



Tod und Sterben aus theravāda-buddhistischer Sicht

Christina Garbe

1. Warum sollten wir uns mit dem Thema Tod beschäftigen?

Tod ist etwas, was wir immer wieder erfahren, als kleine Tode von Dingen, die zu Ende gehen oder als Tod von Lebewesen in unserer Umgebung. Auch unser eigener Tod wird sicher irgendwann kommen.

Viele Menschen sind emotional verwickelt in dieses Thema, und es ruft sehr unangenehme Geisteszustände hervor. Viele Menschen haben Schwierigkeiten, damit umzugehen. Dadurch wird dieses Thema oft verdrängt. Indem man es verdrängt, sind die Probleme, die dieses Thema im eigenen Bewußtsein hervorruft, jedoch nicht gelöst. Da wir alle irgendwann einmal sterben werden, ist es sinnvoll, sich mit diesem Thema bewußt zu beschäftigen, anstatt es zu verdrängen.

Tod ist eine Wirklichkeit im Leben, sowohl der eigene Tod, als auch der anderer Wesen. Wenn man Dinge verdrängt, die real existieren, entstehen oft diffuse Ängste. Deshalb ist es viel hilfreicher und zufriedenstellender, sich mit diesem Thema bewußt zu beschäftigen.

Da der Tod ein wichtiger Moment im Bewußtseinsstrom eines Wesens ist, ist es um so notwendiger, dieses Thema während des Lebens bewußt anzuschauen.

Im Moment des Todes wird durch den eigenen Geisteszustand die Richtung für das nächste Dasein bestimmt. Sich dieser Tatsache bewußt zu sein, läßt es dringlicher werden, schon zu Lebzeiten darüber nachzudenken oder entsprechend in der Meditation zu praktizieren. Je mehr wir uns damit vertraut machen, daß Tod unser gegenwärtiges Leben irgendwann beenden wird, je friedlicher werden wir sterben können. Ein friedlicher Tod bedeutet, ohne Anhaftung einerseits und ohne Angst andererseits dieses Leben zu beenden. Anhaftung bezieht sich auf dieses Leben. Es heißt Nicht-Loslassenwollen von dem was wir jetzt sind oder besitzen oder mit welchen Menschen wir verbunden sind. Anhaftung ist ein unheilbarer Geisteszustand, weil sie zu unangenehmen Resultaten führt. Angst bezieht sich auf die Richtung, wo eine neue Geburt hingeht, oder auf das, was auch immer man sich vorstellt, was nach diesem Leben kommen mag. Auch Angst ist ein unheilbarer Geisteszustand. Angst ist beherrscht von Abneigung.

Gerade im Moment des Todes sind unheilbare Geisteszustände besonders verhängnisvoll, denn sie führen zu den niederen Daseinsbereichen. In den niederen Daseinsbereichen gibt es viel Leiden, und es ist sehr schwierig für die Wesen in einem solchen Bereich heilsame Geisteszustände aufkommen zu lassen, geschweige denn mit dem *dhamma* in Kontakt zu kommen, ihn zu verstehen und zu praktizieren. Selbst wenn man denkt, es ist einem gleichgültig, wo ein neues Wesen erscheint oder was nach dem Tod geschieht, sollte man aus Mitgefühl für alle Wesen und für Frieden in diesem Universum darüber nachdenken, daß ein Wesen, welches zum Beispiel seinen Aggressionen ausgeliefert ist oder durch Ängste überwältigt ist, nicht zu einem harmonischen, friedlichen Zusammenleben in diesem Universum beiträgt und auch nicht zu letztendlicher Befreiung von allem Unbefriedigenden.

Solange man in diesem Leben nicht das letztendliche Ziel der buddhistischen Praxis, die vierte Erwachensstufe, Arahatschaft, erlangt hat, kommt es immer wieder zu Existenz zwischen Geburt und Tod.

Um unser Leben besser zu verstehen, ist es hilfreich, sich mit Tod auseinanderzusetzen. Auch um Existenz im Allgemeinen zu verstehen, ist es unumgänglich, sich mit Tod und Sterben zu beschäftigen.

Wenn man Probleme des Lebens, Probleme in dieser Welt lösen möchte, gehört dazu eine Auseinandersetzung mit dem Tod, denn ohne Tod zu verstehen, kann man auch das Leben nicht verstehen.

Da der Tod sehr plötzlich kommen kann, sollte man nicht warten, sich mit ihm vertraut zu machen. Je mehr wir uns mit dem Tod vertraut machen, je sinnvoller können wir jeden Moment unseres Lebens nutzen. Die Beschäftigung mit dem Tod stellt also eine Bereicherung für unser Leben dar.

Wenn man den Tod verdrängt, kann es sein, daß man viel Anhaftung an dieses Leben hat. Anhaftung hat zwangsläufig Leiden zur Folge, denn alle Dinge, denen man anhaften kann, sind vergänglich. Durch Anhaftung wird dieses universelle Merkmal der Vergänglichkeit ignoriert und somit führt Anhaftung zu Schmerz, Frustration und Leiden. Auch wenn wir uns noch so sehr um Absi-

cherungen, sei es mit Familie, Partnerschaft und Kindern oder mit materiellen Bequemlichkeiten bemühen, dem Gesetz der Vergänglichkeit können wir nicht entkommen.

Wenn man das Ende des Lebens verdrängt, kann man auch nicht wirklich glücklich sein. Denn wirkliches Glück entsteht nur, wenn man die Dinge so sieht, wie sie wirklich sind. Das Sehen der Dinge wie sie wirklich sind, ist das bewußte Erkennen der immer wieder erlebten Vergänglichkeit. Durch Kontemplation über den eigenen Tod und den der Mitmenschen, werden Anhaftungen an Familie und Besitz vermindert, und man kann freier leben. Verwicklungen und Verwirrungen können leichter gelöst werden, und man lernt immer mehr in jedem Moment präsent zu sein.

2. Geburt bedingt Tod

Das Sicherste, was in unserem Leben geschehen wird, ist der Tod. Schon mit der Zeugung ist der Tod entstanden, denn kein Lebewesen kann dem Tod entkommen.

Sobald ein Lebewesen gezeugt wurde, ist es sicher, daß es irgendwann sterben wird. Dieses natürliche Gesetz, welches jede Art von Existenz ausmacht, gilt immer. Es gibt keine Ausnahme.

So ist es auch für uns alle sicher, daß wir sterben werden, denn wir sind alle geboren.

Beim Tod im konventionellen Sinn, wenn ein Lebewesen aus einem Leben abscheidet, begegnen wir Vergänglichkeit. Dieses ist Vergänglichkeit im konventionellen Sinn.

In der Buddha-Lehre unterscheidet man auf dem Weg zur Befreiung von allem Unbefriedigenden zwei Sichtweisen. Die eine beschäftigt sich mit letztendlichen Wirklichkeiten. Diese Wirklichkeiten sind alle vergänglich von Moment zu Moment, sie entstehen jedoch immer wieder, solange Ursachen vorhanden sind. Sind die Ursachen ausgelaufen, verschwinden sie endgültig.

Die andere Sichtweise beschäftigt sich mit den Erscheinungen im konventionellen Sinn.

Beim Tod im gewöhnlichen Sinn handelt es sich auch um Vergänglichkeit, denn ein Leben geht zu Ende, ein Wesen verschwindet. Diese Vergänglichkeit ist jedoch nicht die Vergänglichkeit im letztendlichen Sinn, welche man verstehen muß zur Überwindung jeglicher Art von Unbefriedigendem.

Aber die Beschäftigung mit dieser Art von konventioneller Vergänglichkeit, wie sie der Tod darstellt, ist unterstützend für das Verständnis der letztendlichen Vergänglichkeit.

Geburt im konventionellen Sinn, nämlich als das Ereignis, daß ein Wesen in diese Welt kommt, ist Entstehen im konventionellen Sinn. Auf dieses Entstehen im konventionellen Sinne folgt Vergehen im konventionellen Sinn. Dieses Vergehen des Wesens, welches geboren wurde, wird Tod genannt.

3. Ursache von Tod

Es gibt eine direkte oder nahe Ursache von Tod und eine grundlegende Ursache von Tod.

Die nahe Ursache ist die, wodurch der Tod offensichtlich eintritt:

Krankheit, Unfall, Versagen von Organen, Mord.

Diese direkte Ursache kann nur zur Wirkung kommen

- durch das natürliche Ende der Lebensspanne,
- durch Versiegen der Lebenskraft, das heißt durch natürlichen Tod in hohem Alter aufgrund von natürlichem Versagen der Organe.
- durch Versiegen der Wirkung der Handlung, welche dieses Leben hervorgebracht hat.
- Eine Ursache von zwei Ursachen für unser Leben als Menschen ist eine verdienstvolle, d. h. eine sehr heilsame Handlung. Der Tod kann auch bedingt sein durch das Versiegen dieses Verdienstes, welcher diese Existenz bewirkt hat.

Der Verdienst, der das Menschsein hervorbrachte kann gering oder stark sein, so kann die Le-

bensspanne in unserem menschlichen Bereich variieren zwischen Minuten und über hundert Jahren.

Wir finden in der Buddha-Lehre eine wesentliche, ausführliche Darstellung des Zusammenwirkens verschiedener Faktoren, die unser Leben bedingen. Diese Darstellung beinhaltet auch Geburt und Tod.

Der Buddha nannte diese Kette von Faktoren ‚Das bedingte Entstehen‘ (*paṭiccasamuppāda*), welches das Gesetz von Ursache und Wirkung beinhaltet. Diese Kette von Faktoren erklärt das Entstehen und Vergehen der Wesen und ihrer Erfahrungen im Daseinskreislauf.

Wir finden darin sowohl die Ursache für Geburt, als auch für Tod. Um Tod zu verstehen, ist es unumgänglich, sich mit dem bedingten Entstehen zu beschäftigen. Das bedingte Entstehen, eine Kette von 12 Faktoren, beginnt mit der Unwissenheit. Die Unwissenheit ist die grundlegende Bedingung für Tod. Gebe es keine Unwissenheit, gebe es auch keine Geburt und nur weil es Geburt gibt, kann es Tod geben.

Zusammengefaßt kann man sagen, daß der Buddha im bedingten Entstehen die Ursachen für Geburt gezeigt hat, und daß Tod nur zustande kommt durch Geburt, denn ohne geboren zu werden, können wir auch nicht sterben.

So ist die Ursache für Geburt auch die grundlegende Ursache für Tod. Da die Ursache immer vor der Wirkung liegen muß, muß die Ursache der Geburt im Falle diesen gegenwärtigen Lebens vor der Geburt liegen. Somit liegt die eigentliche Ursache für den Tod dieses Lebens schon vor der Geburt dieses Lebens.

Geburt kommt zustande durch zwei Ursachen:

- Die eine Ursache ist Verlangen nach einer bestimmten Existenzform. Wenn Verlangen wiederholt auftritt nennt man es Anhaftung. Anhaftung kann so starke Kraft haben, daß dadurch ein gesamtes Leben eines Wesens bewirkt wird. Verlangen nannte der Buddha eine unheilsame Wurzel. Er nannte es Wurzel, weil darauf die entsprechenden Resultate wachsen. Unheilsam bedeutet, daß die Resultate unangenehm sind und nicht zur Heilung führen.

Die Wurzel Verlangen kommt nie als einzige Wurzel vor. Sie kommt immer mit einer anderen Wurzel, welche Unwissenheit ist, zusammen vor. Dieses Verlangen verbunden mit Unwissenheit muß in den Gedanken eines unerwachten Wesens vorkommen, um ein neues Wesen hervorzubringen. Diese Gedanken beinhalten den Wunsch nach einer bestimmten Art Existenz, nach Werden. Es können wiederholte Gedanken sein, wie zum Beispiel Mann sein zu wollen oder Frau sein zu wollen, oder Katze sein zu wollen, ein göttliches Wesen (Deva) sein zu wollen, usw.. Diese Gedanken sind die Hauptursache für eine neue Existenz. Es kommen jedoch andere unterstützende Ursachen dazu, um diese Gedanken wirksam werden zu lassen. Die unterstützenden Ursachen sind Handlungen, welche in einem Leben erbracht wurden.

- Die zweite Ursache für Geburt ist eine heilsame oder unheilsame Handlung. In unserem Fall als Menschen ist es eine heilsame Handlung. Es war eine sehr kraftvolle, heilsame Handlung, welche vor diesem Leben vollbracht wurde und dieses menschliche Leben zwischen Geburt und Tod hervorgebracht hat.

Eine heilsame Handlung führt zu Geburt in einem glücklichen Daseinsbereich, eine unheilsame zu Geburt in einem unglücklichen Daseinsbereich. Der Menschenbereich gehört zu den glücklichen Daseinsbereichen, nicht weil wir hier nur Glück erfahren, sondern, weil dieser Bereich besonders geeignet ist, um das Erwachen im buddhistischen Sinn zu erlangen. Der Menschenbereich ist so günstig für das Erwachen, weil wir Glück und Leid erfahren können und dadurch, durch unsere direkte Erfahrung, beides tiefgründig verstehen können. Durch dieses tiefgründige Verstehen können Leiderfahrungen in höheres Glück verwandelt werden.

3. Der Sterbeprozess

Den Sterbeprozess zu verstehen, ist sehr wichtig für eine glückliche nächste Geburt, sofern nicht in diesem Leben das vollkommene Erwachen erlangt wurde. Das Verstehen des Sterbeprozesses kann eine starke Motivation sein für die Praxis im gegenwärtigen Dasein.

Sterben (*maranam*) bezeichnet den durch Geburt bedingten Tod. Dieser kann, wie oben beschrieben wurde, in jeder Form wie durch Krankheit, Unfall, Mord usw. als direkter Ursache eintreten.

Er kann eintreten mit dem Ende der Wirkung der grundlegenden Ursache, nämlich des das Leben verursachenden Kamma, welches im Falle des Menschen heilsames ist. Kamma ist hier immer im Sinn von verursachender, Resultate schaffender Handlung gemeint. Genauer gesagt ist es die Absicht, mit der eine Handlung ausgeführt wird. Ist die Absicht heilsam, folgen angenehme Resultate, ist die Absicht unheilsam, folgen unangenehme Resultate. Ist die Absicht kraftvoll heilsam und bewußt, ist das Resultat ebenso kraftvoller, ist die Absicht schwach heilsam und nicht klar im Geist, ist das Resultat auch schwach.

Der Tod kann frühzeitiger eintreten durch anderes destruktives Kamma, welches stärker ist als das das Leben verursachende Kamma, und welches das Leben beendet.

So kann es zum Beispiel sein, daß ein Wesen als Mensch geboren wurde, weil er aus Mitgefühl anderen Menschen Essen gespendet hat. Diese heilsame Handlung kann so kraftvoll gewesen sein, daß sie zu 90-jährigem Leben als Mensch führen könnte. Ist aber auch starkes unheilsames Kamma im Bewußtseinsstrom dieses Menschen vorhanden, welches zur Wirkung kommen muß, kann dieses unheilsame Kamma zu einem früheren Tod mit entsprechenden unangenehmen Umständen führen. Eine unheilsame Handlung kann zum Beispiel im Töten von Lebewesen liegen.

Sterben bedeutet, daß etwas verschwindet.

Was verschwindet nun eigentlich mit dem Sterben?

Unser Dasein besteht aus den beiden Bereichen Körper und Geist. Geist beinhaltet alle geistigen Aktivitäten, welche ununterbrochen in einem Leben ablaufen. Diese geistigen Aktivitäten sind ein ununterbrochenes Erscheinen von sehr kurzen Bewußtseinsmomenten.

Solange wir leben, sind die beiden Bereiche, Körper und Geist, eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Geist kann im menschlichen Dasein nur auf einer körperlichen Basis aufsteigen.

Ein Körper bleibt zurück, wenn wir sterben. Aber in diesem Körper steigt kein Bewußtsein mehr auf. Der Körper ist nicht mehr belebt durch den Geist und wird deshalb Leiche genannt. Alle körperlichen, sprachlichen und geistigen Funktionen hören mit dem Tod auf. Die Körperwärme erlischt. Die Sinnesfähigkeiten zerfallen. Der Körper ohne Geist beginnt schon sehr schnell nach dem Todesmoment zu verrotten, wie alle nicht durch Geist belebte Materie.

So endet das Geistige, welches sich aus vielen kurzen Bewußtseinsmomenten zusammensetzt und diesen Körper eine Lebensspanne lang belebt hat, in dem Körper.

Wir haben als Menschen ein durch heilsame Handlung bedingtes geistiges Lebenskontinuum (*bhavaṅga*)¹. Die folgenden Beschreibungen basieren auf Erfahrungen aus der Konzentration des

1 Das Wort *bhavaṅga* setzt sich aus den beiden Wörtern *aṅga* und *bhava* zusammen, *aṅga* bedeutet Faktor oder Glied, *bhava* bedeutet Existenz. Es hält als verbindendes Glied die Kontinuität des Bewußtseinstroms während des Lebens bis zum Todesmoment aufrecht.

Es wird auch Geisttor (*manodvāra*) genannt, ist jedoch nicht materieller Art, wie die anderen Tore (Augentor etc.), es entspringt auf der materiellen Herzbasis.

AN I. 49 Leuchtendes Bewußtsein I

Leuchtend, Bhikkhus, ist dieses Bewusstsein, doch es wird verunreinigt durch hinzukommende Verunreinigungen.

AN I. 50

Leuchtend, Bhikkhus, ist dieses Bewusstsein, wenn es befreit ist von hinzukommenden Verunreinigungen. Laut dem Kommentar spricht der Buddha hier von dem Lebenskontinuum (*bhavaṅga*). Die Beschreibung leuchtend ist metaphorisch zu verstehen, denn Bewußtsein hat keine Farbe. Die Materie, welche von den *bhavaṅga*-Bewußtseinsmomenten produziert wird, ist jedoch leuchtend. Man kann das sehen, wenn

vierten *jhāna*. Wir können derartige Beschreibungen auch in der Kommentarliteratur zum Pālikaanon finden.² Das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) besteht aus einzelnen Bewußtseinsmomenten, welche auch als schönes Bewußtsein bezeichnet werden. Es wird als schönes Bewußtsein bezeichnet, weil es von angenehmen Faktoren, wie Leichtigkeit, Ruhe, Weichheit, Geschmeidigkeit, Harmonie und eventuell auch Weisheit begleitet ist. Dieses Lebenskontinuum tritt immer in den Lücken zwischen zwei Gedanken oder kognitiven Prozessen für kürzere Perioden auf. Es tritt ebenfalls im Schlaf auf, dann für längere Perioden. Es verbindet also die aktiven Bewußtseinsmomente miteinander, so daß lückenlos Bewußtsein während eines Lebens aufsteigt. Das Lebenskontinuum ist ein passives Bewußtsein. Es verursacht keine aktiven Gedanken, denn es nimmt immer dasselbe Objekt während eines Lebens. Den meisten Menschen ist dieses Objekt nicht bekannt, da man es nur mit tiefer Konzentration sehen kann. Obwohl es nicht bekannt ist, prägt es durch die Häufigkeit des Vorkommens die Neigungen eines Menschen.

Mit dem Tod endet das für das entsprechende Leben spezifische geistige Lebenskontinuum, weil dann die Wirkung der Ursache, aufgrund der es entstand, erschöpft ist. Es ist immer nur dasselbe Lebenskontinuum für eine Lebensspanne zwischen Geburt und Tod. Im nächsten Leben wird ein neues geistiges Lebenskontinuum wirksam.

Somit trennt der Tod von diesem Körper und diesem speziellen Bewußtseins-Lebenskontinuum. Im nächsten Leben tritt dann ein geistiges Lebenskontinuum von einer anderen Art auf. Dieses entspricht der Handlung, welche das neue Leben bedingt.

Das Sterben zeigt sich, indem die Existenz mit diesem Körper und dem entsprechenden Lebenskontinuum in einem Daseinsbereich, wie zum Beispiel dem menschlichen, beendet ist. Was weiter bestehen bleibt, über diesen Tod hinaus, sind die Wirkungen unserer heilsamen und unheilsamen Handlungen. Nur durch das Erlangen des letztendlichen Erwachens (Arahatschaft), wenn alle geistigen Verunreinigungen zerstört sind, kommt es zu keiner erneuten Geburt.

Diese Zusammenhänge kann man mit tiefer Konzentration im eigenen Bewußtseinsstrom beobachten. Man sieht dann auch durch eigene Erfahrung, daß es nicht so etwas wie eine Seele gibt. Es gibt Bewußtseinsmomente, welche entstehen und vergehen. Und solange noch geistige Verunreinigungen auftreten, diese also nicht durch die Stufen des Erwachens überwunden wurden, entstehen immer wieder Bewußtseinsmomente, deren Aneinanderreihung man Bewußtseinsstrom nennt.

Das Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) durch direkte Erfahrung, durch direktes Wissen, in der Meditation zu verstehen, ist nicht nur wichtig, um Geburt und Tod zu verstehen, sondern auch um das zentrale Ziel der Buddha-Lehre zu verwirklichen, nämlich das Wissen vom Nicht-Selbst. Erkennt man dieses Lebenskontinuum (*bhavaṅga*) als das was es ist, nämlich einzelne Bewußtseinsmomente welche entstehen und vergehen, weiß man aus direkter Erfahrung, daß es hinter den vergänglichen kognitiven Prozessen nicht eine Person gibt, welche die kognitiven Prozesse und ihre Vergänglichkeit erfährt.

Mit starker Konzentration, mit Erreichung der *jhānā*, ist der Geist in der Lage Körper und Geist in der Vergangenheit zu betrachten. Der Buddha hat selbst so praktiziert und hat auch seine Schüler angewiesen, so zu praktizieren. So wies er zum Beispiel in seinem zweiten Lehrvortrag, dem Vortrag über die Merkmale des Nicht-Selbst (SN 22.59), seine Schüler an, Körper und Geist unter elf Aspekten zu betrachten (vergangen, künftig oder gegenwärtig, eigen oder fremd, grob oder fein,

man mit starker Konzentration in das organische Herz schaut. Man sieht dort ein strahlendes Licht, welches bei genauerer Analyse aus lichtfarbenen Partikelchen (*kalāpā*) besteht. s. AN 1. 50

Steigen viele unheilsame Bewußtseinsmomente, wurzelnd in Verlangen, Abneigung und Verblendung, auf, wird dieses Licht von der von ihnen produzierten Materie überschattet und man kann nur eine dunkelgraue Farbe sehen. s. AN 1. 49

2 In DN 28 spricht der Buddha vom ununterbrochenen Bewußtseinsstrom (*viññāṇasota*) in dieser Welt und in der nächsten, welchen der/die Praktizierende mit Konzentration erfahren kann. In der Kommentarliteratur wird der Begriff *bhavaṅga* benutzt. Dieses *bhavaṅga* läßt diesen Bewußtseinsstrom (*viññāṇasota*) zu einem ununterbrochenen Strom werden, weil es alle Lücken zwischen den kognitiven Prozessen füllt. Im Bedingten Entstehen (*paṭiccasamuppāda*) ist dieses *bhavaṅga*-Bewußtsein in dem Faktor *viññāṇā* enthalten.

gewöhnlich oder edel, fern oder nahe). Praktiziert man so, kann man diese Dinge, Geburt und Tod, mit der direkten Erfahrung im eigenen Bewußtseinsstrom erfahren. Diese Erfahrungen sind schwer in Worte zu fassen, weil sie nicht mit dem gewöhnlichen Denken verbunden sind. Sie geben tiefgründigen Einblick und durchdringendes Verstehen von Geburt und Tod. Es ist ein direktes Erfassen dessen, was in diesen sehr, sehr kurzen Momenten jeden Daseins geschieht.

Wie dieses geistige Lebenskontinuum erzeugt wird:

Das geistige Lebenskontinuum dieses gegenwärtigen menschlichen Lebens ist Bewußtsein mit denselben begleitenden Geistesfaktoren und mit demselben Objekt, wie jenes, welches direkt vor dem Todesmoment des vorherigen Lebens als Bewußtsein auftrat.

Der Todesmoment selbst des vergangenen Lebens, der sehr kurze, allerletzte Moment des Lebens, ist nur ein einziger Bewußtseinsmoment, welcher von derselben Art ist wie das Lebenskontinuum des vergangenen Lebens. Auf ultimativer Ebene ist Tod (*cuti*) dieser eine letzte Bewußtseinsmoment.

Der Todesmoment dieses, unseres jetzigen menschlichen Lebens wird also von derselben Art sein und dasselbe Objekt haben, wie das Lebenskontinuum dieses gegenwärtigen Lebens.

Bevor in einem Leben das Todesbewußtsein auftritt, tritt für einige Momente das Lebenskontinuum auf, wie zwischen allen kognitiven Prozessen. Der letzte Gedanke in einem Leben, der letzte Bewußtseinsprozeß, also direkt vor diesem letzten Auftreten des Lebenskontinuums, bestimmt das Lebenskontinuum für das zukünftige Leben. Das Geburtsbewußtsein, das Lebenskontinuum und das Todesbewußtsein des entsprechenden Lebens sind immer von derselben Art. Diese Bewußtseinsmomente haben alle dasselbe Objekt, nämlich das, welches im vorausgehenden Leben direkt vor dem Tod vom Geist aufgenommen wurde. Deshalb ist der letzte Bewußtseinsprozeß so wichtig und entscheidend dafür, wo ein Wesen Geburt findet. Für unser menschliches Dasein ist es ein aus heilsamer Handlung resultierendes Bewußtsein, weil die Handlung, bzw. der Gedanke direkt vor dem Tod ein heilsamer war.

Dieses durch heilsames Kamma bewirkte Lebenskontinuum ist sehr wichtig für unser Leben. Obwohl es keine neuen Resultate schafft, hat es Einfluß auf unser Dasein. Die Ausprägung bzw. Stärke der einzelnen Geistesfaktoren hat Einfluß auf unsere Fähigkeiten und besonders auch auf unsere spirituelle Praxis. Geistesfaktoren sind spezifische geistige Potentiale, welche Bewußtsein begleiten. So ist Weisheit zum Beispiel ein Geistesfaktor. Weisheit kann als Faktor dieses Lebenskontinuum begleiten oder auch nicht. Nicht alle Menschen haben Weisheit als Geistesfaktor das Lebenskontinuum begleitend. Die Stärke der Weisheitsfähigkeit hängt mit der Weisheit zusammen, welche in dem letzten Bewußtseinsprozeß im vorangehenden Leben anwesend war. Diese Stärke kommt natürlich nicht von irgendwoher, sondern ist bedingt durch Entwicklung von Weisheit im gesamten Leben, denn im Todesmoment kommt das zur Wirkung, was man das gesamte Leben über praktiziert hat, bzw. wie man gedacht und gehandelt hat.

Ist die Weisheitsfähigkeit im Lebenskontinuum stark entwickelt, ist der Zugang zur spirituellen Praxis und zum Verstehen des Dhamma einfacher.

In dem Lebenskontinuum kommen auch die Geistesfaktoren Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung vor. Sie sind das Gegenteil von Verlangen bis zu Gier und von Abneigung bis zu Wut und Haß. Die drei Geistesfaktoren Weisheit, Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung hat der Buddha Wurzeln genannt. Er nannte sie Wurzeln weil darauf wie bei einer Pflanze die entsprechenden Früchte wachsen. Diese drei Wurzeln werden heilsame genannt. Sie bringen angenehme Früchte. Wir haben also alle als Menschen dieses heilsame Potential. Man spricht von zweiwurzeligem Potential, wenn nur die beiden Wurzeln Nicht-Verlangen und Nicht-Abneigung vorkommen und von dreiwurzeligem Potential, wenn auch die Wurzel Weisheit das Lebenskontinuum begleitet.

Die heilsame Handlung, welche das zukünftige Lebenskontinuum im Sterbeprozess hervorbringt, kann zu dem Zeitpunkt des Sterbens vollbracht werden oder erinnert werden. Es ist eine Handlung aus den drei großen Gebieten heilsamer Handlungen, welche ethisches Verhalten (*sīla*), Großzügigkeit (*dāna*) oder Meditation (*bhāvanā*) sind. Nur letztere ist zur Zeit des Sterbens zu praktizieren, die beiden anderen können als eine kraftvolle entsprechende Handlung erinnert werden.

So müssen die entsprechenden Voraussetzungen für eine menschliche Geburt sein. Dieselben Voraussetzungen führen zu einer Geburt in den Bereichen der Lichtwesen (Devas), welche auch, wie der menschliche Bereich, zur Sinnessphäre gehören.

Für eine Geburt in den Götterbereichen (Brahmawelt) muß zum Zeitpunkt des Todes das entsprechende *jhāna* (geistige Absorption) praktiziert werden. In den *jhānā* wird feinmaterielles Bewußtsein praktiziert, welches von einer anderen Art ist und dann das entsprechende Lebenskontinuum in einem der Götterbereiche hervorbringt.

Dieses sind die glücklichen Daseinsbereiche, welche erreicht werden durch heilsames Bewußtsein kurz vor dem Abscheiden in einem Leben.

Wenn unheilbares Bewußtsein direkt vor dem Abscheiden auftritt, führt dieses zu einer Geburt in den niederen Daseinsbereichen, wozu der Tierbereich, der Bereich der Geisterwesen und der der Höllenwesen gehören. Das Lebenskontinuum in diesen Bereichen hat keine Wurzeln. Es hat also nicht das kraftvolle Potential zu heilsamen Handlungen wie wir es im Menschenbereich haben.

Jede Geburt kommt aber ebenso durch Verlangen, verbunden mit Verblendung, zustande. Ohne Verlangen kommt es nicht zu Existenz.

Verlangen ist unheilsam. Somit ist menschliches Dasein sowohl durch die geistige Verunreinigung des Verlangens, als auch durch eine heilsame Handlung bedingt. Diese beiden Ursachen bilden die Grundlage dafür, daß wir Glück und Leid erfahren.

Das Bewußtsein mit der Wurzel Verlangen als Ursache für dieses menschliche Leben trat schon irgendwann während des vorherigen Lebens auf und wiederholte sich. Aufgrund des wiederholten Auftretens wird das Verlangen zu Anhaftung. Das Verlangen hat die entsprechende Existenzform als Objekt, so kommt es zum Beispiel im Fall des Menschen zu Frausein oder Mannsein.

Zurück zum heilsamen Bewußtseinsprozeß direkt vor dem Abscheiden:

Das Objekt des heilsamen, todesnahen Bewußtseinsprozesses kann entweder ein Bild einer früher begangenen heilsamen Handlung, welche erinnert wird, sein, ein Zeichen dieser Handlung oder

ein Zeichen der zukünftigen Geburt. So kann es für die menschliche Geburt das Bild der mütterlichen Gebärmutter sein. Für ein Wiedererscheinen in der Hölle können es Flammen sein, für ein Wiedererscheinen in der Tierwelt können es Wald und Wiesen sein.

Oder die heilsame Handlung wird direkt im Sterbeprozess praktiziert. Das ist eigentlich nur mit der Praxis der Meditation möglich.

Ist die heilsame Handlung eine Art von Meditation, dann erscheint das Objekt der Meditation, welches bei der *Samatha*-Meditation zum Beispiel ein Kasiṇaobjekt sein kann. Bei der *Vipassanā*-Meditation kann es das Beobachten des schnellen Vergehens eines geistigen oder körperlichen Phänomens, einer letztendlichen Wirklichkeit, sein.

Eine heilsame Handlung, welche erinnert wird, kann das Geben von Spenden sein. Dann kann entweder diese Situation als Objekt auftreten oder die Spende oder ein anderes Zeichen, welches in direktem Zusammenhang mit der Handlung steht. Das Objekt kann durch Erinnerung erfahren werden und tritt so im Geistbewußtsein auf. Es kann aber auch an einem der fünf Sinnestore ein Objekt wahrgenommen werden. So kann ein Sehobjekt oder ein Ton auch die entsprechende nächste Geburt beeinflussen.

Aus dem dritten Bereich der heilsamen Handlungen, welcher ethisches Verhalten ist, kann eine Handlung der Zurückhaltung von einer ethischen Überschreitung erinnert werden. Das kann zum Beispiel sein, daß man sich zurückgehalten hat, ein Lebewesen zu töten, wenn sich die Gelegenheit ergab. Es kann auch sein, daß man sich zurückgehalten hat zu stehlen oder zu betrügen.

Es gibt eine Hauptursache (*janaka kamma*) für die Geburt, welche eine der beschriebenen heilsamen Handlungen ist für menschliche Geburt. Diese ist umgeben von unterstützenden Ursachen (*upatthambhaka kamma*), welche durch andere Handlungen bedingt sind. Diese unterstützenden Handlungen können sich zeigen als die Bedingungen, unter denen wir als Menschen geboren werden, ob wir gut versorgt sind, ob wir krank oder behindert sind usw.. Die unterstützenden Handlungen umgeben die erinnerte Handlung während sie im Leben ausgeführt wurde oder wenn sie zum

Todeszeitpunkt erinnert wird. Die unterstützenden Handlungen oder Gedanken können ebenfalls heilsam sein oder unheilsam.

Andere heilsame Handlungen, welche günstige Geburt erzeugen können, sind zum Beispiel: die bewußte Enthaltung von unheilsamen Handlungen als ethische Überschreitungen, die selbstlose Hilfeleistung anderen Wesen gegenüber, Nachbarschaftskonzentration mit einem *Samatha*-Übungsobjekt, Respekterweisen, Teilen von Verdiensten, Ausdruck von Dankbarkeit, Hören der rechten Lehre, Lehren der rechten Lehre, Berichtigen seiner Sicht, bzw. Annehmen der rechten Sicht usw..

Es werden vier Arten von Kamma unterschieden, welche zu Geburt führen:

- Gewichtiges Kamma (*garuka kamma*): Hier handelt es sich um eine schwerwiegende Handlung, die sowohl heilsamer oder unheilsamer Art sein kann. Sie ist so kraftvoll, daß sie nicht durch eine andere ersetzt werden kann. Eine heilsame Handlung ist zum Beispiel die Praxis der *jhānā*. Unheilsame Handlungen, die so schwerwiegend sind, sind Vätermord, Muttermord, das Töten eines Arahats, Verwunden eines Buddha und böswilliges Verursachen einer Spaltung des *Saṅgha* (der Gemeinschaft der erwachten Schüler/innen des Buddha).
- Todesnahes Kamma (*āsanna*): ist eine Handlung, welche im todesnahen Moment erinnert wird. Eine heilsame Handlung führt zu glücklicher Geburt, eine unheilsame zu unglücklicher Geburt. Wenn es kein gewichtiges Kamma gibt, ist es meistens diese Art von Kamma, welche im todesnahen Moment ins Bewußtsein tritt.
- Gewohnheitsmäßig (*āciṇṇa*) verübtes Kamma: Es ist eine Handlung, die man gewohnheitsmäßig, regelmäßig ausübt. Sie kann heilsamer oder unheilsamer Natur sein. Dieses Kamma kommt nur zur Wirkung, wenn die zwei erstgenannten nicht vorhanden sind. Eine gewohnheitsmäßige, heilsame Handlung kann korrekte Meditation sein, Geben von materieller oder geistiger Hilfeleistung, eine unheilsame kann das Verdienen des Lebenserwerbs durch Skrupellosigkeit oder Lügen sein, das Töten oder Mißhandeln von Lebewesen usw..
- Aufgespeichertes Kamma (*kaṭattā*): Hier handelt es sich um irgendeine Handlung, die in den ersten drei Kategorien nicht eingeschlossen ist, und stark genug ist, Geburt zu erzeugen. Diese Art von Kamma kommt nur zur Wirkung, wenn die ersten drei nicht vorhanden sind. Die Handlung kann mehrere Leben zurückliegen.

Das Bewußtsein im Todesmoment, also im allerletzten Moment eines Lebens, welcher dem gerade beschriebenen, sterbensnahen letzten heilsamen oder unheilsamen Bewußtseinsprozeß folgt, wird wegen seines Abscheidens als das Sterben (*cuti*) bezeichnet. Das darauf direkt folgende Bewußtsein wegen seines Sichwiederverbindens mit dem Anfang eines neuen Daseins als (Wieder-)Geburt (*paṭisandhi*, wörtl. ‚Wiederverbindung‘). Das Bewußtsein aus dem früheren Dasein ist nicht in dieses neue Dasein herübergewandert. Es gibt kein Bewußtsein, welches nicht vergänglich ist und von einem Leben zum anderen wandert. Es gibt auch nicht irgendeinen Kern oder eine Seele, die von einem Leben zum anderen wandert. Deshalb kann man auch nicht von Wiedergeburt sprechen. Es gibt nichts, was wiedergeboren wird.

Es gibt jedoch einen Strom von Bewußtseinsmomenten, welche entstehen und vergehen. In diesem Strom zeigt sich entsprechend der Handlungen, welche Wirkung zeigen, eine Kette von Wesen, die in Folge geboren werden.

Das neue Bewußtsein, welches jedesmal bei einer Geburt entsteht, entsteht jedoch nicht ohne Ursachen wie Kamma, Kammaformationen, Objekt usw.. Es sind Ursachen, welche in Handlungen in Körper, Sprache und Geist liegen, welche ihre Wirkungen nur an dem entsprechenden Bewußtseinsstrom zeigen können.

Bedingende Kammaformationen erzeugen solange Wirkungen bis ihr Potential erschöpft ist. Es gibt Kamma, welches im selben Leben Wirkung zeigen kann, im darauffolgenden, in einem späteren oder immer wieder bis zum Erreichen des Nibbāna. Das bedeutet für die bedingenden Formationen, welche Geburt erzeugen, daß sie erschöpft sind, wenn der auf das entsprechend bedingte Geburt-Bewußtsein folgende Tod eintritt. Wenn die Wirkung erschöpft ist, bringen sie keine neue oder weitere Wirkung hervor. Entweder sind bis dann alle Verunreinigungen (*kilesa*) beseitigt, so daß keine neue Geburt auftritt, oder ein neues Kamma zeigt seine Wirkung in einer neuen Geburt.

Neben dem Lebenskontinuum-Bewußtsein wird auch körperliche Materie durch frühere Handlungen bedingt und auch durch den zuvor erklärten letzten Bewußtseinsprozeß eines Lebens. Das Kamma dieses letzten Bewußtseinsprozesses und die unterstützenden, ihn umgebenden Handlungen haben Einfluß auf die Zusammensetzung der Elemente in der durch sie produzierten Materie im Körper des neuen Wesens.

Gemäß dem theravāda-buddhistischen Wissen über Sterben und Geburt, welches auf direkter Erfahrung basiert, gibt es kein Zwischenstadium zwischen zwei Leben. Es erscheint direkt nach dem Tod ein Wesen wieder. Dieses kann eine kurze Lebenszeit in einem Geisterbereich sein, was in anderen Traditionen als ein Zwischenzustand bezeichnet wird. Für den Geist gibt es keine räumlichen Entfernungen, die Kette des Daseins setzt sich einfach in einer anderen Existenz fort.

4. Das Leben hinsichtlich des Todes

Das Wissen über diesen Ablauf beim Sterben ist wichtig, um sein Leben auf eine glückliche neue Geburt oder auf das Ende des Daseinskreislaufs auszurichten.

Wenn wir gewohnheitsmäßig heilsame Handlungen vollbringen, werden diese auch im Bewußtsein vor dem Tod auftreten. Wenn wir gewohnheitsmäßig korrekt meditieren, können wir auch zum Zeitpunkt des Todes meditieren. Dadurch besteht entweder die Möglichkeit noch am Ende dieses Lebens das vollkommene Erwachen zu erlangen oder in einer glücklichen Sphäre, wo der Dhamma bekannt ist, Geburt zu finden. Da der entscheidende Moment am Ende des Lebens nur von sehr kurzer Dauer, aber großer Wichtigkeit ist, ist es sehr ratsam, daß wir während des Lebens lernen, unseren Geist zu lenken, so daß wir nicht den Umständen ausgeliefert sind und unkontrolliert reagieren.

Furcht oder Angst ist immer mit unheilbarem Bewußtsein verbunden. Es ist Bewußtsein, welches mit der Wurzel Abneigung verbunden ist. Angst im Todesmoment führt somit zu unglücklicher Geburt.

Auch starke Schmerzen, welche im Moment des Todes auftreten können, führen im untrainierten Geist häufig zu einem Bewußtsein, welches mit Abneigung verbunden ist. Es ist deshalb wichtig, im Leben zu lernen, mit Schmerzen und anderen unangenehmen Körperempfindungen, achtsam und heilsam umzugehen. Dazu bietet die buddhistische Lehre verschiedene sehr hilfreiche Ansätze und Methoden. Sowohl durch Konzentrationsmeditation als auch durch Einsichtsmeditation werden sehr kraftvolle heilsame Bewußtseinsmomente erzeugt. Diese können sowohl zu einer glücklichen Geburt oder im Fall von Einsichtsmeditation auch zu einem Abschneiden aller Verunreinigungen entweder während des Lebens oder zur Todesstunde führen, wenn man sich im Leben damit vertraut gemacht hat.

Der Buddha hat elf Segen der Liebenden-Güte-Meditation (*Mettā*) genannt, einer davon ist der unverstörte Tod. So ist auch die regelmäßige Praxis der liebenden Güte allen Wesen gegenüber eine der kraftvollen Vorbereitungen auf einen friedlichen Tod. Die *Mettā*-Meditation allein führt jedoch nicht zum letztendlichen Überwinden aller geistigen Verunreinigungen.

Das Vertrautsein mit der Lehre der Er wachten ist sehr hilfreich, um im Todesmoment nicht Gedanken der Abneigung, der Furcht, der Sorge, der Reue oder Gedanken mit Ärger verbunden aufkommen zu lassen. Alle diese unheilsamen Gedanken führen zu unglücklicher Geburt. In der Angereichten Sammlung der Lehrreden werden die Umstände des Sterbens eines Mönchs Namens Phagguna wiedergegeben. Dieser Mönch litt unter sehr starken Schmerzen. Er ließ nach dem Buddha rufen, und dieser suchte ihn auf dem Totenbett auf. Der Buddha gab ihm einen Dhammavortrag. Kurz danach starb der Mönch Phagguna. Der Buddha konnte sehen, daß er aufgrund des Dhammavortrags in der Todesstunde das vollkommene Erwachen erlangt hat. Der Buddha sagt, daß das vollkommene Erwachen oder eine niedrigere Er wachensstufe in der Todesstunde erlangt werden kann, wenn der Buddha oder ein Schüler ihm die Lehre darlegt. Oder aber auch, wenn man selbst über die früher gehörte Lehre nachdenkt und sie ergründet.

Tod ist immer Trennung, Trennung von dem Körper, dem momentanen Lebenskontinuum, Trennung von Familie, Partner, Kindern und anderen geliebten Menschen, Trennung von materiellem Besitz, von weltlichem Erfolg, von der ganzen Geschäftigkeit des weltlichen Lebens. Unser Bewußtsein reagiert gewohnheitsmäßig auf Situationen, welche in unser Wahrnehmungsfeld kommen, sei es durch die fünf Sinne (Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körpersensibilität) oder durch das Geistbewußtsein, welches die gewöhnlichen inneren Gedanken ausmacht. Wenn wir gewohnt sind, mit Anhaftung oder Abneigung und Verblendung die Dinge und Menschen um uns herum zu sehen, wird auch diese Art der Reaktion im Todesmoment unsere Reaktionen bestimmen. Wenn wir uns im Leben nicht um Unabhängigkeit, Loslassen und eine klare Sicht der Erscheinungen bemühen, kann diese auch im Todesmoment nicht entstehen. Deshalb ist es hilfreich, so früh wie möglich im Leben mit der buddhistischen Praxis zu beginnen.

Der Buddha konnte 31 Existenzbereiche erkennen. Davon gehören vier den sogenannten niederen oder unglücklichen Bereichen an. Es sind der Tierbereich, der Bereich der hungrigen Geister (*petā*), der Gespensterbereich (*asura*) und der Höllenbereich (*apāya*). Das Dasein in diesen Bereichen ist sehr leidvoll. Durch unheilbares Bewußtsein direkt vor dem Tod entsteht Geburt in diesen Bereichen. Unheilbares Bewußtsein ist nicht nur wurzelnd in grober Gier, Haß und Verblendung. Auch geringes Verlangen oder Trauer und Furcht als Abneigung sind unheilbares Bewußtsein und erzeugen Geburt in diesen Bereichen.

Außerdem gibt es die glücklichen Daseinsbereiche der Sinnessphäre, wozu der menschliche Bereich gehört und weitere Bereiche der niederen Götterwelten. Heilsames Bewußtsein der Sinnessphäre führt zu Geburt in diesen Bereichen. Heilsames Bewußtsein ist immer frei von Verlangen, Abneigung und Verblendung.

Die anderen Daseinsbereiche gehören der feinmateriellen und nicht-materiellen Ebene an, welche nur durch *jhāna*-Konzentration, die im todesnahen Bewußtseinsprozeß praktiziert werden muß, erreicht werden können. In diesen Bereichen gibt es kein Leiden, die Lebensdauer dort ist jedoch begrenzt, es kann nach Ablauf des heilsamen Kamma erneut Geburt in leidvollen Umständen stattfinden.

Dann gibt es noch die reinen Bereiche, in denen nur Wesen geboren werden, welche schon die dritte von den vier Erwachensstufen erlangt haben. Die Wesen aus diesen Bereichen kehren nicht mehr zu niederen Daseinsbereichen zurück. Sie erlangen hier das vollkommene Erwachen.

Die Lebenszeit in einem Bereich ist immer begrenzt und danach tritt je nach Handlung wieder eine Lebenszeit in einem anderen Bereich auf. Es gibt also keine ewige Zeit in Himmel oder Hölle. Die Wesen wandern durch Verlangen danach von einer Existenz zur nächsten, so lange sie nicht das endgültige Erwachen erlangt haben.

5. Kontemplation über den Tod

Im Visuddhi Magga³ werden acht Kontemplationen über den Tod empfohlen. Diese systematische Reflektion stärkt neben der Vorbereitung auf den Tod auch die Konzentration und das Erinnerungsvermögen.

Die acht Kontemplationen sind:

Der Tod kommt unerwartet, nicht geplant

1. Man stelle sich den Tod als einen Mörder vor, denn er kommt plötzlich, unerwartet, nicht bestellt, nicht geplant. Geist und Körper werden geradezu wie mit einem Schwert getrennt. Er ist wie ein Mörder, weil er seit der Zeugung anwesend ist und uns begleitet. Wir wissen nicht, wann es so weit sein wird, daß wir sterben werden. Wir können es nicht entscheiden.

Der Tod als Verfall des weltlichen Erfolgs

2. Man stelle sich den Tod als den Verfall des Erfolgs vor. Hier in dieser Welt können wir Fortschritt und Erfolg haben, solange er nicht von Mißgeschick überwältigt wird. Mit dem Tod ist aller Erfolg, alles was wir als Identifikation mit einer Person, alles was wir als materiellen Reichtum angesammelt haben, hinfällig. Weder das eine, noch das andere können wir mitnehmen. Was wir mitnehmen können, sind lediglich die Resultate heilsamer und unheilsamer Handlungen, denn diese verlassen uns nicht, solange bis wir das endgültige *Nibbāna*⁴ erlangt haben. Gesundheit endet in Krankheit, Jugend in Alter, Leben in Tod, Segen wird irgendwann von Mißgeschick gefolgt, beides ist nicht dauerhaft, das sind natürliche Gesetze des Lebens.

Vergleich mit anderen

3. Man vergleiche sich mit anderen. Man sollte sich in siebenfacher Weise hinsichtlich des Todes mit anderen vergleichen, nämlich mit denen von großer Berühmtheit, mit denen von großem Verdienst, mit denen von großer Kraft, mit denen, die übernormale Kräfte haben, mit denen, die große Weisheit haben, mit Pacceka-Buddhas, mit vollkommen erwachten Buddhas. Alle diese Personen sind Opfer des Todes und können ihm nicht entgehen, denn alle, die wir erinnern können, die reich waren, berühmt waren, mächtig waren, übernatürliche Kräfte hatten, schön waren, sind irgendwann gestorben. Daraus kann man sehr leicht die Schlußfolgerung ziehen, daß man selbst ebenfalls sterben wird.

Der Körper ist äußeren Gefahren ausgesetzt

4. Man reflektiere, daß wir den Körper mit anderen teilen müssen. Unser Körper kann sowohl innerlich als auch äußerlich von anderen Lebewesen befallen werden. Innerlich können alle möglichen Parasiten, wie Würmer, Trichomonaden, Pilze usw. unseren Körper befallen, äußerlich können es Mücken, Bienen, Wespen oder auch Hunde, Schlangen, Skorpione usw. sein. Auch durch diese Ursachen kann der Tod eintreten.

Abhängiges Leben

5. Man reflektiere über die Ohnmacht oder Hinfälligkeit des Lebens. Wir sind permanent abhängig von Nahrung, Sauerstoff, Temperatur, Wasser, Wechsel der Körperstellung usw.. Wenn irgendeiner dieser Faktoren ins Ungleichgewicht gerät oder fehlt, ist das Leben bedroht.

Unbekannte Bedingungen

6. Wir sind in Unkenntnis darüber, wann der Tod eintritt. Wir wissen nicht, wann der Tod eintreten wird. Einige Wesen sterben sehr jung, sogar bevor sie das Licht der Welt erblickt haben, einige werden sehr alt, einige sterben mittleren Alters. Der Tod fragt nicht, wann es uns und den Angehörigen am besten paßt. Wir kennen weder die Zeit unserer Lebensspanne, noch die Krankheit oder den Unfall, welcher unseren Tod verursachen wird. Manche Menschen sterben an einer harmlosen Krankheit, manche überleben eine schwere, oft tödlich ausgehende Krankheit. Auch der Platz ist

³ Buddhaghosa: Visuddhi Magga, Übersetzung Nyanatiloka Mahathera, Jhana Verlag, Uttenbühl, 1997, S. 268

⁴ mit *Nibbāna* ist das vollständige Freisein von Verunreinigungen gemeint. Dieses bringt zwangsläufig das Ende des Daseinskreislaufs mit sich.

uns nicht bekannt, wir können ihn nicht aussuchen, wir wissen nicht, ob wir an einem schönen Platz oder an einem nicht-schönen Platz sterben werden, wir wissen nicht, ob es sauber oder schmutzig um uns herum sein wird, ob wir allein sind oder von den Nächsten umgeben. Wir wissen auch nicht, wohin unsere nächste Geburt uns führen wird, wie es dort aussehen wird, welche Bedingungen wir dort vorfinden werden.

Die Lebensdauer ist kurz und begrenzt

7. Die Lebensdauer des menschlichen Daseins ist begrenzt. Das menschliche Leben ist relativ kurz, nur wenige Menschen erreichen hundert Jahre Lebensdauer. Wir werden geboren, wachsen heran, orientieren uns in der Welt, sind erwachsen, haben Pflichten und Aufgaben und werden alt, nutzen das Leben zur geistigen Entwicklung, lenken uns ab oder warten auf den Tod. Alle Phasen dauern nur einige Jahre an. Jede Phase ist eine Folge der vorhergehenden und wird gefolgt von der nächsten. Wir wissen nicht, ob wir die nächste Phase erleben, der nächste Atemzug kann der letzte sein.

Momentanes Sterben

8. Jeder Lebensmoment auf ultimativer Ebene (*paramattha*) ist nur sehr kurz. Man reflektiere darüber, daß Körperliches und Geistiges aus winzigen Einzelbestandteilen besteht, die ständig entstehen und nach sehr kurzer Zeit vollständig vergehen. Diesem Sterben in Körper und Geist sind wir ununterbrochen ausgesetzt. Es ist im ultimativen Sinn nichts vorhanden, woran wir uns festhalten können. Alle Dinge entstehen, bestehen für kurze Zeit und vergehen dann. Das ist ein Prinzip aller bedingt entstandenen Erscheinungen.

Das einzige was wir mitnehmen, von einem Leben zum anderen, sind die Ergebnisse dessen, was unser Geist geschaffen hat, sei es heilsam oder unheilsam.

Durch diese acht Kontemplationen kann Nachbarschaftskonzentration erreicht werden.

6. Unterstützung für Sterbende

Wenn wir mit dem Tod anderer Menschen in Kontakt kommen, ist unsere eigene Stabilität in der Praxis sehr wichtig. Dadurch können wir eine ruhige, harmonische, angstfreie Atmosphäre schaffen. Für die zukünftige Geburt des Sterbenden ist diese geistige Unterstützung wesentlich hilfreicher als jede materielle Versorgung. Materielle Gemütlichkeit kann für den untrainierten Geist immer zu Anhaftung führen, welche ebenfalls unheilsame Bewußtseinszustände erzeugt und zu unglücklicher Geburt führt.

Wenn die Möglichkeit besteht, ist es sehr unterstützend, solange der sterbende Mensch noch ansprechbar ist, über die Erwachenslehre zu sprechen, wie aus dem oben genannten Beispiel des Mönchs Phagguna deutlich wird. Ehrlichkeit und Klarheit kann hier sehr unterstützend sein für den/die Sterbende.

Wenn man im Todesmoment klar die drei Merkmale aller Phänomene, Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst, sieht, entsteht sehr kraftvolles heilsames Bewußtsein. Zu dieser Sicht kann man Sterbende anregen und unterstützen. Heilsames Bewußtsein ist immer von einem angenehmen Gefühl und Freude oder von stillem Gleichmut begleitet. So kann der Tod zu einer angenehmen Erfahrung werden.

Um mit einer klaren, heilsamen Sicht sterben zu können, ist es ratsam Betäubungsmittel, wie Morphin und Opiate zu vermeiden, sie hemmen und lähmen den Geist und führen innerlich zu Angst und Unruhe.

Wenn wir selbst Liebende-Güte-Meditation ausdauernd praktizieren können und vielleicht sogar in die *jhānā* damit eintreten können, ist dieses eine sehr kraftvolle Unterstützung für jeden Sterbenden. Das Herz wird dadurch erweicht und es können heilsame Gedanken leichter aufsteigen.

Man kann den sterbenden Menschen auch an seine guten Taten erinnern und davon erzählen. Dadurch wird Freude in heilsamem Bewußtsein ausgelöst. Kann er/sie auch diese erinnern, können diese Gedanken zu glücklicher Geburt führen.

Man kann auch ein Buddhabild zeigen, da der Geist dann dort hinstrebt, wo es die Buddha-Lehre gibt.

Man sollte auf jeden Fall vermeiden, den sterbenden Menschen traurig oder ängstlich zu stimmen oder reumütig über schlechte Taten nachzudenken, denn diese Geisteszustände sind immer mit Abneigung (*dosa*) verbunden und führen zu unglücklicher Geburt.

7. Leichenbetrachtung - als Vorbereitung auf einen angstfreien Tod

Die intellektuelle Beschäftigung mit Tod und Sterben reicht nicht aus, um diesen Bereich des Daseins in unser Leben zu integrieren. In der buddhistischen Meditationspraxis gibt es verschiedene Arten sich auf tieferer geistiger Ebene in der direkten Erfahrung diesem Thema zu nähern.

Die *asubha*-Meditation, die Meditation über die Nicht-Schönheit, mit Leichen in verschiedenen Verwesungsstadien als Objekt, wird vom Buddha im Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta (Großer Lehrvortrag über die Grundlagen der Achtsamkeit) gelehrt als eine Betrachtung über die Vergänglichkeit des Körpers und seiner ‚Schönheit‘, sowie der Ichlosigkeit des Daseins, um Lust und Verlangen zu überwinden. In unserer westlichen Welt ist es eine etwas ungewöhnliche Betrachtung, wo wir einerseits soviel investieren, um diesen Körper zu verschönern und andererseits Tod und Vergänglichkeit aus unserem Bewußtsein verdrängen.

Verlangen als eine der wesentlichen Verunreinigungen des Geistes sehend, die das ganze Leiden dieser Existenz hervorbringen, ist die *asubha*-Meditation eine sehr effektive Methode, das Verlangen und damit das Leiden zu verringern. Wenn wir unser Leben von allen Seiten her betrachten möchten, um zu Einsicht und Befreiung zu kommen, ist diese Meditation ein Bestandteil des Weges, den wir nicht auslassen sollten, denn nichts ist sicherer an diesem Leben, als daß wir sterben werden. Wenn wir sterben, können wir unseren Körper nicht mitnehmen. Es ist eine gegebene Tatsache, daß unser Körper und auch der unserer geliebten Mitmenschen verrotten wird, und dieser Verrottungsprozeß zu unangenehmen Eindrücken führen wird. So ist diese Meditation der konzeptuellen Betrachtung des toten Körpers eine Bereicherung für unseren Erkenntnisprozeß und gleichzeitig eine gute Konzentrationsübung. Wir können damit die Anhaftung an unseren Körper und den anderer Menschen verringern oder auflösen. Dadurch wird das Loslassen im Sterbemoment sehr erleichtert.

Eine Leiche in den, in Mahā-Satipaṭṭhāna Sutta beschriebenen, neun Stadien der Verwesung zu finden, ist in der heutigen Zeit nicht einfach. Man kann daher einen toten Menschen, den man in der Vergangenheit, kurze Zeit nach dem der Tod eingetreten war, gesehen hat, als Objekt für diese Meditation nehmen. Die Leiche sollte vom selben Geschlecht sein wie der/die Übende. Man visualisiere diese Leiche so lange, bis sie vor dem Geistauge tatsächlich sichtbar wird. Wenn man mit einem anderen Meditationsobjekt, wie Achtsamkeit auf Ein-und Ausatem (*ānāpānasati*) oder weißes Kasiṇa vorher das vierte *jhāna* praktiziert, ist es einfach ein Bild aus der Erinnerung zu visualisieren. Hat man diese Übung in früheren Leben schon praktiziert, ist es ebenfalls einfach, das Gegenbild, *paṭibhāga-nimitta*, zu entwickeln.

Wenn es auf diese Weise nicht erscheint, kann man die Vorstellung gemäß Visuddhi Magga auf elf Arten fördern, um Konzentration zu entwickeln. Man sollte mit folgenden sechs Zeichen beginnen:

- Farbe: man stelle sich die Hautfarbe vor: gelb, rötlich, blau, weiß, braun usw..
- Hinsichtlich der Abzeichen stelle man fest, ob es sich um die Leiche eines jungen, mittleren oder älteren Menschen handelt.
- Hinsichtlich der Gestalt stelle man sich die Gestalt des Kopfes, des Halses, der Hände, des Rumpfes, des Nabels, der Hüften, der Brust, der Beine, der Füße vor.
- Hinsichtlich der Richtung stelle man sich vor, daß es bei der Leiche zwei Richtungen gibt: die untere, vom Nabel abwärts; die obere, vom Nabel aufwärts.
- Hinsichtlich der Örtlichkeit stelle man fest, daß an dieser Stelle sich die Hände befinden, an dieser die Füße, an dieser der Kopf, an dieser der Rumpf.
- Hinsichtlich der Begrenzung stelle man sich nach unten den Körper durch die Fußsohlen begrenzt, nach oben durch die Haare, dazwischen durch die Haut; und bis zu den Begrenzungsstellen ist er mit den zweiunddreißig Körperteilen angefüllt. Oder aber man stelle sich vor, an dieser Leiche ist dies die Begrenzung der Hände, dies der Füße, dies des Kopfes, dies des Rumpfes. Oder aber, was auch immer für eine Stelle man an dieser Leiche erfaßt, eben diese sollte man begrenzen.

Sollte auf diese Weise das Bild nicht deutlich erscheinen, so erfasse man das Objekt noch auf folgende fünffache Weise: Hinsichtlich der Gelenke, Höhlungen, Vertiefungen, Erhöhungen, hinsichtlich jeder Stelle.

- Hinsichtlich der Gelenke bedeutet hier: Hinsichtlich der 180 Gelenke. Man stelle sich zuerst die

14 Hauptgelenke vor: Je 3 Gelenke des rechten und linken Armes, des rechten und linken Beines, ein Halsgelenk und ein Hüftgelenk und so kann man fortfahren, sich weitere Gelenke vorzustellen.

- Hinsichtlich der Öffnungen: Man stelle die als Öffnungen geltenden Zwischenräume zwischen Händen und Füßen fest, sowie die Bauchhöhle und die Ohrlöcher; ferner, ob Auge oder Mund geschlossen oder geöffnet sind.

- Hinsichtlich der Vertiefungen: Man stelle bei der Leiche die tiefliegenden Stellen fest, wie Augenhöhle, Mundhöhle, etc..

- Hinsichtlich der Erhöhungen: Man stelle bei der Leiche die erhöhten Stellen fest, wie Knie, Brust, Stirn.

- Hinsichtlich jeder Stelle: Man stelle die Leiche an allen Stellen fest; und während man mit seinem Geist über die ganze Leiche schweift, hefte man seinen Geist auf diejenige Stelle, die deutlich erscheint, reflektierend: 'unschönes Objekt, unschönes Objekt'.

Nach dieser Übung mag das aufgefaßte Bild (*uggaha-nimitta*) auftreten, man sollte dann solange die Konzentration auf das Bild der Leiche fixieren, bis das Gegenbild (*paṭibhāga-nimitta*) vor dem geistigen Auge erscheint. Man erwäge es immer wieder als ‚nicht schön‘ bis die volle Sammlung (*appanā samādhi*) erreicht ist, und der Geist in das erste *jhāna* eintritt. Der Unterschied zwischen den beiden Bildern ist, daß das aufgefaßte Bild (*uggaha-nimitta*) genauso wie die Leiche erscheint, die man gesehen hat. Das Gegenbild (*paṭibhāga-nimitta*) indessen, erscheint wie ein aufgeblasenes Wesen, rund, dick, glatt und eventuell größer als der ursprüngliche Körper, und dadurch wirkt es unangenehm. Durch die in der Zugangskonzentration und auch in der vollen Konzentration entwickelten Jhānafaktoren, treten anfängliche Hinwendung, ausdauernde Hinwendung des Geistes zum Objekt, Freude, Glück und Einspitzigkeit im Geist des Meditierenden bei dieser Betrachtung auf.

Visualisierung der eigenen Leiche

Man kann dann die Meditation fortsetzen, indem man die Leiche ersetzt durch den eigenen Körper als Leiche.

Man sollte beginnen, über den sicheren Tod aller Lebewesen zu kontemplieren, über das Ende jeder glücklichen Lebenssituation, über das Zurücklassen aller materiellen Güter und aller geliebten Menschen. Selbst die mächtigsten Wesen können dem Tod nicht entkommen. Man reflektiere über die Abhängigkeit der Zusammenarbeit der Organe oder des Zusammenspiels der Elemente, was durch Krankheit gestört werden kann, und daß durch jede Krankheit der Tod eintreten kann. Oder man kann auch die allgemeine Verletzlichkeit dieses Körpers ins Auge fassen, daß wir durch das Verhalten anderer Menschen willentlich oder unwillentlich getötet werden können, wodurch der Tod in nicht voraussehbarer Zeit eintreten kann. Auch die Tatsache, wann und wo man sterben wird, daß man diesen Zeitpunkt nicht selbst bestimmen kann, sollte man sich vergegenwärtigen; auch die Tatsache, daß wir diesem Körper nur eine sehr begrenzte Zeit innewohnen, ist zu berücksichtigen.

Wenn man diese Meditation praktizieren möchte, sollte man mit einem anderen Meditationsobjekt, z. B. dem weißen Kasiṇa, Konzentration aufbauen, dann die in der Nicht-Schönheit-Meditation benutzte Leiche visualisieren, und diese dann durch die eigene ersetzen.

Dann soll man die Konzentration gut halten, mit den Gedanken:

‚Der Tod ist sicher, Leben ist unsicher‘; oder

‚die Lebenskraft wird versiegen‘ oder

‚Der Tod wird kommen‘.

Wenn man nicht gut konzentriert bei dieser Übung bleibt, stellen sich leicht Gedanken der Furcht, Sorge, Kummer, Ergriffenheit oder Abneigung ein, welche ein Hindernis für die Entfaltung der Meditation sind. Nur wenn man in dieser Art vorgeht, wird die Achtsamkeit gefestigt über die Vorstellung des Todes, und man kann bald die Zugangskonzentration (*upacāra-samādhi*) mit dem schönen heilsamen Bewußtsein erreichen. Dieses Bewußtsein hat angenehme Resultate, da es heil-

sames ist. Es ist entweder von Freude oder von stillem Gleichmut begleitet. Wenn wir so wiederholt üben, wird es zur Gewohnheit den Tod so zu sehen, und wir sind nicht Angst und Abneigung ausgeliefert. Es kann auch im Todesmoment dieses heilsame Bewußtsein entstehen. Geisteszustände verbunden mit Angst, Furcht und Unsicherheit kann man nicht allein durch den Wunsch, sie nicht haben zu wollen, überwinden. Die Übung ist von wesentlicher Bedeutung, denn dadurch werden die gegensätzlichen Faktoren wie Vertrauen, Ruhe, Achtsamkeit usw. gestärkt.

Diese Kontemplation ist eine Unterstützung, um dem kurzen Leben einen Sinn zu geben, sich mit heilsamen Dingen zu beschäftigen, Anhaftungen loszulassen und auch eine Vorbereitung auf den Tod, so daß man frei von Angst, Unruhe und Verwirrung sterben kann, was sehr wesentlich ist für eine glückliche nächste Geburt.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Dringlichkeit zur Achtsamkeits- und Einsichts-/ *Vipassanā*-Meditation, die erwächst aus der tiefgründigen Kontemplation des Todes als Vergänglichkeit, Leiden und Nicht-Selbst, denn niemand kann seinen natürlichen Tod selbst bestimmen. Die Achtsamkeits- und Einsichts-/ *Vipassanā*-Meditation sind wiederum Vorbereitungen auf einen friedlichen, klaren und bewußten Tod.

Wir können die inneren Umstände unter denen wir sterben werden, und auch die Bedingungen unter denen wir erneut geboren werden, wenn wir in diesem Leben nicht das vollkommene Erwachen erreicht haben, durch eine derartige Kontemplation über den Tod und durch die Praxis der Achtsamkeits- und *Vipassanā*-Meditation entscheidend beeinflussen.

In der Einsichtsmeditation sehen wir die drei Merkmale Vergänglichkeit, Unbefriedigendsein und Nicht-Selbst aller Erscheinungen sehr deutlich. Wir werden damit vertraut und können das Leben und Sterben mit Weisheit sehen. Mit dem Tod, welcher eine Lebensspanne, eine Existenz, beendet, stirbt alles was wir als 'Ich' und 'mein' sehen. Wir müssen alle Beziehungen, Geschäfte, alle Beschäftigungen, welche uns Spaß bringen, zurücklassen. Alle Beschäftigungen, welche uns von einem Moment zum anderen im Leben tragen, werden abrupt abgeschnitten. Das einzige was uns begleiten wird, ist das Resultat des Bewußtseins und der Motivation, mit welchen wir diese Handlungen ausgeführt haben.

Die Übung mit Tod gelassen und gleichmütig umzugehen, ist auch eine Bereicherung für die vielen Situationen im täglichen Leben, in denen wir Vergänglichkeit erleben. Wir lernen die vielen Tode, welchen wir immer wieder begegnen, nicht mit Enttäuschung, Starrheit, Depression, Angst, Hemmung usw. zu begegnen, sondern mit heilsamem, klarem Bewußtsein.



8. Eine Geschichte aus Zeiten des Buddha Gotama über den Tod

Kisāgotamī war verheiratet mit einem reichen Mann aus Sāvatti. Sie gebar einen Sohn. Der Sohn starb kurze Zeit nachdem er laufen konnte. Kisāgotamī war überwältigt von Trauer. Kisāgotamī hatte noch nie jemanden sterben gesehen. Sie verbot, den Sohn zum Verbrennungsplatz zu bringen. Sie ging mit dem toten Sohn auf den Hüften durch die Straßen von Sāvatti und fragte jeden, den sie traf, ob es Medizin gebe, den Sohn wieder zum Leben zu erwecken.

Die Leute dachten, sie sei verrückt geworden. Ein Mann hatte Mitgefühl mit ihr und sandte sie zum Buddha, der derartige Medizin haben sollte. Kisāgotamī ging zum Buddha. Der Buddha wies sie an, Senfkörner zu bringen von einem Haus, in dem noch niemand gestorben sei. Mit ihrem verstorbenen Sohn im Arm ging sie von Haus zu Haus und fragte nach, ob dort schon jemand gestorben sei. Sie konnte kein Haus finden. Sie realisierte so, daß nicht nur in ihrer Familie jemand, nämlich ihr Sohn, gestorben war, sondern daß es mehr Menschen gab, die gestorben waren, als solche, die lebend sind. Bei diesem Gedanken veränderte sich ihr Verhältnis zum Tod, und sie haftete nicht länger dem toten Körper ihres verstorbenen Sohnes an. Sie ließ die Leiche im Dschungel zurück und ging zurück zum Buddha und erzählte ihm, daß sie kein Haus finden konnte, in dem nicht schon jemand gestorben sei.

Der Buddha sagte zu ihr: ‚Gotamī, du dachtest, du seiest die einzige, die ihren Sohn verloren hat. Wie du nun realisiert hast, der Tod kommt zu allen Wesen. Bevor ihre Wünsche befriedigt sind, kommt der Tod und nimmt sie weg.‘ Als Kisāgotamī diese Worte des Buddha hörte, realisierte sie die Vergänglichkeit, das Unbefriedigende und die Nicht-Ichhaftigkeit in jeder Existenz und erreichte den Stromeintritt.

Kurz danach ordinierte Kisāgotamī zur Nonne. Eines Tages als sie die Lampen anzündete, sah sie, wie diese aufflackerten und erloschen, und sie realisierte in diesem Augenblick das Entstehen und Vergehen der Wesen. Der Buddha forderte sie auf, intensiv über die unbeständige Natur aller Wesen zu kontemplieren, um endgültiges Nibbāna zu erlangen.

Der Buddha äußerte zu dieser Begebenheit:

Wer all' sein Denken auf Besitz und Kinder lenkt,
den holt der Tod, wie Flut ein schlafend' Dorf ertrinkt.

Dhammapada 287

9. Überwinden von Tod und allen unheilsamen Geisteszuständen durch Einsicht

Der Buddha nannte beim Erklären der vier edlen Wahrheiten, dem Kernstück der gesamten Buddha-Lehre, Tod als eine Art des Leidens.

Die Buddha-Lehre strebt Leidfreiheit auf grundsätzlicher Ebene an. Sie hat deshalb als Ziel die Todlosigkeit. Dieses Ziel, in dem es weder Geburt noch Tod gibt, wird in der Pālisprache Nibbāna genannt. Es ist das Ende dessen, was dem Tod ausgesetzt ist, nämlich Körper und Geist. Dieses beglückende Ziel, wo es keine Geburt und keinen Tod, kein Entstehen und Vergehen gibt, wird erreicht, durch das Überwinden aller geistigen Verunreinigungen, welche in Verlangen, Abneigung und Unwissenheit wurzeln. Wie wir gesehen haben, liegen Ursachen von Geburt in Verlangen und Unwissenheit. Da Geburt immer Tod bedingt, sind darin auch die eigentlichen Ursachen für Tod zu sehen. Der Buddha nannte Verlangen und Unwissenheit unheilsame Wurzeln, weil sie immer wieder unangenehme Resultate hervorbringen. Deshalb kann man Leidfreiheit nur erreichen, wenn man diese unheilsamen Wurzeln so überwindet, daß sie nicht mehr in dem entsprechenden Bewußtseinsstrom erscheinen können. Dieses Ziel ist durch intensive Meditationspraxis in einem Menschenleben erreichbar. Es ist das Erlangen der Heiligkeit, Arahatschaft in der Pālisprache genannt. Es ist das höchste Ziel jeder buddhistischen Praxis, welches nur zu erreichen ist, wenn der Geist vollkommen gereinigt wird. Es ist das restlose Überwinden aller geistigen Verunreinigungen. Da Tod nur durch Unwissenheit entstehen kann, ist die Todlosigkeit eine logische Folge des restlosen Überwindens von Unwissenheit.

Der Buddha Gotama und alle Buddhas vor ihm waren auch Arahats. Das sind Wesen, die alle geistigen Verunreinigungen überwunden haben. Buddhas sind immer Arahats, sie werden nicht wiedergeboren. Sie lehren in ihrem letzten Leben. Aber nicht alle Arahats sind Buddhas. Auch viele Schüler des Buddha Gotama waren Arahats. Es war ihr letztes Leben, da alle Ursachen für Existenz überwunden wurden.

Geburt und damit zwangsläufig verbundener Tod kommt nur durch Verlangen und Unwissenheit zustande. Wenn diese beiden unreinen Wurzeln vollkommen abgeschnitten sind, kommt es zu keiner neuen Geburt. Das ist ein natürliches Gesetz.

Der Buddha sagte, es sei eine edle Suche, nach dem zu suchen, was nicht Altern, Krankheit und Tod unterworfen sei. Er fand durch seine Praxis der Meditation das Ergebnis, Nibbāna genannt. Er bezeichnete es als eine unreine Suche, wenn man den Dingen der Welt, welche Altern, Krankheit und Tod unterworfen sind, hinterher rennt.

Das Erreichen der Todlosigkeit ist die grundsätzliche Lösung um alles, was unbefriedigend ist, zu überwinden. Alle Sorgen, Schmerzen, jeglicher Kummer, Verzweiflung, Not sind nur möglich, durch Existenz. Wenn man diesen Zusammenhang klar versteht, geht man den Weg, der zum Aufhören von Existenz, zum Abschneiden aller unheilsamen Geisteszustände, führt.

Um auf diesem Weg immer wieder Energie aufzubringen, ist die Kontemplation über den Tod sehr unterstützend. Unser menschliches Leben ist nicht sehr lang, so sollten wir die Zeit nicht verschwenden, sondern uns um die Reinigung unseres Geistes kümmern. Das menschliche Leben bietet ausgesprochen gute Bedingungen dazu, vor allem zur gegenwärtigen Zeit, in der es die Lehre des Buddha noch als lebendige Tradition gibt. Die guten Bedingungen sind dadurch gegeben, daß wir als Menschen sowohl höchstes Glück als auch tiefstes Leid erfahren können. Und wir sind in der glücklichen Situation, unsere Lebensumstände reflektieren und verstehen zu können. Tiere sind dazu nicht in der Lage.

Wenn wir Tod nicht verstehen, können wir nicht sinnvoll leben. Ein sinnvolles Leben kann nur darin bestehen, alle geistigen Verunreinigungen überwinden zu wollen, was zwangsläufig letztendliches Glück und Todlosigkeit zur Wirkung hat. Alle geistigen Verunreinigungen zu überwinden ist der einzige Weg, um alles Leidhafte und Unbefriedigende zu überwinden, denn geistige Verunreinigungen bringen immer wieder unangenehme Resultate hervor. Die geistigen Verunreinigungen fügen uns selbst und auch anderen Wesen immer wieder Schaden zu, deshalb ist der Wunsch, diese endgültig zu überwinden, sehr erhaben und positiv.

Da Existenz immer mit vielen unbefriedigenden Erfahrungen verbunden ist, hat der Buddha als Ziel des Beendens jeglichen Leidens die Todlosigkeit, welches das Ende des Werdens ist, gelehrt. Denn wenn es kein Werden gibt, gibt es auch kein Leiden und auch keinen Tod.

Dieses Ziel ist nur zu erreichen, wenn der Geist von allen Verunreinigungen, welche in Abneigung, Verlangen und Unwissenheit liegen, befreit ist. Es ist ein natürliches Gesetz, daß es dann nicht mehr zu Existenz kommen kann. Es handelt sich dabei nicht um eine verblendete, pessimistische Vernichtungsansicht, sondern um den erhabenen Wunsch der Überwindung aller Verunreinigungen. Nur wenn man das Dasein beobachtet, analysiert und durchschaut und das bedingte Entstehen, sowie Vergänglichkeit versteht, kommt dieser erhabene Wunsch auf, und man kann diesen freudvollen, beglückenden Weg der Reinigung gehen.

**Mehr wert als hundert Jahre
nichts wissend von Nibbāna,
ist ein Tag,
den du lebst im Hinblick auf Nibbāna.**

Dhammapada 114