

Wer an die Zukunft glaubt, lernt in Frieden zu sterben

por Bel Cesar - belcesar@ajato.com.br

Uebersetzt durch: Birgit B. Caslavsky
portal_bbc@yahoo.com.br

Ich frug einmal den Lama Gangchen, wie ich erfahren koennte, wann ich vorbereitet bin, in positiver Weise mit meinem eigenen Tod fertig zu werden. Er antwortete mir: "Wenn Dein Sinn keine Zweifel im Hinblick auf die Zukunft hegt. Im Augenblick des Todes bietet die Vorstellung, die wir uns von unserer Zukunft machen die Basis zur Projizierung der nachfolgenden Erlebnisse".

Ich sehe in dieser Idee etwas Aehnliches, wie das Anschalten eines Fernsehers: Das erste Bild, was auf dem Bildschirm erscheint, gibt uns den Sender an, der lief, als er zum letzten Mal ausgeschaltet wurde.

In seinem Buch Nge!So Tantriche Selbstheilung III (Autocura Tântrica III - Verlag Gaia) erklart Lama Gangchen, warum das vorkommt "Der letzte grobe Gedanke im Augenblick des Todes (wenn die Atmung aufhoert) aktiviert das Karma, welches uns in das kommende Dasein projiziert. Wenn wir mit Glueck im Sinn und in Frieden sterben, wird unser naechstes Dasein gluecklich und friedlich sein. Deshalb muessen wir dem Tod jetzt entgegentreten". Wenn wir also bei einer Person anwesend sind, die im Begriff ist zu sterben, muss das Hauptziel darin bestehen ihr zu helfen , im Augenblick ihres Todes positiven Sinnes zu sein.

Der Budismus sieht im Tod kein isoliertes Ereignis, sondern lediglich eine der Veraenderungen im unendlichen Zyklus der Verwandlungen. Er lehrt uns, den Veraenderungen positiv gegenueberzustehen und in diesem Sinne bereitet er uns auf den Tod vor.

Wenn wir uns daran gewoehnen, positiverweise mit den Veraenderungen im Alltag fertig zu werden, werden wir unseren Geist dazu erziehen, sich dem Lichten hinzuwenden: ohne Angst und Zweifel.

Eine positive Einstellung zu unserer Zukunft erweckt gleichzeitig Vertrauen in unsere Gegenwart. Wie auch die Zukunft weniger beaengstigend ist, wenn wir Sicherheit in der Gegenwart empfinden. Wenn wir also lernen, ueber den jetzigen Augenblick hinauszublicken und dem Strom der positiven Bestaendigkeit vertrauen, wird es uns ohne Schwierigkeiten gelingen, uns in der Gegenwart zu befreien.

Um besser zu verstehen, wie unser Sinn die Zukunft einschaezt, koennen wir taeglich beobachten, wie wir mit den Gelegenheiten fertig werden, die sich uns bieten: Bin ich imstande, mich in einer erfolgreichen Situation zu sehen, wenn ich etwas Neuem und Unbekanntem entgegentreten muss?

Wir erleben den Tod im alltaeglichen Leben, wenn die Dinge nicht so funktionieren, wie wir wuenschten oder uns vorgestellt hatten. Wir koennen lernen, mit unseren alltaeglichen Schwierigkeiten wie mit der gefuehlsmaessigen Akzeptierung unseres zukuenftigen Todes umzugehen. "Ein Verhaeltnis zum Tod im Alltag herstellen bedeutet, imstande zu sein abzuwarten&n bsp; und gelockert zu sein in der Unsicherheit, Panik, Verlegenheit, immer wenn etwas nicht gut geht", schreibt Pema Chödrön in Wenn alles sich in Nichts auflöst (Quando Tudo se desfaz - Verlag Gryphus).

Einigen Personen gelingt es, mit Unvorhersehbarem in natuerlicher Weise, ohne Aufregung fertig zu werden. Die Meisten von uns jedoch sind nicht darauf vorbereitet, mit dem Chaos fertigzuwerden: Wir fuerchten die ausser Kontrolle geratenen Situationen. Wir sind es nicht mit der Vorstellung vertraut, allein auf unsere inneren Faehigkeiten zu bauen. Indessen gibt es aber Momente im Leben, wo die einzige Hoffnung, aus einer chaotischen Situation herauszukommen, in unserer Faehigkeit der inneren Verwandlung enthalten ist. Wie der Lehrmeister Zen Suzuki Roshi sagt: "Du musst lediglich bereit sein, fortlaufend zu sterben".