

Das Offensichtliche begreifen

– Frieden schliessen mit Vergänglichkeit und Tod –

Fred von Allmen

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert:



Es geht hier um die Art und Weise wie wir mit der Vergänglichkeit und dem Tod umgehen und ich werde mit einer Aussage von David Loy über unser Leben auf diesem fragilen Planeten inmitten eines unermesslichen Universums beginnen:

„Die Welt und das Leben so zu sehen, wie sie wirklich sind, nämlich verstörend und furchteinflössend, macht Routine und alltägliches, selbst-sicheres Handeln unmöglich. Das heisst, dass wir - zitternde Wesen - einem unendlichen Kosmos auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind und stellt den Sinn des ganzen Daseins in Frage.“

Was David Loy¹ hier anspricht, hat Shunryu Suzuki, der grosse japanische Zen-Meister aus Kalifornien krass bildlich ausgedrückt:

„Das Leben ist, wie wenn wir ein Schiff betreten, das in See sticht – und sinkt!“

Um das zu hören, gehen wir eigentlich nicht an einen Meditationsabend – oder? Lieber würden wir hören, wie man sich das Leben noch etwas angenehmer gestalten könnte. Genau deshalb zitiert Loy ‘Ernest Beckers *Denial of Death*’² wo dieser sagt:

„Was wir als ‘normalen Geisteszustand’ betrachten ist eigentlich nichts anderes als unser kollektiver Wahnsinn, mittels dessen wir (das Wissen um) die grimmige Tatsache des menschlichen Daseins unterdrücken.“

Im laufenden Jahr ist mir in meinem Umfeld viel Leiden begegnet: kräftezehrende Operationen, schlimme Krankheiten, bedrohliche Diagnosen, unerwartete Todesfälle...

Miriam Pielhau³ schreibt:

„Eine Krebsdiagnose ist wie ein Seelen-Erdbeben. Die Welt, wie man sie kannte, wird komplett zerstört, zurück bleibt ein Trümmerhaufen. ...“

Plötzliche Ereignisse, wie politische und soziale Wirren, Unfälle, Erdbeben, Tsunamis oder Krebsdiagnosen stellen unvermittelt unser ganzes bisheriges Dasein in Frage, erschüttern unser Lebensgefühl, dank der Täuschung welche uns unser Leben bis dahin als relativ berechenbar und solide erscheinen liess...

¹ David R. Loy, Buddhism and Money. The Repression of Emptiness Today. (in meinem P.C.)

² Ernest Becker, The Denial of Death (New York: Free Press, 1973)

³ <http://www.bild.de/ratgeber/gesundheit/miriam-pielhau/krebs-ist-wie-ein-seelen-erdbeben-38285246.bild.html>

Warum ist das so? Wir sind doch alles ziemlich vernünftige Menschen. Wir wissen, dass wir sterblich sind. Und viele von uns, mit einer regelmäßigen spirituellen Praxis, haben schon so oft über ‚Vergänglichkeit und Tod‘ nachgedacht. Sie sind so offensichtlich! Warum erschrecken wir trotzdem, wenn es so weit ist, in den Worten von Castañeda’s Don Juan:

„.. Wenn die ehrfurchtgebietende, geheimnisvolle Welt ihren Schlund für dich öffnet, wie sie ihn für jeden von uns öffnen wird, und du erkennst, dass deine sicheren Wege ganz und gar nicht sicher waren.“

Warum können wir diese Tatsache nicht wirklich zutiefst wahrhaben, obschon die meisten von uns wissen, dass es einer sehr tiefgreifenden inneren Befreiung gleichkäme, wenn wir Vergänglichkeit und Tod echt nicht mehr fürchten würden?

Genau das ist das Thema dieses heutigen Vortrages:

“Das Offensichtliche begreifen. Von der Verblendung zur befreienden Erkenntnis.“

Das, was uns daran hindert, das Offensichtliche – also das, was wir längst wissen – tatsächlich zu kapieren, bis in die Gedärme, bis in Mark und Bein wirklich zu begreifen, wird in den buddhistischen Lehren als Verblendung bezeichnet, als Avijja oder Moha, als Unwissenheit und Täuschung.

Diese Verblendung bewirkt, dass wir die Welt, das Leben, als absolut real sehen, als kontrollierbar, mit einem festen Ich, das sich in einer relativ soliden Welt bewegt. Verblendung heisst, gar nicht zu merken, dass wir etwas übersehen – oder noch vielmehr, dass wir etwas verdrängen: Nämlich die Vergänglichkeit, unsere eigene Sterblichkeit! Wir vergessen, was Jim Morrison (von den Doors) so einfach ausgedrückt hat:

„Lebend kommt hier keiner raus!“

Ron Purser zitiert J. Garfield⁴ (und ich musste das Zitat vereinfachen):

„ Es ist nicht so, dass wir uns mit der Welt beschäftigen oder über uns selbst nachdenken und dann den Schluss ziehen, dass wir und die Dinge um uns herum **unvergänglich** sind, in **unabhängiger** Weise existieren und eine innewohnende, unwandelbare Natur haben. Vielmehr sehen wir uns und die Welt in getäuschter Weise durch unsere unmittelbare Wahrnehmung. Das heisst: Unsere Wahrnehmung ist infiziert von einer Neigung oder Veranlagung zur ‘Solidifizierung’ oder ‘Verdinglichung’.

Unsere Wahrnehmungsprozesse werden gefärbt und getäuscht durch diese Tendenz zur Verdinglichung [so dass wir uns und die Welt als ziemlich solide und stetig erfahren]. Dies ist ein Prozess, den wir selbst nicht sehen oder sonstwie mitbekommen können. Er passiert ständig, ohne dass wir es merken. Tatsächlich ist es eine Art von ‘Ur-Verwirrung’ – eine Unwissenheit oder grundlegende Täuschung.“

(Das vollständige Zitat befindet sich im Anhang zu diesem Text)

Die buddhistische Praxis (Dharma) ist darauf ausgerichtet, diese ‘Ur-Verwirrung’ oder Verblendung zu erkennen und aufzulösen; die Verwirrung oder Verblendung, die unsere Wahrnehmung infiltriert und zur Verdinglichung von beidem, Subjekt und Objekt führt, also dem ‘Ich’ und den ‘Dingen des Daseins’. Dies, um unser Anhaften an Vergänglichem zu reduzieren und um die Identifikation mit

⁴ J. Garfield, *Engaging Buddhism: Why it Matters to Philosophy*, New York, Oxford University Press, 2015 – aus: Ronald E. Purser, *Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: a Response to Monteiro, Musten, and Compton*.

einem scheinbar realen Ich zu schwächen – damit wir fröhlicher und freier durchs Leben wandern können, auch dann wenn obgenannte Katastrophen tatsächlich eintreten.

Wie Professor Morrie Schwartz betonte, als er langsam an ALS, einer degenerativen Erkrankung des motorischen Nervensystems⁵ starb:

„Während wir alt werden, lernen wir! Älter werden bedeutet nicht nur Zerfall. Es bedeutet auch Wachstum. Es ist mehr als das Negative: dass du sterben wirst. Es ist auch das Positive: dass du *verstehst*, dass du sterben wirst – und dass du deshalb ein besseres Leben lebst.“⁶

Wie fühlt sie sich an, diese ‘Ur-Verwirrung’, diese Verblendung? Es ist, wie Garfield erwähnt, ein Prozess, den wir gar nicht mitkriegen – vielleicht ähnlich einer sehr grossen, sauberen und klaren, nicht-reflektierenden Glasscheibe – die wir beim Durchblicken nicht unmittelbar wahrnehmen können. Wir Menschen haben ein tiefsitzendes Bedürfnis nach Verlässlichkeit, Sicherheit und Stabilität. Das macht evolutionär gesehen sicher auch Sinn! Ständig die Vergänglichkeit und den Tod vor Augen zu haben ist für die meisten Menschen unerwünscht, ja unerträglich! Es scheint im Gegensatz zu stehen zu Frohmüt, zu Heiterkeit, zu Inspiration und zu Lebensfreude.

Sogar wenn wir, durch dramatische Lebensumstände oder -erfahrungen diese Realität voll verstanden haben, können wir diese Erkenntnis, diese Offenheit, diese (auch) Verletzlichkeit meist nicht lange ertragen: Wir machen uns Sorgen, werden aversiv, vielleicht gar depressiv – und das ist sicher keine wünschenswerte oder hilfreiche Art, mit einer Erkenntnis umzugehen und zu leben. Darum wollen wir sie möglichst wieder loswerden. Wir verdrängen sie (aktiv oder unbewusst), wir vergessen sie.

Beispiel: Mit 20 war ich in einen dramatischen Selbst-Autounfall verwickelt. Wir rasten auf einer schmalen Strasse mit 80 durch eine Doppelkurve, schafften die zweite Kurve nicht mehr, wurden über einen Zaun und einen breiten Camargue-Wasserkanal geschleudert und landeten 20 Meter weiter auf dem Dach. In Bezug auf die Verletzungen hatten wir einigermaßen Glück, gemessen an dem was hätte passieren können. Aber während langer Zeit kriegte ich Panik-Attacken in Autos die mit höherer (sogar wenn angemessener) Geschwindigkeit fuhren. Ich wusste nun, was passieren kann, bei einem plötzlichen Unfall.

Dies dauerte so lange, bis ich es wieder verdrängt hatte. Nach einem Jahr oder so konnte ich problemlos wieder 130 fahren oder mitfahren: Nicht etwa weil ich die offensichtliche Wirklichkeit konfrontieren und echt gelassen aushalten konnte, sondern weil ich das Trauma verdrängt hatte. (Für Nicht-Praktizierende allerdings vielleicht die beste oder gar einzige Lösung.)

Nun die Frage: Was können wir tun, um das Offensichtliche – welches uns theoretisch längst bewusst ist – tiefer zu begreifen, vollständiger zu kapieren – in einer Art und Weise, die uns nicht bedrückt, sondern befreit?

Sicher müssen wir uns die Aussage von Christa Wolf zu Herzen nehmen:

„Obwohl zum Innehalten die Zeit nicht ist, wird einmal mehr keine Zeit mehr sein, wenn man jetzt nicht innehält.“

⁵ ALS, Lou Gehrig's Disease oder Amyotrophe Lateralsklerose.

⁶ Mitch Albom, Tuesdays with Morrie, Broadway Books. Morrie Schwartz, a history professor at Brandeis University.

Auch Charles Bukowski betont, dass diese Auseinandersetzung

„...das Wenige ist, das wir tun können, dieses kleine bisschen Mut, uns klar zu werden über uns selbst, und natürlich liegt auch Wahnsinn und Angst in diesem Wissen, dass ein Teil von dir ein Uhrwerk ist, das einmal stehen bleibt und nicht mehr aufgezogen werden kann.“

Es braucht also ernsthaftes Innehalten und Hinschauen – und zwar jetzt! Dies ist sicher nicht bequem – und es braucht (ein Leben lang) viel Bemühen, Geduld und Ausdauer, denn es verlangt, wie Garfield sagt, „eine vollständige innere Re-Orientierung“.

Und nach Albert Einstein ist

„Sichtweisen zu zertrümmern schwieriger, als Atome zu zertrümmern“.

Also alles nicht so einfach, wenn auch sehr sinnvoll und befreiend.

Wir müssen *das* kultivieren, was in vielen buddhistischen Traditionen ‘Rechte Sichtweise’ und ‘Rechte Innere Haltung’ genannt wird.

- Es ist die Auseinandersetzung mit, und das korrekte Verständnis von, den Eigenschaften aller Dinge des Daseins: ihrer Unzulänglichkeit (dukkha), ihrer Unstetigkeit und Vergänglichkeit (anicca) und ihrer nicht-selbstexistenten Natur (anatta). Roger Walsh drückte es so aus:

„Dukkha: Das Leben ist hart.

Anicca: Es unterwirft dich endlosen Veränderlichkeiten.

Anatta: Aber nimm’s nicht persönlich!“

Alle Dinge im Leben mit diesem Wissen zu sehen ist ‘Rechte Sichtweise’.

Damit wir das erkennen und damit in tieferem Frieden leben können, betonte der Buddha, es sei „besser, das rapide Entstehen und Vergehen für einen Tag lang zu sehen, als hundert Jahre zu leben, ohne es zu sehen“

Und er fand:

„Von allen Fußspuren ist die des Elefanten die größte.

Von allen Achtsamkeits-Meditationen ist die über Vergänglichkeit die größte.“

Wir müssen in konsequenter und tiefgründiger Weise über Vergänglichkeit hören, nachdenken und meditieren, wenn wir friedvoll und gelassen sein möchten, dann wenn das offensichtliche und unvermeidliche Schicksal zuschlägt.

- Gleichzeitig ist Rechte Sichtweise auch die Erkenntnis, dass körperliche Probleme, Schmerzen und unangenehme Erfahrungen in diesem Leben zwar unvermeidlich sind, aber alles innere Leiden, d.h. alles emotionale und mentale Leiden eigentlich *unnötig* ist. Wie Sylvia Boorstein sagt:

„Unangenehmes ist unvermeidlich. Leiden ist freiwillig!“

- Und es ist die Rechte Innere Haltung, welche schliesslich die Konsequenzen aus den Erkenntnissen der Rechten Sichtweise zieht: Eine innere Haltung des Annehmens, statt der Ablehnung und des So-sein-lassen-könnens ohne Anhaften an den Erfahrungen des Moments – eines jeden Moments. Hier gilt Ajahn Chahs Aussage:

„Wenn du ein wenig loslässt [und annimmst], erfährst du ein bisschen Frieden, wenn du viel loslässt, erfährst du viel Frieden.
Wenn du völlig loslässt, erfährst du völligen Frieden und Freiheit und dein Kampf in der Welt wird beendet sein.“

Es gibt verschiedene Situationen die uns dazu bewegen können überhaupt mit einer solchen Praxis zu beginnen:

- Die eine ist der *Leidensdruck*: Mit 25 verliess mich meine damalige Freundin auf einer Indienreise. Mein Leiden wurde so unerträglich dass ich verzweifelt nach einer Möglichkeit suchte, mich irgendwie davon zu befreien. Die Begegnung mit der Dharma-Lehre zeigte mir auf, wie das möglich gemacht werden kann.
- Auf der anderen Seite motiviert uns auch die *Inspiration*, die entstehen kann, wenn wir die fantastischen Möglichkeiten und die grenzenlose Natur des Geistes erahnen oder erfahren. Genau das war mir in dieser selben Zeit damals geschehen – mit Unterstützung von eher unkonventionellen Substanzen.

Beide Situationen können die Kraft haben uns dazu zu bewegen, eine authentische Praxis zu suchen und uns auch voll und ganz darin zu engagieren.

Haben wir mit der Praxis begonnen, braucht es grosse Kontinuität und Konsequenz, bis unser Gehirn neu vernetzt ist und wir frische, heilsamere neuronale Bahnen eingraviert haben – und dies in einer Weise die sicher stellt, dass sie dann auch tatsächlich offen bleiben und nicht wieder zugeschüttet werden, so dass die erlangte Erkenntnis nicht wieder verschwindet.

Ein Freund erzählte mir, dass seine alleinerziehende Mutter, (sie war christlichen Glaubens), während seiner Kindheit, die von schwieriger wirtschaftlicher Bedrängnis geprägt war, eine Art Erleuchtung erlebt hatte, die ihre Befindlichkeit radikal umkremelte und sie von allen Sorgen und Ängsten befreite. Die Verwandlung hielt ein, zwei Jahre lang an, dann schwächte sie sich langsam ab und verschwand schliesslich wieder. Die Frau hatte keinerlei Praxis, die ihr die Möglichkeit gegeben hätte, die Transformation in ihrem Inneren aufrecht zu erhalten oder gar zu vertiefen.

Das heisst, was immer wir an Weisem, Heilsamem und Nützlichem erkannt haben, muss auch kontinuierlich wach gehalten werden!

Was hilft uns nun, diese Rechte Sichtweise zu kultivieren?

Es sind drei Zugangsweisen, die wohl der Mehrzahl von euch bekannt sind:

In der Theravada-Tradition spricht man von Suttamaya pañña, Cintamaya pañña und Bhavanamaya pañña, in der tibetischen Tradition von Thö, Sam und Gom. In Deutsch:

1. Zuhören, Lesen, Lernen, Studieren. Laut Gadama würde das heissen,
„zuzuhören in der Meinung der Sprechende könnte recht haben“. ;-)!
2. Über das Gehörte, Gelernte nachdenken, reflektieren bis wir Klarheit und Gewissheit erlangt haben. In der tibetischen Tradition heisst es, ohne viel gehört, gelernt und reflektiert zu haben, d.h. ohne Rechte Sichtweise, in ein Retreat oder in ernsthafte Meditation einzusteigen, ist wie wenn jemand der keine Arme hat, eine steile Felswand erklettern möchte.
Systematisch, formal, meditativ Nachdenken und Reflektieren ist essentiell!

Und letztlich (3.), müssen wir das Erkannte anwenden, in die Praxis umsetzen, und durch meditative Übung zutiefst in unseren Geist eindringen lassen, so dass sich wirklich etwas verändert – bis wir das Ganze mit Gehirn, Bauch und Gedärm kapiert haben. Sensei Pat Enkyo O’Hara betont:

„Eine äusserst radikale Sichtweise der Praxis ist hier notwendig: Praxis ist nicht etwas, das wir tun, sondern etwas, das wir *sind*. Dann sind wir nicht getrennt von der Praxis und – egal, was geschieht – ist sie immer wirksam und in Aktion. (...)“⁷

Eine der wirkungsvollsten Praktiken ist, wie schon erwähnt, die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod. Wozu diese gut sein könnte, ist Vielen nicht klar, trotz der eben gehörten Erklärungen in Bezug auf die innere Freiheit, die durch eine realistische Sicht auf die Tatsachen unseres Lebens gewonnen werden kann.

Um sich die Zerbrechlichkeit unserer kostbaren menschlichen Situation nahezubringen, wird über die Vergänglichkeit der Lebewesen und damit über unsere eigene reflektiert. Zuerst müssen wir aber viel darüber hören und lesen. Unser übliches Denken befasst sich nämlich nur ungern in nützlicher Weise mit Vergänglichkeit und Tod. Entweder beklagen wir die Tatsache, verfallen in Selbstmitleid oder verdrängen das ganze Thema.

Oder wir machen es wie Woody Allen der sagt:

„Vor Sterben und Tod habe ich keine Angst. Ich will bloss nicht dabei sein.“

Dabei könnte durch geschickte Auseinandersetzung grosse innere Freiheit und Unbeschwertheit entstehen. Wie Morrie⁸ sagte: „Wenn du sterben gelernt hast, lernst du auch zu leben.“

Über das Gehörte und Gelesene zu Vergänglichkeit müssen wir systematisch nachdenken. Auch im Alltag: Wenn Menschen in unserem Umfeld sterben, können wir das beklagen. Es ist aber auch gut zu erkennen: Es ist der natürliche Verlauf der Dinge. Vielleicht können wir eines Tages sogar zum gleichen Schluss kommen wie H. D. Thoreau:

„Der Tod ist schön, wenn wir ihn als Gesetzmässigkeit erkennen, anstatt als einen Unfall – Er ist so normal wie das Leben.“

Pabongka Rinpoche schreibt in seiner „Mahnung an die Vergänglichkeit“⁹:

⁷ Sensei Pat Enkyo O’Hara, aus ‘Like a Dragon in Water’, Tricycle, Sommer 2002.

⁸ "Once you learn how to die, you learn how to live." (82) – Mitch Albom, Tuesdays with Morrie, Broadway Books.

⁹ (Mitag drenkul nyinggi thurma) Dalai Lama, Der Stufenweg.

Obwohl du eifrig Vorkehrungen triffst,
stets mit dem Gedanken an viele weitere Tage,
wird die Zeit kommen, da du gezwungen bist
zu gehen, und zwar auf der Stelle.

Die Zeit wird kommen, da du gehen musst,
ohne eine Wahl zu haben,
und viele unvollendete Dinge hinterlässt:
Pflichten, Mahlzeiten und selbst halb geleerte Gläser.

Die Zeit wird kommen, da du die Kleider und Hände deiner Freunde
mit schwachen zitternden Händen loslässt.
Du liegst da, unfähig, dich zu bewegen,
auf deiner letzten Ruhestatt,
die du nur noch heute benutzen kannst,
als wäre ein alter Baum gefallen.

Die Zeit wird kommen, da dich
Niedergeschlagenheit und Ernüchterung befallen,
weil du den anderen nichts mehr mitteilen kannst,
wenn du mit trockenem Mund und grösster Anstrengung
deinen letzten Willen kundtust und dich ein letztes Mal beschwerst.“

In den tibetischen Reflektion werden drei Aspekte betrachtet:

- Der Tod ist unabwendbar.
- Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss.
- Wir können nichts mitnehmen – und nur unsere Praxis kann uns helfen.

- *Der Tod ist unabwendbar.* Hier zwei Zitate die das illustrieren:

„Unser Leben ist vergleichbar mit den Tropfen eines Wasserfalls, der über eine hohe Felswand
hinabstürzt – ohne Zögern, ohne Umkehrmöglichkeiten.
In kurzer Zeit ist das Ende der Reise erreicht. Genauso ist es mit unserem Leben.“

„Unser Leben ist wie die Fahrt durch eine Einbahnstrasse;
es gibt keine Möglichkeit zu wenden.“

Der Tod ist unabwendbar und kann nicht aufgeschoben werden.

Eigentlich wissen wir genau, dass alle, auch wir selbst, sterben werden.

Und dennoch gelingt es uns, die Tatsache zu verdrängen oder uns auf irrationale Weise glauben zu
machen, wir seien vielleicht doch die Ausnahme. Dabei sind selbst die grossen Heiligen, Christus,
Buddha und all die Mahasiddhas und Yogis gestorben. Selbst wenn wir übersinnliche Kräfte hätten,
müssten wir eines Tages gehen. Es gibt keinen Ausweg.

Ist das okay? Ist das wirklich echt okay für uns, wenn wir uns dafür öffnen? Damit das zutrifft,
braucht es ein fortwährende Auseinandersetzung.

- *Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss*: Selbst wenn uns bewusst ist, dass wir sterben werden, gehen wir doch davon aus, dass es so bald nicht sein wird.

Sind wir jung, glauben wir, noch sechzig, achtzig Jahre vor uns zu haben. Doch zu glauben, dass Ältere stets vor den Jüngeren sterben, ist Täuschung. Die einen sterben im hohen Alter, andere schon als Jugendliche. Manche sterben nach langer Krankheit, andere plötzlich, beim Einkaufen. Wieder andere wachen morgens einfach nicht mehr auf. Nagarjuna sagt:

„Töricht sind jene, die glauben, dass sie, wenn sie einschlafen des Nachts, am nächsten Morgen auch wieder aufwachen werden. Wir haben nicht einmal eine Garantie dafür, dass wir nach dem Ausatmen wieder einatmen werden.“

- Über den Tod zu reflektieren soll uns nicht bedrücken oder entmutigen oder uns das Leben vergällen. Die Zerbrechlichkeit des Lebens ist aber eine Tatsache, und das Nachdenken darüber bringt uns in Kontakt damit. Erkennen wir dies, erscheint uns der jetzige Moment äusserst wertvoll:
- Was wir denken, wie wir handeln, ist bedeutsam. Wenn uns das klar ist, werden wir vielleicht weisere Entscheidungen treffen.
- Wenn wir jemanden treffen, kann es das letzte Mal sein. Wenn wir uns dessen bewusst sind werden wir wahrscheinlich aufmerksamer und einführender sein.
- Was wir getan haben, können wir nicht rückgängig machen. Wenn wir dessen gewahr sind, werden wir bewusster handeln.

Der Tod verleiht dem Moment Einzigartigkeit.

Es entsteht aber auch ein Gefühl der Dringlichkeit. Wenn wir uns von den Fesseln des Leidens befreien wollen, müssen wir das jetzt tun. Nicht später. Ganz ähnlich fand Gandhi:

„Lebe so, wie wenn du morgen sterben würdest. Lerne so, als ob du ewig leben würdest.“¹⁰

- *Nur unsere Praxis kann uns helfen*. Diese letzte Kontemplation besteht darin, uns bewusst zu machen, dass uns zum Zeitpunkt des Todes nur unsere Praxis helfen kann. Keines unserer Besitztümer können wir mitnehmen. Auch unsere Freunde und Verwandten vermögen unseren Zustand nicht mehr zu verbessern. Es bleibt uns nur unser Geist – und die Frage, ob er gut geschult und damit unser Freund ist – oder untrainiert und somit wahrscheinlich eher unser Widersacher. Anders gesagt oder gefragt: Werden wir ohne Anhaften und ohne grosses Leiden loslassen können? Oder werden wir voller Anhaften und voller Widerstände sein – und somit grossem Leiden ausgesetzt?

Und wie weit wirkt sich das auch hier und jetzt auf unser Leben aus, nicht nur auf das Sterben?

- *Als Letztes wird über den Moment des Sterbens reflektiert*:

Hier eine Schilderung des Sterbeprozesses, wie er in der tibetischen Tradition gesehen wird. Dank Vajrayana-Praktiken, in denen hochverwirklichte Yogis und Yoginis den Prozess des Todes willentlich durchlaufen können, verfügt diese Tradition über ein grosses Wissen in Bezug auf den Ablauf des Sterbens.

Ein langjährig Praktizierender fand an diesem Punkt: „Genug. Das braucht es nicht auch noch. Wir haben verstanden was du sagen willst!“ Ich gehe natürlich auch davon aus (oder hoffe), dass dem

¹⁰ Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever.“ Mahatma Gandhi.

so ist. Der Punkt hier ist ein anderer: Es geht eben nicht einfach darum, dass wir diese Tatsachen verstanden haben. Wir wissen es ja längst. Die Erklärungen hier sind Praxisanleitungen! Sie sind als Leitfäden und Stützen für unsere tägliche Reflektion gedacht. Sie sind eine Art „Parcours des Denkens“, Bahnen in denen wir uns bewegen und schulen können.

Ich vermittele hier nur einen kurzen Abriss davon. Wesentlicher Punkt ist aber, dass wir diesen Sterbeprozess als Meditation in unserer Vorstellung durchgehen – regelmässig – so dass wir uns mehr und mehr mit diesen Lebens- und Sterbeprozessen anfreunden. „Gom“, das tibetische Wort für Meditation bedeutet „sich anfreunden“, „sich bekannt machen mit“.

Der eigentliche Sterbeprozess beginnt in dem Moment, in dem die Ärzte alle Hoffnung aufgegeben haben. Wir erleiden körperliche Schmerzen, wir können kaum noch sprechen, der Atem geht schwer. Es wird uns klar, dass uns jetzt niemand mehr helfen kann, und das Einzige, was uns zur Verfügung steht, ist unsere Dharma-Praxis, so wie wir diese tatsächlich entwickelt haben.

Wenn der Todesprozess beginnt, werden die vier körperlichen Elemente, die das Bewusstsein unterstützen, ihre Kraft verlieren, die Kontrolle über den Körper geht verloren, und der Geist wird vom Körper getrennt.

Während der nachfolgenden Prozesse sind jeweils zwei Arten von Anzeichen erkennbar:

A. Die äußeren Anzeichen, die von denen beobachtet werden, die mit der sterbenden Person zusammen sind;

B. Innere Anzeichen, die von der sterbenden Person selbst wahrgenommen werden.

– Als Erstes versagt die Kraft des *Erdelementes*.

A. Die Kontrolle über den Körper geht verloren.

B. Die sterbende Person sieht eine Art Dunst, heißer Luft ähnlich, die über einer Straße aufsteigt.

– Es ist das Anzeichen, dass das *Wasserelement* seine Kraft verlieren wird.

A. Dadurch wird der Körper wie trockenes Holz. Er verliert seinen Glanz und seine Farbe, und die Feuchtigkeit in Mund und Augen vertrocknet.

B. Die sterbende Person sieht einen Raum, der mit leichtem Rauch gefüllt zu sein scheint, – ein Zeichen dafür, dass das *Feuerelement* als Nächstes versagen wird.

A. Dadurch wird der Körper kalt.

Wenn sich diese Kälte vom Kopf zum Herzen hinunter verbreitet, ist dies ein Anzeichen für eine ungünstige bevorstehende Wiedergeburt. Wenn sich die Kälte von den Füßen aufwärts zum Herzen verteilt, wird eine günstige Wiedergeburt folgen.

B. Die sterbende Person sieht Funken in der Dunkelheit.

– Zuletzt verliert das *Luftelement* seine Kraft:

A. Der Atem wird schneller, und die Einatemzüge werden flacher. Die Ausatmung wird tiefer, bis die Atmung nach einem langen Ausatmen schließlich aufhört.

B. Die sterbende Person sieht ein schwaches, bewegungsloses Licht.

– Bis zum Moment, an dem die Periode des „Zwischenzustandes zwischen Tod und Wiedergeburt“ (*bar-do*) beginnt, verschwinden alle Ängste und Halluzinationen.

Die grobe Wahrnehmung der eigenen Person vergeht. Sehr geübte Meditierende werden gesammelt und wach durch *die nachfolgenden vier Zustände* hindurchgehen, wissend, was ihre Erfahrung ist und welche als Nächste folgen wird.

Da die Person von außen gesehen tot zu sein scheint, möchte man nun den Körper vielleicht beseitigen. Da aber die inneren Erfahrungen an diesem Punkt noch weitergehen, wäre dies unangebracht und sehr ungeschickt. Es heisst, dass zu diesem Zeitpunkt die Seitenkanäle (nadi) sich entwirren, und der Zentralkanal von seinen Blockierungen befreit wird.¹¹ Äußerlich werden keine weiteren Anzeichen wahrgenommen.

Der weitere Verlauf des Sterbeprozesses wird nun genau beschrieben, sie ist aber für diesen Abendvortrag etwas zu lang. (Diese Beschreibung findet sich im Anhang!) Die Idee hier: Indem wir diese Prozesse täglich in der Meditation durchgehen, können wir uns sukzessive mit der Tatsache des Sterbens bekannt machen. So holen wir sie aus dem Dunkel des Unbewussten ans Licht – und sind immer weniger schockiert davon.

Vielleicht geht es uns letztlich wie dem Dalai Lama (der sich natürlich auch konsequent in den klassischen Praktiken der Nach-Tod-Phasen übt) und der einmal auf eine Frage nach seinem Verhältnis zum Tod geantwortet hat (nicht wörtlich): „Das wird interessant werden. Ich bin gespannt darauf zu sehen, ob das alles zutrifft und wie ich dort werde praktizieren können.“¹² Dabei muss man wissen, dass er sicher konsequent die Meditationen und Praktiken des Sterbeprozesses und der Momente danach übt.

Jetzt noch einen kurzen Szenenwechsel: In der Theravada-Tradition übt man sich in den „Zehn Asubha-Meditationen“. Ich wurde in einem Meditationszentrum in Sri Lanka angehalten, mich in dieser Meditation zu üben. Man legt sich achtsam hin und reflektiert und visualisiert den eigenen toten Körper, wie er durch die Phasen des Zerfalls geht: gerade gestorben, bläulich verfärbt, aufgedunsen, verstreute Knochen, Staub...

„Asche zu Asche – Staub zu Staub.“

Wir erleben es tag-täglich, jahraus-jahre in der Natur. Im Moment sieht es sogar wunderschön aus – all diese goldenen Herbstbäume! Wenn es aber uns selbst betrifft – oder unsere Nächsten – dann empfinden wir es als geradezu unnatürlich, als Missverständnis, als Fehler im Universum... Eigenartige, seltsame Wesen sind wir Menschen!?

In der formalen Vipassana-Meditation setzen wir uns ebenfalls mit der Vergänglichkeit auseinander: Hier nun nicht als Reflexion oder Nachdenken, sondern durch die unmittelbare Ausrichtung und Fokussierung auf die Moment-zu-Moment Veränderlichkeit einer jeden Erfahrung – jetzt, jetzt, jetzt.

Dabei können wir phasenweise ganz besondere Aufmerksamkeit auf die ‚Enden‘ legen. Das Ende eines Knieschmerzes, das Ende eines Einatemzuges, das Ende eines Geräusches, das Ende einer Emotion, das Ende eines Gedankenganges...

Je konsequenter wir jede Erfahrung des Moments entstehen und auch wieder vergehen sehen, und die tatsächliche, sekundlich entstehende und vergehende Natur des Lebens erkennen, desto besser können wir uns auch von Gedanken, Vorstellungen, Geschichten und Dramen lösen.

¹¹ Mehr dazu im Kapitel, ›Vajrayana‹, S. 321 ff, Buddhismus, Fred von Allmen, Theseus.

¹² Aussage selbst gehört. Ev. Uni Bern oder Lausanne, 2011 oder 2013.

So vertieft sich die „Rechte Sichtweise“ – und damit die „Rechte innere Haltung“ der offenen, weisen, mitfühlenden Gelassenheit. Wir werden nicht ständig von Anhaften und Ablehnung geplagt. Das Leben wird lebenswerter – wohl auch für die Menschen um uns herum, die uns mehr oder weniger andauernd „aushalten“ müssen. ;-)

Michael Barnett schrieb: Where it's cool ¹³

Alles ist so wie es ist
 Echt cool.
 Es gibt die Hochs und die Tiefs.
 Auch cool.
 Qualen und Ekstasen.
 Beides cool!
 Gewinnen und Verlieren.
 Cool!
 Und alles Leben endet im Tod
 Auch das ist cool!
 Sei da – jetzt!

Um die Rechte Sichtweise zu vertiefen, braucht es auch eine Auseinandersetzung mit den zwei anderen Eigenschaften allen Daseins: *der Unzulänglichkeit (dukkha) und der Nicht-Selbstexistenz (anatta)*.

- *Dukkha* ist die Tatsache, dass keine Erfahrung uns bleibende Befriedigung oder Erfüllung geben kann. Wie Nicolas Chamfort ¹⁴ sagt:

„Es ist schwer, *bleibendes* Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“

Oder wie jemand erklärte:

„*Bleibendes* Glück von den ständig sich verändernden Sinneserfahrungen zu erhoffen ist wie im Kühlschrank nach einer heißen Mahlzeit zu suchen.“

Wenn uns das klar wird, beginnen wir, die Erfüllung zunehmend dort zu suchen, wo sie tatsächlich zu finden ist, nämlich in der Abkehr von Verlangen und Anhaften, in einem Herz-Geist, der unbesorgt und friedvoll in sich ruht.

- *Anatta* ist die Tatsache, dass es dieses oft sehr solide scheinende, krasse Ich-Gefühl, so konkret wie es uns erscheint, gar nicht gibt. Dieses Ich-Gefühl, mal grob, mal subtil, immer als Zentrum des Universums sich gebärdend, zwingt uns zu ständigen Mühen: es zu beschützen, zu verteidigen, zu füttern, zu befriedigen, zu verwöhnen, es vorteilhaft darzustellen, es aufzublasen, etc. etc. ... Wir müssen die Rechte Sichtweise kultivieren, die versteht, dass alles im Dasein, uns selbst mit eingeschlossen, als ein komplex vernetzter Prozess von Abhängigkeiten entsteht und vergeht.

¹³ Everything is the way it is And that's cool. There's Ups and there's Downs. That's cool too. Agonies & Ecstasies. Both cool. Getting It and Losing it. Cool! And all lives end in death. That's cool too! Be There Now!

¹⁴ Nicolas Chamfort, Es ist schwer, das *Glück in uns zu finden*, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden. (Aus Roman v.W.'s Website)

Auch dies wird durch richtig verstandener Achtsamkeit, Gewahrsein und Erkenntnis realisiert. Wir nehmen endlich die Dinge nicht mehr so persönlich. „No self – no problem“ wie ein Sri Lankischer Mönch sagte. Dadurch entsteht grosse innere Freiheit.

All dieses Bemühen, all diese Praxis, um sich mit der an sich *offensichtlichen* Wirklichkeit des Lebens und unseres menschlichen Daseins auseinanderzusetzen, damit die „Verblendung des Nicht-Erkennen-Könnens der Wirklichkeit“ sukzessive aufgelöst wird und wir zunehmend kapieren, wie es wirklich, tatsächlich ist, um in tieferem Einklang und weiser und heiterer Gelassenheit leben und sterben zu können.

Ein anspruchsvolles Programm. Aber sicher ein sinnvolles und lohnendes.

Dazu brauchen wir ein sehr offenes Herz, einen sehr offenen Geist, denn (wie P. Vassilion sagt):

„Unser Geist ist wie ein Fallschirm. Er funktioniert nur, wenn er offen ist.“¹⁵

Ende

Schlusszitat: Thomas Bernhard, Österreichischer Schriftsteller 1931 – 1989.

“Und so strickt jeder an seinem Lebenspullover, der eine macht mehr Herzerln hinein und der andere weniger, und am Ende ist alles so filzig und viel zu eng und hat Löcher, und bis man fertig ist, ist die Vorderseite schon von den Mäusen und Motten angefressen, das Prunkstück schon hin, bevor's fertig ist, und der Herrgott sagt dann 'passt!' “

Anhang: Siehe bitte nächste Seiten

¹⁵ The mind is like a parachute. It doesn't work if it's not open. Panos Vassilion.

Anhang (Zitate)

Der weitere Verlauf des Todesprozesses:

Die Person erfährt nun ein gleichmäßiges Licht, ähnlich jenem, das sich vor dem Mondaufgang über den Himmel verbreitet. Hier beginnt die sogenannte weiße Zelle (bindu), die zu Lebzeiten im Chakra des Scheitelpunktes wohnt, zum Herzchakra abzusteigen.

Als Nächstes erfährt die Person ein schwaches rotes Licht, ähnlich dem Licht vor dem Sonnenaufgang. Hier beginnt die sogenannte rote Zelle vom Nabelchakra zum Herzchakra aufzusteigen. Sobald diese zwei Zellen sich im Herzchakra treffen, beginnen die nächsten zwei Phasen.

Zuerst entsteht vollständige Dunkelheit, und dann wird die Person bewusstlos. Je länger der Zustand der Bewusstlosigkeit dauert, desto besser ist dies für den nächsten Zustand, den wichtigsten und für die Praxis am geeignetsten.

Die Person erfährt nun einen Raum ohne Form oder Farbe, der aber nicht eine Erfahrung von Leerheit im Sinne von Shunyata ist. Das Bewusstsein ist jetzt in seiner subtilsten Form. Für Menschen ohne tiefe Meditationspraxis kommt und geht dieser Zustand und ist von keinerlei Bedeutung. Eine Person, die aber in sehr fortgeschrittenen Praktiken des Vajrayana geübt ist, kann diesen subtilsten Zustand des Bewusstseins in die 'Meditation über Leerheit (shunyata)' verwandeln. Es heißt, dass durch diese Methode viele grosse Yogis und Yoginis das vollständige Erwachen erlangt haben.

Das Bewusstsein verlässt nun das Herzchakra und betritt den Körper des Zwischenzustandes (*bar-do*). Dieser Zwischenzustand ist eine schwierige Phase, in der es keine Freiheit mehr gibt. Die verstorbene Person sucht hilflos, von den eigenen karmischen Neigungen – den schlechten und den heilsamen Gewohnheiten – getrieben, einen neuen Körper, um dann den Zyklus der Wiedergeburt ein weiteres Mal zu beginnen.

Don Juan lehrte seinen Schüler Carlos Castañeda folgendes: "Du hast keine Zeit, mein Freund", sagte er. "Das ist das Missgeschick von uns Menschen. (...) Richte deine Aufmerksamkeit auf die Verbindung zwischen dir und deinem Tod, ohne Reue, Trauer oder Sorge. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Tatsache, dass du keine Zeit hast, und richte deine Handlungen darauf ein. Lass jede deiner Handlungen deine letzte Schlacht auf Erden sein. Nur unter diesen Bedingungen werden deine Handlungen die Kraft haben, die ihnen zusteht. Sonst werden sie, solange du lebst, die Handlungen eines verzagten Menschen sein. (Das ist gar nicht so furchtbar) wenn du unsterblich bist, aber wenn du einmal sterben wirst, hast du keine Zeit, verzagt zu sein (...). Verzagtheit hindert uns daran, unser Los als Mensch zu prüfen und zu nutzen."

Charles Bukowski „Bohnen mit Knoblauch“: „Es ist schon wichtig, dass du Aufschreibst, wie dir zumute ist. es ist besser, als wenn du dich rasierst oder dir Bohnen mit Knoblauch machst. Es ist das Wenige, das wir tun können, dieses kleine bisschen Mut, uns klar zu werden über uns selbst, und natürlich liegt auch Wahnsinn und Angst in diesem Wissen, dass ein Teil von dir ein Uhrwerk ist, das einmal stehen bleibt und nicht mehr aufgezogen werden kann.“

- „If you spend all your time worrying about dying, living isn't going to be much fun.“ ~From the television show *Roseanne*. „Wenn wir uns über Vergänglichkeit und Tod ängstigen, wird auch das Leben nicht sehr fröhlich sein.“

- „The fear of death follows from the fear of life. A man who lives fully is prepared to die at any time.“ Mark Twain

- „Some people are so afraid to die that they never begin to live.“ ~Henry Van Dyke

- „Death is beautiful when seen to be a law, and not an accident — It is as common as life.“ ~Henry David Thoreau, 11 March 1842, letter to Ralph Waldo Emerson.

Clearing the Muddled Path of Traditional and Contemporary Mindfulness: a Response to Monteiro, Musten, and Compson

Ronald E. Purser

field 2015). Garfield (2015, p. 28) provides further clarification, as he stated:

“*Dukkha*, however, is caused by a perceptual process. It is not that we engage with the world, or contemplate ourselves, and infer or decide that we or the things around us are permanent, independent and have identifiable intrinsic natures. Rather, we take the world and ourselves to be like that in our immediate perceptual engagement. Perception itself is therefore shot through with reification.”

As Garfield made clear, the perceptual process is tainted and distorted by the superimposition of reification; a process that is not in the conscious domain of a cognitive skill or even philosophical analysis. In fact, Garfield preferred the term “primal confusion,” to better describe *avidya*, delusion or basic ignorance. The Buddhist path culminating in the development of wisdom is aimed to dispel primal confusion by developing and cultivating the power of insight to uproot the innate and latent tendencies that infiltrates the perceptual processes leading to the reification of both self and objects. Thus, the cessation of *dukkha* requires a thoroughgoing reorientation, facilitated by the orchestrated synergies of the entire Noble Eightfold Path—aimed at the deepest strata of ontology in order to effect a fundamental transformation in epistemology. In contrast,