

DAS BARDO THÖDOL

Reflexionen zu Soygal Rinpoches Buch "Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben"



Guntram Ferstl

INHALTSVERZEICHNIS:

1.	Einleitung.....	3	
1a.	Absicht der Arbeit.....	4	
2.	Grundbegriffe zum Verständnis des Tibetischen Totenbuches.....	4	
3.	Bedeutsamkeit der Bardos.....	6	
4.	Geschehnisse während des Sterbeprozesses.....	7	
4a.	Äußere Auflösung, innere Auflösung.....	7	
4b.	Der Grund.....		8
4c.	Bardo Dharamta.....	8	
4d.	Bardo des Werdens und Wiedergeburt.....	9	
4e.	Überblick der Bardos.....	12	
5.	Todesvorbereitung, Sterbebegleitung und Trauer.....	13	
6.	Philosophische Überlegungen.....	14	
6a.	Nahtod-Erfahrungen	14	
6b.	Psychologie.....	15	
6c.	Bewusstsein.....	18	
7.	Schlusswort.....	20	
	Literaturverzeichnis.....	21	

1. Einleitung:

"Philosophieren heißt sterben lernen", lesen wir in Platons Phaidon. Zudem sagt Sokrates im Angesicht des Todes, bevor er den Schierlingsbecher zu trinken hat: „In der Tat also, Simmias, üben sich die

Philosophen im Sterben, und der Tod ist ihnen unter allen Menschen am wenigsten furchtbar." (M. Nestle S. 81)

Hört man Sokrates derartig reden, so müsste man meinen, dass ein jeder sich der Philosophie annehmen müsste, um im vollen Bewusstsein des Todes Leben zu können. Doch ist das für den Menschen der Gegenwart kein Leichtes mehr, weil Philosophie zur Zeit Platons eine völlig andere war, als es sie heute ist. Der zivilisierte Mensch des modernen Mitteleuropas ist weit weg von der philosophischen Anschauung von der unsterblichen Seele, sondern vielmehr einem materialistischen Weltbild ausgesetzt, das nach dem Tod nur das gähnende Nichts anbietet. Der moderne Durchschnittsmensch ist nicht mit dem Tod und seiner spirituellen Dimension beschäftigt, als vielmehr mit der Verlängerung und Aufrechterhaltung des biologischen Lebens. Die Beschäftigung mit sterbenden Menschen wird Spezialisten überlassen. Die Medien und die Mehrheit der Bevölkerung verbannen den Tod mehr oder weniger aus dem Alltag und suchen vielmehr den ewigen Jungbrunnen. Die Leute betätigen sich im Fitnessstudio und lenken sich mit einem breiten Spektrum von Freizeitaktivitäten ab, sofern der Arbeitstag und die Abendstunden vor dem Fernseher nicht genügend Zeit des Tages in Anspruch nehmen.

Seit dem beginnenden 20. Jahrhundert ist der moderne Mensch in eine Sinnkrise geschlittert, da ihm die Dogmen der orthodoxen Kirche nicht mehr glaubhaft waren. Der Agnostizismus ging als Sieger im Ideologiekrieg hervor und entthronte alle Traditionen. Leider hat ein Großteil der Bevölkerung die tiefreichende Dimension der Einsteinschen Relativitätstheorie und der Quantenphysik noch nicht perzipiert, sondern hält am mechanistischen Weltbild fest. Denn die moderne Physik selbst war es, die den Materialismus seiner Fundamente beraubte. Diese enthüllt uns, dass in der Tiefe der Materie vor allem die Leere und Bewegung das Maßgebende sind, nicht die Schwere und Dichte und Unveränderlichkeit.

Dennoch gibt es im europäischen Raum einen spirituellen Hunger, der sich nach Osten richtet, der dem Menschen weit größere Entwicklungsmöglichkeiten eröffnet, als es der Westen tut. Die Heilslehre des Buddhismus zielt direkt und ohne Umwege auf die vollkommene Befreiung ab und will, dass jeder Buddhaschaft erlangt. Dadurch wird der Mensch in eine wesentlich höhere Dimension der Möglichkeiten gehoben, als das bei uns weitläufig geglaubt wird.

Der buddhistische Philosoph Suzuki meint dazu: „Deshalb behaupten wir, dass wir weit größer sind als das Universum, in dem wir leben, denn unsere Größe ist keine des Raumes, sondern des Geistes. Und es gibt nichts Geistiges im Universum außer der menschlichen Geistigkeit.“ (D. Suzuki S. 73)

Der westliche Mensch begnügt sich heute mit guter Gesundheit, materiellem Wohlstand und erfolgreicher Karriere. Die spirituelle Dimension äußert sich höchstes darin, dass eine Tätigkeit nicht nur lediglich zur Abdeckung des Lebensunterhaltes dient, sondern auch Bedürftigeren zugunsten ist.

Die Möglichkeit Erleuchtung zu erlangen, ist dem Westen ein schlechter Witz, und nur Menschen aus den Arbeitsbereichen der Geisteswissenschaft ein Phänomen der besondern Art, zu der man zumindest aus curriculären Gründen einmal hingesehen haben sollte. Dennoch finden sich derzeit zunehmend mehr Menschen, die sich dem Tibetischen Buddhismus zuwenden und sich mit dem Tibetischen Totenbuch widmen. Mircea Eliade führt dieses Interesse auf die totale Entsakralisierung des Todes in der westlichen Zivilisation zurück. (Vgl. M. Eliade Bd. 3/1 S. 249ff)

1a. Absicht der Arbeit:

Mit meiner Arbeit möchte ich in geraffter Form mitteilen, was das Tibetische Totenbuch mitzuteilen hat, weil seine Inhalte nicht nur ein theoretisches Konstrukt darstellen, das mit Dingen zu tun hat, die irgendwann einmal im Moment des Todes zutreffen könnten. Das Tibetische Totenbuch gibt vielmehr eine Anschauung der Wirklichkeit, die uns in der Gegenwart und im Alltag bereits Erleichterung verschafft. Die Beschäftigung mit Soygal Rinpoches Buch hat mir deutlich gezeigt, wie wenig Bewusstsein in diesem Bereich gegeben ist. Darum ist es mir ein Anliegen, dieses Wissen jenen schmackhaft zu machen, die sich von dicken Folianten abschrecken lassen, in der Meinung, die Mühe lohne sich nicht, oder die geistigen Voraussetzungen seien nicht gegeben.

2. Grundbegriffe zum Verständnis des Tibetischen Totenbuches:

Das Tibetische Totenbuch verwendet verschiedenste Begriffe aus der buddhistischen Lehre, die erst erläutert gehören, bevor man sich der tiefergehenden Lektüre zuwenden kann. Grundlegende Aussagen der buddhistischen Philosophie müssen zumindest intellektuell verstanden werden, damit man den weiteren Ausführungen folgen kann.

Nach buddhistischem Verständnis trennt das menschlichen Denken Sinnenwelt und Geist-Welt. Die Welt ist aber nicht als getrennt zu sehen, sondern als Einheit.

"Die meisten von uns nehmen an, dass es eine Welt der Sinne und des Verstandes; und eine des Geistes gibt, und das die erste die Welt ist, in der wir wirklich leben und die daher die wirkliche und uns vertraute ist, während die andere nur in unserer Vorstellung lebt, falls sie nicht ist."(D. Suzuki S. 15)

Die **Trennung** vollzieht unser Verstand, der uns seit Kindheit anerzogen ist. Im Grunde des Wesens ist alles eins und nichts ist getrennt, auch wir sind von nichts und niemand getrennt, sondern sind alle eins, doch ist der alltägliche Umgang in der völlig Einheit nicht möglich, sondern die Mannigfaltigkeit der Sinnenwelt und ihre Unterschiedenheit lässt die scheinbar getrennten Teile miteinander handeln. (Vgl. D. Suzuki S. 22ff.)

Die **Erleuchtung** erlangen bedeutet letztlich die Einheit des Einen erfahren und die Aufhebung aller Subjekt-Objektspaltung bewusst erfahren. In diese Einheit eintauchen bedeutet:

"ein Buddha werden, ins Nirvana eingehen, im Reinen Land, dem Westlichen Paradies, geboren werden; in der Hindu-Philosophie bedeutet es, ein zweites Mal geboren zu werden; im neuen Testament: das Aufgeben des Lebens, um es zu gewinnen." (D. Suzuki S. 31f.)

Dieser Erleuchtungszustand, auch **Urgrund oder Grund-Lichtheit** genannt, wird während des Todes erlebt und ist der bedeutendste Bezugspunkt zur Befreiung. Wir werden später auf diesen ausführlicher zu sprechen kommen. Der Zustand der Einheit ist Befreiung, im Gegensatz dazu ist das Gefühl der Getrenntheit die Ursache für Leid.

Das grundlegende Übel des Menschen ist sein Festhalten am Ich. Der gewöhnliche Mensch glaubt an

die **inhärente Existenz** seine Ichs, d.h., er meint sein Ich bestehe aus sich selbst und könne nicht zerstört werde. Dieser Glaube an das Ich ist aber letztlich der Grund, warum die Trennung zustande kommt, weil dieses Ich als getrennte von den anderen Dingen geschiedene Einheit verstanden wird. Der Mensch fügt sich und anderen Leid zu, weil die trennende Angst das Ich schützen und sichern will. Alles, was das Ich zerrüttet oder gefährdet, ist bedrohlich und wird von einem festen Ich vehement verteidigt. Je nach Bewusstseinsgrad hängt und haftet das Ich Dingen an und identifiziert sich mit diesen. Gedanken, Gefühle, der Körper, Beziehungen, Gewohnheiten und Verhaltensmuster sind die Dinge des Ichs, die es für sich in Anspruch nimmt. Der Mensch interpretiert sein Leben als Geschehnisse, die mit seinem Ich verknüpft sind. Hat der Mensch nicht gelernt sich von diesen Aspekten zu lösen, so erfährt er massive Schocks und Verlustängste, wenn etwas davon gefährdet ist. Das ist auch der Grund, warum Fremdes stets beängstigend ist, denn Fremdes bricht immer die Gewohnheiten und den Glauben an die Kontinuität des Ich auf.

"Die Abwesenheit von inhärenter Existenz hat eine gültige Grundlage, deshalb tritt sie immer deutlicher zu tage, je mehr man sie untersucht. Inhärente Existenz dagegen hat keine gültige Grundlage - außer vielleicht für unsere Denken, das töricht auf der Annahme beharrt, es gäbe sie, weil wir von früher so sehr an diese gewöhnt sind -, und deshalb schwindet inhärente Existenz um so mehr, je mehr man sie analysiert." (Dalai Lama S. 129f.)

Das Festhalten an der inhärenten Existenz schafft Trennung und Abgrenzung, hingegen ist das Bewusstsein, dass die **Leerheit** der inhärenten Existenz erkennt grenzenlos und unendlich ausdehnbar, da es eine solide Grundlage hat. Um das Leiden aufzuheben ist es erforderlich, das Bewusstsein in die subtilste Form der Leerheit zu bringen, wo man die Nichtunterscheidung erlebt. Dies ist in der Regel aber nur unter Ausübung einer strengen Meditationspraxis oder anderen Initiationswegen möglich. An diesen spirituellen Erfahrungen haben letztendlich nur wenige teil, dennoch haben sich die Bodhisattvas entschlossen, solange zu reinkarnieren, bis jedes fühlende Wesen erlöst ist. Sie haben sich dazu entschlossen, obwohl sie Befreiung im Nirvana erlangt haben und nicht mehr am Leid des Lebens teilnehmen müssten, sondern im Zustand der ewigen Glückseligkeit verharren könnten.

Die Buddhisten verstehen diesen Urgrund und das Sein im diesen als "**Weisheit der Gewöhnlichkeit**" und meinen damit, dass unser Denken und Handeln letztlich das Komplizierte und Schmerzliche ist, ein schlimmer Albtraum oder, wenn man Glück hatte, ein süßlicher Traum. Der Buddha, was soviel wie Erwachter bedeutet, ist einfach da, wohin gegen die meisten ihren Träumen nachhängen und nie im Jetzt erwachen. Der Buddha ist der Erwachte und eins mit allem, erkennend die unendliche Weite der Leerheit. (Vgl. Soygal Rinpoche S. 75)

Das Tibetische Totenbuch oder **Bardo Thödol** wird dem legendären spirituellen Meister des Buddhismus Padmasambhava zugeschrieben, der den Buddhismus nach Tibet brachte und eine Verschmelzung der einheimischen Bön-Tradition vollzog. Von ihm formuliert soll seine Frau den Text des Bardo Thodöl aufgeschrieben haben. Padmasambhava vergrub diesen und andere Texte in den Gampo-Bergen Zentraltibets und übertrug die Macht seiner Entdeckung auf seine 25 Schüler. (Vgl. S. Grof S. 11f.)

Bardo Thödol bedeutet "Befreiung durch Hören im Zwischenzustand". (D. Viseux S.112) Bardo hat

weit tiefere Bedeutung und bezeichnet jene generelle Lücke, durch die man zur Befreiung gelangen kann. (Vgl. Ch. Trungpa S. 20)

Es wird zwischen vier verschiedenen Bardos unterschieden:

- Bardo des Lebens (von Geburt bis zum Tod)
 - Bardo des Sterbens (Sterbeprozess bis zur Grundlichkeit), **Chikhai Bardo**
 - Bardo der Dharmata, **Chönyid Bardo**
 - Bardo des karmischen Werdens (Zeit bis zur neuen Geburt), **Sipa Bardo**
- (Vgl. Soygal Rinpoche S. 132)

Der Begriff **Karma** ist als Prinzip von Ursache und Wirkung zu verstehen. Gute Taten bewirken heilvolles Karma, schlechte Handlungen ziehen unheilvolles Karma nach sich. Die angesammelten Taten während des Lebens wirken auf das Erleben während der Bardos insbesondere im Bardo des Werdens.

Wie wir aus der Betrachtung sehen werden, geht das Tibetische Totenbuch von der **Reinkarnationlehre** aus und glaubt, dass unser Geist sich nach dem Tod einen neuen Körper zu Wiedergeburt sucht, sofern man nicht im Nirvana Befreiung erlangt hat. Der unendliche Lauf der Wiedergeburt hört erst auf, wenn wir Befreiung erlangt haben. Die Reinkarnationslehre ist freilich ein Kapitel für sich und kann an dieser Stelle nicht eingehend behandelt werden. Es sei auf die einschlägige Literatur verwiesen.

3. Bedeutsamkeit der Bardos:

Die Beschreibung der einzelnen Stadien im Sterbeprozess erzeugen in einem religiösen Menschen großen Respekt, da diese Zeit als hochintensiv und äußerst sensibel in der Wahrnehmung und Folgewirkung beschrieben wird. Die Ausführungen werden zeigen, dass nicht nur die ganze Lebensspanne und der Sterbeprozess, sondern auch das Verhalten während der verschiedenen Bardos von großer Bedeutung sind. Zudem obliegt den Hinterbliebenen eine große Verantwortung, weil diese dem Verstorbenen eine große Hilfe sein können, aber bei Missachtung gewisser Regeln für unnötiges Leid verantwortlich sind. Soygal Rinpoche gesteht seine ersten Eindrücke von der Westlichen Sterbebegleitung folgendermaßen:

"Als ich dann in den Westen kam, war ich schockiert, wie grundlegend sich die hier vorherrschende Einstellung zum Tod von der Sicht, mit der ich aufgewachsen war, unterschied. Ich begriff, dass die Menschen heutzutage lernen, den Tod zu verdrängen, und daher im Sterben nichts als Vernichtung und Verlust sehen." (Soygal Rinpoche S. 24)

Aufgrund des vorherrschenden Mangels an Wissen im Westen um die Ereignisse des Sterbens machte es sich Soygal Rinpoche zur Aufgabe, das bereits erwähnte Buch zu verfassen und gründete mehrere Rigpazentren in Europa, den USA und in Australien.

Das Verstehen des Bardoprinzips hat eine weit reichende Konsequenz, da sich dieses Prinzip nicht nur

auf den Sterbeprozess anwenden lässt, sondern auf den Alltag und unsere Wirklichkeitskonstruktion im Jetzt. Es bedeutet, sich vom selbstgeschaffenen Leid zu befreien, da die buddhistische Lehre davon ausgeht, dass wir für unser Schicksal vollkommen selbst verantwortlich sind und somit zu den Schöpfern unseres Geschickes werden. Das Gesetz des Karma beeinflusst uns stets im Fluss der gegenwärtigen Wirklichkeitskonstruktion. Das Bardo zu verstehen und Praktiken auszuüben, die von den buddhistischen Meistern empfohlen und angeleitet werden, bedeutet entscheidend dazu beizutragen, dass das Leben glücklicher und befreiter wird. Es wird noch zu zeigen sein, wie das im Speziellen zu verstehen ist.

4. Der Sterbeprozess und die Geschehnisse nach dem Tod:

Es wird zwischen einem natürlichen Tod nach Erreichen der Lebensspanne und einem nicht gewollten, plötzlichen Tod unterschieden, der womöglich durch einen Unfall oder andere unerwartete Eingriffe erlitten wird.

Stirbt man eines natürlichen Todes, so wird zwischen äußerer und innerer Auflösung unterschieden. Nach Tibetischer Auffassung ist der Körper aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zusammengesetzt. Sie bilden und erhalten den Körper.

4a. Die äußere Auflösung und innere Auflösung:

Die äußere Auflösung zeigt sich dadurch, dass der Sterbende zwar hört, aber die einzelnen Wort nicht mehr klar unterscheiden kann, dass er Schwierigkeiten hat, Gegenstände zu erkennen und nur noch Umrisse sieht. Die allmähliche Auflösung der Sinne und ihre Funktionen sind die ersten Zeichen der Auflösung.

Die **Erde** als erstes Element beginnt sich aufzulösen und man verliert Energie und der Muskeltonus verliert an Spannung, unglaubliche Schwere wird gefühlt.

Als nächstes verschwindet das **Wasser** und wir fühlen Trockenheit. Die Kontrolle über die Körperflüssigkeiten geht verloren und der Geruch des Todes breitet sich aus. Das Aggregat der Empfindungen löst sich auf und ein Wechselspiel von Schmerz und Lust macht uns reizbar und nervös.

Das **Feuer** ist als nächstes Element im Begriff sich zu verflüchtigen und die Körperwärme geht von den Händen und Füßen ausgehend Richtung Herz allmählich verloren. Verwirrung breitet sich aus und man wechselt ständig zwischen Klarheit und Verwirrung, selbst Namen unserer Freunde und Verwandten fallen uns nicht mehr ein. Man findet sich in einem Inferno der Flammen und der Erhalt des Bewusstseins nimmt ab.

Als letztes Element schwindet die **Luft**, und der Atem wird mühsamer. Das Aggregat des Intellekts geht verloren, der Kontakt zur Außenwelt verweht. Halluzinationen und Visionen steigen auf und unsere Lebensführung spiegelt sich darin. Bei viel Negativität taucht womöglich Gespenstisches und Erschreckendes auf, bei gütiger und liebevoller Lebensführungen erscheinen erleuchtete Wesen oder Freunde und himmlische, glückselige Visionen ereilen einen.

Als Letztes sammelt sich Blut und tritt in den Kanal des Lebens, ins Zentrum des Herzens ein. Die letzten Atemzüge erfolgen und der **medizinische Tod** ist eingetreten. (Vgl. Soygal Rinpoche S. 301)

Die innere Auflösung:

Die innere Auflösung beginnt und grobe wie subtilere Gedanken und Emotionen vergehen. Dann beginnt der Sterbeprozess umgekehrt zu unserem Zeugungsvorgang abzulaufen. Man stellt sich die Essenz der Mutter etwa vier Finger breit unter dem Nabel vor und die „Weiße“ väterliche Essenz beim Scheitel. Diese Essenz oder das Erbe sinkt zum Herzen hinab und ein von Mondlicht erhellter Himmel zeigt sich, weil alle Gedankenmuster der Abneigung ein Ende finden. Diese Phase wird „Erscheinung“ genannt.

Danach steigt die rötliche Essenz der Mutter im Zentralkanal auf und „Röte“ zeigt sich in Form eines sonnendurchfluteten Himmels. Große Glückseligkeit entsteht, weil alle Gedankenmuster des Verlangens verschwunden sind. Diese Phase nennt man „Anwachsen“.

Wenn sich nun die Essenz des Vaters und der Mutter treffen, sehen wir die Erfahrung der „Schwärze“ und ein Himmel tiefster Dunkelheit zeigt sich. Zu diesem Zeitpunkt ist man frei von jedem Gedanken und das „Vollständige Erlangen“ ist eingetreten. Dort ist der Geist völlig rein und die Buddhanatur ist gegenwärtig. (Vgl. Soygal Rinpoche S. 301f.)

4b. Der Grund:

Nachdem sich alles aufgelöst hat, sind wir zur Wahrheit gelangt, dass alles seinen Grund in der reinen Natur des Geistes hat. Diese wird auch **Rigpa** genannt und bedeutet die Grund-Lichtheit oder Leerheit, die die unendliche Weite des Geistes meint.

Ein praktizierender Meister, der während seines Lebens bereits imstande war die Grund-Lichtheit zu erkennen und in dieser zu verweilen, gleitet vom Leben in den Tod hinüber und erkennt nach den Auflösungsprozess die Grund-Lichtheit und verharrt in dieser bis zu höchstens drei Tagen, damit erfährt er das Nirvana - die totale Befreiung.

Nach diesen drei Tagen verlässt der Geist den Körper endgültig, richtigerweise an der Fontanelle. Es wird deshalb versucht den Leichnam für drei Tage nicht zu berühren, da der Geist bei einer falschen Berührung an einer unvorteilhaften Stelle des Körpers austreten könnte und damit eine ungünstige Wiedergeburt die Folge wäre.

Der gewöhnliche Mensch wird die Grund-Lichtheit als ein kurzes Aufleuchten wie ein Fingerschnippen erleben und unbemerkt an der Grund-Lichtheit vorbeigehen. (Vgl. Soygal S. 307ff.)

4c. Bardo Dharmata:

Wenn wir die erste Gelegenheit der Befreiung in der Grund-Lichtheit nicht wahrnehmen konnten, gleiten wir ins Bardo Dharmata. Dort nimmt man einen Lichtkörper an.

Das Bardo Dharmata teilt sich in vier Abschnitte, die ich nicht in ihrer Ausführlichkeit hier beschreiben möchte. Jeder dieser vier Abschnitte bietet eine weitere Möglichkeit, Befreiung zu erlangen, wenn man die gesehenen Dinge und Erscheinungen als Manifestation des Geistes erkennt und wegen ihrer großartigen Gewalt nicht erschrickt und zu fliehen sucht oder gar bewusstlos wird. In diesen Phasen wird deutlich, was die Fülle unseres Geistes ist. In geraffter Form laufen die vier Abschnitte

folgendermaßen ab:

Im ersten Abschnitt „Lichtheit- die Landschaft aus Licht“ erscheint alles als „vibrierende Welt von Klang, Licht und Farbe. Alle gewöhnlichen Erscheinungsformen unserer vertrauten Umwelt sind zu einer allumfassenden Landschaft aus Licht geschmolzen.“ (Soygal S. 325)

Geht dieser Zustand vorbei, bei den meisten unbemerkt, verwandeln sich die Lichtstrahlen zu Lichtkugeln, in denen die **friedvollen und zornvollen Gottheiten** in Mandalas erscheinen. Diese Erscheinungen sind von derartiger Intensität, dass man in Panik und Schrecken versetzt wird, sofern man sie nicht versteht.

Im dritten Abschnitt taucht die Weisheit in Form von farbigen Lichtteppichen auf, die für sich ihre spezifischen Bedeutungen haben.

Alles Letztes taucht die „**Unmittelbare Präsenz**“ im Bardo Dharmata auf. In dieser Phase präsentiert sich die gesamte Wirklichkeit. Die Grenzenlosigkeit dieser Vision liegt unvorstellbar außerhalb unseres Fassungsvermögens. Das gesamte Spektrum von Befreiung und völliger Umnachtung liegt vor dir und du siehst in absoluter Hellsichtigkeit alle deine vergangenen und zukünftigen Leben. Alle Lehren und jedes Verständnis der verschiedenen Daseinsebenen offenbart sich.

Doch dann löst sich die gesamte Erscheinung wieder auf und es zieht uns ins Bardo des Werdens. (Vgl. Soygal S. 324ff)

Das Bardo Dharmata darf als reinste Form der Dualität verstanden werden. Man könnte diese Sphäre mit der Ideenwelt Platons vergleichen, als Himmel der energetischen Formation, die auf ihren Abstieg in die Materie warten, wo sich die Ideen in dichtere Formen verfestigen.

4d. Bardo des Werdens - Sipa Bardo:

Wie bereits darauf hingewiesen wurde, sind die Wahrnehmungen im Bardo Dharmata extrem intensiv, und nur die vorbereiteten Geister wissen mit diesen umzugehen. Während dieser gewaltigen Erlebnisse scheinen fahlere, angenehmere Lichter und Töne durch und ziehen uns zu den gewohnheitsmäßigen Tendenzen der Emotionen zum Bardo des Werdens hin. Hier werden unsere karmischen Veranlagungen stärker und suchen sich ihre Entsprechung. „Die Samen all unsere Verhaltensmuster werden aktiv.“ (Soygal S. 338)

Um das kurz zu verdeutlichen, bedeutet dies, dass wir an dieser Stelle alle Samen unserer vergangenen Leben mit uns tragen und wieder wachsen lassen. Unsere Gewohnheiten was das Denken, Wünschen, Fühlen und Handeln angeht, werden hier wieder aktiv. Wer also eine ausgesprochene Habgier an den Tag gelegt hat, wird eine Wiedergeburt finden, die ihn diese Seite seiner selbst wieder erleben lässt, ob er diese als Qual oder Vergnügen versteht, ist wieder eine andere Frage. Für den Buddhisten ist es jedenfalls eine Form von Leiden von Verlangen getrieben zu sein. Vielmehr sucht man Befreiung vom Verlangen. Gier und Verlangen können letztlich nie befriedigt werden, da Gier nach einer jeder Befriedigung statt geringer zu werden, nur weiter wächst. Das Bewusstsein des Menschen muss stärker als die Gier werden, ansonsten wird er Sklave der Gier. Meditation ist in diesem Falle ein adäquates Mittel, um das Loch, das hinter der Gier verborgen liegt zu heilen.

Die beiden Möglichkeiten die Grund-Lichtheit zu erreichen, geht an den meisten vorbei wie dreimal Fingerschnippen, und man erreicht das Bardo des Werdens und besitzt nun einen Geistkörper mit „allen Sinnen; er ist äußerst leicht, luzide und beweglich, und die Bewusstheit ist angeblich siebenmal klarer als im Leben.“ (Soygal S. 339)

In diesem Zustand finden sich also die meisten wieder, und man glaubt die ersten Wochen gar nicht recht, gestorben zu sein und versucht mit den Angehörigen Kontakt herzustellen, die aber nicht reagieren, was manchen genügend Beweis ist, den Tod anzunehmen. Andere müssen erfahren, dass sie sich nicht mehr im Spiegel sehen oder keine Fußspuren mehr hinterlassen.

Im Bardo des Werdens wird das vergangene Leben in allen Einzelheiten wiedererfahren, alle sieben Tage werden sie samt den damit verbundenen Leiden erneut erlebt, nur mit einer siebenfachen Klarheit. (Vgl. Soygal S. 340f)

Hier wird deutlich, warum die Buddhisten einen großen Wert auf das Ansammeln von gutem Karma legen, denn das Karma schafft im Bardo des Werdens die dazu passende Landschaft.

Auch diesem Bardo tauchen gewaltige Kräfte auf, die den Unvorbereiteten große Schrecken einflößen können. Aus Angst vor diesen Ereignissen, verlangt das Bewusstsein in die alten Gewohnheiten des physischen Körpers zurück zu gelangen, was die Leiden nicht wirklich beseitigt, sondern nur wiederholt.

Im Sipa Bardo findet manchmal auch ein Totengericht statt, wie das viele andere Traditionen und die Nahtod- Erfahrungen zeigen, doch hält dieses Gericht unserer Geist selbst. Die Verurteilung geschieht immer durch uns selbst. Die spirituellen Traditionen zeigen, dass die göttlichen Lichtwesen in ihrer Liebe nichts zu verzeihen haben. Die Lichtwesen sehen unser Licht und wollen uns helfen dieses zu mehren. Wir hingegen glauben fälschlicherweise, wir wären nicht gut und Strafe sei unser Lohn. Die spirituellen Traditionen fördern die Selbstliebe, die Grundlage für die Nächstenliebe ist.

Wer im Bardo diese essentielle Weisheit nicht verstanden und geübt hat, wird im Bardo des Werdens mit sich selbst wahrscheinlich streng ins Gericht gehen.

Wenn wir gewohnt sind, unsere Gedanken zu beobachten, dann werden wir wissen, wie sprunghaft unsere Gedanken von einer Sache zur anderen gelangen können, wie sehr unsere Gedanken von äußeren Reizen bestimmt sind und Gefühle unsere Gedanken beeinflussen.

„Da unser Geist im Bardo derartig flüchtig, beweglich und verletzlich ist, haben all unsere Gedanken, gute wie schlechte, eine immense Gewalt und Wirkung. Ohne einen physischen Körper, der uns auf dem Boden hält, werden unsere Gedanken augenblicklich zur Wirklichkeit.“ (Soygal S. 344)

Damit wird deutlich, wie gut es ist, wenn wir möglichst wenig Unerledigtes mit in den Tod nehmen, denn im Bardo des Werdens könnte es gut sein, dass wir mitansehen müssen, wie unsere Angehörigen mit unserer Hinterbliebenschaft umgehen. Und das betrifft alle Bereiche, sei es unsere Reputation, unsere Beziehungen oder unser Testament.

Die Gedanken sind in dieser Zeit das alles entscheidende Instrument, das unsere Zukunft bestimmt. Das

ist der Grund, warum das Tibetische Totenbuch von einer Person vorgelesen wird, die zum Toten eine gute Beziehung pflegte.

Zum einen erhält der Tote passende Hilfe sich in den Bardos besser zurecht zu finden, zum anderen ist der Tote nicht gefährdet in schwierige Emotionen zu gelangen, die ihm eine ungünstige Wiedergeburt bescheren könnten. Lässe jemand, der im Toten unvorteilhafte Emotionen hervorruft, so könnte das unheilvolle Konsequenzen haben.

Die durchschnittliche Verweildauer im Bardo des Werdens beträgt neunundvierzig Tage, mindestens aber eine Woche. Die ersten einundzwanzig Tage im Bardo sind die wichtigsten für die Hinterbliebenen, weil dem Verstorbenen während dieser Zeit noch am besten geholfen werden kann. Im Verlauf der weiteren Tage hält der verstorbene Geist nach einer Möglichkeit Ausschau, erneut eine Wiedergeburt zu erlangen und sucht nach einem passenden Mutterschoß.

„Getrieben vom Wind des Karma kommst du dann an den Ort, wo deine zukünftige Eltern sich lieben. Du wirst vom Anblick emotional angezogen und fühlst wegen vergangener karmischer Beziehungen sofort starkes Begehren und starke Abneigung.“ (Soygal S. 348)

Begehren nach der Mutter deutet auf eine Geburt als Jungen hin, Begehren nach dem Vater auf eine als Mädchen. Starkes Verlangen kann uns jedoch eine ungünstige Wiedergeburt einbringen und es ist immer noch wichtig, die spirituelle Entwicklung im Sinn zu behalten. In diesem Falle wäre der Wunsch nach einer Familie mit spiritueller Ausrichtung von großem Vorteil.

„Alle Materie ist mein eigener Geist, und dieser Geist ist Leere, nicht entstanden, unbehindert. So denkend halte deinen Geist natürlich und rein - so, wie er ist, unabhängig in seiner eigenen Natur, wie in Wasser gegossenes Wasser, gelassen, offen und entspannt. Indem du ihn natürlich und gelöst ruhen lässt, kannst du sicher sein, dass du den Eintritt in den Schoß aller Lebewesen verschließt.“ (Soygal S. 349)

Je nach unserer geistigen Verfassung kurz vor unserer Wiedergeburt werden wir in einen der sechs Daseinsbereiche hineingeboren, zu denen nicht nur angenehme Bereiche gehören.

Ende des Bardos des Werdens:

Der letzte Schritt im Bardo erreichen wir, wenn es uns gelingt unseren Geist auf eine erneute Geburt zu richten. Unser Geist wird das intime Zusammensein unserer Eltern beobachten und man wird unmittelbar in den Mutterleib gezogen, wo „man das Aufscheinen der Grund-Lichtheit erfährt. Dann kommt es erneut zur Erfahrung von Schwärze im Zustand des vollständigen Erlangens, und in diesem Augenblick ist die Verbindung zum Mutterleib hergestellt. Das Leben beginnt also wie es endet - mit der Grund-Lichtheit.“ (Soygal S. 351)

4e. Überblick der Bardos:

Der sterbende Mensch durchläuft verschiedene Stadien, die hier nochmals aufgezählt sein sollen:

- Äußere Auflösung der Elemente
medizinischer Tod
- Innere Auflösung
- Aufscheinen der Grund-Lichtheit - **Dharmakaya**
- Immanente Energie und Lichtstrahlung (vier Unterstufen) **Sambhogakaya**
- Bardo des Werdens **Nirmanakaya**
- Wiedergeburt

Wenn man nach den schwierigen Momenten für den Menschen fragt, so lässt sich das an dieser Übersicht gut veranschaulichen.

Schwierig ist es für den Menschen grundlegend, während des Lebens mit der Tatsache des Todes fertig zu werden. Wenn er diese Tatsache bis zu seinem Sterben nicht integriert hat, dürfte der nahe Tod schwierig zu nehmen sein, außer der Sterbende darf sich glücklich schätzen und sieht auf ein erfülltes Leben zurück, dass er friedvoll loslassen kann.

Tritt der Auflösungsprozess auf, so hat der Sterbende mit verschiedensten Phänomenen fertig zu werden, weil man die verschiedensten Empfindungen und Gefühle erlebt.

Ist der äußere Auflösungsprozess abgeschlossen, folgen die nächsten Phasen bei den meisten Menschen sehr rasch und werden nicht einmal bemerkt. Nach der Inneren Auflösung taucht die Grund-Lichtheit auf, welche wie ein Fingerschnippen an einem vorbei zischt. Die Immanente Strahlung fliegt an nicht geschulten Menschen ebenso so unbemerkt vorbei und man gelangt in das nächste Bardo.

Im Bardo des Werdens erleben wir auf dem geistigen Niveau eines durchschnittlichen Menschen die **interessanteste Zeit**. Dort nämlich ernten wir, was wir gesät haben. Wir haben Hellsichtigkeit erlangt und können unsere Hinterlassenschaft beobachten. Wir werden mit siebenfacher Klarheit unser vergangenes Leben wiedererleben und die Landschaft nach unserer karmischen Veranlagung gestalten und bevölkern, ähnlich unserer Traumgestaltung, doch weit intensiver.

Unsere karmische Veranlagung wird im Bardo des Werdens letztlich mitentscheidend sein, welche Wiedergeburt wir erlangen, denn jener Grad an Bewusstsein, den wir bis zum Zeitpunkt des Todes erreicht haben, wird unser Handeln im Bardo bestimmen.

Wenn wir unter spirituellgesinnten Menschen lebten, die uns auch noch dem Tod begleiten, können wir noch einige zusätzliche Hilfen erwarten, ansonsten sind wir auf uns selbst gestellt.

5. Todesvorbereitung, Sterbebegleitung und Trauerzeit:

Wie der Titel des Buches von Soygal Rinpoche erahnen lässt, handelt das Tibetische Totenbuch nicht nur vom Tod, sondern gibt zur Hälfte des Buches Hilfe für das Leben. Die bereits erläuterten Inhalte haben unmissverständlich zu verstehen gegeben, dass das Bardo Thödol einem völlig ungeistigen

Menschen wenig bringen wird, was nicht heißen soll, dass ein unreligiöser Mensch nichts damit anfangen könnte. Sofern ein gewisses Interesse an Bewusstseinforschung und Geisteswissenschaft gegeben ist, mag es sehr wohl aufschlussreich sein.

Dennoch richtet sich das Buch an Menschen, die sich für die Geschehnisse des Todes interessieren und die Frage nach dem Sinn des Lebens stellen. Wer sich mit den Inhalten des Totenbuches anfreunden konnte und zu einer Praxis schreiten konnte, wird den Tod nicht als fatale Katastrophe sehen, sondern als Teil des Lebens. Das tibetische Oberhaupt der Dalai Lama meint dazu:

„Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man Kleider wechselt, wenn sie alt und abgetragen sind, und nicht als letztes Ende.“ Weiter oben sagt er zudem noch: „Wenn wir uns bemühen, einen heilsamen Geisteszustand zu erzeugen, können wir im Moment des Todes- trotz der großen Vielfalt vor unterschiedlichem Karma, das wir angesammelt haben mögen - ein heilsames Karma aktivieren und stärken und auf diese Weise zu einer glücklicheren Wiedergeburt gelangen.“ (Soygal S. 7f)

Es wurde oft genug darauf hingewiesen, dass eine gute Todesvorbereitung darin liegt, ein gutes Leben zu führen und ethisch gute Ziele zu verfolgen, da alle unsere Handlungen Konsequenzen mit sich bringen. Neben einem ethisch guten Leben empfiehlt sich auch eine Meditationspraxis, die in Verbindung zum Todesprozess steht. Es ist hier aber nicht der Raum gegeben, darauf näher einzugehen, wie die Meditationspraxis aussehen könnte. Wer sich diesbezüglich interessiert, kann in Soygal Rinpoches Buch mehr darüber erfahren.

Freilich wissen wir unsere Todesstunde nicht und nicht jeden ereilt sie im hohen Greisenalter, sondern manche ereilt sie unerwartet früh. Doch für diejenigen, die Zeit und Bewusstsein haben, ist es günstig, die Dinge und Beziehungen zu regeln und zu ordnen, bevor sie das Leben verlassen.

Für die Sterbebegleitung gilt Ähnliches wie für die Zeit unserer ersten Säuglingsjahre. Wir sind auf die Fürsorge und Zuwendung anderer angewiesen. Mit ein wenig Glück und Bewusstsein gelingt es uns aber, einen Raum während unseres Sterbens zu schaffen, der für uns friedvoll ist und uns hilft einen guten Übergang zu finden.

Das Wissen um den Sterbeprozess und Tod gibt uns zudem die Gelegenheit, unseren Freunden und Bekannten eine Hilfe zu sein, dass eine zunehmende Zahl von Menschen spirituell würdevoll sterben kann. Wir können helfen, die Angelegenheiten zu regeln und das Abschiednehmen leichter zu machen.

Trauerzeit:

Über die Trauerzeit gibt das Bardo Thodöl auch Auskunft und appelliert an die Hinterbliebenen, das Glück des Verstorbenen im Auge zu behalten, das am besten dadurch erreicht wird, wenn man liebevoll loslässt und die Meditationen für den Verstorbenen ausübt, die nach Anweisung des Totenbuches geschehen können. Doch legt das Totenbuch den Gedanken nahe, dem Toten durch Liebe und Zuwendungen verbunden zu bleiben. Damit verliert man den Toten nicht, sondern bleibt mit ihm geistig und liebevoll verbunden. Dennoch ist der Trauerprozess als ein normaler und gesunder Vorgang anzunehmen, kann aber ein wenig seinen Schrecken verlieren, wenn man dem Toten selbst nach seinem Verscheiden hilft.

In Tibet wird bei einem herannahenden Tod stets versucht, nach dem Meister des Sterbenden zu rufen, da dieser dem Sterbenden viel Vertrauen und Hilfe durch den Sterbe- und Todesprozess sein kann. Da unsere Kultur nicht über eine derartige Tradition verfügt, und relativ wenige Menschen sich ein klareres Bild um die Dinge nach dem Tod machen, wird die Hilfe für die Hinterbliebenen um vieles schwieriger. Glauben die Hinterbliebenen erst gar nicht an die Möglichkeit der Reinkarnation oder an ein Jenseits, wo die Seelen hingelangen, so ist der Tod für diese die endgültige Vernichtung und Verabschiedung des Verstorbenen und lediglich Erinnerungen bleiben als Trost zurück. Wer sich eines spirituellen Bewusstseins diesbezüglich erfreuen kann, bleibt nichts anderes mehr, als den Trauernden mit Mitgefühl beizustehen, damit diese wieder nach vorne blicken können oder vielleicht aufgrund eines inneren Wunsch angeregt worden sind, die spirituelle Suche zu beginnen.

6. Philosophische Überlegungen zum Bardo Thödol, Nahtod-Erfahrungen, Psychologie und Bewusstsein:

Skepsis und Agnostizismus sind in Europa im Vergleich zu anderen Teilen der Erde wohl am meisten anzutreffen, weshalb es hier vielen schwer fallen mag, die buddhistische Lehre anzunehmen, weil sie auf ersten Blick vielleicht zu esoterisch und religiös anmutet, als dass man sie wissenschaftlich orientiert und kritisch annehmen könnte. Da vieles, was im Tibetischen Totenbuch gesagt wird, sich der empirischen Wissenschaft entzieht, mag so mancher die Lehren abweisen. Doch ein offener Geist darf sich nicht einfach hinreißen lassen und die Lehre einer lebendigen Tradition schlichtweg verurteilen, ohne sie vorher geprüft zu haben. Wie noch zu zeigen ist, zeigt die moderne Bewusstseinsforschung große Nähe zu den überlieferten Berichten der Totenbücher.

6a. Nahtod-Erfahrung:

Es ist naheliegend, die Ergebnisse der Forschungen zu den Nahtod-Erfahrungen mit dem Bardo Thödol zu vergleichen. Soygal stellt diesen Vergleich ebenfalls an und bemerkt gewisse Gemeinsamkeiten und hebt oft wiederkehrende Elemente der Nahtod-Erfahrungen heraus. Diese finden sich darin, dass manche ihren Körper verlassen hatten und diese ihren eigenen Körper und andere Menschen beobachtet und nachträglich detailliert erzählen konnten, was sie gesehen und gehört haben, obwohl sie für die andere bewusstlos waren. Einige erleben vollkommene Formschönheit und Mobilität sowie Hellsichtigkeit, oder treffen bereits Verstorbene oder Heilige. Viele Menschen, Kinder insbesondere, erleben unsägliche Schönheit und Liebe, dass sie nicht mehr von dort zurück wollen.

Ein Kind berichtet zum Beispiel: „Ich wollte einfach zu dem Licht, ich wollte meinen Körper und alles vergessen. Ich wollte einfach nur noch zu diesem Licht. Da war ein wunderschönes Licht, das alles Gute in sich hatte.“ (Morse M. S. 181)

Manche erleben einen Lebensrückblick, ein Totengericht oder gar wenige Höllenvisionen. Die Menschen, die von diesen Erfahrungen zu berichten wissen, sind jedenfalls tief beeindruckt und für Lebzeiten verwandelt. (Vgl. Soygal S. 378)

Menschen mit solchen Erfahrungen werden in Tibet **Deloks** genannt und gelten als Botschafter zwischen den Toten und Lebenden. Ihre Berichte ähneln denen der Nahtod-Erfahrungen sehr.

Der Meister Dilgo Khyentse Rinpoche versteht die Erlebnisse der Nahtod-Erfahrung dennoch als Teil des Bardos des Werdens. (Soygal S. 391)

Die Erlebnisse, so schön sie auch sein mögen, werden demnach nicht wirklich dem Todeszustand zugeordnet. Sie sind womöglich ein kurzes Aufleuchten jener Ereignisse, die uns nach dem Tod ereignen.

Wie dem auch sei, viele finden in diesen Erzählungen Hoffnung und brechen zu ihrer spirituellen Suche auf, andere wiederum bleiben skeptisch.

6b. Psychologie und Tod:

Ohne eigene Erfahrungen mit dem Tod in irgendeiner Weise, wird es wahrscheinlich niemanden berühren, was das Bardo Thödol zu sagen hat.

Zu den Erfahrungen, dass ein Bekannter, ein Familienmitglied, guter Freund oder gar der geliebte Partner stirbt, möchte ich noch andere Erfahrungen im erweiterten Sinne zu Sterben und Tod zählen. Wir äußern manchmal vielleicht ein wenig überspitzt und salopp, dass wir in einer Situation fast gestorben wären. Dazu gehören Schrecksituationen oder schier unerträgliche Schmerzattacken oder aber man löst eine Beziehung auf oder muss seinen geliebten Wohnort verlassen oder wird einfach fristlos beim Arbeitsplatz entlassen.

Wir sterben unsere Tode auf vielerlei Weise, wenn wir Wertvolles verlieren. Können wir über das Wertvolle nicht mehr verfügen und Nutzen tragen, erleiden wir ein Verlustgefühl, das uns unheimlichen seelischen Schmerz verursachen kann. Es bedarf darauf hin großer Anstrengungen diese Wunde wieder Heil werden zu lassen. Durch den Verlust glauben wir einen wichtigen Teil von uns selbst verloren zu haben. Diesen Verlust müssen wir erst verwinden, was am besten dadurch geschieht, dass ein innerer Wandel vollzogen wird. Der Wandel bedeutet, dass man als ganze Person eine Veränderung durchmacht und den Schmerz als machtvolle Ausgangssituation nutzt, um sich und sein Inneres neu zu strukturieren. Würde man die leere Stellen einfach mit etwas Ähnlichem fühlen, so wäre Ersatz geleistet, aber der Schmerz, der uns auf eine tiefere Dimension unserer Seele verweist, wäre nicht zur Transformation genutzt worden, sondern eine Wiederholung des Gleichen wäre die Folge, bis es zum nächsten Verlust kommt.

Diese Form des Todes erleben wir deshalb, weil wir glauben, die Dinge oder Beziehungen, die wir verloren haben, gehörten zu uns. Das grundlegende Problem, das damit zusammenhängt, ist die Identifikation mit Gegenständen und Beziehungen. Wenn die Identifikation dermaßen tief geht, dass dieser Gegenstand oder diese Person zur eigenen Persönlichkeit und zur Gewohnheit gehört, sie als Teil unserer selbst verstanden werden, ist der Verlust besonders schmerzlich. Mit dem schmerzlichen Verlusterlebnis taucht zudem Angst auf, die dadurch entsteht, dass ein Vakuum gefühlt wird, weil ein Teil unserer Gewohnheiten nicht mehr wiederholt werden kann. Dies kommt davon, weil der Mensch durch Gewohnheiten im Alltag Sicherheit erfährt. Geht er grundlegender Gewohnheiten verlustig, so glaubt er an Sicherheit zu verlieren. Diese empfundene Leere, die durch einen Verlust entsteht, kann seine Wirkung voll entfalten, wenn wir die Leere zulassen können und nicht versuchen sie mit irgendeiner Gewohnheit zu stopfen. Lassen wir diese Leere zu, so erreicht uns aus dieser eine Kraft des

Grundes, die nicht mehr verloren geht. Die Grundkraft ist ein Fundament, das auf der Leere gründet. Dieses Fundament ist das Vertrauenswürdigste, weil es keine geistige Konstruktion voraussetzt, sondern die Freiheit der Leere. Die Basis ist demnach nicht etwas Fassbares, sondern etwas, das sich unserer Vorstellung entzieht. Die wirkliche Basis des Vertrauens ist dadurch nicht mehr auf einer Konstruktion unseres Geistes gegründet, sondern vielmehr grundlos, aber sie verbindet uns mit dem Leben, weil wir in dieser Grundlosigkeit das Ich losgelassen haben und uns nicht mehr auf unseren Verstand und unsere Gewohnheiten verlassen.

In spirituellen Traditionen wird versucht ein Lebensvertrauen zu schaffen, das auf spirituellen Prinzipien beruht. Die suchende Person muss das Gefühl des Vertrauens in sich selbst schaffen. Dies wird dadurch erreicht, dass man sich allmählich von den Gewohnheiten löst und nicht mehr nach vorgezeichneten Mustern funktioniert, sondern beginnt aus der eigenen Mitte zu handeln. Dieses Loslassen von alten Sicherheiten zur Sicherheit zu sich selbst ist ein schwieriger und schmerzlicher Prozess, der in abgeschwächter Form dem Sterbeprozess ähnelt, aber mit einer bewussten Haltung vollzogen werden kann. Ein großer Vorteil ist durch die Hilfe anderer gegeben, die einem in äußerst schwierigen Situationen Halt geben können, weil sie in diesen Erfahrungen bereits vorausgegangen sind. Je öfter wir erlebt haben, dass nach jedem Tod eine Befreiung stattfindet, desto leichter fallen uns die folgenden Tod und lernen unseren verkehrten Stolz und unsere Verlustängste für unnötig zu erklären.

Nützt der Mensch die Verlusterlebnisse während seiner Lebzeit nicht und lernt nicht immer wieder zu sterben, so wird ihm der physische Tod vieles abverlangen. Deshalb raten alle mystischen Traditionen vor dem Tod zu sterben, damit das Verlusterlebnis ein Ganzes ist und man eine Wiedergeburt erlebt, die einen grundlegend transformiert. Wie tiefgreifend die Transformation gelingt, hängt von vielen Faktoren ab. Einer der Faktoren ist sicher die Größe des Leids, ein anderer der Mut alles loszulassen.

Peter Kingsley befasst sich mit den mystischen Traditionen des alten Abendlandes und findet diesen Satz bei Parmenides, der in seinen Augen so etwas wie ein Schamane war.

„Was für eine perfekte Einrichtung, dass die Weisheit sich im Tod verbirgt. Alle laufen vor dem Tod davon, und so laufen auch alle vor der Weisheit davon, ausgenommen jene, die bereit sind, den Preis zu zahlen und gegen den Strom zu schwimmen.“ - „Ignoranz entsteht einfach, wenn etwas ignoriert wird, ignoriert von Menschen, die vor dem Tod davonlaufen. Und was alle ignorieren - das ist der Ort der Weisheit. **Sterben, bevor man stirbt**, nicht mehr an der Oberfläche des eigenen Daseins zu leben: darauf verweist Parmenides.“ (Kingsley S. 64f)

Ähnliches drücken die vielen Berichte der schamanischen Initiation aus, die den Novizen einen geistigen Tod sterben lassen und dadurch eine völlig neue Daseinform erreichen. Er wird dadurch zu einem Geist, der zwischen den Welten reisen kann. Mircea Eliade führt dazu in seinem Buch über Schamanismus folgendes immer aus:

„Aber man sieht deutlich, dass der Schamane selbst zum Toten (zum Geistertier, zum Gott) wird, um seine Fähigkeit zu Himmelfahrt oder Unterweltreise demonstrieren zu können. Daraus ergibt sich die Möglichkeit einer gemeinsamen Erklärung all dieser Tatsachen: es handelt sich gewissermaßen um die periodische (bei jeder Sitzung neu begonnene) Wiederholung von Tod und Auferstehung des Schamanen.“ (M. Eliade S. 102)

Doch bevor der Schamane als solcher die heiligen Rituale vollziehen kann und neben seinen priesterlichen Tätigkeiten auch Krankheiten heilt, muss er eine Initiation erfahren, der oft Leiden und Krankheit vorausgehen. Er stürzt dabei meist in eine geistige Krise.

„Fast immer umfasst der - ziemlich reiche - Inhalt dieser Initiationserlebnisse eines oder mehrere von folgenden Themen: Zerstückelung des Körpers, darnach Erneuerung der inneren Organe und der Eingeweide; Auffahrt zum Himmel und Unterredung mit den Göttern oder Geister; Abstieg in die Unterwelt und Unterhaltung mit den Geistern und den Seelen der verstorbenen Schamanen; verschiedenerlei Offenbarungen religiöser und schamanischer Art (Berufungsgeheimnisse) - ...“ (M. Eliade S. 44)

Die schamanische Form des Sterbens vor dem Tod ist wohl eine der extremsten Formen, dennoch finden wir die Todes- und Wiedergeburtssymbolik bei vielen Religionen so auch bei Jesus, der nach dem Tod erst in die Hölle hinab fuhr, um hernach aufzuerstehen und anschließend gegen den Himmel zu fahren.

Sich mit einem Schamanen zu vergleichen, scheint auf den ersten Blick eine maßlose Übertreibung, denn diese sind Auserwählte und haben gewisse Voraussetzungen mitzubringen. Dennoch lässt sich das Schema als solches ableiten, das einem helfen kann, eine innere Wandlung zu vollziehen.

Als allgemeines Prinzip formuliert, bedeutet das, dass wir beim Sterben-lernen eine innere Wandlung erfahren, die uns zu einem neuen Bewusstsein führt und eine Wiedergeburt ermöglicht, die aber größere Weite und Tiefe bringt und das Leben voller und lebendiger werden lässt.

Stanislav Grof, der die verschiedensten Totenbücher aller Welt verglich, sieht Gemeinsamkeiten mit den Todesnah-Erfahrungen und seinen Untersuchungen mit bewusstseinsverändernden Substanzen, die ein Schema des Sterbens und Wiedergeborenwerdens aufzeigen. Er beschreibt diese folgendermaßen:

„Subjektiv wird diese Folge als psychospiritueller Tod und Wiedergeburt erlebt. Emotionales und physisches Leiden kulminieren in einer Erfahrung völliger Vernichtung auf allen Ebenen - physisch, emotional, intellektuell, moralisch und transzendental. Diesem Gefühl größten Unheils, gewöhnlich Tod des Ichs genannt, folgen oft Visionen eines blendenden weißen und goldenen Lichts, einer Regenbogenglorie, eines Pfauenmusters oder herrlicher himmlischer Wesen.“ (S. Grof S. 30)

Er fasst weiter unten zusammen: „Die moderne Bewusstseinsforschung hat also gezeigt, dass die alten heiligen Schriften samt den eschatologischen Texten keine Auswüchse des Aberglaubens oder einer primitiven Vorstellung sind, sondern genaue Beschreibungen von Erfahrungen in außergewöhnlichen Bewusstseinszuständen. Sie bauen oft auf zahllosen persönlichen Erfahrungen und vielen Jahrhunderten sorgfältiger Beobachtungen auf. Das eigene Erleben und die Erkenntnis dieser Bereiche sind von ungeheurer Relevanz, da das Maß unserer Vertrautheit mit ihnen weitreichende Folgen für unsere Lebensqualität wie für die Art und Weise unseres Sterbens haben kann.“ (S. Grof S. 31)

6c. Bewusstsein:

Die Schlussfolgerungen Grofs zeigen deutlich, wie die Zusammenarbeit von Bewusstseinforschung und spirituellen Traditionen dahingehend Früchte zeigen, dass wir dem Leben wieder eine spirituelle Dimension geben dürfen. Dies geht so weit, dass wir das Wissen des Tibetischen Totenbuches auf unser Bewusstsein generell übertragen können. Das Verständnis dieser Erkenntnis hat weitreichende Folgen. Ken Wilber, der öfters als Einstein des Bewusstseins genannt wird, führt dazu aus,

„dass dieser involutive Bardo-Ablauf nicht einfach etwas ist, das nach dem Tod und vor der Wiedergeburt geschieht. Es ist vielmehr die Grundstruktur der Erfahrung eines jeden Augenblickes.“ - „In diesem und in diesem und in diesem *ist* ein Individuum Buddha, Atman, der Dharmakaya - aber in diesem Augenblick und in diesem wird das gleiche Individuum auch „Fritz Müller“, zum separaten Individuum, zum isolierten Körper, der scheinbar durch andere isolierte Körper begrenzt wird. Zu Beginn *dieses* Augenblickes wie jeden anderen Augenblickes *ist* jedes Individuum Gott als das klare Licht; doch am Ende des gleichen Augenblickes zieht sich das gleiche Individuum blitzschnell wieder zum isolierten Ich zusammen.“ (Wilber S. 299f)

Ken Wilber bringt zum Ausdruck, dass die Erlebnisse der Bardos eine Zeitdehnung des Augenblickes darstellen oder umgekehrt alle Erfahrungen, die im Bardo angetroffen werden können, in einem Augenblick enthalten sind.

Da wir uns die meiste Zeit als endliche Wesen und die Dinge um uns endlich und der chronologischen Zeit unterworfen verstehen, neigen wir dazu zu glauben, die wahre Zeit sei die chronologische Zeit, die mit exakten Uhren gemessen wird. Doch das ist nur eine Seite der Münze, den Wilber will damit ausdrücken, dass in jedem Augenblick die Ewigkeit enthalten ist, nur dass wir als durchschnittliche Individuen nicht in der Lage sind, in die Ewigkeit hineinzusehen.

Doch wissen wir die chronologische Zeit dennoch ein wenig zu relativieren, wenn wir uns nur ein wenig darauf besinnen, wie wir die Zeit relativ erleben. Meistens hängt dieses Zeitempfinden von unserem Tun und der Bewertung für unser Tun ab. Tun wir etwas, das wir lieben, so kann es sein, dass wir die Zeit vergessen und die chronologisch zur Verfügung stehende Zeit im Nu um ist. Handelt es sich aber um eine Ausübung einer Arbeit, die wir gar nicht mögen, die uns vielleicht mit schmerzlichen Gefühlen in Zusammenhang bringt, so glauben wir, dass die Zeit still steht und der wiederholte Blick auf die Uhr versetzt uns jedes Mal zusätzlich ein Todesstich. In Phasen der Trauer erleben wir die Zeit dafür umso intensiver und glauben nicht vom Fleck zu kommen und dem Trauergefühl völlig ausgeliefert zu sein. Die Zeit erscheint unendlich lange.

Mystiker dagegen erzählen immer wieder, wie sie neben anderen nicht beschreibbaren Erlebnissen Zeitlosigkeit erfuhren und außerhalb von Raum und Zeit standen.

Diese Anschauung macht deutlich, dass in jedem Augenblick die Möglichkeit zur Erleuchtung liegt. Doch fragt man sich, warum es einem nicht gelingt, diese durch den eigenen Willen ohne weiteres zu erreichen. Die Erklärung liegt darin, dass wir im jeden Moment genauso wie im Bardo von den Kräften des Karma beeinflusst sind. Wie wir gehört haben, bilden unsere Verhaltensmuster und Gedankenmuster unser Karma. Wenn wir gute Handlungen mit Bewusstsein vollbringen, werden wir uns in jedem Moment um mehr Glück erfreuen können, als jemand, der andere ausbeutet oder schlecht behandelt. Da die Buddhisten nicht nur von diesem Leben ausgehen, sondern von der Summe aller vergangener Leben, können wir sagen, dass wir unser Bewusstsein aus der Summe der vergangenen

Taten bilden. So kann es sein, dass wir in diesem Leben leiden, ohne dass wir einen rechten Bezug zu unserem jetzigen Leben haben. Es wird dazu erklärt, dass jedes Leiden ein Abtragen von Karma sei. Dennoch stellt die buddhistische Lehre in Aussicht, dass durch Bewusstsein und Disziplin Heilung und Erlösung von Leid möglich ist.

Wie wir bereits gehört haben, zielt die spirituelle Praxis während des Sterbeprozesses darauf ab, in die Grund-Lichtheit einzugehen. Diese Absicht wird auch während des ganzen Lebens verfolgt, denn die Meditation verfolgt das eine Ziel, unsere Essenz mit dem Urgrund zu verschmelzen. Neben der meditativen Praxis wird versucht, ein Bewusstsein zu erlangen, das einem hilft, gutes Karma anzuhäufen.

Wir sehen, dass das Heil einerseits durch die Ausübung ethischer Ideale und Meditation erreicht wird. Dies wird aus dem Satz vom Wege zur Aufhebung des Leidens ersichtlich. Buddha sagt: „Dies ihr Mönche, ist die heilige Wahrheit zur Aufhebung des Leidens: es ist dieser heilige, achteilige Pfad der da heißt: rechtes Glauben, rechtes Entschließen, rechtes Wort, rechte Tat, rechtes Leben, rechtes Streben, rechtes Gedenken, rechtes Sichversenken.“ (H. Oldenberg S. 267)

Auf diese acht Teile des Pfades näher einzugehen, ist hier nicht der Raum gegeben, denn für unsere kritische Kultur tauchen an dieser Stelle etliche Fragen auf, die nicht nur geistig geklärt, sondern auch persönlicher Erfahrungen bedürfen. Dennoch dürfen wir vereinfacht feststellen, dass gutes praktisches Handeln, gute Überzeugungen und Meditation die Grundpfeiler der buddhistischen Lehre sind.

Als Nachtrag soll noch für jene gesagt sein, für die Meditation im Sitzen einen Gräuel darstellt, dass Meditation alles das ist, was wir mit ungeteilter Aufmerksamkeit tun. Alles, was wir mit all unserer Auffassung, unseren Sinnen ohne Ablenkung konzentriert tun, ist als Meditation zu verstehen. Wenn wir mit unserem Körper, unserem Empfinden und unserem Geist bei der Sache sind, dann sind wir achtsam und üben eine Form der Meditation aus. Diese Form von Gegenwärtigkeit kann beim Sport, beim Sex, bei Kreativität oder beim Gebet erlebt werden, wenn wir bewusst erleben und uns nicht mit der Handlung identifizieren. Die Zen-Meister sind darin die Künstler der Achtsamkeit. Wenn sie eine Sache tun, gibt es nichts anderes. Alles ist der einen Sache gewidmet.

Die Erkenntnis, dass wir nun in jedem Augenblick die Stadien der Bardos durchlaufen, sieht Soygal als Möglichkeit dem Erleben von Gedanken und Gefühlen eine andere Dimension zu verleihen.

Er geht davon aus, dass jeder Moment mit dem Urmeer der Grund-Lichtheit ausgeht und aus diesem Meer eine Energie aufsteigt, die sich danach in ein Gefühl oder einen Gedanken manifestiert. Der Gedanken durchläuft damit die Abfolge von Dharmakaya zu Sambhogakaya zu Nimanakaya. Er stellt das am Beispiel einer intensiven Emotion dar.

„Untersuchen wir eine solche Regung, stellen wir fest, dass es vor dem Auftauchen einer Emotion im Raum, immer eine Lücke gibt. Dieser trüchtige Augenblick, bevor die Energie der Emotion sich ausdrücken kann, ist ein Moment des reinen, ursprünglichen Gewahrseins, in dem wir, wenn wir es zulassen würden, einen Schimmer der wahren Natur des Geistes erhaschen könnten.“ - „Statt jedoch die Leere dieser Lücke anzunehmen, was uns die Glückseligkeit bescheren würde, frei und unbelastet von allen Vorstellungen, Bezugspunkten oder Konzepten zu bleiben, greifen wir, getrieben von unseren tiefverwurzelten Gewohnheitsmustern, wieder nach

der fragwürdigen Sicherheit, nach dem tröstlich beruhigenden Schauspiel unserer Emotionen.“
(Soygal S. 406)

Es geht also darum in allem die Grund-Lichtheit zu sehen, die jener Zustand ist, wo es keine Unterschiede gibt, wo alle Getrenntheit aufgehoben ist. Dort erleben wir Einheit. Je mehr wir verstehen lernen, dass der Glaube an unser Ich nur eine Konstruktion ist, desto eher werden wir Verbundenheit mit allem Existierenden erleben und unsere Liebe zum Leben wird wachsen. Denn dieses Ich ist es, das sich stets gekränkt fühlt und zu verteidigen sucht und sich zu sehr gefährdet sieht.

Gefühle und Gedanken werden als Wellen verstanden, die aus dem Meer aufsteigen und voller Energie sein können. Da sie für unsere Verhältnisse sehr stark sind, glauben wir allzu leicht, unser Ich sei an diese Wellen der Gefühle und Gedanken geknüpft, verstehen aber nicht, dass diese Energie aus dem Urmeer stammt, das die unendliche Weite des Geistes ist. Gefühle und Gedanken sind nicht das Meer, sondern nur kleine unbedeutende Wellen, die wir mit unserer Brille verzerren, obwohl wir keine Brille bräuchten, denn sähen wir mit unserem Geist, würden wir in der Glückseligkeit verharren.

7. Schlusswort

Den Meistern der buddhistischen Lehre ist es durch unerschütterliches Üben der Meditation gelungen, die Stufen des Todesprozess während des Lebens zu erkennen. Dadurch können sie uns mitteilen, was uns nach dem Tod erwartet, zugleich wissen sie aber wie der Geist von seiner reinsten und subtilsten Form zu uns herab steigt und von uns zu dem gebildet wird, was wir als unser Gegenwartsbewusstsein verstehen. Es liegt damit nur an uns, die Hilfen anzunehmen und geduldig zu üben, unsere Bewusstsein zu erweitern, damit wir im Jetzt und in der Zukunft glücklicher sein können.

Umgekehrt können wir sagen, wenn wir im Alltag ein wenig beobachten, wie wir kleine Tode sterben, so können wir aus dem Sterben-lernen nutzen ziehen. Denn je leichter wir loslassen, desto schneller erleben wir das Nachkommen des Neuen und fühlen uns im Fluss des Lebens aufgehoben. Das Vertrauen wächst mit der Häufigkeit der Erfahrung, dass die Dinge nicht ewig sind, sondern kurzlebig. Doch erlebt man allmählichen einen Strom, der einen lebendig macht, weil er spontan und heiter einen ergreift, der uns Leichtigkeit und Fülle erleben lässt.

LITERATURVERZEICHNIS:

Primärliteratur:

Soygal Rinpoche: Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. 26.Auflage. O.W. Barth Verlag, 2002 Bern, München, Wien

Buddhistische Literatur:

Dalai Lama: Einführung in den Buddhismus. 14. Auflage. Herder Verlag, 2000 Freiburg im Breisgau

Oldenburg, Hermann: Buddha. 14. Auflage. Wilhelm Goldmann Verlag. München 1961

Suzuki, Daisetz Teitaro: Wesen und Sinn des Buddhismus. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1993

Trungpa, Chögyam: Das Totenbuch der Tibeter aus: Ägyptisches und tibetisches Totenbuch im Vergleich. von Hans Christian Weinelt, im Selbstverlag.

Religionswissenschaftliche und philosophische Literatur:

Eliade, Mircea: Geschichte der religiösen Idee, Band 3. Herder Verlag, Freiburg im Breisgau 1983

Eliade, Mircea: Schamanismus und archaische Ekstasetechnik. 9. Auflage. Suhrkamp, Frankfurt am Main 1997

Grof, Stanislav: Totenbücher – Bilder vom Leben und Sterben. Kösel-Verlag, München 1994

Kingsley, Peter: Die Traumfahrt des Parmenides. Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main 2000

Nestle, Wilhelm: Platons Hauptwerke. (Kröners Taschenausgabe, Bd. 69). Alfred Körner Verlag, Stuttgart 1931

Viseur, Dominik: Das Leben nach dem Tod – in den großen Kulturen. Eugen Diederich Verlag, München 1994

Wilber, Ken: Das Wahre, Schöne, Gute. 2. Auflage. Wolfgang Krüger Verlag, Frankfurt am Main 2000