterben in Angst und ähnliche Zustände umwandelt. Weil ich mich im Sterben natürlich von meinem Körper und „empirischen Bewußtsein/Geist“ verabschiede. Diese Dinge schwinden, sie gehen. Falls ich mich damit schwer identifiziert habe, wird das natürlich Schmerz auslösen. Deswegen gehen die Vollerleuchteten auch so glatt durch den Prozess des Sterbens, auch wenn der Körper Spasmen bekommt oder Schmerzen oder so, aber er selber stirbt sehr sehr glatt und geht sehr glatt durch. Da ist keine Identifikation.

⁵früher in der Veranstaltung

Sich auf den Tod vorbereiten. Großes Wort. Ein sogar noch viel größeres Wort⁶: Achtsam leben! Mit Achtsamkeit. Trotzdem würde ich sagen, dass zum größeren Teil alle diese Meditationen und Reflexionen gemacht wurden wegen der Qualität unseres Lebens, nicht so direkt wegen der Qualität unseres Sterbens. Das machen wir für unser jetziges Leben, und zwar um diesem Leben eine Tiefe zu geben, eine geistige Tiefe zu geben. Das heißt, sich mit der Wahrheit etwas direkter zu verbinden, diese Luftblase des Egos, Selbstvorstellung, die etwas platzen lassen. Das heißt, das Oberflächliche mal etwas zu durchschauen, mal etwas abklingen zu lassen. Warum? Weil der Mensch normalerweise eine Lüge lebt. Er lebt Vorstellungen, die mit der Realität wenig zu tun haben. Diese marananussati, diese Meditationen des Todes, des eigenen Todes, die ernüchtern uns. Die bringen eine Ernüchterung, so dass wir der Wahrheit näher sind. Und Vergänglichkeit, Geburt und Tod, das sind unabdingbare Charakteristiken dieser Existenz. Wie verläuft eine solche Meditation? Man muss vorsichtig sein, so eine Meditation in einer Versammlung anzuleiten, Vajramala hat es sehr einfühlsam geführt gestern, so dass es nicht zu intensiv war. Dass man, wenn es für einen zuviel war, einfach wieder zum Einatmen und Ausatmen gehen konnte.

Aber wenn man das wirklich praktizieren möchte: Der Geist wird immer Auswege suchen, um mit dem Objekt nicht konfrontiert zu sein. Ein berühmter Fluchtweg ist das Rationalisieren der Sache, über den Tod zu denken. Ein wunderbarer intellektueller Fluchtweg, um mit der Sache nicht konfrontiert zu sein. Um was es geht in dieser Art von Reflexion/Meditation, ist, sich diesem Grauen stufenweise zu öffnen. Damit heilt man tatsächlich viel von unkorrekter Lebenseinstellung und man kommt mit der Natur des Lebens stufenweise in Einklang.

Im Buddhismus wird normalerweise also mindestens eine kurze Morgenreflexion empfohlen. Man soll auch eine Metta-Meditation haben, also diese Meditation von universeller Liebe, das ist so ein wunderbares Mittel:

„Möge es mir gutgehen.“

Und das wirklich erleben.

„Und möge es auch den anderen ganz ganz gutgehen. Mögen sie wohlsein. Mögen sie in Glück und Harmonie leben.“

Und mit dem geht man in die Arbeit und so. Wunderbare Meditation.

Aber das ist nur eine dieser Morgenmeditationen. Auch gehört eine Meditation über den Tod dazu. Das ist eben das, was einen ernüchtert macht. Ich bin im deutschsprachigen Raum einer Übersetzung begegnet, die mir nicht gefallen hat:

„Ich bin dem Tode unterworfen. Ich bin dem Alter unterworfen. Ich bin der Krankheit unterworfen.“

Wenn ich mir das dreimal gesagt habe, war ich depressiv geworden. Das soll nicht der Zweck dieser Meditation sein. Diese Todesmeditation - richtig verstanden - soll uns neue Energie ins Leben geben. Es ist gar nicht der Zweck, dass wir traurig werden oder depressiv oder so. Das ist eine neue Art des Lebens, die kommt, wenn wir uns auf das bedeutende, auf das essentielle, auf das wichtige konzentrieren, wenn wir uns von den Oberflächlichkeiten des Lebens etwas ablösen können. Das ist neue Energie, die uns mit

⁶als Antwort darauf

innerem Sinn, der Fülle, Zweck und Richtung (erfüllt). Das gibt unserem Leben eine richtige Richtung.

Darauf haben wir in unserem Kloster in die Pali-Texte geguckt, und die direktere, bessere Übersetzung wäre:

„Ich bin nicht frei von der Anfälligkeit, eine Krankheit zu bekommen. Ich bin nicht frei davon, immer älter und älter zu werden. Ich bin nicht frei davon, dass der Tod jeden Tag stattfinden kann.“

Und das gibt dir eine Inspiration, dieses Leben intensiv zu leben. So wie Herr Klumpp heute vormittag sagte, dass die Sterbenden manchmal diese Intensivierung des Erlebens haben. Aber das kann man tatsächlich mit dieser Meditation erzielen. Das ist der Zweck: Sich auf das bedeutende zu konzentrieren.

Nun, zum Vorbereiten auf den Tod. Im Original-Buddhismus: Du sollst gut leben. Das ist die einzige und beste Vorbereitung auf den Tod. Du sollst gutes Karma machen. Du sollst deinen Geist reinigen von den mentalen Befleckungen. Du sollst die unheilsamen Triebe, die natürlich in uns sind, dämpfen, wir sollen das transzendieren. Die beste Vorbereitung für den Prozess des Sterbens ist ein gut erfülltes Leben. Weil wenn das Sterben einsetzt, ist da nicht mehr viel zu machen. Wenn es wirklich langsam dazu kommt, werden wir auch mental immer schwächer und schwächer, und die Dinge nehmen immer mehr und mehr ihren eigenen Lauf, der Wille schweift davon und dann geschieht es. Natürlich, die Vajrayana-Meister, die haben sogar noch eine Möglichkeit, den Gestorbenen etwas zu begleiten. Was dort wirklich zu machen ist, das wird uns Dr. Lautwein im zweiten Teil unseres Nachmittags sagen, er wird es ganz genau nehmen, wie das im Vajrayana ist mit dem Prozess des Sterbens. Aber im ursprünglichen Buddhismus hat man diese Möglichkeit gar nicht irgendwie ins Auge gefasst. Es wurde klar gemacht, dass der letzte Moment des Lebens (wobei man das etwas locker auffassen muss), diese letzte psychische Haltung des Lebens wird maßgebend sein für das, was kommt.

Ich kann auch kurz sagen, was Karma ist, karma-nimitta und gati-nimitta. Diese Wiedergeburt kann man auf zwei verschiedene Arten verstehen. In beiden Fällen richtet sie sich nach der Art des Karma, das im Todesprozess aktiviert wird. Wie hat Vajramala gestern gesagt mit dem sterbenden Hotelbesitzer, der sich so sehr um das Toilettenpapier gesorgt hat? Wo könnte dieser Sterbeprozess münden? Aus buddhistischer Sicht war das also nicht gerade ein bedeutendes Präludium zum Sterbeprozess. Wobei ich betonen möchte: Was der Mensch als Letztes gesagt hat, das ist vielleicht erst der erste Anfang des Sterbens und das wichtige kommt erst danach. Also diese „letzten Wörter“ von den verschiedenen Personen, das nehme ich nicht zu ernst.

Aber es gibt ein Gleichnis, vielleicht ist es sogar eine direkte Erzählung in den alten Schriften: Es ging um einen Kriminellen, der zum Tode verurteilt wurde. Er war schon am Hinrichtungsplatz und in der Ferne ging ein buddhistischer Mönch vorbei. Dieser Kriminelle mit seiner recht schwierigen Vergangenheit hat sich plötzlich erinnert, dass er einmal in seinem Leben dem Mönch etwas zu essen gegeben hat. In dem Moment haben sie ihn hingerichtet. Er wurde im Himmel wiedergeboren. Eine Geschichte, die vielleicht eine zweite Erklärung braucht: Wenn man „zufallsweise“ irgendwo wieder geboren wird, wo man gar nicht hingehört, wird diese Lebenszeit sehr kurz und danach folgt der Ausgleich. Also so wird es im Buddhismus verstanden.

Also das wäre das Karma, das im Sterbeprozess aktiviert wird, das wäre der dominante Inhalt der Psyche, wenn der Sterbeprozess eingesetzt hat.

karma-nimitta, das ist eine Erinnerung aus dem Leben, was dominant im Sterbeprozess auftaucht. Es bildet sich fast in einem psychologischen Muster. Das ist das Karma, das zur Wiedergeburt führt. Deshalb erzählt man den Sterbenden in buddhistischen Ländern manchmal schöne Erlebnisse aus dem Leben oder man rezitiert Schriften oder so, um eben das zu fördern, dass der Sterbende sich in diesen Bereich von Erinnerungen begibt und das kann seine Wiedergeburt steuern.

gati-nimitta ist ein Zeichen von dem Bereich wo er hinzielt. Dafür sind in den Schriften auch Beispiele erwähnt, nicht im Zusammenhang mit diesem konkreten Thema.

(...) (Aufzeichnung zu Ende)

Glossar

Die folgenden Erklärungen zu einigen im Text erwähnten Pali-Begriffen basieren zum großen Teil auf den Einträgen im „Buddhistischen Wörterbuch“ von Nyanatiloka, erschienen im Verlag Beyerlein & Steinschulte, ISBN 3-931095-09-6.

asuras Dämonen, „Böse Geister“, eine der vier niederen Daseinssphären

brahmaviharas Die 4 Göttlichen Verweilungszustände: Liebende Güte (metta), Mitgefühl (karuna), Mitfreude (mudita) und Gleichmut (upekkha)

catummaharajika Eine der 6 Klassen von Himmelswesen der „Sinnenwelt“ (kama-loka)

gati-nimitta Zeichen (künftigen) Geschicks; sie entstehen als Geistesobjekte des letzten karmischen Bewußtseins vor dem Tode

kandha-nirodha Erlöschen der Daseinsgruppen

karma-nimitta Zeichen (früheren) Karmas; sie entstehen als Geistesobjekte des letzten karmischen Bewußtseins vor dem Tode

kilesa-nirodha Erlöschen der (Geistes-)Befleckungen

maha-brahmas Die „Großen Götter“; sind eine Klasse von Himmelswesen der Feinkörperlichen Welt

mahakappa Ein großes Weltzeitalter (Erläuterung im Text)

marananussati Betrachtung über den Tod; eine der 10 Betrachtungen (anussati)

niraya Eig. „Der Abwärtsführende Weg“, Unterwelt, meist als Hölle wiedergegeben; eine der vier niederen Daseinssphären

Pali Sprache der ursprünglichen schriftlichen Überlieferungen im Buddhismus

parinirvana (Skr.) oder parinibbana (Pali) = Das „Völlige Nirwahn“, ist ein Synonym für nirvana, bezieht sich also nicht bloß auf die beim Tod des Vollkommen Heiligen eintretende Erlöschung der Daseinsgruppen (kandha-nibbana), wie vielfach angenommen wird

peta Eig. der „Abgeschiedene“; Geist, Gespenst; eine der vier niederen Daseinssphären

samsara Daseinsrunde, eig. „Wiederholtes Wandern“, also Wandern der nicht erleuchteten Wesen in den Existenzebenen

sutras Lehrreden des Buddha