

Gütiges Herz, offener Geist



Die Vorbereitung auf das Sterben



Die Vorbereitung auf das Sterben

Einige weise Meister sprachen miteinander darüber, was denn die am schwierigsten zu bewältigende Woge in diesem Meer der Leiden sei.

Einer von ihnen nannte Krankheit und starke Schmerzen.

Ein anderer Alter und Armut.

Ein dritter sagte: ‚Unvorbereitet und ohne geistige Arbeit dem Sterben und Tode ausgeliefert zu sein, das ist das Schwierigste.‘

Und dies wurde von allen akzeptiert.

Sufismus

Jetzt

Wir müssen uns jetzt darin üben, Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen, damit wir nicht dem Einfluss von Ärger, Zorn, Eifersucht und ähnlichen Gefühlen erliegen. Dies ist besonders wichtig für die Zeit nach unserem Tod, wo ein einziger Gedanke von Ärger, Zorn, Eifersucht zur unmittelbaren Erfahrung wird, da wir nicht mehr unseren Körper haben, der die Auswirkungen solcher Gefühle aufnimmt. Nach dem Tode wird jeder Gedanke zur Erfahrung, und wir wären einfach hilflos unseren negativen Gefühlen und deren Folgen ausgeliefert.

Deshalb sollten wir nicht zulassen, dass unser Geist unter die Macht solcher Emotionen gerät: Jetzt! Denn jetzt können wir sie noch kontrollieren. Wenn wir uns in dieser Weise üben, festigen wir unseren Geist. Mit weniger negativen Gefühlen verfügen wir über mehr Freiheit, unseren Geist zum Zeitpunkt des Todes in eine positive Richtung zu lenken.

Gendün Rinpotsche

Die Wünsche, die wir haben, wenn wir kurz vor unserem letzten Atemzug stehen, sind unglaublich machtvoll. Es heißt, dass Wünsche an der Schwelle des Todes ganz gewiss in Erfüllung gehen, seien es reine oder üble. Mit der Endlichkeit unseres menschlichen Lebens vor Augen sind unsere Wünsche und Entscheidungen von großer Kraft.

Tulku Ugyen (1920 - 1996)

Großzügigkeit, Offenheit und Vertrauen

Lebe großzügig. Halte nichts zurück. Übe dich im Geben. Diese Haltung der Großzügigkeit wird dich über den Tod hinaus begleiten. Was du horten willst, verlierst du. Je mehr man für sich behalten und behüten will, desto mehr Leiden schafft man sich und umso weniger wird man am Ende haben. Das ist die Wahrheit, doch von dieser Wahrheit wollen wir nichts wissen. Wenn das Sterben naht und wir auf den Tod zugehen, dann werden wir spüren, dass die Dinge, auf die wir unser Leben lang gesetzt haben, nicht helfen, diese große Herausforderung zu bewältigen. Haben wir uns hingegen im Leben gut vorbereitet, indem wir Großzügigkeit, Offenheit und Vertrauen an die erste Stelle gesetzt haben, dann wird der Tod für uns kein Schicksalsschlag sein, der uns alles nimmt, woran wir so sehr hängen, sondern das Tor in eine größere Freiheit. Das ist ein gewaltiger Unterschied aufgrund unseres Trainings.

Wenn wir Vertrauen und Offenheit entwickelt haben, werden wir den illusorischen Erscheinungen des Zwischenzustandes nach dem Tode anders begegnen. Worin sollen wir vertrauen? In unsere wahre unsterbliche Natur, die nicht geboren wurde und auch nicht stirbt, und aus der wir niemals verstoßen werden können. Wofür sollen wir uns öffnen? Für den unsterblichen Teil oder vollkommen reinen Aspekt unserer selbst, der immer bei uns ist und aus dem letztendlich alle Hilfe kommt, der unsere wahre Zuflucht ist. Es gibt Kommen und Gehen, das der Bewegung der Wolken am Himmel vergleichbar ist; und es gibt den weiten Himmel unseres Geistes, der von alledem nicht berührt wird. Wenn wir tiefes Vertrauen haben und lernen, uns auf unsere wahre Natur zu besinnen, jetzt, im Schlaf und im Tode, dann werden die bedrohlichen Erscheinungen, die wir erleben, sich vollkommen wandeln. Was furchteinflößend ist, wird glücksbringend. Da wir dieses Gesetz unseres Geistes nicht verstehen, suchen wir immer Hilfe bei den vergänglichen weltlichen Dingen, die sicherlich manchmal hilfreich sind, aber letztlich nicht wirklich, da auch sie uns im Tode nicht begleiten werden.

Mein Nachbar im Retreat träumte eines Nachts, dass er wie ein Käfer auf dem Rücken lag und von einem großen Felsblock niedergedrückt wurde, nur Arme, Beine und Kopf schauten heraus. Er war voller Panik und in einem richtig schweren Alptraum voller Ängste gefangen. In seiner großen Not fiel ihm auf einmal ein: ‚Ich kann ja beten und Zuflucht nehmen.‘ Kaum hatte er begonnen zu beten, löste sich seine Panik auf, und Körper und Geist wurden von einem großen Glücksgefühl durchströmt.

Das ist das Gesetz der Natur des Geistes. Wenn er sich nicht erinnert hätte, wäre er seiner Projektion im Traum erlegen und wahrscheinlich schweißgebadet und voller Angst aus seinem Alptraum erwacht. Später erzählte er unserem Lehrer Gendün Rinpotsche davon. Der meinte, seine Bewältigung des Alptraumes sei ein Zeichen, dass die Praxis der Zufluchtnahme und des Gebetes schon in sein

Unterbewusstsein gesunken sei. Wenn man sich im schweren Alptraum daran erinnert, wird man sich wahrscheinlich nach dem Tode im Mentalkörper auch daran erinnern und sich so von allen traumatischen Erlebnissen befreien können.

Alle Dinge, die wir im Geist haben, manifestieren sich vor uns. Da wir ihre illusorische Natur nicht verstehen, nehmen wir sie als äußere Bedrohung wahr und leiden sehr darunter. Wir werden nach dem Tode nichts anderes vorfinden als das, was wir jetzt säen. Es wird nicht so sein, dass bittere Samen dort plötzlich süße Früchte bringen. Wenn wir jedoch Vertrauen und Hingabe haben, können wir selbst im Tode noch viel bereinigen und die leidvollen Dinge überschreiten. Vertrauen und Hingabe zu entwickeln fällt uns meistens schwer. Als wir kleine Kinder gewesen sind, war das wahrscheinlich nicht so, aber jetzt hängen wir auf einer Ebene fest, die uns in entscheidenden Situationen im Leben, im Tode und danach nicht trägt. Das wissen wir eigentlich ganz genau, aber wir wollen es nicht wahrhaben. Diese Ebene trägt nicht, es sind Vertrauen und Hingabe, die tragen.

Es gibt die Kraft des Gebetes. Beten heißt nicht betteln - das tun wir oft, sondern wir bitten um eine Öffnung von Herz und Geist, die uns trägt, jetzt, im Tode und danach. Es heißt: ‚Lerne zu beten aus dem Mark deiner Knochen, aus der Mitte deines Herzens. Wenn du so betest, lösen sich die eigenen Schleier. Bete voller Hingabe bis deine Wahrnehmung sich ändert, bis die Tränen fließen und du Gänsehaut kriegst und dir die Körperhärchen zu Berge stehen.‘

Damit ist nicht gemeint, dass wir ganz komisch werden, sondern Herz und Geist öffnen sich und unser dualistisch fixierter Bezugsrahmen, in dem wir so sehr festhängen, bricht ein. Durch Hingabe wird unsere Trockenheit saftig. Wir sind oft so trocken und anspruchsvoll. Viele Menschen haben keine Hingabe ans Leben, sondern sind von Ängsten und Sorgen geplagt. Alles ist so zaghaft und lau. Man flüchtet sich in abstrakte Theorien, feste Ansichten und so fort.

Darum: Bete mit Hingabe, damit das Trockene saftig wird und das Eis der rigiden Gewohnheitsmuster dahin schmilzt. Flehe von Herzen zum Großen Geist, der wahren allumfassenden Natur in dir und in allen Wesen. Diese wahre Natur ist immer da, sie vertrocknet nicht. Doch wenn du in der Schicht verweilst, wo du vertrocknet bist, hast du keinen Zugang zur unerschöpflichen Quelle deines Lebens und verdurstest, obwohl du bis zum Halse im Wasser stehst.

Wir sollten uns immer mehr öffnen und unsere Fähigkeit vergrößern, empfänglich für die kosmische Wahrheit zu sein, wie auch immer sie genannt wird. Diese Öffnung ist keine verbrämte, frömmelerische Haltung, sondern sie macht uns ganz echt, ganz authentisch, ganz normal und auch sehr natürlich. In den schwierigen und schmerzhaften Situationen unseres Lebens, wo wir mit Leid und Problemen konfrontiert sind, sollten wir ein Gefühl von Offenheit, Vertrauen und Hingabe entwickeln und uns für den Segen öffnen. Wenn du das Feuer der Hin-

gabe entfacht, kommt die Wärme des Segens ganz von selbst, sie ist bereits in dir, und du wirst sie nirgendwo anders finden. Öffne dich, und der Segen ist da, näher als Hände und Füße. Verschließe dich, und er ist weg, weiter entfernt als der Himmel von der Erde.

Wenn wir uns im Wachbewusstsein üben, Herz und Geist immer mehr zu öffnen, erhalten wir Schutz und Stärke aus uns selbst heraus. Niemand sonst kann sie uns geben. Dann wächst Vertrauen ganz von selbst. Und so können wir uns von aller Angst und allem Schrecken einfach kraft dieses Vertrauens befreien. Vertrauen versetzt Berge, das ist so. In diesem Leben, im Tode und auch danach.

Furchtlos

Der Brahmane Dschanussoni besuchte den Buddha, tauschte bei seiner Ankunft höfliche Grüße mit ihm aus und setzte sich dann seitlich vom Buddha nieder. Als er saß, sagte er zu ihm: „Ich bin der Ansicht, dass es niemanden gibt, der angesichts des Todes frei von Angst und Schrecken ist.“

Der Buddha antwortete: „Brahmane, es gibt Sterbliche, die angesichts des Todes Angst und Schrecken empfinden. Und es gibt Sterbliche, die angesichts des Todes weder Angst noch Schrecken empfinden.“

Wer empfindet angesichts des Todes Angst und Schrecken?

Da gibt es Menschen, die voller Leidenschaft, Begierde und Verlangen nach sinnlicher Befriedigung dürsten.

Weiterhin gibt es Menschen, die voller Leidenschaft, Begierde und Verlangen an ihrem Körper hängen.

Weiterhin gibt es Menschen, die nicht gut und heilsam gehandelt und den Furchtsamen keinen Schutz gewährt haben, sondern böse, brutal und grausam waren.

Weiterhin gibt es Menschen, die voller Zweifel und Verwirrung keine Gewissheit in Hinblick auf die wahre Natur erlangt haben.

Dann werden diese Menschen von einer schweren Krankheit heimgesucht.

Schwerkrank kommt den ersten der Gedanke: ‚Oh, meine geliebten Sinnesvergnügen werden mir genommen, und ich werde von ihnen getrennt.‘

Schwerkrank kommt den zweiten der Gedanke: ‚Oh, mein geliebter Körper wird mir genommen, und ich werde von ihm getrennt.‘

Schwerkrank kommt den dritten der Gedanke: ‚Ich habe nicht gut und heilsam gehandelt und den Furchtsamen keinen Schutz gewährt, sondern war böse, brutal und grausam. Es gibt einen Bestimmungsort für jene, die sich so verhalten, und genau dorthin werde ich nach dem Tode kommen.‘

Schwerkrank kommt den vierten der Gedanke: ‚Wie bin ich doch voller Zweifel und Verwirrung! Hinsichtlich der wahren Natur habe ich überhaupt keine Gewissheit erlangt!‘

Sie sind betrübt und gequält, weinen, schlagen sich gegen die Brust und werden wirr. Dies, Brahmane, sind die vier Arten von Menschen, die angesichts des Todes Angst und Schrecken empfinden.

Wer empfindet angesichts des Todes keine Angst und keinen Schrecken?

Da gibt es Menschen, die Leidenschaft, Begierde und Verlangen nach sinnlicher Befriedigung aufgegeben haben.

Weiterhin gibt es Menschen, die Leidenschaft, Begierde und Verlangen nach dem Körper aufgegeben haben.

Weiterhin gibt es Menschen, die gut und heilsam gehandelt und den Furchtsamen Schutz gewährt haben, die nicht böse, brutal und grausam waren.

Weiterhin gibt es Menschen, die frei von Zweifel und Verwirrung Gewissheit in Hinblick auf die wahre Natur erlangt haben.

Dann werden diese Menschen von einer schweren Krankheit heimgesucht.

Schwerkrank kommt den ersten nicht der Gedanke: ‚Oh, meine geliebten Sinnesvergnügen werden mir weggenommen, und ich werde von ihnen getrennt.‘

Schwerkrank kommt den zweiten nicht der Gedanke: ‚Oh, mein geliebter Körper wird mir weggenommen, und ich werde von ihm getrennt.‘

Schwerkrank kommt den dritten der Gedanke: ‚Ich habe gut und heilsam gehandelt, habe den Furchtsamen Schutz gewährt und bin nicht böse, brutal und grausam gewesen. Es gibt einen Bestimmungsort für jene, die sich so verhalten, und genau dorthin werde ich nach dem Tode kommen.‘

Schwerkrank kommt den vierten der Gedanke: ‚Ich bin frei von Zweifel und Verwirrung und habe hinsichtlich der wahren Natur Gewissheit erlangt!‘

Sie sind nicht betrübt und gequält, weinen nicht, schlagen sich nicht gegen die Brust und werden nicht wirr. Dies, Brahmane, sind die vier Arten von Menschen, die angesichts des Todes keine Angst und keinen Schrecken empfinden.