

## Sinn und Unsinn des Lebens und Sterbens

Die grosse Frage nach dem Sinn des Lebens wirft weitere Fragen auf: Was ist Leben? Wodurch wird es bestimmt? Vielerlei Antworten füllen die Bibliotheken; manche nach Erkenntnis strebende Lehre oder auf Glauben beruhende Religion hat sich dieser Fragen angenommen. Sie alle können ihre Wahrheit zwar beschreiben, doch eine befriedigende Antwort bleibt der individuellen direkten Erfahrung vorbehalten. Auf diese grundlegende Erkenntnis hat der Buddha Gotama (560-480 v.Chr.) seine Lehre ausgerichtet: Er hat die Gesetze des Lebens dargelegt, den Weg beschrieben und genaue Anleitungen für Übungen gegeben. Jeder Schritt kann von jedem überprüft werden. Betrachten wir zunächst einige Aspekte des Phänomens Leben aus der Sicht der buddhistischen Psychologie.

In den frühen Phasen ihrer Entwicklung hatten die Menschen Angst vor den Naturgewalten, die sie stets bedrohten. Also begannen sie instinktiv, die unerklärlichen Kräfte zu rationalisieren: sie gaben den Phänomenen Namen und personifizierten sie, teils als Götter, teils als Naturgeister. So schufen sich unsere Vorfahren ein Erklärungsmodell, konnten mit den Projektionen ihrer Angst kommunizieren und sie in ihr Weltbild einbinden.

Jahrtausende später, im 19. Jahrhundert, bekamen die Menschen Angst, wenn eine neuartige Maschine nie zuvor erlebte Kräfte erzeugte: z.B. die Dampfmaschine oder das Auto. Doch zu dieser Zeit hatte der menschliche Geist die Vernunft bereits so stark entwickelt, dass die Ängste nicht lange anhielten: Die Gesetze der Physik erklärten die Wirkungsweise der Maschinen, so dass kein Platz für mystische Vorgänge blieb, und die Gewöhnung führte schnell dazu, sich der Vorteile der neuen Technik zu bedienen. Wer käme schon darauf, aus Angst vor dem Auto auf ebendieses zu verzichten?

Andererseits werden in unserer technisierten Gesellschaft Ängste wegrationalisiert oder schlicht übersehen, die tatsächlich begründet sind. Menschen, die sich z.B. im Auto fortbewegen, befinden sich die meiste Zeit in Lebensgefahr. Bei sehr ungünstigen Bedingungen kann sogar ein Unfall in der Stadt das Leben kosten! Doch wenn Todesangst jede Autofahrt begleiten würde, kämen wir nicht weit. Daher haben wir uns Modelle erdacht, die scheinbare Sicherheit suggerieren; besonders wirksam ist die Statistik der grossen Zahl in Verbindung mit der Wahrscheinlichkeitsberechnung.

Es ist eine enorme Leistung der menschlichen "Vernunft", lebensbedrohliche Zustände als ganz alltäglich zu erfahren. Vor allem deshalb, weil die stärksten unangenehmen Gefühle, die Todesangst und die Angst vor Schmerz und Leiden, dabei verdrängt werden. Doch nicht nur im Umgang mit der Technik sind wir Meister im Verdrängen, auch die Betrachtung des eigenen Lebensendes wird von vielen vermieden. Sterben und Tod haben sich im westlichen Kulturkreis als Tabuthemen bis in die Gegenwart erhalten.

Warum sind diese – ganz natürlichen – Aspekte des Lebens emotional so stark besetzt? Rational wissen wir, dass alles, was entsteht, auch wieder vergeht. Doch die Vorstellung, selbst nicht zu existieren, ruft den massiven Widerstand unseres Lebenstriebes hervor. Dieser "Durst" nach Existenz ist der stärkste Trieb aller Wesen. Er treibt sie von einer Geburt zur nächsten. Er ist das Verlangen zu sein, zu erleben, ständig die Sinne zu füttern mit möglichst angenehmen Eindrücken.

Das Streben nach Glück, Zufriedenheit und möglichst angenehmen Gefühlen ist allen Wesen gemeinsam. Sogar Einzeller und Pflanzen sind davon bestimmt. Es ist der Motor des Lebens. Doch genauso wirksam ist das Gegenteil: die Abneigung gegen alles Unpassende, gegen die unangenehmen Gefühle, gegen Leiden (*Dukkha*<sup>1</sup>).

Timothy Leary und Robert Anton Wilson<sup>2</sup> nannten diese grundlegenden Funktionen der Lebewesen "den Bio-Überlebens-Schaltkreis": Angenehmes wirkt anziehend, Bedrohliches wird gemieden. Auch in der Physik spielen Anziehung und Abstossung eine zentrale Rolle.

Den ganzen Tag wird unser Handeln davon bestimmt: in gewissen Abständen taucht z.B. ein Hungergefühl auf, also denken wir an Essen, suchen etwas Geeignetes und sind erst zufrieden, wenn wir das Gewünschte im Magen haben. Eine – meist kurze – Zeit hält die Zufriedenheit an, doch bald darauf bekommen wir Durst und werden unruhig, wenn wir nichts Trinkbares zur Hand haben. Also bereiten wir uns einen Tee, öffnen eine Flasche Wasser oder Wein oder oder oder ... Wieder hält das angenehme Gefühl nur eine Weile an: der Durst ist zwar – vorübergehend - gelöscht, doch jetzt werden vielleicht gerade die Füße kalt oder es ist zu warm im Zimmer oder Nachbars Hund hört nicht auf zu bellen oder oder oder ...

Jedesmal, wenn etwas fehlt oder stört, werden wir unruhig und bemühen uns, dem Leiden auszuweichen, indem wir geistig und meist auch körperlich reagieren. So schaffen wir uns möglichst angenehme Lebensbedingungen: Kleidung, die wärmt, ein Haus, das schützt, ein Auto, das uns bequem von A nach B bringt. Anfänglich sind wir mit dem Nötigsten zufrieden, doch bald reicht das nicht mehr. Das Verlangen wächst ständig: die Kleidung sollte auch schick sein und preisgünstig (damit wir viel kaufen oder stolz auf das "Schnäppchen" sein können).

Dieser Drang nach angenehmen Erfahrungen ist der mächtigste Motor in der Gestaltung der Gesellschaft. Schon die Menschen der Frühzeit suchten ihresgleichen, um sich zu helfen – oder zu bekriegen – und um Handel zu treiben. Seit dem Zweiten Weltkrieg bekommt dieser Motor regelmässig einige PS mehr und läuft auf wesentlichen höheren Touren als je zuvor. Der überwiegende Teil der Weltwirtschaft dient dazu, die ständig wachsenden Bedürfnisse immer wieder auf's Neue zu befriedigen.

Hieran wird deutlich, dass unser Leben hauptsächlich von Trieben gesteuert wird. Kollektive Unwissenheit führt dazu, diese Zusammenballung von Trieben als Person zu definieren und sich damit zu identifizieren. Rein rationale Entscheidungen aus höherer Einsicht sind, solange das Ego sich einmischt, nicht möglich. So treiben Unwissenheit und Lebensdurst den Kreislauf des Werdens und Vergehens an.

Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass das Leben gesetzmässig verläuft. Doch alles ist dem universalen Prinzip der Veränderung<sup>3</sup> unterworfen; es entsteht, altert und vergeht in einem Kreislauf ohne Anfang und ohne Ende. Wenn wir diesen Einsichten des *Buddha* (der Erwachte) vertrauen könnten, wäre die Angst vor Nicht-Existenz ohne Grundlage! Es gäbe keine Todesangst mehr, denn es stirbt nur der Körper, während der geistige Teil in anderer Form existiert und möglicherweise umgehend in menschlicher Gestalt wiederkehrt. Allerdings erinnern sich die wenigsten an die Übergänge zwischen den Leben.

Die Lehre des Buddha erschliesst sich durch gründliches Durchdenken und Überprüfen im eigenen Leben. Allmählich wächst so die Einsicht in die Gesetze des Daseins. Eine grosse Hilfe dabei sind meditative Erfahrungen. Mit einiger Übung lassen sich die **Meditativen Vertiefungen**<sup>4</sup> erreichen, die dem Meditierenden bereits im Leben das Gefühl der Existenz in feinstofflichen Körpern vermitteln. Durch diese Erfahrungen wird ein Leben ohne physischen Körper vorstellbar, ja sogar vertraut. Dann weicht die Angst vor dem Tod der Gewissheit, dass das Altern und Leiden des Körpers dem Geist nichts anhaben kann. Diejenigen, die die Buddha-Lehre verinnerlicht haben, sehen dem Tod lächelnd entgegen; sie erkennen den Sterbeprozess täglich, in allem. Ihnen wird die Gelegenheit, den "verbrauchten" Körper ablegen zu dürfen, wie ein Geschenk vorkommen.

Die Bereitschaft, den physischen Körper zu gegebener Zeit loszulassen, verspricht sogar Erleichterung bei unerträglichen Schmerzen. Oft berichten bei Unfällen schwer Verletzte, dass sie keinerlei Schmerzen, eher Wohlgefühl empfanden und über dem Geschehen schwebten<sup>5</sup>. Das traumatische Ereignis hatte ihr Bewusstsein aus dem physischen Körper katapultiert, um den enormen Stress nicht ertragen zu müssen. Vorübergehend erlebten sie sich in einem feinstofflichen Körper. Diese Erfahrung erweiterten Bewusstseins ermöglichen die Meditativen Vertiefungen ganz ohne Stress. In diesem Zustand ist die Festigkeit des Körpers nicht mehr zu spüren und die Körpergrenzen werden anfänglich noch diffus empfunden. Es werden ausschliesslich angenehme Gefühle verschiedenster Intensität wahrgenommen: Leichtigkeit, Schweben, Strömen, Prickeln, bis hin zu Jubel und Ekstase bei starker Energie. Die 5 Hemmungen, die uns täglich begleiten (Begehren nach Sinneserfahrung, Abneigung und Widerstände, Trägheit, Unruhe, sowie Zweifel und Angst), sind im Zustand meditativer Sammlung (*Samadhi*) zeitweilig zurückgedrängt.

Im gewöhnlichen Alltag, also wenn wir nicht meditieren, ist der Geist ständig mit Ego-Funktionen beschäftigt, die die Triebe ihm diktieren; rund um die Uhr, ein Leben lang. Meditation, die in die Vertiefungen führen soll, erfordert, dass der Geist aufhört, auf alle Wahrnehmungen und Gedanken zu reagieren. Der Geist übt, innezuhalten; das Wahrgenommene **nur zu beobachten, ohne darauf zu reagieren**. Anfänglich sträubt sich das Ego dagegen, weil die Gewohnheit (erzeugt von den Trieben), ständig Sinnesreize aufzugreifen, so stark ist. Doch allmählich wächst die innere Ruhe und der Geist erkennt, dass Meditation pure Erholung ist: "Urlaub vom Ich". Von nun an wachsen Einsicht und Vertrauen. Entsprechend bauen sich Karmaformationen<sup>6</sup> auf, die künftige Bemühungen unterstützen. Andererseits ist Meditation mit gesammeltem Geist eine "Karma-Waschmaschine" (zit. Ayya Khema<sup>7</sup>), denn während der Sitzung – wie immer – begegnet uns Karma unserer Vergangenheit, doch jetzt reagieren wir nicht darauf, sondern beobachten alle aufkommenden Wahrnehmungen. Dabei findet altes Karma seinen Ausdruck, führt aber nicht zu neuem.

**Das Reine Beobachten** ist das "goldene Werkzeug" der Achtsamkeitsmeditation (*Satipatthana*). Genauso gut lässt es sich im Alltag einsetzen, vielleicht nur für Sekunden; doch jedesmal ist eine heilsame Absicht (Karma!) damit verbunden. In einer Warteschlange z.B. lässt sich wunderbar der eigene Körper empfinden, wie er steht. Dabei entspannt er sich automatisch und erholt sich ein wenig. Jede Wahrnehmung im eigenen Innern, ebenso die aus der Umwelt, eignet sich zum Beobachten. Ausgenommen sind Gefahrensituationen, in denen die instinktiven Reaktionen (die Triebe) von Vorteil sind.

Den grössten Gewinn verspricht das Reine Beobachten in stark angstbesetzten Situationen, wie dem Sterben oder dem Auflösen der Ich-Illusion, da hierbei der Lebenstrieb rebelliert. Der Kampf gegen diesen mächtigen Trieb verspricht keinen Erfolg, doch wir können ihn beobachten, ohne zu reagieren. Und somit das Sterben ohne Angst geschehen lassen. Im Sterbeprozess verändert sich das innere Empfinden mit wachsender Geschwindigkeit, bis das Zeitgefühl erlöscht. Die Auflösung des Gefüges der Lebensenergie (zunächst in Schritten die 4 Elemente, dann der "Äther") ist von inneren Bildern begleitet, die die sich auflösenden Elemente projizieren. Der Sterbende kann Angst bekommen oder verwirrt werden, wenn er die Visionen nicht als eigene Projektionen erkennt. Dann reagiert er mit Abwehr und bildet ungünstige Karmaformationen, die in dieser Phase einen besonderen Einfluss auf die Wiedergeburt entwickeln können.

Jemand, der das Beobachten geübt hat, wird es in solchen Situationen anwenden. Sein Geist bleibt ruhig und klar, wenn der Höhepunkt des Sterbeverlaufs ansteht: das Aufscheinen des Klaren Lichts. In diesem Augenblick bietet sich die Gelegenheit, das Klare Licht als sein wahres Selbst zu erkennen und jeglichen Drang nach Ich-Existenz fallen zu lassen. In diesem einzigartigen Moment ist die Bindung an die Karmaformationen so gering, dass sie abgestreift werden können.<sup>8</sup>

Kommen wir zurück zur ursprünglichen Frage. Die Antwort liegt jetzt nahe: Der Sinn des Lebens ist es, sich auf das Sterben vorzubereiten! Einerseits auf das Loslassen des alten Körpers, das mit Gewissheit irgendwann ansteht, und andererseits auf das Erlöschen der Ich-Illusion, das den Weg zur Befreiung aus dem Strom der Wiedergeburten ebnet.

- <sup>1</sup> *Dukkha* (Pali) bedeutet Leidhaftigkeit, Unvollkommenheit. Der Buddha erkannte in dem Leiden eines der drei fundamentalen Merkmale jeglicher Existenz. Der Kern seiner Lehre ist der Überwindung des *Dukkha* gewidmet ("Die 4 heilenden Wahrheiten").
- <sup>2</sup> R.A. Wilson: Der neue Prometheus. Rowohlt, Reinbek 1993.
- <sup>3</sup> Die Unbeständigkeit aller Phänomene (Pali: *Anicca*): das zweite fundamentale Daseinsmerkmal.
- <sup>4</sup> Pali: *Jhanas*. Es werden 8 Phasen unterschieden; 4 feinkörperliche, 4 unkörperliche.
- <sup>5</sup> Es sind meditative Schmerztherapien denkbar, die ohne Medikamente wirken. Meditative Versenkungen werden bereits neurologisch erforscht.
- <sup>6</sup> *Karma* (Sanskrit; Pali: *Kamma*) bedeutet Tat, Wirkung. Alle unsere Handlungen werden samt der dazugehörigen Absicht in Geistesformationen (*Sankhara*) gespeichert, die unser künftiges Erleben prägen. Die Gesetze des Karma sind sehr komplex. Es wirken verschiedene "Arten" des Karma, die ineinandergreifen und so den Ausgleich unserer Taten in naher oder ferner Zukunft vorbereiten.
- <sup>7</sup> Ayya Khema (1923-1997), buddhistische Nonne deutsch-jüdischer Herkunft. Sie hat vielen Schülern in der Welt die Buddha-Lehre in aussergewöhnlich klaren Vorträgen nahegebracht, den buddhistischen Nonnen zu mehr Anerkennung verholfen und über 10 Klöster gegründet, u.a. das "Buddha-Haus" in Oy-Mittelberg.
- <sup>8</sup> Der Verlauf des Sterbens und der Wiedergeburt ist in tibetischen Überlieferungen detailliert beschrieben. Ein Grundlagenwerk ist das "Tibetanische Totenbuch" von W.Y. Evans-Wentz (Hrsg.), Walter-Verlag, Olten 1993.

© Dr. Rainer M. Gebers – Deepenweg 12 – 24217 Schönberger Strand – Telefon 04344/51 22.

In: Welt der Esoterik Nr. 02/07 Juni/Juli/August 2007, S. 20-22.

Bearbeitet August 2007.