

# Form ist Leere – Leere Form 8

Buddhistische Themen und Lehrbegriffe  
Themenschwerpunkt: Sterben und Tod

Hrsg. Marianne Wachs

## **Inhalt**

Vorwort der Herausgeberin	7
Lisa Freund Perspektiven spiritueller Begleitung bis zum Tod in der westlichen Gesellschaft	19
Roland Berthold Sterbe- und Nach-Tod-Begleitung in der Schule des Lauteren Landes	46
Sylvia Wetzel Es gibt ein Leben vor dem Tod	71
Christoph Genpo Hahn „Mit leeren Händen kam ich in diese Welt, barfuß verlasse ich sie“ Leben und Tod in Chan- und Zen-Traditionen	87
Alfred Weil Abschied nehmen - Verstorbene loslassen und Sterbende begleiten können	116
Marianne Wachs Licht am Ende des Tunnels Sterbeprozesse und Esoterik	139
Ursula Richard Die Einsamkeit der Sterbenden, die Einsamkeit der Lebenden	149
Peter Gäng Sterben und Tod in der Meditation	162
Autorinnen und Autoren	185
Inhalt Band 1 – Band 7	188

## Vorwort der Herausgeberin

Wir müssen vom Leben im Leben und vom Tod im Tod losgelöst sein; d.h. wenn wir lebendig sind, ist das Leben ganze Aktivität, und im Tod ist der Tod die ganze Aktivität. Leben ist die Erfahrung vom Leben; Tod ist die Erfahrung vom Tod. Zusammen sind Leben und Tod das tatsächliche Erscheinen der Wahrheit. Das letzte Ziel ist die Loslösung, das heißt das vollständige Eintauchen in Leben und Tod.<sup>1</sup>

Alle Aufsätze dieses Bandes von „Form ist Leere – Leere Form“ beschäftigen sich mit dem Themenkomplex „Sterben und Tod“. Die im Buddhismus naheliegende Thematik „Karma, Tod und Wiedergeburt“ haben wir absichtlich aufgeteilt („Karma und Wiedergeburt“ sind das Thema des nächsten Bandes), um zu vermeiden, dass statt über Sterben und Tod vorwiegend über das „Danach“ geschrieben und geredet wird.

In moderner Formulierung versteht man unter „Sterben“ „den allmählichen oder plötzlichen Ausfall der Lebensfunktionen“<sup>2</sup>, während „Leben der Prozess ist, in dem sich organische Körper mittels der sogenannten Lebensfunktionen (Vitalfunktionen) selbst organisieren und erhalten“<sup>3</sup>. „Tod“ wird vom Wissenschaftlichen Beirat der Bundesärztekammer so definiert:

Der Tod eines Menschen ist – wie der Tod eines jeden Lebewesens – sein Ende als Organismus in seiner funktionellen Ganzheit, nicht erst der Tod aller Teile des Körpers. [...] Der Organismus ist tot, wenn die Einzelfunktionen seiner Organe und Systeme sowie ihre Wechselwirkung unwiderruflich nicht mehr zur übergeordneten Einheit des Lebewesens in seiner funktionellen Ganzheit zusammengefasst und unwiderruflich nicht mehr von ihr gesteuert werden.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Dōgen, *Shōbōgenzō. Die Schatzkammer der Erkenntnis des wahren Dharma. Band I*, Zürich 1986, S.104

<sup>2</sup> Héctor Wittwer, *Philosophie des Todes*, Stuttgart 2009, S. 12

<sup>3</sup> a.a.O.; S. 12

<sup>4</sup> a.a.O.; S. 13

Derartige Definitionen sagen nichts darüber aus, wie wir Menschen Tod und Sterben erleben. Während der Tod eines nahestehenden Menschen als überaus schmerzlich erlebt und oft nur mühsam verarbeitet werden kann, ist der eigene Tod im Prinzip nicht denkbar. Man kann sich schlechterdings nicht vorstellen, wie es ist, nicht zu sein, und darüber, was nach dem Tod ist (oder nicht ist), kann man allenfalls spekulieren. Das hat natürlich nicht verhindert, dass sich in allen menschlichen Kulturen Vorstellungen und Konzepte entwickelt haben, wie und was Sterben und Tod sind, und was „danach“ kommt.

Diese Konzepte über den Tod und das „Danach“ lassen sich grob in solche unterteilen, die von einem Weiterleben des individuellen Bewusstseins – oder wenigstens von Teilen dieses Bewusstseins – nach dem Tod ausgehen, und solche, welche davon ausgehen, dass mit dem Tod auch das Bewusstsein stirbt und für den gestorbenen Menschen „alles aus“ ist. Bei den Vorstellungen, die von einer Art von Weiterleben nach dem Tod ausgehen, gibt es solche, die im weitesten Sinne eine Wiedergeburt postulieren (mit diesem Thema wird sich der nächste Band dieser Reihe befassen), und andere, die von einem Weiterleben auf einer neuen Existenzebene überzeugt sind – als Geistwesen im Diesseits oder Jenseits (hierher gehören viele Natur-Religionen und mit Ahnenkulten verbundene Anschauungen), als bloße Schatten (wie in der griechischen Mythologie) oder als (fast) menschliche Wesen in einer anderen Dimension (als Beispiele seien hier die „ewigen Jagdgründe“ oder die Jenseitsvorstellungen der abrahamitischen Religionen genannt).

Einige Vorstellungen, die das Weiterleben nach dem Tod mit der Auflösung des psycho-physischen Organismus verbinden, gehen zwar davon aus, dass mit dem Tod der psycho-physische Organismus zerfällt, dass dabei aber weder die physischen noch die geistigen Komponenten völlig verschwinden: So, wie jedes Atom eines Organismus erhalten bleibt und die meisten davon

auch in neuen Organismen wieder auftauchen werden, so geht auch nichts von den geistigen Faktoren verloren; sie tauchen entweder in anderen Lebewesen wieder auf oder gehen in eine allumfassende Geistigkeit ein. Naturgemäß liegt die Betonung bei derartigen Vorstellungen auf den geistigen Komponenten.

Auch was den eigentlichen Prozess des Sterbens betrifft, haben sich diverse Konzepte herausgebildet, die zum Teil mit Vorstellungen über das „Danach“ verbunden sind. Diese Konzepte können sich wenigstens zum Teil darauf stützen, dass wir das Sterben anderer Menschen zumindest in einem geringen Umfang „miterleben“ können: Solange Sterbende noch kommunizieren können, können sie uns – mit Einschränkungen – an ihrem Erleben teilhaben lassen. Darüber hinaus stützen sich Vorstellungen vom Sterbeprozess auf so genannte Nahtoderlebnisse, die allerdings durch das prinzipielle Problem belastet sind, dass es sich um Erlebnisse von Menschen handelt, die nicht wirklich gestorben sind.

Im Buddhismus werden die Vorstellungen über das, was nach dem Tod kommt, zwischen zwei Extremhaltungen angesiedelt: zwischen dem „Ewigkeitsglauben“ (hierzu mehr im nächsten Band dieser Reihe) und dem „Vernichtungsglauben“; die oben angeführten Konzepte lassen sich leicht in dem Spektrum zwischen diesen beiden Polen anordnen.

Der „Vernichtungsglaube“ findet sich in der Vergangenheit bei vielen Philosophen und in der Gegenwart sehr häufig bei Menschen, welche das wissenschaftliche Paradigma verinnerlicht haben. Im Altertum gibt es eine Auffassung von der Philosophie als der „Kunst, sterben zu lernen“. Diese Kunst besteht darin, das Faktum des Todes als einer endgültigen Vernichtung der individuellen Person anzuerkennen und sich damit anzufreunden. Dies wurde von Cicero (106 - 43 v. u. Zt.) auf die

einprägsame Formel gebracht „mori discendere“<sup>5</sup> („sterben lernen“), und Seneca hat geraten: „Denke stets an den Tod, um ihn nie zu fürchten.“<sup>6</sup> Allerdings scheint sein Aufruf nicht viele seiner Zeitgenossen aufgerüttelt zu haben, denn er beklagt sich:

Ihr lebt so, als lebtet ihr ewig; niemals kommt euch eure Hinfälligkeit in den Sinn, nie achtet ihr darauf, wie viel Zeit schon vergangen ist. Als ob ihr sie in Fülle und im Übermaß hättet, verschwendet ihr sie. Dabei ist doch vielleicht gerade der Tag, den ihr für irgendeinen Menschen oder irgendeine Sache dahinschenkt, der letzte Tag.<sup>7</sup>

Es scheint so, als wäre die dauernde Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod nur dann ausreichend, um Ängste zu bannen und – wie es die Stoiker, Kyniker und Epikureer sagen – „das Leben vernünftig zu verlassen“<sup>8</sup>, wenn man sich mit dem Gedanken an den eigenen Tod und den Tod aller Lebewesen in jeder Sekunde seines Lebens beschäftigt. Eine solche Beschäftigung von maximaler Intensität mündet schließlich in einen Prozess der Gewöhnung, der dann, wenn der Ernstfall eintritt, dazu führt, dass man – um es mit Nietzsche und Michel Foucault zu sagen – „das Leben stilvoll verlässt“. Diese Vorgehensweise ist jedoch äußerst aufwändig und kann erst einmal zu einer tiefen Depression führen, was sie für die meisten Menschen nicht sehr anziehend macht.

Eine vernichtungsgläubige Auffassung, wie sie bei bestimmten antiken Philosophen zu finden war, setzte sich in der westlichen Philosophie fort. Hier sei als einer der wichtigsten Vertreter David Hume (1711 – 1776) genannt, der in seiner 1779 postum erschienenen Schrift *Über die Unsterblichkeit der Seele* alle geläufigen Argumente für die Fortexistenz der Seele nach dem

---

<sup>5</sup> Wittwer, S. 54

<sup>6</sup> a.a.O.; S. 55

<sup>7</sup> a.a.O.; S. 58

<sup>8</sup> a.a.O.; S. 86

Tod geprüft und verworfen hat, da keines von ihnen überzeugt. Als Vertreter des Empirismus steht Hume manchen Grundaussagen des Buddhismus nahe, obwohl er zu seiner Zeit vom Buddhismus kaum etwas wissen konnte.

Bereits vor ihm hatte sich Michel de Montaigne (1533 – 1592) in seinen *Essais* mit dem Tod als endgültigem Ende des Individuums auseinandergesetzt und er hat als Gegenmittel gegen die Angst davor den Weg antiker Philosophen propagiert:

Berauben wir den Tod zunächst seiner stärksten Trumpfkarte, die er gegen uns in Händen hält, und schlagen wir dazu einen völlig anderen als den üblichen Weg ein: Berauben wir ihn seiner Unheimlichkeit, pflegen wir Umgang mit ihm, gewöhnen wir uns an ihn! Stellen wir uns ihn jeden Augenblick und in jeder Gestalt vor unser inneres Auge. Fragen wir uns beim Stolpern eines Pferds, bei einem herabstürzenden Ziegel, beim geringsten Nadelstich immer wieder sogleich: „Wie, könnte das nicht der Tod persönlich sein?“<sup>9</sup>

Montaigne propagiert, sich bereits im Leben von allem zu lösen, so dass man schließlich dem Tod „seelenruhig“ ins Auge blicken kann. Seine philosophische Methode hat sich in der Moderne nicht durchgesetzt. Dies hängt einerseits damit zusammen, dass die Philosophie in der westlichen Moderne ihre Vormachtstellung schon längst verloren hat und als „Problemlöserin“ nicht mehr allgemein anerkannt ist, sondern zu einem „Zeitvertreib für Intellektuelle“ verkommen ist, andererseits damit, dass sie keine detaillierten, auf Erfahrung beruhenden Methoden ausgearbeitet hat, um auf der Grundlage vernünftiger Überlegungen und Gewohnheiten mittels dieser Methoden zu der erforderlichen „Seelenruhe“ zu kommen. Man muss auch bedenken, dass die Vernunft nicht ausreicht, um tiefsitzende Ängste aufzulösen, da die Ängste aus einer Dimension des

---

<sup>9</sup> a.a.O.; S. 56

Irrationalen kommen, die von der Vernunft kaum erreicht und beeinflusst werden kann.

Trotzdem schließen sich in der Moderne im Westen immer mehr Menschen einer „vernichtungsgläubigen“ Ansicht an, was mit dem vorherrschenden Paradigma der Naturwissenschaften und neuerdings besonders dem Siegeszug der Neurowissenschaften zusammenhängt: Aufgrund der empirischen Erkenntnisse der Neurowissenschaften kann heute nicht mehr bezweifelt werden, dass alle Bewusstseinsvorgänge mit bestimmten neuronalen Prozessen verknüpft sind.<sup>10</sup>

Was bei dieser Anschauung nicht berücksichtigt wird, ist, dass das naturwissenschaftliche Paradigma auch nur ein Paradigma unter anderen ist, welches die gleiche Gültigkeit wie andere hat und auf bestimmten Voraussetzungen beruht (Messbarkeit, Wiederholbarkeit bei Experimenten, Funktionieren nur im Rahmen einer aristotelischen Logik usw.). Es berücksichtigt z.B. nicht die Erfahrung „von innen“ heraus und auch nicht das ganze weite Feld des Unbewussten, sowie des für die Vernunft nur interpretierbaren, aber nicht unmittelbar zugänglichen Irrationalen. Damit ist eine solche Auffassung keine „allgemeine Wahrheit“, sondern besitzt nur beschränkte Gültigkeit.

Einen anderen Weg hat der Buddhismus zumindest in seinen frühen philosophischen Ausprägungen beschritten, wie sie uns in Teilen des Pāli-Kanons vorliegen, aber auch später im Zen sichtbar werden. Dagegen ist es in anderen Ausformungen, wie z.B. bestimmten Mahāyāna-Schulen und bestimmten Schulen des tibetischen Buddhismus, sehr viel schwerer zu entdecken. Aus dem Grunde sei hier kurz auf den frühen Buddhismus verwiesen.

Der Tod wird im frühen Buddhismus nicht als das herausragende Ereignis verstanden, welches sich von allen anderen

Ereignissen radikal unterscheidet. Der Grund dafür ist darin zu sehen, dass der Tod zwar im allgemeinen als Ende eines Lebens aufgefasst wird, aber genau genommen die sich beständig jeden Augenblick wiederholende Auflösung und Veränderung des jeweiligen geistigen und körperlichen Zustandes<sup>11</sup> ist. Die Wesen leben so lange, wie ein Bewusstseinsmoment dauert. Ist dieser zu Ende, sind sie ebenfalls zu Ende – tot. Der Tod am Ende des Lebens unterscheidet sich von diesem fortwährenden Sterben nur graduell. Dies erkennen die meisten Menschen jedoch nicht. Vielmehr erkennen sie auf dem Totenbett voller Panik, dass die Existenz ihres angeblichen Selbst in Frage gestellt ist. Sie gehen davon aus, dass dieses sog. Selbst ewig, unteilbar, unwandelbar, nicht von Bedingungen abhängig und fest ist. Entweder sie behalten ihre Illusion bis zum Todeszeitpunkt bei und meinen, dieses angebliche Selbst würde nach ihrem Tode weiterbestehen, oder sie klammern sich an ihre Illusion – was das mit dem Tod einhergehende Loslassen erschwert. Buddha hat dagegen erkannt, dass „es weder innerhalb noch außerhalb der körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen irgend etwas gibt, das man im höchsten Sinne als eine für sich bestehende unabhängige Ich-Wesenheit [...] bezeichnen könnte.“<sup>12</sup> Er hat den Edlen Achtfachen Pfad zur Befreiung formuliert, und dieser dient dazu, sich dieses empirischen Faktums bewusst zu werden, es zu integrieren und die falschen Vorstellungen – die nicht nur einfache Vorstellungen sind, sondern sich mittels eines ausgeklügelten Systems immer wieder selbst aufrecht erhalten – zu überwinden. Ist dies erreicht, dann kann es keine Angst vor dem Tod mehr geben. Warum sollte sich der erwachte Mensch fürchten? Mit dem Tod fallen nur die Bereiche, welche den Menschen ausmachen

---

<sup>10</sup> a.a.O.; S. 39

<sup>11</sup> Nyanatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Konstanz 1983<sup>3</sup>, S. 125

<sup>12</sup> a.a.O.; S. 24-25

(Körper, Gefühle, Wahrnehmungen, Willensimpulse, Bewusstsein mit den Bewusstseinsinhalten) auseinander.

Mehr zu sagen, weiter zu gehen und Aussagen über einen Zustand nach dem Tod zu treffen, ist unmöglich und auch nicht sinnvoll, da es viele Menschen gibt, welche entweder der „Ewigkeitsansicht“ oder der „Vernichtungsansicht“ anhängen. Dies wird deutlich an einer Episode, in der Buddha mit einem einer anderen Schule angehörenden Wanderasketen zusammentrifft. Dieser fragt Buddha, ob es ein (permanentes!) Selbst gäbe oder nicht. Zu dieser Frage schweigt Buddha. Auch als der Wanderasket die Frage mehrmals wiederholt, lässt Buddha sich nicht zu einer Antwort bewegen. Nachdem der Wandermönch weggegangen ist, fragt Ānanda nach dem Grund des Schweigens. Der Buddha sagt, wenn er auf die Frage nach einem permanenten Selbst mit „ja“ geantwortet hätte, hätte er mit denen übereingestimmt, welche die Ewigkeit lehren. Hätte er sie negativ beantwortet, hätte er mit denen übereingestimmt, welche die Vernichtung lehren. Eine positive Antwort wäre nicht mit dem Wissen, dass alle Dinge unbeständig sind, bedingt entstehen und vergehen, zu vereinbaren gewesen. Eine negative Antwort hätte den Wanderasketen vollständig verwirrt. Er wäre auch in diesem Fall von einem unwandelbaren Ichkern ausgegangen, hätte aber gedacht, dass er ihn früher gehabt hat – und auch jetzt noch hat – und ihn mit dem Tode verliert. Der Buddha vermeidet durch sein Schweigen jegliches Missverständnis und jegliche Verwirrung. Er schweigt, weil die Frage auf falschen Voraussetzungen beruht und die Antwort eine falsche Ansicht unweigerlich bestärken würde. Zu verhindern ist eine falsche Ansicht nur, wenn man den Edlen Achtfachen Pfad geht und so allmählich lernt, sich von beiden Extremen zu trennen.

In seinem Schweigen folgt der Buddha philosophisch gesehen den Methoden des Agnostizismus. Seine Vorgehensweise kann

vielleicht für uns ein Hinweis sein, dass wir ebenfalls lernen, bestimmte, an uns gestellte Fragen – auch Fragen, die wir uns selbst stellen! – nicht gleich zu beantworten, sondern ihnen mit Achtsamkeit zu begegnen und sie, wenn es angemessen erscheint, unbeantwortet zu lassen. Ein einfaches „Weiß nicht!“, wie es im Zen gerne praktiziert wird, wäre manchmal sehr zu empfehlen.

In diesem Sinne sollte man auch an die folgenden Artikel mit einem offenen, aufnahmebereiten Geist herangehen, der sich den verschiedenen Herangehensweisen an das Thema mit Objektivität und Wohlwollen stellt. Es beginnt mit dem Text von Lisa Freund, die sich in in ihrem Text *Perspektiven spiritueller Begleitung bis zum Tod in der westlichen Gesellschaft* zunächst mit historischen Entwicklungen und Trends in der westlichen Gesellschaft beschäftigt, welche die Einstellungen zum Sterben und Tod geprägt haben. Dann geht sie auf die Hospizbewegung als Wegbegleiterin einer neuen spirituellen Sterbe- und Trauerkultur ein und stellt dar, wie Errungenschaften der Hospizbewegung als Grundlage für günstige Bedingungen im Sterbeprozess genutzt werden können, wobei die spirituelle Begleitung im Vordergrund steht. Darüber hinaus behandelt sie auch die praktische Vorbereitung auf den eigenen Tod aus der Sicht des tibetischen Buddhismus.

Roland Berthold erläutert in seinem Aufsatz *Sterbe- und Nach-Tod-Begleitung in der Schule des Lauteren Landes*, dass das konkrete Übungsziel der Schule des Lauteren Landes die Geburt in dem Buddha-Feld Sukhāvātī ist, einem Bereich, in dem eine Verwandlung durch die Nähe zum Buddha Amitābha stattfinden kann. Die Ursachen für diese Wiedergeburt sollen im Leben gelegt werden, damit in der Todesstunde der Übergang dorthin möglich wird. Diesem Ziel dient die Praxis der Rezitation des Namens des Buddha Amitābha (*nienfo*-Praxis). Es wird jedoch betont, dass die Geburt im Lauteren Land nicht

die Beendigung aller Probleme darstellt. Sie beinhaltet aber die Gewissheit, dass der spirituelle Weg des dort geborenen Wesens unumkehrbar ist.

Sylvia Wetzel stellt in ihrem Aufsatz *Es gibt ein Leben vor dem Tod* dar, wie der Buddhismus zu einer gründlichen Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit und damit auch mit dem eigenen Leben anregt. Es geht darum, sich auf das radikal Unbekannte einzulassen, was wiederum aus sehr verschiedenen Perspektiven erfolgen kann. Als hilfreich dafür erweist sich das Nachdenken oder Meditieren über einigermaßen verarbeitete Erfahrungen von Verlust. Dieses Nachdenken kann bei einem pragmatischen Ansatz zu einem ethischen Leben hinleiten. Sylvia Wetzel beschreibt einige Schwerpunkte der eigentlichen Meditation über den Tod bei verschiedenen buddhistischen Schulen und gibt am Ende praktische Hinweise auf Übungsmöglichkeiten, die helfen können, die eigenen Vorstellungen über den Tod zu erkennen und Prioritäten zu klären.

In *„Mit leeren Händen kam ich in diese Welt, barfuß verlasse ich sie“ Leben und Tod in Chan- und Zen-Traditionen* beschreibt Christoph Genpo Hahn eine Auswahl von Sterbe- und Totenzeremonien verschiedener buddhistischer Schulen in China und Japan. Er schildert deren divergierende Auffassungen von dem, was nach dem Tod passiert, die alle davon ausgehen, dass eine mit Reinigung und Befreiung verbundene Verwandlung stattfindet, und zeigt auf, dass es neben und außerhalb all der Rituale in der Geschichte des Chan und des Zen schon immer eine informelle Tradition des Umgangs mit Sterben und Tod gibt. Sie scheint in kurzen Texten und (Sterbe-) Gedichten auf, in denen sich die starre Grenze zwischen Leben und Tod als Illusion erweist: Sie hat nie wirklich bestanden.

In dem Aufsatz *Abschied nehmen – Verstorbene loslassen und Sterbende begleiten können* zeigt Alfred Weil zunächst an den Berichten vom Leben zweier Frauen, die ihre Kinder verloren

haben (und eine von beiden darüber hinaus ihre ganze Familie), wie sie in der Pāli-Literatur wiedergegeben werden, die Auffassung, welche im Theravāda-Buddhismus hinsichtlich des Todes und Sterbens vertreten wird. In weiteren Geschichten aus dem Kanon wird darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, Sterbende in Ruhe sterben zu lassen. Insgesamt geht es darum, die Wirklichkeit von Tod und Sterben zu akzeptieren, aber sich zugleich darum zu bemühen, einen tiefen Einblick in die Wesenlosigkeit aller Erscheinungen zu erhalten: Dies ist der Weg zum Ende jeglicher Verletzbarkeit.

In meinem Text *Licht am Ende des Tunnels – Sterbeprozesse und Esoterik* habe ich versucht, wenigstens einen Teil der Mischung von Vorstellungen aus verschiedenen mystischen und esoterischen Traditionen zu präsentieren, die sich in modernen esoterischen Konzepten vom Sterben niederschlägt. Um dabei nicht unnötig Verwirrung zu stiften, habe ich mich hierbei auf die Arbeit von Bernard Jakoby beschränkt, der auf der Basis seiner Interpretation von Nahtoderlebnissen ein umfassendes Bild des Sterbens und des Lebens danach entwirft.

Ursula Richard berichtet in *Die Einsamkeit der Sterbenden, die Einsamkeit der Lebenden* aus ihrem persönlichen Erleben vom Tod zweier Menschen, die ihr sehr lieb waren. Dabei kristallisiert sich heraus, dass der Tod für sie eine Grenze markiert, an der unser Wissen und Können endet. Auch wenn buddhistische Lehrende zuweilen der Versuchung erliegen, Vorstellungen von einem Jenseits als Erfahrungstatsachen auszugeben, auch wenn solche Vorstellungen seit Hunderten von Jahren tradiert worden sind – sie können trotzdem keine lebendige Erfahrung sein, denn noch hat niemand den Tod überlebt.

Peter Gäng beschäftigt sich in seinem Text *Sterben und Tod in der Meditation* mit dem, was im Pāli-Kanon über das Sterben gesagt wird. Er weist darauf hin, dass an all den Stellen, an denen es primär um Sterben und Tod geht, von Wiedergeburt

nicht die Rede ist. Sterben wird in erster Linie als soziales Ereignis gesehen, das alle betrifft und bei dem jeder Mensch erleben wird, wie das Universum für ihn verschwindet. Es geht darum, dass wir lernen zu akzeptieren, dass wir einen geliebten Menschen durch den Tod verlieren werden und auch unser Leben ein Ende haben wird. Diesem Zweck dienen bestimmte Meditationsformen, z.B. die sog. „Leichenfeldbetrachtung“, die auch in einigen Traditionslinien des Mahāyāna anzutreffen ist. Darüber hinaus haben sich im Mahāyāna neue Meditationsformen in Hinblick auf Sterben und Tod entwickelt. In vielen der vorgestellten Meditationen kann ein Ganzes erlebt werden, welches sich in einer ununterbrochenen Abfolge des Lebens, Sterbens und Geborenwerdens äußert.