AB 2

TOD UND WIEDERGEBURT AUS BUDDHISTISCHER SICHT

Aus buddhistischer Sicht ist der Tod wie auch die Geburt ein Übergang. Körper vergehen, während der Geist, der „Erleber aller Dinge“, unzerstörbar ist wie der Raum. Unser Gewahrsein – das was jetzt durch die Augen schaut und durch die Ohren hört, was denkt und fühlt – unser Geist ist seinem wahren Wesen nach zeitlos und unbegrenzt. Versteht man die grundlegende Unzerstörbarkeit des Geistes, weil er kein Ding ist, verliert man die Angst vor dem Tod.

Buddha erklärte in den Lehren über Ursache und Wirkung, dass alle Lebewesen aufgrund ihrer Gedanken, Worte und Taten entsprechende Erfahrungen im Kreislauf der Wiedergeburten machen, diese aber auch ändern können, indem sie entsprechende neue Ursachen setzen.

Das Bewusstsein (im Buddhismus übergeordnet als ‚Geist‘ bezeichnet) verbindet sich von Leben zu Leben mit einem neuen Körper, je nach den in den vorherigen Leben gesammelten Eindrücken. Versteht man die Bedeutung von Ursache und Wirkung, wird man bewusst sinnvoll handeln und möglichst negative Eindrücke vermeiden. Belastende Eindrücke, die man nicht bereinigt hat, und Dinge, die man immer tun wollte und nicht getan hat, erschweren den Sterbeprozess. So ist ein wesentlicher Bestandteil von Buddhas Lehre, das Leben sinnvoll zu nutzen, da man ständig die Samen für die Zukunft, also auch für zukünftige Leben setzt.

Was passiert eigentlich, wenn wir sterben?
Wenn ein Mensch im Sterben liegt, laufen Prozesse ab, die man beobachten kann. Der Körper wird schwer, der Sterbende hat immer weniger Kontrolle über ihn. Nach und nach verliert der Körper die Wärme und der Atem wird immer flacher, bis er ganz aufhört. Während die Medizin den Menschen zu diesem Zeitpunkt für klinisch tot erklärt, ist er buddhistisch gesehen noch nicht tot, weil innere Vorgänge ablaufen. Es dauert etwa noch eine weitere halbe Stunde, bis sich alle inneren Energien ineinander aufgelöst haben und das Bewusstsein schließlich den Körper verlässt.

In der halben Stunde nach dem klinischen Tod ist es ratsam, den Körper des sterbenden Menschen in Ruhe zu lassen, so dass diese Prozesse ungestört ablaufen. Zu diesem Zeitpunkt können die Angehörigen oder Freunde durch ruhiges Mitgefühl, bewusste Anwesenheit und Vertrauen eine große Hilfe sein.



Der Buddha des Grenzenlosen Lichts (sanskr.: Amithaba, tib.: Öpame)

Der Körper bleibt als Leiche zurück, der Geist geht in den Raum und erlebt in der nächsten Phase von meist 49 Tagen einen Zwischenzustand, vergleichbar dem Erleben im Traum. Mehr und mehr reißen die Brücken zum alten Leben ab und die gespeicherten Gewohnheitsmuster führen zu einer neuen Wiedergeburt.

Das Bewusstsein wird zu den künftigen Eltern hingezogen. Es verbindet sich mit Samen und Ei der Eltern und ein neues Leben entsteht. Ein neuer Körper formt sich. Auch hierbei gelten Ursache und Wirkung: Wo wird man wiedergeboren – in einer Umgebung und Kultur, in der man Freiheit und Unterstützung genießt oder unter schwierigen Umständen? Wie ist der Körper beschaffen – stark und gesund oder schwächlich und krank? Mit welchen geistigen Tendenzen ist man ausgestattet – ist man wohlwollend und hilfsbereit oder missgünstig und aggressiv? Ein wesentlicher Bestandteil Buddhas Lehre ist, das eigene Leben sinnvoll zu nutzen, um besser zu leben, zu sterben und wiedergeboren zu werden.

Manche Menschen – insbesondere in der frühen Kindheit – können sich an frühere Leben erinnern. Besondere Fähigkeiten von sogenannten „Wunderkindern“ lassen darauf schließen, dass sie schon in früheren Leben ihre besonderen Talente angelegt haben. Aber auch unsere eigenen, deutlich vorhandenen, besonderen Begabungen, zu deren Entfaltung wir in diesem Leben nicht die Gelegenheit hatten, lassen auf frühere Leben zurückschließen.

Es gibt Meditationsmeister, welche sich aufgrund ihrer Bodhisattva-Einstellung bewusst wiedergebären lassen, wie etwa die Karmapas, Shamarpas oder Dalai Lamas. Sie sind erleuchtet und vom Kreislauf der Wiedergeburten frei, doch sie kommen aus Mitgefühl zum Nutzen der Lebewesen in einem Menschenkörper wieder.

In manchen buddhistischen Schulen gibt es Meditationen, die darauf ausgerichtet sind, das Bewusstsein nach dem Tod in einen leidfreien Zustand zu versetzen, in ein sogenanntes „Reines Land“, tibetisch „Dewachen“. Dies ist das Kraftfeld eines Buddha, das er auf der Grundlage seiner starken Wünsche zum Wohl der Lebewesen manifestiert. Das Reine Land des Buddha des Grenzenlosen Lichtes (tibetisch „Dewachen“, was „Land der Höchsten Freude“ bedeutet) ist eins dieser perfekten Bereiche.

AUFGABEN

Besprich die Fragen mit deinem Partner und markiere die entsprechenden Stellen im Text.

1. Welches Verhältnis haben Geist und Körper aus buddhistischer Sicht?
2. Wie entsteht unser Leben aus buddhistischer Sicht?
3. Warum soll man den Sterbenden nach dem klinischen Tod noch eine halbe Stunde in Ruhe liegen lassen?
4. Kann man den Verstorbenen unterstützen?
5. Kann man angstfrei sterben?