

PHILIP KAPLEAU

Das Zen-Buch vom Leben und vom Sterben

Ein spiritueller Ratgeber

Aus dem Englischen
von Michael Wallossek

O. W. BARTH

Inhalt

Einführung	13
Anmerkungen zur Symbolik der Zeichnungen	23

TEIL I: TOD

1	Existenzielle Aspekte des Todes	27
	Was ist Leben, was ist Tod?	27
	Wie die Meister dem Tod begegnen.	32
	Was bedeutet «Geburt und Tod»?	40
	Die universale Kraft	43
	Warum fürchten wir den Tod?	45
	Das Ego.	50
	Dem Tod furchtlos ins Auge schauen.	62
2	Meditationen über den Tod	65
	Acht Gesichtspunkte für die Reflexion über den Tod	68
	Über das Wort «Tod» meditieren.	71
	Meditation über ein Todes-Koan.	73
	Mit der Gebetskette über den Tod meditieren	74
	Der Tag der Toten in Mexiko.	75
	Weltliche Sorgen.	78
3	Im Angesicht des Todes.	79
	Sokrates.	80
	DuncanPhyfe.	86

Leah	91
Seng-chao.	95
Shri Ramana Maharshi	96
Gautama Buddha	97

TEIL II: STERBEN

4	Der Sterbende und der Tod	103
	Der Prozess des Sterbens.	103
	Tag für Tag sterben.	107
	Wir sterben, wie wir gelebt haben.	110
	Das Überleben und die innere Stimme.	112
	Sollte man gegen den Tod ankämpfen?.	114
	Gut sterben.	115
	Zwei Arten des Sterbens.	116
5	Das Schmerz-Dilemma	124
	Existenzieller Schmerz.	125
	Physischer Schmerz	133
6	Selbstmord und Sterbehilfe	139
	Selbstmord.	140
	Sterbehilfe.	144
7	An die unheilbar Kranken	150
	Vom Wert der Reue.	150
	Geistige Klarheit wahren.	151
	Durch das Atmen die Angst vertreiben.	152
	Der Geist im Augenblick des Todes.	152
	Reflexionen über den Tod.	156
	Meditationen für Menschen, die im Sterben liegen	158
8	An die Familie und Freunde des Sterbenden	162
	Im Krankenhaus oder daheim sterben?.	162
	Die letzten Stunden des Sterbenden.	163

9	Feuer-oder Erdbestattung?168
	Sechs Möglichkeiten, wie man mit dem Leichnam verfahren kann.168
	Die Kosten für die eigene Bestattung im Voraus begleichen.169
	Sind Bestattungsunternehmen unentbehrlich?	171
	Totenmahl und Totenwache.171
	Den Verstorbenen im offenen Sarg aufbahren?	173
	Abwarten, bis die Lebensenergie den Körper verlässt	175
	Die Feuerbestattung aus religiöser Sicht177
10	Die Gestaltung der Trauerfeier.179
	Die Trauerfeier.182
	Die Bedeutung der Rezitation.192
	Die Bestattung von Neugeborenen.195

TEIL III: KARMA

11	Zum Verständnis von Karma199
	Die scheinbare Ungerechtigkeit des Lebens.199
	Das Rad von Leben und Tod.	200
	Warum sollte man an Karma glauben?	201
	Karma und Kausalität	202
	Karma und Absicht	203
	Karma bedeutet nicht Schicksal.	205
	Primäre und sekundäre Ursachen.	207
12	Karma umwandeln	208
	Ist «schlechtes» Karma vermeidbar?	208
	Gleichzeitigkeit und Nacheinander von Ursache und Wirkung	209
	Veränderliches und «konstantes» Karma	210
	Über das Karma hinausgelangen.	213
	Kollektives Karma	215
	Die karmische Last verringern.	220
	Sind andere im Unrecht, so bin ich im Unrecht	222

13 Die wechselseitige Bedingtheit allen Lebens.	225
Wir sind unsere Brüder.	225
Karma und Selbstmord.	226
Karma und Abtreibung.	229
Karma und Sterbehilfe.	230
Karma und Vergeltung.	231
Das Heranreifen der karmischen Frucht.	231
Karma und Lernbereitschaft.	233
Karma und Mitgefühl.	235
Karma und Veränderung.	239
Gutes Karma schaffen.	239

TEIL IV: WIEDERGEURT

14 Argumente für die Wiedergeburt.	245
Was kommt danach?.	245
Der Glaube an ein Leben nach dem Tod.	246
Der Zwischenbereich.	248
Wiedergeburt und Lebensziel.	254
Der Unterschied zwischen Wiedergeburt und Reinkarnation.	256
Was wird wieder geboren?.	257
Die Macht des Willens.	259
Kann man Angst ins nächste Leben mit hinübertragen?.	261
Erinnerungen an frühere Leben.	262
15 Der weitere Kontext der Wiedergeburt.	272
Die ethischen Folgerungen.	272
Vererbung, Umwelteinfluss oder Karma?.	273
Eltern, Kinder und Wiedergeburt.	276
Wiedergeburt und besondere Neigungen oder Begabungen.	279
Nah-Todeserfahrungen.	280

ANHANG

Anhang A	
Patientenverfügungen	285
Mit der Technik leben	286
Der selbstbestimmte Patient	286
Im Voraus abgefasste Verfügungen	288
Ärztliche Sterbehilfe.	292
Anhang B	
Hospizbetreuung	296
Anhang C	
Eine Checkliste für den Todesfall: Was tun, wenn jemand gestorben ist?	301
Anhang D	
Den Hinterbliebenen Trost zusprechen: Was sollte man tun, was unterlassen?	305
Anhang E	
Meditation.	307
Anmerkungen	314
Dank	325
Glossar.	327
Bibliografie.	333
Personen- und Sachregister.	344