

Hans Waldenfels

Spiritualität in der Begleitung Sterbender. Buddhistische Perspektiven.

1. Vorbemerkungen

Leben und Tod sind zwei Grundkoordinaten in allen Religionen. Das gilt auch für den Buddhismus¹. Es fällt auf, dass sich dort die Behandlung des Todes in den letzten Jahrzehnten deutlich verlagert. Standen in früherer Zeit die theoretischen Erörterungen des Todes im Vordergrund, so geht es in jüngerer Zeit verstärkt um die Frage des Sterbens und der Sterbebegleitung². Entsprechend tritt die Frage, ob der Tod endgültig und einmalig ist, damit die Frage nach Reinkarnation und Auferstehung deutlich in den Hintergrund³. Man gewinnt den Eindruck, dass in der westlichen Welt, in der die Unausweichlichkeit des Todes und der Prozess des Sterbens von vielen Menschen verdrängt wird, die gedankliche Möglichkeit wiederholten irdischen Lebens und Sterbens dem Tod den bedrohlichen Charakter des Einmaligen und Endgültigen nimmt. Auf der anderen Seite ist eine wie immer geartete Rückkehr in die Welt des Lebendigen für den gläubigen Asiaten, Hindu wie Buddhisten, nach wie vor keine tröstliche Aussicht. Vielmehr liegt für sie die wahre Befreiung in der Überwindung des Kreislaufs der Wiedergeburten. Das erklärt, warum die spekulative Beschäftigung mit der möglichen Rückkehr in die Welt des *Samsāra* unwichtig wird gegenüber der Frage, wie der Tod und das Sterben zu bewältigen sind. Die Frage nach der *ars moriendi* tritt folglich in den Vordergrund.

¹ Im Folgenden greife ich stellenweise auf frühere Arbeiten zum Thema zurück. Vgl. vor allem *Sterben und Weiterleben im Buddhismus*, in *H. Waldenfels*, *Gottes Wort in der Fremde*. Theologische Versuche II. Bonn 1997, 299-317; *Zen-Buddhismus und Todesproblematik*, ebd. 318-331.

Als materialreiche Einführung ist nach wie vor lesenswert: Art. *Death and Disposal of the Dead* (Buddhist) (*L. de la Vallé Poussin*), in *ERE IV*: 446-449. Vgl. auch Art. *Reinkarnation II* (*M. van Brück*) in *LRel 527-529*. Der Art. *Death* (*Th.P. van Baaken*) in *EncRel (E) 4*: 251-259 geht nicht auf die unterschiedlichen Sichtweisen der Religionen ein. Zur Gesamtproblematik im Buddhismus vgl. auch *M. van Brück / W. Lai*, *Buddhismus und Christentum*. München 1997, Register: Tod.

² Vgl. *O. Freiburger / C. Kleine*, *Buddhismus. Handbuch und kritische Einführung*. Göttingen 2011, 18: „In den letzten Jahrzehnten haben sich Buddhismusforscher außerdem weiteren Themen zugewandt, die das im 19. Jahrhundert geprägte Bild des Buddhismus in Frage stellen oder drängende Fragen der Gegenwart aufgreifen. Beispiele sind Untersuchungen der buddhistischen Legitimierung von Gewalt und Krieg, der traditionellen Rolle buddhistischer Mönche als Verwalter, Dienstleister und Geschäftsleute, oder der Haltung des Buddhismus zum Umweltschutz, zur Rolle der Frau oder zu ethischen Fragen wie Abtreibung, Sterbehilfe oder Genmanipulation.“ Vgl. ebd. 229-231.

³ Vgl. *H.-J. Klimkeit* (Hg.), *Tod und Jenseits im Glauben der Völker*. Wiesbaden 1978; *H. Waldenfels*, *Ein Leben nach dem Leben? Die Antwort der Religionen*. Düsseldorf 1988; *ders.*, *Reinkarnation und Auferstehung. Hermeneutische Überlegungen*, in *ders.*, *Gottes Wort (A. 1)* 337-360; *M. von Brück*, *Ewiges Leben oder Wiedergeburt? Sterben, Tod und Jenseitshoffnung in europäischen und asiatischen Kulturen*. Freiburg 2007.

Der Umgang mit dem Sterben ist aber niemals rein religiös, sondern immer auch von den Bedingungen geprägt, durch die das reale Leben in einer bestimmten Kulturlandschaft bestimmt ist. Das zeigt sich deutlich, wenn man sich den Anleitungen tibetischer⁴ oder westlicher Buddhisten zuwendet. Wir werden es im Folgenden an zwei Veröffentlichungen erläutern, die vom Titel her sehr ähnlich klingen: Es geht einmal um ein Buch des tibetischen Meisters Geshe Thubten Ngawang (1932-2003), der von 1979 bis zu seinem Tod das Tibetische Zentrum in Hamburg leitete; sein Buch trägt den Titel *Glücklich leben – friedlich sterben*. Autorin des zweiten Buches ist die amerikanische Zen-Meisterin Joan Halifax (geb. 1942); sie veröffentlichte ein Buch mit dem Titel *Im Sterben dem Leben begegnen*⁵.

Beiden Buddhisten liegt der Umgang mit dem Sterben am Herzen. Doch beide kommen aus einem unterschiedlichen kulturellen Umfeld. Der tibetische Meister argumentiert aus der Tiefe seiner buddhistischen Erfahrung und Existenz, wie er es in seinem heimatlichen Kloster in Tibet gelernt hat, und möchte den Hörer bzw. Leser in diese auf mehrfache Weise fremde Welt einführen. Sein Buch beginnt und schließt mit der Wiedergabe eines tibetischen Grundtextes und leitet daher zur korrekten Aussprache der Sanskritwörter an. Er sucht gleichsam den Leser in die fremde Welt seines Weltverständnisses mitzunehmen.

Joan Halifax erweckt dagegen den Eindruck, als könne man auf all das verzichten. Die amerikanische Meisterin kommt in den USA vordergründig praktisch völlig ohne die klassische buddhistische Terminologie aus. Sie lässt den Leser in seiner ihm bekannten westlichen Welt und bietet einen Einstieg, der es Menschen – unabhängig von der ausdrücklichen Zugehörigkeit zum Buddha-Weg – ermöglicht, sich im Leben auf den Tod einzustellen. Leben ist hier einfach Lebenspraxis, in der die reflektierte Hintergründigkeit aus buddhistischen Grundeinsichten eher aus der Ferne anklingt. Ihr Zugang ist in einer Zeit, in der das religiöse Wissen ganz allgemein abnimmt, äußerst sympathisch, weil er schwellenniedrig ansetzt und daher sehr eingängig und leicht verständlich ist. Ihr Buch hat daher auch für nicht-buddhistische Leser einen hohen Wert, zumal die gegebenen Ratschläge über die Religionsgrenzen hinweg

⁴ Vgl. das klassische Werk: Das Totenbuch der Tibeter. Übers. von F. Fremantle / Chögyam Trungpa Düsseldorf / Köln 1975; dazu auch Lati Rinpoche / J. Hopkin, Stufen zur Unsterblichkeit. Köln 1979.

⁵ Vgl. Geshe Thubten Ngawang, *Glücklich leben – friedlich sterben*. Empfehlungen eines tibetischen Meisters. Hamburg 2000; J. Halifax, *Im Sterben dem Leben begegnen*. Mut und Mitgefühl im Angesicht des Todes. Bielefeld 2012. Die folgenden in Klammern gesetzten Seitenzahlen in Teil 2 beziehen sich auf das Buch von Joan Halifax.

An dieser Stelle möchte ich ausdrücklich Frau Dr. Carola Roloff danken, die mir diese Hinweise vermittelt hat. Sie ist selbst Schülerin von Geshe Thubten und wurde als erste deutsche buddhistische Nonne ordiniert.

spirituell wirksam sind. Das ist schon deshalb festzuhalten, weil es dadurch, wie sich zeigen wird, für Christen zu einer wirklichen Provokation wird.

2. Drei Grundsätze

Das praxisorientierte Buch Joan Halifaxs erläutert den Weg der Sterbebegleitung in 19 meditativen Texten, die sie in drei Teilen vorlegt. Jede Meditation beginnt mit einer erörternden Einführung, der dann die praktische Umsetzung in den meditativen Vollzug folgt. Aufs Ganze orientiert sich die Zen-Meisterin an drei Grundsätzen, die ihr eigener Zen-Meister Bernie Glassman Roshi ihr vermittelt hat: Nicht-Wissen, Teilhabe und liebevolles Handeln (vgl. 18).

2.1. „Nicht-Wissen“

Das Nicht-Wissen erschließt sich allerdings erst allmählich. Es besagt nichts Anderes, als dass wir in all unserem Wissen wie in all unseren Lebensvollzügen beschränkt sind und zur Erkenntnis kommen müssen, dass, was immer wir für unser Wissen halten, am wahren Wissen vorbeigeht, dieses sich jedenfalls immer wieder entzieht:

„Der erste Grundsatz, Nicht-Wissen hält uns an, unsere starren Vorstellungen über uns und andere aufzugeben und uns dem spontanen Geist des Anfängers zu öffnen.“ (18)

Was sie selbst dem suchenden und übenden Menschen anbietet, bezeichnet die Meisterin mit dem Sanskrit-Begriff *upaya*, das heißt: „geschickte Mittel“:

„Techniken oder Methoden, die wir einsetzen können, um in unserem Leben und Sterben geschickter und in gewisser Weise effektiver zu werden, indem wir Herz und Geist schulen. Es sind Tore, die wir immer wieder durchschreiten, bis wir sie uns durch die Erfahrung vollständig angeeignet haben.“ (19)

Zu lernen gibt es vor allem drei Dinge: „Wahrnehmen, entspannen und loslassen“ (20). Mit diesen 2x drei Stichworten ist das beschrieben, worum es Joan Halifax in der Sterbebegleitung geht. Diese erschöpft sich folglich nicht in einer positiven Einwirkung auf Sterbende, denen wir beistehen dürfen, sondern hat immer seine Rückwirkung auf uns selbst, weil wir uns in unserem Umgang mit dem Sterben anderer selbst als im Leben Sterbende erfahren.

Der erste Teil des Buches mit sechs Meditationen ist überschrieben: „*Unbekanntes Terrain*“. Der „Pfad der Entdeckung“ (27ff.) führt, wie Joan Halifax es nennt, in eine „*beglückende Dunkelheit*“. Sie, die protestantisch erzogen wurde und kurz nach dem

Tod ihrer Großmutter zum Buddhismus fand (vgl. 28), weiß um die Nähe dieser Formulierung zur Erfahrungswelt des heiligen Johannes vom Kreuz (vgl. 30). Mit der Frage nach dem sicher kommenden Tod möchte sie den Menschen anleiten, die Angst vor dem Tod dadurch zu überwinden, dass er sich ihm offen stellt. So setzt ihre Sterbebegleitung mit den Fragen ein:

- „Was ist Ihre schlimmste Vorstellung davon, wie Sie wohl sterben werden?“ (31)
- „Wie möchten Sie gerne sterben?“ (32)
- „Was sind Sie bereit dafür zu tun, um so zu sterben, wie Sie es sich wünschen?“ (33)

Mit diesen Fragen betritt sie den Raum der Meditation, deren Herz sie mit „*Sprache und Stille*“ überschreibt (35). Meditation meint hier einfach „gegenwärtig sein“, „da sein“, so dass dann Sprache und Stille als Geschenk erfahren werden. Sie spricht von „Stille, Konzentration und Offenheit“, von „positiver Einstellung und heilsameren Geistesqualitäten“ (vgl.36). „Sprache“ meint „Gebet, Poesie, Gespräch oder geführte Meditation“. In allem geht es letztlich um „Achtsamkeit“, die „das Herz unserer Anteilnahme am Sterben ist“ und in dem Kenner ein Grundwort buddhistischen Verhaltens heraushören. Die Achtsamkeit richtet sich auf den Körper, die Empfindungen, den Geist und die Objekte des Geistes. Sie bedarf der Geduld und der Bereitschaft, sich loszulassen. Hilfreich für die Einübung der Achtsamkeit ist die Beachtung des Atems (vgl. 37-41). Der Meditierende soll sich dabei um einen starken Rücken und einen weichen Bauch bemühen (vgl.41-44).

Widerstände sind unvermeidlich. „*Die Angst (ist) in Sanftmut (zu) verwandeln*“ (3. Meditation: 45-54). „*Selbstloses Mitgefühl (und) radikaler Optimismus*“ (4. Meditation: 55-69) lassen fragen, was wirklich wichtig ist. Wer den Weg zum Eingeständnis wahren Nicht-Wissens findet und sich loslässt, findet sein „Zuhause im Grenzenlosen“ und gelangt zum „*Verweilen in den Unermesslichen Geisteszuständen*“ (5. Meditation: 71-84). Dabei handelt es sich im Buddhismus um liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut (vgl. 72ff.). Auch wenn die vier Geisteszustände ihr eigentümliches buddhistisches Selbstverständnis haben, lassen sie sich doch so, wie sie stehen, auch allgemein-menschlich nachvollziehen. Wichtig ist die im „Mit“ von „Mitgefühl“ und „Mitfreude“ sich ansagende Offenheit für das über das eigene Ich Hinausliegende, die dann in den Gleichmut führt:

„Gleichmut kann als ein Zustand aufgefasst werden, in dem alles *gleich gültig*, aber nicht *gleichgültig* ist. Wir nehmen alle Wesen mit dem gleichen Herzen an und akzeptieren in gleichem Maße Leiden und Freude.“ (81)

Gleichmut verwirklicht sich in einer fragilen Balance, die stets gefährdet und leicht zu verlieren ist. Sie muss daher immer neu eingeübt werden. In der meditativen Übung kann der Übende im Rhythmus des Atmens Sätze wie die folgenden sprechen, so dass er gleichsam von ihnen „durchatmet“ und erfüllt wird:

- „Möge liebevolle Güte deinen Körper erfüllen und heilen.
- Mögen du und alle Wesen frei von Schmerz und Leiden sein.
- Mögen alle Wesen glücklich sein.
- Mögest du die Dinge so annehmen, wie sie sind.“ (83f.)

Letztendlich gilt: Wir sterben bereits in unserem Leben. Wer zu dieser Wahrnehmung gelangt ist und sie annimmt, hat die „*Einsicht in Unbeständigkeit, Selbstlosigkeit und Freiheit*“ gewonnen (6. Meditation: 85-103). In der Einleitung zu dieser Meditation wird sehr deutlich, dass die Meisterin sich an Menschen unterschiedlicher Herkunft wendet, die nur das gemeinsame Schicksal des unvermeidlichen Todes verbindet. Sie spricht von den christlichen Mönchen des europäischen Mittelalters, die sich das „*Memento mori!*“, das „Bedenke, dass du sterben musst!“ zugerufen haben, und zitiert aus einem buddhistischen Sutra:

„Von allen Fußabdrücken ist der des Elefanten der größte,
von allen Meditationen ist die über den Tod die wichtigste.“ (87)

Dem hält sie mit Bedauern entgegen:

„In der westlichen Kultur wird der Tod jedoch meist nicht als Lehrer verstanden, mit dem man Zeit verbringt, sondern als ein biologisches oder gar moralisches Versagen verleugnet und verdrängt. Wir haben keine kollektive Sicht des Todes als erlösende oder befreiende Erfahrung, sondern betrachten ihn als einen Feind, den es zu überwinden oder bestenfalls zu ertragen gilt ...
Unsere Kultur hält es nicht für sicher oder ratsam, sich im Sterben zu üben.“ (87)

Sie spricht dann aus buddhistischer Sicht von drei Toren, die „die Sicht auf einen weiteren Horizont ermöglichen“. Im ersten wird uns gezeigt, „dass alles unbeständig ist“. Im zweiten erkennen wir, „dass es kein abgetrenntes Selbst gibt“. „Hinter dem dritten Tor scheint die leuchtende Natur unseres eigenen Geistes auf.“ (90)

In der dazu gehörigen Meditation werden neun Betrachtungspunkte vorgegeben:

1. „Wir alle werden früher oder später sterben.“
2. „Meine Lebensspanne nimmt beständig ab.“
3. „Der Tod kommt, ob ich darauf vorbereitet bin oder nicht.“
4. „Meine Lebensspanne ist nicht festgelegt.“
5. „Der Tod hat viele Ursachen.“
6. „Mein Körper ist schwach und verletzlich.“
7. „Mein materieller Besitz wird mir nicht von Nutzen sein.“
8. „Selbst alle, die mich lieben, können mich nicht retten.“

9. „Wenn der Tod naht, hilft mir auch mein eigener Körper nicht.“ (94-103)

2.2. Teilhabe

Im Sinne des 2. Grundsatzes, den Roshi Glassman vorgegeben hatte (vgl. 18), „Teilhabe“, steht der 2. Block von Meditationen unter der Überschrift *„Furchtlosigkeit schenken“* (105). Was Joan Halifax weitergibt, ist geronnene Erfahrung mit Sterbenden. Diese Erfahrung befähigt sie, Menschen anzuleiten, ihre eigenen Erfahrungen mit Sterbenden und so mit Sterben und Tod zu machen. Entsprechend praktisch sind die nächsten sechs Meditationsanleitungen ausformuliert.

Zunächst geht es darum, *„der Wahrheit ins Gesicht (zu) sehen“* (7. Meditation: 109-166):

„Reines, unverfälschtes Sehen bedeutet, dass wir dem, was jeder Mensch ist, unsere tiefste, wertfreie Aufmerksamkeit schenken. Wir wollen in die tiefste, erwachte Natur einer Person blicken, während wir zugleich ihre Erfahrung des Leidens erkennen und respektieren“ (115)

Zu unterscheiden ist zwischen „zwei Pfeilen“: Schmerz und Leiden. *„Ich habe Schmerzen“* ist nicht einfach identisch mit *„Ich leide“*“ (8. Meditation: 119-132):

„Unser Leben umfasst beides: Schmerz und Leiden. Schmerz ist körperliches Unwohlsein, während das Leiden die Geschichte ist, mit der wir dem Schmerz begegnen.“ (121)

„Der erste Pfeil, das Empfinden des Schmerzes, ist schlimm genug. Aber es ist der zweite Pfeil, die Geschichte, die wir uns über unseren Schmerz erzählen, der das eigentliche Problem ist.“ (122)

Die Ansage, dass alles „Leiden“ ist, ist bekanntlich die Erste Edle Wahrheit, die der Buddha verkündet hat und von der seine befreiende Botschaft ihren Anfang nahm⁶. In dieser Meditation lenkt Joan Halifax den Blick zunächst einmal ganz auf den körperlichen Schmerz, wobei sie ihn mit den kosmischen Elementen Erde – Wasser – Feuer – Wind – Raum verknüpft sieht (vgl. 131f.).

Erst im nächsten Schritt – *Furchtlosigkeit schenken: Gifte in Medizin verwandeln“* (133-146) - geht sie auf den „zweiten Pfeil des Leidens“ ein. Im meditativen Vollzug des Ein- und Ausatmens soll der Mensch dann bewusst die Erfahrung von Geben und Nehmen machen, aber auch den Wechsel von Schwerem und Leichtem – „Schwere einatmen, Leichtigkeit ausatmen“ (143). Die Meditation endet im Moment des Todes:

⁶ Vgl. dazu H. Waldenfels, *Faszination des Buddhismus*. Mainz 1982; ders., *Begegnung der Religionen* Theologische Versuche I. Bonn 1990, 147-155.

„Stellen Sie sich jetzt bitte vor, dass Sie dieser sterbende Mensch sind. Sie liegen in einem Krankenbett. Ihr Körper ist müde und schwer. Vielleicht fürchten Sie sich. Atmen Sie die Furcht als heißen Rauch ein. Lösen Sie durch den Atem die Anspannung Ihres Herzens. Fühlen Sie, wie Ihr Herz sich zu seiner natürlichen Weite öffnet. Lassen Sie dann Ihren Atem vollständig los und schicken Sie alles Gute, das aus Ihrem Herzen kommt in die Welt.

Stellen Sie sich vor, dass dies der Moment Ihres Todes ist. Entspannen Sie Ihr Herz, öffnen Sie sich vollständig, während Sie ihren letzten Atemzug loslassen und alles Gute, das es in Ihrem Leben gab, an alle Wesen weitergeben. Lösen Sie diese Visualisierungen auf und verweilen Sie in Offenheit und Dankbarkeit.“ (146)

Joan Halifax bezieht sich in dieser Meditation ausdrücklich auf tibetische Anregungen⁷, doch gelingt es ihr, diese in eine Sprache zu übersetzen, die auch für den westlichen Leser leicht nachzuvollziehen ist.

Es folgen Überlegungen, „den eigenen Grenzen mit Mitgefühl zu begegnen“, wobei der Übende angeleitet wird, „sich um das eigene Leben (zu) kümmern, sich um die Welt (zu) kümmern“ (10. Meditation: 147-156). Die „Gemeinschaften der Anteilnahme“ (11. Meditation: 157-170) kommen in den Blick. Beachtenswert sind hier die Anweisungen für Gesprächskreise, die sinnvollerweise auch im alltäglichen Leben ihre Anwendung finden könnten (und sollten):

- Sprich aus deinem Herzen.
- Höre mit dem Herzen zu.
- Fasse dich kurz.
- Sprich aus dem Moment heraus.“ (167ff.)

Im Umgang mit Sterbenden geht es immer um „Transparenz, Authentizität und Selbst-Offenbarung“ (168). Alles andere ist wenig hilfreich. Eindrucksvoll und ehrlich ist das Eingeständnis, dass man selbst bei bestem Willen am Ende doch alles falsch machen kann. In der 12. Meditation „Verletzte Helfer“ geht es um „die Schattenseite der Fürsorge“ (171-185).

Auf die Frage einer Schülerin: „Was ist der Schatten eines Bodhisattva?“ hat die Meisterin selbst geantwortet: „Anderen Wesen zu helfen“ (173). Sie konkretisiert die Schattenseite an Menschengruppen, die sie mit Begriffen benennt, denen wir im Alltag eine positive Bedeutung zuerkennen: „Held“, „Martyrer“, „Eltern“, „Experte“, „Priester“. Sie alle scheinen offensichtlich im Sinne des Grundsatzes des „Nicht-Wissens“ am Ende doch viel zu viel zu wissen und müssen daher an den Grundsatz des „Nicht-Wissens“ erinnert werden.

⁷ „Visualisierungen“ ist ein vor allem im tibetischen Buddhismus viel verwendeter Begriff.

Das Sterben ist „eine Vollzeitbeschäftigung“, die jeder persönlich zu leisten hat. Daher sind viele Ratschläge fehl am Platz. Die Einübung des Sterbens kann letztendlich niemandem abgenommen werden. Deswegen wird der Sterbende selbst am Ende zu vier „tiefgründigen Überlegungen“ eingeladen:

1. Mit Dankbarkeit auf das Leben zurückzuschauen und es zu würdigen.
2. Die Unbeständigkeit wahrzunehmen und die Unausweichlichkeit des Todes anzunehmen: „Buddha, Christus, Mohammed – alle großen Lehrer der Vergangenheit mussten sterben.“ (184)
3. Sich die Verkettung im Ablauf von Ursache und Wirkung bewusst zu machen.
4. Die Wahrheit des Leidens zu betrachten (vgl. 183-185).

Es folgt keine Einladung, über das nachzusinnen, was nach dem Tod kommen mag.

2.3. Liebevolltes Handeln

Im Grunde sind die drei Grundsätze, von denen eingangs die Rede war, ineinander und miteinander verwoben. Dennoch steht der dritte Teil „*Den Riss im Gewebe flicken*“ deutlich in Horizont des 3.Grundsatzes:

„Für denjenigen, der stirbt, ist die dritte und letzte Phase im Ritus des Übergangs die Begegnung mit dem Tod. Wir, die wir zurückbleiben, kehren fürs Erste in die gewöhnliche Welt zurück und setzen unsere Arbeit des Nicht-Wissens, der Anteilnahme und es liebevollen Handelns fort.

Der dritte Grundsatz, liebevolles Handeln, fordert uns auf, die einzelnen Teile des Lebens zu einem vollständigen Gewebe zusammenzufügen – alles anzunehmen, was geschehen ist, und nichts davon auszuschließen.“ (188)

In den abschließenden Meditationen geht es immer um beide Seiten, die Sterbenden und Gestorbenen und um die, die andere im Sterben begleiten und dabei eigentlich immer schon sich selbst auf den eigenen Tod vorbereiten. Noch einmal geht es um die Grundthemen:

13. Meditation: *Durchgang zur Wahrheit: Aus der Furcht zur Befreiung* (189-199).

14. Meditation: *Die Straße betreten: Wie wir uns erinnern und ausdrücken, bewerten und Sinn finden* (201-209).

15. Meditation: *Zwischen Leben, zwischen Menschen: Wie wir vergeben, uns aussöhnen, Liebe und Dankbarkeit ausdrücken* (209-214).

16. Meditation: *Die große Angelegenheit: Den richtigen Weg gibt es nicht* (215-231).

17. Meditation: *Zerbrochener Kiefernast: Tod, Akzeptanz, Befreiung* (233-252).

18. Meditation: *Dankbarkeit für die sterbliche Hülle: Sorge für den Körper nach dem Tod* (253-265).

19. Meditation: *Strom des Verlustes: In die Trauer eintauchen* (267-275).

Wir beschränken uns auf einige Anmerkungen zu den letzten drei Meditationen. Der Durchgang durch die Einführung in die Sterbebegleitung aus buddhistischer Sicht ist damit abgeschlossen.

Die Überschrift der 17. Meditation geht auf die Erinnerung an eine verstorbene Freundin der Meisterin zurück. Über diese schreibt sie:

„Auf ihrer Reise zur Endstation Tod ließ Julie nichts aus. Sie hatte Angst und verwandelte sie; gegen Ende schenkte sie anderen sogar Furchtlosigkeit. Sie war voller Liebe und in ihrem Sterben verband sie andere in Liebe miteinander. Sie machte Pläne und führte ihre Pläne mit Mut und Würde aus. Sie hielt nichts zurück, und am Ende hielt nichts sie zurück. Sie war nicht sentimental. Sie öffnete sich dem Nicht-Wissen, ihrem ständigen Begleiter, und erhielt sich dadurch ein frisches Herz und einen flexiblen Geist. Sie erinnerte mich an den gebrochenen Kiefernast, der das Ewige und das Zerbrechliche, die sich in einem Phänomen begegnen, symbolisiert. Denn unser Leben ist wie ein Kiefernast, frisch und grün durch alle Jahreszeiten hindurch, und doch kann er zu jeder Jahreszeit zerbrechen.“ (244)

Für Joan Halifax selbst ist der Tod ein Mysterium, das sich letztlich menschlichem Zugriff entzieht. Zu Julies Frage: „Würdest du mir bitte erklären, wie man stirbt?“, sagt sie:

„Ich sagte ihr, dass das, was ich zu wissen glaubte, letztendlich auf Spekulation beruht. Ich sei eben nur eine Schülerin in der Betrachtung des Sterbens, keine Expertin. Dann schlug ich ihr vor, gemeinsam zu meditieren. Wir atmeten miteinander.“ (240)

Es bleibt folglich im wörtlichsten Sinne bei „Um-schreibungen“, „Um-kreisen“, wenn sie schreibt:

(Menschen) „erkennen den Tod als den absoluten Moment der Befreiung vom Leiden, als Rückkehr zur ursprünglichen Heimat, als Eingehen in die leuchtende, klare Natur unseres Herzens und Geistes, jetzt und im Moment des biologischen Todes.“ (233)

Sie betont die „spirituelle Perspektive“ gegenüber der biologischen und medizinischen, die „spirituelle Begleitung“, aber auch die „spirituellen Traditionen“ (vgl. 234f.). Sie spricht von der Einfachheit, der Stille, dem weiten Himmel, der „Erwartung auf die Straße“ und hört, wie jemand sagt: „Lasst uns gehen.“ (236). Sie weiß um Salbungen, die vorgenommen werden, um Begegnungen mit der Jungfrau Maria, mit Engeln, Lichtwesen oder dem Buddha, die Sterbende erfahren (239). Doch sie macht keine Aussage über das, was den Sterbenden gleichsam jenseits des Vorhangs erwartet.

Was den noch Lebenden bleibt, ist die Erfahrung der Auflösung der Elemente. Die tibetisch-buddhistische Beschreibung dieser Auflösung nennt sie „eine Landkarte des Sterbeprozesses“ (245). An dieser Stelle erscheint einmal das Wort „Wiedergeburt“, wenn sie anmerkt, dass die Landkarte es den Sterbebegleitern erlaubt, „sich mit den physischen und geistigen Anzeichen des Sterbens und der Erfahrung des Todes vertraut zu machen“, und dann hinzufügt:

„Sie dient allerdings auch der Verwandlung von Sterben, Tod und Wiedergeburt in die Erfahrung von Erleuchtung und Befreiung.“ (245)

Mit dem Umkreisen des Todesmoments ist der Höhe- und Endpunkt des Sterbens erreicht. Was bleibt sind zwei Dinge: einmal die Sorge für den Körper, der nach dem Tode bleibt, - hier erinnert Joan Halifax an die bekannte Leichenfeld-Betrachtung (262-265), die sie mit der Frage beendet: „Wer stirbt?“ (265) Das Zweite ist der Umgang mit der Trauer – hier erinnert sie auch an Jesus und seine Verlorenheit in seinen letzten Stunden (vgl. 272).

2.4. Im Rückblick

Das *Nachwort* steht unter dem Titel „*Einssein mit dem Sterben*“ (277). Ihm schickt die Zen-Meisterin Verse aus der Abend-Rezitation des Zen voraus:

„Leben und Tod sind von höchster Bedeutung.
Die Zeit vergeht schnell, und die Gelegenheit ist verloren.
Wacht auf,
Wacht auf...
Verschwendet nicht euer Leben.“ (276)

Hier brauchen wir uns nicht zu wiederholen. Der kurze Durchblick hat gezeigt, wie stark für die buddhistische Zen-Meisterin der Tod im Leben verankert ist. Sie spricht die Sprache der Menschen, unter denen sie lebt. Die Vereinigten Staaten sind aber seit langem ein Land, in dem Menschen unterschiedlicher Herkunft und Zugehörigkeit bemüht sind, friedlich miteinander zu leben. Europa, das erst in der Zeit nach dem 2. Weltkrieg wirklich zu einer pluralistischen Gesellschaft geworden ist, ist immer noch unterwegs, sich zu einer für unterschiedliche Weltanschauungen und Religionen offenen und kommunikationsfähigen Gesellschaft zu entwickeln. In dieser Situation ist das ins Deutsche übersetzte Buch der Amerikanerin eine willkommene Hilfe. .

Es bleiben aber Fragen in zwei Richtungen:

- *In Richtung auf den Buddhismus* kann man fragen: Erkennen sich asiatische Vertreter in dem inkulturierten Buddhismus von Joan Halifax wieder oder nicht? Findet das buddhistische Original in ihrem Buch hinreichenden Ausdruck? Auf diese spannende Frage kommen wir im nächsten Teil zurück, wenn wir uns dem Buch von Geshe Thubten zuwenden. Es muss sich dabei zeigen, ob es nicht vielleicht die typische Frage eines westlichen Menschen ist. Sie ist aber in der Zeit, in der wir überall in der Welt uns um interkulturelle Verständigung bemühen, zu stellen⁸.

- Es bleiben auch Fragen *aus der Richtung des Christentums*. Wir haben schon festgestellt, dass die amerikanische Zen-Meisterin sich mit ihrem Ansatz an alle Menschen wenden kann, - unabhängig, zu welcher weltanschaulichen Richtung sie gehören oder tendieren. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass Jesus, auch Maria, selbst Mohammed Erwähnung finden. In ihrer Sterbebegleitung wendet Joan Halifax sich offensichtlich in ihrer Umgebung nicht nur an Buddhisten, sondern auch an Christen und Muslime und Menschen anderer Herkunft und Verankerung. Bei aller eigenen Verwurzelung im Buddhismus erweist sich ihre Methode der Zuwendung als eine anthropologisch offene Methode.

Dem Christen muss es aber am Ende doch auffallen, dass das Wort „Gott“, somit Gott in der Sterbebegleitung, wie sie hier vorgestellt ist, anscheinend nicht vorkommt. Das Aufregende an dieser Feststellung ist, dass Gott für die Sterbehilfe offensichtlich nicht gebraucht wird. Jedenfalls bietet die Buddhistin eine Sterbehilfe für jeden an, der sich ihr stellen will, und kommt ohne Gott aus. Das bleibt richtig, selbst wenn man entgegen würde, die Frage sei falsch gestellt. Denn es frage sich doch, ob es wirklich darauf ankommt, ob Menschen einen Gott brauchen oder nicht. Tatsächlich ist Gott kein „Gebrauchsgegenstand“.

An dieser Stelle soll aber nun nicht die Problemstellung dieses Beitrags verändert werden. Wir können hier nicht der Gottesfrage nachgehen, die sich in der heutigen säkularisierten Welt genauso wie in der religiös pluralen Welt stellt. Wir können nur wahrnehmen, dass die Buddhistin in ihrer Sterbehilfe ohne Rekurs auf Gott auskommt und Gott im Durchgang durch die angebotenen Meditationen im Grunde nicht

⁸ Vgl. u.a. J. D'Arcy May, *Meaning, Consensus and Dialogue in Buddhist-Christian Communication. A Study on the Construction of Meaning*. Berne & others 1984 (vgl. zu: *Meaning and Death* 175-185. 191-198 u.ö.); M. Delgado / G. Vergauwen (Hg.), *Interkulturalität. Begegnung und Wandel in den Religionen*. Stuttgart 2010 (dort H. Waldenfels, *Buddhismus und Christentum. Kommt das Licht aus dem Fernen Osten?* 265-281); H. R. Yousefi / K. Fischer (Hg.), *Verstehen und Verständigung in einer veränderten Welt. Theorie – Probleme – Perspektiven*. Wiesbaden 2013.

vermisst wird⁹. Es bleibt aber eine Provokation für alle, die an einen Gott glauben, wenn sie zur Kenntnis nehmen müssen, dass es offensichtlich ein sinnvolles Leben ohne Gott geben kann. Was aber bringt dann der Glaube an Gott, was der Buddhist nicht hat?

Repräsentiert der Buddhist nicht am Ende den heutigen gottentfremdeten Menschen? Das aber würde bedeuten, dass Christen gut daran tun, sich stärker auch auf ein Gespräch mit ihm einzulassen. Allerdings muss der Christ sich auch fragen, ob bei all seinen spekulativen Überlegungen die Lebenspraxis am Ende nicht häufig zu kurz kommt. Das ist dann auch eine Frage an die Theologie. Nicht zu übersehen ist, dass Joan Halifax eine bewundernswerte Einführung in die praktische Sterbehilfe anbietet, die zweifellos all denen, die sich darauf einlassen, eine wirkliche Hilfe sein dürfte.

3. Die Empfehlungen eines tibetischen Meisters

Seit der Vertreibung des Dalai Lama aus seiner tibetischen Heimat ist der Buddhismus in der westlichen Öffentlichkeit vor allem durch den tibetischen Buddhismus präsent¹⁰. Wir wenden uns hier den "Empfehlungen" des tibetischen Meisters Geshe Thubten Ngawang zu¹¹.

3.1. Der Ausgangspunkt

Im Unterschied zur amerikanischen Buddhistin, die ihren buddhistischen Standpunkt nicht ausführlich erläutert, sondern eher unausgesprochen und hintergründig in den Umgang mit Sterbenden einbringt, wendet sich der tibetische Meister an Menschen, die ein besonderes Interesse am Tantra, also am vor allem am Diamantenen Fahrzeug Tibets zeigen. Dabei bekümmert es ihn, dass dieser nicht für alle gleichermaßen geeignete Weg vielfach auf unkorrekte Weise vermittelt wird. Wer sich folglich auf seine Erklärungen einlässt, muss wissen, dass er damit in eine buddhistische Schule geht, die sich von der der Zen-Meisterin Joan Halifax in mancher Hinsicht unterscheidet.

⁹ Zur Gottesfrage im Verhältnis von Buddhismus und Christentum sei auf die Neuausgabe meines Buches: *Absolutes Nichts. Zur Grundlegung des Dialogs zwischen Buddhismus und Christentum*. Paderborn 2012 verwiesen, das ein Zusatzkapitel enthält mit dem Titel: *Noch einmal hingeschaut: Gott und die „Leere“ im Zen-Buddhismus*. Vgl. auch *H. Waldenfels Gottes Wort (A. 1)*, Teil II: *Der uns fremde Buddhismus; sodann meine Überlegungen in: An der Grenze des Denkbaren. Meditation – Ost und West*. München 1988..

¹⁰ Vom *Dalai Lama* gibt es ein Buch: *Tod und Unsterblichkeit im Buddhismus*. Freiburg 1997.

¹¹ Die folgenden im Text erscheinenden Seitenzahlen beziehen sich auf das in A. 5 genannte Buch.

Geshe Thubten arbeitet mit einem „Gebet¹² über Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt“ (7), das auf den Päntschen Lama Lobsang Tschökyi Gyältsan (ca.1570-1662) zurückgeht (vgl. 17f.); er veröffentlicht es in seinem Buch erstmals in deutscher Sprache. Seinen Ausgangspunkt beschreibt er – anders als die amerikanische Buddhistin - mit zwei Kernaussagen des Buddha:

„Erstens stellt unser Bewusstsein ein Kontinuum dar, das sich ununterbrochen von einem Leben zum nächsten fortsetzt.

Zweitens hängt unsere Existenz – das Erleben von Glück und Leiden – von karmischen¹³ Anlagen ab, die wir durch eigenes Denken und Handeln in der Vergangenheit in unserem Geist hinterlassen haben. Je nach Qualität der eigenen Taten werden positive oder negative karmische Anlagen gesammelt, die in zukünftigen Leben Glück oder Leiden nach sich ziehen.“ (14)

Geshe Thubten macht so von Anfang an deutlich, dass (a) jedes menschliche Leben Glied in einer Kette von Lebensexistenzen ist und (b) dass der Mensch danach verlangen muss, die Verhaftung in der Unfreiheit des Daseinskreislaufs zu überwinden.

Er schreibt:

„Diese Existenzweise nennen wir im Buddhismus ‚Daseinskreislauf‘ (*Samsāra*); sie ist gekennzeichnet durch das permanente Kreisen im leidhaften Dasein, wo wir immer wieder unfreiwillig Geburt über Geburt annehmen und die verschiedenen unerwünschten Situationen erleben. Diese grundlegende Unfreiheit und mangelnde Selbstbestimmung über das, was wir erfahren, ist der eigentliche Daseinskreislauf. Wir erkennen diese Situation nicht, sondern denken und handeln so, als wäre das Leben eine Gerade, die mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Diese trügerische Vorstellung über unsere Existenz ist die wesentliche Ursache dafür, dass die Menschen ihr Leben meist abgelenkt führen und sich sinnlosen Aktivitäten verschreiben.“ (15)

Der tibetische Meister ist also davon überzeugt, dass der Mensch sich über seine aktuelle Lebenssituation hinaus nicht nur von seiner Vernetzung in den Kosmos und die kosmischen Elemente Rechenschaft geben muss, sondern auch in der Geschichte der Welt eine Vor- und Nachgeschichte besitzt. Solange es diesen Wechsel von einer Vorgeschichte in eine aktuelle Geschichte gibt und diese eine Nachgeschichte erwarten lässt, macht es Sinn nach dem Zwischenzustand, der Situation zwischen Tod und Wiedergeburt zu fragen. Dieser Zwischenzustand heißt im Tibetischen *Bar-do*. Dieser Geisteszustand ist zentraler Gegenstand des tantrischen Umgangs mit Sterben und Tod.

¹² Gerne hätte man von Geshe Thubten etwas mehr über den Charakter und das Verständnis eines buddhistischen „Gebets“ erfahren; darüber äußert er sich aber nicht.

¹³ „Karma“ ist ein Grundwort indischer Spiritualität und heißt zunächst einfach „Tat“. Alle Handlungen hinterlassen ihre Wirkungen, deren Qualität sich im Kreislauf der Lebensexistenzen auswirkt, solange der Mensch nicht wie der Buddha in der Erleuchtung „einen Zustand jenseits von Geburt und Tod“ erlangt (16), die wahre „Todlosigkeit“. .

3.2. Der Weg des tibetischen Meisters

Das Bardo-Gebet besteht aus 17 Versen, die der tibetische Meister in seinen Unterweisungen versweise erläutert. Er teilt sie in vier Teile ein, zwei kürzere, die den lehrhaften Hintergrund erschließen, sodann einen dritten, der vom Sterbeprozess, und einem vierten, der vom Zwischenzustand und der Wiedergeburt handelt.

Teil 1: Grundlagen des Buddhismus handelt von der Zufluchtnahme zu den drei Kostbarkeiten, d.h. von dem festen Vertrauen in die drei Juwelen des Buddhismus, Buddha, den höchsten Lehrer, Dharma, die Lehre, und Sangha, die Gemeinschaft, die aus der Praxis des buddhistischen Weges entstanden ist. Was zu Vers 1 ausgeführt wird, kann als kurze Einführung in die Grundpositionen des Buddhismus gelesen werden (vgl. 22-31). Das Menschenleben aber ist deshalb kostbar, weil es die Chance bietet, auf die geistige Entwicklung des Lebens zu achten (vgl. 32-38), aber es ist vergänglich (vgl. 30-55):

„Das Ende der Geburt ist das Sterben, und nicht nur dass wir sterben müssen, selbst den Zeitpunkt des Todes können wir nicht bestimmen. Spende deinen Segen, damit in meinem Geist das Verständnis dafür wächst, dass es keine Zeit zu verschwenden gibt.“ (39)

Angesichts des Todes gilt es, zum Wesentlichen zu kommen (vgl. 42ff.). *Teil 2: Die Vergänglichkeit* thematisiert, was auch Joan Halifax zu einem zentralen Thema gemacht hat: die Unwissenheit. Der Teil beginnt mit den Sätzen:

„Der Buddha legte die Situation der Wesen im Daseinskreislauf in schonungsloser Weise offen. Unter dem Einfluss der Unwissenheit, vor allem des Greifens nach einem inhärent erscheinenden ‚Ich‘ und ‚mein‘, entstehen Leidenschaften wie Anhaftung an das, was man als dem eingebildeten Ich zugehörig betrachtet, und Abneigung gegenüber dem, wovor dieses Ich sich fürchtet.“ (58)

Es ist dann die Rede von „*getäuschten Gedanken*“ (58-64) und vom „*Ende des Lebens*“ (65-76). Dabei zeigt sich, wie es im Vers 5 des Gebets heißt:

„Der Körper, den ich liebevoll gepflegt habe, betrügt mich, wenn ich ihn wirklich benötige.“ (65)

Es sind vor allem drei Dinge, die sich als schädlich erweisen:

„Gier, Hass und Unwissenheit sind enge Freunde, und sie beruhen auf einer falschen Vergegenwärtigung der Situation, an die wir uns im Leben gewöhnt haben.“ (70)

„So bedingen Unwissenheit, Begierde und Hass einander, und unter dem immer stärker werdenden Einfluss dieser Geistesgifte verletzen wir andere. Die negativen Handlungen schaden langfristig auch uns selbst, denn ihre Potentiale gehen nicht verloren; sie lagern in unserem Geist und reifen irgendwann zu Erfahrungen von

Leiden heran. Nicht nur im Tod verhindern sie, dass wir heilsame Geisteszustände erzeugen, sondern auch zu Lebzeiten.“ (70f.)

Hier kann allein die Kontrolle helfen, die der Mensch über den Geist gewinnt (vgl. 67ff.). Es folgt die Einladung zum Geistestraining, wie es in Vers 6 heißt:

„Die Ärzte haben mich aufgegeben. Mein Tod ist auch durch religiöse Rituale nicht abzuwenden. Die Verwandten lassen alle Hoffnung fahren, dass mein Leben noch währen könnte. Für mich bleibt nichts mehr zu tun übrig. Möge ich mich nun kraft deines Segens an die Aussagen des Meisters halten.“ (77):

Geshe Thubten spricht im Sinne der Anweisungen der Lehrer von Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt sowie vom buddhistischen Verständnis der Körperhaftigkeit bzw. der Drei Körper-Lehre (vgl. 82-87). Deutlicher als Joan Halifax unterscheidet er drei Zeiten: der Zeit der Grundlage als der für viele ungeklärten Ausgangssituation, der Zeit des Pfades als der Situation des Übens und der Zeit des Resultates als der Zeit der Vollendung, in der die Rede von Tod und Wiedergeburt eigentlich verfehlt ist (vgl. 83f.). Der esoterische Weg des Tantra will den Übenden aus der Gefangenschaft im Daseinskreislauf befreien und in die Vollendung der vollständigen Buddhaschaft führen. Jeder Tod bedeutet zurücklassen, loslassen. Der Pfad zur Weisheit aber bleibt, wie es auch die Zen-Meisterin erläutert hat, Mittel und Methode.

3.3. Der Sterbeprozess

Teil 3 der Empfehlungen des tibetischen Meisters betrifft den Sterbeprozess. Während die amerikanische Meisterin sich stärker den Menschen ihrer Heimat und deren Verstehensmöglichkeiten zuwendet, argumentiert er auch hier deutlicher aus dem tibetischen Verstehenshorizont. Er beschreibt die Auflösung des Körpers in die Elemente der Erde (vgl.94-104) und die Auflösung des Bewusstseins (vgl. 105-120). Im Sinne der mahāyānistischen Grundlehren spricht er im Anschluss an den indischen Weisen des 2. nachchristlichen Jahrhunderts Nāgārjuna von der „Leere“ (Skt. *śūnyatā*), einem Zentralbegriff des Großen Fahrzeugs. Halifax verzichtet auf diesen Begriff. Dafür betont sie mit anderen Autoren unserer Zeit die eher positiv erscheinende „absolute Offenheit“¹⁴.

Sehr konkret wird Geshe Thubten, wo es um den Todeszeitpunkt geht (vgl. 121-137). Dem Sterbenden rät er für diese Zeit, „sich des Heilsamen bewusst zu werden“ (123). Der Meister spricht von den Möglichkeiten der medizinischer Schmerzlinde-

¹⁴ Vgl. zur Gesamtproblematik nochmals die Neuausgabe meines Buches: Absolutes Nichts (A.9), dort zu Nāgārjuna 32-43, zur „absoluten unendlichen Offenheit“ im Anschluss an die japanische Religionsphilosophin Eiko Hanaoka 243-246.

nung, von der aktiven Sterbehilfe, die er „im allgemeinen nicht (für) empfehlenswert“ hält (127), vom Abschalten der Geräte. Doch wichtig ist dann für den Sterbenden die spirituelle Sterbebegleitung (vgl. 125-133).

Sehr realistisch schätzt der Meister die Möglichkeiten der Religion ein:

„In den meisten Fällen höre ich, dass sich die Sterbenden in ihrem Leben wenig für Religion interessiert haben. Natürlich möchte ich ihnen jetzt mit den Mitteln der Religion helfen, aber dies ist nur begrenzt möglich, wenn sie nicht damit vertraut sind und keine Gewöhnung daran besteht. Meistens frage ich die Ratsuchenden, ob der Sterbende sich zu einer bestimmten Religion hingezogen fühlt, auch wenn er diese nicht intensiv praktiziert hat. Denn es ist das Beste, den Glauben in die vertraute Religion zu stärken. Auch wenn der Sterbende die Religion kaum angewendet hat, kann doch spontan Vertrauen in die Zufluchtobjekte entstehen, wenn er über die Qualität der Heiligen nachdenkt und seine Bitten an diese höheren Wesen richtet. Auf diese Weise kann man einigen Sterbenden helfen. Manchmal sind es Christen, die mich um Rat fragen, und ich bestärke sie, den Sterbenden an das Christentum und die Lehre Jesu, wenn sie ihm ein bisschen vertraut sind, zu erinnern.“ (132f.)

Nach dem Eintritt des Todes stellt sich die Frage nach dem Umgang mit dem Leichnam, auch nach der Organspende. Letztere hält der Meister für gut, „solange der Sterbeprozess nicht beschleunigt wird“ und der einzelne sich zu Lebzeiten aus freiem Willen dazu entschlossen hat (135). Ausdrücklich tritt er für die „Meditation zugunsten von Sterbenden und Verstorbenen“ ein (vgl. 136f.).

Anders als die amerikanische Meisterin spricht der tibetische Meister aber dann von den Zuständen jenseits der medizinischen Feststellung des eingetretenen Todes, da nach buddhistischer Auffassung zu diesem Zeitpunkt die „innere Atmung“ noch nicht ausgesetzt hat (138). Nach dem Tantra bringt der Tod das „klare Licht“; es kommt erneut zum Aufbau von Körper und Geist und zur Erkenntnis der vollständigen Leere (vgl. 145-157). Teil 3 endet mit einer kurzen Erläuterung der Essenz des Tantra (vgl. 158—162).

Da der „einfache Tod“ gewöhnlich nicht unmittelbar in den Zustand erleuchteter Freiheit führt, ist es sinnvoll, dem Teil 3 über den Sterbeprozess einen Teil 4 über *Zwischenzustand und Wiedergeburt* folgen zu lassen. Darin wird deutlich, dass der Weg zur endgültigen Vollendung kein leichter Weg ist, über den der Mensch selbst leicht verfügen kann. Es ist deshalb sicher im Sinne des Meisters, wenn wir nicht versuchen, das im Teil 4 Gesagte noch einmal kurz zusammenzufassen. Doch soviel ist klar: Der Buddha ist zur Einsicht gelangt, dass es eine letzte Befreiung gibt. Zugleich hatte er mit anderen, die wie er das Ziel erreicht haben, die Chance, diese Botschaft weiterzugeben. Immer gehören deshalb im buddhistischen Verständnis erkennende

Weisheit und mitleidende Barmherzigkeit mit der unwissenden Kreatur zusammen. Dem möchte der tibetische Meister mit seinen Empfehlungen Genüge leisten¹⁵.

Vielleicht sind die beiden buddhistischen Meister weniger weit voneinander entfernt, als es auf den ersten Blick erscheint, wenn man auf ihre Ausgangspunkte, vor allem aber auch auf ihre Sprache achtet. Joan Halifax spricht die Sprache des modernen Menschen, fast ohne Verwendung buddhistischer Terminologie. Geshe Thubten will dem Suchenden einen gewissen Zugang zum Verständnis seiner tantrischen Welt eröffnen, in dem sich die tiefsten Einsichten des Buddhismus eröffnen. Das aber geht nicht ohne Vermittlung eines gewissen Grundverständnisses der buddhistischen Lehre und Welt.

Es könnte aber sehr gut sein, dass das Schweigen der amerikanischen Meisterin über das Danach und das im Tod sich Eröffnende genau das erreicht, worüber der tibetische Meister aus seiner Tradition der geheimen Lehre andeutend spricht. Geht es am Ende nicht doch um das Unsagbare?

Beide buddhistischen Autoren sind sich darüber einig, dass jeder Mensch seinen eigenen Tod sterben muss. Einig sind sie sich auch darüber, dass in der Welt der Lebewesen das Menschsein der Weg in die Vollendung ist. So stellt Geshe Thubten ausdrücklich fest:

„Die tantrischen Schriften weisen uns darauf hin, dass der Menschenkörper der einzige ist, auf dessen Grundlage sich in einem einzigen Leben die Buddhaschaft verwirklichen lässt. Dieser Körper bietet einzigartige Voraussetzungen für den tantrischen Übungsweg, auf dem die subtilen Ebenen des menschlichen Körpers und Geistes für die Meditation genutzt werden.“ (190)

Vergleicht man am Ende nochmals den buddhistischen mit dem christlichen Ausblick, lässt sich nicht leugnen:

- Es gibt die Todeslinie;
- Buddhisten und Christen aber vereint die Hoffnung auf eine Todlosigkeit, die sie vollendet.

¹⁵ Vgl. meine: Thesen zur Weisheit, in *H. Waldenfels, Begegnung* (A. 6) 167-184.