

Gütiges Herz, offener Geist



Wie wirklich ist der Tod?





# Wie wirklich ist der Tod?

„Das Denken an den Tod, geübt, gepflegt,  
bringt hohen Lohn, große Zufriedenheit,  
es fließt zum Todlosen, mündet im Todlosen.“

*Buddha Shakyamuni*

Wer von uns Menschen will schon an den Tod denken, und dieses Denken dann regelmäßig üben und pflegen? Meistens haben wir große Angst davor, auf den Tod zuzugehen. Und genau diese Angst treibt uns an, alle möglichen Formen der Ablenkung zu suchen. Wir richten unseren Geist lieber auf das vermeintlich Helle, Strahlende, Bunte, Glitzernde, Interessante des Lebens und meiden mit aller Kraft die dunkle Seite des Todes. Größer noch als die Furcht vorm Tode ist unsere Furcht vor der Angst. Unsere Furcht vor der Angst ist ein sehr schlechter Ratgeber. Wenn wir auf sie hören, sind wir wie gelähmt und werden immer kleinmütiger und zaghafter. Sie sagt uns zum Beispiel: ‚Gehe bloß nicht auf den Tod zu, der ist ein riesengroßes schwarzes Loch, und wenn du da hinein schaust, wird es noch schwärzer und bedrohlicher und wird dich einfach schlucken.‘ Das glauben wir gerne und wenden uns lieber dorthin, wo wir eine vermeintliche Sicherheit finden, die uns in ihrem warmen Schoß wohlig ruhen und schlafen lässt. Wenn wir keine Furcht vor der Angst haben, sondern nur die Furcht vorm Tode, so werden wir den Mut aufbringen, auf unseren Tod zuzugehen und zu schauen, wie wirklich er denn ist. Das ist ein wichtiger Punkt. Wir gehen auf den Tod zu und schauen genau hin. Tun wir dies, so finden wir zu unserem Erstaunen gar keinen Tod. Unsere Untersuchung fließt ins Todlose und mündet im Todlosen. Dies ist auch die Erfahrung des Buddha gewesen, des Erwachten, der zu dem erwacht ist, was weder geboren wird noch stirbt. Alle großen Heiligen und Verwirklichten haben eine tiefe Erfahrung gehabt, die den Tod übersteigt.

Es gibt den Tod nicht wirklich, und doch gibt es ihn. Nicht wirklich heißt nicht, dass er nicht da ist. Der Körper stirbt, eindeutig. In unserem jetzigen Zustand liegt unser Problem darin, dass unser Körper sozusagen die ganze Welt bedeckt. Alles dreht sich um unseren Körper. Wir sind völlig fasziniert von der Wahrnehmung der Welt durch unsere Sinnesorgane und befinden uns nahezu gänzlich in ihrem Bann. Alles, was sichtbar, hörbar, fühlbar, tastbar, schmeckbar und riechbar ist, erscheint uns als die wahre Welt. Aber zu dem dahinter, was eigentlich erst aus diesen Wahrnehmungen unserer Sinne die Welt erschafft, zum Geist selber, haben wir keinen Zugang. Wir haben oft das Gefühl, dass unser Geist wie eine kleine Erbse im Körper steckt, meistens im Kopf, und wir mit dieser Erbse durch

die entsprechenden Sinnesorgane die Welt erfassen. Das ist unser Gefühl: Der Geist ist klein, der Körper ist groß und die Welt ist riesig. Wir müssen lernen zu sehen, dass es genau umgekehrt ist. Der Körper ist ein Phänomen im Geist, der Geist ist nicht ein Phänomen im Körper.

Wenn wir wirklich Leben und Tod verstehen wollen, müssen wir die Natur unseres Geistes erkennen. In unserem jetzigen Zustand macht der Tod uns Angst. Doch in der wahren Natur unseres Seins gibt es keinen Tod. Dies jedoch kann man nur realisieren, wenn man die Natur des Geistes erfährt. All unsere Furcht vor dem Tode hat ihre Wurzel darin, dass wir nichts über unsere wahre unsterbliche Natur wissen. Diese wahre unsterbliche Natur ist in all unseren vergänglichen Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen und Wahrnehmungen manifest. Sie ist immer in allem gegenwärtig. Unser Problem ist, dass wir nur die vergängliche Seite der Erfahrung, aber nicht ihre unvergängliche Natur sehen. Wir sehen die Wolken, aber nicht den Himmel, in dem diese Wolken entstehen und vergehen. Das ist unsere Täuschung. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Erfahrung ist relativ und gleichzeitig absolut. Wir müssen also nicht außerhalb unserer selbst nach einem Absoluten jenseits der Sterne suchen, denn in jeder relativen Erscheinung sind absolut und relativ untrennbar vereint. Wenn wir beginnen dies zu verstehen, erscheint unser Leben in einem ganz neuen Licht. All unsere Erfahrungen, alle Erscheinungen, ob im Wachen, Schlafen, Träumen, Sterben sind untrennbar relativ und absolut. Der Geist selber, in dem all diese Zustände erscheinen, besteht nicht außerhalb der Erfahrung, genauso wenig wie der Ozean getrennt von seinen Wellen existiert. Dies werden wir verstehen, wenn wir lernen, offen und wach zu verweilen. Wir lassen die Gedanken und Gefühle, die sich fortwährend im Geist erheben, einfach kommen und gehen, ohne an ihnen zu haften und ohne sie abzulehnen. Üben wir dies wieder und wieder, in allen Aktivitäten des Lebens, so wird der Geist allmählich in sich selber zur Ruhe kommen. Dieses in sich selber ruhen ist der Weg mit dem Nicht-Fassbaren, Nicht-Schmeckbaren, Nicht-Hörbaren, Nicht-Sehbaren, Nicht-Riechbaren und Nicht-Wissbaren, mit dem was man selber in tiefster Weise wirklich ist, vertraut zu werden. Alles Denken und Kommentieren - ‚das ist es oder das ist es nicht, jetzt habe ich es verstanden oder noch nicht verstanden, so muss es sein‘ und so weiter - führt in die Irre. Ansichten und Anschauungen können diese Wahrheit nicht erfassen. Erst dann, wenn man sie überschreitet, nähert man sich dem eigentlichen Verstehen der Natur des Geistes an. Wollen wir eine tiefe Gewissheit erlangen, so müssen wir uns darin üben, in der Natur des Geistes zu ruhen. Immer wieder. Wie macht man das? Dies ist ganz einfach. Sammle dich und lenke das Licht des Gewahrseins auf deine eigenen Gedanken und Gefühle, und du wirst mit dem Ungeborenen in Berührung kommen. Diese ungeborene Natur ist unser eigentliches Wesen. Das was nicht geboren wurde, kann nicht sterben. Doch Leben für Leben denken wir: „Oh ich sterbe, ich muss sterben“. Die Erkenntnis echter Reli-

gion ist das Erkennen des Todlosen, das jenseits von Geburt und Tod liegt, aber in der Geburt, im Leben und im Tode stets gegenwärtig ist.

In einem entspannten Zustand des Gewahrseins, wenn wir dem Druck sinnlicher Eindrücke nicht mehr so sehr ausgesetzt sind, schmelzen oder lösen sich die Ketten von Zeit, Raum und Kausalität. Dann tun sich uns vollkommen andere Erfahrungsbereiche auf als jene, die zu der Welt gehören, die sich uns durch die Sinne und den Geist erschließt.

*Pandit Gopi Krishna (1903 - 1984)*

## Nicht-Tod

### Was ist der Tod, wer stirbt?

Ist es der Tod des Körpers?

Als Antwort spricht man vom Nicht-Tod des Körpers. Damit ist nicht gemeint, dass der Körper unsterblich ist, sondern dass er überhaupt nicht sterben kann, weil er gar kein eigenes Leben aus sich selber hat. Das sehen wir im Tode. Sobald der Geist den Körper verlässt, wird der Körper zur Leiche und verfällt ziemlich schnell.

Da er aus sich kein eigenes Leben hat, sondern lediglich aus unbelebter Materie besteht, kann der Körper gar nicht sterben.

Ist es dann der Tod des Geistes?

Als Antwort spricht man vom Nicht-Tod des Geistes. Damit ist gemeint, dass der Geist seit jeher ungeboren und daher unsterblich ist. Die Natur des Geistes ist leer, offen und unfassbar. Er hat keine Farbe, keine Form, ist nichts Greifbares und nichts, das durch die fünf Sinne gesehen oder erfasst werden könnte. Aber er liegt allen Sinneswahrnehmungen zugrunde. Alles ist Geist. Ohne Geist würde es nicht gehen.

Da dieser, unser Geist ungeboren ist, kann er nicht sterben. Er hat keinen Anfang und kein Ende.

Was ist also der Tod?

Der Tod ist einfach nur ein illusorischer Gedanke, eine Vorstellung, eine Benennung durch den intellektuellen Verstand, der dualistisch funktioniert und sehr der

sichtbaren Welt verhaftet ist. Der Tod betrifft nicht den Körper und nicht den Geist. In Wirklichkeit gibt es gar keinen Tod sondern nur Wandel. Dies mag man einfach so glauben, aber es nützt einem nichts. Man muss es prüfen. Wenn wir auf den Tod zugehen und ihn suchen, werden wir ihn als solchen gar nicht finden. Stattdessen sehen wir, dass sich alles fortwährend wandelt, und es folglich nicht sein kann, dass man aus dem Nichts kommt und wieder ins Nichts verschwindet. Alles entsteht aus sich ständig wandelnden Bedingungen. Der Körper verfällt, stirbt und kehrt zu den Elementen zurück: Wasser zu Wasser, Erde zu Erde, Feuer zu Feuer, Luft zu Luft und Raum zu Raum. Im Geist selber geht es weiter, es gibt keinen Tod. Dies müssen wir nicht blind glauben. Wenn wir es prüfen, werden wir sehen, ich kann nicht sterben.

Die Natur des Geistes ist ungeboren, lichtklar, unsterblich und dynamisch. Sie ist die Grundlage von allem. Dies sind einfach Worte, die versuchen das zu beschreiben, was jenseits aller Worte liegt. Es heißt, dass selbst die Verwirklichten den Geist nicht gesehen haben. Er ist nicht sichtbar wie die anderen Dinge sichtbar sind. Das, was sieht, hört und denkt, ist der Geist. Ohne ihn haben die Sinnesorgane keine Funktion. Wenn jemand plötzlich stirbt, sind die Sinnesorgane noch intakt, aber es fehlt die Instanz dahinter, die alle Informationen der Sinne aufnimmt und sortiert. Deshalb sagt man, alles ist Geist, weil der Geist der entscheidende Faktor ist. Diese lichtklare, dynamische Natur des Geistes ist einerseits gänzlich unfassbar aber gleichzeitig völlig kreativ. Die gesamte Erscheinungswelt mit den unendlichen und vielfältigen Erscheinungsformen ist aus dem Geist geboren, sie ist die Kreativität dieses Geistes selbst. Alles geschieht durch die Schöpferkraft des Geistes und manifestiert sich filmgleich, traumähnlich. Kreativität ist die Qualität des Geistes. Diese schöpferische Kraft der Manifestation geht nicht verloren, sie stirbt auch nicht. Nichts stirbt, aber alles wandelt sich.

Ich bin eine Welle des großen Meeres.  
Die Welle vergeht,  
aber das große Meer des Geistes bleibt.

Ich bin eine Wolke am weiten Himmel.  
Die Wolke löst sich auf,  
aber der weite Himmel des Geistes bleibt.

## Die Person bleibt

Stelle dir deinen Körper als einen Satz von Kleidern vor. Die Kleider mögen sich abtragen und abfallen, doch die Person ist immer noch da. Die Person stirbt nicht.

Mit 70 oder 80, wenn die Kleider abgetragen sind, ziehst du einen neuen Satz von Kleidern an. Wie oft du auch die Kleider wechselst, die Person bleibt. Nicht nötig die Art der Kleidung zu betrachten oder sich zu sorgen, wie oft man sie wechselt. Wenn sie abgetragen sind, wechselst du sie einfach, und das ist das Prinzip.

Wenn man den Körper mit einem Satz von Kleidern vergleicht, könnte man denken, dass wir die spirituellen und körperlichen Bereiche trennen, aber dies tun wir in der Tat nicht. Die Kleider sind auch das Absolute.

Auch wenn du die Kleider wechselst, hast du weiterhin Handlungsfreiheit, und in der Person selbst gibt es keinen Wechsel. Die Person ist immer noch die Person, das Grundlegende ist immer noch das Grundlegende, ganz gleich wie oft wir die Erscheinungsform wechseln mögen.

*Song-chol (1912 – 1993)*

## Ich bin unsterblicher Geist

Der große indische Weise Ramana Maharshi (1879 - 1950) war noch ein Jugendlicher, als er eines Tages plötzlich von einer starken Angst vor dem Tode überwältigt wurde und intensiv spürte ‚ich werde sterben‘. All seine Sinne richteten sich nach innen, und er sagte im Geist zu sich selbst: ‚Jetzt ist der Tod gekommen. Was bedeutet das? Was ist es, das stirbt? Es ist der Körper, der stirbt.‘

Er legte sich auf den Boden, lag da mit steifen, ausgestreckten Gliedern und imitierte einen Leichnam bei dem die Todesstarre bereits eingesetzt hatte. Dabei hielt er den Atem an und presste seine Lippen zusammen, sodass er weder ‚ich‘ noch irgendein anderes Wort sagen konnte.

Er überlegte: ‚Dieser Körper ist also tot und starr. Er wird zur Verbrennungsstätte gebracht, dort verbrannt werden und zu Asche zerfallen. Werde auch ich mit dem Tode meines Körpers gestorben sein? Bin ich der Körper? Er ist stumm und leblos, trotzdem spüre ich in mir die ganze Kraft meiner Persönlichkeit und sogar die Stimme des ‚Ich‘. Also bin ich Geist, der über den Körper erhaben ist. Der Körper stirbt, aber der Geist, der den Tod übersteigt, kann nicht vom Tod berührt werden. Das bedeutet, ich bin unsterblicher Geist.‘

Geburt ist eine Vorstellung – Tod ist eine Vorstellung.  
Kommen ist eine Vorstellung – Gehen ist eine Vorstellung.  
Sein ist eine Vorstellung – Nicht-Sein ist eine Vorstellung  
Lege all diese Vorstellungen ab und finde  
Zugang zur letztendlichen Wirklichkeit.

### Alles ist reines Gold

Glück wird nicht im Himmel oder Paradies auf einer anderen Seinsebene gefunden. Wir leben im Himmel, wir leben im Paradies, wir sind das Absolute. Ich bin früher umher gelaufen und habe mich gefragt, ob ich gut oder schlecht, ein Klumpen Erde oder ein Haufen Dung sei. Aber ich bin dahin gelangt zu sehen, dass alles reines Gold ist. Und das ist so fantastisch. Es ist solch ein Glück zu sehen, dass alles reines Gold ist. Du könntest die Welt mit all ihren Reichtümern erobern, aber das ist gar nichts im Vergleich zu dieser Verwirklichung. Dies ist der grundlegende Wert des Lebens – es ist das Absolute, es ist das Große Licht.

*Song-chol*

### Unsterbliche Natur des Geistes

Der Geist des Menschen ist so beschaffen, dass es keinen Luxus und keinen Schatz auf der Erde gibt, der seine brennende Sehnsucht nach einer Erklärung für seine eigene Existenz stillen würde. Das ganze schwere Gewicht des unerklärlichen Geheimnisses; alle Fragen, die vom Intellekt gestellt werden; all das Leiden, das den Fortschritt der Evolution so qualvoll macht; alle Schmerzen, die wir wegen der Ungerechtigkeit und des Elends in dieser Welt empfinden; all die Enttäuschung, an der wir wegen unserer nicht realisierbaren Träume und zerbrochenen Hoffnungen leiden; all die Traurigkeit über die ewigen Abschiede von denen, die uns nahe stehen und uns lieb sind; und alle Furcht vor Krankheit, Verfall und Tod verschwinden wie Nebel nach dem Aufgehen der Sonne, wenn das innerste Selbst erkannt wird, jenseits der Gedanken, jenseits der Zweifel, jenseits von Schmerz und Sterblichkeit.

Diese Erkenntnis erleuchtet die Dunkelheit des Geistes wie ein Lichtblitz die Dunkelheit der Nacht und lässt den Menschen, der nur einen winzigen Schimmer



des unbeschreiblichen Glanzes und der Pracht der geistigen Welt geschaut hat, verwandelt zurück.

Möge dieses erhabene Wissen allen Menschen zugänglich werden.

Möge in die Seelen aller Menschen Erleuchtung und Frieden einziehen.

*Pandit Gopi Krishna*

## Ich werde leben

Ein Mann kam zu einem Sufimeister und fragte ihn: "Ich habe viele Jahre über das Problem des Todes nachgedacht und viele Bücher darüber gelesen und doch nicht eine gültige Antwort finden können. Bitte sagt mir, was geschieht nach dem Tode?"

Der Meister antwortete: "Bitte stelle diese Frage jemandem, der sterben wird. Ich werde leben."