

Vorbereitung auf den Tod



BGM 8. Juni 2021

**Die zweite Auflage ist unserer sehr geschätzten Dhammafreundin
Christine Hilf gewidmet, die am 8.6.2021 verstorben ist.**



Das Bild auf dem Titelblatt ist ein Tagdrol

2. Auflage vom 8. Juni 2021 © BGM

Nur zur kostenlosen Verteilung (Dhamma-Dana Projekt der BGM)

**Zehn kleine Dhamma-Freunde,
Die saßen gern beinand.
Doch da wo einst Christine saß,
Sieht man jetzt nur die Wand.**

Eine großartige Kalyanamitta weniger.

Vayadhammā sankhārā, appamādena sampādeṭṭha.

**Gestaltungen sind dem Verfall unterworfen; strebt weiter mit Umsicht.
(DN 16)**

Nachruf von Bernd Golz



Inhaltsverzeichnis

| | |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort | 5 |
| 1 Vorbereitung im weltlichen Bereich | 6 |
| 2 Vorbereitung im spirituellen Bereich | 7 |
| 2.1 Bardo dieses Lebens | 7 |
| SN 56.34. Der Turban..... | 8 |
| SN 56.47. Das enge Loch II | 8 |
| AN VIII.74. Die Betrachtung über den Tod II | 9 |
| AN II.99-100. Weise und Toren | 9 |
| MN 141. Die Darlegung der Wahrheiten | 10 |
| Sn II.4. Das Heil..... | 11 |
| AN IV.184. Todesfurcht..... | 12 |
| 2.2 Bardo des Traumzustandes | 14 |
| 2.3 Bardo der Meditation..... | 15 |
| MN 10. Satipatthāna Sutta, Die Pfeiler der Einsicht..... | 15 |
| SN 47.32.-34. Entreizt, verfehlt, entfaltet..... | 16 |
| SN 47.48. Freundschaft..... | 16 |
| SN 47.29. Sirivaddho..... | 16 |
| 2.4 Bardo des nahenden Todes | 18 |
| SN 22.95. Schaum | 18 |
| SN 55.21. Mahānāmo I | 21 |
| SN 55.22. Mahānāmo II | 22 |
| MN 37. Die kürzere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens | 22 |
| Üben im Moment des Kontakts und üben im Moment des Todes | 23 |
| MN 143. Anāthapindikas Unterweisung | 28 |
| SN 55.3. Dīghāvu | 33 |
| SN 55.25. Sarakāni II | 35 |
| 2.5 Bardo des des Dharmata | 37 |
| 2.6 Bardo des Werdens | 37 |
| Verwendete Literatur | 38 |
| Checkliste Todesfall..... | 39 |
| Dhamma-Dana Projekt der BGM..... | 40 |

Vorwort

Unser Tod ist eine Gewissheit, wann unser Tod eintritt ist für die meisten von uns ungewiss. Deshalb ist es wichtig sich rechtzeitig mit diesem Thema zu beschäftigen um zu wissen, was wir im Augenblick des Todes tun können um möglichst entspannt und angstfrei loslassen zu können.

Nach einigen Hinweisen, die den weltlichen Bereich betreffen folgt eine kleine Textzusammenstellung mit kurzen Erklärungen, die unser jetziges Leben und die Zeit betreffen, in der wir wissen, dass der Tod naht.

Das Bardo Thödol, die "Befreiung durch Hören", besser bekannt als das "Totenbuch der Tibeter", ist im Westen recht weit verbreitet und enthält einige Hinweise, die auch für Praktizierende anderer Traditionen von Nutzen sein können. Deshalb werden die sechs Hauptverse der Bardos hier als Gliederung benutzt, wobei die Verse des Bardo der Meditation und des Bardo des Schlafzustandes dem Bardo des Lebens zugeordnet werden. Die Verse des Bardo des Dharmata und des Bardo des Werdens werden im Kapitel des Bardo des nahenden Todes behandelt. Die Verse wurden aus den Übersetzungen in "Das Totenbuch der der Tibeter" und aus "Im Spiegel des Todes" zusammengestellt.

Die Verse haben den Vorteil kurz und prägnant auszudrücken was in der jeweiligen Phase zu tun ist. Mit Hilfe einiger Suttentexte werden dann einige allgemeine Aspekte der Bardoverse ausführlicher erklärt. Die Dringlichkeit zu praktizieren, Hinweise zu einem geeigneten Lebenswandel und zur Wichtigkeit der Entfaltung der "Vier Pfeiler der Einsicht" bilden neben Suttentexten zum Thema "Loslassen" und "Sterbebegleitung" den Schwerpunkt. Ein Text von Ajahn Buddhadasa behandelt nochmals das Thema "Loslassen" beim Sterbevorgang.

Die sehr interessanten Hefte "Alter, Krankheit, Tod und wie man damit Schluss macht!" (aus dem Anenja Vihara) und "Im Spiegel des Todes" (von Rigpa herausgegeben) haben sich als sehr nützlich erwiesen und seien allen Lesern empfohlen. Ich möchte mich auch ganz herzlich beim Webmaster von palikanon.com bedanken. Die Suttentexte stammen in der Regel von dieser Homepage. Die Checkliste Todesfall stammt von der gleichnamigen Homepage aus dem Internet.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die beste Vorbereitung auf den Tod sehr gut in den bekannten drei Versen zusammengefasst werden kann:

Vermeide Schlechtes
Tue Gutes
Reinige deinen Geist

das ist die Lehre aller Buddhas

Mit besten Wünschen für ein rasches Erwachen und völliges Loslassen beim Tod,
Dieter Baltruschat

Vorbereitung im weltlichen Bereich

Hier ist es sehr empfehlenswert rechtzeitig alle wichtigen Dinge zu regeln. Hospizgruppen bieten regelmäßig Veranstaltungen zu diesem Thema an und es empfiehlt sich rechtzeitig, d.h. beim nächsten Angebot dort teilzunehmen um die Dinge dann möglichst bald in Angriff nehmen zu können. Häufig wird darauf hingewiesen, dass sich durch die rechtzeitige Regelung viele Probleme für Sterbende und Angehörige vermeiden lassen.

Hier nur eine kleine Checkliste, die keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt:

- a) Patientenverfügung eventuell mit Hilfe eines Arztes erstellen
- b) Vorsorgevollmacht
- c) Betreuungsverfügung

Diese drei Punkte werden in der Broschüre des Bayrischen Staatsministeriums der Justiz "Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter" auf einfache Weise erläutert und es liegen entsprechende Formulare zum individuellen Ausfüllen bei.

Kostenloser Download von folgender Seite:

<https://www.bestellen.bayern.de>

- d) Verfassen eines Testaments bzw. Regelung finanzieller Angelegenheiten
- e) möglicherweise Regelung von Begräbnis oder Verbrennung bei Bestattungsinstituten
- f) Falls sich problembehaftete Beziehungen verbessern lassen ist das eine gute Idee, falls nicht sollten wir uns damit nicht verrückt machen und versuchen die Dinge möglichst gelassen und ohne Aversion zu sehen.

Vorbereitung im spirituellen Bereich

1. Bardo dieses Lebens

So mir nun der Bardo der Geburt (dieses Lebens) dämmert, will ich die Faulheit, für die das Leben keine Zeit hat, aufgeben. Will unbeirrt den Pfad von Lernen, Nachdenken und Meditation beschreiten, die Visualisationen praktizieren, auf den Pfad achten, und so die drei Kayas verwirklichen; da ich nun einmal einen Menschenkörper erlangt habe, bleibt dem Geist auf diesem Pfade keine Zeit zu wandern.

Die drei Kayas verwirklichen ist eine Umschreibung für das vollständige Erwachen. Die Kernaussage diese Verses ist also, dass wir uns der Kostbarkeit der menschlichen Geburt gewahr werden und unser Leben nicht verschwenden sondern alles daran setzen zu erwachen.

Das Bardo Thödol basiert auf einer Praxis namens Shitro, bei der die Visualisation von 42 friedvollen Gottheiten (symbolisieren den ruhigen Aspekt des Geistes (Leerheit)) und 58 zornvollen Gottheiten (symbolisieren den bewegten Aspekt des Geistes (Klarheit)) eine wesentliche Rolle spielen. Falls jemand diese Übung praktizieren möchte, ist es unerlässlich, für Einweihung und Belehrungen einen kompetenten Lehrer aufzusuchen.

"die Visualisationen praktizieren, auf den Pfad achten," bezieht sich also einerseits darauf unsere Praxis fleißig zu üben und andererseits auch darauf, dass wir nicht nur formell Praktizieren sondern auch auf den Pfad im allgemeinen achten, d.h. unheilbares Handeln unterlassen und heilsames Handeln fördern.

Die beste Vorbereitung auf den Tod besteht also in einer heilsamen Lebensführung und dem Überwinden von Gier, Aversion und Verblendung.

Die folgenden Suttan zeigen diese Empfehlungen zum Thema Dringlichkeit und Praxis deutlich auf.

SN 56, 34 Der Turban (Cela Sutta)

"Wenn jemandem, ihr Mönche, der Turban oder der Kopf in Brand geraten ist, was ist dann angebracht?"

"Wenn da, o Herr, jemandem der Turban oder der Kopf in Brand geraten ist, dann ist, um ihn zu löschen, ein mächtiger Wille, Mühen, Ausdauer, Heldenmut, Nichtzurückweichen, Achtsamkeit und Klarbewusstsein angebracht".

"Der brennende Turban oder Kopf, ihr Mönche, mag einem noch gleichgültig sein, ihm mag man keine Aufmerksamkeit schenken, aber um die nicht durchdrungenen vier edlen Wahrheiten wirklichkeitsgemäß zu durchdringen, da ist mächtiger Wille, Mühen, Ausdauer, Heldenmut, Nichtzurückweichen, Achtsamkeit und Klarbewusstsein angebracht.

Welche vier?

- die edle Wahrheit vom Leiden,
- die edle Wahrheit von der Leidensentwicklung,
- die edle Wahrheit von der Leidensauflösung,
- die edle Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen.

Da habt ihr euch, meine Mönche, dafür anzustrengen".

SN 56, 47 Das enge Loch II (Paṭhamachiggaḷayuga Sutta)

Gleichwie, ihr Mönche, wenn ein Mann eine einkehlige Reuse in den Ozean würde, und es wäre da eine einäugige Schildkröte, die von 100 zu 100 Jahren je einmal empor tauchte. Was meint ihr da, Mönche, sollte da etwa die einäugige Schildkröte, die von 100 zu 100 Jahren immer je einmal empor taucht, mit ihrem Halse in jene einkehlige Reuse hineingeraten?" "Wohl kaum, o Herr, oder doch nur irgend einmal vielleicht, im Verlaufe langer Zeiten". "Eher noch mag, ihr Mönche, die einäugige Schildkröte mit dem Halse in jene einkehlige Reuse geraten, wenn sie von 100 zu 100 Jahren immer je einmal auftaucht, als daß ein Tor, sobald er einmal in den Abgrund gegangen ist, wieder Menschentum erreichte, sag ich. Aus welchem Grunde? Weil es dort, ihr Mönche, keinen gerechten Wandel, keinen geraden Wandel, kein heilsames Wirken, kein verdienstvolles Wirken gibt: Einer den andern auffressen ist dort, ihr Mönche, der Brauch, den Schwachen ermorden. Aus welchem Grunde?"

Weil, ihr Mönche, die vier edlen Wahrheiten nicht geschaut werden. Welche vier?

- die edle Wahrheit vom Leiden,
- von der Leidensentwicklung,
- von der Leidensauflösung,
- von dem zur Leidensauflösung führenden Vorgehen.

Da habt ihr euch, meine Mönche, dafür anzustrengen".

AN VIII, 74 Die Betrachtung über den Tod II (Dutiya-maraṇassati Sutta)

Im Ziegelhause bei Nātika.

"Die Betrachtung über den Tod, ihr Mönche, entfaltet und häufig geübt, bringt hohen Lohn und Segen, mündet im Todlosen, endet im Todlosen. Auf welche Weise aber entfaltet und geübt, bringt die Betrachtung über den Tod hohen Lohn und Segen und mündet im Todlosen, endet im Todlosen?"

Wenn, ihr Mönche, der Tag zur Neige geht und es Nacht wird - oder wenn die Nacht weicht und der Tag anbricht, da denkt der Mönch bei sich: 'Wahrlich, viele Möglichkeiten des Sterbens bestehen für mich: es möchte mich eine Schlange beißen, oder ein Skorpion oder Tausendfuß möchte mich stechen, und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis. Ich möchte einmal straucheln und hinfallen, oder die genossene Speise möchte mir schlecht bekommen, oder Galle, Schleim oder stechende Gase möchten erregt werden, oder Menschen oder Unholde möchten mich anfallen. Und dadurch möchte ich ums Leben kommen. Das aber wäre für mich ein Hindernis ' Da hat nun, ihr Mönche, der Mönch bei sich also zu überlegen: "Finden sich in mir wohl noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften, die mir, wenn ich in der heutigen Nacht - am heutigen Tage sterben sollte, zum Schaden gereichen könnten?" Wenn nun, ihr Mönche, der Mönch bei seiner Betrachtung merkt, dass in ihm noch unüberwundene üble, unheilsame Eigenschaften anzutreffen sind, die ihm, wenn er stürbe, zum Schaden gereichen könnten, so hat eben jener Mönch äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu zeigen, um diese üblen, unheilsamen Eigenschaften zu überwinden.

Gleichwie einer, ihr Mönche, dessen Kleider oder Haare in Flammen stehen, um diese zu löschen, äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zeigt, ebenso auch, ihr Mönche, hat jener Mönch äußersten Willensentschluss, Tatkraft, Streben, Ausdauer, Standhaftigkeit, Achtsamkeit und Geistesklarheit zu zeigen, um diese üblen, unheilsamen Eigenschaften zu überwinden.

Wenn aber, ihr Mönche, der Mönch bei seiner Betrachtung merkt, daß in ihm keine unüberwundenen üblen, unheilsamen Eigenschaften mehr anzutreffen sind, so mag eben jener Mönch in seliger Freude verweilen, im Guten sich ühend bei Tag und bei Nacht.

Die Betrachtung über den Tod, ihr Mönche, also entfaltet und häufig geübt, bringt hohen Lohn und Segen und mündet im Todlosen, endet im Todlosen."

AN II, 99-100 Weise und Toren

(99) Zwei Toren gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?

Den, der eine an ihn nicht herangetretene Pflicht auf sich nimmt; und den, der eine an ihn herangetretene Pflicht nicht auf sich nimmt.

(100) Zwei Verständige gibt es, ihr Mönche. Welche zwei?

Den, der eine an ihn nicht herangetretene Pflicht nicht auf sich nimmt; und den, der eine an ihn herangetretene Pflicht auf sich nimmt.

Hier folgen einige konkrete Hinweise zur Lebensführung

MN 141 Die Darlegung der Wahrheiten (Saccavibhaṅga Sutta)

.."Was ist aber, Brüder, die heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade?

Dieser heilige achtfältige Weg ist es, der zur Leidensauflösung führende Pfad, nämlich: rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Handeln, rechtes Wandeln, rechtes Mühen, rechte Achtsamkeit, rechte Einigung. -

Was ist nun, Brüder, rechte Erkenntnis? Das Leiden kennen, ihr Brüder, die Entwicklung des Leidens kennen, die Auflösung des Leidens kennen, den zur Auflösung des Leidens führenden Pfad kennen: das nennt man, Brüder, rechte Erkenntnis.

Was ist nun, Brüder, rechte Gesinnung? Entsagung sinnen, keinen Groll hegen, keine Wut hegen: das nennt man, Brüder, rechte Gesinnung.

Was ist nun, Brüder, rechte Rede? Lüge vermeiden, Verleumdung vermeiden, barsche Worte vermeiden, Geschwätz vermeiden: das nennt man, Brüder, rechte Rede.

Was ist nun, Brüder, rechtes Handeln? Lebendiges umzubringen vermeiden, Nichtgegebenes zu nehmen vermeiden, Ausschweifung zu begehen vermeiden: das nennt man, Brüder, rechtes Handeln.

Was ist nun, Brüder, rechtes Wandeln? Da hat, Brüder, der heilige Jünger falschen Wandel verlassen und fristet sein Leben auf rechte Weise: das nennt man, Brüder, rechtes Wandeln.

Was ist nun, Brüder, rechtes Mühen? Da weckt, Brüder, der Mönch seinen Willen, daß er unaufgestiegene üble, unheilsame Dinge nicht aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, daß er aufgestiegene üble, unheilsame Dinge vertreibe, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, daß er unaufgestiegene heilsame Dinge aufsteigen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit; weckt seinen Willen, daß er aufgestiegene heilsame Dinge sich festigen, nicht lockern, weiterentwickeln, erschließen, entfalten, erfüllen lasse, er müht sich darum, mutig bestrebt, rüstet das Herz, macht es kampfbereit: das nennt man, Brüder, rechtes Mühen.

Was ist nun, Brüder, rechte Achtsamkeit? Da wacht, Brüder, ein Mönch beim Körper über den Körper, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Gefühlen über die Gefühle, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht beim Bewusstsein über das Bewusstsein, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns; wacht bei den Geistobjekten über die Geistobjekte, unermüdlich, klaren Sinnes, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Bekümmerns: das nennt man, Brüder, rechte Achtsamkeit.

Was ist nun, Brüder, rechte Sammlung? Da weilt, Brüder, ein Mönch, gar fern von Begierden, fern von unheilsamen Dingen, in sinnend gedenkender ruhegeborener seliger Verzückung, in der Weihe der ersten Vertiefung. Nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erwirkt er die innere Stille die Einheit des Geistes, die von sinnen, von gedenken freie, in der Sammlung geborene selige Verzückung, die Weihe der zweiten Vertiefung. In heiterer Ruhe verweilt er gleichmütig, achtsam, klar bewusst, ein Glück empfindet er im Körper, von dem die Heiligen sagen: 'Der gleichmütig Achtsame lebt beglückt'; so erwirkt er die Weihe der dritten Vertiefung. Nach Verwerfung der Freuden und Leiden, nach Vernichtung des einstigen Frohsinns und Trübsinns erwirkt er die Weihe der leidlosen, freudlosen, gleichmütig einsichtigen vollkommenen Reine, die vierte Vertiefung. Das nennt man, Brüder, rechte Sammlung. - Das heißt man, Brüder, heilige Wahrheit von dem zur Leidensauflösung führenden Pfade. ...

Sn II, 4 Das Heil (Mahā-Mangala-Sutta) - Übersetzung Phra Claus

So habe ich gehört: Einstmals weilte der Erhabene bei [der Stadt] Savatthi im Jeta-Hain, dem Park des Anāthapindika. Da kam zu vorgerückter Nacht eine Gottheit, strahlend schön, heran, den ganzen Jeta-Hain erhellend. Sie schritt auf den Erhabenen zu, begrüßte ihn respektvoll und stellte sich zur Seite hin. Zur Seite stehend sprach die Gottheit mit diesem Vers den Erhabenen an:

„Viele Götter und Menschen haben nachgedacht über das Heil,
sich nach dem Glücke sehnd. So nenne denn das höchste Heil!“

„Kein Umgang je mit Toren, mit Verständigen pflege Umgang nur,
Verehrung denen, die verehrungswürdig: Das ist fürwahr das höchste Heil.

An günstigem Orte wohnen, Verdienst, das früher man erwirkt,
Erhabenes selbst erstreben, das ist fürwahr das höchste Heil.

Reichtum an Wissen und an Können, wohlgeübt in der Tugend sein,
wohlgesprochene Rede: Das ist fürwahr das höchste Heil.

Vater, Mutter unterstützen und kümmern sich um Frau und Kind,
eine förderliche Arbeit: Das ist fürwahr das höchste Heil.

Gaben schenken, der Lehre folgen, sorgen auch für die Verwandten,
untadelige Werke tun: Das ist fürwahr das höchste Heil.

Absteh'n vom Bösen, sich seiner enthalten, berauschendes Getränk
vermeiden, Unermüdlichkeit im Rechten, das ist fürwahr das höchste Heil.

Ehrfurcht und Bescheidenheit, Zufriedenheit und Dankbarkeit,
zur rechten Zeit die Lehre hören, das ist fürwahr das höchste Heil.

Geduld und Milde üben, Besuche bei den Weisen auch,
zur rechten Zeit ein Lehrgespräch, das ist fürwahr das höchste Heil.

Eifrig streben, keuscher Wandel, die edlen Wahrheiten durchschau'n,

Nibbana verwirklichen, das ist fürwahr das höchste Heil.

Bleibt das Herz unerschütterlich in allen Wechselfällen des Lebens, sorglos, lauter und in sich geborgen: Dies ist der größte Segen.

Die solches sich erwirkt, sind unbesiegt auf jede Weise.
Sie gehen überall zum Glück: Das ist für sie das höchste Heil."

AN IV, 184 Todesfurcht (Abhaya Sutta)

Einstmals begab sich Jānussoni, der Brahmane, dorthin, wo der Erhabene weilte. Dort angelangt wechselte er mit dem Erhabenen freundlichen Gruß, und nach Austausch höflicher und zuvorkommender Worte setzte er sich zur Seite nieder. Seitwärts sitzend sprach nun Jānussoni, der Brahmane, zum Erhabenen also:

»Das behaupte ich, Herr Gotama, das ist meine Ansicht: Keinen gibt es unter den Sterblichen, der nicht vor dem Tode in Furcht und Angst geriete.«-

»Es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode in Furcht und Angst geraten. Und es gibt, Brahmane, Sterbliche, die vor dem Tode nicht in Furcht und Angst geraten.

Wer aber, Brahmane, unter den Sterblichen gerät vor dem Tode in Furcht und Angst? Da ist einer, Brahmane, bei den Sinnenfreuden nicht frei von Gier und Willensdrang, nicht frei von Zuneigung und Durst, nicht frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: »Ach, die geliebten Sinnenfreuden werden mir schwinden! Ach, verlieren soll ich die geliebten Sinnenfreuden!« Und er jammert und stöhnt und klagt, schlägt sich weinend an die Brust, gerät in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da ist einer beim Körper nicht frei von Gier und Willensdrang, nicht frei von Zuneigung und Durst, nicht frei von fieberhaftem Verlangen und Begehre. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: »Ach, der geliebte Körper wird mir schwinden! Ach, verlieren soll ich den geliebten Körper!« Und er jammert und stöhnt und klagt, schlägt sich weinend an die Brust, gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da hat einer das Tun von edlen, heilsamen, die Furcht der Wesen bannenden Werken versäumt, und er hat Schlechtes getan, hat rohe und gemeine Taten begangen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: »Ach, versäumt habe ich das Tun von edlen, heilsamen, die Furcht der Wesen bannenden Taten, und ich habe Schlechtes getan, rohe und gemeine Taten! Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die das Tun von edlen, heilsamen und die Furcht der Wesen bannenden Werken versäumten, und Schlechtes taten, rohe und gemeine Taten, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen!« Und er jammert und stöhnt und klagt, schlägt sich weinend an die Brust, gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da ist einer ein Zweifler, ein schwankender Mensch, nicht zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: »Ach, ein Zweifler bin ich, ein schwankender Mensch, nicht zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre!« Und er jammert und stöhnt und klagt, schlägt sich weinend an dich Brust, gerät in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode in Furcht und Angst.

Diese vier Sterblichen, Brahmane, geraten vor dem Tode in Furcht und Angst.

Welcher Sterbliche aber, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Da ist einer, Brahmane, bei den Sinnenfreuden frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: »Ach, die geliebten Sinnenfreuden werden mir schwinden! Ach, verlieren soll ich die geliebten Sinnenfreuden!« Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da ist einer beim Körper frei von Gier und Willensdrang, frei von Zuneigung und Durst, frei von fieberhaftem Verlangen und Begehren. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm dabei nicht zumute: »Ach, der geliebte Körper wird mir schwinden! Ach, verlieren soll ich den geliebten Körper!« Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da hat einer nichts Schlechtes getan, hat keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern er hat edle, heilsame Werke vollbracht, die die Furcht der Wesen bannen. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: »Nichts Schlechtes habe ich getan, habe keine rohen und gemeinen Taten begangen, sondern edle, heilsame Werke habe ich vollbracht, die die Furcht der Wesen bannen. Welche Daseinsfährte jenen beschieden ist, die nichts Schlechtes tun, keine rohen und gemeinen Taten begehen, die vielmehr edle, heilsame Werke vollbringen, welche die Furcht der Wesen bannen, eben solche Daseinsfährte werde ich nach dem Tode gehen.« Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Ferner noch, Brahmane: da ist einer kein Zweifler, kein schwankender Mensch, ist zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre. Der wird nun von einer heftigen Krankheit befallen. Von heftiger Krankheit befallen, wird ihm da also zumute: 'Kein Zweifler bin ich, kein schwankender Mensch, bin zur Klarheit gekommen in der Guten Lehre.' Und er jammert nicht, stöhnt nicht, klagt nicht, schlägt sich nicht weinend an die Brust, gerät nicht in Verzweiflung. Auch ein solcher Sterblicher, Brahmane, gerät vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.

Diese vier Sterblichen, Brahmane, geraten vor dem Tode nicht in Furcht und Angst.«

»Vortrefflich, Herr Gotama! Vortrefflich, Herr Gotama! Gleichwie man, Herr Gotama, das Umgestürzte wieder aufrichtet oder das Verborgene enthüllt oder den Verirrten den Weg weist oder in die Finsternis ein Licht bringt, damit, wer Augen hat, die Gegenstände sehen kann, ebenso hat der Herr Gotama auf mancherlei Weise die Lehre aufgezeigt. So nehme ich meine Zuflucht zum Herrn Gotama, zur Lehre und zur Mönchsgemeinde. Als Anhänger möge mich der Herr Gotama betrachten, als einen, der von heute ab zeitlebens Zuflucht genommen hat.«

2. Bardo des Traumzustandes

So mir nun der Bardo der Träume aufgeht, will ich den leichengleichen Schlaf achtloser Unbewusstheit aufgeben, und meine Gedanken in ihren natürlichen Zustand ohne Ablenkungen übergehen lassen. Die Träume kontrollierend und in Klarheit verwandelnd, will ich nicht schlafen wie ein Tier, sondern will Schlaf und Übung ganz einswerden lassen.

Da wir ca. ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen verbringen ist es wichtig auch diese Zeit zur Praxis zu nutzen. In der Tibetischen Tradition wird es als wichtiger Aspekt der Praxis angesehen im Traum gewahr zu sein das man träumt (luizides Träumen). Mit fortschreitender Erkenntnis ist es dann möglich auch im Traum formelle Meditationspraktiken auszuführen, wobei Limitationen des Körpers wegfallen können (z.B. Knieschmerzen) und eine größere Klarheit auftreten kann.

Da der Einschlafvorgang dem Tod ähnelt, hat diese Übung großen Nutzen.

Praktisch bedeutet das für uns, dass es einen sehr großen Nutzen hat, vor dem Einschlafen zumindest kurz formell zu praktizieren, in dem wir z.B. in der Liege-position auf das Heben und Senken der Bauchdecke achten. Dabei allerdings nicht zu sehr fixieren, da sonst die Gefahr besteht nicht einschlafen zu können, was nicht der Sinn der Übung ist.

Wir sollten auch die Absicht entwickeln: "Möge ich im Traum erkennen, dass ich Träume und beim Aufwachen den ersten Sinneskontakt bewusst erkennen und benennen."

Dies ist eine einfache und wirksame Methode die Klarheit während des Einschlafens und Aufwachens zu erhöhen.

3. Bardo der Meditation

So mir nun der Bardo der Samadhi-Meditation aufgeht, will ich die Masse von Ablenkungen und Verwirrungen aufgeben und in dem grenzenlosen Zustand ohne Festhalten und Störung ruhen, gefestigt in den beiden Übungen: der Visualisation und der Vollendung. Zu dieser Zeit der Meditation, gesammelt und völlig absichtslos, will ich der Macht verblendeter Gefühle nicht verfallen.

Wenn wir formell meditieren ist es wichtig sich nicht durch diverse Sinneskontakte (z.B. Geräusche oder Erinnerungen) "davontragen" und ablenken zu lassen.

"Erkennen - Benennen - Loslassen"

Sobald wir erkennen, dass wir abgelenkt sind ist es wichtig, sich sofort wieder der Hauptübung zuzuwenden. Eine große Erwartungshaltung und Gier nach interessanten "Meditationserlebnissen" ist ein nicht zu unterschätzendes Hindernis.

Visualisation und Vollendung bezieht sich hier auf die Entwicklungs- und Vollendungsstufe in der Tantrischen Praxis, die letztlich darin mündet in einem nondualen Zustand von Leerheit und Klarheit zu verweilen. Die allgemeinen Formulierungen können natürlich auch auf unsere Übung bezogen werden.

Vergl. Satipaṭṭhāna Sutta (Übersetzung Ven. Anālayo)

Ihr Bhikkhus, da verweilt ein Bhikkhu hinsichtlich des Körpers den Körper betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit in Bezug auf die Welt. Er verweilt hinsichtlich der Empfindungen die Empfindungen betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit in Bezug auf die Welt. Er verweilt hinsichtlich des Geistes den Geist betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit in Bezug auf die Welt. Er verweilt hinsichtlich der dhamma, die dhamma betrachtend, eifrig, wissensklar und achtsam, frei von Verlangen und Unzufriedenheit in Bezug auf die Welt.

Die folgenden Suttan beschreiben die Vorteile und den hohen Nutzen der Entfaltung der vier Grundlagen der Achtsamkeit.

MN 10 Die Pfeiler der Einsicht (Satipaṭṭhāna Sutta)

DAS HAB' ICH GEHÖRT. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Kuru-Lande, bei einer Stadt der Kuruner Namens Kammasadamman. Dort nun wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Erlauchter!" antworteten da jene Mönche dem Erhabenen aufmerksam. Der Erhabene sprach also:

"Der einzige Weg, ihr Mönche, der zur Läuterung der Wesen, zur Überwältigung des Schmerzes und Jammers, zur Zerstörung des Leidens und der Trübsal, zur Gewinnung des Rechten, zur Verwirklichung der Erlöschung führt, das sind die vier Pfeiler der Achtsamkeit (*satipaṭṭhāna*). Welche vier?"

Da, ihr Mönche, verweilt der Mönch beim Körper in der Betrachtung des Körpers, (*kāyānupassanā*) eifrig, klarbewusst, achtsam, nach Verwerfung alles weltlichen Wünschens und Sichgrämens.

Er verweilt beim Gefühl in der Betrachtung der Gefühle (*vedananupassanā*). . .

beim Bewusstsein in der Betrachtung des Bewusstseins (*cittānupassanā*). . .

bei den Geistobjekten in der Betrachtung der Geistobjekte (*dhammānupassanā*), eifrig, klarbewusst, achtsam, nach Verwerfung weltlichen Wünschens und Sichgrämens.«

.....

SN 47, 32.-34 Entreizt, verfehlt, entfaltet (Virāga, Viraddha, Bhāvita Sutta)

In Sāvatti.

"Die vier Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen einzig zum Nichts-daran finden, zur Entreizung, zur Auflösung, zur Beruhigung, zum Überblick, zur Erwachung, zum Nirvāna.

Wer immer die vier Pfeiler der Achtsamkeit verfehlt, verfehlt hat er, ihr Mönche, diesen edlen achtfältigen Pfad zur vollständigen Leidensversiegung. Wer immer die vier Pfeiler der Achtsamkeit beginnt, begonnen hat er, ihr Mönche, diesen edlen achtfältigen Pfad zur vollständigen Leidensversiegung.

Die vier Pfeiler der Achtsamkeit, ihr Mönche, entfaltet und ausgebildet, führen von diesem Ufer zu jenem Ufer".

SN 47, 48 Freundschaft (Mitta Sutta)

In Sāvatti.

"Diejenigen, ihr Mönche, mit denen ihr Mitleid habt, und von denen ihr meint, dass sie zuhören würden, eure Freunde und Genossen, Angehörigen und Blutsverwandten, die sollen von euch, ihr Mönche, in der Entfaltung der vier Pfeiler der Achtsamkeit angeregt, bestärkt und gefestigt werden".

SN 47, 29 Sirivaddho (Sirivaḍḍha Sutta)

Zu einer Zeit weilte der Ehrwürdige Ānando in Rājagaham, im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit hatte der Ehrwürdige Sirivaddho Beschwerden, war leidend, schwer krank. Da bat er einen Mann: Komm, lieber Mann, gehe zum Ehrwürdigen Ānando, verbeuge dich in meinem Namen vor ihm und sage: 'Der Hausvater Sirivaddho, o Herr, hat Beschwerden, ist leidend, schwer krank'. Er verbeugt sich vor dem Ehrwürdigen Ānando und bittet. 'Gut wäre es, wenn der Ehrwürdige Ānando den Hausvater Sirivaddho aufsuchen würde, von Mitleid bewegt".

"Sehr wohl", sagte der Mann, ging zu Ānando und berichtete ihm alles. Schweigend gewährte der Ehrwürdige Ānando die Bitte. Er nahm Mantel und Schale und begab sich zur Wohnung des Hausvaters Sirivaddho, setzte sich auf einen der bereiteten Stühle und wandte sich also an den Hausvater Sirivaddho:

Geht es dir erträglich, Hausvater, geht es dir leidlich? Nehmen die Schmerzen ab und nicht zu? Ist eine Abnahme zu merken und keine Zunahme?"

"Nicht geht es mir, Ehrwürdiger, erträglich, nicht geht es mir leidlich. Heftig sind meine Schmerzen. Sie nehmen zu, nicht ab. Eine Zunahme ist zu merken, keine Abnahme".

Da hast du dich denn, Hausvater, also zu üben: Beim Körper will ich über den Körper wachen, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen, unermüdlich, klar bewusst, achtsam, nach Verwindung weltlichen Begehrens und Trübsinns. So hast du dich, Hausvater, zu üben.

Diese vier Pfeiler der Achtsamkeit, o Herr, die der Erhabene gezeigt hat, diese Dinge finden sich bei mir, diese Dinge können bei mir gesehen werden, denn ich wache derart beim Körper über den Körper, bei den Gefühlen über die Gefühle, beim Bewusstsein über das Bewusstsein, bei den Geistesformationen über die Geistesformationen. Und jene vom Erhabenen gezeigten niederziehenden Fesseln, o Herr, davon sehe ich bei mir nicht eine, die ich nicht überwunden hätte".

Erlangt hast du es, Hausvater, wohl erlangt hast du es, Hausvater: die Frucht der Nichtwiederkehr, Hausvater, hast du erklärt".

4. Bardo des nahenden Todes

So mir nun der Bardo des Augenblicks vor dem Tod aufgeht, will ich alles Ergreifen, Sehnen und Festhalten aufgeben, will unbeirrt in die klare Bewusstheit der Leere eingehen und mein Bewusstsein in den Raum des ungeborenen Geistes ausschleudern; diesen zusammengesetzten Körper von Fleisch und Blut verlassend, will ich ihn als eine vergängliche Illusion erkennen.

"Alles Ergreifen, Sehnen und Festhalten aufgeben" ist der Schlüssel und der wesentliche Aspekt im Sterbeprozess. Dies wird auch im folgenden Text von Ajahn Buddhadasa und den Ratschlägen des Ehrwürdigen Sariputta an Anāthapindika klar.

"will unbeirrt in die klare Bewusstheit der Leere eingehen und mein Bewusstsein in den Raum des ungeborenen Geistes ausschleudern;" bezieht sich auf die Phowa-praxis, eine des 6 Yoga des Naropa. Falls man diese Praxis erlernen möchte ist es auch hier unerlässlich einen kompetenten Lehrer aufzusuchen, der diese Praxis übermittelt. Eine kurze Beschreibung dieser Praktiken (es gibt drei grundlegende Arten von Phowa) finden sich in Sogyal Rinpoches interessanter Schrift "Im Spiegel des Todes". Diese Praxis eignet sich auch für Menschen, die wenig praktiziert haben und sich aufgrund einer Erkrankung auf den Tod vorbereiten wollen. Phowa kann von fortgeschrittenen Praktizierenden auch für andere durchgeführt werden, was diese Praxis möglicherweise auch für Personen die Sterbende begleiten interessant macht.

"Diesen zusammengesetzten Körper von Fleisch und Blut verlassend, will ich ihn als eine vergängliche Illusion erkennen" Das erkennen des Körpers als vergänglich, leidhaft und nicht Selbst ist ein wesentlicher Aspekt in der Lehre des Buddha. Falls wir erkennen können, dass der Körper letztlich eine vergängliche Illusion ist, fällt uns das Loslassen im Sterbeprozess wesentlich leichter.

SN 22, 95 Schaum (Pheṇapiṇḍūpama Sutta)

So habe ich gehört. Einst weilte der Erhabene zu Ayojjhā, am Ufer des Ganges. Dort wandte sich der Erhabene an die Mönche: "Ihr Mönche!" - "Ja, o Herr", antworteten jene Mönche dem Erhabenen. Der Erhabene nun sprach also: "Es ist, ihr Mönche, wie mit einer großen Schaummasse, die dieser Ganges mit sich führt. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, eben als hohl würde sie da erscheinen, eben als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Schaummasse ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Körperlichkeit gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer wird sie da erscheinen, als hohl wird sie da erscheinen, eben als kernlos wird sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Körperlichkeit ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn zur Herbstzeit, wenn Regen in schweren Tropfen fällt, im Wasser Blasen entstehen und wieder verschwinden. Ein scharfsichtiger Mann würde

sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Wasserblase ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gefühl gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - das erblickt da ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, über es nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer wird es da erscheinen, als hohl wird es da erscheinen, als kernlos wird es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gefühl ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn im letzten Monat des Sommers zur Mittagszeit eine Luftspiegelung erscheint. Ein scharfsichtiger Mann würde sie erblicken, würde über sie nachsinnen, sie gründlich untersuchen. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einer Luftspiegelung ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Wahrnehmung gibt, sei sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt da ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würde sie da erscheinen, als hohl würde sie da erscheinen, als kernlos würde sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in der Wahrnehmung ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Mann, der Kernholz wünscht, nach Kernholz ausgeht, auf der Suche nach Kernholz mit einer scharfen Axt versehen einen Wald betritt. Dort sähe er einen großen Bananenstamm, gerade, jung, hochgewachsen. Den würde er an der Wurzel fällen, dann die Spitze abschneiden und die Blattscheiden beseitigen. So die Blattscheiden beseitigend würde er nicht einmal auf Grünholz kommen, geschweige denn auf Kernholz.

Dies würde ein scharfsichtiger Mann erblicken, würde darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der dies erblickt, der darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos würde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in einem Bananenstamm ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Gestaltungen gibt, seien sie vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - die erblickt ein Mönch, sinnt über sie nach, untersucht sie gründlich. Ihm, der sie erblickt, über sie nachsinnt, sie gründlich untersucht, eben als leer würden sie da erscheinen, als hohl würden sie da erscheinen, als kernlos würden sie da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, in den Gestaltungen ein Kern sein!

Es ist, ihr Mönche, wie wenn ein Gaukler oder Gehilfe eines Gauklers am Treffpunkt vierer Straßen sein Gaukelwerk zeigt. Und ein scharfsichtiger Mann würde es erblicken, darüber nachsinnen, es gründlich untersuchen. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer würde es da erscheinen, als hohl

wurde es da erscheinen, als kernlos wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Gaukelwerk ein Kern sein!

Ebenso auch, ihr Mönche: Was es irgend an Bewusstsein gibt, sei es vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein, gewöhnlich oder edel, fern oder nahe - das erblickt ein Mönch, sinnt darüber nach, untersucht es gründlich. Ihm, der es erblickt, darüber nachsinnt, es gründlich untersucht, eben als leer wurde es da erscheinen, als hohl würde es da erscheinen, als kernlos wurde es da erscheinen. Wie sollte auch, ihr Mönche, im Bewusstsein ein Kern sein! So erkennend, ihr Mönche, wendet sich der erfahrene, edle Jünger von der Körperlichkeit ab, wendet sich ab vom Gefühl, wendet sich ab von der Wahrnehmung, wendet sich ab von den Gestaltungen, wendet sich ab vom Bewusstsein. Abgewandt wird er entsüchtet. Durch die Entsüchtung wird er befreit. Im Befreiten ist die Erkenntnis: 'Befreit bin ich. Versiegt ist die Geburt, vollendet der Heilige Wandel, getan das Werk, nichts Weiteres mehr nach diesem hier' so erkennt er." So sprach der Erhabene. Und nachdem der Gesegnete so geredet hatte, sprach der Meister noch dieses:

"Dem Schaumball gleicht der Körper,
der Wasserblase das Gefühl,
ein Luftphantom ist Wahrnehmung der Sinne,
Gestaltungen sind ohne Kern wie der Bananenstamm,
und Gaukelkünsten ähnelt das Bewusstsein.

So hat der Sonnenheld es aufgezeigt.

Wenn man so nachsinnt, gründlich untersucht,
als hohl und leer erkennt man es dann weise.

Nun dieser Leib - wie ihn der Weisheitsreiche hat gezeigt -
seht fortgeworfen ihn, wenn dreierlei ihm fehlt:

wenn Lebenskraft, Bewusstsein, Wärme aus ihm schwinden,
als ausgesetzter Leichnam, Fraß für andre, liegt er leblos da.

Von solcher Art ist dieses Seinsgebilde,
ein Gaukelwerk, von dem nur Toren schwätzen!

Als Mörder wird es offenbar, doch Wesenskern, der findet sich da nicht!

So möge tags und nachts die Daseinsgruppen er betrachten,
der krafterfüllte Mönch, der achtsam ist und klarbewusst.

Das Fesselwerk zerreiße er, die Zuflucht wirk' er selber sich!

Er lebe wie von Feuersglut bedroht, er strebe nach dem todlosen Bereich!"

Falls wir uns während unseres Lebens in einer oder mehreren Meditationspraktiken geschult haben ist jetzt die Zeit gekommen, diese anzuwenden. Für viele Menschen können in dieser Phase auch Sterbebegleitung bzw. eigene Reflexionen wichtig sein. Reflexionen über die eigene Tugend, edle Freundschaften und das Glück der "Lehre begegnet zu sein", über Buddha, Dhamma, Shangha usw. können eventuell helfen den Geist zu erfreuen.

SN 55, 21 Mahānāmo I (Paṭhama-mahānāma Sutta)

Das hab ich gehört. Zu einer Zeit weilte der Erhabene im Lande der Sakyer bei Kapilavathu im Feigenbaumkloster. Da nun begab sich der Sakkerfürst Mahānāmo dorthin, wo der Erhabene weilte, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich der Sakkerfürst Mahānāmo an den Erhabenen: Dieses Kapilavathu, o Herr, blüht und gedeiht, ist volkreich, wimmelnd von Menschen im Gedränge der Menge. Wenn ich da den Erhabenen aufgesucht habe oder die Mönche, die ihren Geist entfalten, und ich kehre abends wieder nach Kapilavathu zurück, dann begegne ich Strömen von Elefanten, Rossen, Wagen, Karren und Menschen. Zu einer solchen Zeit ist meine Achtsamkeit, die auf den Erwachten, die Lehre, die Jüngerschaft gerichtet war, vergessen. Da denke ich nun, o Herr: "Wenn ich zu einer solchen Zeit sterben würde, was wäre meine Fährte, wie ginge es mit mir weiter? "Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo: frei von Bösem wird dein Tod sein, du wirst kein böses Ende nehmen. Wessen Herz, Mahānāmo, lange Zeit in Vertrauen voll entfaltet wurde, in Tugend, in Erfahrung, in Zurücktreten, in Weisheit, dessen Körper, den formhaften, aus den vier Hauptstoffen bestehenden, von Vater und Mutter gezeugt, durch Reis und Grütze zusammengehalten, ein Ding der Unbeständigkeit, des Untergangs, der Aufreibung, des Zerfalls, der Zerstörung - den mögen die Krähen fressen, die Geier, die Falken, die Hunde, die Schakale, oder verschiedene andere Lebewesen. Sein Herz aber, das lange Zeit in Vertrauen, Tugend, Erfahrung, Zurücktreten, Weisheit voll entfaltet wurde, das steigt aufwärts, das geht noch oben. Gleichwie etwa, Mahānāmo, wenn ein Mann einen Krug mit geschmolzener Butter oder einen Krug mit Öl in einen tiefen See versenkte, dann würde dieser zerbrechen, und was daran aus Sand oder Tonerde war, das bliebe unten: was daran aber geschmolzene Butter oder Öl war, das stiege aufwärts, das ginge nach oben. Ebenso nun auch, Mahānāmo: Wessen Herz lange Zeit in Vertrauen, Tugend, Erfahrung, Zurücktreten, Weisheit voll entfaltet ist, dessen Herz steigt aufwärts, geht nach oben. Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo: frei von Bösem wird dein Tod sein, du wirst kein böses Ende nehmen".

SN 55, 22 Mahānāmo II (Dutiya-mahānāma Sutta)

Bei gleicher Gelegenheit sprach der Erhabene: "Fürchte dich nicht, Mahānāmo, fürchte dich nicht, Mahānāmo: frei von Bösem wird dein Tod sein, du wirst kein böses Ende nehmen. Ein edler Jünger, der vier Eigenschaften nachgefolgt ist, neigt zum Nirvāna, beugt sich zum Nirvāna, senkt sich zum Nirvāna. Welchen vier Eigenschaften? Da ist der edle Jünger, Mahānāmo, dem Erhabenen der Lehre, der Jüngerschaft mit unbeirrbarer Klarheit nachgefolgt und ist den Tugenden, die den Edlen lieb sind, nachgefolgt. Gleichwie etwa, Mahānāmo, wenn ein Baum nach Osten geneigt ist, nach Osten gebeugt ist, nach Osten gesenkt ist, wohin würde er fallen, wenn er an der Wurzel gefällt wird?" "Dorthin, o Herr, wohin er geneigt ist, wohin er gebeugt ist, wohin er gesenkt ist". "Ganz ebenso nun auch, Mahānāmo, ist ein edler Jünger, der diesen 4 Eigenschaften nachgefolgt ist, zum Nirvāna geneigt, zum Nirvāna gebeugt, zum Nirvāna gesenkt".

Reflektionen über den Nutzen des Loslassens können auch sehr hilfreich sein:

MN 37 Die kürzere Lehrrede über die Vernichtung des Begehrens (Cūlatanhāsankhaya Sutta)

DAS HAB' ICH GEHÖRT. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvathī, im Osthaine, auf Mutter Migaros Terrasse. Da nun begab sich Sakko der Götterkönig dorthin wo der Erhabene weilte, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig und stellte sich seitwärts hin. Seitwärts stehend sprach nun Sakko der Götterkönig zum Erhabenen also:

"Inwiefern ist wohl, o Herr, ein Mönch, kurz gesagt, durch Versiegung des Durstes erlöst, durchaus gefeit, durchaus gesichert, durchaus geheiligt, durchaus vollendet, Höchster der Götter und Menschen?"

"Da hat, König der Götter, ein Mönch gehört: 'Kein Ding ist der Mühe wert.' Wenn der Mönch, König der Götter, dies gehört hat 'Kein Ding ist der Mühe wert', so betrachtet er jedes Ding; und wenn er jedes Ding betrachtet hat, durchschaut er jedes Ding; und wenn er jedes Ding durchschaut hat und nun irgendein Gefühl empfindet, ein freudiges oder leidiges oder weder freudig noch leidiges, so beobachtet er bei diesen Gefühlen die Gesetze der Vergänglichkeit, der Aufhebung, der Auflösung, der Entäußerung; und indem er bei diesen Gefühlen die Gesetze der Vergänglichkeit, der Aufhebung, der Auflösung, der Entäußerung beobachtet, hangt er nirgend in der Welt an; ohne anzuhängen wird er nicht erschüttert, unerschütterlich gelangt er eben bei sich selbst zur Erlöschung: 'Versiegt ist die Geburt, vollendet das Asketentum, gewirkt das Werk, nicht mehr ist diese Welt' versteht er da. Insofern, König der Götter, ist ein Mönch, kurz gesagt, durch Versiegung des Durstes erlöst, durchaus gefeit, durchaus gesichert, durchaus geheiligt, durchaus vollendet, Höchster der Götter und Menschen."

Da war nun Sakko der Götterkönig durch des Erhabenen Rede erfreut und befriedigt, begrüßte den Erhabenen ehrerbietig, ging rechts herum und verschwand von diesem Orte.

...

Üben im Moment des Kontakts und üben im Moment des Todes

Moment des Todes

Wir haben bereits die erste Gelegenheit zur Übung besprochen: die "normalen Zeiten". Die zweite Gelegenheit zur Übung ist der Moment, in dem die Sinnesobjekte mit den Sinnesorganen und dem Sinnesbewusstsein in Kontakt treten. Wenn sichtbare Formen, Geräusche, Gerüche, Geschmackswahrnehmungen und Tastobjekte mit den Augen, den Ohren, der Nase, der Zunge und dem Körper in Kontakt treten, müssen wir uns darin üben, den Kontakt (*phassa*) im Moment des Kontakts anzuhalten. Den Kontakt im Moment des Kontakts anzuhalten und daran zu hindern, *vedana* - (Gefühl) zum Entstehen zu bringen, ist die hervorragendste Form der Übung.

Auf der gewöhnlicheren Übungsebene entwickelt sich Kontakt zu *vedana*, und wir halten da an, ohne eine Weiterentwicklung zu Begehren und Ergreifen von "Ich" und "Mein" zuzulassen. Wir haben diese Methode schon vorher betrachtet, als wir die Kontemplation der Bedingten Zusammenentstehung besprochen haben. Manche der Prediger und Lehrer in den Klosterhallen und buddhistischen Kollegien sagen, dass das Anhalten zum Kontaktzeitpunkt unmöglich sei und dass sich Gefühl immer entwickelt. Solche Leute halten sich an ihren Büchern fest, sie kleben an den Buchstaben oder an bestimmten Beispielen, anstatt sich an die Wahrheit zu halten.

Tatsächlich lehrte der Buddha, dass man, wenn man Formen sieht, einfach sehen soll, wenn man Gerüche riecht, einfach riechen soll, wenn man Geschmäcke schmeckt, einfach schmecken soll und wenn man Fühlbares fühlt, einfach fühlen soll. Wenn Du das tun kannst, gibt es Dich nicht. Das Ego wird nicht geboren. Das ist das Ende von *dukkha*, das ist kontinuierliche Leerheit.

Beobachtet einfach Eure Reaktionen zu Zeiten, wenn Euer Blick in die Richtung einer neutralen Form schweift. Versucht Eure Augen auf die Tür oder ein Fenster zu richten und Ihr werdet bemerken, dass einfach nur Kontakt da ist; es gibt kein Gefühl der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit dem, was Ihr seht. Wenn also Formen, Geräusche, Geschmäcke und Fühlbares mit dem Geist in Kontakt treten, haltet einfach da an, ohne Zufriedenheit oder Unzufriedenheit auftreten zu lassen. Seid wie der Soldat, der neben einer großen Kanone schläft. Wird ein Schuss abgefeuert, registriert er einfach das Geräusch ohne etwas dabei zu empfinden und schläft genüsslich weiter. Ganz gleich wie schwer das Gefecht auch sein mag, er schreckt weder auf noch lässt er sich stören. Es ist nur das Geräusch der Kanone, der mit seinem Ohr in Kontakt tritt und dann wieder vergeht. Wenn Ihr ein Geräusch hört, das von einem Mann, einer Frau oder einem Geliebten kommt, könnt Ihr dann auf diese Weise den Kontakt im Kontaktmoment anhalten? Wenn Ihr es könnt, seid Ihr wirklich erfahren. Hier mögen die Tiere den Menschen etwas voraus haben, denn sie haben all das überflüssige geistige Gepäck nicht, das wir mit uns herumtragen. Wenn wir den Gipfel der Vortrefflichkeit erreichen wollen, müssen wir uns darin üben, *phassa* einfach *phassa* sein zu lassen. Wenn Ihr das nicht tun könnt und Eure Niederlage eingesteht, könnt Ihr immer noch bei *vedana* - anhalten. Sobald ein Gefühl des Angenehmseins oder Unangenehmseins, der Zufriedenheit oder Unzufriedenheit auftritt, dann löscht es sofort, ohne die verschiedenen Arten der Wünsche zu gebären, die dem Drängen der Herzenstrübungen, des Begehrens und des Anhaftens entspringen. So übt man zum Zeitpunkt des Kontaktes mit den Sinnesobjekten.

Die letzte Chance

Die dritte Gelegenheit zur Übung ist der Moment, in dem der Geist erlischt. Der Körper zerfällt und stirbt; wie können wir zu dieser Zeit *suññata* - üben? In dieser Situation sind wir davon abhängig, uns während unseres gesamten Lebens an das "rückstandslose Erlöschen" als grundlegendes Prinzip gehalten zu haben. Der natürliche Tod der Betagten ist etwas Feststehendes und Sicheres. Wenn jemand ein hohes Alter erreicht, sagt man, dass er nur noch wenig Zeit hat. Was kann in dieser kurzen verbleibenden Zeit erreicht werden? Um zu vermeiden, dass ihnen nicht genügend Zeit bleibt, können jene, die alt und ungebildet sind, die keine Zeit mehr haben, um viel zu studieren und deren Gehirne nicht mehr so gut sind, wie sie früher einmal waren, sich an das Prinzip des rückstandslosen Erlöschens des "Ich" halten, das wir besprochen haben.

Kontempliert regelmäßig, dass es keinen Spaß macht, ein Mensch zu sein, dass es keinen Spaß macht, ein himmlisches Wesen zu sein, dass es nicht angenehm ist, ein Vater oder eine Mutter zu sein. Ein Sohn, eine Tochter, ein Ehemann, eine Ehefrau, ein Diener, ein Herr, ein Gewinner, ein Verlierer, ein guter Mensch, ein schlechter Mensch, ein Glückspilz, ein Pechvogel zu sein ist unangenehm, nichts davon macht Spass, es zu sein. Erkennt man das, wird der Geist nicht darauf hoffen, irgend etwas Dieser Ausdruck, "alle Hoffnung fahren zu lassen", kann auch im Bezug auf die Errungenschaft der Heiligkeit (*arahant*) gebraucht werden. Aber das hat nichts mit der Resignation der Dummen und Faulen zu tun, das ist eine völlig andere Sache. Es handelt sich um die Hoffnungslosigkeit einer Person, die wahre Weisheit besitzt, die sieht, dass es in dieser oder irgendeiner anderen Welt nichts gibt, das man sich wünschen sollte, es zu haben oder zu sein.

Wirklich, nichts ist es wert, es zu haben oder zu sein, zu keiner Zeit und an keinem Ort. Welchen Weg wird der Geist einer "hoffnungslosen Person" einschlagen? Überhaupt keinen Weg, denn er sieht nirgends etwas, das es wert wäre es sich zu wünschen. So neigt sich dieser Geist seiner eigenen Auflösung entgegen. Da kein Verlangen vorhanden ist, etwas zu haben oder zu sein, löst er sich in *suññata* - auf. Das ist das geschickte Mittel, um die Natur ein wenig zu beschummeln. Wenn für den Geist wirklich die Zeit zum

Verlöschen gekommen ist, dann erweckt das Gefühl in Euch, dass es nirgendwo etwas gibt, das es wert wäre, es zu haben oder zu sein. Wenn dieses Gefühl im Geist, im Moment seines Verlöschens gegenwärtig ist, wird er *nibba - na* unausweichlich erreichen. Lasst den Körper und den Geist mit diesem Gefühl erlöschen und *nibba - na* wird im Moment des physischen Todes verwirklicht. Was für ein Geschäft: mit so einer kleinen Investition, sich des besten aller Resultate sicher sein zu können! Wenn der Geist dem Tod mit dem authentischen Gefühl, dass es nirgends etwas gibt, das es wert wäre, es zu haben oder zu sein, gegenübertritt, wird

er eine Art Auflösung durch das Element der Kühle (*nibba - na-dha - tu*) erfahren. Er wird *nibba - na-dha - tu* selbst sein. Lasst die größten Gelehrten des Landes kommen und erforschen, wie das ist. Jeder, egal wie gelehrt oder wie ungebildet, der das erlebt, wird feststellen, dass es für die Befreiung ausreicht. Ihr solltet daran denken, dass der Geist, wenn er sich dem Tode nähert allmählich entgleiten wird. Sowie der Körper seinem Ende entgegengeht, wird die Bewusstheit langsam schwinden. Ihr werdet mehr und mehr vergessen, bis Ihr alles vergessen habt. Ihr werdet nicht wissen, welche Zeit es ist, ob es Tag oder Nacht ist; Ihr werdet nicht sagen können, wo Ihr seid oder in wessen Haus Ihr Euch befindet; Ihr werdet nicht einmal mehr im Stande sein, Euch an Euren Namen zu erinnern. Aber die Bewusstheit, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, kann als ein Gefährte des Geistes bis zum Ende dabeibleiben. Meldet Euch freiwillig zum rückstandslosen

Erlöschen! Behaltet das Gefühl des "sich dem rückstandslosen Erlöschen freiwillig anzubieten", einschließlich der Bereitschaft es anzunehmen, als geistigen Partner bei Euch bis zum Schluss. Mit diesem geschickten Mittel wird der Geist in die Lage versetzt sich in der Art *suññata* - , die *nibba - na* ist, aufzulösen. So müssen Menschen von geringem Wissen im Moment des physischen Todes üben. Mit Hilfe dieses Tricks kann ein unwissender Großvater, oder eine Großmutter das vollkommene Erlöschen erreichen. Wir nennen das den Trick, den unkontrollierten Fall von einer Leiter in einen kalkulierten Sprung zu verwandeln.

Die Kunst des Springens

Der Körper muss unausweichlich sterben; er ist alt und hat sein Ende erreicht. Mit anderen Worten, Du bist im Begriff von der Leiter zu fallen. Sobald du fällst, musst du springen. Spring in das rückstandslose Erlöschen indem du im Geist erlebst, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein.

Das kann man einen Sprung in die richtige Richtung nennen. Bei diesem Sprung gibt es keinen Schmerz irgendeiner Art. Ganz im Gegenteil, er führt zum bestmöglichen Resultat: der Errungenschaft des rückstandslosen Erlöschens. So springt man wie ein Stuntman, der wirklich weiß, wie man von der Leiter fällt.

Bitte fällt nicht wie die Narren herunter, die sich den Hals und alle Glieder brechen. Sogar jene die viel studiert haben und herumreisen und tolle Vorträge in den Klosterhallen geben, können immer noch von der Leiter fallen und sich alle Knochen brechen. Sie können sich nicht mit jenen vergleichen, die auf die richtige Weise interessiert waren und sei es auch nur an dieser einen Sache und die dadurch Ihre Haut retten können. Was macht man nun im Fall eines Unfalltodes? Wenn man zum Beispiel von einem Auto überfahren wird, ein Haus über einem zusammenfällt, man hinterrücks von einem Stier aufgespießt oder von einer Atombombe in die Luft gesprengt wird. Wenn Ihr etwas Intelligenz besitzt, werdet Ihr sehen, dass es genau das Gleiche ist. Wenn in diesem Moment auch nur ein winziges Bisschen Bewusstheit übrig ist, müsst Ihr Euch zum rückstandslosen Erlöschen entschließen. Dadurch, dass Ihr vorausgehend das Gefühl, dass nichts es wert ist, es zu haben oder zu sein entwickelt habt bis es völlig reibungslos und natürlich aufsteigt, werdet Ihr es in dem Sekundenbruchteil vor dem Ende in den Geist bringen können. Jemand, der vom Auto überfahren wird, stirbt nicht sofort. Es ist immer ein Zeitintervall vorhanden, und sei es nur eine Millisekunde oder ein einziger Gedankenmoment. Für die blitzartige Bewusstheit, die sich zum rückstandslosen Erlöschen entschließt, ist das genügend Zeit. Was, wenn der Tod zu plötzlich, ohne Bewusstheit eintritt? Das ist dann auch das rückstandslose Erlöschen, denn wir haben uns ja in normalen Momenten darin geübt, diese Bewusstheit, dass nichts wert ist, es zu haben oder zu sein, ununterbrochen im Geist gegenwärtig gehalten. Wie ich bereits erklärt habe: wenn nichts Besonderes geschieht, übt Eure Bewusstheit, bis der Geist sich immer dem rückstandslosen Erlöschen zuneigt. Auch wenn der Körper vom Tod überrascht wird, ohne die Gelegenheit etwas zu denken

oder zu fühlen, wird es zum rückstandslosen Erlöschen kommen, wenn diese Bewusstheit durchgängig gegenwärtig war. Und haben wir eine halbe Sekunde oder auch nur einen Gedankenmoment, können wir in aller Ruhe daran denken. Seid also nicht feige und fürchtet Euch nicht! Lasst nicht zu, dass Euch Feigheit und Furcht in die Quere kommen. Schreit nicht nach einem Arzt oder verlangt, dass man Euch ins Krankenhaus bringt. Fahren sie Euch hin, dann werdet Ihr halt dort sterben, warum also die verbleibende Zeit verschwenden? Die Menschen nennen es einen "unnatürlichen Tod" wenn jemand nicht sterben will, aber dann unerwartet oder sogar gewaltsam ums Leben kommt.

Das über allem stehende Dhamma schützt nicht nur absolut gegen einen unnatürlichen Tod, es bringt einen zu *nibba - na* genau unter den Rädern des Autos, unter dem zusammengestürzten Haus oder in dem Haufen der Körper, die von der Nuklearexplosion verbrannt wurden. Anstelle eines gewaltsamen unnatürlichen Todes steht dann *nibbana*. Diejenigen, die wenig studiert haben und nicht viel wissen, sind absolut dazu fähig, diese Lehre zu verstehen. Sie sollten sich alle darin üben, damit sie im Moment des Todes von der Leiter springen können. Was den Tod jener anbelangt die perfektes Wissen, wahre Geistesgegenwart und Weisheit besitzen, jene, die ausreichend studiert haben und sowohl in der Theorie als auch in der Praxis des Dhamma bewandert sind: für solche Menschen gibt es keinen Sprung, wenn sie von der Leiter fallen. Sie waren todlos, lange bevor eine körperliche Krankheit auftrat. Da sie schon lange vorher die höchste Dhammaebene erreicht haben, gibt es für sie keinen Tod. Bei einem Menschen von solch reichhaltigem Wissen wird, wenn der Zeitpunkt des Todes wirklich eintritt, ihre oder seine Vorbereitung viel besser sein, als für die, die springen müssen, wenn sie von der Leiter fallen. Weiß man, wie man makellose Geistesgegenwart und klare Bewusstheit (*satisampajañña*) festbegründet, kann man dem Tod ins Gesicht lachen. Wir können auch sagen, dass die Weisen die Leiter herabgleiten. Weil sie nicht fallen, müssen sie auch nicht springen. So ist das für jene mit vollkommenem Wissen. Die, welche nicht so viel wissen, sollten besser schlau genug sein zu springen noch bevor sie von der Leiter fallen. Das ist die Übung der Leerheit in der letzten Sekunde.

Bereit zu Sterben

Nun möchte ich darüber sprechen, auf welche Weise sich die Kranken und Sterbenden auf Ihren Tod vorbereiten sollten. Wenn man weiß, dass der Tod unvermeidlich ist, wenn man etwa an einer tödlichen Krankheit wie Krebs leidet, sollte man mit Hilfe von *sati-sampajañña* das Beste daraus machen, ohne Feigheit und Furcht. Ich möchte Euch von einer Beschreibung, auf die ich einmal gestoßen bin, berichten: wie sich Menschen in der Zeit des Buddha auf den Tod vorbereitet haben. Für jene die sich an die Tugendregeln und religiösen Praktiken hielten, war Fasten gar nicht schwer, weil sie es gewohnt waren, sich des Abendessens an den *uposatha* Tagen zu enthalten. Wenn ihre Krankheit den Punkt erreichte, an dem sie glaubten, dass sie nicht mehr als noch zehn Tage zu leben hätten, hörten sie zu essen auf. Nicht wie wir. Wenn heutzutage jemand dem Tode nahe ist, gehen wir aus und suchen das teuerste und beste Essen, und manche sterben sogar daran. Damals vermieden sie zu essen, um einen völlig ungestörten Geist zu haben. Wenn sich der Körper seinem Ende nähert, verliert er die Fähigkeit richtig zu verdauen und so werden aus der aufgenommenen Nahrung Giftstoffe freigesetzt, die den Geist unruhig und verwirrt machen. Sie bereiteten sich also auf den Tod vor, indem sie nur noch Wasser und Medizin zu sich nahmen und auf Essen verzichteten. Rückte der Tod noch näher, gaben sie auch Wasser und Medizin auf, um ihre Geistesgegenwart und Bewusstheit noch stärker auf das rückstandslose Erlöschen auszurichten und so zu sterben. Menschen, die am Gutsein und der Tugend hängen, bereiten sich auf den Tod vor, indem sie sich an Gutsein und Tugend klammern. Die Weisen bereiten sich jedoch auf das Loslassen vor und erlöschen rückstandslos. Es gibt nichts, was sie wollen, und die Injektion lebensverlängernder Drogen wäre ein grosses Ärgernis.⁵² Dieses Loslassen entspricht dem "Aufgeben des Körpers". Indem sie den Körper aufgeben, während sie noch leben, bereiten sie sich darauf vor, aus seinem Zerfall das Beste zu machen, während sich der Geist dem rückstandslosen Erlöschen zuneigt. Wir in dieser modernen Zeit Lebenden bedrängen den Doktor dem Sterbenden mehr Medizin, Essen oder Injektionen zu verabreichen. Wir veranstalten Tumult in

Sterbezimmern und versuchen so vieles zu tun, dass der Sterbende ängstlich und durcheinander wird und keinen geistigen Frieden mehr findet. Er weiss dann nicht mehr, wie er sterben wird und ob er überhaupt sterben wird. Es gibt nur noch Zweifel und Angst für ihn. Dieser Sterbende erfährt den Sieg über den Tod nicht, noch verwirklicht er *suññata* - und das rückstandslose Erlöschen.

Ganz im Gegensatz zu den Menschen der Zeit Buddhas suchen die Menschen heute nach dem bequemsten Bett, dem angenehmsten Zimmer, den teuersten Nahrungsmitteln und Medikamenten und dann sterben sie mit grossem Getue. Wir wollen weiterleben, den Tod so lange wie möglich zurückhalten und sei es auch nur für eine einzige Minute. Wir verlangen alle möglichen Spritzen und Behandlungen und sterben so ohne Geistesgegenwart und Bewusstheit. Aktivitäten dieser Art sind verblendet. Um in der rechten Weise zu sterben, müssen wir die Kühnheit des Dhamma besitzen und siegreich den Tod überwindend sterben. So zu sterben bedeutet *suññata* - in der letzten Sekunde des Lebens zu verwirklichen. Bitte vergesst nicht, dass wir bis zum letzten Moment eine Chance haben.

Wenn wir auch jetzt oder in der Folgezeit den Tod nicht schlagen können, im letzten Moment können wir immer noch siegreich sein. Das sind also die Möglichkeiten, *suññata* - zu üben: Wir können das bedingte Zusammenentstehen kontemplieren; wir können Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Selbst in allen Dingen beobachten; und wir können sie illusorische Qualität der Gefühle betrachten. Wir wenden unsere Übung zu "normalen Zeiten", im Moment des Sinneskontaktes und zum Zeitpunkt des Todes an.

Das sind Themen, die zum Nachdenken, zum Besprechen und zur regelmässigen Diskussion auf den Tisch gebracht werden sollten, gerade so, wie wir uns über Radio- und Fernsehprogramme, über Politik, Wirtschaft und was sonst so in der Welt los ist, unterhalten. Menschen, die sich fürs Boxen interessieren, können sich darüber so erregen, dass sie das, was sie sagen wollen, gar nicht schnell genug herausbringen. Warum können wir Tag und Nacht über Politik und Sport reden, aber so etwas Wichtiges wie den Sieg über den Tod selbst besprechen wir nie? Warum diskutieren wir niemals den Kampf mit dem Tod, das Besiegen des Todes und die Freiheit von Geburt und Tod? Täten wir es, würde das Leben sofort leichter werden. Sprächen wir darüber so viel, wie wir über andere Dinge reden, würde die Übung von *suññata* - im Handumdrehen so leicht werden wie eine Freizeitbeschäftigung. Wenn wir die richtige Methode anwenden, ist nichts schwierig und alles leicht, sogar die Verwirklichung von *nibbana* und das Springen, während wir von der Leiter fallen.

Die folgenden zwei Suttan sind praktische Beispiele für Sterbebegleitung

MN 143 Anāthapindikās Unterweisung (Anāthapiṇḍikovāda Sutta)

DAS HAB' ICH GEHÖRT. Zu einer Zeit weilte der Erhabene bei Sāvathī, im Siegerwalde, im Garten Anāthapindikos.

Um diese Zeit nun war Anāthapindiko der Hausvater unwohl geworden, leidend, schwerkrank. Und Anāthapindiko der Hausvater wandte sich an einen seiner Leute:

"Geh', lieber Mann, und begib dich zum Erhabenen hin und bring' dem Erhabenen zu Füßen meinen Gruß dar: 'Anāthapindiko, o Herr, der Hausvater, ist unwohl, leidend, schwerkrank: er bringt dem Erhabenen zu Füßen Gruß dar'; dann geh' zum ehrwürdigen Sāriputto hin und bring' dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen meinen Gruß dar: 'Anāthapindiko, o Herr, der Hausvater, ist unwohl, leidend, schwerkrank: er bringt dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen Gruß dar;' und füge hinzu: 'gut wär es', sagt' er, o Herr, 'wenn der ehrwürdige Sāriputto sich zur Wohnung Anāthapindiko des Hausvaters begeben wollte, von Mitleid bewogen.'"

"Wohl, o Herr!" entgegnete da gehorsam jener Mann Anāthapindiko dem Hausvater. Und er begab sich dorthin wo der Erhabene weilte, bot ehrerbietigen Gruß dar und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach er also zum Erhabenen:

"Anāthapindiko, o Herr, der Hausvater, ist unwohl, leidend, schwerkrank: er bringt dem Erhabenen zu Füßen Gruß dar."

Dann begab er sich zum ehrwürdigen Sāriputto hin, bot ehrerbietigen Gruß dar und setzte sich seitwärts nieder. Seitwärts sitzend sprach er also zum ehrwürdigen Sāriputto:

"Anāthapindiko, o Herr, der Hausvater, ist unwohl, leidend, schwerkrank: er bringt dem ehrwürdigen Sāriputto zu Füßen Gruß dar; und er lässt sagen, gut wär' es, o Herr, wenn der ehrwürdige Sāriputto sich zur Wohnung Anāthapindiko des Hausvaters begeben wollte, von Mitleid bewogen."

Schweigend gewährte der ehrwürdige Sāriputto die Bitte.

Und der ehrwürdige Sāriputto rüstete sich, nahm Mantel und Schale und begab sich, gefolgt vom ehrwürdigen Ānando, zur Wohnung Anāthapindiko des Hausvaters. Dort angelangt nahm er auf dem dargebotenen Sitze Platz. Und er wandte sich also an Anāthapindiko den Hausvater:

"Fühlst du dich, Hausvater, schon wohler, geht es dir etwas besser, nehmen die Schmerzen wieder ab und nicht zu, merkt man, dass sie nachlassen und nicht zunehmen?"

"Nichtühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen.

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein starker Mann mit scharfer Dolchspitze die Schädeldecke zerhämmerte, ebenso nun auch, werter Sāriputto, schlagen mir

überheftige Strömungen auf die Schädeldecke auf: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen.

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein starker Mann feste Riemenstränge auf dem Kopfe peitschend tanzen ließe, ebenso nun auch, werter Sāriputto, hab' ich im Kopfe betäubende Kopfgefühle: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, dass sie zunehmen und nicht nachlassen.

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn ein geschickter Schlächter oder Schlächtergeselle mit scharfem Schlachtmesser den Bauch durchschlitzte, ebenso nun auch, werter Sāriputto, schneiden mir überheftige Strömungen durch den Bauch: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, die heftigen Schmerzen nehmen zu und nicht ab, man merkt, daß sie zunehmen und nicht nachlassen.

Gleichwie etwa, werter Sāriputto, wenn zwei starke Männer einen schwächeren Mann an beiden Armen ergriffen und in eine Grube voll glühender Kohlen hineinquälten, hineinrollten, ebenso nun auch, werter Sāriputto, hab' ich im Körper überheftig glühende Qual: nicht fühl' ich mich, werter Sāriputto, wohler, es geht mir nicht besser, heftig nehmen die Schmerzen zu und nicht ab, man merkt, daß sie zunehmen und nicht nachlassen."

"Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben! 'Das Auge werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an das Auge gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Das Ohr werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an das Ohr gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Die Nase werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an die Nase gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Die Zunge werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an die Zunge gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Den Leib werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an den Leib gebunden sein wird mein Bewusstsein',: also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Den Geist werd' ich nicht anhängen lassen, und nicht an den Geist gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Form werd' ich anhängen, und keiner Form verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Tone werd' ich anhangen, und keinem Tone verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Dufte werd' ich anhangen, und keinem Dufte verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Saftte werd' ich anhangen, und keinem Saftte verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Tasting werd' ich anhangen, und keiner Tasting verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben. Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Dinge werd' ich anhangen, und keinem Dinge verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Sehbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Sehbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Hörbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Hörbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Riechbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Riechbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Schmeckbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Schmeckbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater; wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Tastbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Tastbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem Denkbewusstsein werd' ich anhangen, und keinem Denkbewusstsein verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Sehberührung werd' ich anhangen, und keiner Sehberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Hörberührung werd' ich anhangen, und keiner Hörberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Riechberührung werd' ich anhangen, und keiner Riechberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Schmeckberührung werd' ich anhangen, und keiner Schmeckberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Tastberührung werd' ich anhängen, und keiner Tastberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keiner Denkberührung werd' ich anhängen, und keiner Denkberührung verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Sehberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Sehberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Hörberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Hörberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Riechberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Riechberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Schmeckberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Schmeckberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Tastberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Tastberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Keinem durch Denkberührung entstandenen Gefühle werd' ich anhängen, und keinem durch Denkberührung entstandenen Gefühle verbunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Erdenart werd' ich nicht anhängen, und nicht an Erdenart gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Wasserart werd' ich nicht anhängen, und nicht an Wasserart gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Feuerart werd' ich nicht anhängen, und nicht an Feuerart gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Luftart werd' ich nicht anhängen, und nicht an Luftart gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Raumart werd' ich nicht anhängen, und nicht an Raumart gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Bewusstseins-Element werd' ich nicht anhängen, und nicht an Bewusstseins-Element gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Form werd' ich nicht anhängen, und nicht an die Form gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Dem Gefühle werd' ich nicht anhängen, und nicht an das Gefühl gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Wahrnehmung werd' ich nicht anhängen, und nicht an die Wahrnehmung gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Den Geistobjekten werd' ich nicht anhängen, und nicht an die Geistobjekte gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Dem Bewusstsein werd' ich nicht anhängen, und nicht an das Bewusstsein gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der unbegrenzten Raumsphäre werd' ich nicht anhängen, und nicht an die unbegrenzte Raumsphäre gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der unbegrenzten Bewusstseinsphäre werd' ich nicht anhängen, und nicht an die unbegrenzte Bewusstseinsphäre gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Nichtdaseinsphäre werd' ich nicht anhängen, und nicht an die Nichtdaseinsphäre gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Der Grenzscheide möglicher Wahrnehmung werd' ich nicht anhängen, und nicht an die Grenzscheide möglicher Wahrnehmung gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Nicht dieser Welt werd' ich anhängen, und nicht an diese Welt gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben.

Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Nicht jener Welt werd' ich anhängen, und nicht an jene Welt gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben. Da hast du denn, Hausvater, dich also zu üben: 'Und was ich gesehn, gehört, gedacht, erkannt, untersucht, im Geiste erforscht habe, auch daran werd' ich nicht hängen, und nicht daran gebunden sein wird mein Bewusstsein': also hast du dich, Hausvater, wohl zu üben."

Auf diese Rede kam Anāthapindiko den Hausvater Seufzen an und Tränen traten ihm in die Augen. Da wandte sich denn der ehrwürdige Ānando also an Anāthapindiko den Hausvater:

"Beruhige dich, o Hausvater, beschwichtige dich, o Hausvater!"

"Ich kann mich, werter Ānando, nicht beruhigen, nicht beschwichtigen: hab' ich doch lange Zeiten hindurch dem Meister gedient und geistesmächtigen Mönchen, und habe nie zuvor eine so tief gedachte Rede vernommen."

"Es ist, o Hausvater, weiß gekleideten Hausleuten so tief gedachte Rede nicht klar genug: Asketen, Hausvater, ist sie klar genug."

"Doch mag eben, werter Sāriputto, auch weiß gekleideten Hausleuten so tief gedachte Rede klar genug sein. Es gibt ja, werter Sāriputto, edle Söhne, die nicht ganz verdorben sind: hören die solche Dinge nicht, verlieren sie sich; die werden es verstehn."

Als da nun Anāthapindiko der Hausvater mit dieser Belehrung belehrt worden, standen Sāriputto und Ānando die Ehrwürdigen von ihren Sitzen auf und entfernten sich.

Bald aber, nachdem Sāriputto und Ānando die Ehrwürdigen fortgegangen, Starb Anāthapindiko der Hausvater und kehrte in Seliger Gestalt wieder.

SN 55, 3 Dīghāvu (Dīghāvuupāsaka Sutta)

Zu einer Zeit weilte der Erhabene zu Rājagaham im Bambushaine am Futterplatz der Eichhörnchen. Zu jener Zeit hatte der Anhänger Dīghāvu Beschwerden, war leidend, schwer krank. Da wandte sich der Anhänger Dīghāvu an seinen Vater, den Hausvater Jotiko: "Hausvater, geh zum Erhabenen, bringe ihm in meinem Namen zu Füßen Verehrung dar und sage ihm: 'Der Anhänger Dīghāvu, o Herr, hat Beschwerden, ist leidend, schwer krank. Er bringt dem Erhabenen zu Füßen Verehrung dar'. Und sage ihm ferner: Gut wäre es, o Herr, wenn der Erhabene die Wohnung des Hausvaters Dīghāvu aufsuchen würde, von Mitleid bewogen'. "Gut, mein Lieber", erwiderte der Hausvater, Jotiko dem Anhänger Dīghāvu, begab sich zum Erhabenen, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, richtete er dem Erhabenen die Worte seines Sohnes aus. Schweigend gewährte der Erhabene die Bitte. Und der Erhabene kleidete sich an, nahm Mantel und Schale und ging zur Wohnung des Hausvaters Dīghāvu, setzte sich auf den bereiteten Sitz und wandte sich an den Anhänger Dīghāvu:

"Geht es dir leidlich, Dīghāvu, nehmen die Schmerzen ab und nicht zu, ist ein Abnehmen zu merken und keine Zunahme?"

Es geht mir, o Herr, nicht leidlich, die Schmerzen nehmen stark zu, nicht ab, es ist ein Zunehmen zu merken, keine Abnahme".

Da hast du dich, Dīghāvu, also zu üben 'Dem Erwachten, der Lehre, der Jüngerschaft werde ich mit unbeirrbarer Klarheit nachfolgen und ebenso den Tugenden, die den Edlen lieb sind, den unzerstückelten, unbeschnittenen, ungemusterten, ungesprenkelten, aus freien Stücken, von Verständigen gepriesen, den unüberschätzten, die zur Einigung führen'. So hast du dich, Dīghāvu, zu üben!"

"Was da, o Herr, der Erhabene als die vier Glieder des Stromeintritts gezeigt hat, diese Eigenschaften sind bei mir zu finden und können bei mir gesehen werden, denn ich bin, o Herr, mit unbeirrbarer Klarheit dem Erwachten, der Lehre und der Jüngerschaft nachgefolgt und ich bin den Tugenden, die den Edlen lieb sind, nachgefolgt".

"Dann hast du, Dīghāvu, wenn du in diesen vier Gliedern des Stromeintritts gefestigt bist, darüber hinaus sechs Wissen vermittelnde Dinge zu entfalten. Da magst du, Dīghāvu, bei allen Gestaltungen in der Betrachtung der Unbeständigkeit weilen, bei der Unbeständigkeit das Leiden wahrnehmen, beim Leiden die Nicht-Ich-heit wahrnehmen, die Überwindung wahrnehmen, die Entreizung wahrnehmen, die Auflösung wahrnehmen. So hast du dich, Dīghāvu, zu üben".

"Was mir da der Erhabene als die sechs Wissen vermittelnden Dinge gezeigt hat, diese Dinge finden sich bei mir und können bei mir gesehen werden, denn ich weile, o Herr, bei allen Gestaltungen in der Betrachtung der Unbeständigkeit, bei der Unbeständigkeit das Leiden wahrnehmend, beim Leiden die Nicht-Ich-heit wahrnehmend, die Überwindung, die Entreizung, die Auflösung wahrnehmend.

Ich denke aber, o Herr: 'Möge doch der Hausvater Jotiko wegen meines Abscheidens nicht in Verstörung geraten!'

(Darauf sein Vater:) "Mein lieber Dīghāvu, richte deine Aufmerksamkeit nicht darauf. Komm, lieber Dīghāvu, auf das, was der Erhabene dir gesagt hat, darauf richte gut deine Aufmerksamkeit".

Nachdem der Erhabene dem Anhänger Dīghāvu diese Unterweisung gegeben hatte, erhob er sich von seinem Sitz und ging fort. Kurz nachdem der Erhabene gegangen war, starb der Anhänger Dīghāvu. Da begab sich eine große Schar Mönche zum Erhabenen, begrüßte ihn und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandten sich jene Mönche an den Erhabenen: "Der Anhänger namens Dīghāvu, der vom Erhabenen mit einer kurzen Unterweisung unterwiesen wurde, ist gestorben. Was ist seine Fährte? Wie ist er weitergegangen? "Weise, ihr Mönche, war der Anhänger Dīghāvu. Der Lehre ist er lehrgemäß nachgefolgt, und nicht hat er an meiner Belehrung Anstoß genommen. Der Anhänger Dīghāvu, ihr Mönche, ist nach völliger Versiegung der fünf niederziehenden Fesseln geistunmittelbar emporgestiegen, um dort zu erlöschen, nicht mehr zurückzukehren aus jener Welt".

SN 55, 25 Sarakāni II (Dutiya-saraṇānisakka Sutta)

In Kapilavatthu.

Zu jener Zeit war der Sakyer Sarakāni eben gestorben und der Erhabene hatte ihn als Stromeingetretenen bezeichnet, dem Verderben entronnen, zielbewusst der vollen Erwachung entgegeneilend. Da kamen viele Sakyer zusammen und erhitzten sich, ereiferten sich, kochten:

"Erstaunlich fürwahr, außerordentlich fürwahr, man kann doch nicht jetzt mal eben ein Stromeingetretener werden, wie nämlich der gerade gestorbene Sakyer Sarakāni, den der Erhabene als Stromeingetretenen bezeichnet hat, dem Verderben entronnen, zielbewusst der vollen Erwachung entgegeneilend. Der Sakyer Sarakāni hatte doch die Übung nicht voll erfüllt.

Da nun begab sich der Sakkerfürst Mahānāma zum Erhabenen und berichtete ihm die ganze Angelegenheit.

Wer da Mahānāmo, lange Zeit als Anhänger Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre, zur Jüngerschaft genommen hat, wie könnte der ins Verderben geraten? Wenn man von jemand mit Recht sagen könnte, er habe lange Zeit als Anhänger Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre, zur Jüngerschaft genommen, dann könnte man es von dem Sakyer Sarakāni sagen. Der Sakyer Sarakāni, Mahānāmo, hat lange Zeit als Anhänger Zuflucht zum Erwachten, zur Lehre, zur Jüngerschaft genommen. Wie könnte der ins Verderben geraten?

Da ist, Mahānāmo, irgend eine Person beim Erwachten endgültig klar geworden Das ist der Erhabene, Heilige, Vollkommen Erwachte, der Wissens- und Wandels-Bewährte, der Willkommene, der Welt Kenner, der unvergleichliche Leiter der anleitungsbedürftigen Menschen, der Meister der Götter und Menschen, der Erwachte, der Erhabene' ist bei der Lehre endgültig klar geworden: 'Wohl dargelegt ist vom Erhabenen die Lehre, die ersichtliche, zeitlose, einladende, hinführende, dem Verständigen von selbst verständlich'; und ist bei der Jüngerschaft endgültig klar geworden: 'Gut geht beim Erhabenen die Jüngergemeinde vor, ehrlich, methodisch, richtig, nämlich die vier Arten von Menschen nach acht Arten von Personen. Das ist des Erhabenen Jüngergemeinde, die Opfer, Spende und Gabe, ehrfurchtsvollen Gruß verdient, bestes Feld für Verdienst in der Welt'.

Und er ist mit lächelnder Weisheit, mit schneller Weisheit der Erlösung nachgefolgt. Der kommt nach völliger Versiegung der fünf niederziehenden Fesseln unterwegs zur Erlöschung oder gegen Ende zur Erlöschung, oder ohne Gestaltungen oder mit Gestaltungen, oder er eilt stromaufwärts zu den Altvorderen. Eine solche Person, Mahānāma, ist vollkommen erlöst von der Hölle, vollkommen erlöst vom Tierschoß, vollkommen erlöst vom Gespensterreich, vom Abweg, von schlechter Fährte, vom Verderben.

Da ist zwar, Mahānāmo, irgendeine Person beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Jüngerschaft endgültig klar geworden, aber ist nicht lächelnd in Weisheit, nicht schnell in Weisheit, und nicht ist er der Erlösung nachgefolgt. Ein solcher wird nach völligem Versiegen von drei Fesseln, nach Verdünnung von Reiz, Abwehr und Verblendung ein Einmalwiederkehrer. Nur noch einmal in diese Welt zurückgekehrt, macht er dem Leiden ein Ende. Auch eine solche Person, Mahānāmo, ist wahrlich vollkommen erlöst

von der Hölle, dem Tierschoß, dem Gespensterreich, von Abweg, von schlechter Fährte, vom Verderben.

Da ist zwar, Mahānāmo, irgendeine Person beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Jüngerschaft endgültig klar geworden, aber ist nicht lächelnd in Weisheit, nicht schnell in Weisheit und nicht der Erlösung nachgefolgt. Ein solcher wird nach völligem Versiegen von drei Fesseln ein Stromeingetretener, dem Verderben entronnen, eilt er zielbewusst der vollen Erwachung entgegen. Auch eine solche Person, Mahānāmo, ist wahrlich vollkommen erlöst von der Hölle, vom Tierschoß, vom Gespensterreich, von Abweg, schlechter Fährte, vom Verderben.

Da ist zwar, Mahānāmo, irgendeine Person beim Erwachten, bei der Lehre, bei der Jüngerschaft nicht endgültig klar geworden und ist nicht lächelnd in Weisheit, nicht schnell in Weisheit und nicht der Erlösung nachgefolgt. Aber folgende Eigenschaften sind in ihm: die Fähigkeit Vertrauen, die Fähigkeit Tatkraft, die Fähigkeit Achtsamkeit, die Fähigkeit Einigung, die Fähigkeit Weisheit. Und die vom Vollendeten erklärten Lehren billigt er mit einem gewissen Maß von Weisheit in ihrem Anblick, oder wenigstens hat er zu dem Vollendeten ein gewisses Maß von Vertrauen und ein gewisses Maß von Sympathie. Auch diese Personen, Mahānāma, gehen nicht mehr zur Hölle, zum Tierschoß, zum Gespensterreich, auf den Abweg, auf schlechte Fährte, ins Verderben. Gleichwie, Mahānāmo, wenn da ein schlechtes Feld wäre, schlechter Boden, die Baumstrünke nicht gerodet, und die Samen wären gebrochen, verfault, von Wind und Hitze geschädigt, taub, nicht gut ausgesät, und die Götter schickten keinen rechten Regen. Könnten da wohl die Samen zu Wachstum, Gedeihen und Fülle kommen?" "Gewiss nicht, o Herr".

"Ebenso nun auch ist es, wenn die Lehre schlecht verkündet ist, schlecht erklärt wird, nicht hinführend, nicht zur Beruhigung tauglich, nicht von einem Vollkommen Erwachten erklärt. Das nenne ich 'Schlechtes Feld'. Und wenn ein Jünger bei einer solchen Lehre verweilt, dieser Lehre lehrgemäß nachfolgt, richtig nachfolgt, der Lehre gemäß wandelt, dann nenne ich das 'schlechten Samen'.

Gleichwie, Mahānāmo, wenn da ein gutes Feld wäre, guter Boden, die Baumstrünke gut gerodet, und die Samen wären nicht gebrochen, nicht verfault, nicht von Wind und Hitze geschädigt, kerngesund, gut ausgesät, und die Götter schickten rechten Regen. Könnten da wohl die Samen zu Wachstum, Gedeihen und Fülle kommen?" "Gewiss, o Herr".

Ebenso nun auch ist es, Mahānāmo, wenn die Lehre gut verkündet ist, gut erklärt, hinführend, zur Beruhigung tauglich, von einem Vollkommen Erwachten erklärt. Das nenne ich gutes Feld'. Und wenn ein Jünger bei einer solchen Lehre verweilt, dieser Lehre lehrgemäß nachfolgt, richtig nachfolgt, der Lehre gemäß wandelt, dann nenne ich das 'guter Samen'.

Um wieviel mehr Sarakāni: Der Sakyer Sarakāni, Mahānāmo, hat zur Zeit des Todes die Übung völlig erfüllt".

5. Bardo des Dharmata

So mir nun der Bardo des Dharmata aufgeht, will ich alle Gedanken von Furcht und Schrecken aufgeben, will ich alles was erscheint, als meine Projektion erkennen, und wissen, dass es eine Vision des Bardo ist; nun angelangt an diesem Wendepunkt, will ich die Friedlichen und Rasenden, meine eigenen Projektionen nicht fürchten.

Der Bardo des Dharmata und der Bardo des Werdens werden in den Sutten nicht erklärt. Im Bardo des Dharmata zeigt sich unsere wahre Natur, d.h. Leerheit und Klarheit. Erkennen wir, dass es sich bei den Klängen und Visionen nur um Projektionen unseres Geistes handelt, können wir in diesem Augenblick Befreiung erlangen. Treten wir in die dualistische Vision von Subjekt und Objekt ein, d.h. wir verwechseln den Leerheitsaspekt des Geistes mit einem Subjekt und den Klarheitsaspekt mit einem Objekt bzw. der "Außenwelt", erlangen wir gemäß Bardo Thödol keine Befreiung sondern wandern weiter zum Bardo des Werdens.

Eines der Ziele der Shitro-Praxis ist es, spätestens im Bardo des Dharmata durch das Erkennen der Visionen als eigene Projektionen Befreiung zu erlangen.

6. Bardo des Werdens

So mir nun der Bardo des Werdens aufgeht, will ich meinen Geist vollkommen sammeln, und mich bemühen, das Wirken guten Karmas zu verlängern, den Schoß-Eingang verschließen und Widerstand leisten; dies ist die Zeit, da Ausdauer und reines Denken unerlässlich sind, gib auf die Eifersucht und meditiere über den Guru mit seiner Gefährtin.

Nun geht es darum sich im Bardo des Werdens nicht von Gier, Aversion und Verblendung leiten zu lassen sondern unabgelenkt heilsame Geisteszustände zu kultivieren, möglichst die auftretenden Erfahrungen in die Meditationspraxis zu integrieren, die im Leben geübt wurde und vielleicht doch noch Befreiung zu erlangen. Falls das nicht gelingt gibt das Bardo Thödol Hinweise "wie man die Zeichen der nächsten Geburt erkennt und dadurch eine ungünstige abwendet, wie man eine Geburt im Reich der Menschen wählt, wo man den Lehren wieder begegnen und den Pfad zu Befreiung fortsetzen kann". [3]

Die Hauptverse zu den Bardos enden mit dem folgenden Ratschlag:

Mit abwesendem Geist, nicht an das Nahen des Todes denkend, in solch sinnlosem Tun befangen zurückzukehren mit leeren Händen wäre jetzt völlige Verblendung; was Not tut ist, den heiligen Dharma zu erkennen, also warum den Dharma nicht in diesem Augenblick üben?

Aus dem Mund der Siddhas kommen diese Worte: Bewahrst du deines Guru Lehren nicht im Herzen, wirst du dich dann nicht selbst betrügen?

Verwendete Literatur

- [1] Anenja Vihara; Alter, Krankheit, Tod und wie man damit Schluss macht!, Rettenberg Dezember 2011
- [2] Francesca Fremantle und Chögyam Trungpa, Das Totenbuch der Tibeter, Übersetzung Stephan Schuhmacher, Eugen Dietrichs Verlag München 1976
- [3] Sogyal Rinpoche, Im Spiegel des Todes, Übers: Tom Geist u.a., Rigpa und DBU, Berlin Okt 1991
- [4] Ajahn Buddhadasa, Kernholz des Bodhibaums, Übers. Viriya, BGM 2009
- [5] Phra Claus, Andachtsbuch des Wat Buddha-Piyavararama, Dreieich-Götzenhain, Juni 2005
- [6] Dieter Baltruschat, Suttan zum Thema Geistesentfaltung, BGM, München Juli 2008

Suttentexte stammen von der homepage www.palikanon.com

Abkürzungen

AN Anguttara Nikāya
MN Majjhima Nikāya
SN Samyutta Nikāya
Sn Sutta Nipāta



Wenn ein Mensch stirbt fallen zahlreiche Aufgaben und Formalitäten an. Die folgende Checkliste fasst die wichtigsten Schritte zusammen und dient zugleich als Orientierungshilfe für den Todesfall Ablauf. Was eine Beerdigung kostet, Bestattungsarten, Trauerbewältigung und vieles mehr zu den Themen Tod und Bestattung finden Sie unter: www.todesfall-checkliste.de

1. Unmittelbar nach Eintreten des Todes

- Arzt verständigen, um den Tod offiziell festzustellen (Totenschein wird ausgestellt)
- Benachrichtigung der engsten Angehörigen und weitere Schritte besprechen
- Wichtige Unterlagen suchen (Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde, usw.)
- Verträge und Verfügungen des Verstorbenen suchen und entsprechend handeln (z.B. Testament, Vorsorgevertrag mit Bestattungsinstitut, Organspende, Willenserklärung zur Feuerbestattung, usw.)

2. Innerhalb 36 Stunden nach dem Todesfall

- Wohnung versorgen (Haustiere und Pflanzen versorgen, ggf. Strom, Gas, Wasser abstellen)
- Bestatter auswählen (siehe Beerdigungskosten Checkliste: Preisvergleich für Bestattungskosten)
- Bestattungsvertrag & Bestatter Leistungsumfang – welche Aufgaben werden selbst übernommen?
- Auswahl / Bestimmung des Sarges, der Urne, der Totenbekleidung, Umfang der Trauerfeier, usw.
- Abholung des Verstorbenen und Überführung des Leichnams in die Leichenhalle
- Sterbefall beim Standesamt melden und Sterbeurkunde ausstellen lassen
- evtl. vorhandenes Testament beim Nachlassgericht abgeben
- Weitere Benachrichtigungen:
 - Krankenkasse melden; Lebens- und Unfallversicherung informieren;
 - Pfarramt benachrichtigen, falls kirchlicher Beistand erwünscht ist;
 - Arbeitgeber des Verstorbenen verständigen; Bekannte und Verwandte kontaktieren;

3. Bis zur Trauerfeier und Beerdigung / Bestattung

- Bestattungsform bestimmen (Bestattungsarten: z.B. Erd- & Feuerbestattung, Seebestattung, usw.)
- Friedhof und Grab auswählen. Grabnutzungsrechte erwerben bzw. verlängern
- Termin für Bestattung mit dem Friedhofsträger / Grabstättenverwaltung festlegen
- Genehmigung des Krematoriums einholen (nur bei Feuerbestattungen)
- Terminabsprache und Trauergespräch mit dem Pfarrer oder Trauerredner
- Aufsetzen einer Todesanzeige und versenden der Trauerkarten
- Grabschmuck für Trauerhalle und Grab bei Gärtnerei bestellen (Blumen, Kränze, Trauerschleifen)
- Gaststätte / Cafe für Leichenschmaus bzw. Totenmahl oder Beerdigungskaffee reservieren

4. Nach der Trauerfeier / Beisetzung

- Danksagungskarten verschicken und / oder Danksagungsanzeige per Zeitungsinserat aufgeben
- Laufende Zahlungen abrechnen & Verträge, Mitgliedschaften, Miete, Abos, Strom, Telefon kündigen
- Abmelden bei Versicherungen, Rentenkasse, Krankenkasse, Firma, Behörden, Ämter, usw.
- Akte mit wichtigen Dokumenten anlegen (z.B. Sterbeurkunde, Grabnutzung & Pflege, Abrechnungen)
- Räumung der Wohnung
- Nach Testamentseröffnung, Erbschein beim Nachlassgericht beantragen
- Nach etwa sechs Wochen das Grab aufräumen und Grabpflege organisieren
- Nach etwa sechs Monaten einen Steinmetz für Grabeinfassung und Grabstein beauftragen

Dhamma-Dana Projekt der BGM

www.dhamma-dana.de

Das Dhamma-Dana-Projekt der Buddhistischen Gesellschaft München e.V. (BGM) hat sich das Ziel gesetzt, ausgesuchte Dhamma-Literatur in deutscher Übersetzung für ernsthaft Übende zur Verfügung zu stellen.

Zudem soll mit dem Material, das die BGM-Studiengruppe erarbeitet hat, das vertiefende Eindringen in die ursprüngliche Lehre Buddhas erleichtert werden.

Diese Veröffentlichungen sind nicht profitorientiert, sondern sollen sich selbst tragen. So finanziert der Gewinn eines Buches die Herstellung des nächsten.

Wenn Sie dieses Projekt unterstützen möchten, überweisen Sie Ihre Spende bitte auf folgendes Konto:

IBAN: DE 33700100800296188807

BIC: PBNKDEFF

Empfänger: BGM

Verwendungszweck: Dhamma-Dana-Projekt

Notwendigkeit des Studiums

Buddhist zu sein heißt, Schüler oder Nachfolger des Buddha zu sein. Deshalb sollte er oder sie wissen, was der Lehrer selbst erklärt hat. Sich mit Wissen aus zweiter Hand auf Dauer zufrieden zu geben, ist nicht ausreichend. Vor allem Laienanhänger wissen oft nicht, was der Buddha besonders für sie gelehrt hat und wie sie die Nützlichkeit ihrer Übung überprüfen können. Man muss den Dhamma gründlich studiert haben, um ihn sinnvoll praktisch umsetzen zu können. Nur so kann sein Reichtum und Wert in seiner ganzen Tiefe wahrgenommen werden. Das Dhamma-Dana-Projekt will hierzu einen Beitrag leisten.

Notwendigkeit von Dana (erwartungsloses Geben)

Das Dhamma des Buddha ist ein Geschenk für uns und die Gesellschaft, in der wir uns bewegen. In einer Welt beherrscht von Geld und militärischer Macht ringen wir darum, einen Lebenssinn zu finden. Dieses Geschenk des Dhamma ist so viel mehr als Worte, Belehrungen und Meditationsanleitungen. Dhamma kann nur ein Geschenk sein, denn es kann nur gegeben, nie genommen, werden. Es ist seine Natur, geteilt und recycelt zu werden, und in einem Zyklus der Großherzigkeit zu zirkulieren, statt in einem Kreislauf des Begehrens.

Das Dhamma des Gebens ist das Gegenmittel zu diesem Kreislauf in seinen Manifestationen als Marktwert, Dividende, Gewinnoptimierung und allen anderen Ausdrucksformen der Gier in einer auf Konsum ausgerichteten Gesellschaft.

„Würden die Wesen den Lohn für das Verteilen von Gaben kennen so wie ich, so würden sie nichts genießen, ohne etwas gegeben zu haben, und es würde der Makel des Geizes nicht ihr Herz umspannen halten. Selbst den letzten Bissen, den letzten Brocken, würden sie nicht genießen, ohne davon auszuteilen, falls sie einen Empfänger dafür hätten. Da nun aber die Wesen den Lohn für das Austeilen von Gaben nicht so kennen wie ich, deshalb genießen sie auch, ohne etwas gegeben zu haben, und der Makel des Geizes hält ihr Herz umspannen.“ (**Itiv 26**)

Bücherbestellungen

dhamma-dana@buddhismus-muenchen.de

Kontakt zur BGM

BGM, Postfach 31 02 21,

80102 München

bgm@buddhismus-muenchen.de

www.buddhismus-muenchen.de