

## **Anregungen zur Reflektion zum Tod von Christine am 08.06.2021**

### ***Aniccā vata saṅkhārā***

*Aniccā vata saṅkhārā  
Uppāda vaya dhamminō  
Uppajjitvā nirujjhanti  
Tesam vūpa samō sukhō*

„Unbeständig, wahrlich, sind alle Gestaltungen,  
dem Gesetz der Entstehung und des Vergehens unterworfen;  
Entstanden schwinden sie wieder, ihre Stillung ist heilvoll“ (D 16)

Dieser Vers wird bei Bestattungen rezitiert, um die „flüchtige Natur“ des Lebens zu betonen. Der Vers erklärt, warum wir unvermeidlich mit Trauer konfrontiert sind, weil der Tod unvermeidlich ist.

### **Alle bedingt entstandenen Erscheinungen sind vergänglich.**

Nichts auf dieser Welt ist stabil oder statisch. In der Zeit bewegt sich alles, ob es uns gefällt oder nicht. Nichts auf dieser Welt kann das ‘Fließen’ der Zeit anhalten, und niemand kann Zeit überleben. Nirgendwo gibt es Stabilität. Vergänglichkeit und Veränderungen beherrschen die Welt. Deshalb sind alle geistigen und körperlichen Prozesse vergänglich und flüchtig. Veränderungen mögen langsam oder schnell vor sich gehen, wahrnehmbar oder unwahrnehmbar sein – jedoch, etwas wie Stillstand gibt es in dieser bedingten, sich ständig ändernden Welt nicht. Auch wir, als Teil dieser Welt, verändern uns ständig. ...

Warum müssen einst blühende Blumen welken? Weil das Gesetz der Vergänglichkeit immer wirkt! Wegen diesem Gesetz muss die Kraft der Jugend dem Alter weichen. Große Gebäude so hoch wie die Wolken erbaut, müssen eines Tages wanken und fallen. Dieser Aspekt des Gesetzes der Vergänglichkeit, der ständige Prozess der Auflösung, lässt Farben verbleichen, Eisen verrosten und Bäume verrotten. ... Sogar ein Felsengebirge, das so fest und solide erscheint, wird nicht immer so bleiben. ...

Je früher jemand die Arbeitsweise dieses Gesetzes erkennt, desto eher wird er fähig sein, es in seinem Leben anzuwenden. Er wird seine Lebensweise, seine Art zu denken, zu sprechen und zu handeln darauf abstimmen, so dass dieses Gesetz ihm von Nutzen ist. Der Mensch, der die subtile ‘Arbeitsweise’ der Vergänglichkeit kennt, wird auch erkennen, wie sich geistige Prozesse durch zweckmäßiges Handeln ändern. Wie tief auch immer jemand in Unheilhaftes verstrickt sein mag,

er wird dieses Unheilsame nicht als eine dauerhafte Behinderung betrachten: Denn er weiß, dass sich der 'unheilsame' Geist auch ändert. Er weiß, dass durch die ständige Betrachtung des Heilsamen oder Guten, auch heilsame Gedanken im Geist entstehen. Das ständige Erwägen von Heilsamem wird heilsame Tendenzen im Geist entstehen lassen. Diese heilsamen Tendenzen werden die unheilsamen langsam entfernen. Ein Prozess, der ihm einst unmöglich erschien. Wenn seine Gedanken und seine Tendenzen sich in eine bessere Richtung verändern, wenn sein Geist von guten Tendenzen durchdrungen ist, wird sich die Qualität der Handlung und der Sprache automatisch ändern. Eine angenehme Überraschung. Durch die erworbene Fähigkeit, moralische Prinzipien (*sila*) immer besser einhalten zu können, ist eine immer tiefere Konzentration des Geistes (*samâdhi*) möglich. Die zunehmende Kraft der Konzentration beschleunigt die Schritte, um die höchste Weisheit (*paññâ*) zu erlangen. So verändert sich Unheilsames in Heilsames. Ein 'schlechter' Mensch wird ein 'guter' Mensch.

Durch zielgerichtetes Einsetzen kann uns das Gesetz der Vergänglichkeit somit großen Nutzen bringen. Er wurde nun ein guter Mensch im wahrsten Sinne des Wortes; und ein guter Mensch ist immer ein glücklicher Mensch. Er fürchtet den Tod nicht, weil er ein kommendes Leben nicht fürchtet. Von einem solchen Menschen wird im Dhammapada gesagt:

Wer Gutes wirkt, wer Gutes tut,  
der ist glücklich in dieser Welt -  
der ist glücklich in der nächsten Welt -  
der ist glücklich in beiden Welten.

Die starke Veränderung, die in seinem Leben vollbracht wurde, wird ihm nach Zerfall des Körpers eine Geburt in glücklicher Form versichern. Ein Resultat, das er vertrauensvoll im Moment des Todes erwarten kann. Der Tod bereitet ihm keine Schrecken und Ängste mehr. Und weiter noch: Wenn jemand gründliche Betrachtungen über die Wirkungsweise des Gesetzes der Vergänglichkeit in Bezug auf seinen eigenen Körper und Geist und den anderer durchführt, erwirbt er sich eine enge Vertrautheit mit der Vergänglichkeit. Der Tod wird nicht mehr als etwas Grauenhaftes und Unnatürliches erscheinen. Er wird nur ein anderes Beispiel für den Prozess der Vergänglichkeit sein, dessen Gegenstand man ja seit seiner Geburt ist. Man wird ihn als etwas zu Erwartendes betrachten, etwas, das geschehen muss. Etwas, das im Einklang mit dem steht, was auch schon früher geschah. Für jemand, der den Tod in dieser Art betrachtet, gibt es nichts zu fürchten. Gelassen und ohne Angst kann er so dem Phänomen Tod ins Auge schauen.

„Buddhistische Betrachtungen über den Tod“ von V. F. Gunaratna

## **Das Wort *sāṅkhārā* bezieht sich auf diesen Körper und Geist**

*Sāṅkhārās* sind unsicher und vergänglich. Kaum sind sie entstanden, da vergehen sie auch schon wieder, aber trotzdem möchte jeder, dass sie dauerhaft sind. So etwas ist Dummheit. Betrachte einmal den Atem. Einmal hineingelangt, geht er wieder heraus; es entspricht seiner Natur. Das muss so sein. Die Ein- und Ausatmung muss in ständigem Wechsel geschehen. Phänomene existieren durch Veränderung, man kann das nicht verhindern. Bedenke einmal, könntest Du ausatmen, ohne einzuatmen? Würde sich das gut anfühlen? Oder könntest Du nur einatmen? Wir wollen, dass die Dinge beständig sind, aber es geht nicht, es ist unmöglich. Ist der Atem erst einmal hineingelangt, dann muss er auch wieder heraus. Nachdem er herausgegangen ist, kommt er wieder hinein, und das ist nur natürlich, nicht wahr? Nachdem wir geboren worden sind, werden wir alt und sterben schließlich, und das ist völlig normal und natürlich. Es ist deshalb so, weil diese Phänomene ihre Arbeit getan haben und weil sich die Ein- und Ausatmung auf diese Art abwechselten, dass die menschliche Rasse heute noch existiert.

Sobald wir geboren werden, sind wir tot. Unsere Geburt und unser Tod sind ein und dasselbe. Wie bei einem Baum: Wenn es Wurzeln gibt, dann müssen auch Äste da sein; gibt es Äste, dann muss eine Wurzel da sein. Man kann nicht das eine ohne das andere haben. Es ist etwas belustigend, wenn man sieht, wie zerstreut und untröstlich die Leute bei einem Todesfall sind und wie glücklich und erfreut bei einer Geburt. Es ist eine Täuschung, niemand hat sich dies je klar angeschaut. Ich denke, wenn man wirklich weinen möchte, dann ist es besser, das bei einer Geburt zu tun. Geburt ist Tod, Tod ist Geburt; der Ast ist die Wurzel, die Wurzel der Ast. Wenn man unbedingt weinen muss, dann weine an der Wurzel, weine bei der Geburt. Schau genau hin: Gäbe es keine Geburt, dann gäbe es auch keinen Tod. ... Versteht also diesen Aspekt. Alle Menschen, alle Wesen, bereiten sich darauf vor, zu gehen. Wenn Lebewesen eine angemessene Zeit gelebt haben, dann gehen sie ihren Weg. Reiche, Arme, Junge und Alte müssen alle diesen Wechsel erfahren.

Wenn man realisiert, dass die Welt so beschaffen ist, dann wird man sie als einen beschwerlichen Ort empfinden. Sieht man, dass es da nichts Reales oder Substantielles gibt, auf das man sich verlassen kann, dann wird man ein Gefühl der Ernüchterung und des Überdresses empfinden. Wenn man sich ernüchert fühlt, dann heißt das nicht, dass man Aversionen hat, denn der Geist ist klar. Man sieht einfach, dass nichts getan werden kann, um an dieser Tatsache etwas zu ändern, denn es handelt sich um die Welt, wie sie ist. Mit einer solchen Art des Wissens ausgestattet, kann man die Anhaftung loslassen. Man lässt mit einer Geisteshaltung los, die weder glücklich noch traurig ist, sondern sich mit allen Umständen ausgesöhnt hat, indem sie deren veränderliche Natur mit Weisheit betrachtet. *Anicca vata sankhara*, vergänglich sind alle bedingten Phänomene.

Ajahn Chah, „Unser wirkliches Heim“

## Patti-dana

Die Begriffe, *devata-bali* und *pubbapeta-bali* -Darreichungen an Götter und Verstorbene, ebenso wie das Wort *patti-dana*, das Teilen oder Spenden von verdienstvollen Handlungen, kommen an wenigen Stellen in den Schriften vor, die Praxis selbst jedoch ist in Asien weit verbreitet und ist ursprünglich der brahmanischen Gedankenwelt entlehnt. Durch die Jahrtausende und Kulturen hindurch wurden diese Vorstellungen immer wieder von hellstichtigen Menschen bestätigt. Es wird ein Austausch zwischen den Daseinsbereichen, ein Geben und Nehmen, beschrieben und es wird immer wieder dargestellt, wie man im Samsara stets aufs Neue die trifft, zu denen man im positiven oder negativen Sinne eine enge Bindung hat.<sup>1</sup> Besonders spirituelle Verbindungen sind bedeutsam, denn Verbündete auf dem Heilsweg sind wichtig. Der Buddha sagt, dass er keine größere Hilfe für einen finden kann, der Unterstützung dabei sucht, aus dem Samsara auszubrechen, als „edle“ Freunde, d.h. diejenigen, die Orientierung bieten und einen dazu ermutigen auszubrechen. An manchen Stellen wird erwähnt, dass edle Freundschaft sogar das ganze heilige Leben ist, das nur zum Zweck der Flucht aus dem Samsara geführt wird. Gerade solche Verbindungen sollte man nicht abreißen lassen, auch wenn zwischendrin der eine oder andere Körper abgelegt wird.

„Vermittels seines Besitzes, den er sich durch Aufbietung seiner Kraft erworben hat, durch seiner Hände Fleiß, im Schweiß seines Angesichts, auf rechtmäßige, ehrliche Weise - vermittelt dieses Besitzes leistet der edle Jünger fünflei Abgaben: Spenden für Verwandte, Spenden für Gäste, **Spenden für Verstorbene**, Abgaben an den Fürsten, **Spenden für die Gottheiten**. So hat sein Besitz diesen dritten Zweck erfüllt, hat gute Verwendung gefunden, ward zweckmäßig benutzt. (A VI, 61)

Die Wesen, welche hier sich eingefunden,  
Ob auf der Erde, ob im Himmelsraume wohnend,  
All diese Wesen mögen frohen Sinnes sein  
Und aufmerksam dem Wort der Lehre lauschen.  
Drum höret es, ihr Wesen alle:  
Erweist euch gütig dem Geschlecht der Menschen,  
Die tags und nachts euch fromme Spende bringen  
Ihr mögt sie daher schützen unverbrüchlich! (Sn II,1)

„Die von Sāriputta und Moggallāna geleitete Mönchsschar kleidete sich nun an, nahm Gewand und Schale und begab sich zur Wohnung der Laienjüngerin Nandamātā. Dort nun bediente und bewirtete die Laienjüngerin Nandamātā die Mönchsschar eigenhändig mit vorzüglicher harter und weicher Speise. Als sie merkte, dass der ehrwürdige Sāriputta das Mahl beendet und die Hände von der Almosenschale zurückgezogen hatte, setzte sie sich zur Seite hin. Und der ehrwürdige Sāriputta sprach zu ihr: „Wer, Nandamātā, hat dir denn die Ankunft der Mönche mitgeteilt?“

---

<sup>1</sup> „Von unbekanntem Anfang, Mönche, ist Samsara. Ein Anfang der Wesen, die durch das Hindernis der Unwissenheit behindert und durch Begierde gefesselt werden, weiterlaufend, weiterziehend, kann nicht gefunden werden. Nicht leicht kann ein Wesen gefunden werden, das niemals Eure Mutter war.“ (S 15.14)

„Als ich da, o Herr, nachts, gegen den frühen Morgen zu, mit gehobenem Tonfall die Verse vom ‘Weg zum anderen Ufer’ vorgetragen hatte und dann schwieg, da gab mir der große König Vessavana seinen Beifall mit den Worten: ‘Gut so, Schwester! Gut so, Schwester!’ - ‘Wer ist der edle Herr?’ fragte ich. ‘Dein Bruder bin ich, o Schwester, der große König Vessavana.’ - ‘Gut, edler Herr. So gelte dir denn diese von mir vorgetragene Lehrrede als Gastgeschenk!’ - ‘Gut, Schwester. Dies aber möge mein eigenes Gastgeschenk sein: Morgen früh wird eine Schar von Mönchen, mit Sāriputta und Moggallāna an der Spitze, nach Velukantaka kommen, ohne ihr Morgenmahl eingenommen zu haben. Jene Mönchsschar aber mögest du bewirten und ihr meine Gabe darbringen. Eben dies soll mein Gastgeschenk sein.’

„So möge denn, ehrwürdiger Herr (Sāriputta), was da mit dieser Gabe an Verdienst und Verdienstesfülle erwirkt wird, dem großen König Vessavana zu Gute kommen!“ (A VII, 50)

„Wie das herabregnende Wasser  
aus der Höhe in die Tiefe fällt,  
ebenso nützt den abgeschiedenen Geistern  
die von hier aus dargebrachte Spende.

Wie die vollen Wasserströme das Weltmeer füllen,  
ebenso nützt den abgeschiedenen Geistern  
die von hier aus dargebrachte Spende.

„Er hat mir Geschenke gemacht, er hat mir Gutes getan,  
er war mein Verwandter, Freund und Genosse,“  
indem man sich [also denkend] des früher Getanen erinnert,  
möge man den abgeschiedenen Geistern ein Opfer darbringen.

Denn wenn die Verwandten so [trauernd] dastehen,  
sind weder Weinen, Kummer noch andere Wehklagen  
den abgeschiedenen Geistern von Nutzen.“ (Kh VII)

### ***Sabbe saṅkhārā aniccā***

*Sabbe saṅkhārā aniccā*

Alle bedingt entstanden Dinge sind unbeständig

*Sabbe saṅkhārā dukkhā*

Alle bedingt entstanden Dinge sind unbefriedigend

*Sabbe dhammā anattā*

Alle Phänomene sind Nicht-Selbst

*Addhavaṃ jīvitam*

Das Leben ist nicht sicher

*Dhavaṃ maraṇam*

Der Tod ist sicher

*Avassaṃ mayā maritabbaṃ*

Es ist unvermeidlich, dass ich sterbe

*Maraṇa-pariyosānam me jīvitam*

Der Tod ist der Endpunkt meines Lebens

*Jīvitam me aniyataṃ*

Mein Leben ist unsicher

*Maraṇam me niyataṃ*

Mein Tod ist sicher

*Vata*

Tatsächlich

*Ayaṃ kāyo*

Dieser Körper

*Aciraṃ*

Wird bald

*Apeta-viññāṇo*

Vom Bewusstsein verlassen sein

*Chuddho*

Und weggeworfen

*Adhisessati*

Wird er liegen

*Paṭhaviṃ*

Auf dem Boden

*Kaliṅgaram iva*

Wie ein verrottetes Stück Holz

*Nirattham*

Nutzlos

*(Dhammapada Kommentar)*