

Reflexionen über den Tod von Sri T. K. Sribhashyam

Von Steve Brandon, 7. November 2015

Im Mai dieses Jahres veröffentlichten wir ein Interview mit Sri T. K. Sribhashyam über sein Buch „Wie Yoga wirklich wurde“. Sribhashyam hat drei weitere Bücher gemeinsam mit seiner Schwester Srimathi Alamelu Sheshadri geschrieben. Im Juli stellte Steve Brandon von Harmony Yoga Sribhashyam in einem Live-Interview zu diesen drei Büchern eine Reihe von Fragen. Dieses Interview wird z. Zt. übertragen und für die Veröffentlichung vorbereitet. Eine Frage betraf die Praxis, über die Gewissheit des Todes zu reflektieren. Sribhashyam nahm später in einer erweiterten und noch eingehenderen Beantwortung dieses Thema noch einmal auf. Diese Frage und Sribhashyams Antwort werden mit der nun folgenden Niederschrift vorgestellt.

Frage: In den praktischen Übungen des Buches „Way to Liberation, Moksha Marga, An Itinerary in Indian Philosophy“, S. 250, wird empfohlen, dass ein frommer Mensch über die Gewissheit des Todes reflektiert. Es scheint sehr wichtig zu sein, dies zu tun, und es wurde auch von Buddha als tägliche Kontemplation empfohlen. Könnten Sie eine Leitlinie für den Zweck dieser Kontemplation geben und wie man sie in unsere Praxis einführt?

Antwort: Diese praktische Übung wird nicht nur im Hinduismus und Buddhismus, sondern auch im Jainismus empfohlen.

Auch wenn wir die Tendenz haben, uns vor der Gewissheit des Todes zu verstecken, eine regelmäßige Reflexion darüber ist eine absolute Notwendigkeit, nicht nur für einen Gläubigen, sondern für alle Menschen.

Im Sanskrit nennt man es *Ātma Parīkṣa*, eine Art innere Untersuchung unserer Handlungen und Gedanken, ohne zu urteilen, als neutraler Zeuge gegenüber unserem Verhalten und unseren Gedanken.

Unsere Furcht vor dem Tod oder die Weigerung, uns den Tod einzugestehen, ist ein stummer Ausdruck unseres intensiven Verlangens zu leben. Wir fördern dieses Verlangen (zu leben), indem wir eine starke Anhaftung an Sinnesfreuden entwickeln, ein tiefes Identitätsgefühl gegenüber den Objekten in unserem Besitz pflegen und durch unsere Weigerung, uns das unvermeidliche Älterwerden einzugestehen. Die Liebe zum Körper, die Liebe zur Verwandtschaft, die Liebe zu Reichtum, die Liebe zum Status, die verschiedenen Arten der Liebe sowie die negativen Emotionen wie Wut, Rache, Verachtung, Spott, Abneigung, Hass, Groll, Unmut usw. spielen bei unserer Furcht vor dem Tod eine große Rolle, sodass wir vermeiden, an den Tod überhaupt zu denken.

Die Brhadāraṇyaka Upaniṣad gibt ein Beispiel: Geradeso wie ein mit Material schwer beladener Ochsenkarren, der von zwei kräftigen Ochsen gezogen wegen des Gewichts knarrt und ächzt und sich langsam und widerstrebend bewegt, so auch der Mensch, wenn sein Ende naht, bewegt er sich heraus aus dem Körper, gegen seinen Willen von Kräften gezogen, die zur anderen Welt gehören, mit Knarren und Ächzen unter dem Gewicht der Anhaftung und seiner negativen Emotionen, die er sogar im letzten Augenblick seines Dahinscheidens aufrechterhält. Diese Gewichte erlauben ihm nicht, diese Welt freiwillig zu verlassen; der physische Körper zeigt eine Tendenz zu zerfallen, die Sinne werden schwach und versagen darin, dem Geist Energie zuzuführen, und der Geist zeigt ein Widerstreben, seine Beziehung zum Körper aufrechtzuerhalten...

Sehr oft kann dieser Zustand, die Welt zu verlassen, mehrere Tage andauern. Jeder bewältigt diese Situation auf andere Weise. Die Art und Weise des Todes einer jeden Person ist verschieden von der anderer und abhängig von der Bürde der während seines

oder ihres Lebens angesammelten Anhaftung.

Geburt und Tod sind zwei Zustände in der Existenz eines jeden Lebewesens. Die Zeit zwischen Geburt und Tod wird üblicherweise als Leben bezeichnet.

Soweit wir unser Leben bewusst wahrnehmen, sollten wir auch der Zeit des Todes gewärtig sein, die nicht vorprogrammiert werden kann. Während wir uns unseres Lebens bewusst sind, erkennen wir an, dass wir geboren wurden, denn sich seines Lebens bewusst zu sein bedeutet zu akzeptieren, dass wir geboren wurden; ohne Geburt gäbe es kein Leben. Logischerweise muss es, wenn es Leben gibt, zwangsläufig den Tod geben. Es ist geradezu wie Tag und Nacht, was wir unser ganzes Leben hindurch erleben.

Während unseres Lebens durchleben wir verschiedene Stadien, die oft als Kindheit, Jugend, Erwachsenenesein und Alter bezeichnet werden. Selten denken wir an das letzte Stadium, welches der Tod ist. Auch wenn uns bewusst ist, dass unser Körper Schwächen unterliegt, wir lehnen es ab, sie jeden Tag zu erfahren; wir hoffen, immer zu leben. Dies ist die größte Blindheit, die wir unser ganzes Leben lang tragen, weil wir die Realität nicht akzeptieren wollen; da wir geboren sind, müssen wir sterben.

Auch wenn wir einige Kleidungsstücke in dem Ausmaß mochten, dass wir ihnen anhaften, entscheiden wir uns für neue. Wir sind jedoch nicht traurig, wenn wir die alten ausrangieren, noch tragen wir sie die ganze Zeit über den neuen! Ein noch praktischeres Beispiel wäre: Wir sind Mieter oder Eigentümer eines Hauses. Wenn wir das Haus verlassen, tragen wir es nicht mit uns herum! Wenn wir in diesem Haus schlafen, sind wir uns unseres Hauses nicht bewusst. In gleicher Weise sind wir nicht der tatsächliche Eigentümer dieses Körpers, den wir bei der Geburt erhielten, auch wenn wir uns als Eigentümer ansehen. Wir sind vielmehr wie während unseres Schlafes, ohne ein Gefühl für die Anwesenheit unseres Körpers, geschweige denn von dessen Eigentum.

Sehr oft denken wir (wir sind sogar überzeugt), dass wir lebendig sind, wenn unsere Wünsche erfüllt sind oder wenn wir von unseren Wünschen Befriedigung erhalten können. Je mehr unsere Wünsche befriedigt sind, umso mehr sind wir unseres 'Lebens' versichert. Auch wenn uns bewusst ist, dass diese Befriedigungen vorübergehend sind, wir weigern uns auf dieselbe Weise, dies zu akzeptieren, wie wir den Übergang vom Leben zum Tod leugnen.

Wir sind uns bewusst, dass alles in dieser Welt dem Gesetz der Veränderung unterliegt. In unserer heutigen Welt ist es das, was wir schätzen, denn wir mögen keine Monotonie. Wenn diese Welt der Veränderung unterliegt, so auch unsere eigene Existenz. Diese Veränderungen sind Geburt, Leben und Tod. In der Indischen Philosophie sagen wir: Geburt, Leben, Tod und Wiedergeburt und so weiter, bis wir unsere Verkettung an wiederholte Geburten und Tode lösen.

Da Meditation, Gebet und Anrufungen Teil unseres Alltags sind, sollten wir die Angewohnheit pflegen, uns daran zu erinnern, dass unser Leben kein dauerhafter Zustand ist. Das bedeutet, wir sollten auf friedliche Weise akzeptieren, dass unser Leben ein Ende hat (welches Tod genannt wird) und uns vor jeder Meditationspraxis, jedem Gebet und jeder Anrufung einige Augenblicke Zeit geben, um uns auf diese Ungewissheit zu besinnen. Tatsächlich sollte dieser Gedanke während unserer täglichen Aktivitäten lebendig gehalten werden, weil der Tod in jedem Menschen eine Realität ist, ob wir an Gott, ein spirituelles Lebensziel oder an Wiedergeburt glauben oder nicht.

Hier im Westen würde diese vorbereitende Kontemplation viel Mut erfordern, mehr als das, was benötigt wird, um zu meditieren oder über Gott zu sprechen, denn der bloße Gedanke an den Tod ruft in jedem eine Art 'angeborener' Furcht wach. Doch der herausfordernde Geist, den der Westen entwickelt, sollte jedem ermöglichen, diese Furcht loszuwerden. Zunächst sollten wir damit beginnen zu vermeiden, über den Tod mit Furcht zu sprechen,

nicht nur mit uns selbst, sondern auch mit unserer Umgebung, besonders mit den Kindern. Beginnt stattdessen mit so viel Freiheit an ihn zu denken oder über ihn zu sprechen, als sprächet Ihr über irgendein Thema, damit das Konzept oder Bild vom Tod eine friedliche Realität wird, so wie das Sprechen über die Geburt eines Kindes, den Erwerb materieller Annehmlichkeiten usw.

Das Ziel dieser vorbereitenden Kontemplation ist es, den Tod als permanente Realität zu akzeptieren und ihn mit Frieden zu akzeptieren. Unsere Meditationspraxis und unsere Hingabe wären unfruchtbar ohne die Akzeptanz des Todes als Realität.