



AUF DER VERBRENNUNGSSTÄTTE

VON DH. VESSANTARA

Vessantara reflektiert über den unterschiedlichen Umgang mit Tod in Ost und West und über den Sinn buddhistischer Meditation über den Tod.

Ghoom ist ein kleines Dorf im Vorgebirge des Himalaya, auf einem oft in Nebel gehüllten Bergkamm auf 2300 Metern Höhe. Dort befand ich mich im Februar 1990 auf einem Besuch im Kloster Dhardo Rimpoches. Als ich gerade damit beschäftigt war, die verstaubten Winkel des alten Klosters zu erforschen, eilte jemand nach drinnen, griff nach einem Muschelhorn, begab sich auf die Außentreppe und begann darauf zu blasen. Ich erriet, was dieser in die Nebel hinaustreibende Klang zu bedeuten hatte: Ein Trauerzug zog gerade vorbei, auf dem Weg zur Leichenverbrennungsstätte, die unterhalb des Klosters am Berghang lag.

Ich entschloss mich zusammen mit einem Freund, der Einäscherung beizuwohnen. Als wir dort ankamen, fanden wir eine Gruppe von etwa dreißig Gurkha-Männern vor, die gerade damit begannen, einen Scheiterhaufen zu errichten. Sie zersägten Baumstämme, die vom Nebel feucht waren, und legten sie in ein offenes Bauwerk, das ein wenig an einen kleinen Konzertpavillon erinnerte: rund, mit Säulen, die das Dach stützten, auf dem eine sitzende Buddhafigur thronte.

Ich fühlte mich über meine Anwesenheit leicht unbehaglich. Meditation über den Tod, darunter auch Meditation auf Leichenverbrennungsstätten, ist eine oft empfohlene buddhistische Praktik. Ich wollte die Gelegenheit nutzen, um mich mit der Tatsache des Todes, der universalen Vergänglichkeit, vertrauter zu machen. Ich war also aus ernsthaftem Grund hier. Allerdings war ich nicht sicher, wie die Gurkhas meine Anwesenheit empfinden würden, doch als ich einen jungen Mann fragte, ob es ihnen etwas ausmache, wenn wir blieben, meinte er nur ganz zwanglos: „Kein Problem“.

Der Scheiterhaufen aus feuchten Baumstämmen wuchs in die Höhe und wurde um zwei ausgediente Autoreifen ergänzt. Die Männer scherzten bei der Arbeit. Ein Mann, der dabei war, Äste mit einem *kukri* – dem

furchteinflößenden Gurkha-Messer – zu schneiden, tat zum Spaß so, als wolle er seinen Gefährten die Kehlen durchschneiden; alles lächelte.

Schließlich war der Scheiterhaufen fertig und die Männer fügten noch Weihrauch hinzu, um die Wirkung der Autoreifen zu mildern. Sie trugen den Leichnam aus dem niedrigen Gebäude, in dem er gelegen hatte, entfernten den Sarg und hoben den Körper auf den Holzstoß. Dann versammelten sie sich in einem Kreis und luden uns ein dazuzukommen. Von meinem neuen Aussichtspunkt konnte ich erkennen, dass der Verstorbene ein alter Mann war, mit dem typisch drahtigem Körperbau der Gurkha. Er trug billige Kleidung – keiner der Männer sah aus, als habe er viel Geld.

Vier Männer ergriffen brennende Holzscheite, umwandelten den Leichnam dreimal, und hielten sie dann in das feuchte Holz. Es dauerte seine Zeit, bis der Holzstapel Feuer fing, doch schließlich loderte es hell auf.

Wir waren Außenstehende gewesen, doch nun wurden mein Freund und ich allmählich Ehrengäste. Jemand erschien mit Metallbechern voll süßen Milchtees, der uns angeboten wurde. Dann gab man uns zu die besten Plätze – auf einem Baumstamm, der keinen Meter vom Scheiterhaufen entfernt auf dem Boden lag.

Der Wind blies vom Kanchenjunga herab, und wir drängten uns alle um die Wärme des Feuers. Ich saß inmitten der Menge, wärmte meine Hände am Feuer und unterhielt mich mit den Gurkhas, unter denen auch etliche Kinder waren. Das fröhlich flackernde Feuer war willkommen. Ein freundlicher und geselliger Anlass. Wie ich da saß und wieder und wieder meine Hände zum Feuer hinstreckte, schien es mir die natürlichste Sache in der Welt.



Und dennoch, so beharrte ein Teil meines Geistes, war es irgendwie absurd und unpassend, mich zufrieden zu wärmen, wenn doch auf Armeslänge von mir der Körper eines alten Mannes von Flammen verzehrt wurde. Während ich an meinem Tee nippte, konnte ich beobachten, wie der Schädel sich schwärzte, bemerken, wie das Fleisch seiner Glieder bis auf die Knochen wegbrannte. Fortwährend flüsterten mir im Wind die Gespenster meiner westlichen, christlichen Erziehung zu. Was ich da vor mir sah, war der Tod, das große Mysterium, die Angst der Ängste.

Ich befragte meinen Körper und meine Gefühle – was waren meine ganz unmittelbaren Empfindungen? „Nein“, antworteten sie, „was da geschieht ist ganz natürlich, etwas sehr Menschliches und Gewöhnliches, genauso wie Teetrinken, mit Freunden scherzen oder sich vor kaltem Wind schützen.“ Als mir dies bewusst wurde, spürte ich, wie eine Furcht von mir abfiel, eine Furcht, deren Existenz ich kaum gewahr gewesen war.

Im Buddhismus gibt es seit eh und je eine starke Tradition des Meditierens über den Tod. In den letzten Monaten habe ich das Gefühl, eine Meditation über den Tod gelebt zu haben: Kurz nach der Gurkha Verbrennung starben mein Vater und dann auch Dhardo Rimpoche, den zu besuchen ich gerade nach Indien geflogen war. Dass ich jahrelang Meditation über den Tod geübt hatte, kam mir sehr zustatten und ermöglichte es mir, diesen Ereignissen positiv zu begegnen. Ich verstehe jetzt besser als früher, warum der Buddhismus Meditationen über den Tod entwickelt hat, und wie nützlich es sein kann den Tod zu kontemplieren, insbesondere für Westler.

Alle buddhistischen Schulen verwenden Meditationen über den Tod. Da solche Übungen mit starken emotionalen Wirkungen verbunden sind, gibt es verschiedene „Intensitätsgrade“ der Praxis für Menschen unterschiedlicher Fähigkeiten. Die sanfteste ist die Meditation über die Tatsache der Unbeständigkeit. Man reflektiert einfach darüber, wie sich alles verändert: Auf allen Ebenen, von der atomaren bis zur kosmischen, steht nichts still, alles ist im Fluss, in einem fortwährenden Prozess der Veränderung. Alles entsteht in Abhängigkeit von bestimmten Bedingungen, und wenn diese Bedingungen enden, verschwindet das betreffende Phänomen. Dies gilt für ein Atom ebenso wie für eine Blume, für Menschen wie für Galaxien.

Diese Meditation hilft uns, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Wir neigen dazu, das Leben im Sinne von ‚Dingen‘ zu sehen. Von unserer Erfahrung ausgehend generalisieren wir, abstrahieren, und dann halten wir diese unsere Kategorien für real. Sprache verstärkt diesen Prozess noch weiter, indem sie uns feststehende Substantive als Bausteine für unser Denken liefert. So denke ich von mir selbst als ‚Vessantara‘ und halte an dieser begrifflichen Vorstellung stur fest. Ich habe feste Vorstellungen davon, wie ‚ich‘ bin und was ‚ich‘ will. Diese Neigung führt mich dazu, starre Gewohnheiten und starre Vorstellungen zu entwickeln, da ich versuche mein Verhalten im Einklang mit meinem stereotypen Bild meiner selbst zu halten.

Meditation über Unbeständigkeit hilft uns aus dem Gefängnis unserer festen Ansichten auszubrechen. Sie zeigt uns, dass alles im Universum ein fortwährender Fluss, ein Prozess unablässigen Werdens ist. Sie verändert unsere Sicht davon, wie wir ‚existieren‘. Wir erleben uns selbst und die Welt als viel freier, weniger voraussagbar, geheimnisvoller, sogar magischer. Wir hören auf, uns gegen den Prozess der Veränderung zu wehren und fangen an zu versuchen, den Prozess in positive Bahnen zu lenken. Veränderung wird dann zu positiver Transformation.

Man beginnt sein Leben auf sehr leichte Weise zu führen. Über Vergänglichkeit zu meditieren ist das traditionelle Gegengift zu Begierde und Anhaften. Nur wenn man etwas für unwandelbar hält, kann man wirklich Hoffnung hegen, es zu kontrollieren oder zu besitzen. Wenn aber das Leben chamäleonartig ist, ein Strom flackernder Phänomene, dann ist es letztendlich unfassbar. So fängt man an zu erkennen, dass Begierde, der Versuch an Dingen festzuhalten, um daraus Sicherheit zu ziehen, eine Strategie ist, die von Anfang an zum Scheitern verurteilt ist. Es gibt nichts, woran man sich festhalten könnte. Letztenendes sind die Dinge alle wie Wasser, das uns zwischen den Finger davonrinnt, noch während wir versuchen es zu ergreifen.

Neben der Meditation über die universale Unbeständigkeit gibt es ausdrückliche Meditationen über den Tod. Man kontempliert die Tatsache des Todes und dass man selbst sterben wird. Manche buddhistische Schulen haben dies bis an die Grenzen getrieben. In der Theravada Tradition finden wir eine Meditation über die



zehn Stadien der Verwesung eines Leichnams. Diese zehn Stadien des Zerfalls eines toten Körpers kann man mit Hilfe der Vorstellungskraft visualisieren oder aber man kann sie auf einem tatsächlichen Leichenfeld betrachten. Diese Übung ist starke Medizin, doch ist sie das Heilmittel für eine äußerst machtvolle Krankheit. Obwohl wir alle zu einem gewissen Grad an Vergänglichkeit denken und anfangen können, alles mehr in seiner Prozesshaftigkeit zu sehen, ist es ausgesprochen schwierig, dieses Verständnis auf unsere eigenen Körper anzuwenden. Wie ein französischer Abbé einst sagte: „Nous mourrons tous, moi aussi peut-être“¹.

Der Buddhismus betrachtet diese Identifikation mit dem Körper als ausgesprochen begrenzend, denn er weiß um die Unermesslichkeit von Bewusstsein. Unser Geist kann unendliche Freiheit erfahren. Doch unser Bewusstsein ist vom physischen Körper fixiert und gewissermaßen in Bann geschlagen worden. Dadurch wird es eingeengt und auf die Erfahrung eines bestimmten Punktes in Raum und Zeit beschränkt – jenem Punkt, den der Körper einnimmt. Das Bewusstsein identifiziert sich derart stark mit dem Körper, dass wir meinen, mit dem Tod des Körpers müsse alles enden. Und so kommt es, dass dieses Bewusstsein, das grenzenlos, souverän und frei sein könnte, sich hinter Barrikaden von Fleisch und Knochen duckt, voller Angst, es könne ihnen vor der Zeit entrissen werden. Meditation über den Tod macht uns Mut, damit aufzuhören, uns mit unserem physischen Sein zu identifizieren, und uns für die Möglichkeit der Freiheit zu öffnen. Sie erinnert uns auch daran, dass das Leben nicht ewig währt und dass es höchste Zeit wird, uns auf die Suche nach Freiheit zu machen.

Das buddhistische Tantra befasst sich eingehend mit dem Tod. Es umgibt uns mit Erinnerungen an den Tod und Gegenständen aus Knochen: Schädeln, Trompeten aus Oberschenkelknochen, Knochenmalas. Dennoch ist es keineswegs morbide oder düster. Es ist ekstatisch und liebt Freiheit. Es sieht den Tod als ein Symbol für das Abfallen aller Begrenzungen. Den Tod im wörtlichen Sinne betrachtet es als herausragende Gelegenheit für den tantrischen Praktizierenden, der sich in Meditation geschult hat. Der Buddhismus glaubt an die Wiedergeburt. Doch vermögen es gewöhnliche

Menschen beim Eintritt des Todes im allgemeinen nicht, sich ihrer Erfahrungen ausreichend bewusst zu sein, und so werden sie ihren früheren Handlungen gemäß wiedergeboren. Tantrische Meditierende zielen darauf ab, bewusst und kontrolliert durch den Tod zu gehen, um so ihr zukünftiges Geschick wählen zu können.

Wenige Wochen nach der Gurkha Einäscherung war ich zurück in England und erlebte wieder eine Feuerbestattung mit. Mein Vater war an Knochenkrebs gestorben und ich war zurückgefliegen, um bei meiner Familie zu sein und der Kremation beizuwohnen. Der Kontrast zu meiner Erfahrung in Ghoom war krass. Obwohl die Familie und Freunde meines Vaters daraus eine sehr menschliche Angelegenheit machten, hatte ich den Eindruck, dass uns dies weniger aufgrund der Umgebung und des Zeremoniells gelang, sondern eher diesen zum Trotz. In Großbritannien hat sich der Tod in schwarze Mäntel und lange Gesichter zu hüllen und muss verborgen werden.

Das alles fand für mich seinen symbolischen Ausdruck in der glatten und reibungslosen Weise, in der die Vorhänge im Krematorium zusammenglitten und sich vor dem Sarg meines Vaters schlossen. Dieses zurückhaltende Herumschleichen um den Tod mag zwar bezwecken, die ganze Erfahrung so wenig erschütternd wie möglich zu machen, doch irgendwie hat es etwas ausgesprochen Beunruhigendes an sich. Es gründet sich auf einer tiefverwurzelten Angst, die, wenn man ihr nicht begegnet, mehr psychologischen Schaden anrichtet, als wenn man der ganzen Erfahrung offen und direkt entgegentritt.

Buddhisten im Westen, die über den Tod meditieren, um ihre eigenen Ängste zu überwinden, haben unserer Gesellschaft eine Menge anzubieten. Es mag zwar noch seine Zeit dauern, bis wir so weit entwickelt sind, dass wir den Tod als spirituelle Chance begreifen können. Bis dahin aber wäre es ein guter Anfang und würde ein riesiges Ausmaß an Leiden lindern, wenn es uns nur gelänge, Menschen in Europa, Amerika und Australien zu helfen, sich ein menschliches Gefühl für den Tod als etwas Natürliches, als Teil des Lebens zurückzuerobern.

1 “Wir alle müssen sterben, ich vielleicht auch.”

Neben all ihren anderen Vorteilen gibt uns die Meditation über den Tod ein Gefühl für Relationen. Denn



schließlich ist unser Tod das einzige weltliche Ereignis, auf das wir uns mit Sicherheit verlassen können. Ihn anzuerkennen gibt uns ein solides Fundament, auf das wir unser Leben und unsere Sicht von unserer Stellung im Universum aufbauen können. Der Tod ist ein Prüfstein, an dem wir messen können, was im Leben wichtig ist. So gesehen ist er ein Freund, ein Ratgeber, der uns willkommen sein sollte. Mich hat er eine Menge gelehrt, als ich auf jenem nebligen Berghang in Ghoom an meinem Tee nippte. Weise hat er zu buddhistischen Meditierenden aller Zeiten gesprochen. Jene, die ihm entgegengegangen sind und sich mit ihm in Meditation angefreundet haben, fanden schließlich heraus, dass er – nachdem er sie alles gelehrt hatte, was er konnte – wie eine Luftspiegelung entschwand, um nichts als grenzenlose Freiheit zu hinterlassen, erweiterte Bewusstheit, die weder Geburt noch Tod kennt.

Dieser Beitrag erschien ursprünglich unter dem Titel „In The Cremation Ground“ in der Zeitschrift Golden Drum Nr.18, Herbst 1990. Übersetzung aus dem Englischen: Dh. Jnanacandra. © Dh. Vessantara