

## LEBEN ALS ERFAHRUNG DES ÜBERGANGS

1 - Leben

2 - Sterben

3 - Der Durchgang durch die Pforte

### 1. Leben

"Von allen Spuren  
ist die des Elefanten die größte.  
Von allen Achtsamkeitsmeditationen  
ist die über den Tod die höchste."  
Buddha (Sogyal Rimpoche 44)

Asiatische Städte unterscheiden sich in ihrer Qualität vollkommen von den unseren: die erste Bekanntschaft mit ihnen erscheint vielen Menschen aus dem Westen wie eine Art Alptraum, eine Welle, die sie zu überrollen droht. Verwundert mögen sie nach dem ersten Schock daran denken, was sie zuhause vielleicht erzählt bekamen, daß Asien so spirituell sei, man sich dort so frei fühlen könnte.

Der Unterschied asiatischer Städte liegt darin, daß sie "ego-loser" sind. Sie kränken die Mäkligkeit des westlichen Ichs, ständig unterscheiden zu wollen nach "ich will", "ich will nicht". Das Ego ist immer auf Dualitäten ausgerichtet. Es unterscheidet und entscheidet zwischen dem, was es in der Welt sehen will und was nicht, wie es bestimmte Dinge wahrnimmt, was auszuschließen ist aus seinem Bewußtseinshorizont; letztendlich beruht es auf dem Schmerz-Lust-Prinzip. Oberste Lebensregel des westlichen Menschen ist es, das Glück zu gewinnen und Schmerz zu vermeiden, bzw. beleidigt vorwurfsvoll zu reagieren, wenn die Welt diesem Anspruch gerade nicht nachgekommen ist.

Ich komme zurück zu den asiatischen Städten, diesen Explosionen von Gerüchen, von armen Menschenmassen und weniger Reichen, von Tieren auf den Straßen, Kühen neben klimatisierten Taxis, Kranken, Krüppeln, alten Menschen im Elend - alles öffentlich, alles auf der Straße, Tempeln mit goldenen Dächern, Menschen in Mönchsroben, hohlwangige, bettelnde Kinder, die sich an reiche Ausländer kleben, Tote - und immer wieder Gerüche: Essen, scheißen, Rosmarin und Sandelholz.

Prinz Gauatama, der später als der Buddha die Erleuchtung erlangte, machte sich auf den Weg, nachdem er wider den Willen seines königlichen Vaters Krankheit, Alter und Tod als Teil der menschlichen Existenz gesehen hatte:

Der Westen versucht diese aus seinen Lebensorten auszuschließen, hinter Krankenhaus- und andere Mauern zu verbannen oder mittels Techniken der Bewußtseinsmanipulation (Werbung z.B.) aus der Bewußtheit zu streichen; der typisch glückliche westliche Mensch ist immer gesund, wohlriechend und hat vom ewigen Jungborn getrunken.

Altern, Sterben und Tod sind eines der großen Tabuthemen der westlichen Gesellschaften, (der Wahnsinn ist das andere). Der Tod wird wie schmutzig angesehen: öffentliche Plätze werden von ihm gereinigt; er wird verbannt hinter sterile Abgeschlossenheit und hinter den luxuriösen Theaterpomp von Bestattungsunternehmen. Er scheint anrühlich zu sein; denn Kinder werden von ihm ferngehalten. Der Tod scheint eine individuelle Katastrophe zu sein oder etwas Außergewöhnliches, dem nur mit gesenktem Kopf honorig zu begegnen ist. In einer anderen Version erscheint der Tod entwertet in den täglichen Berichten der Medien als die Banalität des Sterbens im Krieg oder des Verhungerns in der Dritten Welt.

Nur selten wird der Tod betrachtet als das, was er ist: als ein universales Phänomen des Lebens, als ein Teil von ihm. Der Tod ist nicht tragisch; allerdings ebenso ehrfurchtgebietend, aufregend und spielerisch und heilig wie das Leben selbst.

Sehr viele Menschen sind von dieser Erkenntnis getrennt durch die Todesangst. Sogyal Rinpoche (*Das Tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, Barth, München 1994) nennt zwei Wurzeln: Wir wissen nicht, wer wir sind, und wir sind ans Festhalten gebunden, verhaftet (attached) dem Beständigem.

Sogyal Rinpoche erzählt die Geschichte von einem Mann, der bei einem Autounfall sein Gedächtnis verloren hat. Sein Gesicht und sein Körper sind noch dieselben, doch er weiß nicht mehr seinen Namen, erkennt Orte und Menschen seiner nächsten Umwelt nicht mehr. Mühsam baut sich dieser Mann so etwas wie eine Identität auf (ein Ego), doch kurz unter dieser Oberfläche lauert die Panik, die ihm deutlich klar macht, daß er das Wissen darüber verloren hat, wer er wirklich ist. Gleichzeitig wird dieser Mensch dazu neigen, nach einer kurzen Lebenszeit in dieser neuen Identität alles Bekannte und für ihn Wichtige gierig zu ergreifen und festzuhalten, ist für ihn die Gefahr doch immens, noch einmal so ganz ohne Anhaltspunkt dazustehen wie im Moment nach dem Unfall. Wenn jemand also übermäßig festhält an Dingen und Menschen, so kann es sein, daß dieser Mensch ein „falsches Leben“ führt, „falsche Selbstsysteme“ errichtet, was immer mit einer abgewehrten existenziellen Angst in Verbindung gebracht werden kann. Meistens wissen solche Menschen nicht, wer sie wirklich sind und deshalb auch nicht, was sie für sich brauchen.

Viele Menschen wissen nicht um ihre wahre Natur. Veränderung kommt ihnen daher eher als bedrohlich vor, besonders dann, wenn sie glauben, sie nicht gewollt oder veranlaßt zu haben. Ihnen scheint, daß sie durch die Veränderung leiden; oft stellt es sich jedoch heraus, daß sie an etwas festhalten wollten, was gar nicht zu halten war. Der Strom des ins Tal fließenden Wassers verursacht dem kein Leiden, der mit ihm zu schwimmen vermag. Bewegung und Wandel gehören zum Kern von allem, was existiert im Universum, von der permanenten Bewegung der Elektronen um den Kern bis hin zur Erde auf der wir gehen, die auch nur zum Schein fest und unwandelbar ist. Paradoxerweise ist die Veränderung der Dinge das Verlässlichste, auf das wir bauen können.

Gewöhnlich macht diese Erkenntnis zunächst sehr viel Angst; denn das Ego will "bestimmen", "die Kontrolle behalten". So können Bilder auftauchen, die "Felle würden einem wegschwimmen", Visionen von Auflösung und Zerfall. Diese Angst fördert weiteres Festhalten; die Ertrinkenden halten sich fest am Strohalm. Es kann eine Sucht entstehen nach unsolidem Halt: Panisches Greifen nach dem Nächstbesten, Fallen und erneutes Greifen. Der Wunsch festzuhalten, schafft genau die Probleme, die er zu vermeiden versucht. Je mehr ich festhalte, desto mehr komme ich an die Grenzen meiner Kraft, desto sicherer wird im Bewußtsein, daß Festhalten eine Strategie ist, deren Endpunkt sich leicht absehen läßt. Und dann klammere ich mich vielleicht noch an das, was mir bisher als wertvoll erschienen ist: ich halte Menschen, Gegenstände, Vorstellungen vom Leben, Ideale in verstärktem Maße fest. Vorstellungen, Ideale können wir in der Regel am schwersten loslassen. Als Folge davon entstehen Angst, noch mehr Unsicherheit, noch mehr Selbstwertzweifel, vielleicht Panik (wenn ein Teil von mir bereits erkannt hat, daß Loslassen unumgänglich ist, ein anderer dies nicht wahrhaben will).

Eine solche Lebenseinstellung fordert sehr viel Anstrengung, sehr viel Aktivität, den Blick immer wachsam nach außen gerichtet, immer auf der Suche nach neuen Gelegenheiten festzuhalten, Dinge und Menschen zu besitzen, Macht über sie zu haben. Geht es schief, dann sind immer die Umstände schuld oder eben die anderen Leute, der nächste Partner usw. Das Verhalten wird dabei immer maskenhafter. Wir sprechen davon, daß wir uns verlieren im anderen und panisch nach Abgrenzung suchen. Doch das Problem fängt vorher an: Ich gebe mich lieber auf zugunsten eines anderen, einer Sache, in der Hoffnung, sie dann vielleicht doch ganz für mich haben, ganz besitzen zu können. Wenn ich die Tendenz habe, mich aufzugeben, zu verlieren in Beziehungen, (mich nicht abgrenzen zu können, wie es oft heißt,) dann habe ich auch einen ungeheuren Wunsch andere Menschen festzuhalten, Erfahrungen, glückliche Stunden. Verrücktheit kann einfach eine panische Suche nach vergangenem Glück sein, der Narr hält die flüchtigen Schatten für Wirklichkeit und klammert sich an sie.

Das Leben können wir nicht besitzen und nicht festhalten. In einer Hochhaussiedlung an die Mauer gekritzelt las ich den Satz: Gibt es ein Leben *vor* dem Tode? Aus der Gier nach Besitzen und Sicherheiten entstehen Hektik, gequälte Langeweile und die Angst, sich wirklich aufs Leben einzulassen. Das Leiden hat immer zu tun mit dieser "Anhaftung", attachment. Sie hindert viele Menschen daran, sich

wirklich aufs Leben einzulassen. Denn Leben heißt loslassen, Leben lernen meint loslassen lernen (Sogyal Rinpoche 52).

Natürlich ist nichts falsch an der Absicht, etwas haben zu wollen, daß glücklich macht. Leiden entsteht nur in dem Augenblick, wenn ich nach etwas greife, was seinem Wesen nach ungreifbar ist.

Zum anderen geht es um die Art, *in welcher Weise* ich mich beziehe auf das, was mich glücklich macht. Als Beispiel gebe ich hier ein kleines Experiment wieder, das Sogyal Rinpoche in seinem Buch beschreibt:

*"Nehmen sie eine Münze in die Hand und stellen Sie sich vor, sie sei etwas, an dem Sie sehr hängen. Halten Sie sie fest in der Faust und strecken Sie dann den Arm aus, die Handfläche nach unten. Wenn Sie jetzt die Faust öffnen, verlieren Sie was Sie umklammern. Darum halten Sie fest. Es gibt aber eine andere Möglichkeit: Sie können loslassen und dennoch behalten. Drehen Sie einfach die Hand um. Wenn Sie die Faust jetzt öffnen, bleibt die Münze einfach auf ihrer Handfläche liegen. Sie lassen los, doch die Münze bleibt Ihnen trotzdem." (S.54)*

Im zweiten Teil hat sich die Hand geöffnet und hält den wertvollen Schatz, eine liebevolle Haltung von "sich öffnen", "freigeben" und Schutz anbieten. Auf diese Weise wird es möglich, glücklich zu sein, das Leben zu genießen und gleichzeitig loszulassen. Loslassen meint hier, die Hand zu öffnen, loslassen heißt aufzuhören, sich anzustrengen, um etwas erreichen zu wollen. Loslassen meint die eigene Verkrampfung aufzugeben und sich auf Menschen, aufs Leben einzulassen.

Das Ego loszulassen, der Ego-Tod meint nicht, daß wir anschließend hirnlos und ohne Ziel in der Welt umherirren. Das Ego stirbt nicht; es hat es in Wirklichkeit nie gegeben; es ist lediglich eine Verkrampfung unseres Systems, die dazu dient, den falschen Schein unserer Masken zu nähren und aufrechtzuerhalten. Entspanne dich, und dein Leiden hat ein Ende.

So wie dieser Satz eine sehr einfache Wahrheit enthält, so möchte ich mich gleichzeitig entschuldigen bei denen, die im Augenblick leiden; nicht höhnen möchte ich ihrem Schmerz. Loslassen meint auch nicht "(du brauchst) bloß loslassen" in arrogant zynischer New-Age-Sprachregelung und dem leidenden Freund gleichzeitig die Hilfe zu verweigern.

Loslassen kennt keinen Kompromiß. Es hat mit Verzicht und Opfer zu tun und konfrontiert uns mit unserer Bedürftigkeit, die sehr oft verbunden ist mit Gefühlen von Macht und Hilflosigkeit, Sprachlosigkeit und dem meistens stammelnd gesagten Satz "bitte gib mir". Beim Loslassen geht es immer um Menschen und Dinge, die ich "brauche". Und wie oft wird der Satz "ich brauche dich" als Liebeserklärung (miß)verstanden.

Schwierig wird es schon beim Satz "ich brauche kein Auto mehr", um wieviel größer ist die Angst, wenn es z.B. um die Jugend mit ihrer Schönheit geht, um die Partnerschaft, die Sexualität, um Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden, um den biologischen Körper. Es gibt unzählige Dinge, an die sich viele Menschen existenziell gebunden fühlen (denen sie "anhaften").

Leben heißt jedoch zu lernen, alles das loslassen zu lernen, *um sich danach befreiter zu fühlen*, weil es möglich ist das Glück des Lebens genießen zu können, ohne es haben zu müssen. Wenn es bevorsteht, verursacht Loslassen bei den meisten Menschen Angst. Wut und Trauer können entstehen, wenn es geschehen ist. Und ganz allmählich kann die Hoffnung aufkeimen, wenn der Schmerz akzeptiert wurde. Dann kann ein Gefühl größerer Standfestigkeit aufkommen, mein Empfinden, mich an einem Ort zuhause zu fühlen, beginnt sich auf einen erweiterten Lebensrahmens zu beziehen. Es entsteht mehr Zufriedenheit mit meiner Lebenssituation, mehr innerer Frieden.

Loslassen hat zwei Aspekte. Den einen habe ich oben am Beispiel der umgedrehten Hand erwähnt. Er bezieht sich mehr auf die Einstellung, mit der ein Mensch die Dinge seines Lebens in der offenen Hand genießen kann. Das Loslassen bezieht sich dabei aufs Ego, das krampft.

Beim anderen Aspekt geht es ums Sterben: alles, was mir teuer war in diesem Leben loszulassen, den liebsten Menschen, meinen Körper, der sich vielleicht wie ein Tier gegen den Tod aufbäumt. Sterben ist total; in diesem Moment haben wir wirklich alles loszulassen haben, was uns teuer ist. Einatmen und ausatmen, einatmen und ausatmen ... wenn du nicht mehr einatmen kannst, dann bist du tot.

Das Loslassen bezieht sich auch beim Sterben aufs Ego, das durch sein krampfhaftes Festhalten Leiden verursacht. Dieses Leiden kann ein großer Lehrer sein, weil es uns "weich klopft" für die Einsicht, wie artifiziell und anstrengend das Ego ist, das alles selbst bestimmen und unter Kontrolle halten will. Das Leiden kann uns lehren, offen zu werden für die Belange des anderen, daß nämlich ich und du eins sind. Es lenkt den *Blick nach innen*, der erkennt, daß das, was ich Dir antue, mir schadet, und auch: was ich Gutes für mich tue, Dich heilt. Nach und nach lernt dieser Blick, daß es keine Dualitäten gibt, kein unabhängiges Sein. Die Philosophie des Ostens nennt dies die Erkenntnis der *Leere (sunyata)*. "*Nichts hat eine dauerhafte, stabile und inhärente Existenz; alle Dinge existieren- richtig gesehen und verstanden- nicht unabhängig, sondern sind wechselseitig voneinander abhängig ... und diese Abwesenheit unabhängigen Seins nennen wir 'Leere'*" (Sogyal Rinpoche 56). Auf diese Weise entsteht *Mitgefühl* für andere Menschen, für alles Leben, alle Natur, alle Wesen zwischen Himmel und Erde. Der tibetische Heilige Milarepa sagt: "*Wenn du die Leerheit erkennst, hast du Mitgefühl!*" (Sogyal 58).

Leidenserfahrungen bieten die Chance, daß wir unserem Wesen immer näher kommen, der Erfahrung der Leere, die die Wirklichkeit hinter allem ist und den Samen jeder schöpferischen Möglichkeit in sich trägt. „Leere“ in diesem Sinne meint, daß es kein unabhängiges „Ich“ gibt, sondern nur eine Erfahrung „allseitiger Abhängigkeit“, „allseitiger Bedingtheit“. „Unabhängigkeit“, sagte vor einigen Jahren ein weiser Mensch, sei so etwas wie ein Luxusartikel des reichen Westen, die wesentlich grundsätzlichere

Erfahrung des Menschen ist die von allseitiger und gegenseitiger Abhängigkeit. Diese bestimmt alle menschlichen Beziehungen, bezieht sich jedoch genauso auf alle anderen Geschöpfe und Wesenheiten des Universums. Menschen sind abhängig von der Erde, auf der sie leben, von allen Pflanzen und Tieren; es gibt kein getrenntes Individuum, es gibt nur gegenseitige Bezogenheit. Das entdeckte Buddha in seiner Erleuchtung. Er nannte es die Leere, die Erfahrung allseitiger Bedingtheiten.

Diese Erfahrung läßt sich die Einheit alles Seienden ahnen; sie lehrt *Hingabe* an das, zu lernen, was ist, und das weckt die Illusion des Göttlichen. Denn auf diese Weise wird deutlich, was größer ist als wir selbst und gleichzeitig, daß dieses Größere wir selbst sind, unser eigentliches Wesen ist. Dieses ist unveränderlich, ewig, Liebe ohne Bedingung.

Der Buddhismus nennt dies die *Natur des Geistes: ta tvam asi, das bist du - Ich bin, der ich bin*. Diese Wahrheit ist allen Menschen bekannt und wird doch nur schwer erkannt, es ist etwa so, wie wenn jemand sein eigenes Gesicht sehen wollte und doch nicht sehen kann. Die Erfahrung der Erkenntnis der eigenen, innersten Natur enthält ein Aufatmen, ein Lachen, Überraschung und Leichtigkeit. Es kann so sein, wie wenn Gott die ganze Welt im Witz erschaffen hätte: Ach so ist das, daß ich das vorher nicht gesehen habe ... den Wald vor lauter Bäumen nicht bemerkt zu haben ... ja, wenn das so ist, dann ist alles ganz leicht ... und tiefes Mitgefühl für alle Wesen entsteht in der Tiefe unserer Herzen... und der Wunsch, ihnen immer wieder zu helfen, den Blick nach innen gerichtet zu halten und von dort wiedergeboren zu werden..

Sogyal Rinpoche nennt vier Hindernisse, die es schwierig machen, unser innerstes Wesen zu begreifen, bzw. wie der Buddhismus es nennt, die *Natur des Geistes* im alltäglichen Leben zu erkennen:

*"Die Natur des Geistes ist einfach zu nah, um von uns erkannt zu werden ... . Sie ist zu tiefgründig ... . Hätten wir nur eine Ahnung davon, wie tief sie wirklich ist, würden wir sie bis zu einem gewissen Grad bereits erkennen. ... Sie ist zu einfach, als daß wir es glauben könnten. ... Sie ist zu wunderbar, als daß wir uns auf sie einstellen könnten. Ihre bloße Weite ist zu immens ... Wir können es einfach nicht glauben ... ." (S.71)*

Aufmerksamkeit, Bewußtheit im täglichen Leben fördert diese Erkenntnis. *"Einst kam eine alte Frau zum Buddha und fragte ihn, wie sie meditieren solle. Er wies sie an, sich jeder Bewegung ihrer Hände bewußt zu sein, wenn sie Wasser aus dem Brunnen schöpfte, denn er wußte: wenn sie darauf achten würde, wäre sie bald in einem Zustand wacher und weit offener Ruhe, der Meditation ist."* (Sogyal 84).

## 2. Sterben

*"Ich erkannte, daß es Dinge gibt, die zu lernen und zu erkennen jeder Mensch auf die Erde gesandt wird, zum Beispiel mehr Liebe mitzuteilen, liebevoller miteinander umzugehen. Zu entdecken, daß das Wichtigste menschliche Beziehungen und Liebe sind und nicht materielle Güter. Und zu erkennen, daß alles, was man in seinem Leben tut, gespeichert bleibt. Auch wenn man etwas unbewußt tut und es unerkannt vorbeigehen sollte, so kommt es irgendwann doch wieder zum Vorschein."*

Kenneth Ring: Den Tod erfahren, das Leben gewinnen. Bern 1985.  
(zit. nach Sogyal Rinpoche 41)

Es gibt inzwischen eine große Menge von Berichten von Menschen mit sogenannten Nahtodes-Erfahrungen (vgl. z.B. Kenneth Ring, Raymond Moody). Nach einem plötzlichen Unfall oder während einer schweren Operation z.B. hatten sie einen Herzstillstand; sie waren klinisch tot und wurden wiederbelebt. Etwa ein Drittel der Personen, die auf diese Weise überlebten, berichteten von eindrucksvollen Visionen, die sich alle sehr ähnelten. Es werden Erfahrungen beschrieben *aus dem Körper auszutreten*, den Körper leblos liegen zu sehen, hören und sehen zu können, was sich im Raum abspielt, was die Ärzte sprechen z.B., aber auch Wahrnehmungen zu haben von außerhalb des Ortes, an dem sich der Körper befindet. Die Menschen wundern sich über diese Erfahrung und fragen sich, ob sie wohl tot seien. Manche berichten weiter, daß sie mit ungeheurer Geschwindigkeit in einen *Tunnel* hineingesogen würden, an dessen Ende *Licht*, manchmal auch Lichtgestalten zu sehen seien. Sie können einen *Lebensrückblick* erleben, in dem wie in einem Panorama ihr Leben oft in Sekundenbruchteilen vorbeizieht. Wichtige Ereignisse können dabei kleine Situationen sein, die im Alltag vielleicht gar nicht bemerkt wurden. Am Ende steht immer die Frage nach *unabgeschlossenen Situationen* und *die Entscheidung, weiter ins Licht gehen zu dürfen oder noch einmal in den Körper zurückkehren* zu müssen. Die Reise ins Licht wird begleitet von unendlicher Sehnsucht nach Erfüllung, nach Einssein, nach Liebe; das Zurückkehren wird meist nur widerwillig angenommen. Manchmal fühlt es sich an wie *schmerzvoll hineingeschraubt* zu werden in ein Leben, in dem man eben noch etwas zu erledigen hat.

Viele Menschen ändern ihr Leben nach einer solchen Erfahrung radikal. Sie wissen, daß die Verwirklichung der Liebe das Wesentlichste ist im menschlichen Leben und daß Liebe geben wichtiger ist als Liebe zu empfangen. Sie empfinden oft keine Angst mehr vor dem Tod; vielmehr wird der Tod gesehen als eine Erweiterung des Lebens. Tod und Leben sind eine Einheit. Erkennen wir das in unserem Herzen, verändert sich unser Blick für die Realität. Das Leben kann zu einer Art Spiel werden, traumhafte Qualität annehmen.

Ein tibetischer Meister sagt:

*"Erkenne die traumgleiche Qualität des Lebens und vermindere Anhaftung und Abneigung. Übe Güte in allen Wesen. Sei liebevoll und mitfühlend, gleich, was andere dir zufügen. Was sie tun, zählt nicht mehr so sehr, wenn du es als Traum sehen kannst. Der Trick besteht darin, während des Traums gute Absichten zu begeben. Das ist das Wesentliche, das ist wahre Spiritualität."* (in: Sogyal Rinpoche 58).

Nahtodes-Erfahrungen (auch Erfahrungen des sogenannten Ego-Todes in "veränderten Zuständen des Bewußtseins") sind Erfahrungen in der Nähe des Todes. Wir erhalten in ihnen Bilder einer umfassenderen Realität, die uns Zuversicht geben können, das Selbstbewußtsein stärken und unsere Angst mindern; außerdem helfen sie, unser Bewußtsein mehr und mehr von außen nach innen zu focussieren. Nahtodeserfahrungen sind jedoch keine Todeserfahrungen. Es ist von "drüben" noch nie jemand zurückgekehrt; Sterben ist etwas anderes.

Der Tod geschieht selten ganz unerwartet. Genau wie bei schweren Krankheiten gehen ihm Warnzeichen in Träumen z.B. voraus. In asiatischen Traditionen werden bestimmte Schattenbilder gedeutet. Menschen, die gelernt haben, Leben und Tod als Einheit zu sehen, den Tod als Teil ihres Lebens, werden sensibler für die Boten, die Vorzeichen des Todes. Solche Menschen wünschen sich in der Regel auch bewußt und in voller Klarheit zu sterben.

Auch Schwerkranke wissen meistens, daß sie sterben werden, wenn ihr Ego ihnen auch vorspiegelt, daß es ihnen bald besser gehen wird. Krebskranke erzählen oft kurz vor ihrem Tod, daß sie bald große Reisen unternehmen, was auch realistisch ist, wenn sie ihren Blick von außen nach innen richten.

Elisabeth Kübler-Ross hat in ihrer Begleitung von Sterbenden fünf Phasen beobachtet, in denen sich viele Menschen der Gewißheit ihres nahen Todes nähern: *Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und friedvolles Annehmen*. Eine liebevolle Begleitung kann in diesem Prozeß sehr hilfreich sein, im Stadium von Verleugnung oder wütender Anklage einsam zu sterben, ist wahrscheinlich eine der schwersten Erfahrungen, die ein Mensch durchleiden muß.

Die Begleitung eines Sterbenden ist ein Liebesdienst für diesen Menschen; gleichzeitig berichten Menschen von dieser Erfahrung, daß sie unendlich viel Liebe erhielten, manchmal der sterbende Mensch für sie zum Lehrer wurde.

Ich möchte jetzt einige Punkte wiedergeben, die Sogyal Rinpoche unter dem Stichwort *"Herzensrat zur Sterbebegleitung"* zusammenfaßt (209 ff.).

Sterbende sind in der verletzlichsten Situation ihres Lebens; deshalb sagen sie oft nicht, was sie wollen, zögern auszusprechen, was ihnen wichtig ist. In der letzten Lebensphase scheinen sich auch noch einmal die wesentlichen biographischen und karmischen Muster aufzubauen. Ein Mensch, der sich in sei-



ner Kindheit z.B. sehr heimatlos fühlte, wird versuchen, die Umgebung seines nahen Todes ebenso zu arrangieren und dies um so mehr, je weniger bewußt ihm diese Muster während seines Lebens geworden sind.

Um so wichtiger ist eine Begleitung, die eine entspannte Atmosphäre schafft, was am leichtesten geschieht durch eine *"von Herzen kommende furchtlose Kommunikation"* (209). Sie kann emotional und intuitiv Zeichen setzen, daß *alle* in Ordnung ist, was noch ausgesprochen werden muß, daß *alle Gefühle* sein dürfen. Besonders in der Phase des Haderns und der Wut neigen Sterbende oft zu Mißtrauen, Vorwürfen und zu Projektionen besonders auf die Menschen, die ihnen am wichtigsten sind. Dies kann für die Begleiter eine schwierige Erfahrung sein, die zugleich die Bedingungslosigkeit ihrer Liebe testet. Häufig hängen die Schwierigkeiten an diesem Punkt mit ungelösten Beziehungsproblemen und blockierter Kommunikation zusammen. Der Sterbende kann Mißtrauen und Projektionen leichter überwinden, wenn sich *der Begleitende* seine unerledigten Probleme mit dem sterbenden Menschen klarmacht. Aus einer Perspektive von gegenseitiger Wahrheit lassen sich auch und gerade in dieser sensiblen Zeit Klärungen erreichen und langjährige Blockierungen der Kommunikation auflösen.

Begleiter unterschätzen jedoch oft, wie stark sensibel und verletzlich der sterbende Mensch in dieser Zeit ist. Dieser hat schließlich von allem Abschied zu nehmen und alles zu verlieren. Angst hindert ihn zu sehen, was er gewinnen kann. Eine hilfreiche Übung für den begleitenden Menschen kann es sein, sich immer wieder, möglichst konkret im Detail, sich in die Lage der sterbenden Person zu versetzen (212).

Angst und Schmerzen angesichts des nahen Todes können sehr groß sein. Sie verleiten manche Begleiter zu "Lügen aus Liebe", wie sie sagen. Ich denke nicht, daß es so etwas gibt; denn jeder sterbende Mensch schöpft, vielleicht zwar ungesagt, so viel Kraft aus der näheren Verbindung zu dem, was er wirklich ist, daß er solche Lügen immer durchschauen wird und dann eher dazu neigt, aus neurotischer Angepaßtheit "zurückzulügen". "Lügen aus Liebe" sind der Versuch, Gott in seiner Allwissenheit, seiner Allgegenwärtigkeit und seiner Allmacht zu belügen. So ist es unerläßlich, dem sterbenden Menschen die Wahrheit zu sagen; es ist das mindeste, was er oder sie verdient (215). Ängste und Schmerzen werden manchmal gelindert, wenn der oder die Sterbende von der Universalität des Todes erfährt.

Um den Tod annehmen zu können, muß wirklich alles, was noch *unerledigt* ist, abgeschlossen werden, äußere wie innere Dinge. Daß die Kinder versorgt sind und fähig, im Leben ihren Weg zu finden, der vielleicht zurückbleibende Ehepartner allein stehen kann, die wirtschaftlichen Verhältnisse geregelt. Es kommt vor, daß der sterbende Mensch noch etwas auszusprechen oder anders zu regeln hat mit einem Menschen, zu dem er oder sie schon Jahrzehnte keinen Kontakt mehr hatte.

Sind dann wirklich alle Dinge des Lebens abgeschlossen und geregelt, dann gilt es *Abschied zu nehmen*, was auch meint, Trauer und Depression zuzulassen und auszuhalten. Manchmal braucht der oder die

Sterbende noch eine Erlaubnis zu Sterben, das Einverständnis wegzugehen, vom gemeinsamen Leben loszulassen.

Um dem eigenen Tod ins Angesicht schauen zu können, scheinen am wichtigsten die *Erkenntnis, was ich gelernt habe im Leben, wo ich anderen Liebe gab, und wo ich Leiden verursacht habe*. Sogyal Rinpoche schreibt, daß jedoch keine Schuld zu groß sei, um im Angesicht des Todes nicht vergeben werden zu können. Die *Klarheit und das Maß an Bewußtheit und Frieden im Todesmoment* entscheiden dann wesentlich über den weiteren Verlauf des Prozesses.

Die Begleitung eines Menschen im Sterben ist eine Herzensangelegenheit. Sie kann geschehen aus *Liebe und Mitgefühl*. Auch bei Menschen, die Sterbende mehr aus konventionellen Gründen begleiten mögen, wird sich auch immer wieder, vielleicht nur kurz und situativ *Mitgefühl* einstellen. Es entsteht, weil sie im innersten Herzen erkennen, daß es in Wahrheit keinen Unterschied gibt zu dem Sterbenden. Wir sind alle Menschen im Angesicht des Todes.

Mitgefühl ist nur echt, wenn es auch Folgen hat im Handeln. Ohne sie ist es eher Sentimentalität, eine Gefühlsqualität, die dem Selbstmitleid nahekommt und sehr viel Haß enthält. Mitgefühl läßt sich auf verschiedene Weise kultivieren. Ich möchte hier *Tonglen* erwähnen, eine Meditation, die von Sogyal Rinpoche beschrieben wird. "*Tonglen*" heißt "geben und nehmen". Sie geht davon aus, daß ich dem anderen Leiden abnehmen kann, wenn es zu stark sein mag. Von vielen Heiligen und großen Heilern wird immer wieder berichtet, daß sie stellvertretend für andere Menschen krank werden, ihren stärkeren Körper zur Verfügung stellen, daß die andere Person gesund werden kann.

*Tonglen* als Meditation meint eine Konzentration auf den Atem und das eigene innerste Wesen. Dann stelle ich mir vor, daß ich alles Leiden, alle Schlechtigkeit des anderen Menschen einatme, seine Krankheit in mir fußfassen lasse, sie dann in mir verwandle und die Kraft, Gesundheit und Freude dem anderen ausatme.

*Tonglen* als Meditation kann Angst verursachen. Um sie zu lernen kann ein erfahrener Lehrer sehr hilfreich sein. Für mich stellt sie das am reinsten dar, was *Mitgefühl* ist, dem anderen von meiner Kraft zu geben. Und es scheint hier zu seiner wie bei jeder Liebestat, daß sie nämlich Liebe und Kraft letztendlich und unendlich vermehrt. Liebe ist der Stoff, der sich im Überfluß vermehrt, wenn ich beginne, von ihr herzugeben.

Mutter *Teresa* in ihrem Dienst an Kranken und Sterbenden drückt das in den Worten aus:

*"Wir alle sehnen uns nach dem Himmel und der Gegenwart Gottes, aber es liegt an uns, schon jetzt bei ihm im Himmel zu sein. Doch in diesem Augenblick mit ihm glücklich zu sein bedeutet:*

*Lieben, wie Er liebt;*

*helfen, wie Er hilft;*

*geben, wie Er gibt;*

*dienen, wie Er dient;*

*retten, wie Er rettet;*

*vierundzwanzig Stunden bei ihm sein,*

*Ihn berühren in seiner erbarmungswürdigen Verkleidung."*

(Mutter Teresa zit. n. Sogyal Rinpoche 250)

*"Den Dharmakāya(Licht, Leere) deines eigenen Geistes sollst du sehen;  
und in ihm sollst du das All gesehen haben: Die Unendliche Schau,  
den Kreis von Geburt und Tod und den Zustand der Freiheit."*

Milarepa Jetsün Kahbum, XII Tibet.Totenb.156

### **3. Der Durchgang durch die Pforte**

In nahezu allen alten Hochkulturen gab es Schriften, in denen der Tod als ein Durchgang beschrieben wird, als ein Übergang aus dem Materiellen in ein Reich der Seelen. Wir kennen die sogenannten Totenbücher der Maya, der Ägypter, die *Ars moriendi* des christlichen Mittelalters und das Tibetische Totenbuch (vgl. Grof: *Books of the Death. Manuals for Living and Dying*; New York 1994). Bei ihnen allen handelt es sich weniger um ein Totenbuch der jeweiligen Kultur, sondern mehr um verstreute Texte, manchmal aus unterschiedlichen Zeiten. Erstaunlich ist, daß diese Schriften transkulturell starke Gemeinsamkeiten aufweisen. Das macht sie heute zu einer Art spirituellen Landkarten, aus der wir wichtige Einsichten gewinnen können über diese existenzielle Pforte, die wir Tod nennen.

Ich beziehe mich vor allem auf das Tibetische Totenbuch, das *Bardo Tödrol Chemmo*, was "*Große Befreiung durch Hören im Bardo*" bedeutet. Es ist selbst Teil eines größeren Lehrzyklus und wird in seinem Ursprung dem großen tibetischen Meister Padmasambhava zugeschrieben.

*Bardos* meinen "Zwischenzustände", die den Weg des Bewußtseins zu seiner Befreiung beschreiben. Dieser Weg wurde beschrieben in der Lehre von der Dreifaltigkeit der Körper (*Tri-kāya*-Lehre). Die *Trikāya*-Lehre beschreibt den Weg der Lehrer, die im Bewußtsein aufsteigen, um sich selbst zu befreien und wieder hinabsteigen, um anderen Menschen bei ihrer Befreiung zu helfen. Die *Trikāya*-Lehre war lange Zeit eine Geheimlehre und wurde mündlich von Lehrer zu Lehrer weitergegeben.

Kurz gefaßt besagt die *Trikāya*-Lehre, daß Geist und Materie in unterschiedlicher „Dichte“ existieren. Dabei gilt, daß das Bewußtseins umso eingeschränkter ist, je dichter die Materie, die es trägt. In den *Bardos* (den Zwischenzuständen) wird der Geist in aufsteigender oder absteigender Bewegung zwischen den drei unterschiedlich dichten Körpern beschrieben.

*Dharmakāya* ist der vollkommenste Körper. Er stellt den Zustand höchster Befreiung dar. *Dharmakāya* ist das Ungeschaffene, das Ungestaltete, das Unveränderte; es ist der Körper, der weder tot ist noch geboren. Es ist der Körper der *Buddhas*, der Körper des formlos Göttlichen. *Sambhogakāya* ist der Körper der göttlichen Form. „Die Verkörperung alles dessen, was im *Dharmakāya* weise, barmherzig und liebevoll ist – wie Wolken am (strahlend klaren I.B.J.) Himmel oder ein Regenbogen auf den Wolken –, wird *Sambhogakāya* genannt.“ (Tibetanisches Totenbuch S. 88). *Sambhogakāya* ist der Körper der Engel, wahrscheinlich auch der „aufgestiegenen Meister“. Mystische Erfahrungen finden häufig in diesem Körper statt. In ihm wird sich der Geist des „Einen“, der Aufhebung der Dualitäten zum ersten Mal bewußt. *Nirmānakāya* ist der Körper der Vielen. In diesem Körper wird alles als Dualität, als getrennt und unterschieden voneinander erfahren. *Nirmānakāya* ist der menschliche Körper im herkömmlichen Sinne. Das Bewußtsein erfährt in ihm seine stärkste Beschränkung und seine härtesten Grenzen. „Von allen erleuchteten Wesen, die mit vollem Bewußtsein in dieser oder irgendeiner anderen Welt wiedergeboren sind als Arbeiter an der Besserung ihrer Mitgeschöpfe, sagt man, daß sie *Nirmānakāya*-Inkarnierte sind.“ (Tibetanisches Totenbuch S. 88)

Die *Trikāya*-Lehre wurde im Tibetischen Buddhismus lange Zeit als eine esoterische Geheimlehre, die den göttlichen Schöpfungsplan enthielt, mündlich überliefert.

Das *Bardo Tödrol* (das Tibetanische Totenbuch) kennt vier dieser *Bardos*, "Zwischenzustände" (Zustände des Geistes zwischen den drei verschiedenen Körpern): den natürlichen Bardo des Lebens, den schmerzvollen Bardo des Sterbens, den lichtvollen Bardo der Dharmatâ, (Tschönyi-Bardo), den 'karmischen' Bardo des Werdens (Sipa-Bardo) (Sogyal Rinpoche 132). Bereits das Wissen um diese "Zwischenzustände" stellt einen Meilenstein auf dem Weg zur Befreiung dar; denn es anerkennt Leben und Tod als eine Einheit, außerdem *Karma* und *Wiedergeburt* als Motor und Bewegungsmuster des großen Zyklus des Geistes.

Solche Zwischenzustände werden als sehr labile Phasen angesehen, die jedoch auch besonders geeignet sind, um Befreiung zu erlangen und Liebe zu realisieren. Das *Tibetanische Totenbuch* (der *Bardo Tödrol*) ist ein ritueller Text, der dem sterbenden Menschen kurz vor seinem Tode bis zu 49 Tagen danach vorgelesen wird, um der Seele eine Orientierung zu geben. Tod und Wiedergeburt können dabei in um-

gekehrter Analogie zur Geburt gesehen werden (Tibet.Totenbuch 169). Die Lesung setzt ein kurz vor dem Tode, wenn die sogenannte "äußere und innere Auflösung" beginnt.

Die "äußere Auflösung" ist die *"Desintegration der Sinne und Elemente im Tode"* (Sogyal Rinpoche 298 ff.) Sie beginnt damit, daß die Sinne nicht mehr richtig funktionieren, so können wir z.B. *"den Klang der Stimmen von Menschen um unser Bett noch hören, aber die einzelnen Wörter nicht mehr unterscheiden.* Allmählich versagen dann alle Sinne bis hin zum Tastsinn. Unser Körper wird beginnen seine Kraft zu verlieren. *Wir fühlen uns, als ob wir fallen, in den Boden einsinken ... als ob ein riesiger Berg uns zerquetschte.* Dann beginnen wir, die Kontrolle über unsere Körperflüssigkeiten zu verlieren. ... *Die Nase beginnt zu laufen ... wir können unsere Ausscheidungen nicht mehr kontrollieren. ... Mund und Rachen sind klebrig und verstopft ... wir bekommen großen Durst.* Wir fühlen uns, *als würden wir in einem Ozean ertrinken oder von einem Fluß mitgerissen.* *Mund und Nase trocknen völlig aus ... unsere ganze Körperwärme beginnt sich zu verflüchtigen ... unser Geist wechselt ständig zwischen Klarheit und Verwirrung ... unsere Wahrnehmung löst sich auf... Zuerst fallen uns die Namen unserer Freunde und Verwandten nicht mehr ein, dann können wir sie nicht einmal mehr erkennen. ... Der Sterbende fühlt sich, als würde er von einer Flamme verzehrt, als stünde er mitten in einer Feuersbrunst, oder als würde die ganze Welt um ihn in einem Inferno aus Feuer aufgehen. ...*

*Die Atmung wird immer schwieriger ... Das Einatmen wird kürzer und mühsam, das Ausatmen immer länger ... alles versinkt in Verschwommenheit. Unsere letzte Empfindung eines Kontakts mit der Außenwelt verweht. ... Wir beginnen zu halluzinieren und Visionen zu haben: wenn es viel Negativität in unserem Leben gegeben hat, sehen wir vielleicht erschreckende Formen. Gespenstische und furchterregende Augenblicke unseres Lebens laufen noch einmal vor uns ab, und wir mögen versucht sein, vor Angst zu schreien. Wenn wir in unserem Leben gütig und mitfühlend gewesen sind, können wir glückselige, himmlische Visionen haben und liebevollen Freunden und erleuchteten Wesen 'begegnen'."*

Diesem Prozeß der äußeren Auflösung folgt die sogenannte "innere Auflösung". Sogenannte "Gifte", Gefühle wie z.B. Abneigung, Verlangen, Verblendung ... lösen sich auf. Die innere Auflösung wird von den Tibetanischen Meistern gesehen als eine Umkehrung des Zeugungsprozesses, in dem sich Väterliches und Mütterliches wieder trennen. Diese "innere Auflösung" endet mit der "Erfahrung der Schwärze", der Tote fällt in Bewußtlosigkeit.

Der Prozeß des Sterbens ist zu verstehen als eine Reinigung, eine Auflösung gröberer Formen von Energie und Materie bis hin zu immer subtileren Ebenen. Wenn das Bewußtsein nach einiger Zeit wieder erwacht, *"scheint die Grund-Lichtheit auf..."* (Dharmakāya s.o.) Sie ist *wie ein vollkommen leerer Himmel ohne Wolken, Nebel oder Dunst. Dieser Zustand wird manchmal als 'der Geist des klaren Lichts des Todes' bezeichnet, Seine Heiligkeit der Dalai Lama sagt: 'Dieses Bewußtsein ist der innerste subtilste Geist. Wir nennen ihn Buddha-Natur, den wahren Ursprung aller Arten von Bewußtsein.'* " (Sogyal Rinpoche 302)

Sinn der Lesung des *Bardo Tödrol* ist es, des Sterbenden Bewußtsein auf diese Grund-Lichtheit (den „Körper der Befreiung“) auszurichten. Im günstigsten Fall wird dieses in ihr aufgehen und der Sterbende Erleuchtung erlangen.

Allerdings können nur wenige das klare weiße Licht aushalten. Denn Licht erhellt die Finsternis, was bedeutet, daß alle Schatten, alles Unreine in ihm um so deutlicher scheint. Die Erfahrung des Lichts provoziert immer die Erfahrung des Schattens; je klarer und stärker das Licht, desto deutlicher treten die Schatten hervor.

Alle Unreinheiten des vergangenen Lebens, alle ungelösten Probleme des vergangenen Lebens kehren nun allmählich wieder zurück ins Bewußtsein. Es wird erfaßt vom heftigen *Wind des Karmas*, der ihn trägt in die Übergangszustände des *Tschönyi Bardo (Bardo Dharmatâ)*, des *Sipa Bardo* hin zur Wiedergeburt in einem der sechs Bereiche (*lokas*) der Wirklichkeit.

*Dharmatâ* bezeichnet das Wesen der Dinge, die nackte unbedingte Wahrheit. das Bewußtsein nimmt in diesem Bereich einen Lichtkörper an, dessen Unreinheit, Schatten die Sehnsucht ist, wieder ein Ego zu haben.

Dies ist der Moment, in dem die "*zweiundvierzig friedvollen und achtundfünfzig zornvollen Gottheiten*" (Sogyal 326) vor dem inneren Auge des Bewußtseins erscheinen.

Hier ein Beispiel für die Erscheinungen und die Lesung des zweiten Tages: "*Die Gesamtheit deines Bewußtseinsprinzips in seiner reinsten Form - welche die spiegelgleiche Weisheit ist - leuchtet als ein helles strahlendes Licht, als Vater-Mutter, mit solch blendendem Glanz und solcher Durchsichtigkeit, daß du es kaum ansehen kannst. ... (Durch die Macht des Zornes (deines eigenen!) bekommst du) Furcht und erschrickst vor dem blendenden, weißen Licht und (möchtest) vor ihm fliehen; du gewinnst ein Gefühl der Zuneigung zu dem trüben, rauchfarbigen Licht aus der Hölle. ...*" (Tibet. Totenbuch 185)

Es erscheinen die unterschiedlichen Gottheiten des tibetischen Pantheons ... *Ratnasambhava*, der Gott der Weisheit, *Amitaba*, der Buddha des unendlichen Lichts, *Avalokitesvara*, der Buddha des Mitgefühls, *Padmasambhava* ... .. Später folgen die zornigen Gottheiten, blutleckend, selbst Panik erzeugend.

Das Erscheinen der zornigen Gottheiten und der Dämonen des Schreckens hat nicht den Sinn zu betrafen. Sie wollen aufrütteln, dem Menschen helfen, die Ignoranz des Scheins zu überwinden und zum Wesentlichen zu blicken, zu seinem ihm eigenen Wesen. Erkennt der Mensch die schrecklichen Götter: Überheblichkeit, Zorn und Haß, Neid, Gier als das, was sie wirklich sind: seine eigenen Emotionen, ist er momentan befreit.

Die Lesung der Verse des Tibetischen Totenbuches erinnert den Reisenden im Bardo daran, die Erscheinung der Gottheiten als *die Projektionen seines eigenen Wesens zu erkennen*. Geschieht das, so verschwinden sie augenblicklich, und der Reisende steigt auf in das Reich der erleuchteten Meister, befreit von *samsara*, dem ewigen Kreislauf von Geburt und Tod.

Die einzelnen asiatischen Gottheiten sind dabei nur Metaphern zu verstehen. So ist z.B. *Avalokitesvara* zu begreifen als kulturspezifische Metapher der menschlichen Möglichkeit zum Mitgefühl. Sie ist die Aussage *Ich bin reines Mitgefühl ....* Jede Kultur packt dieses in die Form ihrer eigenen Bilder und Metaphern. So wird dann ein westlicher Mensch im Bardo vielleicht die *Heilige Maria* oder *Christus* als Erscheinung erleben. Der Schlüssel zur Befreiung liegt in jedem Fall jedoch in der Erkenntnis des *Ich bin ...* (die entsprechende Emotion, Phantasie etc.). Die Erleuchtung ist keine Suche nach einer fiktiven fern liegenden Vollkommenheit. Erleuchtung wird auch nicht erreicht durch anstrengende Suche. Befreiung ist kein Kampf um Befreiung: für oder gegen jemanden zu kämpfen; Befreiung entsteht auch nicht durch den Kampf für das Gute. Stattdessen liegt Befreiung in der Annahme dessen, was im Moment ist. Befreiung heißt, den Kampf aufzugeben gegen das, was ohnehin der Fall ist.

Befreiung kann auch z.B. stattfinden auf der Ebene der "zornvollen Gottheiten", wie es im Tibetischen Totenbuch heißt. Im Bardo erscheinen diese, um den Wanderer zu schockieren in seiner Ignoranz, aufzurütteln, das eigene Wesen zu erkennen und anzunehmen das *Ich bin, der ich bin*.

Das Erkennen im Bardo ist für die meisten Menschen schwierig. Es kann verglichen werden mit der Aufgabe, während eines nächtlichen Alptraums in Gelassenheit und Frieden den Ausweg zu finden; nur daß die Energieverhältnisse im Bardo um ein Vielfaches größer sind. Diese Bewußtheit können wir im Leben jedoch üben; die Chance ist dann größer, im Sterben und im Prozeß des Übergangs zur Befreiung zu kommen.

Für viele Menschen sind die Stadien der Auflösung im Tode, die lichtvollen und erschreckenden Visionen des *Bardo Dharmatá*, wie Sogyal Rinpoche sagt, nur wie ein "Fingerschnippen". "*Die meisten Menschen erleben den Tod als bloßes Sinken in einen Zustand des Vergessens am Ende des Sterbeprozesses.*" (Sogyal R. 338) Wenn sie wieder zu Bewußtsein kommen, erwachen sie in einem Zwischenzustand, der die Zeit vom endgültigen Tod bis zur Wiedergeburt erfaßt. Das Tibetische Totenbuch beschreibt ihn als den *Sipa-Bardo*, den *Bardo des Werdens* (Tibet. Totenbuch 234 ff.; Sogyal R. 338 ff.). In ihm hat sich das Ego wieder verdichtet in der Form von Gedanken und Wünschen. Der Reisende hat in diesem Zustand einen Körper aus Geist, das Tibetische Totenbuch spricht von einem *Wunschkörper*.

Es wird gesagt, daß dieser sich sehr real anfühlen kann, manche Menschen sollen sogar Geruchsempfindungen und Hungergefühle spüren. Der Geistkörper vermag äußerst klar wahrzunehmen, das Bewußtsein im *Sipa-Bardo* ist hellichtig und kann Gedanken lesen. In diesem Zwischenzustand begegnen ihm verschiedene Wesenheiten, er kann auch seine Verwandten sehen. Er versucht sich ihnen dann auch zu nähern und erkennt, daß diese ihn nicht bemerken. So beginnt ihm allmählich aufzu-

dämmern, daß er tot sei. Diese Erkenntnis erschrickt den Reisenden; das Bewußtsein entwickelt daraufhin eine ungeheure Sehnsucht nach einem neuen Körper.

Im *Bardo des Werdens* ist der Reisende dem Wind des Karmas unendlich ausgesetzt, getrieben von Leidenschaft, Gier, Hunger, animalischem Getriebensein etc. Er erlebt noch einmal Szenen seines vergangenen Lebens, was manchmal beschrieben wird als das *Totengericht*. Weiße Lichtwesen nennen die guten Taten, ein schwarzer Dämon vertritt die Anklage. Gute und böse Taten werden als weiße und schwarze Kiesel gegeneinander aufgewogen. *Yama*, der "Herr des Todes" ... befragt dann den Spiegel des Karma und fällt sein Urteil." (Sogyal R. 343).

Auch diese *Totengericht* ist wieder als Metapher zu verstehen. "Sie werden gerichtet werden nach ihren guten und schlechten Taten" (Offenbarung d. Johannes) meint, daß *das eigene gute bzw. schlechte Gewissen des Menschen sein Richter sein wird*. Das sogenannte *gute Gewissen* entsteht aus der Aufgabe des Kampfes gegen die Tatsachen, aus der mitfühlenden Annahme von *dem, was bei mir der Fall ist*.

Der Körper des Wesens (*Sambogakāya*) im *Sipa-Bardo* besteht aus Geist und Lichtwesen. Dämonen und Richter sind nichts als Projektionen, die aus Ignoranz entstehen, aus der Zurückweisung der Tatsachen, aus dem Widerstand anzuerkennen, was die Wirklichkeit ist. So kann dieser Körper verschlungen und zerstückelt werden, geworfen in den Abgrund der Hölle und *doch eben unzerstört überdauern*, vorausgesetzt, er erkennt sich selbst als den Urheber seiner Aktionen. Von der Klarheit dieser Erkenntnis hängt der Ebene ab, in den sich das Bewußtsein neu inkarniert (sechs Ebenen, Wirklichkeiten, *Lokas*, die durch sechs unterschiedliche Lichter dem Bewußtsein erscheinen):

"O Edelgeborener, höre zu. Wenn du wissen willst, was jene sechs Lichter sind. Es scheinen da auf dich ein trübes weißes Licht aus der Deva-Welt (Welt der Götter), ein trübes rotes Licht aus der Asura-Welt (Welt der Halbgötter), ein trübes blaues Licht aus der Menschenwelt, ein trübes grünes Licht aus der Tierwelt, ein trübes gelbes Licht aus der Preta-Welt (Welt der Hungergeister), ein rauchfarbenes Licht aus der Höllenwelt." (Tibetan.Totenbuch 252)

Durch Hören dieser Lesung geht es immer und immer darum, daß das Bewußtsein Klarheit, "Bewußtheit" über sich selbst gewinnt, um vielleicht doch noch zu erreichen, daß die "Schoßespforte" geschlossen bleibt, oder um wenigstens einen guten Ort für die Wiedergeburt zu erlangen. Die Menschenwelt wird dabei als der wertvollste Ort angesehen, weil er die Möglichkeit der Befreiung innerhalb des Lebens enthält.

Ich möchte zum Schluß noch ein paar persönliche Bemerkungen anfügen: Manchem Menschen im Westen mögen das "Tibetanische Totenbuch", auch Sogyal Rinpoches "Buch vom Leben und Sterben" schwer verständlich und eher als kulturhistorische Dokumente erscheinen. Beides sind sie zweifellos auch. Für mich wurde jedoch darüber hinaus zunehmend klar, welche tiefen Aussagen sie über die psychologische und spirituelle Entwicklung von uns Menschen enthalten. In Erfahrungen "*Veränderten Bewußtseins*" können die hier beschriebenen Metaphern, wie auch die Logik und Strategien des psycho-



spirituellen Prozesses bis ins Detail nacherlebt werden. Solche Erfahrungen und die Erkenntnis der Logik dieser Transformationsprozesse wirken bei vielen Menschen enorm heilend und haben starke Konsequenzen auf das alltägliche Leben.

Die Erfahrung der Einheit von Leben und Tod, daß beides nur zwei Aspekte des schöpferischen Geistes und göttlicher Liebe sind, kann unser Weltbild und die Perspektive unserer individuellen Entwicklung radikal verändern. War die traditionelle westliche Sicht eher auf unbeschränktes Wachstum, auf Selbstverwirklichung, Abgrenzung Ich gegen Du, Konkurrenz, Gier und Besitz, mehr oder weniger offenen Kampf aller gegen alle gestützt, so fokussiert das Bewußtsein der Einheit von Leben und Tod sehr viel mehr auf eine umfassenden ökologische Sicht, die die *gegenseitige Abhängigkeit aller Wesen* betont. Gleichzeitig läßt sie tiefes *Mitgefühl* entstehen für andere Menschen, für die Natur, für alle Wesen. Diese Sicht ahnt, daß *das klare Licht von Wahrheit und Liebe* die Grundlage unserer gesamten Existenz ist und daß ihre Verwirklichung in menschlichen Beziehungen die spezielle Lebensaufgabe von uns ist, von uns, der ersten Generation im nachfaschistischen Deutschland.

Die *Überwindung des Leidens* und die *Befreiung aus dem Kreislauf von Gefangenschaft und Unglücklichseins*, dem Zirkel der unseligen Bedingtheiten durch Ignoranz, Herrschsucht und Kontrollbedürfnis, aus Eitelkeit, Neid und Eifersucht, Sentimentalität und Haß usw. kann m.E. nie ein selbstsüchtiges Streben nach Erleuchtung sein, wie es sich in manchen Kreisen heutzutage manchmal beobachten läßt, sondern immer nur eine Befreiungstat, die in gleichem Maße für alle Menschen und alle Wesen gilt. Ich fühle, daß Erleuchtung und Befreiung der Weisen, der Lehrer und Eremiten im Himalaya so lange unvollkommen bleiben, so lange noch irgendwo in der Welt ein Kind verhungern muß und Kriege Menschen und Natur zerstören.

Ein tibetisches Sprichwort sagt:

*"Der morgige Tag oder das nächste Leben - was zuerst kommt, wissen wir nie."*

(aus: Sogyal Rinpoche 39)

*Mögen alle Wesen zwischen Himmel und Erde glücklich sein!*