

# Leben und Sterben

*Leben und Sterben – AWH, Vortrag Bern Mai 2022*

*Leben und Sterben* war das Thema einer Veranstaltung der *Schweizerische Buddhistische Union* (SBU) vom 22. Mai 2022 im [Haus der Religionen](#) in Bern. Zur Einführung gab es je einen sogenannte Input-Vortrag von Agetsu Wydler Haduch vom *Zentrum für Zen-Buddhismus* und von der Chan-Lehrerin Hildi Thalmann vom *Meditationszentrum [Chan-Bern](#)*. (Ein dritter Beitrag von einem Vertreter der tibetischen Schule des Buddhismus musste leider auf einen späteren Zeitpunkt verschoben werden.)

Im Folgenden finden Sie die schriftliche Wiedergabe der Vorträge von Agetsu Wydler Haduch und Hildi Thalmann in der Reihenfolge, in der sie gehalten wurden. Hildi Thalmann sei herzlichen Dank für die Erlaubnis, ihren Beitrag hier anzuführen.

## **Über Leben und Sterben (1), Input-Vortrag von Agetsu Wydler Haduch**

Liebe Anwesende,

Das Thema von Leben und Sterben umfasst ein sehr grosses Feld und kann aus sehr unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Ich möchte den Auftrag, einen Input-Vortrag zu geben, wörtlich nehmen und nur einige grundlegende Gedanken äussern. Es sind Leitgedanken für die Diskussionen, die am Nachmittag vorgesehen sind, oder Impulse für die eigene Meditation und Selbsterforschung.

Ich werde diese Gedanken langsam und mit Pausen dazwischen äussern. Nehmt sie bitte mit offenem Geist auf, wie Samen, die, wenn sie die nötige Zuwendung und Pflege erhalten, mit der Zeit Wurzeln fassen und aufgehen. Es gibt hier nichts zu glauben oder zu schlucken.

## **Das Konzept von Leben und Sterben**

Wir sagen: Leben **und** Sterben, oder Leben **und** Tod. Das ist eine Zweiheit, nicht wahr? Wir teilen den Kreislauf des Lebens in zwei Teile.

Und wir haben offenbar ein Problem damit. Andernfalls gäbe es nicht so viele Bücher, Kurse und Ratgeber zu diesem Thema.

Leben erachten wir in der Regel als positiv, Sterben als negativ. Geburt wird von Freude begleitet, Tod von Trauer.

Leben wollen wir erhalten und fördern, Sterben wollen wir als ein unvermeidbares Übel so lange wie möglich verhindern.

Leben ist das Bekannte, Sterben führt in das Unbekannte

Vor dem Unbekannten haben wir Angst

## **Das Konzept der Zeit**

Alles, was ich soeben gesagt habe, ist eine Sache des Denkens. Jede Dualität ist eine Frucht unseres Denkens. (Wir sitzen aktuell weder an einem Ort, wo geboren wird, noch an einem Sterbebett.)

Wir befassen uns rein gedanklich mit etwas, dessen Realität für uns in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt.

Durch dieses Denken zerteilen wir unsere Wahrnehmungs- und Erlebniswelt in Abschnitten der Zeit.

Wir unterscheiden zwischen einem langen oder kurzen Leben oder einem frühzeitigen Tod

Zeit ist eine Erfindung des dualistischen menschlichen Denkens.

Unsere Betrachtung von Leben und Sterben beruht also auf dem vom Konzept der Zeit

## **Das Konzept der Kontinuität**

Die Zeitspanne zwischen der Geburt und dem Tod eines individuellen Körpers nennen wir **Lebensdauer**.

Leben steht für Anfang, Aufstieg, Kontinuität, Sterben steht für Abstieg und Ende.

Das Gefühl von Kontinuität ist abhängig von einem Ich-Bewusstsein. – «Ich» ist der Träger von Erinnerung. Erinnerungen schaffen die Illusion von Kontinuität. – Ohne Ich keine Erinnerung, keine Zeit, keine Kontinuität.

Wir betrachten Leben und Sterben als «mein» Leben und «mein Sterben».

«Ich» und «Mein» sind die Frucht von Lernen und Erinnern.

Unser landläufiges «Wissen» um Leben und Tod ist in erster Linie ein «erworbenes» Wissen. Es baut auf dem auf, was man von den Vorfahren, Eltern und Lehrern übermittelt bekommt.

Wir wissen, dass sich unser Gehirn entwickeln muss, damit wir gehen, stehen und reden lernen. Auch wissen wir, dass man Nahrung, Unterkunft und ein „Einkommen“ haben muss, um am Leben zu bleiben; dass es Fortpflanzung braucht, damit das Leben überhaupt weitergeht, und dass wir alle sterben werden. Ausserdem glauben wir zu wissen, was ein gutes oder zumindest ein normales Leben ist, wobei es in dieser Sache kulturelle Unterschiede gibt.

Dieses erworbene Wissen macht unser ganzes «Leben» aus. Und man hält fest, an dem, was man zu wissen glaubt.

## **Brillen**

Das auf Lernen und Erinnerung beruhende erworbene Wissen formt die Brillen, durch die wir unsere Erfahrungswelt sehen und gestalten. Es gibt die kollektiven und die individuellen, persönlichen Brillen.

Brillen helfen bekanntlich, die Dinge in ihren Formen und Farben zu unterscheiden, damit man sich besser orientieren kann. Zu diesem Zweck müssen die Brillengläser allerdings auf eine bestimmte Art und Weise geschliffen werden.

Jede Gesellschaft schleift und gestaltet die Brillen entsprechend ihrer kulturellen Sehgewohnheiten, Glaubenshalten, Überzeugungen und Dogmen. – Die resultierende Sicht ist subjektiv und nicht objektiv.

Diese Sehgewohnheiten bestätigen unsere Meinungen, Ansichten und Dogmen, wie etwas «sein soll» immer aufs Neus. Man gewöhnt sich an sie und will sie nicht mehr ablegen.

Würde man die gewohnte Brille ablegen, würden die Konturen und Formen der bekannten Dinge unklar.

Wenn das Bekannte aufhört zu sein, können wir das, was geschieht nicht einordnen. Wir verlieren die Orientierung.

Wenn wir nicht einordnen, planen und voraussehen können, was geschieht, dann sind wir unsicher. Angst stellt sich ein.

**Bekannt** = Sicherheit = angenehm = gut, = wünschenswert /  
**Unbekannt** = **Unsicherheit** = **unangenehm** = **schlecht** = **nicht wünschenswert** . Das sind die Gleichungen, die unser Lebensgefühl bestimmen.

Je grösser die Unsicherheit, umso grösser ist die Angst vor dem Unbekannten.

Ergo: **Das Bekannte wollen wir behalten, das Unbekannte vermeiden.**

### ***Vorstellung von einem glücklichen Leben.***

Wir Menschen kommen unwissend in eine Welt, die vom Denken und Handeln (den Brillen) unseren Eltern und Vorfahren vorgegeben ist, welche ihr Denken und Handeln ebenfalls von ihren Eltern und Vorfahren übernommen haben.

Wir lernen von allem Anfang an, uns die vorgegebenen Weltsicht anzueignen oder sich ihr zumindest anzupassen. Je besser uns dies gelingt, desto weniger Schwierigkeiten werden wir haben. Umso reibungsloser und glücklicher wird unser Leben sein. – **So jedenfalls stellen wir uns das vor:**

Mein Kind soll anständig sein und erfolgreich usw. dann hat es ein gutes Leben. Ich als Kind muss anständig sein und erfolgreich, dann habe ich ein gutes Leben.

## **Das Problem**

Doch da gibt es ein Problem ... Diese Rechnung geht nicht auf. Warum nicht?

Weil die Wirklichkeit, die wahre Natur des Lebens, nicht den menschlichen Vorstellungen entspricht.

Die Wirklichkeit ist nicht Menschzentriert; sie «denkt» nicht wie wir Menschen denken.

Die Intelligenz, das Wissen der wahren Natur, das aktuelle, reelle Leben, ist spontan, schöpferisch, immer neu, unparteiisch und ohne Ich. Die Wirklichkeit ist jenseits von allen Gegensätzen und kann vom denkenden Geist nicht gewusst werden.

Im *Tao-Te-King*, dem *Buch vom Sinn und Leben* sagt der chinesische Weise Laotse gleich zu Beginn:

*Das Tao, das sich aussprechen lässt, ist nicht das ewige Tao.*

*Der Name, der sich nennen lässt, ist nicht der ewige Name.*

*Tao-Te-King, Vers 1*

Die universale Natur (Tao) schafft sich zahllose Varianten von Wahrnehmungsmöglichkeiten, Erfahrungswelten und Lebensformen. Keine ist mehr oder weniger wert als die andere.

Da die universale Natur weder an menschliche Vorstellungen noch an Zeit gebunden ist, gibt es in Wirklichkeit weder Zeit noch Anfang und Ende

Kein Anfang und kein Ende = weder Geburt noch Tod = keine Dualität.

Wenn es keine Dualität gibt, gibt es keine Konflikte. Wo es keine Konflikte gibt ist Frieden.

**Unser wahres Wesen, das, was in diese Welt hinein geboren wurde, ist von allem Anfang an in Frieden mit sich selbst.**

### **Weder Geburt noch Tod**

Wir alle hier sind Erben von Buddhas Weisheit und Lehre über die wahre Natur unseres Dasein in dieser dualistischen, leidvollen Welt. Shakymuni Buddha hat nicht nur die Ursachen allen Leidens analysiert und in Worte gefasst; er hat auch einen Weg gefunden und gezeigt, wie man das Leben in dieser Welt durch Bewusstwerdung ganz konkret in einen Prozess der Befreiung verwandeln kann. Vorausgesetzt, man tut es wirklich und gibt sich nicht mit den schönen Worten und Ritualen einer etablierten und in Schule aufgeteilten Religion zufrieden.

### ***Die Ursachen des Leidens***

Wir Menschen schaffen uns durch unser Denken eine fragmentierte Welt von gut und böse, richtig und falsch. Dann halten wir das Produkt unserer Meinungen und Ansichten für wirklich.

Wir kämpfen gegen die Tatsachen der wahren Wirklichkeit im vergeblichen Versuch, die Wirklichkeit unserer Scheinwirklichkeit anzupassen.

Diese Selbsttäuschung – der Irrtum, das Unwirkliche für wirklich zu halten – und das Festhalten daran, ist die wahre Ursache das Leidens in der Menschenwelt.

## ***Die Überwindung des Leidens***

Doch wer diesen Leid erzeugenden Prozess erkennt, durchschaut und in sich selbst beendet, der befreit sich vom Leiden an der Welt.

Das bedeutet nicht, dass man nichts mehr spürt, keine Schmerzen, keine Trauer, keine Freude oder keine Liebe mehr hat. Im Gegenteil. Aber man wird nicht mehr von Leid und Freud übermannt und wie ein Boot auf wilder See umhergeschleudert. Man kann im Auf und Ab der Emotionen, auch den Emotionen von Leben und Sterben, bestehen und vielleicht sogar anderen behilflich sein, ebenfalls nicht unterzugehen.

Denn wenn man sich von den eigenen übernommenen, gelernten und gespeicherten Erinnerungen, Ansichten, Überzeugungen, Dogmen usw. löst und sozusagen aus der engen Wohnung der Ich-zentrierten Menschenwelt in die Wirklichkeit umzieht, dann verschwindet auch das Problem von Leben und Sterben.

Dann weiss man, dass das Entstehen und Vergehen von Formen – auch des eigenen Körpers – ein unendlicher, grenzenloser Prozesse ist. Und man weiss: Wenn jemand geboren wird, gibt es im Universum keinen Gewinn und wenn jemand gestorben ist, gibt es im Universum keinen Verlust.

Dann gibt es nicht mehr «Leben **und** Streben», sondern nur noch das eine LEBEN.

Dieses Wissen ist allerdings nicht intellektuell, nicht mental. Es kann nicht gelehrt oder erworben werden. Es ist tief in unserem Wesen verborgen. Wir können und sollen es nur die Hindernisse entfernen, die es an seiner Entfaltung hindern. Es ist dieselbe universale Weisheit, die er Buddha und seine Nachfolger in sich entdeckt und aktualisiert hatten.

---

## Über Leben und Sterben (2), Input-Vortrag von Hildi Thalmann

Die **Grosse Frage von Leben** und Tod ist ein omnipräsentes Thema im Chan.

Die Grosse Frage von Leben und Tod hat uns zur Praxi geführt – durchzieht unsere Praxis – **ist** unsere Praxis.

Unsere Chan-Mönche pflegen auf Glückwünsche zum Geburtstag – mit dem meist der Eintritt ins Mönchsleben gemeint ist – zu antworten: «Kein Grund – jeder Tag, ja jeder Moment ist mein Geburtstag.»

Wenn man die Leere (das Fehlen) von einer andauernden, persönlichen Identität erkannt hat, und wirklich «sieht», wie alles nur aufgrund von Ursachen und Bedingungen ständig entsteht und vergeht, kann man auch erkennen, dass im Leben Tod ist, und im Sterben Leben.

So lernen wir in jedem Augenblick **ganz** zu leben – jeder Augenblick ist so kostbar, so einzigartig. Das gilt auch für den letzten Atemzug.

Ebenso üben wir dabei auch in jedem Augenblick **ganz** zu sterben, denn damit jeder Augenblick frisch, neu, wertvoll sein kann, muss der vorangehende Augenblick sterben, muss ich alles wegfallen lassen, was dieser Augenblick umfasste.

Das Üben dieses Präsent-Seins in jedem Augenblick, des ganz in der Gegenwart-Seins, wird uns helfen beim physischen Sterben – auch das ist nur dieser eine kostbare Augenblick.

Im sogenannten Volksmund wird das bestätigt:

### **Dr Tod gehört zum Läbä**

Ich möchte nun unser Verhältnis zum Tod ansehen. Wir können dies tun anhand eines Sinnspruchs von Meister [Sheng Yen](#):



UM DIE LEIDEN DES TODES ZU ÜBERWINDEN, GIBT ES DREI  
PRINZIPIEN

NIEMALS SUCHE DEN TOD

NIEMALS FÜRCHTE DEN TOD UND

NIEMALS WARTE AUF DEN TOD.

*Meister Sheng Yen*

### **Den Tod suchen – aktiv nach dem Ende des Lebens suchen.**

Was könnten Gründe dafür sein? Viele schwere Ursachen können dazu führen. Vielleicht ist man verzweifelt, sieht keinen Sinn mehr im Leben, vielleicht hat man eine allzu schwere Krankheit, eine Depression, vielleicht findet man einfach, man möchte nicht mehr leben.

Warum meint wohl Meister Sheng Yen, man sollte den Tod nicht suchen? Die verschiedenen aufgeführten Gründe zeugen von einer Entfremdung, einer Trennung von unserem eigentlichen Sein – von der Quelle, die in uns allen vorhanden ist. Wir nennen sie meistens Soheit oder Buddha-Natur.

Statt ein Grund zu sein, den Tod zu suchen, könnten diese verschiedenen Situationen mit viel Arbeit an sich selbst, mit viel Vertrauen und bei günstigen Bedingungen zu einem Weckruf werden, nach der Quelle im eigenen Innern zu suchen.

### **Den Tod fürchten**

Wir fürchten den Tod – wird gesagt. Das müssen wir präzisieren. Viele Menschen geben an, nicht vor dem Tod Angst zu haben, sondern vor dem Leiden, dem Abbau, dem Sterben an sich. Der allmähliche oder plötzliche Zerfall des Körpers, verbunden mit Schmerzen und ein möglicher geistiger Abbau sowie der Verlust der Selbständigkeit sind durchaus Aspekte, die man fürchtet.

Eine Ausstellung anlässlich der letzten Nacht der Religionen „forever young“ zeigte die Antworten von je zehn Personen pro Jahrzehnt auf zehn Fragen zum Älterwerden und Sterben. Angst vor dem Tod gaben nur einige unter 60-jährige an. Wohl aber Angst vor dem Sterben, vor Leiden, vor Schmerzen oder Demenz; und Respekt vor dem Tod, vor dem Ungewissen.

Man könnte auch sagen, dass diese Ängste vor allem unsere individuelle Ego-Struktur betreffen, die gerne auch die letzte Lebensphase «meistern» möchte. Wir möchten nicht von anderen oder von Hilfsmittel abhängig werden, vielleicht nicht einmal Hilfe annehmen.

Hier können wir uns überlegen, dass unsere innerste Natur all diesen Leiden nicht unterworfen ist, sie bleibt auch in einem hilflos geworden Körper weiter bestehen und wird uns durch das Sterben führen.

### ***Niemals warte auf den Tod***

Das ist eher eine passive Haltung, man möchte aufgeben! Es bleibt nichts mehr zu tun. Man glaubt, keine Aufgabe mehr zu haben. Man ist müde. Wenn man alt wird, ist man manchmal sehr müde. Bedeutet das, «nur noch» auf den Tod zu warten?

Könnte es sein, dass man, auch wenn man müde ist, doch die verbleibende Zeit als Geschenk ansehen kann – mit Sinneseindrücken: ein Sonnenaufgang, die Vögel im Garten, ein feines Gericht etc., mit Begegnungen, in innerem Frieden –, als wertvoll. Auch wenn ich äußerlich nicht mehr viel verrichten kann, ist es doch möglich, ein gutes Wort, ein aufmerksames Ohr oder ein dankbares Lächeln zu verschenken. Dann vergessen wir nicht, dass jeder Tag, ja jede Minute auch für uns ein Geschenk ist und dass mit dem Näherrücken des Todes jeder Moment umso wertvoller wird.

### **Können wir uns vorbereiten?**

Ich möchte hier auf vier Aspekte eingehen: Keine

Spekulationen – Vertrauen – Loslassen – friedlich werden

## ***Keine Spekulationen!***

Buddha Shakyamuni hat gewisse Fragen nicht beantwortete, da er metaphysische Spekulationen vermied. Dazu gehörten auch Fragen nach dem Jenseits.

Wir können jedoch Nirvāṇa erlangen, als ungeschaffenen und todlosen Erfahrungszustand. Im *Grossen Fahrzeug* ist es die Vorstellung einer letztendlichen universalen Gesetzmässigkeit, die als Soheit, Buddha-Natur oder als Weisheit bezeichnet wird.

Heute gibt es viele Spekulationen für das Jenseits, neu angefacht durch Berichte über Nah-Tod-Erfahrungen. Wir müssen uns fragen, ob das wirklich hilfreich im Sterben?

Als Chan-Praktizierende üben wir im gegenwärtigen Moment zu sein, das gilt auch für den Todesmoment. Und das lässt keine Mutmassungen über das Darnach, das in der Zukunft liegt, zu.

## **Vertrauen**

Wir haben nicht blindes Vertrauen, sondern wir vertrauen darauf, dass wir gute Voraussetzungen haben, dass wir fähig sind, uns selber besser zu erkennen und zu ändern, wir vertrauen darauf, dass unsere wahre Natur Weisheit und Mitgefühl ist. Als Chan-Praktizierende vertrauen wir auf unsere eigene Buddha-Natur.

## **Wegfallen lassen**

In der Praxis üben wir zu sehen und zu akzeptieren, was jetzt gerade vorhanden ist. Das führt auch dazu, zu *erledigen*, was noch zu erledigen ist. Vor dem Sterben kann es sein, dass ich bewusst noch von etwas *Abschied* nehmen muss, vielleicht mit einem Abschiedsritual oder mit Abschiedsbriefen. Vielleicht muss ich noch mit einer Person Frieden schliessen. Vielleicht möchte ich in einem *spirituellen Vermächtnis* festhalten, wie

ich in meinen letzten Stunden und nach dem Tod betreut werden möchte und welche Totenfeier oder Beerdigung ich haben möchte. Welche Atmosphäre ich beim Sterben wünsche; welche Praxis ich dann ausüben möchte, welche Texte mich begleiten sollten, und auch welche Praxis nach meinem Tode ausgeübt werden soll, und so weiter.

Das **Loslassen** ist wahrscheinlich der schwierigste Teil im Vorbereitungsprozess aufs Sterben. Wir müssen jetzt alles loszulassen, alles wegfallen lassen. Das können wir besser tun, wenn wir Vertrauen haben, wenn wir nichts mehr erreichen wollen, wenn wir ganz entspannt sind und wenn wir Leere zulassen können. Dazu muss ich meine Vorstellungen und Sichtweisen, auch diejenigen über mich selbst, wegfallen lassen. Wenn ich auf die beste für mich mögliche Art gelebt habe, ist sterben schön. Wenn wir jetzt schon loslassen lernen, wird alles einfacher.

**Der Tod ist der totale Verlust des Körpers. Je mehr ich mit meinem Körper identifiziert bin, desto schwieriger ist es, im Sterben loszulassen. Schwierig wird das, wogegen ich mich auflehne. Wir müssen alles loslassen, einsehen, dass alles nur dieser eine Moment ist.**

Im Sterben sollte es uns gelingen, die Bindung an unseren Körper zu lockern. Einfach genau hinsehen, wo wir jetzt stehen – ja mein Körper ist krank, er wird alt, er wird sterben. Vielleicht erleben wir, wie alles uns Liebe und Werte sich auflöst, wie unser Körper zerfällt. Und vielleicht können wir durch tiefe Betrachtungen erkennen, dass wir nicht dieser Körper sind.

Auch hilft das Erkennen der *buddhistischen Grundwahrheiten*, dass alles vergänglich ist, dass es kein beständiges Ich gibt, an dem wir anhaften müssen. Aus dieser Sicht können wir der Angst zu entrinnen; wir können gute Voraussetzungen für ein zukünftiges Leben erlangen.

## Im Sterben friedlich werden

In unserer Sterbebetreuung wird alles darauf ausgerichtet, dass das Sterben friedlich ist. Daher liegt das Hauptgewicht auf der *Entspannung von Körper und Geist*. Das ist sehr wichtig, da der Bewusstseinszustand im Todesmoment entscheidend ist für das, was nachher kommt. Ist dieser letzte Moment friedlich, dann folgt eine gute Weiterexistenz. In der Praxis sind es mentale und körperliche Entspannungsübungen, wie wir sie auch in der Meditationspraxis anwenden. Der Kranke wird getröstet und zu rechtem Vertrauen angeleitet. Wir erinnern Sterbende daran, ganz im gegenwärtigen Augenblick zu sein und daran, dass sie nicht ihr physischer Körper ist. Es sollte vermieden werden, in Gegenwart des Sterbenden zu weinen, man sollte ihn nicht berühren.

In unserer Linie erfolgen Rezitationen des Buddha-Namens sowohl am Krankenbett wie auch, wenn möglich, während der ersten 8 Stunden nach dem Tode. Auch sollte in dieser Zeit der Leichnam nicht berührt oder sein Körper nicht bewegt werden.

Zum Schluss: Unser eigener Sterbeprozess kann das *Tor zur Befreiung* sein (Chan, Zen, tantrischer Buddhismus). Der durch Meditationserfahrung ruhige und klare Geist kann während des Sterbeprozesses seine wahre Natur erkennen und so erwachen. Wenn das geschieht, kann die Wiedergeburt zum Nutzen für andere gewählt werden.

---

Literaturempfehlung von H. Thalmann: Meister Sheng Yen: *Es gibt kein Leiden*, Kommentar zum Herz-Sutra., ISBN 978-3842397996



- [Zum Thema Sterben](#)
- [Die Grundlage der Praxis](#)
- [Die grosse Illusion](#)