

Leben ist Sterben

Leben ist Sterben

Wie wir uns auf das Sterben, den Tod und
darüber hinaus vorbereiten können

Dzongsar Jamyang Khyentse

Übersetzung: Karin Behrendt und Doris Wolter

Manjughosha Edition 2019

Die Originalausgabe erschien im Sommer 2019 erstmals als E-book mit dem Titel „Living is Dying, How to prepare for Dying, Death and Beyond“ auf der Website von Siddhartha’s Intent. Die Rechte für die deutsche Übersetzung erhielt Manjughosha Edition direkt vom Autor.

© 2019 Dzongsar Jamyang Khyentse

Umschlag Vorderseite: Hungergeister-Schriftrolle, Kyoto National Museum, Japan, Abdruck mit Genehmigung des Museums
Weitere Bildnachweise siehe Seite 269

Deutsch von Karin Behrendt, Doris Wolter u.a.
Lektorat Erika Bachhuber, Doris Wolter u.a.
Korrektur Erika Bachhuber und Gundula Stark

Die Redaktion dankt Janine Schulz und Anonymus für wertvolle Hinweise!

© der deutschen Ausgabe:
Manjughosha Edition Verlagsgesellschaft m.b.H
www.manjughosha.de
1. Auflage 2019, 2. leicht überarbeitete Auflage 2021
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaglayout Titel: karadesign, Andreas Schulz, Rückseite: BookDesigns
Satz: BookDesigns
Gesamtherstellung: Manjughosha Edition, Berlin
Druck CPI buchbücher.de GmbH
ISBN: 978-3-945731-25-3

Inhalt

Vorwort	I
1. Werde ich sterben?	1
2. Vorbereitung auf den Tod und darüber hinaus	27
3. Einfache Übungen zur Vorbereitung auf den Tod	49
4. Wie sich Buddhisten auf den Tod vorbereiten	57
5. Praxis des Bestrebens	67
6. Der schmerzvolle Bardo des Sterbens	83
7. Fragen zum Tod	111
8. Wie wir Sterbende begleiten können	119
9. Was sagt man einem Sterbenden?	133
10. Die Bardo-Anweisungen	145

11. Fragen zur Begleitung von Sterbenden und Verstorbenen	169
12. Was sollte man nach dem Tod tun?	187
13. Fragen zu Praktiken für Verstorbene	201
14. Fragen zu anderen Aspekten des Todes	207
15. Für Tantriker: Vorbereitung auf den Tod	221
16. Gebete und Praktiken	227
Wie man Tonglen praktiziert	227
Chutor: Wasser-Opfergabe	231
Leben verlängern und Wohlergehen steigern, eine Methode zur Befreiung von Leben	237
Tagdrol: „Befreiung durch Tragen“	251
Wie man Tsatsas anfertigt	259
Illustrationen und deren Quellen	269
Anmerkungen	277

Vorwort

Der Tod ist nicht das Gegenteil des Lebens,
sondern ein Teil davon.

Haruki Murakami

Ob ein Mensch in hohem Alter friedlich im Schlaf stirbt oder unerwartet, weil die Ursachen und Bedingungen für einen plötzlichen Tod zur Reife gekommen sind: Die Anweisungen, die einem Buddhisten während des Sterbeprozesses, im Moment des Todes und nach dem Tod gegeben werden, sind stets gleich.

Die in diesem Buch präsentierten Ausführungen über das Sterben, den Tod und darüber hinaus sind die sehr einfache Darstellung einer bestimmten und alten Überlieferung buddhistischer Lehren. Sie wurden über eine lange Übertragungslinie genialer buddhistischer Denker weitergegeben, von denen ein jeder große Mühen auf sich nahm, den Tod und das Sterben bis in alle Einzelheiten und aus jedem Blickwinkel

zu untersuchen. Ihr Rat wird besonders Buddhisten von Nutzen sein oder all denen, die sich von den buddhistischen Lehren angezogen fühlen. Jedoch ist er gleichermaßen für alle wertvoll, die irgendwann sterben werden. Ob du nun Buddhist bist oder nicht: Wenn du aufgeschlossen und neugierig bist, dir Gedanken über deinen eigenen Tod oder den eines geliebten Menschen machst, wirst du wahrscheinlich auf diesen Seiten etwas finden, das dir helfen wird.

Alles, was uns im Leben und im Tod widerfährt, hängt vollständig von den Ursachen und Bedingungen ab, die wir angesammelt haben. Jeder von uns wird den physischen Tod und die Auflösung der Elemente seines Körpers ganz unterschiedlich erleben, deswegen wird unsere Reise durch die Bardos jeweils einzigartig sein. So kann jegliche Beschreibung des Sterbens, des Todes und der Bardos immer nur Verallgemeinerung bleiben. Trotz alledem: Wenn der Prozess des Sterbens begonnen hat, kann selbst eine grobe Vorstellung davon, was mit uns geschieht, wesentlich dazu beitragen, unsere schlimmsten Ängste zu beschwichtigen, uns aber auch helfen, dem Tod ruhig und mit Gleichmut entgegenzusehen. Auch wenn die meisten authentischen buddhistischen Traditionen im Grunde die gleichen Ratschläge erteilen, scheinen einige Details sich zu unterscheiden, weil jede ihre eigene Sprache und Terminologie entwickelt hat. Diese Variationen sollten nicht als Widersprüche missverstanden werden.

Vielleicht sollte ich etwas zur uneinheitlichen Schreibweise der Sanskrit-Worte und der Verwendung diakritischer Zeichen in diesem Buch anmerken. Normalerweise werden diakritische Zeichen verwendet, wenn Sanskrit in lateinischen Buchstaben statt der Devanāgarī-Schrift dargestellt wird, um dem Leser zu helfen, Wörter richtig auszusprechen. Da jedoch heute kaum noch jemand Sanskrit studiert, sind immer weniger Menschen in der Lage, Diakritika zu lesen. Für einige

ist der bloße Anblick all dieser Schnörkel und Punkte verwirrend. Daher wurden die Sanskrit-Begriffe, die im Text selbst erscheinen, sowie die Namen von Gottheiten, Bodhisattvas usw. nicht mit Diakritika versehen; in Zitaten wurden sie jedoch beibehalten. Bei tibetischer Schreibweise von Sanskrit in zitierten Texten – zum Beispiel HUNG statt HUM – wurde diese Schreibweise ebenfalls belassen.



Die Ironie ist, dass ich heutzutage ständig sehr viel zu tun habe, obwohl ich im Grunde meines Herzens außerordentlich faul bin. Mit diesen beiden Extremen zu jonglieren, ist eine echte Herausforderung, weshalb ich letztendlich einen Großteil dieses Buchs in einer Social-Media-App geschrieben habe. Wenn mein Englisch nun zumindest lesbar ist, habe ich das Janine Schulz, Sarah K.C. Wilkinson, Chime Metok, Pema Maya und Sarah A. Wilkinson zu verdanken.



Die Grundstruktur des Buches entstand angelehnt an eine Liste von fast hundert sehr guten Fragen über den Tod, die verschiedene meiner Freunde zusammengetragen hatten. Ich möchte besonders meinen chinesischen Freunden und Bekannten Jennifer Qi, Jane W. und Dolly V. T. danken, Philip Philippou und dem Spiritual Care Team von Sukhavati in Bad Saarow, Deutschland, Chris Whiteside und dem Spiritual Care Team von Dzogchen Beara, Irland, Miriam Pokora vom Bodhi-charya-Hospiz in Berlin sowie allen, die bei den Unterweisungen auf Schloss Langenburg zugegen waren.

Mein Dank geht auch an Orgyen Tobgyal Rinpoche, Pema Chödrön, Khenpo Sonam Tashi, Khenpo Sonam Phuntsok, Thangtong Tulku

und Yann Devorsine für ihre kompetenten Beiträge zu diesem Buch, Adam Pearcey, Erik Pema Kunsang, John Canti und Larry Mermelstein für die großzügige Bereitstellung ihrer Übersetzungen, Jane W., Chou Su-ching und Vera Ho, Florence Koh, Kris Yao, Paravi Wongchirachai, Seiko Sakuragi, Rui Faro Saraiva für ihre Hilfe und Ratschläge, an Cecile Hohenlohe und ihre Familie, Veer Singh und alle bei Vana für ihre freundliche und großzügige Gastfreundschaft, an Andreas Schulz für die ursprüngliche Gestaltung des Buches, Nikko Odiseos, Emily Coughlin und alle anderen bei Shambhala Publications für ihren Enthusiasmus und ihre Geduld, sowie an die Künstler Arjun Kaicker und Tara di Gesu, die ihre schönen Bilder zur Verfügung gestellt haben.

1.

Werde ich sterben?

In den ersten drei Jahrzehnten seines Lebens verbrachte Prinz Siddhartha ein idyllisches Dasein hinter den Mauern des weitläufigen Palastes seines Vaters. Der gutaussehende Prinz, der von allen geliebt und bewundert wurde, heiratete eine wunderschöne Prinzessin; sie bekamen einen Sohn und alle waren glücklich. Doch in all dieser Zeit setzte der Prinz keinen Fuß vor die Tore des Palastes.

In seinem dreißigsten Lebensjahr bat Siddhartha seinen treuen Wagenlenker Channa, ihn durch die große Stadt seines Vaters zu fahren, und zum allerersten Mal sah der Prinz einen Leichnam. Es war ein fürchterlicher Schock.

„Wird mir das, was diesem Mann widerfahren ist, auch zustoßen?“, fragte er Channa. „Werde auch ich sterben?“

„Ja, Eure Majestät“, antwortete Channa, „jeder stirbt. Sogar Prinzen.“

„Kehre den Wagen um, Channa“, befahl der Prinz. „Bring mich heim.“

Zurück im Palast dachte Prinz Siddhartha über das nach, was er gerade gesehen hatte. Welchen Sinn machte es, König zu sein, wenn das Leben seiner Familie und das eines jeden auf dieser Welt von der

schrecklichen Angst vor dem Tod überschattet wurde? Ohne zu zögern, entschied der Prinz, zum Wohle aller sein Leben der Suche nach einem Weg zu widmen, durch den alle Menschen über Geburt und Tod hinausgehen können.

Diese berühmte Geschichte lehrt uns sehr viel. Allein die Tatsache, dass Prinz Siddhartha fragte: „Werde ich sterben?“, ist nicht nur rührend naiv, sondern auch bemerkenswert unerschrocken. „Werde ich sterben? Muss der mächtige Siddhartha, der zukünftige König der Shakyas, der dazu bestimmt ist, der ‚Herrscher des Universums‘ zu werden, sterben?“ Wie vielen von uns – von Königen bis hin zu gewöhnlichen Menschen wie dir und mir – kommt eine derartige Frage überhaupt in den Sinn?

Die Frage mag unerschrocken gewesen sein, aber die Reaktion des Prinzen: „Bring mich nach Hause!“, klingt zunächst etwas kindisch. Sollte ein Erwachsener nicht einen reiferen Umgang mit bestürzenden Nachrichten an den Tag legen? Andererseits, wie viele Erwachsene fragen sich: „Werde ich sterben?“ Und wie viele würden dann einen interessanten Ausflug abbrechen, um sich mit der Antwort zu befassen und darüber nachzudenken?

Wir Menschen halten uns für äußerst schlau. Man schaue sich nur all die Systeme und Netzwerke an, die wir eingerichtet haben. Die meisten von uns haben eine Adresse, an die Briefe und Pakete geschickt werden können, und ein Bankkonto, auf dem das Geld sicher liegt. Ein Mensch erfand die Armbanduhr, damit der Rest von uns weiß, wie spät es ist, und ein anderer Mensch erfand das iPhone, damit wir mit unserem Netzwerk aus Freunden, Bekannten, Geschäftspartnern und Familie in Kontakt bleiben können. Menschen haben zudem Systeme entwickelt, die dafür sorgen, dass es in unserem Alltag rund läuft: Die Polizei wahrt die öffentliche Ordnung, Ampeln regeln den Straßenverkehr und die Regierungen verwalten Sozialleistungs- und Verteidigungssysteme.

Doch obwohl wir Menschen uns über Generationen darum bemüht haben, jeden Aspekt unserer Welt zu organisieren, zu gestalten und zu strukturieren – wie viele von uns waren neugierig und mutig genug, sich zu fragen: „Werde ich sterben?“ Sollten wir nicht alle versuchen, zumindest einmal in diesem Leben über die Unvermeidlichkeit des eigenen Todes nachzudenken? Das gilt besonders, *weil jeder einzelne von uns sterben wird* – was an sich schon eine äußerst wichtige Aussage ist. Ist es da nicht sinnvoll, ein wenig Zeit und Mühe aufzubringen, uns mit der unausweichlichen Tatsache unseres eigenen Todes auseinanderzusetzen?

Was wird aus all unseren Adressen, Häusern, Firmen und Ferienwohnungen, wenn wir einmal gestorben sind? Was wird aus unseren Armbanduhren, iPhones und den vielen Ampeln? Was ist dann mit unseren Versicherungs- und Rentenzahlungen? Mit der Rolle Zahnseide, die ich am Morgen gekauft habe?

Buddhisten glauben, dass sich von allen Lebewesen auf diesem Planeten am ehesten die Menschen fragen: „Werde ich sterben?“ Kannst du dir einen Papagei vorstellen, der überlegt: „Soll ich meine Nüsse und Kerne jetzt sofort fressen, für den Fall, dass ich heute Nacht sterbe? Oder kann ich es wagen, sie bis morgen aufzuheben?“ Tiere denken einfach nicht so, und sie denken sicherlich nie über Ursachen und Bedingungen nach.

Gemäß dem Buddhadharmas kommen tatsächlich nicht einmal die Götter und himmlischen Wesen auf die Idee, sich zu fragen, ob sie sterben werden. Die Götter sind erheblich mehr an ihren makellos sauberen, feinen Porzellantellern und Silberlöffelchen interessiert, an ihrem erlesenen, sorgsam aufgegossenen Tee und ihrer bezaubernden Musik. Es heißt, die Götter liebten es, große Wolkenformationen zu betrachten und inmitten der größten und bauschigsten unter ihnen auf wundersame Weise Teiche oder Springbrunnen zu erschaffen, um



Prinz Siddhartha wird von Channa aus dem Palast seines Vaters gefahren

dann stunden- oder tagelang über deren Schönheit nachzusinnen. Das Leben der Götter ist von solcherlei Zeitvertreib erfüllt, der sie viel mehr interessiert als zu fragen: „Werde ich sterben?“ Ich bezweifle, dass ihnen diese Frage je in den Sinn käme.

Wir Menschen hingegen besitzen die Fähigkeit, uns Gedanken zu machen, doch mit der Unausweichlichkeit unseres eigenen Todes beschäftigen wir uns nur selten. Wann denken wir jemals an den Tod? Wenn uns schreckliches Leid widerfährt? Nein. Inmitten ekstatischer Glücksgefühle? Auch nicht. Wir sind intelligent und bewusst und besitzen daher die Voraussetzungen, Fragen über den Tod formulieren zu können, doch wir verwenden unsere gesamte Zeit und Energie darauf, den Selbstbetrug zu untermauern, dass wir ewig leben werden. Wir versuchen, den Schmerz über unvermeidliche Tatsachen nicht fühlen zu müssen, indem wir unseren Geist mit allem nur Erdenklichen beschäf-

tigen und ablenken und ausführliche Pläne für die Zukunft schmieden. In gewisser Weise ist es genau das, was das Menschsein so wunderbar macht, doch der Haken daran ist, dass wir uns so in einem falschen Gefühl von Sicherheit wiegen und vergessen, dass unser eigener Tod und der Tod all derer, die wir kennen und lieben, unausweichlich ist.

Denke einmal darüber nach: Jeder von uns, der seit einem Vierteljahrhundert auf der Welt ist, hat mindestens einen engen Freund, eine Freundin oder einen Angehörigen verloren. Eines Tages isst man mit seinen Eltern zu Abend – am nächsten Tag sind sie tot und man sieht sie nie wieder. Diese Art von Erfahrung zwingt uns, der Wahrheit des Todes ins Auge zu blicken – und für einige ist es eine sehr bittere und furchteinflößende Wahrheit.

Angst vor dem Tod

Denn den Tod fürchten, ihr Männer, das ist nichts anderes, als sich dünken, man wäre weise und es doch nicht sein. Denn es ist ein Dünkel, etwas zu wissen, was man nicht weiß. Denn Niemand weiß, was der Tod ist, nicht einmal, ob er nicht für den Menschen das größte ist unter allen Gütern. Sie fürchten ihn aber, als wüssten sie gewiss, dass er das größte Übel ist. Und wie wäre dies nicht eben derselbe verrufene Unverstand, die Einbildung, etwas zu wissen, was man nicht weiß.

Sokrates²

Warum haben wir so große Angst vor dem Tod?

Es gibt viele Gründe, doch der wichtigste Grund ist, dass der Tod ein vollkommen unbekanntes Terrain ist. Niemand, den wir kennen, ist jemals von den Toten zurückgekehrt, um uns zu erzählen, was der Tod ist. Und selbst wenn: Würden wir ihm glauben?

Der Tod ist uns ein Rätsel, und obwohl wir keine Ahnung haben, was passieren wird, wenn wir sterben, stellen wir alle möglichen Vermutungen an. Wir gehen davon aus, dass wir, sobald wir tot sind, nicht mehr nach Hause gehen können, dass wir ab dem Moment unseres Todes nie wieder auf unserem Lieblingssofa sitzen werden. Wir denken: Wenn ich tot bin, werde ich die nächsten Olympischen Spiele verpassen oder nicht herausfinden, wer der Verräter in der neuen Spionage-Serie ist. Aber das sind alles nur Mutmaßungen. Im Grunde wissen wir es einfach nicht. Und es ist das Nicht-Wissen, das uns Angst einjagt.

Wenn sich der Tod nähert, fangen viele von uns an, über ihr Leben nachzudenken und sich für bestimmte Dinge, die sie getan oder unterlassen haben, zu schämen oder schuldig zu fühlen. Wir fürchten nicht nur, alles zu verlieren, was uns in diesem Leben lieb und teuer geworden ist und uns Halt gibt, sondern haben auch Angst davor, für unsere beschämenden Handlungen verurteilt zu werden. Beide Ausichten lassen den Tod noch schrecklicher erscheinen.

Dem Tod entgeht niemand, es gibt kein Entrinnen. Es ist vielleicht das einzige Ereignis im Leben, dem wir uns unausweichlich stellen müssen. Wir können ihn schlichtweg nicht vermeiden. Auch der Versuch, den Prozess durch Selbstmord zu beschleunigen, funktioniert nicht, weil es uns als Menschen unmöglich ist, unsere Angst abzustellen. Wir müssen dennoch die unvorstellbare Furcht erleben, die mit dem Sterben einhergeht, da wir uns nicht plötzlich in einen unbelebten, gefühllosen Gegenstand wie einen Kieselstein verwandeln können.

Wie können wir uns also von unserer lähmenden, betäubenden Angst vor dem Tod befreien?

Einmal träumte ich, Zhuangzi, ich sei ein Schmetterling, und war so glücklich wie ein Schmetterling. Ich war mir bewusst, dass ich glücklich und zufrieden war, aber ich wusste nicht, dass ich

Zhuang war. Plötzlich wachte ich auf, und da lag ich nun, und war offensichtlich Zhuang. Ich weiß nicht, ob nun Zhuang davon träumte, ein Schmetterling zu sein, oder ob der Schmetterling davon träumte, er sei Zhuang. Zwischen Zhuang und dem Schmetterling muss es einige Unterschiede geben. Dies nennt sich die Verwandlung der Dinge.³

Es lohnt sich, einmal über die Reflektion des berühmten chinesischen Philosophen nachzudenken. Woher wissen wir, wenn wir einen Schmetterling betrachten, dass wir nicht selbst nur ein kleiner Teil des Traumes dieses Schmetterlings sind? Was lässt uns glauben, dass wir in diesem Augenblick „lebendig sind“? Wie können wir sicher sein, dass wir „leben“? Wir können uns nicht sicher sein. Wir können es lediglich vermuten.

Denke einmal darüber nach: Wie könntest du dich vergewissern, dass du lebst und wirklich existierst? Was könntest du tun? Eine geläufige Methode, um sicherzugehen, dass wir nicht träumen, ist, uns zu kneifen. Heutzutage schneiden sich manche Menschen absichtlich ins eigene Fleisch oder schlitzen sich sogar die Pulsadern auf, um sich lebendiger zu fühlen. Andere gehen – weniger dramatisch – einkaufen, heiraten oder zetteln einen Ehekrach an. Nichts hindert dich daran, all diese Methoden auszuprobieren: Du kannst dich nach Herzenslust streiten und dir Schnittwunden zufügen und dich kneifen, doch *nichts* davon wird grundsätzlich beweisen, dass du lebst. Und dennoch fürchtest du genau wie die meisten anderen Menschen weiterhin den Tod.

Der Buddha nannte dies „Fixierung“. Wir fixieren uns auf die Methoden, die wir anwenden, um uns unsere Existenz zu beweisen. Dabei ist alles, was wir unserer Meinung nach sind, sowie alles, was wir fühlen, sehen, hören, schmecken, berühren, wertschätzen, verurteilen und so weiter, lediglich eine Unterstellung oder Zuschreibung, das heißt, es beruht auf der Konditionierung durch unsere Umwelt, Kultur,

Familie und unsere menschlichen Wertvorstellungen. Indem wir diese Unterstellungen und unsere Konditionierung überwinden, können wir auch unsere Angst vor dem Tod besiegen. Buddhisten beschreiben das als Befreiung von dualistischen Unterscheidungen, und es erfordert sehr wenig Mühe und kostet nichts.

Du musst dich lediglich fragen:

„Wie sicher bin ich mir gerade, dass ich wirklich hier bin?

Wie sicher bin ich, dass ich wirklich am Leben bin?“

Allein diese zwei Fragen werden all deine unterstellten Überzeugungen brüchig werden lassen. Je mehr Brüche du schaffst, desto schneller wirst du deine Konditionierung abstreifen können. Damit wirst du dem, was die Buddhisten als „Shunyata verstehen“ beschreiben, sehr viel näher gekommen sein und schließlich nicht nur die betäubende Angst vor dem Tod überwinden, sondern auch die betäubende Annahme, dass wir leben.

Keine deiner Annahmen darüber, wer du bist, wer du vorgibst zu sein, sowie die Bezeichnungen oder Etiketten, mit denen du dich schmückst, sind dein wahres „Ich“ – sie sind reine Spekulation. Und genau diese Spekulation – die Mutmaßungen, Vorspiegelungen, Kennzeichnungen und so weiter – erzeugt die Illusion von Samsara. Obwohl die Welt um uns herum und die Wesen darin *erscheinen, existiert* nichts davon; alles ist eine künstlich erschaffene Illusion. Sobald du diese Wahrheit vollständig akzeptiert hast – und zwar nicht nur intellektuell, sondern auf der Erfahrungsebene – wirst du furchtlos werden. Du wirst sehen, dass *der Tod, genau wie das Leben, eine Illusion ist*. Und selbst wenn du diese Sichtweise noch nicht vollständig verinnerlichen kannst, wird sich doch deine Angst vor dem Tod drastisch verringern, je mehr du dich damit vertraut machst.



Zhuangzi träumt von einem Schmetterling, Tusche auf Seide, Lu Zhi (1496–1576)

Es lohnt sich, dies immer wieder zu sagen: Angst ist unsinnig und unnötig, insbesondere die Angst vor dem Tod, und ein großer Teil davon wird sich auf der Stelle auflösen, sobald du wirklich akzeptierst, dass alles, was erscheint und existiert, lediglich eine erlernte und erschaffene Illusion ist.

Wie gelingt es uns nun einzusehen, dass alles, was wir im Leben – in Samsara – erfahren, eine Illusion ist?

Das Leben ist eine Illusion

Für diejenigen, die sich wirklich danach sehnen, die illusionsgleiche Natur von Leben und Tod vollständig zu verwirklichen, gibt es eine Reihe von Methoden. Tatsächlich zielen *sämtliche* Lehren des Buddha einzig darauf ab zu erkennen, dass jegliche samsarische Erscheinungsform eine Illusion ist.

Beginne damit, dir so viele Vorträge wie möglich über die Illusionen von „Leben“ und „Tod“ anzuhören – ein Thema, von dem wir alle nie genug hören können. Und begehe nicht den Fehler zu glauben, *Zuhören und Hören* seien keine authentischen Dharma-Praktiken – denn das Gegenteil trifft zu.

Dann *kontempliere* über das, was du gehört hast, und befasse dich durch die Lektüre von Büchern näher damit.

Schließlich, und am allerwichtigsten: Versuche dich mit dem *vertraut zu machen*, was du in Erfahrung gebracht hast.

Wie? Es gibt viele Methoden, um sich an den Gedanken zu gewöhnen, dass das Leben wie ein Traum ist. Am einfachsten und wirkungsvollsten ist es, sich ein paar Fragen zu stellen. Frage einfach. Es ist nicht nötig, irgendwelche Antworten parat zu haben.

Abme Zhuang nach

Betrachte einen Schmetterling, wie Zhuang, und frage dich:
 „Träumt mich der Schmetterling? Bin ich der Traum dieses
 Schmetterlings?“

Kneife dich

Kneife dich – sanft oder fest, wie du willst – und frage dich:
 „Wer kneift da? Wer fühlt das Kneifen?“

Erkenne deine Gedanken und betrachte sie

Jetzt, in diesem Moment, hast du sicherlich einen Gedanken.
 Während du den Gedanken denkst, sei dir einfach bewusst, dass
 du ihn denkst.

Wenn du etwas Schlechtes denkst, lass dich davon nicht zu
 einem weiteren Gedanken verleiten, ganz gleich ob gut oder
 schlecht. Was auch immer der ursprüngliche Gedanke sein mag,
betrachte ihn einfach.

Wenn du einen guten Gedanken denkst, *betrachte ihn einfach.*

Wenn du an deine Autoschlüssel denkst, *erkenne einfach*, dass du
 an deine Autoschlüssel denkst.

Wenn du, während du an deine Autoschlüssel denkst, plötzlich
 Lust auf eine Tasse Tee bekommst, *erkenne einfach*, dass du an
 eine Tasse Tee denkst, und versuche nicht, den Gedanken an die
 Autoschlüssel zu Ende zu denken.

Wenn du dich von deiner Angst vor dem Tod überwältigt fühlst, *schau sie einfach an*. Denke nicht darüber nach, was du deiner Meinung nach tun solltest, oder wie du es tun solltest.

Diese wenigen Übungen werden dir zumindest helfen zu verstehen, dass ein großer Teil deiner äußeren und inneren Welt nichts anderes ist als Mutmaßung und Projektion.

Hege keine zu großen Erwartungen

Wenn du weder Zeit noch Lust hast, dich mit der Sichtweise vertraut zu machen, dass Samsara eine Illusion ist, versuche nicht zu sehr an deinen Plänen, Hoffnungen oder Erwartungen festzuhalten, solange du noch lebendig und gesund bist. Stell dich zumindest darauf ein, dass möglicherweise nichts davon klappen wird. Alles Gute in deinem Leben kann sich im Nu ins genaue Gegenteil wenden; und alles, was für dich wertvoll ist, kann plötzlich bedeutungslos werden.

Stell dir vor, dein bester Freund zieht ans andere Ende des Landes. Ihr seht euch nur noch selten und werdet euch mit der Zeit fremd. Eines Tages schreibt er etwas in den sozialen Medien, das dich zutiefst kränkt, und mit einem Male ist er dein schlimmster Feind. Das Leben ist voll von diesen Situationen, die uns die Augen öffnen.

Gewahrsein dafür zu entwickeln, wie sich Dinge wandeln, ist eine nützliche Form der Geistesübung. All unsere Anhaftung an Pläne, Termine und Erwartungen loszulassen, wird unsere Angst vor dem Tod beträchtlich verringern. Wenn du während deines Lebens nie enttäuscht wurdest oder nie etwas schiefgelaufen ist, wird dir dein nahender Tod Angst und Schrecken einjagen. Natürlich ist es dann zu spät, um etwas für dich selbst zu tun. Wenn du Glück hast, werden deine Freunde und Verwandten es vielleicht übernehmen, die Ursachen und Bedingungen

zu schaffen, die dich beruhigen und ermutigen. Und wenn du ganz großes Glück hast, werden sie dir nichts vormachen und dich nicht glauben lassen, du würdest ewig weiterleben. Einen Sterbenden hinsichtlich dessen, was mit ihm geschieht, nicht anzulügen, ist das Beste, was wir für ihn tun können.

Reduziere deinen Egoismus

Egoismus und Habgier lösen die stärkste Art von Angst aus. Im Tod sind wir alle allein. Doch wenn du es dir zur Gewohnheit gemacht hast, deine Selbstbesessenheit ständig vor einem Publikum auszuleben, das dich bewundert, wirst du die Einsamkeit des Todes unerträglich finden. Wenn du an die Bewunderung der Speichellecker gewöhnt bist, die jeden deiner Wünsche erfüllen, wirst du von unvorstellbarer Angst überwältigt werden, sobald du ganz auf dich allein gestellt bist. Indem du deinen Egoismus verringerst, wird auch die Intensität deiner Angst abnehmen.

Verringere deine Anhaftung an das weltliche Leben

Manche Menschen haben Angst vor dem Tod, weil sie sich vor physischen Schmerzen fürchten. Doch nicht jeder stirbt unter Schmerzen. Ob du im Moment des Todes Schmerzen haben wirst oder nicht, hängt von deinem Karma ab. Da jeder Mensch ein anderes Karma hat, wird jede Todeserfahrung einzigartig sein. Manche Menschen merken nicht, dass sie sterben. Andere merken womöglich nicht, dass sie gestorben sind oder dass sie bereits seit Tagen oder Wochen tot sind. Der Tod kann uns plötzlich wie ein Blitz treffen, oder quälend langsam geschehen. Und der Großteil der Schmerzen, die wir im Augenblick des Todes erleiden, entsteht durch unsere emotionale Anhaftung an das Leben, an

Besitztümer, Freunde, Familie, Eigentum und weil wir uns über nicht erledigte Angelegenheiten grämen.

Leben heißt Sterben

Da ich geboren wurde,
muss ich sterben,
und so...⁴

Kisei

Gibt es nichts, was uns im Moment des Todes helfen kann?

Unwissenheit, Emotionen und Karma sind die treibende Kraft hinter allem, was wir Menschen in unserem Leben tun, denken und fühlen. Und es sind unsere Unwissenheit, unsere Emotionen und unser Karma, die sich gegen uns verschwören und dafür sorgen, dass wir uns Geburt und Tod ganz allein stellen müssen, da bleibt uns keine Wahl. Sobald wir auf der Welt sind, kann uns nichts und niemand vor dem Sterben bewahren. Die Unausweichlichkeit des Todes beginnt mit der Geburt und wir sind machtlos dagegen.

Wenn du die Hilflosigkeit und Einsamkeit von Tod und Wiedergeburt nicht erfahren willst, musst du noch in diesem Leben die Ursachen und Bedingungen dafür ansammeln, niemals mehr wiedergeboren zu werden.

Im Moment des Todes bist du möglicherweise von Verwandten und Freunden umgeben, doch es ist äußerst unwahrscheinlich, dass sie dir nützlich sind – sie könnten alles sogar noch schlimmer machen. Was, wenn du mit deinem letzten Atemzug bemerkst, dass deine gierigen Verwandten bereits wie die Geier darum streiten, wer was bekommt? Dass sie, noch bevor dein Leichnam erkaltet ist, alles Wertvolle aus deinem schönen Zuhause plündern, deine E-Mail-Konten hacken und

deine Tresorfächer aufbrechen? Sie stehen noch an deinem Sterbebett und zanken sich vielleicht schon darüber, wer deinen unbezahlbaren Rokoko-Schreibtisch bekommt, während dein nichtsnutziger Neffe in einer deiner kostbaren Erstausgaben blättert. Bist du jedoch von Menschen umgeben, die du liebst und die dich lieben, könnte das ebenso verstörend sein und den Trennungsschmerz unerträglich machen.

Der grobe menschliche Geist neigt dazu, den Tod als die endgültige Trennung von Körper und Geist zu betrachten. Präziser ausgedrückt *markiert der Tod das Ende eines Zeitabschnitts*. Während unseres so genannten Lebens durchlaufen wir daher eine unablässige Reihe von „Toden“. Der Tod des Todes ist die Geburt; der Tod der Geburt ist das Verweilen; der Tod des Verweilens ist die Geburt des Todes. Alles, was wir erleben, ist gleichzeitig ein Tod und eine Geburt; wenn wir dem Phänomen namens „Zeit“ unterworfen sind, unterliegen wir auch dem Tod.

Das, was wir im Allgemeinen als „Leben“ oder „lebendig“ bezeichnen, ist äußerst ereignisreich, doch der Tod, die vielleicht bedeutendste Begebenheit unseres Lebens, ist das ganze Gegenteil. Wenn du heute Nacht sterben würdest, würdest du deine Identität und deinen gesamten Besitz verlieren, und keiner deiner Pläne würde Wirklichkeit werden. Deshalb ist der Tod eine so große Angelegenheit.

Für die meisten von uns ist die Geburt weit weniger besorgniserregend und sicherlich nicht annähernd so beängstigend wie der Tod. Tatsächlich lieben wir Geburten. Sobald ein Baby geboren ist, gratulieren wir den Eltern und feiern fortan unerbittlich für den Rest seines Lebens seinen Geburtstag. Eine ganze Industrie widmet sich heutzutage der Ausrichtung von Geburtstagen: Geburtstagskuchen, Geburtstagsfeiern, Geburtstagsüberraschungen und natürlich Geburtstagskarten sind alle per Knopfdruck erhältlich. Und ohne einen

Finger rühren zu müssen, machen es uns die sozialen Medien unmöglich, auch nur einen einzigen Geburtstag zu vergessen – nicht einmal den der Katze.

Im Gegensatz zu uns betrachteten die großen Mahayana-Meister die Geburt als eine viel schwerer zu überwindende Hürde als den Tod. Nagarjuna, der große indische Gelehrte und Mahasiddha, erzählte seinem Freund, dem König⁵, dass ein spiritueller Mensch die Geburt für viel verstörender und problematischer hält, als es der Tod jemals sein könnte.

Warum schätzen spirituelle Menschen also den Tod höher als die Geburt? Die Geburt ist das eine Ereignis in diesem Leben, über das wir absolut keine Kontrolle haben. Wir platzen aus dem Körper unserer Mutter heraus, ohne gefragt worden zu sein. Wir haben keine Macht darüber, an welchem Ort wir geboren werden, wer unsere Eltern sind, an welchem Tag und zu welcher Stunde die Geburt stattfindet und ob wir überhaupt geboren werden sollten. All dies liegt nicht in unserer Hand.

Zu wissen, dass wir geboren wurden, hilft uns in keiner Phase unseres Lebens auch nur im Geringsten weiter, wohingegen das Wissen, dass der Tod unausweichlich ist, uns immer wieder dazu drängt, das zu schätzen, was wir im Moment haben. Zu wissen, dass wir sterben müssen, hilft uns, das Beste aus unserem Leben zu machen. Zu wissen, dass der Tod naht und sicher ist, macht es uns möglich zu lieben und bei Verstand zu bleiben. Es verhindert auch, dass uns das weltliche Leben unempfindlich und gefühllos macht. Das Leben ist wie ein Rausch und, für die meisten von uns, ist der Gedanke an den Tod die einzige Methode, die uns wirklich ernüchtern kann.

Wenn du geboren wurdest, musst du sterben; und wenn du im Sterben liegst, musst du wiedergeboren werden. Wie durchbrechen wir dieses zyklische Spiel von Geburt und Tod? Indem wir einen

Zustand des Erwachens verwirklichen. Sobald wir erwacht oder „erleuchtet“ sind, werden wir keine weiteren Ursachen und Bedingungen ansammeln, die zu Tod und Wiedergeburt führen. Doch bis dahin werden wir wiedergeboren werden und sterben, immer und immer wieder.

Geburt und Tod sind untrennbar. Darum sollten wir die Geburt im gleichen Maß betrauern wie den Tod. Das gilt besonders heutzutage. Denk nur einen Augenblick lang darüber nach, was deine Kinder als Erwachsene werden durchmachen müssen. Eines Tages wird deine Tochter ein Kaufhaus betreten und von allen möglichen Verlockungen in den Bann gezogen werden – allein die glänzenden, roten Lippenstifte sind einfach umwerfend, ganz zu schweigen von den Schreibwaren. Danach folgen unvermeidlich Edelkaffees und Starbucks, Mode und Wellness-Resorts, Bankguthaben, Investitionen und die Welt des Geldes. Wow! Sie wird es schwer haben im Leben.

Hat der Tod etwas Gutes?

Die Auseinandersetzung mit dem Tod hilft uns, das Leben wertzuschätzen, doch heutzutage denkt kaum jemand so. Die Menschen von heute leben meist blind vor sich hin und ignorieren die Unausweichlichkeit und Unberechenbarkeit des Todes ganz und gar.

Buddha-Natur

Gemäß dem Buddhadharma lehrt uns der Tod eine äußerst positive Wahrheit: dass die Natur des Geistes eines jeden Lebewesens der Buddha ist. Mit anderen Worten: Die Natur meines Geistes und die Natur deines Geistes ist der Buddha.

Die Buddha-Natur ist keine exotische New-Age-Theorie oder ein verborgenes Phänomen. Weil du Buddha-Natur hast, ist die Essenz deines Geistes immer der Buddha – ganz gleich was du tust oder wo du bist.

Fühle die Beschaffenheit des Buches oder des Geräts, das du gerade in der Hand hältst, höre, was um dich herum vorgeht, fühle, wie weich das Kissen ist, auf dem du sitzt, oder wie deine Fußsohlen dein Körpergewicht tragen. Denke über die Worte nach, die du liest: *Die Essenz deines Geistes ist der Buddha.*

Der Geist, der all das tut, was ich gerade erwähnt habe, ist der Buddha. Und nicht nur *dein* ganz gewöhnlicher Geist ist der Buddha – *der gewöhnliche Geist jedes fühlenden Wesens*, das gewahr ist, liest, sieht, hört, schmeckt und so weiter, *ist ebenfalls der Buddha.*

Stelle dir ein Glas mit trübem Wasser vor. Obwohl das Wasser an sich rein und klar ist, vermischt es sich, wenn man es aufwirbelt, mit dem Schlamm und wir sehen dann trübes Wasser. Genauso wirbelt unser grundlegender Mangel an Achtsamkeit und Gewahrsein alle möglichen Gedanken und Emotionen auf, die sich dann mit unserem reinen, klaren Geist vermischen und ihn trüben.

Betrachte deinen Geist

Du kannst auf der Stelle ausprobieren, wie das funktioniert. Höre für drei Minuten auf zu lesen und schau deinen Geist an.

Nun frage dich:

Wie lange hat es gedauert, bis ein Gedanke aufgetaucht ist?

Wie lange hat es gedauert, bis du angefangen hast, über diesen Gedanken nachzudenken?

Und wie lange, bevor du dich in diesem Gedanken vollständig verloren hast?

Der Prozess, in dem ein Gedanke zum nächsten führt, ist uns allen vertraut. Stell dir vor, du wartest auf einen Freund, der dich zu einer Party abholt. Sobald du das Hupen eines Autos hörst, wirst du aufgeregt. Wer wird auf der Party sein? Was wird es zu essen geben? Werden Partyspiele gemacht? Wird es Spaß machen? Und bevor du auch nur einen Fuß vor deine Haustür gesetzt hast, geschweige denn bei der Party angekommen bist, bist du bereits in Gedanken verloren.

Den meisten von uns fehlt jegliche Achtsamkeit, und so sehen wir nie, wie unser Geist sich in unsere Emotionen und die grobstofflichen Beschäftigungen unseres Körpers mit Freunden, Familie, Wertvorstellungen, Philosophien, politischen Systemen, Geld, Besitz und Beziehungen verstrickt. Unser ganzes Leben lang ist das Gewahrsein, das unsere Buddha-Natur ist, geblendet, verwässert, benebelt, verschwommen und abgestumpft von zügellosen Gedanken, bis wir so von Gefühlen, Verwirrungen, Erwartungen und Komplikationen überschwemmt sind, dass es scheint, als würde die Natur des Geistes gar nicht existieren.

Ob du ein erfahrener buddhistischer Praktizierender bist, der Geschäftsführer von Google, ein Händler an der Wall Street oder eine andere Art Materialist: Im Moment des Todes wird der natürliche Prozess des Sterbens deinen Geist dazu zwingen, sich von allem zu trennen, was du je gekannt hast. Das bedeutet natürlich, dich von deinen Freunden, deinen Verwandten, deinem Haus, dem Park und dem Fitness-Studio zu trennen, doch es bedeutet auch die Trennung von der einen Sache, die dich dein ganzes Leben, 24 Stunden am Tag, sieben Tage pro Woche begleitet hat, sogar im Schlaf: von deinem Körper. Wenn du stirbst, musst du deinen ganzen Körper, einschließlich seiner subtilsten Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum) und Sinne zurücklassen.

Während du am Leben bist, wird alles, was du glaubst zu sehen, zu hören, zu schmecken, zu berühren und so weiter, durch deine Sinne gefiltert – deine Augen, Ohren, Zunge, deinen Körper und so weiter.

Wenn dein Geist eine Wahrnehmung erfährt, hat diese nicht nur deine Sinnesorgane und dein Bewusstsein passiert, sondern ist auch durch die Konditionierung deiner Bildung und Kultur beeinflusst worden. Dieser Filterprozess ermöglicht vieles im Leben überhaupt erst.

Stell dir vor, du wachst eines Morgens auf und findest dich an einem sonderbaren Ort wieder. Direkt vor dir ist eine weiße Wand, auf die zwei schwarze Halbkreise und zwei Kreise gemalt sind. Umgehend interpretiert dein Geist aufgrund deiner Erziehung und der Werbung, der du im Leben bisher ausgesetzt warst, das Gesehene als „COCO“ (...besonders wenn du neureich bist und nichts von Parfum verstehst. Da du nie etwas von D.S. & Durga gehört hast, glaubst du vielleicht immer noch, Coco Chanel sei das beste Parfum der Welt).

Während wir leben, interpretieren wir alles, was wir wahrnehmen, gemäß unserer Konditionierung und Erziehung – oder dem Mangel derselben. Auf diese Weise können wir vertraute Gerüche wie Sandelholz oder Lavendel und den Gestank von altem Urin in einer öffentlichen Toilette benennen. Und so identifizieren wir auch Dinge. Würde man getrocknete Eichenblätter zerkrümeln, so dass sie wie Tee aussehen, sie in die Schachtel einer teuren Tee-Firma packen und mit einem exotischen Namen versehen, würden sich viele Menschen darum reißen, sie zu kaufen, ohne sich zu fragen, wie das wohl schmecken wird.

Im Tod berauben dich die Naturgesetze deiner physischen Sinne, und dein Geist bleibt nackt und völlig allein zurück. Da du keine Augen aus Fleisch und Blut mehr hast, ist alles, was du wahrnimmst, roh und ungefiltert. Ohne Augen, die deine Wahrnehmung filtern, wird „COCO“ auf der weißen Wand ziemlich anders aussehen.

Der Buddhismus sagt uns, dass dieser Moment vollständiger Nacktheit – den wir „Moment des Todes“ nennen – für einen spirituellen Praktizierenden äußerst kostbar ist. Wenn wir sterben,



Buddha-Statue im Seoraksan Nationalpark, Südkorea

helfen uns die Kräfte der Natur tatsächlich, die uns innewohnende Natur, die immer schon in uns war – unsere Buddha-Natur, den Buddha – wahrzunehmen, zu erkennen und zu ergreifen. Deshalb ist der Moment des Todes für einen Praktizierenden, der bereits mit der Natur des Geistes vertraut ist, besonders kostbar, und deswegen entwickeln Buddhisten schon zu Lebzeiten die notwendigen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die wir brauchen, um die Möglichkeiten, die der Tod natürlicherweise mit sich bringt, auf beste Weise nutzen zu können.

Der Moment des Todes ist für Praktizierende des Tantras besonders entscheidend, denn selbst wenn ein Tantriker es zu Lebzeiten nicht geschafft hat, Erleuchtung zu erreichen, wird er all die erforderlichen Fähigkeiten entwickelt haben, damit es ihm im Augenblick des Todes gelingen kann.

Die Gewissheit und Ungewissheit des Todes

Sobald wir einmal durch den Prozess, den wir „Geburt“ nennen, ins Leben gestolpert sind, können wir uns wohl oder übel nur einer Sache sicher sein: dass wir sterben werden. Doch niemand von uns weiß mit Sicherheit, wann genau der Tod eintreten wird, und dieses beunruhigende Nebeneinander macht es so faszinierend, über den Tod zu kontemplieren. Die Gewissheit, dass wir sterben werden, ist schlimm genug, doch die Unsicherheit darüber, *wann* wir sterben werden, ist viel schlimmer – so als würde man sich eine teure Halskette von Tiffany kaufen, ohne zu wissen, ob man sie jemals wird tragen können.

Paradoxerweise ist es die Ungewissheit über den Zeitpunkt unseres Todes, die uns dazu zwingt, Pläne zu machen. Weil wir uns so unsicher und unwohl fühlen, stopfen wir unsere Tage voll mit Terminen.

Aber wie sorgfältig wir auch alles planen – es gibt keine Garantie, dass irgendetwas davon stattfinden wird. Nur weil wir mit einem Freund oder einer Freundin am Freitag in London verabredet sind, heißt das noch nicht, dass das Treffen tatsächlich stattfinden wird – alle möglichen Unwägbarkeiten könnten den Plan durchkreuzen. Keiner unserer Pläne wird voraussichtlich genau so aufgehen, wie wir es erwarten: weder die Zukunft unserer Kinder, noch die Pensionierung unserer Großeltern, unsere neue Wohnung, dieser perfekte Geschäftsabschluss oder ein Traumurlaub. All das kann komplett schiefgehen oder unsere kühnsten Träume übertreffen – das Unerwartete ist nicht unbedingt schlecht. Die Sache ist die: Ganz gleich was wir tun, wie viel Energie wir in Vorhaben und Pläne stecken, können wir doch nie sicher sein, dass irgendetwas davon auch eintritt. Ganz gleich wie stark unser manchmal blinder Glaube daran ist, alles werde sich zum Besten wenden, tut es das nur selten. Deshalb ist das Leiden, das wir empfinden, wenn unsere sorgsam fabrizierte Agenda in sich zusammenfällt, ganz und gar selbstverschuldet.

Pläne und Termine zu machen, ist auch eine sehr effiziente Art, deine Zukunft zu vergeuden. Denke einmal darüber nach: Jede Minute, die du für ein Treffen oder eine Unternehmung vorgesehen hast, ist aufgebraucht, lange bevor sie überhaupt geschehen sind. Und du schaffst auch noch das zusätzliche Leid, dafür sorgen zu müssen, dass der Plan aufgeht.

Einer der wichtigsten Gründe, warum wir den Dharma praktizieren, ist, uns auf den sicheren Tod vorzubereiten. Für einige ist die Angst vor dem Tod der einzige Grund zu praktizieren – aber allein diese Angst macht ihre Dharma-Praxis wertvoll.

In den letzten Jahren wurden verschiedene Aspekte des Dharma, wie die Praxis der Achtsamkeit, immer populärer. Aber die Menschen nutzen Achtsamkeit und Meditation heutzutage selten als Vorbereitung

auf den Tod und fast nie als Vorbereitung auf das, was jenseits des Todes liegt. Die Menschen von heute meditieren aus jedem nur erdenklichen Grund, nur nicht aus dem wichtigsten. Wie viele Vipassana-Schüler meditieren, um sich auf den Tod vorzubereiten? Und wie viele praktizieren, weil sie dem Kreislauf von Tod und Wiedergeburt für immer ein Ende setzen wollen? Die meisten Menschen meditieren, weil sie bessere Manager werden oder einen Partner finden oder glücklich sein wollen oder weil sie sich nach einem ruhigen, stressfreien Geist und einem ebensolchen Leben sehnen. Für sie ist Meditation eine Möglichkeit, sich auf das Leben vorzubereiten, nicht auf den Tod, und daher genauso profan wie ihre anderen weltlichen Aktivitäten, wie einkaufen oder essen gehen, sich fit halten oder etwas mit Freunden unternehmen.

Wenn es dir nur darum geht, dich zu entspannen und abzuschalten, ist Meditation wahrscheinlich nicht die beste Wahl. Rauche lieber eine Zigarre – das ist eine viel einfachere und unmittelbar effektivere Art, sich zu entspannen, als Meditation. Gieß dir einen guten Whiskey ein. Oder surfe durch deine Social-Media-Seiten. Mit überkreuzten Beinen und aufrechtem Rücken dazusitzen, und dich selbst dabei zu betrachten, wie du ein- und ausatmest, ist nicht nur äußerst langweilig, sondern für viele von uns auch schnell körperlich schmerzhaft. Wie ich gehört habe, verbringen die meisten der heutigen „Meditierenden“ am Ende mehr Zeit damit, sich darüber Gedanken zu machen, ob sie wirklich achtsam sind, als tatsächlich zu praktizieren. Und das Gegrübel kann doch nicht gut sein für ihren Blutdruck, oder?

Manch einer liest dieses Buch, um sich auf den Tod eines unheilbar kranken geliebten Menschen vorzubereiten. Aber das Leben ist voller Überraschungen. Wie jung und gesund du auch sein magst, es gibt keine Garantie, dass es dich nicht zuerst trifft. Am besten ist es daher, zu allem bereit und sich der Gegebenheiten in Samsara bewusst zu sein. Wenn du stattdessen jedoch an deinen blinden Erwartungen und

Annahmen festhältst und nicht wahrnimmst, wie die Dinge wirklich sind, wenn du gierig und auf dumme Weise entspannt bist und immer darauf zählst, dass all deine weltlichen Pläne perfekt aufgehen, wirst du entsetzlich leiden, wenn das Schlimmste passiert. Und du wirst nichts dagegen tun können.

2.

Vorbereitung auf den Tod und darüber hinaus

Der Buddha sagte, die höchste Form der Achtsamkeit bestehe darin, sich daran zu erinnern, dass das Leben vergänglich und der Tod unausweichlich ist.

Von allen Spuren
ist die des Elefanten die größte.
Von allen Meditationen der Achtsamkeit
ist die über den Tod die höchste.⁶

Manche Menschen wissen intuitiv, wenn ihr Leben zu Ende geht. Wie jung und gesund sie auch sein mögen und wie unlogisch es auch erscheinen mag, dennoch spüren sie, dass der Tod naht. Andere wissen, dass sie sterben werden, weil festgestellt wurde, dass sie an einer unheilbaren, tödlichen Krankheit leiden. Obwohl die Tatsache, dass wir bald sterben werden, die meisten von uns in Panik versetzt, deprimiert oder wir die Hoffnung verlieren, sehen spiritueller Praktizierende darin ihre große

Chance: Sie intensivieren ihre Dharma-Praxis und schrauben alle bedeutungslosen Aktivitäten zurück, die ihr weltliches Leben anfüllen.

Ob du weißt, dass du nur noch ein paar Monate zu leben hast, oder glaubst, du hättest noch dein ganzes Leben vor dir: Der Tod ist eine Realität, der du dich früher oder später stellen musst. Und aus einer buddhistischen Perspektive gilt: Je früher du dieser Tatsache ins Auge blickst, desto besser.

Sieh der Tatsache ins Auge, dass du sterben wirst

Der Tod zerstört den Menschen, die Vorstellung des Todes aber rettet ihn.⁷

E.M. Forster

Als Erstes musst du zu der Einsicht gelangen, dass du sterben wirst – auch wenn du keine Ahnung hast wann.

Menschen sterben jeden Tag. Wir stehen alle irgendwann in unserem Leben am Sterbebett eines geliebten Menschen. Doch wie viele von uns glauben wirklich, dass auch wir sterben werden?

Häufig weckt die Nachricht, dass wir sterben werden, in uns das Gefühl, betrogen und ungerecht behandelt worden zu sein. Unterbewusst denkst du: „Warum passiert das mir? Und warum jetzt? Ich bin doch noch jung! Wenn ich 99 Jahre alt wäre, wäre es offensichtlich Zeit für mich zu sterben. Aber warum jetzt? Mein Leben hat kaum begonnen!“

Deine erste Vorbereitung auf den Tod besteht also darin, dich davon zu überzeugen, dass du *sterben wirst* – auch wenn du nicht im Geringsten weißt, wann.

Deine zweite Vorbereitung ist, zu der Erkenntnis zu gelangen, dass du nicht der einzige Mensch bist, der sich jemals dem Tod stellen müssen. Wir alle müssen sterben. Deshalb ist auch nichts Unfares daran.

...wann immer du denkst „Ich sterbe!“, visualisiere den Guru, den Herrn der Weisen, auf dem Scheitel deines Kopfes und erwecke tiefes Vertrauen. Dann denke: „Ich bin nicht allein: Alle fühlenden Wesen unterliegen dem Gesetz des Todes, niemand ist ausgenommen. Obwohl wir hier in Samsara unzählige Male geboren wurden und gestorben sind, haben wir immer nur das Leid des Todes erfahren, und all diese Geburten waren vollkommen bedeutungslos. Doch jetzt werde ich dafür sorgen, dass mein gegenwärtiger Tod sinnvoll ist!“⁸

Dilgo Khyentse Rinpoche

Der Sterbeprozess beginnt in dem Moment, da wir geboren werden. Obwohl niemand erwartet, dass ein Baby aus dem Bauch seiner Mutter schlüpft und gleich sein Testament macht, solltest du jedoch, wenn du älter wirst – vielleicht mit 50 oder noch besser mit 40 Jahren –, sorgfältig darüber nachdenken, was du noch tun und erreichen willst, bevor du stirbst.

Lebe ein erfülltes Leben

Versuche, dein Leben zu genießen. Reise nach Machu Picchu oder Madagaskar. Reise an alle Orte, von denen du schon immer geträumt hast. Schätze realistisch ein, was du kaufen und besitzen solltest. Frage dich: „Brauche ich wirklich noch einen Ferrari? Brauche ich so viel Geld auf der Bank?“ Erwinnere dich, dass es oft mehr Stress als Freude bereitet,

sich um teure Spielzeuge und Bankkonten zu kümmern – es sei denn natürlich, du bist ein großer Menschenfreund und planst, deine reichlich vorhandenen liquiden Mittel für wohltätige Zwecke zu verwenden.

Fang an, alles und jeden um dich herum so zu betrachten und so mit ihnen umzugehen, als würdest du sie zum letzten Mal sehen.

Bewältige und kläre alle offenen Probleme oder Streitigkeiten in deiner Familie und deinem Freundeskreis; jetzt ist der Zeitpunkt, Missverständnisse auszuräumen und schwelende Unstimmigkeiten aufzulösen.

Die beste Vorbereitung auf den Tod ist vor allem, ein erfülltes Leben zu leben. Genieße den köstlichsten Tee der Welt, der richtig zubereitet und nicht hastig aus Plastikbechern getrunken wird. Trage die Kleidung, die du schon immer tragen wolltest. Lies die Bücher, die du schon immer lesen wolltest. Tu alles, was du schon immer tun wolltest, egal wie unverfroren oder anstößig es auch sein mag. Und tu es jetzt, weil du vielleicht nie eine zweite Chance bekommst.

Kaufe bewusst ein und mache ein Testament

Wir Menschen lieben leibliche Genüsse und jeder von uns möchte glücklich sein. Genau deshalb strengen wir uns so an, immer mehr Geld und materielle Güter anzuhäufen. Ist es nicht ironisch, dass uns alles, was wir für unseren Komfort und unsere Behaglichkeit tun, am Ende Stress und Herzschmerz bereitet?

Wenn du Geld und Eigentum besitzt, lege fest, wie es nach deinem Tod verwendet werden soll. Regle deine materiellen Angelegenheiten und mache ein Testament. Vielleicht möchtest du deine weltlichen Güter und dein Haus deinen Kindern oder Nichten oder Cousins hinterlassen? Oder einer Stiftung zur Rettung von Leoparden? Oder der Krebsforschung?

Versuche, bewusster zu handeln. Kaufe mit Vernunft ein. Höre auf, unnütze Dinge zu kaufen und zu horten – du brauchst nicht zu hamstern. Wenn du langfristige Investitionen planen und tätigen möchtest, tu es im vollen Bewusstsein, dass du sterben könntest, bevor sie sich auszahlen.

Familienbände

Für viele von uns sind es die familiären Beziehungen, die uns besonders dann, wenn wir uns dem Tod nähern, die meisten Probleme verursachen. In Ländern wie China ist die Familie immer noch ein sehr mächtiger sozialer Faktor. Eine traditionelle Auffassung der Rollenverteilung in der Familie hält bis heute starre und oft repressive kulturelle und soziale Erwartungen aufrecht. Väter müssen immer die Verpflichtungen erfüllen, die chinesische Väter von jeher erfüllt haben, und Kinder müssen so leben, wie chinesische Kinder immer schon gelebt haben, um ihre Eltern zufrieden zu stellen. Doch wie nützlich sind diese familiären Verwicklungen?

Von den Eltern wird erwartet, dass sie für ihre Kinder sorgen, koste es, was es wolle, aber ist zwanghafte elterliche Hingabe das, was Kinder wirklich brauchen? Tut es ihnen wirklich gut? Nachdem sie sich mindestens zwei Jahrzehnte lang der Erziehung ihrer Kinder gewidmet haben, müssen sich viele chinesische Eltern mit einer weiteren Ebene der familiären Verwicklung befassen, wenn die ersten Enkel geboren werden. Sollte es für derartige, alles vereinnahmende familiäre Verpflichtungen nicht eine Art Verfallsdatum geben?

Chinesische Kinder stehen unter demselben Druck wie ihre Eltern, den sozialen Erwartungen gerecht zu werden. Von ihnen wird zum Beispiel erwartet, die vollständige Verantwortung für ihre Eltern zu übernehmen, wenn diese älter werden. Aber sollte sich nicht jeder, der ein anständiger

Mensch sein will, letztlich bereitwillig um seine Eltern, Angehörigen und Freunde sorgen, wenn sie krank oder alt und schwach werden?

Es gibt natürlich keinen Grund, das Familienleben nicht zu genießen; doch hinsichtlich der Vorbereitung auf den Tod solltest du versuchen, bewusst daran teilzuhaben. Denke immer daran, dass du früher oder später sterben wirst, und versuche dich auf der Grundlage dieser Gewissheit selbst zu beobachten, während du dich durch dein Familienleben manövrierst. Wenn sich dieser „Betrachter“ immer dessen bewusst ist, wie du dich verhältst, denkst und handelst, werden dich deine familiären Verpflichtungen und Bindungen weniger einschränken. Versuche den „Betrachter“ dafür zu nutzen, dich nicht in zu vielen verzwickten, emotionalen Komplikationen innerhalb der Familie zu verfangen.

Was auch immer du tust, erinnere dich stets daran, dass der Tod, der unvorhersehbar und unausweichlich ist, gleich hinter der nächsten Ecke lauert, und dass du, wenn du stirbst, allein sterben wirst.

Rezitiere OM MANI PADME HUM

Die ideale Vorbereitung auf den Tod ist, all das, was Buddha über Zuflucht, Bodhicitta und abhängiges Entstehen gelehrt hat, ganz ausführlich zu studieren. Leider haben die meisten Menschen heutzutage keine Zeit zum Studieren. Was kann man also tun? Man kann OM MANI PADME HUM rezitieren. Wer eher mit der chinesisch-buddhistischen Tradition vertraut ist, könnte NAMO GUAN SHI YIN PUSA rezitieren; oder ON ARORIKYA SOWAKA, wer eine japanisch-buddhistische Tradition bevorzugt. Fühlt man sich mehr von der thailändischen Theravada-Tradition angezogen, kann man BUDDHO rezitieren.

Ob du Buddhist bist oder nicht, der Moment des Todes selbst ist so entscheidend, dass du die einfachste und wirksamste aller Praktiken kennen solltest: nämlich OM MANI PADME HUM zu rezitieren. Warum

beginnst du daher nicht jetzt, es zu rezitieren, um dich auf den Moment deines Todes vorzubereiten? Du kannst diese Methode auch jedem anderen, den du triffst und der sich ebenfalls auf den Tod vorbereiten will, vorschlagen. Sie hilft wirklich.

Was macht das Mantra OM MANI PADME HUM so wirksam? Die sechs Silben von OM MANI PADME HUM sind direkt mit den „sechs Toren der Projektion“ verbunden, durch die wir die Illusionen von Leben, Tod und den Bardos erzeugen. Die Ursache all unserer Schmerzen und unseres Leids ist unsere Unwissenheit darüber, dass Leben und Tod Illusionen sind, oder anders gesagt: dass die Bardos von Leben und Tod nichts als Projektionen sind. Da wir uns vorstellen, dass alles, was wir sehen und erleben, wahrhaft existiert, missverstehen wir unsere Wahrnehmungen und dadurch leiden wir. Wenn wir OM MANI PADME HUM rezitieren, klären wir diese falschen Wahrnehmungen.

Was bedeutet Bardo?

Bardo ist ein tibetisches Wort, das „dazwischen“ bedeutet und manchmal als „Zwischenzustand“ übersetzt wird. Um es ganz einfach auszudrücken: Ein Bardo liegt zwischen zwei imaginären Grenzen. Dieser jetzige Moment liegt zum Beispiel zwischen den Grenzen der Vergangenheit und der Zukunft. Mit anderen Worten: Heute liegt zwischen gestern und morgen. Gleichzeitig müssen wir immer daran denken, dass alles eine Illusion ist, einschließlich der Bardos, und dass es keine wirklich existierenden Grenzen gibt, die die Vergangenheit von der Gegenwart oder die Gegenwart von der Zukunft trennen. Das ist wichtig.

Der vielleicht bedeutendste und äußerst tiefgründige Bardo liegt zwischen dem gesamten Zeitraum, in dem wir uns der Existenz unserer innewohnenden Buddha-Natur nicht bewusst sind, und dem Moment, in dem wir zu ihr erwachen, was Buddhisten als „Erleuchtung“

bezeichnen. Das heißt, alles, was zwischen *Nicht-Erkennen* und *Erkennen* der Buddha-Natur passiert, wird Bardo genannt. In diesem ausgedehnten Bardo gibt es unzählige kleinere Bardos, darunter den „Bardo dieses Lebens“. Dieses Leben ist für gewöhnliche Menschen wie dich und mich wahrscheinlich der wichtigste aller Bardos, weil wir hier die größte Möglichkeit haben, unsere Richtung zu wählen oder zu ändern.

Der Buddhismus lehrt, dass es innerhalb von Samsara sechs Bereiche des Daseins⁹ gibt, wobei jeder von ihnen von einer negativen Emotion beherrscht wird. Wir Menschen erfahren zu Lebzeiten unentwegt einen jeden dieser Bereiche durch die sechs Tore der Projektion. Die von Begehren und Bedürftigkeit verursachten Projektionen und Erfahrungen führen in den Bereich der Menschen, Stolz führt in den Bereich der Götter, Eifersucht in den Asura-Bereich, Verwirrung und Unwissenheit in den Tierbereich, Geiz und Gier führen in den Preta-Bereich – den Bereich der „Hungergeister“ –, und Wut führt in die Höllenbereiche. Da wir die sechs Bereiche ständig erfahren, müssen wir uns also nicht erst ausmalen, wie die Wiedergeburt in diesen Bereichen aussehen mag.

Nimm Zuflucht

Wenn du dich spirituell zum Buddhismus hingezogen fühlst, ist eine äußerst wirksame und wichtige Vorbereitung auf den Tod die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha – idealerweise von jetzt an bis du Erleuchtung erlangst.

Manchmal fragen Menschen, ob sie unbedingt nach Indien oder in den Himalaya reisen müssen, um einen Guru zu finden und richtig Zuflucht nehmen zu können. Nein, das muss man nicht.

Was bedeutet Zuflucht nehmen? Das Herz der Zufluchtnahme ist Vertrauen. Wir nehmen Zuflucht, indem wir uns bewusst dafür



Die Buddha-Statue im Mahabodhi-Stupa in Bodhgaya, Indien

entscheiden, darauf zu vertrauen, dass der Dharma die unumstößliche Wahrheit ist. Und wir entschließen uns, an die Wahrheit zu glauben, dass alle zusammengesetzten Dinge unbeständig sind, dass alle Emotionen Leiden sind und so weiter.¹⁰ Dann entscheiden wir uns dafür, uns der Wahrheit des Dharma anzuvertrauen, dem Buddha (der diese Wahrheit lehrte) und dem Sangha (unseren Mitpraktizierenden, die sich ebenfalls dieser Wahrheit hingegen haben).

Sobald du dich der Wahrheit der Drei Juwelen rückhaltlos ergeben hast, hast du Zuflucht genommen.

Wenn du möchtest, kannst du formell Zuflucht nehmen. An einem traditionellen Zufluchtsritual teilzunehmen, kann dein Vertrauen in deine eigenen Beweggründe zur Zufluchtnahme stärken sowie deine Wertschätzung dessen, was es bedeutet, sich von ganzem Herzen der Wahrheit zu ergeben. Wenn du das jedoch nicht willst, musst du eine solche Zeremonie nicht durchlaufen. Es ist auch nicht unbedingt notwendig, in Gegenwart eines buddhistischen Meisters, eines Mönchs oder einer Nonne Zuflucht zu nehmen: Jeder, der selbst Zuflucht genommen hat, kann dein Zeuge sein. Wenn deine Nachbarin bereits Zuflucht genommen hat, muss sie nichts anderes tun, als die Zufluchtsverse rezitieren, die du ihr dann nachsprichst. Die Anwesenheit eines Zeugen oder deines Lehrers ist nicht unbedingt notwendig, kann jedoch hilfreich sein, um deine Entschlossenheit zum Lernen und Praktizieren zu verstärken. Wenn du möchtest, kannst du sogar ganz allein Zuflucht nehmen. Du musst lediglich vor einer Statue oder einer Abbildung des Buddha eine Zufluchtsformel rezitieren. Oder stell dir einfach vor, dass sich der Buddha vor dir befindet, und nimm in Gedanken Zuflucht zu den Drei Juwelen. Das Wichtigste dabei ist, wirklich zu meinen, was du sagst, während du die Verse rezitierst.

Wie du auf einfache Weise Zuflucht nehmen kannst

Lege zunächst einen buddhistischen Text, zum Beispiel ein Abhidharma- oder Prajnaparamita-Sutra, auf einen sauberen Tisch. Wenn du eine Buddha-Statue besitzt, stelle sie neben das Sutra.

Wenn du möchtest, – und dies ist lediglich ein Vorschlag – kannst du vor der Statue und dem Text niederknien und die Hände zum Gebet

zusammenlegen. Wenn es deiner kulturellen Erziehung zuwiderläuft, auf diese Weise niederzuknien, oder du es einfach nicht tun willst, lass es bleiben.

Wenn du dieses Ritual ausführlicher gestalten möchtest, kannst du eine Blume darbringen oder ein Räucherstäbchen anzünden. Derartige Opfertgaben sind jedoch nicht unbedingt erforderlich.

Denke dir im Stillen oder sage laut:

Ich vertraue mich folgender Wahrheit an:

Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich – dieser mein

Körper wird sterben;

alle Emotionen sind Leiden – jede meiner Emotionen ist von Hoffnung und Angst befleckt, also kann ich mich nicht auf sie verlassen;

alle Phänomene haben keine inhärent existente Natur –

was immer ich zu sehen glaube, ist meine eigene Projektion und nicht, wie die Dinge wirklich sind.

Ich vertraue mich dieser Wahrheit, dem Dharma, an;

ich ergebe mich dem, der diese Wahrheit dargelegt hat, dem Buddha,

und ich vertraue mich dem System an, das sich an die Gesetze dieser Wahrheit hält, dem Sangha.

Wenn du dich mit einer traditionellen Zufluchtsformel sicherer fühlst, rezitiere die Variante, die dir am besten gefällt, oder alle – ganz wie du magst.

Namo Buddhāya guruve

Namo Dharmāya tāyine

Namo Saṃghāya mahate

Tribhyopi satatam namah¹¹
*Ehre dem Buddha, dem Lehrer;
Ehre dem Dharma, dem Schützer;
Ehre dem großen Sangha –
allen dreien erweise ich fortwährend Verehrung.*

Buddham sharaṇam gacchāmi
Dharmam sharaṇam gacchāmi
Samgham sharaṇam gacchāmi¹²

*Ich nehme Zuflucht zum Buddha,
ich nehme Zuflucht zum Dharma,
ich nehme Zuflucht zum Sangha.*

Zu Buddha, Dharma und der Übertragenden
Versammlung
nehme ich Zuflucht, bis ich Erleuchtung erlange.
Durch das Verdienst der Praxis der Großzügigkeit und so weiter
möge ich Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen!¹³

Bis die Essenz der Erleuchtung erlangt ist,
nehme ich Zuflucht zu den Buddhas.
Ebenso nehme ich Zuflucht zum Dharma
und zur gesamten Schar der Bodhisattvas.¹⁴

Für diejenigen, die eine chinesisch-buddhistische Tradition bevorzugen:

Von jetzt bis zum Ende meines Lebens, nehme ich [dein Name],
Zuflucht zum Buddha,
ich nehme Zuflucht zum Dharma,

ich nehme Zuflucht zum Sangha. (*dreimal*)
 Ich habe Zuflucht zum Buddha genommen.
 Ich habe Zuflucht zum Dharma genommen.
 Ich habe Zuflucht zum Sangha genommen. (*dreimal*)

oder:

Ich kehre zum Buddha zurück und verlasse mich auf ihn;
 ich gelobe, dass alle Lebewesen
 den großen Weg gründlich verstehen und den
 Bodhi-Geist hervorbringen werden.
 Ich kehre zum Dharma zurück und verlasse mich auf ihn;
 ich gelobe, dass alle Lebewesen
 zutiefst in den Schatz der Sutras eintauchen werden und ihre
 Weisheit so weit wird wie das Meer.
 Ich kehre zum Sangha zurück und verlasse mich auf ihn;
 ich gelobe, dass alle Lebewesen
 eine große Gemeinschaft bilden, in Harmonie mit jedem und allen.

Ich nehme Zuflucht zum Buddha, so dass ich nicht in den Bereich
 der Höllenwesen falle.
 Ich nehme Zuflucht zum Dharma, so dass ich nicht in den Bereich
 der hungrigen Geister falle.
 Ich nehme Zuflucht zum Sangha, so dass ich nicht in den Bereich
 der Tiere falle.

Für diejenigen, die eine japanische Tradition bevorzugen:

ON SARABA TATAGYATA HANNA MANNA NOU KYAROMI¹⁵
 OM Ich erweise meine Ehrerbietung zu Füßen aller Tathagatas.

Für diejenigen, die die Pali-Tradition vorziehen:

Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Dutiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Dutiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Tatiyampi Buddhaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Dharmaṃ sharaṇaṃ gacchāmi
Tatiyampi Saṃghaṃ sharaṇaṃ gacchāmi

Ich gehe zum Buddha, als meine Zuflucht.

Ich gehe zum Dhamma, den Lehren, als meine Zuflucht.

Ich gehe zum Sangha, der Gemeinschaft, als meine Zuflucht.

Zum zweiten Mal gehe ich zum Buddha, als meine Zuflucht.

*Zum zweiten Mal gehe ich zum Dhamma, den Lehren,
als meine Zuflucht.*

*Zum zweiten Mal gehe ich zum Sangha, der Gemeinschaft, als
meine Zuflucht.*

Zum dritten Mal gehe ich zum Buddha, als meine Zuflucht.

*Zum dritten Mal gehe ich zum Dhamma, den Lehren, als meine
Zuflucht.*

*Zum dritten Mal gehe ich zum Sangha, der Gemeinschaft, als
meine Zuflucht.*



Sutra der Großen Weisheit aus der Sutrensammlung des Chuson-ji Tempels

Das Bodhisattva-Gelübde

Wenn du dich dazu entschließt, Zuflucht zu nehmen, nutze doch die Gelegenheit und lege gleichzeitig das Bodhisattva-Gelübde ab. Zuflucht nehmen und das Bodhisattva-Gelübde ablegen ist eine noch wirksamere Art und Weise, sich auf den Tod vorzubereiten, als nur Zuflucht zu nehmen. Ein Bodhisattva ist jemand, der alle Lebewesen unbedingt zur Erleuchtung und zum letztendlichen Glück bringen will. Indem du bewusst gelobst, alle Lebewesen als Bodhisattva zur Erleuchtung zu führen, widmest du dein Leben dann der Verwirklichung dieses Ziels. Alle großen Bodhisattvas der Vergangenheit haben das Bodhisattva-Gelübde abgelegt. Indem du gelobst, alle Lebewesen zur Erleuchtung zu führen, wirst du zu einem aktiven Mitwirkenden an der erhabensten aller spirituellen Visionen. Ganz gleich wie lange es dauert, ganz gleich wie vielen Schwierigkeiten du dich stellen musst, du gelobst aus freien Stücken milliardenfach zu sterben und wiedergeboren zu werden, um dein Ziel zu erreichen.

Wenn du das Gelübde ablegst, kann dir dies auch größere Gewissheit verschaffen, wirklich den Pfad eines Bodhisattvas eingeschlagen zu haben. Und auch hier gilt: Du kannst dieses Gelübde zeremoniell vor Zeugen ablegen oder auch ganz allein – das bleibt dir überlassen.

Wenn du dich dafür entscheidest, das Gelübde formell abzulegen, sitze aufrecht und mit überkreuzten Beinen. Wenn du es lieber informell ablegen und nicht mit überkreuzten Beinen sitzen möchtest, mache es im Gehen oder während du in deinem Büro sitzt. Auch hier ist es dir freigestellt, welche Methode du anwendest und wo du es tust.

Beginne damit, die zwei wesentlichen Aspekte von Bodhicitta in deinem Geist zu erwecken: dein letztendliches Ziel, nämlich alle Lebewesen aus der Unwissenheit zu erwecken, indem du sie zur Erleuchtung bringst, sowie die Entschlossenheit, niemals aufzuhören, dich für die Verwirklichung der alles umfassenden Erleuchtung einzusetzen.

Versprich von ganzem Herzen, niemals aufzuhören, auf die Verwirklichung von Bodhicitta hinzuarbeiten, und erkläre unmissverständlich, dass dich nichts und niemand davon abhalten wird – weder Tod noch Wiedergeburt. Wie gewaltig die damit verbundenen Aufgaben auch sein mögen, du bist entschlossen, alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu bringen, komme, was wolle. Deine Entschlossenheit ist so groß, dass dein eigener Tod am Ende dieses Lebens kaum mehr als eine Lappalie in diesem Prozess sein wird und dein Gesamtvorhaben nicht im Geringsten beeinträchtigt.

Das Bodhisattva-Gelübde

Wie alle Buddhas der Vergangenheit
den Erleuchtungsgeist erzeugten
und bei den Gelübden des Bodhisattvas
Schritt für Schritt verweilten und sie übten,

so werde ich zum Wohle der Wesen
den Erleuchtungsgeist erzeugen
und bei diesen Übungen Schritt für Schritt
verweilen und mich üben.¹⁶

Da die überwiegende Mehrheit der Wesen schreckliche Angst vor dem Sterben hat, warum machst du deine eigene Furcht vor dem Tod nicht zum Weg? Denk dir Folgendes:

Alle fühlenden Wesen leben im Schatten der Angst vor dem Tod.
Möge ich all ihre Angst auf mich nehmen.

Ich weiß, dass dieses Leben fast vorbei ist;
ich weiß, dass ich bald sterben werde, und
ich weiß, dass ich in Zukunft
den Tod erneut millionenfach erleben werde.
Doch was immer geschieht,
mögen mein Wunsch, alle Lebewesen zu erleuchten,
und meine Bodhisattva-Handlungen niemals nachlassen.

Ich bin ein Bodhisattva.
Ich bin ein Kind des Buddha.
Wie alle fühlenden Wesen
habe ich Buddha-Natur;
im Unterschied zu ihnen *weiß* ich, dass ich Buddha-Natur habe,
während die meisten anderen Lebewesen es nicht wissen.

Wohl ausgerüstet mit dem kostbaren Dharma des Buddha,
werde ich freudig meine Pflicht als Bodhisattva erfüllen
und alle Lebewesen eigenhändig zur Erleuchtung bringen.

So wie du viele traditionelle Zufluchtsgedete zur Auswahl hast, gibt es auch viele Bodhicitta-Praktiken, wie die folgende Praxis aus Taiwan.

Bodhicitta erwecken

In der „Großen Abhandlung über die Vollkommenheit der Weisheit“ (Mahāprajñāpāramitāsāstra) sind Liebe und Mitgefühl in den Vier Unermesslichen enthalten. Sie heißen „unermessliche Liebe“ und „unermessliches Mitgefühl“. Die Vier Unermesslichen sind eine sehr wichtige tägliche Praxis im tibetischen Buddhismus. Viele tibetische Buddhisten rezitieren sie ihr ganzes Leben lang.

Die Vier Unermesslichen

Mögen alle fühlenden Wesen Glück erleben sowie die Ursachen des Glücks.

Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leid und den Ursachen des Leids.

Mögen alle fühlenden Wesen niemals vom Glück getrennt sein, das kein Leid kennt.

Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut leben, frei von Anhaftung und Abneigung.

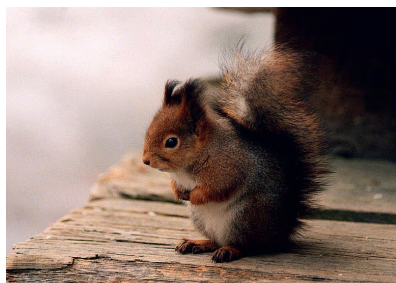
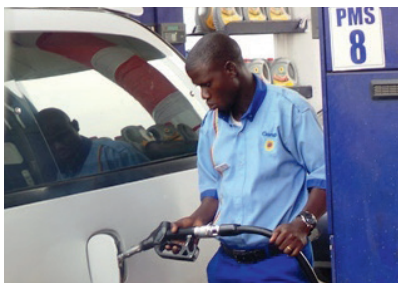
Das Bodhisattva-Gelübde

Die Essenz des Bodhisattva-Gelübdes besteht darin, das Streben zum höchsten Bodhicitta anzuregen. Das Prinzip von Bodhicitta ist:

Die vier umfassenden Gelübde

Lebewesen sind zahllos; ich gelobe, sie alle zu erlösen.

Leiden sind endlos; ich gelobe, sie alle zu beseitigen.



Bodhisattvas tauchen in allen möglichen Formen, Größen und Arten auf – sowie aus allen Bereichen des Lebens... und des Todes.

Die Methoden des Dharma sind unermesslich; ich gelobe, sie alle zu erlernen.

Buddha Bodhi ist unübertroffen; ich gelobe, es zu erlangen.

Stets den Bodhisattva-Pfad beschreiten

Mögen die drei Arten von Hindernissen und alles Leid beseitigt sein.

Möge ich Weisheit und wahres Verständnis erlangen.

Mögen alle Hindernisse, die durch negative Gedanken und Handlungen verursacht sind, beseitigt sein.

Möge ich stets Leben für Leben auf dem Bodhisattva-Pfad wandeln.

Widmung

Mögen das Verdienst und die Tugend [Name des Verstorbenen] gewidmet sein,

die vierfache Güte von oben vergelten

und das Leid der unteren drei Leidensbereiche lindern.

Mögen alle, die dies sehen oder davon hören,

den Bodhi-Geist erzeugen

und, wenn dieser Körper karmischer Vergeltung endet,

gemeinsam im Land der Letztendlichen Glückseligkeit geboren werden.

Wunschgebet

Ich wünsche mir im Westlichen Reinen Land wiedergeboren zu werden.

Ich wünsche mir den neunstufigen Lotos als meine Eltern.

Wenn sich die Blüte öffnet, werde ich den Buddha sehen und erkennen, dass Dharmas nicht geboren werden.

Die Bodhisattvas, die nie mehr zurückkehren, werden meine Gefährten sein.

- Eine englische Übersetzung des *Rituals des Bodhisattva-Gelübdes* gemäß der Tradition von Patrul Rinpoche findet sich als Download in einer deutschen Übersetzung unter: <https://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/patrul-rinpoche/aspiration-generate-bodhichitta>

Nimm dir Großes vor

Aus buddhistischer Sicht ist die beste Vorbereitung auf den Tod, sich die unermessliche Vision von Bodhicitta anzueignen und sich hohe Ziele zu stecken. Auf diese Weise wird die Wirkkraft deiner Praxis sprunghaft zunehmen und sich bis ins Unendliche steigern.

Was den meisten von uns mit unserer Sicht von Leben und Tod die größten Probleme bereitet, ist, dass wir nicht das große Ganze sehen; auch Buddhisten können engstirnig und kleinkariert sein. Indem wir Bodhicitta erwecken und anwenden, wird unsere begrenzte Wahrnehmung der Welt und aller Dinge darin viel umfassender und weiter. Engherzige Menschen denken nur an sich selbst, an dieses Leben und das, was sie unmittelbar umgibt. Bei den wenigen Gelegenheiten, zu denen es nicht nur um sie selbst geht, denken sie selten über ihre eigene Familie hinaus. Erst wenn sich der Tod nähert, beginnen solche Menschen zu begreifen, wie eng und egoistisch ihr Leben war, wie wenig von dem, was sie erreicht haben, einen echten oder bleibenden Wert hat, und wie viele der Projekte, die so viel ihrer Zeit und Energie in Anspruch genommen haben, völlig bedeutungslos oder erfolglos waren. Wenn es nur ein Leben gäbe, wäre der Tod, unter diesem Blickwinkel betrachtet, wirklich eine „Jetzt oder nie“-Situation. Ist es da noch verwunderlich, dass die Kleingeistigen angesichts des Todes davon überzeugt sind, dass sie zu ewigem Scheitern verdammt sind? Was ihnen

fehlt, ist eine langfristige Vision und ein Ziel, das sich über viele Leben erstreckt. Hätten sie die Entschlossenheit entwickelt, alle Lebewesen zur Erleuchtung bringen zu wollen, egal wie viele Lebenszeiten es auch dauern mag, würden sie sich ganz anders fühlen.

Versuche also, über den unmittelbaren Kreis deiner Verwandten und Freunde hinaus zu denken. Entwickle ein aufrichtiges Interesse am Wohlergehen *aller* Lebewesen, einschließlich Fremder und besonders deiner Feinde. Und vergiss nicht, dass sich um das Wohlergehen anderer zu kümmern im Zusammenhang mit dem letztendlichen Ziel eines Bodhisattvas mehr bedeutet, als lediglich dafür zu sorgen, dass jeder genug zu essen und ein Dach über dem Kopf hat; es heißt, sich inständig zu wünschen und dafür zu beten, dass jedes einzelne Lebewesen Erleuchtung erlangt. Wenn du dir diesen Wunsch immer wieder vergegenwärtigst, wird deine Sicht allmählich immer umfassender werden. So lernst du, „dir Großes vorzunehmen“.

3.

Einfache Übungen zur Vorbereitung auf den Tod

Woody Allen wird oft mit den Worten zitiert:

Ich habe keine Angst zu sterben – ich will nur nicht dabei sein,
wenn es geschieht.

Allerdings wird Woody leider im Moment des Todes wahrscheinlich viel mehr „dabei“ und sich dessen gewahr sein als zu jedem anderen Zeitpunkt seines Lebens. Was würde ich also jemandem wie Woody Allen raten, wie er sich auf den Tod vorbereiten kann?

Wenn er dafür offen wäre, würde ich die große Vision von Bodhicitta erwähnen: von Liebe, Mitgefühl und dem Wunsch, alle Lebewesen zu erleuchten. Ich würde ihm auch sagen, dass alles, was wir sehen, hören, berühren und so weiter eine Projektion unseres eigenen Geistes ist, einschließlich Geburt und Tod.

Dann würde ich ihn Schritt für Schritt durch eine Achtsamkeitspraxis leiten, so dass er sich an die Vorstellung gewöhnen könnte, dass alles

eine vom Geist projizierte Illusion ist. Solch eine Praxis könnte sogar jemand wie Donald Trump ausprobieren.

Achtsamkeits-Praxis

Donald, schau deinen Kaffee an. Schau ihn einfach nur an.

Wenn du, während du deinen Kaffee anschaust, anfängst, an dein Auto zu denken, bringe deinen Geist einfach wieder zu deinem Kaffee zurück. Probier das ein paarmal aus.

Wenn du möchtest, kannst du jetzt noch einen Schritt weiter gehen.

Statt dich auf deinen Kaffee zu konzentrieren, schau den Gedanken an, der dir gerade jetzt durch den Kopf geht.

Schau dir diesen Gedanken einfach nur an. Beobachte ihn bloß.

Erlaube deinem ersten Gedanken nicht, sich in deinen nächsten Gedanken zu verwickeln. Analysiere den Gedanken nicht, lehne ihn nicht ab, nimm ihn nicht an und nimm ihn nicht ernst.

Ein Gedanke muss nicht interessant sein, damit es sich lohnt, ihn anzuschauen. Selbst wenn es der alltäglichste, banalste und langweiligste Gedanke ist, der dir jemals in den Sinn gekommen ist, betrachte ihn nur, – ohne den Versuch, ihn zu ändern oder zu verbessern.

Donald, wenn du meinen Rat umsetzt, wirst du erkennen, wie viel Macht der Geist wirklich hat. Du wirst auch selbst sehen, dass es der Geist ist, der ständig Projektionen kreiert, und es ist der Geist, der auf der Stelle vergisst, was er gerade getan hat. Du wirst sehen, wie der Geist zu glauben beginnt, dass alles, was er außerhalb seiner selbst wahrnimmt, real und „da“ ist, und dann vergisst, dass er diese Projektionen selbst erschaffen hat.

Sobald der Geist davon überzeugt ist, dass alles „da draußen“ und von ihm „getrennt“ ist, lernt er allmählich, sich von seinen eigenen Projektionen zu distanzieren. In der Überzeugung, er sei von allem,

was er sieht, völlig abgetrennt, lässt der Geist sich alle möglichen Ideen und Konzepte einfallen, nach denen er sich dann auf die Suche macht. Es ist also der Geist, der das Konzept von „Gott“ projiziert, und es ist der Geist, der sich dann im Kreis dreht in dem Versuch, diesen Gott zu finden. Der Geist ist solch ein Masochist! Es ist, als *wollte* er sich von Gott entfremdet fühlen, nur um etwas zum Anbeten zu haben.

Sobald du erkennst, dass alles, was du siehst, von deinem eigenen Geist projiziert wird, bist du auf dem besten Weg zu verstehen, wie „alles“ notwendigerweise auch Geburt, Tod, Leben und Sterben einschließt. Diese Information und die Übung werden dir helfen, deine festen Vorstellungen über das, was „Leben“ wirklich ist, zu lockern. Du wirst anfangen zu erkennen, dass Leben und am Leben sein lediglich Teil einer weiteren Illusion sind.

Donald, nachdem ich all das gesagt habe, empfehle ich dir sehr, jetzt in deinem Lieblingsclub eine Runde Golf zu spielen. Und Woody, warum drehst dich nicht einen weiteren Film oder spielst ein bisschen Jazz? Vergeudet keine Zeit! Gebt euer ganzes Geld für alles aus, was ihr schon immer tun wolltet, und versucht, andere ebenfalls glücklich zu machen, denn andere glücklich zu machen, wird euch glücklich machen.

Das würde ich Woody Allen, Donald Trump und jedem sagen, der sich auf den Tod vorbereiten will. Und ich würde es wieder und immer wieder sagen.

Gewahrsein anwenden

Da jeder Moment des Lebens auch mit einem kleinen Tod einhergeht, bietet uns das Leben selbst viele Gelegenheiten, einen flüchtigen Blick auf den Tod zu erhaschen. Die meisten Menschen sind heutzutage so

abgelenkt, dass es nur wenigen gelingt, diese Chancen wirklich zu nutzen. Dennoch gibt es einen Weg, diese kleinen Tode des Lebens nachzuvollziehen, der uns helfen kann, uns auf den Tod unseres Körpers am Ende dieses Lebens vorzubereiten.

Du musst *lediglich wahrnehmen*, dass in allem, was du tust, und in jedem Moment ein Tod stattfindet – in einer Beziehung, einer Ehe, einer Lebensweise oder in einer fast leeren Tasse Kaffee.

In mancherlei Hinsicht klingt diese Methode zu einfach, um wirklich effektiv zu sein. Doch dieses bloße Gewahrsein ist der Schlüssel, um zu verstehen, dass der Tod Teil eines jeden Augenblicks im Leben ist.

Lerne, gewahr zu sein, ohne das Gefühl zu haben, dass du dabei immer etwas *tun* musst. Nimm einfach wahr.

Ironischerweise bringen uns die Veränderungen und Todesfälle, die wir im Leben erfahren, viel mehr Gutes als Schlechtes. Trotzdem machen wir aus allem immer ein riesiges Drama und bezeichnen besonders die Veränderungen als „schlecht“. Lerne also, das Leben zu genießen und zu schätzen, anstatt über Dinge nachzugrübeln, über die du überhaupt keine Kontrolle hast.

Schlaf-Praxis

Was du auch glaubst oder praktizierst – strebe immer an zu erkennen, dass deine Träume lediglich Träume sind. *Sei dir bewusst*, dass du träumst, wenn du träumst. Wir alle begehen in jedem einzelnen unserer vielen Leben den großen Fehler, alles, was wir erleben, für real zu halten. Hör auf damit!

Simuliere beim Einschlafen den Moment des Todes, indem du dir mit aller Kraft vorstellst, du würdest gerade sterben. Wenn du möchtest, probiere die folgende Methode aus, die auf der Praxis des Wünschens und Bestrebens basiert.

Für Nicht-Buddhisten

Wenn du dich zum Schlafen hinlegst, denke dir: „Heute Nacht könnte ich sterben. Das ist vielleicht das Ende. Ich werde eventuell nie wieder aufwachen.“

Vergib denen, denen du vergeben musst.

Vergiss alles, was vergessen werden sollte.

Denke an etwas, das dich beruhigt und entspannt – ein fallendes Blatt oder eine quakende Ente – was auch immer.

Und wünsche dir vor allem, dass du und alle anderen fühlenden Wesen alles haben und erfahren werden, was gut ist. Wenn du dich darauf konzentrieren kannst, dich mehr um andere zu sorgen als um dich selbst, wird dir das in der Tat nicht nur große Freude bereiten, sondern gleichzeitig sicherstellen, dass du selbst gut versorgt bist.

Wenn du einschläfst, wird alles, was dein Körper wahrnimmt – was deine Augen sehen, was deine Nase riecht, was deine Zunge schmeckt und so weiter – durch den Schlaf in den Hintergrund treten.

Wenn du dann wieder aufwachst, stell dir vor, du seist wiedergeboren worden und hättest gerade ein neues Leben begonnen.

Beobachte, wie du wieder mit deinen Sinnen und den Sinnesobjekten Verbindung aufnimmst.

Höre das Lied der Amsel. Rieche deinen schalen Morgenatem. Schmecke den Geschmack, den du nach der Nacht im Mund hast.

Denke dir:

Die Welt, in der ich aufgewacht bin, wird nicht ewig bestehen bleiben.

Sieh dir deinen neuen Tisch und die ungeöffnete Schachtel mit erlesenen japanischen Schreibutensilien an. Benutze beides und schätze sie *jetzt* – es könnte deine letzte Chance sein.

Für Buddhisten

Wenn du möchtest, folge einer alten buddhistischen Tradition und stell dir vor, wie sich alle Buddhas und Bodhisattvas auf deinem Kopfkissen versammelt haben. Dann bringe ihnen, bevor du dich hinlegst, eine Niederwerfung dar.

Wenn du die berühmte Haltung des liegenden Buddha nachahmen möchtest, lege dich zum Einschlafen auf deine rechte Seite.

Denke dir:

Ich möchte den Schlaf dieser Nacht gut nutzen.
Ich ergebe mich Buddha, Dharma und Sangha.
Möge der Schlaf dieser Nacht sowohl für mich selbst
als auch für andere nutzbringend und sinnvoll sein.

Beim Einschlafen denke dir:

Ich sterbe.
Mein Sinnesbewusstsein löst sich auf.

Beim Aufwachen, denke:

Ich wurde wiedergeboren.
Ich will aus diesem flüchtigen Leben
zum Wohle anderer und meiner selbst guten
Nutzen ziehen.



Liegender Buddha

Für Praktizierende des Tantra

Wünsche dir, das Leuchten der einfachen Erkenntnisfähigkeit wahrzunehmen und zu erfahren. Da der Prozess des Einschlafens eine ausgezeichnete Gelegenheit bietet, dieses Leuchten zu entdecken, mache starke Wunschgebete, dass du es einfach *erkennen* mögest. Zum Zeitpunkt des Todes werden sich alle Sinnesvorgänge auflösen, was bedeutet, dass diese schlichte Erkenntnisfähigkeit vollkommen ungestört ist von deinen Sinnen oder deiner Reaktion auf Sinnesobjekte. Alles, was bleibt, ist dein Geist.

Behalte also die bereits erwähnte Schlafpraxis im Sinn und visualisiere einen Lotos inmitten deines Herzens, auf dem dein Guru, die Verkörperung aller Buddhas, sitzt. Wenn du dann einschläfst, denke einfach an deinen Guru.

4.

Wie sich Buddhisten auf den Tod vorbereiten

Mit leeren Händen kam ich in diese Welt.
Barfuß verlasse ich sie.
Mein Kommen, mein Gehen –
Zwei einfache Ereignisse,
Ineinander verwoben.¹⁷

Kozan Ichikyo

Buddhisten betrachten den Tod als eine ungeheure spirituelle Chance, aber warum?

Ohne irgendetwas tun zu müssen, führt uns der Prozess, den wir beim Sterben natürlicherweise durchlaufen, direkt zum Grund der Befreiung. Der große Chögyam Trungpa Rinpoche beschrieb diesen Grund bekanntlich als „die grundlegende Gutheit eines Menschen“. Im Moment des Todes trennt sich der Geist vom Körper, und für den Bruchteil einer Sekunde erlebt jeder von uns seine eigene, nackte Buddha-Natur, *Tathagatagarbha*. Wenn uns der Grund der Befreiung in

diesem Sekundenbruchteil aufgezeigt wird und wir ihn erkennen, werden wir befreit sein.

Anders ausgedrückt: *Falls* du in einer zuträglichen Umgebung stirbst, *falls* zum Zeitpunkt des Todes ein qualifizierter Mensch anwesend ist, um dich in deine Buddha-Natur einzuführen, und *falls* du für diese Einführung empfänglich bist, könntest du befreit werden. Deshalb bietet der Moment des Todes durchaus eine riesige Chance.

Das Aufzeigen des Grundes der Befreiung hinterlässt einen so starken Eindruck in deinem *Alaya*, dass selbst wenn du im Moment des Todes nicht befreit wirst, dir bestimmte Worte wie „Buddha-Natur“ oder „Tathagatagarbha“, „die grundlegende Gutheit eines Menschen“ und „Grund der Befreiung“ vertraut klingen werden, wenn sie dir in deinem nächsten Leben zu Ohren kommen, oder sich wie ein Déjà-vu anfühlen – jeweils Zeichen dafür, dass du ein gutes Gefäß für die Mahasandhi-Praxis sein könntest.

Im Augenblick ist deine Buddha-Natur noch eingehüllt in den Kokon deines physischen Körpers, in die Bezeichnungen und Namen, mit denen du alle Phänomene versiehst, die Unterscheidungen, die du triffst, sowie deine Gewohnheiten, deine Kultur, deine Wertvorstellungen und Emotionen. Der ganze Sinn und Zweck des Buddhadharma ist es, uns aus diesem Kokon herauszulösen und zu befreien. Um diese Befreiung jedoch vollständig zu begreifen, müssen wir zunächst um den Grund der Befreiung wissen.

Was ist der Grund der Befreiung?

Es ist ungefähr so: Stell dir vor, du würdest in einem sehr kleinen Wohnzimmer auf einem Sofa sitzen. Plötzlich willst du unbedingt tanzen, also schiebst du das Sofa ins Esszimmer. Du kannst das Sofa verrücken, denn ganz gleich wie schwer und sperrig es ist, es kann ver-

schoben werden und der Raum, in den du es schiebst, ist grundsätzlich verfügbar.

Mit anderen Worten: Der Grund der Befreiung – auch als „Grund des Erwachens“ bekannt – ist so etwas wie ein Zustand des Wachträumens. Wie schrecklich die Erfahrung in einem Albtraum auch sein mag, in dem Moment, in dem wir aufwachen, ist der Albtraum spurlos verschwunden. Eigentlich passiert gar nichts. Die Tatsache, dass eigentlich nichts geschieht, ist der Grund der Befreiung, die Buddha-Natur. Wenn sich keine Spinnen in deinem Bett befinden, bevor du zu Bett gehst, während du einschläfst und schläfst und wenn du wieder aufwachst, können die Spinnen in deinem Alptraum so groß und behaart sein, wie sie wollen: Es war nie eine Spinne in deinem Bett. Das bedeutet: Du bist nicht dein Traum. Niemand träumt ständig, sondern nur gelegentlich, und weil du nicht dein Traum bist, kannst du aufwachen. Wenn du dein Traum wärest, könntest du niemals aufwachen.

Der Grund der Befreiung macht es uns möglich, aus der schlafähnlichen Illusion dieses Lebens aufzuwachen. Zu wissen, dass wir im Moment des Todes alle die Chance haben, in den Grund der Befreiung zu erwachen, ist für einen sterbenden Buddhisten überaus ermutigend. Es erinnert uns daran, dass der Moment des Todes unsere große Chance ist, aufzuwachen und befreit zu sein.

Alle diese Beispiele und Argumente basieren aber natürlich auf bestimmten buddhistischen Vorstellungen. Ich habe mich oft gefragt, ob auch jemand, der kein Buddhist ist und daher die buddhistische Terminologie nicht versteht, mit der diese Methoden beschrieben werden, in der Lage wäre, die Möglichkeit zu nutzen, die der Tod bietet. Vielleicht wird der Tod lediglich aus buddhistischer Perspektive heraus als Chance wahrgenommen.

Durchschneide die Fesseln aller weltlichen Verstrickungen

Die großen buddhistischen Yogis der Vergangenheit wie Milarepa wünschten sich von ganzem Herzen, an einem abgeschiedenen Ort und vollkommen allein zu sterben.

Niemand, mich zu fragen, ob ich krank bin;
niemand, mich zu beklagen, wenn ich tot bin.
In dieser Einsiedelei allein zu sterben
ist alles, was ein Yogi sich nur wünschen kann.¹⁸

Mögen die Menschen nicht von meinem Tod erfahren
und Vögel meine verwesende Leiche nicht sehen.
Wenn ich in dieser Berg-Klausur sterben kann,
wird sich der Wunsch dieses einfachen Mannes erfüllen.¹⁹

Auch wenn du als buddhistischer Praktizierender nur allzu genau weißt, dass der Tod unmittelbar bevorsteht und du ihm nicht entrinnen kannst, ist dein Terminkalender wahrscheinlich bis zum Rand gefüllt mit Geschäftstreffen und gesellschaftlichen Verpflichtungen. Ganz gleich welchen Glaubens du bist, gibt es immer einen Sommerurlaub zu planen oder Weihnachten mit der Familie oder ein festliches Abendessen oder eine Geburtstagsfeier. Aber wie ich bereits erwähnte, gibt es keine Garantie dafür, dass auch nur einer deiner Pläne tatsächlich verwirklicht wird. Sich an dem Glauben festzuhalten, alles werde ganz nach Plan laufen, schürt lediglich die Flammen der Enttäuschung – vergiss das nicht, es ist ein wichtiger Punkt. Die meisten der gravierenden Menschheitsprobleme erwachsen aus blinder Hoffnung und unsinnigen Mutmaßungen.

Wenn der Tod naht, versuche deine weltlichen Angelegenheiten aufzugeben. Höre auf, dir Gedanken um deine Familie zu machen.

Höre auf, Pläne zu schmieden. Höre auf, über die vielen Termine in deinem Kalender nachzudenken und darüber, was du alles nicht erreicht hast.

Wenn du tapfer und mutig bist und deine Situation dir die Wahl lässt, ist es meistens am besten, deinem größeren Freundes- und Bekanntenkreis nicht mitzuteilen, dass du bald sterben wirst. Für spirituelle Menschen ist es besonders wichtig, sich von unnötigen weltlichen Angelegenheiten abzuwenden, die im Moment des Todes Sorge und Angst auslösen können. Praktizierende des Tantrayana sollten es natürlich ihrem Guru und ihren engen spirituellen Freunden erzählen, die ihnen während des Sterbeprozesses und darüber hinaus spirituelle Hilfe und Unterstützung gewähren können. Versuche jedoch, dich von deinen weltlichen Freunden und deiner Familie zurückzuziehen. Nicht-buddhistische Kinder, Brüder, Schwestern, Mütter und Väter haben für den spirituellen Aspekt deines Todes wahrscheinlich kein Verständnis, und ihre Trauer und ihr Schmerz könnten dich leicht ablenken und bekümmern.

Die buddhistischen Lehren empfehlen, sich wie ein verwundetes Reh an einen einsamen Ort zurückzuziehen, wenn der Tod naht. In der heutigen Welt werden wir jedoch kaum die Wahl haben, allein zu sterben. Stell dir die öffentliche Empörung in den Medien vor, die Verschwörungstheorien und Gerichtsverfahren, die auf die Entdeckung einer bereits seit Wochen verwesenden Leiche folgen würden! Den meisten von uns wird es unmöglich sein, einsam und allein zu sterben. Wir können aber steuern, wer von unserem bevorstehenden Tod weiß und wer nicht.

Bekenne

Führe dir jede deiner beschämenden, selbstsüchtigen, negativen Gedanken und Handlungen vor Augen und gestehe sie alle ein. Wenn du ein

tantrischer Praktizierender bist, denke auch an all deine gebrochenen Samayas, Gelübde und Verpflichtungen und gestehe sie ein. Lege dein Bekenntnis möglichst persönlich vor einem Lama oder einem Dharma-Bruder oder einer Dharma-Schwester ab. Wenn dies nicht möglich ist, bekenne im Geist. Dann nimm Zuflucht und erneuere dein Bodhisattva-Gelübde. Praktizierende des Tantrayana sollten idealerweise einen *Vajra*-Bruder oder eine *Vajra*-Schwester, die demselben Guru folgen, darum bitten, ihre erneuerten Bodhisattva- und Vajrayana-Gelübde zu bezeugen.

Führe dir vor Augen, was unmittelbar bevorsteht

Beginne dir zu vergegenwärtigen, was während des „schmerzhaften Bardos des Sterbens“ geschehen wird. Die Stufen der Auflösung sind auf Seite 146ff beschrieben. Erinnerung dich daran, dass diese Phasen alle gleichzeitig, eine nach der anderen oder in einer anderen Reihenfolge stattfinden können, je nach deiner individuellen Situation. Es ist also wichtig, dass du dich mit allen Einzelheiten vertraut machst, bevor du stirbst. Wenn du weißt, dass du sehr bald sterben wirst – zum Beispiel, wenn vor kurzem eine schnell fortschreitende tödliche Krankheit bei dir diagnostiziert wurde – solltest du dich umgehend mit diesen Lehren wieder vertraut machen, damit du weißt, was vor sich geht, wenn du stirbst.

Nimm Zuflucht und erwecke Bodhicitta

Für Buddhisten ist die einfachste Antwort auf die Frage „Wie sollte ich mich auf den Tod vorbereiten?“, Nimm Zuflucht und erwecke Bodhicitta. Das Fundament für deine Vorbereitung auf den Tod ist die Zufluchtnahme, die dir vieles eröffnen wird, was du wissen

und tun solltest. Indem du Bodhicitta erweckst und dir Großes vornimmst, wirst du den Mut und die Entschlossenheit finden, weiter auf dein Ziel hinzuwirken, das darin besteht, alle fühlenden Wesen einschließlich deiner selbst zur Erleuchtung zu bringen, komme, was da wolle. Deine Bereitschaft, milliardenfach zu sterben und wiedergeboren zu werden, um damit fortzufahren, leidenden Wesen zu helfen, wird den Tod relativieren und ins rechte Licht rücken. Wenn du dann vor deinem eigenen Tod stehst, wirst du ihn nicht als riesiges Hindernis, sondern lediglich als eine geringfügige Verzögerung betrachten.

Wenn der Tod näher rückt, besinne dich so oft wie möglich auf Bodhicitta und kontempliere darüber. Anfangs mag es sich falsch anfühlen, aber nur, weil du nicht daran glaubst, echtes Bodhicitta erwecken zu können. Mit dieser Einstellung bist du leicht von dir selbst enttäuscht und kommst dir wie ein Betrüger vor. Hör auf, so zu denken! Alles, was du brauchst, um Bodhicitta zu entwickeln, ist der Wunsch, andere glücklich zu machen, und du hast diesen Wunsch. Du bist großzügig und du bist freundlich. Du hast viele Menschen in deinem Leben viele Male glücklich gemacht, und andere glücklich zu machen, hat wiederum dich glücklich gemacht. Erinnerung dich an all das, denn es beweist, dass du die Fähigkeit und Kapazität besitzt, alle Lebewesen glücklich machen zu wollen. Vertraue dieser Fähigkeit. Entwickle diesen Wunsch zu helfen und lasse ihn wachsen.

Es wird natürlich Zeiten geben, in denen du ein letztes Mal mit deinem BMW über eine deutsche Autobahn fahren willst. Oder du möchtest beim Anblick deines abgenutzten Koffers noch einmal Indien sehen, bevor du stirbst. Oder du wünschst dir, noch lange genug zu leben, um deine hübsche, pummelige Nichte oder deinen schlaksigen Neffen heiraten zu sehen. In solchen Momenten ist es wichtig, über absolutes Bodhicitta zu kontemplieren.

Absolutes Bodhicitta

Es wird schwierig sein, über absolutes Bodhicitta nachzudenken, während du im Sterben liegst oder den Moment des Todes durchlebst; denke daher darüber nach, solange du noch lebst.

Denke dir: Das Leben ist eine Projektion, das Leben ist ein Trug,
 der Tod ist eine Projektion, der Tod ist eine Illusion,
 Geburt ist eine Projektion, Geburt ist ein Traum,
 eben dieses Dasein ist eine Projektion, dieses Dasein ist ein Traum.
 Der Geschmack von Kaffee ist eine Projektion, also ist sogar Kaffee
 selbst eine Illusion.

Erinnere dich an die illusionsgleiche Natur von Samsara, ganz gleich wie künstlich oder unecht es sich anfühlt. Vorstellungen fühlen sich oft unnatürlich an, bis du dich an sie gewöhnt hast, doch so zu tun als ob, ist die beste Vorbereitung auf den Moment des Todes. Und zum Zeitpunkt des Todes wirst du wirklich deinen ganzen Mut aufbringen müssen.

Daran zu denken, dass das Leben so illusionsgleich ist wie ein Traum, wird dir helfen, beides – Leben und Tod – als etwas zu sehen, was kaum mehr als ein Albtraum ist. Beide sind Illusionen, was jedoch nicht bedeutet, dass sie nicht existieren. Kaffee schmeckt nach Kaffee, nicht nach Orangensaft; Gold ist Gold, kein Messing. Das Leben und den Tod als Illusionen zu akzeptieren, heißt anzuerkennen, dass alles, was wir sehen und fühlen, eine menschliche Projektion ist. Für einen Käfer ist Kaffee kein Kaffee; für ein Kamel ist Orangensaft kein Orangensaft; für einen Hund hat Gold keinerlei Wert. Manche Projektionen scheinen nützlich zu sein, während andere wertlos erscheinen, und du solltest auf der Grundlage von Wertvorstellungen, die du durch

menschliche Projektionen erlernst, zwischen den beiden unterscheiden. Wenn du schließlich wahrhaftig zur Erleuchtung erwachst, wirst du erkennen, dass alles, was du in Millionen und Abermillionen von Leben erlebt hast, nur ein Traum war – als würde man kaltes Wasser in kochendes Wasser gießen. Diese Art von Kontemplation ist hilfreich.

Konzentriere dich auf deine spirituelle Praxis

Wenn du das Glück hast, im Voraus zu wissen, dass du nahezu sicher innerhalb eines Jahres, eines Monats oder einer Woche sterben wirst, solltest du dich natürlich auf deine eigene Praxis konzentrieren. Fokussiere dich dabei auf die einfachsten Praktiken, denn da du bald sterben wirst, bleibt dir keine Zeit, dir eine neue Philosophie oder Weltanschauung oder etwas Ähnliches anzueignen oder dich an eine neue Methode zu gewöhnen. Die für dich wichtigste Praxis – und gleichzeitig auch die einfachste und für alle Wesen passendste, besteht darin, dich Buddha, Dharma und Sangha anzuvertrauen, indem du Zuflucht nimmst. Wenn du ein Mahayana-Praktizierender bist, nimm Zuflucht und erwecke Bodhicitta. Übe diese Praktiken von ganzem Herzen und spreche Wunschgebete.

Solltest du Tantriker sein, bringe deinen Körper in der Kusali-Praxis dar, solange du noch am Leben bist. Dies ist eine besonders gute Übung, da Kusali der Praxis der Übertragung des Bewusstseins im Moment des Todes (*Phowa*) ähnelt.

- Eine deutsche Übersetzung der kurzen Longchen Nyingtik Ngöndro Kusali-Praxis befindet sich im Longchen Nyingtik Ngöndro-Text, als Download erhältlich auf: <http://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/dodrupchen-l/longchen-nyingtik>, siehe: „6. Die Ansammlung des Kusulu: Chö“.
- Eine längere englische Version, *The Loud Laugh of the Dakini*, aus dem Tibetischen übersetzt von Karen Liljenberg, ist als Download erhältlich auf: <http://zangthal.co.uk/files/Chod 2.1.pdf>

Praktisch ausgedrückt, versuche, sobald du weißt, dass der Tod unmittelbar bevorsteht und du mit Sicherheit sterben wirst, sicherzustellen, dass dein Eigentum und deine Besitztümer sinnvoll genutzt werden. Bringe alles, was du besitzt, den Lebewesen und der Verbreitung des Dharmas dar, selbst Nadel und Faden. Alles dem Dharma zu geben macht dich furchtlos. Es ist auch gut, an Wohltätigkeitsorganisationen, Krankenhäuser, Schulen und so weiter zu spenden.

Mach dich mit dem Gedanken vertraut, dass der Tod unmittelbar bevorsteht

Selbst wenn du fit und gesund genug bist, um Michael Phelps im 200 m Schmetterlingsstil zu schlagen, ist es nie zu früh, mit der Vorbereitung auf den Tod zu beginnen.

Versuche beim Einschlafen die Schlaf-Praxis von Seite 52 zu machen. Überzeuge dich selbst, dass du in dieser Nacht sterben wirst, und sehne dich danach, umgehend im Reich von Amitabha wiedergeboren zu werden. Wenn du am nächsten Morgen aufwachst, erinnere dich daran, dass die gesamte Welt der Erscheinungen vorübergehend ist.

Wenn du träumst, erinnere dich daran, dass Träumen ein Bardo ist.



Dieses Kapitel wurde ursprünglich eigens für Buddhisten geschrieben, aber im Grunde kann jeder diese Methoden anwenden: erfahrene Buddhisten, jene, die die Lehren des Buddha gerade erst entdeckt haben, Agnostiker, Atheisten, alle, die sich um Sterbende kümmern. Jeder.

5.

Praxis des Bestrebens

O Freund, hoffe auf Ihn, solange du lebst,
wisse, solange du lebst,
verstehe, solange du lebst,
denn zu Lebzeiten bleibt die Erlösung möglich.
Wenn du nicht, solange du lebst, diese Fesseln zerbrichst,
welche Hoffnung ist auf Erlösung im Tod?
Ein leerer Traum ist's,
dass die Seele, weil sie vom Körper entfernt,
mit Ihm vereint sein werde.
Wenn Er hier jetzt gefunden,
dann ist Er gefunden auch dort.
Wenn nicht, sind wir nur auf dem Wege
zu wohnen in der Stadt des Todes.
Wenn du jetzt die Vereinigung erlangst,
wird sie auch bleiben danach.
Bade in der Wahrheit,
wisse den wahren Meister,
hab Vertrauen in den wahren Namen Gottes!

Kabir sagt:

Es ist der Geist des Suchens, der hilft,
ich bin der Knecht des Geistes des Suchens!

*Kabir*²⁰

Sich Buddha Amitabha zuzuwenden und Wunschgebete zu sprechen, um in Sukhavati wiedergeboren zu werden, gilt traditionell als eine der besten langfristigen Vorbereitungspraktiken auf den Tod. Sie empfiehlt sich besonders für jene, die im Begriff sind zu sterben. Wenn es dir lieber ist, kannst du dich auch in Guru Rinpoches Hände begeben und wünschen, bei ihm in Zangdokpalri wiedergeboren zu werden, oder du kannst dich Arya Tara anvertrauen, deren Buddha-Bereich das Land der Türkisenen Blätter ist, oder dem jeweiligen Buddha und Buddha-Bereich, der dir am besten gefällt.

Buddha Amitabha

Diese letzte Nacht der Nächte
flüstert Knäuel-Klee
„Buddha, Buddha...“²¹

Ranseki

Der Buddha gab viele Belehrungen über Buddha Amitabha aus Mitgefühl für jene unter uns, die etwas Konkretes benötigen, woran sie sich festhalten können, das sie visualisieren und wonach sie streben und sich sehnen können. Man sagt normalerweise, Amitabha sei von roter Farbe und weile im Bereich Sukhavati – aber nicht immer. Amitabha ist eigentlich kein anderer als der Grund der Befreiung, über den wir zuvor gesprochen haben. Selbst jetzt, da du dieses Buch liest, ist Buddha



Buddha Daibutsu (Amitabha Buddha)

Amitabha also bei dir. So wie die Fußspuren einer verloren gegangenen Kuh uns letztlich zur Kuh führen, wird der Gedanke an Amitabha und sein Reich uns zu unserem innewohnenden Amitabha führen. Aus diesem Grund nähren wir den Wunsch, in Sukhavati wiedergeboren zu werden.

Es gibt viele Geschichten darüber, wie der äußere symbolische Amitabha in seinen früheren Leben als Bodhisattva den starken Wunsch hegte und aussprach, den leidenden Wesen von Nutzen zu sein. Er betete, dass alle, die an seine Gestalt dachten oder seinen Namen rezitierten, nach ihrem Tod unmittelbar in Sukhavati wiedergeboren würden. Das ist der Grund, warum sich Buddhisten zu Lebzeiten so sehr darum bemühen, sich regelmäßig an Buddha Amitabha zu erinnern und sein Mantra zu rezitieren, und warum der Pfad des Wünschens und Bestrebens so wertgeschätzt wird.

Es heißt, Sukhavati liege in westlicher Richtung der untergehenden Sonne. Obschon Wunschgebete, in Sukhavati wiedergeboren zu werden, zu allen Zeiten rezitiert werden, denken Buddhisten besonders beim Anblick eines herrlichen Sonnenuntergangs gern an Buddha Amitabha und seine Buddha-Gefilde. Während du nach Westen schaust, habe tiefes Vertrauen, dass Sukhavati direkt unterhalb der untergehenden Sonne liegt, und sehne dich von Herzen danach, dort mit Buddha Amitabha vereint zu werden, wenn du stirbst.

Viele der Wunschgebete, die in den Sutras erscheinen und von den großen Meistern des chinesischen, japanischen und tibetischen Buddhismus zusammengestellt wurden, enthalten herrliche Beschreibungen von Sukhavati. Versuche, Sukhavati vor deinem inneren Auge erstehen zu lassen: üppige Gärten mit saftigen grünen Wiesen, umgeben von majestätischen Schneebergen, türkisfarbene Seen voller Lotosblüten, elegante weiße Schwäne, prächtige Paläste, grazile Sonnenschirme, reich verzierte Baldachine, mit Juwelen besetzte Pavillons, leuchtend

bunte Vögel sowie Tiere aller Art. Alles an Sukhavati ist dazu bestimmt, dich anzuziehen und zu begeistern.

Inmitten all dieser Pracht steht Buddha Amitabhas erlesener, mit Perlen behangener Palast aus Lapislazuli, feinsten Jade, strahlenden Diamanten und Türkisen. Male dir jedes Detail genau aus.

In der Mitte des Palastes weilt Buddha Amitabha. Er ist herrlich, triumphierend und prachtvoll. Sein Körper strahlt unendliches Licht aus, und er verströmt unermessliche, bedingungslose Liebe und Mitgefühl für alle Wesen. Er ist von Bodhisattvas und Opfertöttern und -göttinnen umgeben, die allesamt Liebe und Mitgefühl ausstrahlen, während sie darauf warten, dass du dich zu ihnen gesellst.

Vor Buddha Amitabha liegt ein See voller blühender Lotosknospen, in denen in jeder Sekunde Wesen wiedergeboren werden. Wünsche dir inbrünstig, in diesem Bereich wiedergeboren zu werden, und sehne dich von ganzem Herzen danach, die Lotosblüten mit eigenen Augen zu sehen.

Willst du die Praxis etwas ausführlicher machen, stell dir vor, wie Avalokiteshvara zur Rechten von Buddha Amitabha sitzt und Vajrapani zu seiner Linken. Avalokiteshvara ist stets bereit, dich zu beschützen und zu leiten, und Vajrapani ist stets zur Stelle, um Hindernisse aufzulösen.

Wenn du möchtest, kannst du dich gen Westen niederwerfen und Opfergaben darbringen, indem du Blumen verstreust, Räucherstäbchen schwenkst und NAMO AMITABHA, AMITABHA HRIH oder eines der folgenden Mantras chantest:

Amitabha Namens-Mantra

OM AMI DHEVA HRI

Amitabha Herzens-Mantra

OM PADMA DHARI HÜM

Amitabha Dharani

TADYATHĀ AMITE AMITOD BHAVE AMITA SAMBHAVE AMITA VIKRĀNTA
GĀMINI GAGANA KĪRTI KARI SARVA KLEŚA KṢAYAM KARI SVĀHĀ

Eines der besten Wunschgebete in tibetischer Sprache stammt von Karma Chagme Rinpoche, der auch unter dem Namen Raga Asey bekannt ist.

- Eine englische Übersetzung dieses Gebets von Saljay Rinpoche und Jens Hanse mit dem Titel *The Aspiration of Sukhavati, the Pure Realm of Great Bliss* ist hier als Download erhältlich: www.nic.fi/~laan/sukha.htm
- Ein deutsches Wunschgebet ist als Download auf Lotsawa House erhältlich: <http://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/terton-mingyur-dorje/brief-sukhavati-aspiration>. Auf Englisch sind dort auch viele weitere wunderbare Gebete zu finden unter: <http://www.lotsawahouse.org/topics/ Amitabha-sukhavati/>.

Der alte Zimmermann

Die Kraft der Praxis des Bestrebens wird oft anhand einer traditionellen Geschichte über einen alten Zimmermann veranschaulicht.

Es war einmal ein alter Zimmermann, der dem weltlichen Leben und dem Geldverdienen sehr zugetan war. Selbst auf seinem Sterbebett machte er sich Gedanken, wie er an seinen nächsten Auftrag kommen könnte, und begann auszurechnen, wie viel Geld er damit verdienen würde. Für seine liebevolle Tochter war es offensichtlich, dass der alte Mann im Sterben lag und dass er auf das, was kommen würde, völlig unvorbereitet war. Daher erzählte sie dem sterbenden Mann, dass ein reicher Herr aus einem fernen Land ein Gebäude in Auftrag geben wolle.

„Vater, du wurdest nach Sukhavati berufen, um einen Palast für den edlen Amitabha zu bauen!“



Das Reine Land von Buddha Amida

Warum sollte ich zögern?
 Ich habe eine Reisegenehmigung
 von Amida Buddha²²

Karai

Der alte Mann reagierte zunächst verdrossen. Wie ärgerlich, dass er sich so krank fühlte! Das würde das Reisen noch viel beschwerlicher machen als gewöhnlich. Doch während er so im Bett lag, begann der alte Tischler damit, Pläne für Buddha Amitabhas Palast zu machen. Noch bevor er die Liste aller benötigten Werkzeuge fertiggestellt hatte, starb er und wurde umgehend in Sukhavati wiedergeboren.

Äußerst begünstigte Wesen, die besonders viel Verdienst haben, sind mit der unschätzbaren Fähigkeit von Glaube und Vertrauen gesegnet. Wenn du zu diesen Menschen zählst, musst du dich nur danach sehen, bei Buddha Amitabha in Sukhavati wiedergeboren zu werden. Wenn du jetzt damit beginnst, diese Sehnsucht zu entwickeln, wird deine Sehnsucht zur Zeit deines Todes so stark sein, dass sie deinen Geist erfüllt und keinen Raum für Angst, Panik, Verzweiflung oder Sonstiges lässt – vielleicht vergleichbar mit dem Anstieg von Testosteron und Adrenalin, der einen Fußballfan überkommt, wenn er auf seinen Tribünenplatz für das Endspiel der Champions League zusteuert. Wenn du wirklich daran glaubst, gibt es nichts weiter zu tun. Sowie du stirbst, wirst du umgehend in Sukhavati wiedergeboren.

Wie fühlen sich dieses Verlangen und Sehnen an? Stell dir vor, du wärest unsterblich verliebt, doch der Geliebte lebt am anderen Ende der Stadt. Du vermisst ihn so sehr, dass du auf dein Dach kletterst, nur um in die Richtung seines Hauses zu schauen, und dich danach sehnst, bei ihm zu sein. Diese Art von Sehnsucht und Verlangen nach Amitabha solltest du entwickeln. Es ist eine hervorragende Art und Weise, sich auf den Tod vorzubereiten.

Buddha Amitabha im Buddhismus der Reinen-Land-Schule

Der Buddhismus der Reinen-Land-Schule, manchmal auch als Amidismus bezeichnet, ist derzeit eine der am weitesten verbreiteten Schu-

len des Buddhismus in Ostasien. Es ist eine Form des Buddhismus, der die Hingabe zu und Verehrung von Buddha Amitabha in den Mittelpunkt stellt. Aspekte dessen sind in mehreren buddhistischen Schulen in China und Japan zu finden. Der Buddhismus der Reinen-Land-Schule lehrt, dass man an einem vollendeten Ort namens Reines Land wiedergeboren werden kann, an dem allein durch die Hingabe an Buddha Amitabha Erleuchtung garantiert ist. Das Rezitieren des Amitabha-Mantras und -Sutras ist in Ostasien eine äußerst beliebte Praxis.

Das Mantra des heiligen Namens von Buddha Amitabha auf Chinesisch

NAMO AMITUOFO

In Japan ist Buddha Amitabha als Amida Butsu und Amida Nyōrai (der Tatagatha Amitabha) bekannt, die wichtigste Gottheit der japanischen Schulen des Reinen-Land-Buddhismus (Jōdoshū) und des Buddhismus der Wahren Reinen-Land-Schule (Jōdoshinshū).

Es heißt, Amida Butsu komme im Augenblick des Todes zu uns, um uns in das Reine Land zu führen. Seine außergewöhnliche Kraft beruht auf seinem großen Gelübde, fortwährend alle fühlenden Wesen zu befreien, bis sämtliche Höllen völlig geleert sind. Wer im Moment des Todes an Amida Butsu denkt, – und sei es der negativste, selbstsüchtigste, habgierigste und gewalttätigste Mensch – wird in dessen Reinem Land wiedergeboren werden.

Das Mantra von Buddha Amitabha, Amida Butsu, auf Japanisch

NAMU AMIDA BUTSU

Das Mantra von Buddha Amitabha, auf Japanisch, Amida Nyōrai

OM AMIRITA TEISEI KARA UN²³



Guru Rinpoches Palast am Zangdokpalri, dem Kupferfarbenen Berg

Guru Rinpoche

Wenn du dich inniger mit Guru Rinpoche, Padmasambhava, verbunden fühlst, dann wünsche dir, in Zangdokpalri, dem Glorreichen Kupferfarbenen Berg, wiedergeboren zu werden.

Der Kupferfarbene Berg liegt im Südwesten und ist umgeben von einem Meer voller Blut, aufgestapelten Schädeln, Haufen von Gold und menschenfressenden Dämonen mit Hörnern, von deren Reißzähnen frisches Blut tropft. Den Gipfel des Berges krönt ein Palast aus Kristall, Lapislazuli, Rubinen und Smaragden, in dessen Mitte auf einem Thron

aus juwelenbesetzten Mond- und Sonnenscheiben Padmasambhava, Guru Rinpoche, sitzt. Er ist wunderschön, strahlend, majestätisch, glorreich, siegreich und prachtvoll, sein Körper strahlt grenzenloses Regenbogenlicht aus und er verströmt unermessliche bedingungslose Liebe und Mitgefühl für alle Wesen. Mandarava, die niemand anderes ist als Guru Rinpoche in weiblicher Form, sitzt zu seiner Rechten, Yeshe Tsogyal zu seiner Linken und die großen buddhistischen Meister der Vergangenheit sind wie eine Schneedecke über den gesamten Berg verteilt.

Auf verschiedenen Webseiten finden sich viele Übersetzungen von Wunschgebeten, in Zangdokpalri wiedergeboren zu werden. Rezitiere das Gebet, das dir am besten gefällt, und bringe Niederwerfungen gen Südwesten dar.

- *Secret Path to the Mountain of Glory – A Prayer of Aspiration for the Copper-Coloured Mountain of Glory* von Jigme Lingpa ist bei Lotsawa House auf Englisch als Download erhältlich: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jigme-lingpa/secret-path-mountain-glory>
- Erik Pema Kunsangs englische Übersetzung von Jamyang Khyentse Wangpos *Aspiration to be Reborn in Zangdokpalri* ist erhältlich auf: levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/
- Das Wunschgebet *Aspiration for the Mountain of Glory* von Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö ist bei Lotsawa House auf Englisch als Download erhältlich: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/jamyang-khyentse-chokyi-lodro/aspiration-for-mountain-of-glory>

Arya Tara

Wer Arya Tara liebt, wird seinen Blick auf das „Land der Türkisenen Blätter“ im Norden richten.

In Arya Taras Buddha-Gefilde sind alle Lebewesen weiblich – die Bodhisattvas, die Vögel, die Tiger, alle. Arya Tara weilt in der Mitte eines prächtigen, durchsichtigen Lapislazuli-Palastes. Sie handelt rasch,

ist friedvoll und strahlend und umgeben von Buddhas, Bodhisattvas und Abertausenden von *Dakinis*, deren Weisheitsgeist vor großer Liebe und Mitgefühl überfließt.

- Eine englische Übersetzung von Sera Khandros Wunschgebet *Burgeoning Benefit and Happiness: An Aspiration to be Reborn in the Land of Turquoise Leaves* ist als Download erhältlich auf: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/sera-khandro/tara-pureland-aspiration>

Wenn du dich diesen Praktiken voll und ganz widmest, wirst du mit Leben und Tod auf ziemlich gleiche Weise umgehen. Ob du lebst oder stirbst wird keine allzu große Rolle mehr spielen.

Du solltest dich daran gewöhnen, im großen Stil zu denken, ganz gleich, ob dir nur noch Stunden bis zum Tod bleiben oder du so jung und gesund bist, dass du kaum je einen Gedanken an den Tod verschwendest. Wie unermesslich und überwältigend die Aufgabe auch scheinen mag, alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu bringen, nimm sie freudig an. Wenn du dich dann im Angesicht des Todes befindest, wirst du nicht deprimiert und voller Selbstmitleid glauben, verloren und das nutzloseste Geschöpf auf Erden zu sein, sondern dich darauf freuen, deine Aufgabe eigenhändig zu beenden.

Wenn das in deinen Ohren nach zu viel klingt, sage dir:

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, an allem, was die großen Bodhisattvas je getan haben und weiterhin tun, mitzuwirken und dabei behilflich zu sein, die große Vision zu erfüllen und alle Lebewesen zur Erleuchtung zu bringen.



Grüne Tara

Sehne dich von ganzem Herzen danach, Teil der Bodhisattva-Gemeinschaft zu werden; wünsche dir zu ihrem gewaltigen Unterfangen beizutragen, in welcher Form auch immer – als Diener, Krieger, Lieferant, Arzt oder was auch immer. Wenn du möchtest, formuliere deinen Wunsch mit den Worten des großen indischen Meisters Shantideva:

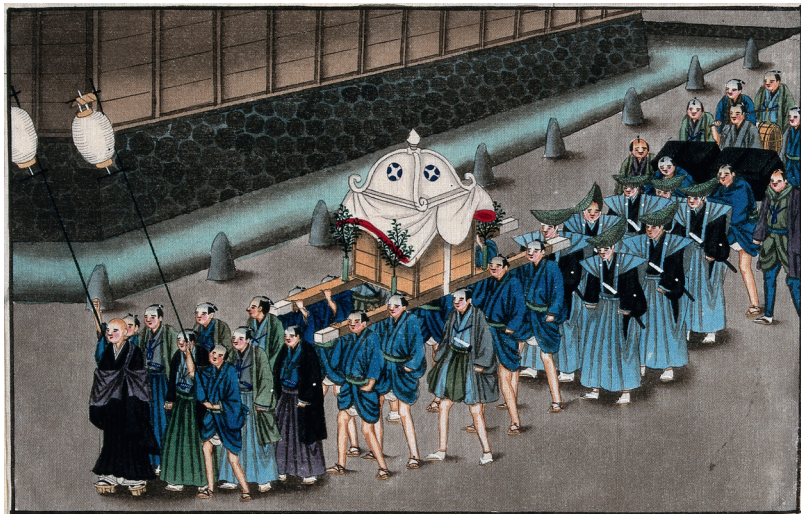
Möge ich ein Wächter über die Schutzlosen sein,
ein Führer für Reisende auf ihrem Weg.
Für jene, die das Wasser überqueren wollen,
möge ich ein Boot, ein Floß, eine Brücke sein.

Möge ich eine Insel sein für jene, die Land ersehnen,
eine Lampe für jene, die das Licht vermissen,
ein Bett für alle, die Rast suchen,
möge ich jenen Sklave sein, die einen Diener brauchen.

Möge ich ein Wunschjuwel sein, ein Füllhorn,
ein Wort der Macht und der höchsten Heilung,
möge ich der Baum der Wunder sein,
für jedes Wesen die ergiebige Kuh.

Wie die Erde selbst und auch der Raum
und alle anderen mächtigen Elemente,
möge ich für unendlich viele Wesen,
der Lebensboden, die Quelle der Nahrung sein.

Möge ich sodann für alles, was lebt,
bis an den fernen Rand des Himmels,
die unversiegbare Lebensquelle sein,
bis sie allen Kummer hinter sich lassen.²⁴



Japanische Begräbnisprozession

6.

Der schmerzvolle Bardo des Sterbens

Der Prozess des Sterbens und der Tod selbst sind dem Träumen sehr ähnlich. Ob es nun ein guter oder schlechter Traum ist, sobald du weißt, dass du träumst, bist du nicht mehr an den Glauben gefesselt, dass alles, was geschieht, real ist. Sobald du von Unwissenheit und Verblendung befreit bist, musst du Emotionen wie Hoffnung und Furcht, Begehren und Wut, Stolz und Unsicherheit nicht länger erleiden.

Zu Lebzeiten erfährst du die Welt durch deine fünf Sinne. Du hörst ein Musikstück mit deinen Ohren und siehst eine schöne Aussicht mit deinen Augen. Diese Erlebnisse können Gewohnheiten prägen: Nachdem du einen herrlichen Sonnenuntergang gesehen hast, kann es gut sein, dass du für den Rest deines Lebens Sonnenuntergänge genießt.

Unsere fünf Sinne funktionieren auf Grundlage der Elemente, aus denen der menschliche Körper aufgebaut ist. Der Schock eines plötzlichen Todes bringt diese Elemente massiv durcheinander, bei einem langsamen, friedlichen Tod jedoch vergehen sie allmählich. In beiden Fällen funktionieren deine fünf Sinne nicht mehr, sobald sich die

Elemente aufgelöst haben und du tot bist. Du wirst immer noch in der Lage sein wahrzunehmen, doch all deine Wahrnehmungen sind nackt und ungefiltert, was deine Reaktion auf deine Umgebung schlagartig verändert. Genauso wie wir uns zu Lebzeiten an den Verlust unseres Sehvermögens oder Gehörs anpassen müssen, verlangt der Tod einiges an Anpassung.

Nach deinem Tod wirst du dich in einer völlig fremden Umgebung wiederfinden. Wenn du zu Lebzeiten nie an deinem Geist gearbeitet oder ihn geübt hast, wirst du an diesem Punkt höchstwahrscheinlich große Angst durchleben, vermischt mit ein wenig Hoffnung. Wenn du deinen Geist jedoch geübt hast – mit einfachen Achtsamkeitsübungen bis hin zu den gehobenen Techniken des Geistetrainings, wie sie in den tantrischen Texten beschrieben sind –, werden die Wahrnehmungen und Projektionen, die du beim Sterben erfährst, völlig anders sein als die Wahrnehmungen jener, die ihren Geist überhaupt nicht geübt haben. Auch die Art und Weise, wie du deinen Geist beobachten und ausrichten kannst, wird sich stark verändern.

Ein guter buddhistischer Praktizierender ist wahrscheinlich in der Lage, jeden Moment des Sterbens und des Todes zu steuern. Selbst ein mittelmäßiger Praktizierender wird ein gewisses Maß an Achtsamkeit einsetzen können, was bereits erhebliche Erleichterung bringen kann. Ob du deinen Geist nun geübt hast oder nicht, du solltest das Allerwichtigste nicht vergessen, nämlich, dass *alles, was du in den Bardos erfährst, eine von deinem Geist geschaffene Projektion ist*. Jeder Einzelne wird die Bardos daher auf einzigartige Weise wahrnehmen. Und genauso wie uns in unseren Träumen manchmal längst verstorbene Freunde begegnen, kann es passieren, dass wir in den Bardos auf Menschen treffen, die wir kennen.

Beeinflusst Karma den Sterbeprozess?

Karma hat eine solche Macht, dass es jeden Moment unseres Lebens und Todes beeinflusst. Wenn du gutes Karma hast, landest du jedes Mal, ganz gleich wie oft du umziehst, an einem schönen Ort. Wann immer du eine neue Haushaltshilfe suchst, findest du stets eine, die freundlich und ehrlich ist, und alles, was du isst, schmeckt immer köstlich. Wenn du schlechtes Karma hast, werden all deine Beziehungen immer im Streit enden, und das Essen, das andere lieben, macht dich jedes Mal nur krank. Genauso hängt es auch von deinem Karma ab, wie du stirbst. Wenn dein Karma gut ist, wirst du dich nicht gegen den Prozess des Sterbens wehren und dem Tod ruhig und verständlich begegnen.

Was ist also „gutes“ Karma und was ist „schlechtes“ Karma? Das ist Ansichtssache. Der eine hält es für gutes Karma, im Kreise der Familie und Freunde zu sterben, wohingegen es jemand anderes für gutes Karma hält, allein in einem dichten Wald zu sterben, ohne Tränen oder große Aufregung. Für andere kann gutes Karma bedeuten, jemanden an ihrer Bettkante zu haben, der sie daran erinnert, was in den Bardos zu tun ist, oder der die Namen der Buddhas und Bodhisattvas rezitiert.

Karma wird dich durch den gesamten Sterbeprozess hindurch bis zur endgültigen Auflösung beeinflussen. Dein letzter Gedanke im Moment, bevor du stirbst, wird der Faden sein, der dich in die Bardos führt und deine Bardo-Erfahrung mit seiner eigenen Färbung und einer speziellen Abfolge durchdringen wird. Dieser letzte Gedanke ist also maßgeblich entscheidend.

Genau wie sich die Qualität der Samen, die ein Gärtner aussät, auf die Qualität und Menge seiner Ernte auswirkt, bestimmen deine guten und schlechten Handlungen der Vergangenheit, wo du wiedergeboren wirst. Wenn der Gärtner verschimmelte oder zerdrückte Samen aussät,

wird nichts wachsen und es wird eine schlechte Ernte geben; sät er frische, gesunde Samen aus, werden sie keimen und die Ernte wird gut.

Wie fühlt sich der Moment des Todes an?

Während deines gesamten Lebens sind Körper und Geist untrennbar miteinander verschlungen. Im Moment des Todes trennen sie sich voneinander, und dein Geist erlebt zum ersten Mal, wie es ist, von deinem Körper getrennt zu sein. Dann wird der Körper verbrannt, begraben oder sich selbst überlassen, um auf natürliche Weise zu verwesen, während der Geist fort dauert. Sobald du tot bist, wird die Art und Weise, wie du deinen Geist erfährst, völlig anders sein als alles, was dir vertraut ist.

Stell dir vor, du wärest mit Sonnenbrille auf der Nase geboren worden und hättest sie ununterbrochen getragen, bis du sie im Alter von 50 Jahren abnimmst. Die Welt um dich herum verändert sich schlagartig. Das kann unheimlich, beunruhigend, verwirrend oder faszinierend sein, doch wie es auf dich auch wirkt, eines ist sicher: Alles ist vollkommen anders. So ist es auch mit dem Moment des Todes.

Was genau im Einzelnen passiert, wenn du stirbst, hängt davon ab, wie viel Erfahrung du zu Lebzeiten mit der Betrachtung deines Geistes gemacht hast. Wenn du in deinem Leben nicht mit deinem Geist gearbeitet hast, wird der Augenblick des Todes furchterregend – so furchterregend, dass du wahrscheinlich vor lauter Angst ohnmächtig wirst.

Ob du beim Sterben das Bewusstsein verlierst oder nicht, hängt davon ab, wie gut es dir während deines Lebens gelingt, bewusst zu sein – mit anderen Worten: wie achtsam du gerade jetzt bist. Die Trennung des Körpers vom Geist ist ein fürchterlicher Schock, als würde einem jemand mit einem Baseballschläger einen Schlag auf den Kopf versetzen. Daher fallen die meisten Menschen in Ohnmacht. Doch nur weil du bewusstlos bist, bedeutet das nicht, dass du leblos bist wie ein

Holzklotz. Während deine Elemente und dein Sinnesbewusstsein sich auflösen und deine Augen, Ohren, Zunge usw. nicht länger funktionieren, hast du wahrscheinlich keine bewusste Erinnerung mehr an die Gedanken oder die Identität deines bisherigen Lebens. Obwohl du jedoch kein *grobstoffliches* Bewusstsein mehr hast, wirst du niemals das Bewusstsein, das Selbst-Gewahrsein verlieren, das die Natur des Geistes ist. Die Natur des Geistes kann niemals verloren gehen.

Irgendwann wirst du aus der Ohnmacht erwachen. Obwohl du tot bist, wirst du sehen, hören, fühlen, riechen und tasten können, aber nicht mit den Sinnesorganen deines Körpers. Im Tod nimmst du alles unmittelbar mit deinem Geist wahr: Du siehst mit deinem geistigen Auge, hörst mit deinem geistigen Ohr, empfindest mit dem geistigen Körper und so weiter. Was du genau wahrnehmen wirst, wenn du gestorben bist, ist schwer vorherzusagen. Vielleicht wirst du deine Freunde und Verwandten sehen. Ob dich das jedoch glücklich, traurig oder ängstlich macht, hängt von deiner Verfassung ab. Genauso wie dein Geist dir zu Lebzeiten Streiche gespielt hat, wird er dich auch im Tod austricksen. Was auch immer du also zu sehen glaubst, wird von deinem betrügerischen Geist erschaffen.

Treu sorgende Besitzer von Haustieren haben mich gefragt, ob dieser Prozess bei Tieren ähnlich abläuft. Die Körperbeschaffenheit, die Elemente, die Sinne, die Verhaltensweisen und das erlernte Wissen eines Tieres – und damit seine Projektionen – unterscheiden sich stark von denen der Menschen. Neben allem anderen machen Tiere im Gegensatz zu Menschen keine Pläne, gründen keine Unternehmen und leiten keine Wirtschaftsimperien, weshalb der Tod von Tieren und deren Projektionen während und nach dem Sterben ziemlich anders sein werden.

Die Projektionen, die winzige Insekten im Leben erfahren, unterscheiden sich kaum von ihren Projektionen nach dem Tod. Solange sie leben, befinden Insekten und Tiere sich ständig in Panik und



Regenbogen aus dem Augsburger Wunderzeichenbuch

Unsicherheit, weit mehr als Menschen, sodass die Ungewissheiten des Bardo-Zustands ihnen nicht unbekannt sein werden.

Was wirst du sehen, nachdem du gestorben bist?

Allgemein formuliert sagen Buddhisten, dass unsere Bardo-Erfahrung und das, was wir sehen, nachdem wir gestorben sind, von unserem Karma abhängt; ob lebendig oder tot, sind wir stets unserem angesammelten Karma unterworfen.

Die Klischeevorstellung, Ursache und Wirkung bedeuteten, dass schlechte Handlungen automatisch schlechte Erfahrungen nach sich ziehen und gute Taten immer zu guten Erfahrungen führen, ist viel zu simpel gedacht; doch wir begehen häufig diesen Fehler. Ob eine Handlung oder Situation „gut“ oder „schlecht“ ist, ist äußerst schwer zu beurteilen, weil die Beschaffenheit des jeweiligen Karmas vollständig von der Motivation desjenigen abhängt, der es erschaffen hat. Daher wird

die karmische Konsequenz einer jeden Handlung von Mensch zu Mensch variieren.

Wie können wir uns sicher sein, dass wir die richtige Motivation haben? Wir mögen glauben, gute Absichten zu haben, aber da machen wir uns sehr leicht etwas vor. Allzu häufig wurzelt die sogenannte richtige Motivation in Egoismus. Und wenn wir uns über unsere Motivation nicht klar sind, wie können wir uns der Folgen von Karma sicher sein? Es gibt kein feststehendes Ergebnis für jede einzelne karmische Ursache. Normalerweise gehen wir beispielsweise davon aus, dass viel Geld zu besitzen und gut auszusehen, gute Dinge sind, aber ein Blick in die Massenmedien zeigt uns, dass die Reichen und Schönen nicht unbedingt glücklich sind. Wir können Karma also nicht in allgemein gültige Kategorien von Gut oder Schlecht einteilen und genauso wenig seine Auswirkungen.

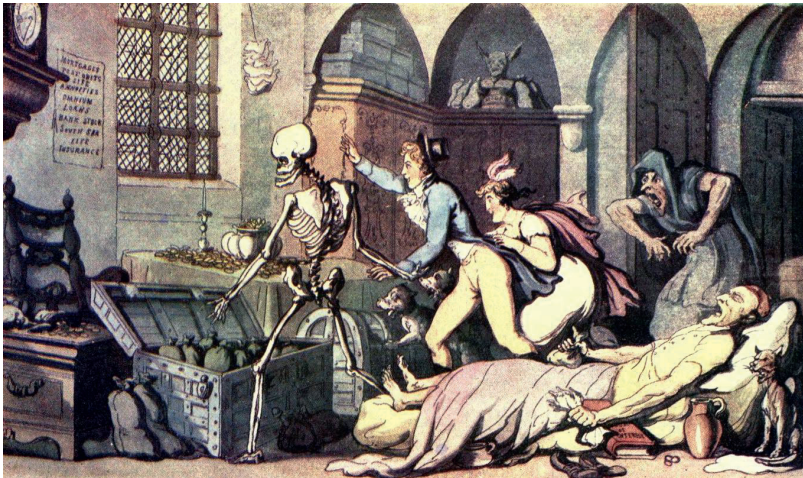
Die sechs Bereiche

Warst du zu Lebzeiten ein wütender, aggressiver Mensch und waren deine Handlungen durch deine Wut motiviert, wirst du in deinem nächsten Leben weiterhin wütend sein. Ein wütender Mensch ist schwer zufrieden zu stellen, weshalb dir der Ort, an dem du lebst, wahrscheinlich nicht gefällt. Wie sauber und weiß deine frisch gewaschenen Handtücher auch aussehen mögen, du wirst immer einen Fleck darauf entdecken. Ein Rosengarten wird in deinen Augen nie mehr als ein Beet mit dornigen Büschen sein. Ganz gleich, wie weich dein Sofa auch sein mag, du wirst nie bequem darauf sitzen. Jedes noch so herrliche Wetter wird dir immer zu heiß oder zu kalt sein. Du wirst dich tatsächlich nie wohl fühlen, egal wo du bist. Es wird immer etwas geben, was dir nicht in den Kram passt, und du bist besonders anfällig für Verbrennungen oder wirst auf offener Straße leicht ausgeraubt oder niedergestochen. Dies bezeichnen Buddhisten als *Höllbereich*.



Hölle

Gierige Geizhalse, die nur von Knauserigkeit und Habsucht getrieben sind, nehmen ihre gewohnheitsmäßige Pfennigfuchseri in ihr nächstes Leben mit. Geizhalse sind nicht nur anderen, sondern auch sich selbst gegenüber kleinlich. Du magst eine Menge besitzen – drei Autos, zwei Häuser, Schränke voller Küchengeräte, Schmuck und so weiter –, doch du benutzt nichts davon selbst oder ziehst gar in Erwägung, es mit anderen zu teilen, die nichts haben. Solltest du dir jemals eine teure Jacke leisten, würdest du wahrscheinlich tot umfallen, noch bevor du das Preisschild entfernt hast. Du bist viel zu geizig, um selbst in einem guten Restaurant zu essen, weshalb es dir niemals in den Sinn käme, jemandem, der Hunger hat, ein Essen auszugeben. Wie viel du auch besitzt, es ist nie genug. Wenn du stirbst, wird dich das Wissen quälen, dass deine nichtsnutzigen Faulenzer von Verwandten dein mühevoll angesammeltes Vermögen ungeniert und sinnlos verprassen werden. So beschreiben Buddhisten jene, die im *Bereich der Hungergeister* leben.



Das Ende des Geizhalses

Manche Menschen wissen grundsätzlich nicht, was um sie herum vorgeht, und beschließen vielleicht sogar absichtlich, das Leid anderer nicht wahrzunehmen. Wenn du zu dieser Sorte Mensch gehörst, setzt du alles daran zu vermeiden, für irgendjemanden Sympathie zu empfinden, du förderst aktiv Dummheit, Unwissenheit und mangelnde Empathie gegenüber anderen und bist stolz darauf, dass dich das Leid einer Schildkröte oder eines Hummers, die für dein Mittagessen in kochendes Wasser geworfen werden, völlig kalt lässt. Du legst dir eine dicke Haut zu, empfindest für niemanden etwas und umgibst dich mit deinesgleichen. Du feierst deine Hartherzigkeit und bringst deinen Kindern und Freunden bei, so gefühllos und kalt zu sein wie du. Selbst wenn du Millionen besitzt, bringst du es nicht über dich, einem zerlumpten Straßenkind, das keine Hoffnung auf Bildung oder gar die Aussicht auf ein Spielzeug hat, und erst recht nicht darauf, damit zu spielen, auch nur einen Cent zuzuwerfen. Wird ein derartiger Mensch wiedergeboren, dann als ein saftiger Leckerbissen für ein ihm an Stärke überlegenes Wesen. Du wirst kein Dach mehr über dem Kopf haben



Der Bereich der Tiere

und nicht einmal eine Postanschrift, geschweige denn ein Bankkonto. Wenn du in deinem vorigen Leben ein Jäger warst, wirst du in deinem nächsten Leben gejagt werden. Wann immer du das Glück haben solltest, eine Handvoll Nahrung zu ergattern, wirst du es mit Argusaugen bewachen und in der Furcht leben, dass es dir weggeschnappt wird. So beschreiben Buddhisten den *Bereich der Tiere*.

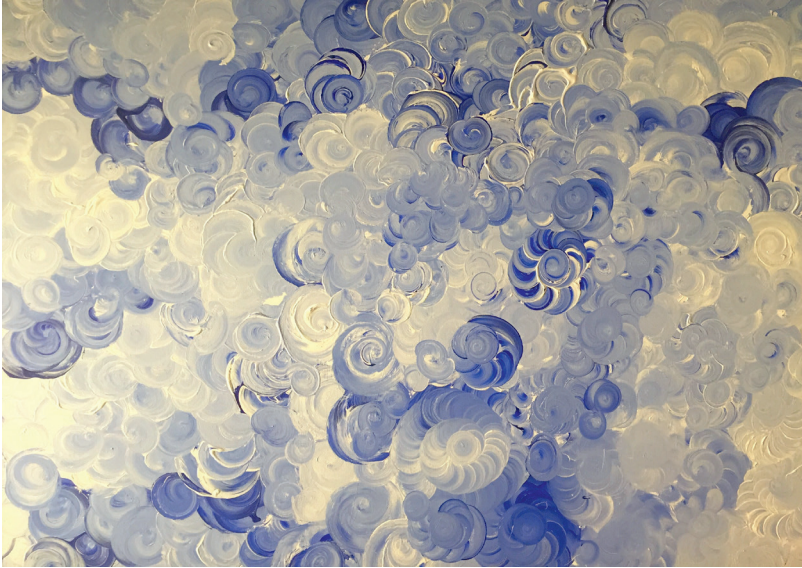
Wenn du von Eifersucht und Neid geplagt bist und dich in diesem Leben entsprechend verhältst, wirst du auch in deinem nächsten Leben neidisch und eifersüchtig sein. Du wirst in einer Welt wiedergeboren werden, in der ein Anderer immer das hat, wonach du dich verzehrst: den „Look“, die Handtasche, die Schuhe, das Eigentum, den Partner beziehungsweise die Partnerin. Selbst wenn du alles hast, ärgert es dich, wenn andere mehr haben als du, und bist sauer, wenn das, was sie besitzen, teurer oder angesagter ist als deine Dinge. Eifersucht und die Gewohnheit, sich zu viele Gedanken zu machen, werden deine Paranoia dermaßen schüren, dass du dich nie entspannen kannst. Dein neidischer Geist wird immer Fehler in denen finden, die strahlend, erfolgreich und berühmt sind und die respektiert und verehrt werden. Du wirst dir ständig einreden, dass deine eifersüchtige Kritik eigentlich eine objektive Analyse ist, frei von emotionalen Verstrickungen, wobei diese Art von „kritischem Denken“ es dir in Wirklichkeit unmöglich macht, dich an der Freude anderer zu erfreuen und an ihrem Glück teilzuhaben. Stattdessen wird dein Geist von Gedanken geritten, den Menschen, auf den du eifersüchtig bist, zurechtzustutzen. Buddhisten nennen dies den *Bereich der Asuras*.

Wenn du stolz bist und dein Leben von Hochmut angetrieben wird, wirst du auch im nächsten Leben stolz sein. Stolze Menschen sind immer davon überzeugt, dass sie anderen moralisch überlegen sind. Sie werden in eine Welt geboren, in der jeder an der gleichen klassischen Mischung aus Minderwertigkeits- und Überlegenheitskomplexen leidet.

Es ist eine sehr engstirnige Welt. Alle sind kleinkariert, spießig, weltfremd, engstirnig, bieder, selbstbezogen, beschränkt, gehemmt, konservativ, konventionell, kurzsichtig, kleinlich, mit Tunnelblick und mangelnder Weitsicht, introvertiert, unfrei und intolerant. Wenn du in diesen Bereich hineingeboren bist, wird dich niemand mögen und du gehörst nirgends dazu, doch du wirst stolz darauf sein, Mitglied einer „freien Gesellschaft“ zu sein. In der Überzeugung, dass deine Sichtweise die objektivste und demokratischste ist, wirst du nicht zö-



Kriegführende Geister



Wolken schauen

gern, andere dafür zu kritisieren, dass sie eine andere Sichtweise oder andere Wertvorstellungen haben. Unfähig, jegliche Form von Widerspruch zu tolerieren, wirst du allen, die deiner Meinung nach primitiv, unzulänglich oder „böse“ sind, deine Wertvorstellungen und Lebensweisen aufzwingen, nur weil sie sich von den deinen unterscheiden. Und indem du versuchst, sie dazu zu zwingen, alles genau so zu machen wie du, wirst du ihnen Leid zufügen. Das nennen Buddhisten den *Bereich der Götter*.

Der letzte der sechs Bereiche ist der *Bereich der Menschen*. Wenn du noch nicht für die Erleuchtung bereit bist, ist der Bereich der Menschen der beste Bereich für eine Wiedergeburt, zumindest vorläufig. Doch letztendlich müssen wir uns von allen samsarischen Bereichen befreien, einschließlich des Menschenbereichs.

Wenn dein derzeitiges Leben von Leidenschaft motiviert ist, wirst du auch in deinem nächsten Leben leidenschaftlich, stets beschäftigt und immer auf etwas aus sein. Als Mensch bist du von Armutsmentalität geplagt und leidest unter ständiger Ungewissheit und natürlich unter Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Obwohl du von Menschen und Dingen umgeben bist, die du begehrt, bekommst du doch nie das, was du wirklich willst. Und am Ende verbringst du deine Zeit nie mit den Menschen, die dir wichtig sind, weil du die ganze Zeit damit beschäftigt bist, das Geld zu verdienen, das du glaubst für eine Zukunft zu brauchen, die niemals kommen wird.

Trotz dieser Nachteile ist der menschliche Bereich immer noch der von spirituellen Menschen bevorzugte. Trotz unserer Leiden genießen wir Menschen seltene Momente von geistiger Klarheit und Vernunft, die von extremer Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, großem Unglück und Leid ausgelöst werden. Wir sind zudem imstande, uns von selbst auferlegten Zwängen zu befreien, was in den anderen Bereichen viel schwerer zu erreichen ist.

Obwohl der Buddhismus *sechs* Bereiche beschreibt, besteht Samsara, nebenbei bemerkt, eigentlich aus unzähligen Bereichen, von denen wir uns die meisten nicht einmal vorstellen können.

Tag des Jüngsten Gerichts

Viele Religionen warnen ihre Anhänger davor, dass sie nach dem Tod vor einen Richter treten werden, der ihre guten und schlechten Taten abwägen wird und dann diejenigen, die mehr Gutes als Schlechtes getan haben, in den Himmel, und diejenigen, deren schlechte Taten überwiegen, in die Hölle senden wird. Der Buddhismus lehrt jedoch, dass der einzige Richter, der über dich urteilen wird, dein eigener Geist ist.



Das Jüngste Gericht

Stell dir vor, du stiehst einem Freund etwas und kommst unbemerkt davon. Obwohl du der Strafe entgehst, musst du noch mit dir selbst leben, und jahrelang plagt dich dein schlechtes Gewissen. Ähnlich ist es, wenn wir sterben: Unser schlechtes Gewissen wird dafür sorgen, dass wir uns an all die verletzenden, unfreundlichen Dinge erinnern, die wir in unserem Leben gesagt und getan haben, und diese Erinnerungen werden uns quälen. Doch es wird kein getrenntes Wesen außerhalb von

uns geben, das über uns urteilt, kein starkes, allmächtiges Wesen, das unsere guten als auch unsere schlechten Taten auf der Waagschale abwägt oder alles, was wir getan haben, in einem riesigen Buch erfasst. Über die Handlungen unseres Lebens wird kein äußeres Urteil gefällt werden.

Buddhisten glauben, dass die unsere angesammelten Ursachen und Bedingungen, die weder Hindernissen ausgesetzt waren noch zu einem Ergebnis herangereift sind, sich nicht von allein auflösen. Ob die Absicht hinter allem, was du jemals gedacht, gesagt oder getan hast, gut, freundlich und tugendhaft oder schlecht, unfreundlich und rachsüchtig war oder nicht, solange dieses Karma nicht bereinigt wurde, wirst du die entsprechenden Resultate ernten. Dies ließe sich natürlich als eine Art Urteil verstehen. Doch du *selbst* wirst deine eigene Motivation und deine Taten beurteilen, nicht eine äußere Instanz.

Im Wesentlichen werden dein Tod, deine Erfahrungen nach dem Tod und die zukünftige Wiedergeburt von den Ursachen, Bedingungen, Absichten und Handlungen bestimmt, die du über viele Leben hinweg angesammelt hast.

Gibt es Himmel und Hölle?

Gemäß dem Buddhismus sind sowohl Himmel als auch Hölle Zustände des Geistes. Je nachdem, wie sehr wir Kontrolle über unseren Geist haben – das heißt, ob wir uns während des Lebens auf den Tod vorbereitet haben oder nicht –, werden wir im Tod meinen, das eine oder das andere zu erleben. Was wir dann sehen, wird davon abhängen, was unser Geist projiziert. Vielleicht werden wir nicht die oxsenköpfigen Höllenwächter sehen, wie sie in heiligen buddhistischen Texten beschrieben werden. Die Kreaturen, die unsere Phantasie heraufbeschwört, könnten noch viel entsetzlicher sein. Nebenbei bemerkt sind Kreaturen wie oxsenköpfige Höllenwächter alle sinnbildlich zu verstehen.

Mit der richtigen Vorbereitung und Motivation erleben wir vielleicht eine Projektion des Bereichs von Amitabha, Sukhavati, einer buddhistischen Version des Himmels. Wenn deine Gewohnheiten jedoch von negativen Emotionen angetrieben sind, könnte dein Geist genauso gut eine abscheuliche, furchterregende Landschaft voller explosiver Gewalt projizieren – einen Höllenbereich. Beiderlei Erfahrungen sind vom Geist geschaffen und projiziert. Keine von beiden existiert außerhalb unseres Geistes, und daher gibt es im Außen weder Himmel noch Hölle.

Was setzt sich nach dem Tod fort?

Besteht ein „Ich“ oder ein „Selbst“ oder eine „Seele“ nach dem Tod fort? Ja. So wie es in unserem ganzen Leben ein „Ich“ gegeben hat, gibt es auch ein „Ich“, das nach dem Tod weiter andauert. Mein „Ich“ von gestern ist auch heute weiterhin mein „Ich“, das ich heute bin. Das „Ich“, das ich im letzten Jahr war, ist auch in diesem Jahr mein „Ich“. Und das „Ich“, das ich heute bin, wird nach dem Tod weiterhin mein „Ich“ sein.

Dieses „Ich“ entspricht nicht dem religiösen Konzept einer Seele, von dem in den abrahamitischen Religionen die Rede ist; es ist lediglich eine hypothetische Vorstellung. Mit anderen Worten: „Ich“ ist eine Illusion. Aber verachte das „Ich“ nicht, nur weil es eine Illusion ist. All unsere Illusionen sind sehr machtvoll und die „Ich“-Illusion ist die stärkste von allen.

Lexika erklären uns, dass in den abrahamitischen Religionen die Seele der geistige oder immaterielle Teil des Menschen oder eines Tieres ist, der als unsterblich betrachtet wird. Diese Religionen glauben auch, dass Tiere und andere Lebewesen eine Seele haben, die anders ist als die der Menschen. Buddhisten glauben dagegen an Kontinuität. Wir glauben, dass sich unsere Vorstellung von einem „Ich“ oder einem „Selbst“ nach dem Tod und in ein neues Leben hinein fortsetzt. Aber natürlich dürfen wir dabei nicht vergessen, dass das Konzept von Kontinuität

eine relative Wahrheit ist und wie alle relativen Wahrheiten von einem trügerischen Geist hergeleitet wurde.

Wenn ich ein Streichholz anzünde, um eine weiße Kerze anzuzünden, und mit dieser Kerze dann eine blaue Kerze anzünde, brennt dann auf der weißen und der blauen Kerze dieselbe Flamme? Ja und nein. Und „ja und nein“ lässt sich auf alle relativen Wahrheiten anwenden. Wenn du fragen würdest, ob das heutige Ich dasselbe ist wie das morgige Ich, wäre die Antwort: ja und nein, da es ein Fortbestehen gibt, jedoch nur auf der relativen Ebene.

„Ich“ oder „Selbst“ geht nur dann nicht in ein neues Leben über, wenn wir Erleuchtung erlangen. Wenn wir einmal erleuchtet sind, besteht die Vorstellung von einem Ich nicht länger fort, ebenso wenig wie die Vorstellung von einer Zeit. Für den Erleuchteten gibt es daher keine Kontinuität oder Reinkarnation.

Grundsätzlich besteht der Geist nach dem Tod des Körpers weiter, und im Buddhismus ist der Geist wichtiger als der Körper. Ohne Geist hat der Körper keine Bedeutung und kann wie die Kleidung gewechselt und ersetzt werden.

Reif auf dem Gras:
eine flüchtige Form,
sie ist und ist nicht! ²⁵

Zaishiki

Werden wir nach dem Tod alle zu Geistern?

Auf diese Frage gibt es keine einfache Antwort.

Buddhisten glauben, dass Geist und Körper, auch wenn sie sich äußerst stark aufeinander beziehen, grundsätzlich getrennt sind: Wenn du dir die Hand abschneidest, wird dein Geist dadurch nicht kleiner.

Buddhisten glauben auch, dass Geister Wesen sind, denen es an körperlicher Substanz mangelt, und die daher keinen vollständig intakten physischen Körper aus Fleisch und Blut haben, obwohl einige von ihnen Teile eines Körpers aufweisen.

Nach den buddhistischen Lehren werden wir in dem Moment, in dem wir sterben, zu Geistern – nicht zu der Art von Geistern, wie sie in westlichen Kulturen beschrieben werden, sondern zu dem, was Buddhisten als „Bardo-Wesen“ bezeichnen. Ein Bardo-Wesen nimmt bewusst wahr und hat, wie ein westliches Gespenst, keinen materiellen Körper. Dies bedeutet, dass weder westliche Geister noch Bardo-Wesen eine Tür brauchen, um von einem Zimmer in ein anderes zu gelangen.

Die westlichen Kulturen, die an eine Seele glauben, nehmen im Allgemeinen an, dass ein Geist der sichtbare, aber körperlose Ausdruck der Seele eines Toten ist. Buddhisten glauben nicht an eine Seele als eine wirklich existierende Erscheinung. Die Geister, von denen diejenigen sprechen, die an eine wirklich existierende Seele glauben, unterscheiden sich also notwendigerweise von den Bardo-Wesen.

Wie Menschen sind manche Geister tückisch und boshaft, und viele fühlen sich unsicher. Doch was einen Geist umtreibt, ist nicht, anderen absichtlich zu schaden, sondern die Frage, wie er selbst überleben kann. Wenn du das Überleben eines Geistes gefährdest, wird er nicht erfreut darüber sein. Doch Lebewesen haben physische Körper, Geister hingegen nicht, weshalb ein Geist nicht viel ausrichten kann. Die meisten Lebenden können keine Geister sehen, aber die meisten Geister können die Lebenden sehen, was von großem Nachteil ist. Menschen sitzen ständig auf dem Platz von Geistern, weil sie den Geist, der bereits dort sitzt, nicht sehen können. Es kann sein, dass du gerade jetzt auf dem Platz eines Geistes sitzt.

Buddhisten halten viele der von Schamanen verehrten Geistwesen für Geister, aber derartige Geister verhelfen einem nur zu sehr mittelmäßigen Errungenschaften wie Erfolg im Geschäft, eine gute Ernte und so weiter.

Nehmen wir nach dem Tod alle eine neue Identität an?

Ja. Aber vergiss nicht, dass Identität eine Illusion ist. Bist du dir sicher, dass du weißt, wer du bist, während du gerade diesen Text liest? Wie wahrscheinlich ist es, dass du in deinem nächsten Leben weiterhin als Mutter deiner jetzigen Tochter bezeichnet werden wirst? Denk darüber nach! Wenn du als Huhn wiedergeboren wirst, könnte es aufgrund der karmischen Gesetze dazu kommen, dass deine jetzige Tochter dich brät und ihrer Familie aufischt.

Du kannst dir fast sicher sein, dass du deine Angehörigen und Freunde in deinem nächsten Leben wiedertriffst – wahrscheinlich viele Millionen Male. Weniger sicher ist, ob ihr einander erkennen oder gar



Der Geist des Sterbenden schaut weiter zu

mögen werdet. Es kann sein, dass du deinen besten Freund des vorigen Lebens auf Anhieb nicht leiden kannst und ihn völlig übergehen wirst. Oder es könnte wie gesagt passieren, dass du von deiner Tochter aus diesem Leben als Sonntagsbraten aufgetischt wirst.

Wenn du in derselben Familie wiedergeboren wirst, kann es sein, dass du deine Eltern und Verwandten, die du in diesem Leben so geliebt hast, und alles, was ihnen wichtig ist, in deinem nächsten Leben verachten wirst. Wenn du im selben Haus wohnst, hast du vielleicht dein altmodisches Zimmer. Und wenn du als Fliege wiedergeboren würdest? Die Tatsache, dass ein Haus ihr altes Zuhause ist, bedeutet einer Fliege nichts. Was wäre, wenn du im Schoß deiner jetzigen Tochter wiedergeboren würdest? Das würde dich zu deinem eigenen Enkelkind machen. Und wenn du erwachsen bist, besteht dein Lebensinhalt vielleicht darin, gegen all das anzukämpfen, für das sich deine Großeltern eingesetzt haben.

Im Grunde sind wir Menschen chronisch unsicher, wer wir wirklich sind. Wir identifizieren uns über unsere Nationalität, Religion und Staatsangehörigkeit und im Weiteren über die Gruppen, die wir unterstützen. Wir sind vielleicht glühende Anhänger der National Rifle Association (NRA) oder eines Vereins zum Schutz der Tierarten, der die Schildkröte oder den Tiger retten will; wir gehören vielleicht den „besten“ Clubs an, beten mit der „gerechtesten“ religiösen Gruppe oder wir versuchen, in einem Land zu leben, das wir für frei halten. Und wir tun das alles, um immer wieder zu bekräftigen, dass wir die Art von Mensch sind, die wir zu sein glauben.

Es lohnt sich daher zu bedenken, dass diese Unsicherheiten nicht nur tausendfach intensiver sein werden, wenn wir nach unserem Tod in den Bardos umherirren, sondern unsere Sehnsucht nach einer wahren Identität sich gar zehntausendfach verstärken wird. Unser unbewältigtes Gefühl der Instabilität und Unsicherheit könnte dann so sehr

aufflammen und sich verschärfen, dass wir letztendlich an chronischer Existenzangst leiden.

Können die Toten mit den Lebenden sprechen?

Du wirst wahrscheinlich für einige Tage nach deinem Tod in der Lage sein, die Lebenden zu sehen, und sogar versuchen, mit ihnen Kontakt aufzunehmen. In der Praxis interagieren die Toten jedoch selten erfolgreich mit den Lebenden und können die Lebenden irgendwann überhaupt nicht mehr sehen.

Eine der schmerzlichsten Erfahrungen, die Bardo-Wesen erleben, ist der plötzliche Verlust des sozialen Umgangs, an den sie während ihres Lebens gewöhnt waren. Die Toten fühlen sich verloren, verlassen und sehr einsam. Dies ist einer der Gründe, warum Motivation und Handlungen der Lebenden so wichtig sind, insbesondere wenn es darum geht, das Geld, die Rücklagen und die persönlichen Dinge des Verstorbenen aufzuteilen. Extreme Gefühle sind sehr gefährlich für Verstorbene, doch die Toten reagieren auf die Lebenden nur heftig, wenn sie provoziert werden. Wenn ein Bardo-Wesen wütend wird, weil ein verhasster Cousin seinen geliebten ledernen Aktenkoffer an sich genommen hat, könnte dieses Aufflammen von Emotionen das Vorankommen des Toten im karmischen Bardo des Werdens behindern und sogar bewirken, dass er an dieser Stelle als schädlicher Geist steckenbleibt. Wenn dies passiert, wäre seine Bardo-Erfahrung nicht auf 49 Tage beschränkt, sondern könnte Ewigkeiten währen.

Wie lange dauert es bis zur Wiedergeburt?

Der Faustregel nach braucht ein Verstorbener 49 Tage, um die Bardos zu durchlaufen und in ein neues Leben zu gelangen, aber dies ist

lediglich eine weitere Verallgemeinerung. Wie lange du in den Bardos verbringst, hängt von der Kraft deines persönlichen Karmas ab. Es könnten 49 Jahre, 49 Äonen oder 49 Sekunden sein.

Wenn eines Menschen Karma ausgezeichnet ist, kann er in der Sekunde nach seinem Tod – im Bardo der *Dharmata* – Erleuchtung erlangen, ist sein Karma jedoch ausgesprochen schlecht, kann er in der tiefsten Hölle landen. Wenn einem Toten das Karma fehlt, um sich einen Platz im Flugzeug zur Wiedergeburt zu sichern, muss er möglicherweise Ewigkeiten in den Bardos ausharren. Was im Moment des Todes geschieht und wie lange jede Phase des Sterbeprozesses und der Wiedergeburt dauert, ist also im Grunde von Mensch zu Mensch unterschiedlich.

Warum verlieren wir die Erinnerung im Sterben?

Es gibt viele Gründe, warum Menschen etwas vergessen. Während wir leben, schaffen wir ständig neue Erinnerungen und vergessen andere, und das Gleiche gilt, wenn wir gestorben sind.

Tendenziell haben Menschen eine Angewohnheit, die stärker ist als alle anderen und die anderen Gewohnheiten nicht nur übertönt, sondern sie tatsächlich zerstört. Aufgrund dieser sehr verbreiteten gewohnheitsmäßigen Tendenz funktioniert der spirituelle Pfad. Als Buddhisten zerstören wir unsere schlechten alten Gewohnheiten, indem wir sie gegen bessere eintauschen, bis wir über den Pfad der Gewohnheiten schließlich ganz hinausgehen.

Der Schock, den wir erleben, wenn sich Körper und Geist trennen, führt vermutlich dazu, dass wir unser Gedächtnis verlieren. Doch der Effekt eines starken Gefühls wie der Wut lässt sich nicht so leicht ausmerzen. Wenn du zu Lebzeiten stark zu Wut und Aggression neigst und besonders, wenn du wütend und aggressiv bist, während du stirbst,

kann sich die Erinnerung an deine gewohnheitsmäßige Wut leicht bis in dein nächstes Leben fortsetzen, wo du erneut ein zorniger und aggressiver Mensch sein wirst. Wenn du deinen Geist zu Lebzeiten in Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl geübt oder auf der Grundlage von Bodhicitta starke Wunschgebete gemacht hast, ist es gleichermaßen möglich, dass die positive Erinnerung an diesen mitfühlenden, spirituellen Altruismus nach dem Tod bestehen bleibt und du in deinem neuen Leben mitfühlend und spirituell sein wirst. Im Grunde hängt das, was du beibehältst, davon ab, wie gut du deinen Geist beherrschst.

Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale und Veranlagungen können im folgenden Leben ein fotografisches Gedächtnis mit sich bringen. Eine weitere Ursache für ein hervorragendes Gedächtnis ist, wenn man sich in Konzentration geübt hat und sich nicht von Ablenkungen davontragen lässt. Ein gutes Gedächtnis geht eng einher mit ausgeprägten spirituellen Fähigkeiten, weshalb vielleicht manche Erinnerungen den Schock des Todes überleben und durch die Bardos in das nächste Leben weitergetragen werden. Lebhaftere oder traumatische Erinnerungen überleben den Tod manchmal im Unterbewusstsein und der bloße Gedanke an eine Spinne lässt daher vielleicht manche Menschen erschauern.

Alaya

Das Gedächtnis ist nicht unser einziger Aspekt, der möglicherweise in die Bardos und die nächste Wiedergeburt weitergetragen werden könnte.

Buddhisten glauben, dass die Auswirkungen von Karma im sogenannten „Alaya“ gespeichert werden und dass dieses Alaya nach dem Tod in das nächste Leben weitergetragen wird. Alaya hat nichts mit dem christlichen Begriff der Seele zu tun. Man hat mir erzählt, Christen glaubten, unsere jetzige Seele sei genau dieselbe Seele, die in den

Himmel oder die Hölle kommen wird. Im Grunde glauben die Christen an eine dauerhafte, wirklich existierende, einzigartige Seele. Das glauben Buddhisten nicht; Buddhisten glauben an ein Kontinuum. Wir hätten die Vorstellung von einer Seele vielleicht akzeptieren können, wenn sie gleichbedeutend mit Alaya wäre, was jedoch nicht der Fall ist. Das jetzige Alaya ist nicht dasselbe wie das Alaya von morgen; und dennoch sind sie keine völlig voneinander getrennten Entitäten. Buddhisten glauben an die Kontinuität von Alaya genauso wie Hinz und Kunz glauben, dass sie heute dieselben sind wie gestern. Gleichzeitig lehrt der Mahayana-Buddhismus, dass alles, was sich in diesem Kontinuum fortsetzt, eine Illusion ist, einschließlich von Alaya.

Aus buddhistischer Sicht sind *sämtliche* festen Vorstellungen unlogisch, so unlogisch das auch klingen mag. Die Begriffe „Richtung“, „alle“, „allgemein“ und insbesondere „Kontinuität“ und „Zeit“ sind völlig willkürlich. Aber nur weil ein Begriff willkürlich ist, heißt das nicht, dass er ohne Wirkung wäre. Alle diese Begriffe haben eine sehr starke Wirkung.

Was ist „Zeit“? Es kommt darauf an. Stellst du die Frage als Philosoph, als Wissenschaftler oder als Sprechstundenhilfe eines Arztes? Die Sprechstundenhilfe ist vorrangig an der Zeit interessiert, die sich mit einer Uhr messen lässt, weil sie sicherstellen möchte, dass die Patienten pünktlich sind. Für einen Wissenschaftler ist „Zeit“: „...das Formelzeichen t , von lat. tempus (Zeit), (...) die fundamentale Größe, über die sich zusammen mit dem Raum die Dauer von Vorgängen und die Reihenfolge von Ereignissen bestimmen lassen“²⁶. Philosophen hingegen interessieren sich nicht für eine genaue Definition, sind jedoch sehr an den Eigenschaften von Zeit interessiert.

Die Macht der Willkür von Konzepten bewirkt, dass Illusion funktioniert. Eine Vogelscheuche täuscht einen Menschen vor, und diese Illusion hält Krähen erfolgreich fern. Ein Placebo-Medikament

kann eine so wirksame Illusion sein, dass durch sie Krankheiten geheilt werden. Und die Illusion der Demokratie lässt viele Menschen an die Existenz von Freiheit und Gerechtigkeit in dieser Welt glauben. So grundlegend unlogisch funktionieren die Menschen.

Obwohl Alaya illusorisch ist, verschwindet es nicht, wenn Erinnerungen verblassen, was sowohl im Leben als auch im Tod tendenziell schnell geschieht. Die Illusion von Alaya setzt sich fort, bis die Konsequenzen und Auswirkungen des Karmas, das sich über viele Lebenszeiten hinweg angesammelt hat, gereinigt oder beseitigt sind. Auch wenn du dich nicht an deine Handlungen der Vergangenheit erinnern kannst, heißt das noch nicht, dass die Auswirkungen dieses Karmas bereinigt sind. Mitnichten. Die Folgen des vergangenen Karmas schaffen fortwährend weitere Verblendungen, weitere Hoffnung und Furcht und lösen zudem weitere Handlungen aus. Deshalb dreht sich das Rad des Daseinskreislaufs beständig weiter. Bis der Same von Alaya verbrannt, zerstört, entwurzelt oder unfruchtbar gemacht ist, wird die Projektion der sechs Bereiche nicht enden und du wirst weiter leiden und Schmerz empfinden.

Wiedergeburt

Heutzutage wird Reinkarnation beziehungsweise Wiedergeburt häufig äußerst skeptisch betrachtet. Das geht soweit, dass sich neue Buddhisten oft fragen, ob sie nach ihrem Tod wirklich wiedergeboren werden.

Wir halten das Morgen für selbstverständlich, und gehen dabei von einer groben Annahme aus, die buddhistische Philosophen als „unterstellte Projektion“ beschreiben. Doch nur weil das Morgen eine Mutmaßung ist, bedeutet das nicht, dass es das Morgen nicht gibt. Dasselbe gilt für alles in der relativen Welt. Alles existiert, weil wir von Annahmen ausgehen, und doch ist jedes einzelne Element der relativen Welt

eine Illusion, ein Traum. Obwohl Menschen wie du und ich glauben, dass diese Illusionen echt sind, sind wir eigentlich völlig verblendet! Und während wir diese Illusionen weiterhin ernst nehmen, unterliegen wir nicht nur dem Irrglauben an Wiedergeburt, sondern auch dem des Todes und eben dieses Augenblicks.

Glaubst du, dass du gerade ein Buch liest? Wenn dem so ist, bist du im Irrtum.

Glaubst du, dass das „Ich“, das gestern dieses Buch gelesen hat, dasselbe „Ich“ ist, das es heute liest? Wenn dem so ist, bist du im Irrtum.

Da alles ein Trugbild ist, müssen der Glaube an die Wiedergeburt und der Glaube, es gäbe keine Wiedergeburt, beides Irrtümer sein. Wie wir aber bereits gesehen haben, bedeutet der Umstand, dass etwas eine Einbildung ist, noch nicht, dass es keine Wirkung hat. Alle Einbildungen sind äußerst wirkungsvoll.

Lässt sich Wiedergeburt beweisen?

Dr. Ian Stevenson von der University of Virginia hat einen Großteil seiner 40-jährigen Karriere damit verbracht, Tausende Fälle zu dokumentieren, in denen Kinder behaupten, sich an ihr früheres Leben zu erinnern. Beweist seine Arbeit, dass es Wiedergeburt wirklich gibt? In gewisser Hinsicht tut sie das. Doch aus buddhistischer Sicht ist ein Konzept wie das der Wiedergeburt eine relative Wahrheit und niemals die absolute Wahrheit. Buddhisten können Recherchen wie jene von Dr. Stevenson nur auf einer relativen Ebene akzeptieren, da der Buddha zu keinem Zeitpunkt gesagt hat, Wiedergeburt existiere auf der Ebene der absoluten Wahrheit.

Was mich betrifft, wird mein Glaube an Kontinuität weder bestärkt noch geschwächt, nur weil Forscher an einer Universität zu guter Letzt deren Wirkung entdeckt haben. Wiedergeburt ist nichts als ein unter-

stelltes relatives Phänomen, wenn auch ein sehr kraftvolles. Aus meiner Sicht ist Wiedergeburt einfach da. Und offen gesagt, uns daran zu erinnern, wer wir im früheren Leben waren oder nicht, ist unwesentlich und in den meisten Fällen lohnt sich die Erinnerung sowieso nicht.

Dafür zu sorgen, dass das nächste Leben besser wird, ist einer der Gründe, warum sich Buddhisten zu Lebzeiten auf den Tod und die Bardos vorbereiten. In diesem Zusammenhang bedeutet „besser“ nicht reicher, gesünder oder schöner. „Besser“ bedeutet, nicht gierig zu sein und geistig gesund, liebevoll, freundlich, ehrlich und empfänglich für die Wahrheit zu sein. Mit anderen Worten bedeutet „besser“, im nächsten Leben die Gelegenheit zu haben, mit dem Dharma vertrauter zu werden.

7.

Fragen zum Tod

Welche Anzeichen deuten auf den nahenden Tod hin?

Ich vermute, dass heutzutage niemand die Zeit dafür hat, nach den Anzeichen für einen nahenden Tod zu suchen oder diese wahrzunehmen. Einige Zeichen sind offensichtlich: Die Gelenke werden steif, die Haut wird faltig und die Gesundheit verschlechtert sich. So teilt dir dein Körper mit, dass du dich dem Tod näherst. Da Menschen jedoch so viel Mühe in die Vertuschung dieser Anzeichen stecken, bezweifle ich, dass viele sie ausfindig machen, geschweige denn über den Tod sprechen wollen. Wie viele Fünf-Sterne-Hotels bieten Wochenendkurse zu dem Thema an, was passiert, wenn wir sterben?

Neben den Zeichen, die wir ständig übersehen, warnen uns gewisse Gefühle und Empfindungen vor dem nahenden Tod, etwa Vorahnungen in Träumen. Ich vermute jedoch, die meisten modernen Menschen würden über die Vorstellung, derartige Dinge in Betracht zu ziehen, nur lachen. Ein Großteil der Anzeichen, auf die sich Tibeter und Bhutaner stützen, ist tief in der Folklore des Himalayas und weniger im Buddhadharma verwurzelt:

- Lege deine Stirn in die rechte Handfläche und schau auf die Innenseite deines Handgelenks. Siehst du einen leeren Streifen zwischen deiner Hand und deinem Arm? Wenn ja, wirst du innerhalb von sieben Tagen sterben.
- Wenn du im Traum rücklings auf einem Esel reitest, wirst du innerhalb von sieben Tagen sterben.
- Stell dich mit dem Rücken zur Sonne vor eine Wand. Wenn aus dem Schatten deines Kopfes kein Dampf aufsteigt, steht der Tod unmittelbar bevor.

In den tantrischen Texten wird auch das besondere Krächzen einer Krähe als Zeichen für den nahenden Tod aufgeführt. Obwohl all diese Anzeichen relative Wahrheiten sind, kann man sie nicht einfach als bloße kulturelle Glaubensvorstellungen abtun, da viele auf eine Weise einzigartig und geheimnisvoll sind, dass es schwer ist, sie uneingeschränkt anzunehmen oder vollkommen von der Hand zu weisen.

Gibt es eine Methode, um den Zeitpunkt meines Todes genau zu ermitteln, bevor er eintritt?

Im Himalaya gibt es immer noch ein paar große Meister, die über die Fähigkeit verfügen, den Moment des Todes zu ermitteln. Wenn du jedoch 50 Jahre oder älter bist, schlage ich dir vor, davon auszugehen, dass alle Anzeichen bereits vorhanden sind und du mit deinen Vorbereitungen beginnen solltest. Du hast nichts zu verlieren und alles zu gewinnen. Eigentlich sollten wir alle, sobald wir geboren werden, unser Testament schreiben, aber den meisten Menschen von heute wäre das zu viel und zu früh.

Über meinen eigenen Tod nachzudenken wirkt morbide und entmutigend. Ich bekomme Angst und werde deprimiert.

Leben und Tod sind dasselbe. Wenn es dich also deprimiert, über den Tod nachzudenken, denke stattdessen über das Leben nach.

Soll ich für meinen sterbenden Verwandten eine Grabstelle kaufen? Oder wäre das wenig verheißungsvoll?

Diese Art von Vorbereitung empfinden Buddhisten nicht als unheilvoll, aber manche Kulturen sind möglicherweise anderer Meinung. Der Buddha selbst hat keinerlei Empfehlungen zum Erwerb von Grabstätten ausgesprochen.

Kann ein Nicht-Buddhist nach dem Tod in einem Reinen Land wiedergeboren werden?

Wenn die Freunde und Angehörigen des nicht-buddhistischen Verstorbenen in seinem Namen Gutes tun und die Hilfe eines erhabenen Wesens in Anspruch nehmen, das ihm von ganzem Herzen Praktiken, Meditation und Gebete widmet, bekommt selbst der Untugendhafteste die Möglichkeit, in einem Reinen Land wiedergeboren zu werden – jedoch nur, wenn er sich an all dem freut, was seine Angehörigen und Freunde für ihn tun. Die Aussichten, dass irgendeiner von uns sich an den guten Taten erfreut, die zu unseren Gunsten vollbracht werden, sind äußerst gering. Warum? Weil die meisten von uns, sobald wir tot sind, in Panik geraten und sehr emotional und gar wütend sein werden. Daher ist es im Allgemeinen nicht klug, ganz auf die Wirksamkeit guter Taten und Praktiken zu setzen, die in letzter Minute gemacht werden. Abgesehen davon wird es immer schwieriger, erhabene Wesen zu finden, die die Fähigkeit besitzen zu helfen.

Können Sie das Phänomen des „letzten Aufstrahlens der untergehenden Sonne“ erklären, wenn sich der Sterbende kurz vor seinem Tod schmerzfrei und wohl fühlt?

Ich kenne mich damit nicht aus. Es heißt jedoch, dass jene, die viele günstige Ursachen und Zustände angesammelt haben, sich manchmal kurz vor dem Sterben besser fühlen. Sollte ein solcher Mensch die Anweisungen auf Seite 146 lesen, wäre er wahrscheinlich imstande, ruhig zu bleiben, wenn er stirbt. Er könnte verstehen, was ihm gesagt wird, und dann den Ratschlag befolgen.

Kann die Seele oder der Geist in einen Leichnam zurückkehren, nachdem sie oder er durch den Tod vom Körper getrennt wurden?

In seltenen Fällen: ja. Der größte Wunsch der Bardo-Wesen ist, ins Leben zurückzukehren und ihren Körper wiederzugewinnen, doch praktisch gelingt dies fast niemandem. Eine ihrer Schwierigkeiten besteht darin, dass sie ihren alten Körper schon nach wenigen Tagen oder spätestens nach wenigen Wochen nicht mehr wiedererkennen. Trotzdem suchen sie verzweifelt nach einem neuen Körper, in dem sie sich ausruhen, verstecken und als Mensch auftreten können. Sie haben den starken Wunsch zu leben und zu kommunizieren.

Geschichten über Menschen, die wieder zum Leben erwacht sind, werden überall auf der Welt erzählt; es muss wohl selbst heute noch vorkommen. Die vielleicht berühmteste aller tibetischen Geschichten von Wiederauferstehung handelt von einer Frau namens Nangsa Obum.

Nangsa Obum war ein sehr schönes, freundliches junges Mädchen, das sich nichts anderes wünschte, als den Dharma zu praktizieren. Verzaubert von ihrer Schönheit überlistete ein reicher Mann sie eines Tages und brachte sie dazu, seinen Sohn zu heiraten. Nicht lange nach der Hochzeit gab man Nangsa Obum die Schlüssel für die Vorratskammer der Familie und beauftragte sie, den Haushalt zu leiten.

Ihre Schwägerin war außer sich! Vor Eifersucht und Wut prügelte sie nicht nur wie wild auf Nangsa Obum ein, sondern beschuldigte sie obendrein, eine Affäre zu haben. Wutentbrannt prügelte Nangsa Obums Ehemann seine Frau zu Tode.

Als sie tot war, sah Nangsa Obum die glückseligen Bereiche, in denen die Tugendhaften wiedergeboren werden, und die 18 Höllen, die den Nichttugendhaften vorbehalten sind. Plötzlich fand sie sich vor dem Herrn des Todes wieder. Sie war sehr nervös. Dem Herrn des Todes war jedoch klar, dass Nangsa Obum eine große, vollkommen reine und unbescholtene Dakini war. Da er wusste, dass sie für die Lebenden von großem Nutzen sein würde, schickte er sie zurück in ihren Körper, der auf Anraten eines lokalen Astrologen in eine Höhle an einem Berghang gelegt worden war.

Es dauerte nicht lange, da wurde Nangsa Obum von den Bediensteten ihres Mannes gefunden und kehrte zu dessen Familie zurück. Alle freuten sich sehr und entschuldigten sich aufrichtig für das, was sie ihr angetan hatten. Sie blieb eine Weile bei ihnen, da sich aber niemand in der Familie wirklich für den Dharma interessierte, bat sie darum, in das Haus ihrer Eltern zurückkehren zu dürfen. Widerstrebend ließen ihr Mann und seine Familie sie ziehen.

Zu Hause berichtete Nangsa Obum ihren Eltern alles, was ihr widerfahren war, und sie nahmen sie wieder auf. Alles war gut, bis ihre Mutter feststellte, dass Nangsa niemals ihren Rat befolgen würde, eine Familie zu gründen und Kinder zu bekommen. In einem Anfall von Wut warf sie ihre Tochter aus dem Haus.

Nangsa war alles andere als traurig darüber, sondern sah darin die lang erwartete Gelegenheit, sich voll und ganz dem Dharma zu widmen. Sie machte sich auf den Weg zum nächstgelegenen Kloster und bestand darauf, aufgenommen zu werden. Zuerst lehnte der Lama ab, doch als Nangsa drohte, sich umzubringen, wenn sie abgewiesen würde, erlaubte der Lama

ihr, sich dem Kloster anzuschließen und führte sie in den tantrischen Pfad ein. Nach drei Monaten in Klausur erlangte sie Verwirklichung.

Zu diesem Zeitpunkt hatte die Familie von Nangsas Ehemann herausgefunden, dass sie im Kloster Sera Yalung lebte, und brach auf, um alle Mönche zu töten, das Kloster zu zerstören und Nangsa zurückzufordern. Es folgte ein schrecklicher Kampf. Viele Mönche wurden abgeschlachtet und noch mehr verwundet. Als die Familie kurz davor war, den Lama umzubringen, flog dieser in die Luft, erweckte die Toten auf magische Weise wieder zum Leben, heilte die Verwundeten und begann, die großen Herren und ihre Armee zu beschimpfen, weil sie Nangsa so schlecht behandelt hatten und nicht den Dharma praktizierten. Dann bat er Nangsa, allen ihre Verwirklichung zu offenbaren, und das tat sie. Die gesamte Familie schämte sich zutiefst, legte ihre Waffen nieder und gelobte sofort, dem Dharma zu folgen.

In der gesamten Gegend sprach man über diese Massenbekehrung. Bald darauf kam Nangsas Eltern alles, was geschehen war, zu Ohren und auch sie widmeten sich für den Rest ihres Lebens dem Dharma.

Ich habe viele schlechte und beschämende Dinge getan und bin niemals einem spirituellen Pfad gefolgt. Wie kann ich die Hölle oder eine schlechte Wiedergeburt vermeiden?

Buddhisten empfehlen, wir sollten uns auf den Tod vorbereiten, solange wir noch am Leben sind, weshalb es am besten wäre, gleich jetzt damit zu beginnen. Wenn du trotz deiner negativen Taten das Verdienst hast, jemandem zu begegnen und eine gute karmische Verbindung zu jemandem herzustellen, der dir die Kernanweisungen dazu geben kann, was du nach deinem Tod tun solltest, kannst du eine schlechte Wiedergeburt und die Hölle vermeiden. Ob dir dies gelingt oder nicht, hängt davon ab, wie sehr du deinem Lehrer und den Anweisungen vertraust.

Was ist eine „Kernanweisung“? Stell dir vor, du hast deine Chefin zum Abendessen zu dir nach Hause eingeladen. Im letzten Moment ruft sie an, um dir zu sagen, dass ihr Partner Veganer ist und derzeit nur Salat isst. Du gerätst in Panik, denn obwohl du reichlich Salat vorrätig hast, ist dir noch nie ein Salatdressing gelungen. Du rufst deinen besten Freund an, der ein ausgezeichneter Koch ist, und bittest ihn um Rat. „Mische einfach gutes Olivenöl mit einem Löffel Zitronensaft oder Balsamico-Essig und einer Prise Salz. Es wird köstlich schmecken.“ Seine Anweisungen, die auf seiner eigenen Erfahrung beruhen, sind einfach und klar – so wie Kernanweisungen.

Zum Zeitpunkt des Todes müssen die Anweisungen, die man braucht, um den Albtraum des Todes zu überwinden, äußerst einfach und glasklar sein. Kernanweisungen sollen genau erklären, was im jeweiligen Moment passiert, und dem Sterbenden sagen, was er tun muss, sobald er tot ist.

Dem Tantrayana zufolge kann ein Mensch, selbst wenn er zu Lebzeiten negativ gehandelt und keine spirituellen Verbindungen geknüpft hat, dennoch mit einiger Sicherheit im Moment des Todes befreit werden, sofern er genug Verdienst hat, um mit einer Methode wie der „Befreiung durch Tragen“ (*Tagdrol*) in Kontakt zu kommen – siehe Seite 251.

Wie bei allen tantrischen Methoden hängt der Erfolg der Tagdrol-Methode ausschließlich von Hingabe und bedingungslosem Vertrauen ab. Wenn der Verstorbene oder die Person, die das Tagdrol auf die Leiche legt, dieser Methode wirklich vertraut, kann das Tagdrol einen sehr positiven Einfluss auf das Bardo-Wesen haben, selbst wenn jene, die dem Toten nahestehen, das Tagdrol für einen unsinnigen Aberglauben halten.

Wann tritt mein Bewusstsein in sein nächstes Leben ein? In dem Moment, in dem sich der Fötus bildet? Wenn das Spermium in das Ei eintritt? Kurz bevor das Baby geboren wird? Oder wann?

Es kommt darauf an. Die Frage legt nahe, wir würden alle als Mensch wiedergeboren werden, aber das ist nicht unbedingt der Fall. Nicht alle Menschen, die in einem Leben Mensch waren, werden im nächsten Leben erneut als solcher geboren. Du könntest als Zikade oder als Schmetterling wiedergeboren werden. Du könntest als ein himmlisches Wesen wiedergeboren werden, dessen Geburt im Götterbereich weder Spermium noch Ei erfordert.

Wann genau das Bewusstsein in seinen nächsten Körper gelangt, hängt von den karmischen Kräften ab, die dieses Bewusstsein in seine nächste Wiedergeburt drängen oder zerren.

Wenn du kurz davor bist, als Mensch wiedergeboren zu werden, wirst du zum Beispiel verschwommene Visionen von deinen Eltern bei der Paarung wahrnehmen. Spürst du Verlangen nach deiner Mutter und Ärger auf deinen Vater, wirst du als Junge, als Sohn wiedergeboren werden; spürst du Verlangen nach deinem Vater und Ärger auf deine Mutter, wirst du als Mädchen, als Tochter, wiedergeboren. Unser Eintritt in den menschlichen Bereich wird daher in der Regel von Emotionen wie Wut und Verlangen bestimmt.

Der Auslöser für die Wiedergeburt im Asura-Bereich ist eine Affinität zu und Freude an Streitigkeiten, Faustkämpfen oder anderen Arten von Auseinandersetzungen.

Hörst du schöne Musik oder hast den Eindruck, dass du dich in einem prächtigen Herrenhaus befindest, wirst du in einem Götterbereich wiedergeboren. Hörst du die Schreie und Klagerufe geliebter Menschen und versucht, ihnen zu helfen, besteht die Gefahr, dass du in die Höllenbereiche geführt wirst.

Vergiss jedoch nicht, dass alle diese Beispiele Verallgemeinerungen sind.

8.

Wie wir Sterbende begleiten können

Was können wir für unsere sterbenden Freunde und Angehörigen tun, vor allem, wenn sie nicht spirituell gesinnt sind, geschweige denn buddhistisch? Ist es wirklich hilfreich, Sterbende und Verstorbene dazu anzuhalten, Zuflucht zu nehmen und Bodhicitta zu erwecken? Und können Nicht-Buddhisten die Bardo-Belehrungen wirklich verstehen? Das sind sehr gute Fragen.

Zuversicht und Motivation

Zunächst einmal ist die Tatsache, dass *du* dem Sterbenden helfen willst – dass du überhaupt an ihn oder sie denkst –, ein Zeichen dafür, dass ihr eine spirituelle oder karmische Verbindung miteinander habt.

Wie viele Menschen, Tiere oder Insekten sterben gerade in diesem Moment? Denken wir an sie alle? Nein. Auch wenn wir uns als gute Bodhisattvas um *alle* fühlenden Wesen kümmern sollten, tun wir das in Wirklichkeit nur selten. Wir neigen dazu, nur an diejenigen zu denken, die uns nahestehen.

Alle, zu denen du eine Verbindung hast, müssen eine Verbindung zum Dharma haben, ob sie es merken oder nicht. Warum? Weil sie eine Verbindung zu dir haben und du eine Verbindung zum Dharma hast. Die Tatsache, dass du einem Menschen helfen willst, bedeutet, dass er ein gewisses Verdienst haben muss. Dein sterbender nicht-buddhistischer Freund oder deine Freundin muss also durch dich eine indirekte Verbindung zum Dharma haben – eine Verbindung, die ihm oder ihr wirklich nützen könnte. So funktionieren Verbindungen.

Aus einer weltlichen Sicht magst du arm und machtlos sein, doch ein reicher, berühmter, mächtiger Mensch, der von spirituellen Dingen keine Ahnung hat, nützt einem Sterbenden nichts. Deine Sorge um das Wohlergehen des sterbenden Freundes und die Bereitschaft, ihn zu unterstützen und dich um ihn zu kümmern, ist das Beste, was ihm überhaupt passieren kann. Du bist möglicherweise der einzige ihm bekannte Mensch, der eine Verbindung zum Dharma hat und ihm die notwendigen Informationen geben kann, um sich im Prozess des Todes und darüber hinaus zurechtzufinden, und der die entsprechenden Praktiken ausführen kann. Deine guten Absichten, deine Begleitung und dein Engagement sind vermutlich die einzig wirklich nützliche Hilfe, die ihm gewährt wird. Er oder sie hat unglaubliches Glück, dich zu kennen.

Wenn du die richtige Motivation hast, kannst du sicher sein, dass alles, was du tust, helfen wird. Selbst wenn du die Geduld verlierst, weil du übermüdet oder frustriert bist, ist das keine große Sache. Wer weiß schon, was wirklich hilft und was nicht? Jeder ist anders. Du kannst nur die Hilfe anbieten, von der du glaubst, dass sie am besten funktioniert.

Schaffe eine ruhige und friedliche Atmosphäre

Wenn der Sterbende Schmerzen und Angst hat, aber nicht bereit ist, spirituelle Gespräche oder Übungen zuzulassen, versuche nicht, ihm

deine buddhistischen Vorstellungen oder Methoden aufzuzwingen. Schaffe einfach ein harmonisches und friedliches Umfeld und bleibe stets ehrlich und direkt.

Je ruhiger ein Mensch zum Zeitpunkt des Todes ist, desto besser. Die Haltung, das Verhalten und die Körpersprache der Freunde, Angehörigen und aller, die sich um den Sterbenden kümmern, sind wichtig; es liegt an ihnen, für eine ruhige und liebevolle Atmosphäre zu sorgen. Am allerwichtigsten ist deine Motivation. Behalte dies im Sinn, wenn du von Gefühlen überwältigt wirst. Statt zusammenzubrechen, versuche, ruhig und sanft Güte und Mitgefühl auszustrahlen.

Erstaunlicherweise begegnen Menschen, die keine Buddhisten sind, dem Tod oft mit größerer Ruhe und Gelassenheit als viele Buddhisten. Nur weil jemand ein Buddhist ist, bedeutet das nicht, dass er immer gelassen und gefasst ist. Menschen, die im Leben unruhig und aufgewühlt sind, nervös, rastlos, zwanghaft und unfähig loszulassen, werden nicht mit einem Mal gelassen und entspannt werden, nur weil sie im Sterben liegen.

Bedenke auch, dass körperliche Nervosität und Aufregung nicht zwangsläufig bedeuten, dass der Sterbende sich nicht konzentriert oder nicht weiß, was er tun sollte. Versuche also nicht, ihm deine Interpretation seiner geistigen Verfassung aufzudrängen.

Ist der Sterbende ein Praktizierender des Shrivakayana, wird er versuchen, in Ichlosigkeit zu verweilen oder an Buddha, Dharma und Sangha zu denken. Ein Mahayana-Buddhist wird versuchen, in der Sicht von Shunyata zu verweilen.

Ein Tantriker wird auf seinem Sterbebett an seinen Guru denken oder an die Namen und Formen von Buddha Amitabha, Buddha Shakyamuni, Buddha Akshobhya, Avalokiteshvara, Guru Rinpoche Padmasambhava, Manjushri, Arya Tara und so weiter. Und im Moment des Todes wird er an seine persönliche Gottheit denken – an seinen *Yidam*.

Sag immer die Wahrheit

Bis jetzt
dachte ich,
dass nur andere sterben –
doch solch' Glück
trifft nun auch mich!²⁷

Ryoto

So schwierig es auch sein mag, die Wahrheit zu hören, ist es immer am besten, mit einem Sterbenden aufrichtig zu sein. Die meisten von uns würden versuchen zu vermeiden, einem Menschen, den wir lieben, zu sagen, dass er sterben wird, selbst wenn es mehr als offensichtlich ist. Wir lügen, weil wir uns nicht eingestehen wollen, dass jemand, den wir lieben, im Begriff ist, uns zu verlassen. Aus Hoffnung verbergen wir die Fakten sowohl vor uns selbst als auch vor dem geliebten Menschen.

Menschen, die kein spirituelles Leben geführt haben, meinen manchmal, sie wären die einzigen, denen das Leid des Todes widerfährt, was offensichtlich nicht wahr ist. Erwinnere sie daran, dass niemand auf dieser Erde im Hinblick auf den Tod die Wahl hat; jeder stirbt. Es lohnt sich jedoch auch, darauf hinzuweisen, dass niemand weiß, wer von euch beiden zuerst sterben wird. Der Mensch, den du liebst, mag gerade im Sterben liegen, aber da keiner von uns weiß, wann oder wie wir sterben werden, gibt es keine Garantie, ob nicht du zuerst dran bist.

Kann ich wirklich helfen?

Solange du nicht erleuchtet bist, kannst du unmöglich wissen, ob das, was du tust, wirklich helfen wird, sei es den Lebenden oder Sterbenden. Wie gut deine Absichten auch sind, du wirst niemals wissen, ob die

Medikamente, die du deinem kranken Freund empfiehlst, ihm helfen oder seinen Zustand verschlimmern. Die Gesundheit deines Freundes mag sich scheinbar dramatisch verbessern, doch die Nebenwirkungen könnten auf lange Sicht verheerend sein – und umgekehrt.

Wie ich bereits erwähnte, ist vor allem die Motivation wichtig, aus der heraus du deine Hilfe anbietest. Wenn du ein gütiges Herz und ein schönes Lächeln hast, warmherzig, höflich und bescheiden bist und du das Leben oder Sterben dieses Menschen aufrichtig verbessern möchtest, wird er alles, was du für ihn tust, wertschätzen, ganz gleich, ob du einem Atheisten oder einem sehr spirituellen Menschen hilfst, einem nahen Freund oder einem gänzlich Fremden. Er wird deine Hilfe wahrscheinlich sogar mehr schätzen als die Hilfe eines Freundes oder Familienmitglieds, die aus Pflichtgefühl und nicht aus Liebe handeln.

Sollten wir über den Tod sprechen?

Der Buddha sagte, von allen Achtsamkeitsmeditationen ist die Achtsamkeit auf den Tod die wichtigste. Über den Tod zu sprechen, ist niemals unheilvoll. Wir sollten tatsächlich alle viel häufiger über den Tod reden, als wir es tun. Wir werden alle sterben, weshalb der Tod nicht nur ein Thema für Sterbende oder alte Menschen ist. Ich finde, ein jeder sollte dazu angehalten werden, über den Tod nachzudenken und zu sprechen. Vielleicht sollten wir riesige Werbeplakate in Großstädten und U-Bahn-Stationen sponsern, auf denen steht: „Dein Leben verstreicht“ und „Mit jeder Sekunde rückt der Tod näher“. Und sollten Geburtstagsfeiern nicht die Mahnung einschließen, dass der Tod nun ein Jahr näher gerückt ist?

Wenn du im Gespräch mit Materialisten, die alles Spirituelle als reinen Aberglauben abtun, das Thema Tod einbringen willst, solltest du geschickt vorgehen. In diesem menschlichen Bereich werden



Dein Leben verstreicht mit jeder Sekunde

schwierige Themen gerne vermieden oder gelehnet, weshalb das Thema Tod, wenn es zu direkt angesprochen wird, Menschen befremden könnte, denen man gerade helfen will.

Konzentriere dich stattdessen darauf, behutsam einige allgemeine Bemerkungen über Vergänglichkeit einfließen zu lassen. Zeige auf, dass Vergänglichkeit und Veränderung nicht unbedingt negativ sind. Tatsächlich ist es die Vergänglichkeit, die Fortschritt und Veränderung erst ermöglicht. Sage ihnen, dass sich unser Leben nur dadurch zum Besseren wenden kann, weil alles unbeständig ist. Bevor wir jedoch Verbesserungen einleiten können, müssen wir zunächst die vergängliche Natur der

Erscheinungswelt verstehen und annehmen. Danach kannst du nach und nach die Tatsache ansprechen, dass das Leben an sich vergänglich ist.

Wie du das Thema angehst, hängt natürlich von dem Menschen ab, dem du helfen möchtest. Materialisten denken tendenziell nur an ihr eigenes Geld, ihre weltliche Macht und ihren Status, und wie ihre Netzwerke und Verbindungen ihnen noch mehr Geld und Macht einbringen können. Solche Menschen sind nicht daran interessiert, ein Museum zu besuchen, weil es für sie reine Zeitverschwendung ist, und Zeit ist Geld. Sie ziehen nur in Erwägung, früh aufzustehen, um einen Sonnenaufgang zu genießen, oder ihre Pläne zu ändern, um den Sonnenuntergang anzuschauen, wenn sie einen anderen reichen Menschen mit einem besonderen Selfie-Hintergrund beeindrucken wollen. Mit so einem Menschen über den Tod oder über Spiritualität ins Gespräch zu kommen ist keineswegs einfach. Wenn du mit jemandem nicht über Poesie oder Philosophie sprechen kannst, weil sich damit kein Geld verdienen lässt, wie willst du dann über den Tod sprechen? Alles, was du für materialistische Menschen tun kannst, ist, für sie zu beten.

Nichtsdestotrotz kommt es manchmal vor, dass Menschen, die sich durch und durch materialistisch geben, überraschend spirituell sind, sie haben es nur noch nicht bemerkt. Auf der Suche nach materieller Befriedigung haben Materialisten auf dieser Welt sehr viele Erfahrungen gesammelt – sie reisen überall hin, unternehmen alles Mögliche und essen in den besten Restaurants. Wenn solche Menschen das Prassen einmal satt haben, winken ihnen bessere Chancen, wirklich spirituell zu werden, als den vielen selbsterklärten Buddhisten, Christen oder Hindus. Oft sind „spirituelle“ Menschen lediglich spirituelle Materialisten. Sie verbringen ihr Leben damit, sich selbst und anderen etwas vorzumachen, und es ist äußerst schwierig, mit ihnen umzugehen, wenn es um Gespräche über den Tod oder irgendeine Form echter spiritueller Praxis geht.

Deine Freunde und Angehörigen behaupten vielleicht, nicht spirituell zu sein, wenn sie jedoch an wundersamen und mystischen Dingen wie Poesie oder Philosophie Freude finden und empfindsam und romantisch genug sind, um einen Sonnenuntergang zu genießen, als wäre er ihr letzter, dann sind sie durchaus imstande, die Wahrheit zu hören. Versuche ihnen ein wenig Dharma zu vermitteln, aber überschütte sie nicht damit! Das wertvollste Geschenk, das du deinen Freunden, Kindern und Angehörigen machen kannst, ist der Dharma. Versuche ihn hier und dort einfließen zu lassen, aber übertreibe es nicht. Benutze niemals eine Argumentation aus dem Dharma, um ihr Verhalten zu korrigieren, sondern warte ab, bis sie von Altruismus motiviert etwas Bewundernswertes tun, und führe nur dann einen Aspekt des Dharmas als Zustimmung und Ermutigung an. Zwinge anderen nie deine Überzeugungen auf – es wird nicht helfen.

Wie können wir Sterbenden Trost spenden?

Ermutige den Sterbenden, sich von seiner Anhaftung an und Sorge um unerledigte Angelegenheiten, Pflichten, Pläne usw. zu lösen. Bestärke ihn darin, sich keine Gedanken um seine Angehörigen, Häuser, Jobs oder anderes zu machen, was ihn an dieses Leben bindet.

Rate dem Sterbenden, sich zu beruhigen und durch gute Vorsätze und Wünsche auf die nächste Phase vorzubereiten. Was könnte ein Nicht-Buddhist sich Gutes wünschen? Zum Beispiel, dass

- ein wirklich guter Mensch bei den nächsten Präsidentschaftswahlen der Vereinigten Staaten kandidiert;
- mit dem Klimawandel verbundene Umweltprobleme gelöst werden;
- mehr Bäume gepflanzt und gepflegt werden;

- kostengünstige Lösungen für schwächende, chronische Krankheiten entdeckt werden, die frei von unerwünschten Nebenwirkungen sind;
- ein Auto erfunden wird, das mit kostenloser, sauberer Energie fährt, keinen CO²-Fußabdruck hinterlässt und positive Energie an die Umwelt abgibt.

Wenn du den Sterbenden persönlich kennst, hast du eine gewisse Vorstellung von dem, woran er glaubt. Selbst der schlimmste Mensch auf der Welt wird an etwas glauben, das niemandem schadet; mach dir das zunutze. Vielleicht kann er sich eine zweitägige Arbeitswoche für alle wünschen?

Du kannst dem Sterbenden auch vorschlagen, etwas zu tun, wofür er nach seinem Tod in guter Erinnerung bleibt. Vielleicht könnte er sein gesamtes Geld für die Einrichtung der bereits erwähnten Plakatwand spenden, die uns Hinterbliebene an die Realität des Todes erinnert – eine Realität, der wir uns alle früher oder später stellen müssen. Das, oder etwas Ähnliches.

Frage den Sterbenden, was du für ihn tun kannst. Frage ihn, was mit seinem Geld, seinen Kapitalanlagen, seinem Grundbesitz und Hab und Gut geschehen soll, und versprich ihm, dass du dich nach bestem Wissen kümmern und seine Wünsche vorschriftsmäßig ausführen wirst. Manche Menschen machen sich zeitlebens Sorgen um ihren materiellen Besitz, und das wird sich nicht plötzlich ändern, nur weil sie sterben. Doch zu wissen, dass du alles in deiner Macht Stehende tun wirst, um ihre Wünsche zu erfüllen, kann ihnen ein wenig die Ängste nehmen. Das ist ein weiterer Grund, warum es gut ist, den Menschen, die dir am Herzen liegen, zu sagen, dass sie sterben.

Ist der Sterbende ein Shrivakayana- oder Mahayana-Buddhist, erinnere ihn an die Wichtigkeit von Wunschgebeten. Ermutige ihn darin,

sich zu wünschen, Erleuchtung zu erlangen und mit der Fähigkeit wiedergeboren zu werden, anderen von Nutzen zu sein und auf den richtigen Pfad zu stoßen – aus buddhistischer Sicht ist das Buddha Shakyamunis Pfad des liebenden Mitgefühls und der Nicht-Dualität. Wiederhole dieselbe Aufforderung immer wieder, entweder mit Worten oder in Gedanken, selbst nachdem er gestorben ist.

Wenn es sich bei dem Sterbenden um einen Tantriker handelt, lies die vereinfachten Anweisungen auf Seite 224f oder aus der *Großen Befreiung durch Hören im Bardo*²⁸, oder wähle irgendeine der authentischen, ausführlichen oder einfachen Bardo-Anweisungen aus, mit der du vertraut bist, oder einen der Texte, die als Download erhältlich sind:

- *The Excellent Path to Perfect Liberation: A Guidance Practice (Nedren) for the Dukngal Rangdrol (Natural Liberation of Suffering) Practice of the Great Compassionate One from the Longchen Nyinytik* by Dodrupchen Jigme Trinle Özer: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/dodrupchen-l/excellent-path-to-perfect-liberation>
- *Root Verses of the Six Bardos* by Karma Lingpa: <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos>
- *Crucial Advice: A Complete Set of Instructions for the Bardos* by Longchen Rabjam <http://www.lotsawahouse.org/tibetan-masters/longchen-rabjam/complete-set-instructions>
- Deutsche Bücher, in denen die Bardo-Verse kompetent übersetzt wurden und die z.T. auch Anleitungen zur Praxis bieten, sind zum Beispiel:
 - Chöknyi Nyima Rinpoche: *Das Bardo-Buch*
 - Dzogchen Pönlop Rinpoche: *Der Geist überwindet den Tod*
 - Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*
 - *Das Tibetische Totenbuch*, neu übersetzt von Robert Thurman
 (Neben diesen Empfehlungen der Verlagsredaktion findet man heute vielfältige Literatur zu den Bardos.)
- Die kürzere Amitabha-Sutra steht auf der Website von 84.000 zum Download zur Verfügung: read.84000.co/translation/UT22084-051-003.html

Lies dem Tantriker die Anweisungen laut vor, um ihn daran zu erinnern, was geschieht und was er tun sollte.

Wenn die Angehörigen des Sterbenden Buddhisten sind, könnten sie ein Amitabha-Sutra vorlesen oder ihr Lieblings-Mantra oder das *Dharani* singen, das ihnen am besten gefällt.

Erkläre den Angehörigen und Freunden des Sterbenden, dass er gemäß den Bardo-Lehren zwischen wenigen Stunden und einigen Tagen nach seinem Tod bewusst bleiben und wahrnehmen wird. Das bedeutet, dass der Geist des Verstorbenen sehen und hören kann, was sich in der Familie abspielt, nachdem sein Körper für tot erklärt wurde. Aus diesem Grund raten die Tibeter der Familie des Sterbenden immer, nicht über das Testament zu reden und sich nicht um den Besitz des Verstorbenen zu streiten. Es wird der Familie außerdem empfohlen, solange wie möglich damit zu warten, das Eigentum des Verstorbenen wegzugeben oder seine Sammlungen aufzulösen.

Schuldgefühle

Sterbende Menschen werden manchmal von Schuldgefühlen geplagt, weil sie in ihrem Leben schreckliche Dinge getan haben. Wenn du am Sterbebett eines Buddhisten bist, der wegen seines vergangenen Verhaltens Gewissensbisse hat, schlage ihm vor, sich von dieser Schuld zu befreien, indem er Tonglen praktiziert und die Schuld aller fühlenden Wesen auf sich nimmt (siehe Seite 227): „Möge ich die Schuld aller Lebewesen auf mich nehmen.“ Dadurch wird er nicht nur sein schlechtes Gewissen loswerden, sondern sich auch gut fühlen, weil er eine große Heldentat vollbracht und eine riesige Menge Verdienst angesammelt hat. Dieses Verdienst kann dann der Erleuchtung aller fühlenden Wesen gewidmet werden, wodurch noch mehr Verdienst entsteht,

das einer besseren Wiedergeburt für alle, einschließlich des Sterbenden selbst, gewidmet werden kann.

Wenn du es hilfreich findest, sage dem Sterbenden, dass laut dem Buddha sein eigener Geist die Schuld, die ihn plagt, erschaffen hat, und sie nur eine weitere selbstgeschaffene Projektion ist, in die er sich nicht verrennen sollte.

Du könntest dem Sterbenden auch vorschlagen, alle Buddhas und Bodhisattvas am Himmel vor sich zu visualisieren und aus tiefstem Herzen alles einzugestehen, für das er sich schuldig fühlt.

Einem sterbenden Tantriker könntest du vorschlagen, das Akshobhya-Mantra oder das Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva zu rezitieren.



Buddha Akshobhya

Akshobhya Dharani

NAMO RATNA TRAYAYA OM KAMKANI KAMKANI ROCANI ROCANI TROTANI
TROTANI TRASANI TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA PARAMPA-
RANI ME SARVA SATTVANANCA SVAHA



Vajrasattva

Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPALAYA
 VAJRASATTVA TVENOPATISHṬHA DRĪḌHO ME BHAVA
 SUTOṢHYO ME BHAVA SUPOṢHYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA
 SARVA-SIDDHIM ME PRAYACHHA
 SARVA-KARMAṢU CHA ME CHITTAM SHREYAḤ KURU HŪM HA HA HA HA HOḤ
 BHAGAVAN SARVA-TATHAGATA-VAJRA MAME MUṄCHA
 VAJRĪ BHAVA MAHASAMAYASATTVA Ḥ

Sechs-Silben-Mantra von Vajrasattva

OM VAJRA SATTVA HUM

9.

Was sagt man einem Sterbenden?

Shravakayana und Mahayana vermitteln wenig über die Bardos, wohingegen das Vajrayana sehr viel darüber aussagt. Während alle Buddhisten jeden dazu auffordern, sich zu Lebzeiten auf den Tod vorzubereiten, bezeichnet das Vajrayana den Moment des Todes als einzigartigen Zeitpunkt im Leben eines Menschen und betont die Wichtigkeit, diese außergewöhnliche spirituelle Chance nicht ungenutzt vorüberziehen zu lassen. Die Botschaft lautet: Es ist nie zu spät. Der Geist ist zum Zeitpunkt des Todes klarer als je zuvor und wird noch klarer, sobald der Körper tot ist. Gelingt es dir also, die Aufmerksamkeit dieses Menschen auf dich zu ziehen, kurz bevor er stirbt – so dass er dich anschaut und auf deine Worte hört, ist die Chance, dass er begreift, was vor sich geht und was unmittelbar bevorsteht, in der Tat sehr groß.

Zu Lebzeiten verstehen und kommunizieren und interagieren wir mittels unserer eigenen, spezifischen Filter. Die individuellen Filter eines Menschen bestimmen, was er sieht. Niemand von uns sieht zu Lebzeiten etwas nackt und unverstellt. Unsere Augen sind keine Kameras, die lediglich Bilder von dem einfangen, was direkt vor uns steht; unsere Augen werden von unserem Geist gesteuert. Der Geist wählt auf der Basis

unserer kulturellen Konditionierung, unserer Komplexe, der Bücher, die wir lesen, des Kaffees, den wir trinken, der Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, und so weiter aus, welche Bilder er registriert. Dann entscheidet der Geist darüber, wie er die Bilder interpretiert. Der Betrachter, der Akt des Betrachtens und alle unsere persönlichen Einflüsse werden in unserem Geist gefiltert. Und in unserem Geist mischen sich unsere Interpretationen und werden zu Phänomenen wie Hoffnung, Furcht, Missverständnisse und so weiter.

Der Geist trennt sich bei allen Menschen auf gleiche Weise vom Körper – ob Buddhist oder Nicht-Buddhist. Auch unsere Sinne und Sinnesobjekte lösen sich in genau der gleichen Weise auf. Ohne diese Filter können unsere Augen nicht sehen, unsere Ohren können nicht hören, unsere Zunge kann nicht schmecken und so weiter. Wenn an einem Frühlingmorgen rasch steigende Temperaturen vorhergesagt werden, ziehst du sechs Schichten von Kleidung übereinander an. Die Auflösung der Sinne ist wie das allmähliche Ablegen dieser sechs Schichten, wenn es wärmer wird. Nach und nach werden deine Sinne schwächer, bis dein Geist zum allerersten Mal völlig nackt ist. Für die meisten von uns ist der Effekt überwältigend.

Wenn du zu Lebzeiten eine Wand anschaust, siehst du aufgrund der Einflüsse deiner Kultur und der Gewohnheiten diese Wand als Teil eines Hauses. Wenn deine Gewohnheiten sich abgenutzt haben, sieht die Wand zunehmend weniger nach Wand aus, vielmehr wie ein Stapel Ziegelsteine. Und wenn sich die Gewohnheit dann völlig erschöpft hat, kannst du die Wand so lange anstarren, wie du willst: Du wirst einfach nicht wissen, was du da anschaust. Sobald der Körper gestorben ist, ist alles, was der nackte Geist erlebt, völlig ungefiltert und alle subtilen Erscheinungen wie Geräusche, Geschmack, Gerüche usw. sind seltsam fremd und furchterregend. Wenn du jedoch zur richtigen Zeit das Richtige gesagt bekommst, wird eben diese Nacktheit des Geistes dich

befähigen, wesentlich schneller zu sehen und zu verstehen, was vor sich geht, als es dir zu Lebzeiten möglich war. Buddhisten nennen diesen nackten Geist „Buddha-Geist“.

Die Kraft des „Buddha“

Mach dir keine Gedanken darüber, ob der Verstorbene etwas über den Buddha oder den Buddhismus weiß oder nicht. Da seine Wahrnehmungen nicht mehr gefiltert werden, ist ein Mensch, der tot ist, hundertmal mehr gewahr als zu Lebzeiten. Und genau weil die Verstorbenen so viel bewusster sind, ist es so wichtig, dass die Lebenden sie darin bestärken, Zuflucht zu nehmen, und sie in die Bardo-Lehren einführen.

Der Begriff „Buddha“ ist äußerst tiefgründig. Wenn du einem Bardo-Wesen von „Buddha“ erzählst, machst du es mit der Vorstellung vertraut, dass der Buddha die Natur seines Geistes ist. In vielerlei Hinsicht ist das Timing perfekt, denn Bardo-Wesen sind der Natur des Geistes näher als jedes andere Lebewesen.

Was soll man einem Sterbenden sagen?

Wenn der Sterbende Skeptiker, Atheist oder ein dir völlig Unbekannter ist und er sich nicht gestört fühlt, wenn du mit ihm sprichst, sage:

Du stirbst jetzt.

Der Tod widerfährt allen.

Wir sterben alle!

Du bist nicht der Einzige, der jemals dem Tod ins Auge geschaut hat.

Heute bist du es, der stirbt.

Doch keiner von uns weiß genau, wann wir sterben werden.

Alles Mögliche könnte geschehen.
Ich könnte immer noch vor dir sterben.

Mach dir keine Gedanken um dein Leben,
Mach dir keine Gedanken um deine Freunde und Angehörigen.
Mach dir keine Gedanken um deine Arbeit.
Ergreife vielmehr die Chance, friedlich und präsent zu sein.

Sage in diesem Sinne alles, was deinem Gefühl nach gesagt werden muss,
und sage es sanft und freundlich. Dann singe:

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA

Ehre dem Buddha,
Ehre dem Dharma,
Ehre dem Sangha.

OM YE DHARMA HETU-PRABHAVA HETUṂ TEṢHAṂ TATHAGATO
HYAVADAT
TEṢHAṂ CHA YO NIRODHA EVAṂ VADI MAHA SHRAMAṆAḤ SVAHA

Alle Phänomene entstehen aus Ursachen;
diese Ursachen wurden vom Tathagata gelehrt,
und auch ihr Erlöschen verkündete der Große Shramana.

Wenn der Sterbende bereit ist, dir zuzuhören, erzähle ihm in so einfachen Worten wie möglich von den Bardos. Sage ihm, die Buddhisten glauben, dass unsere Essenz nach unserem Tod das durchläuft, was wir

„Bardo“ nennen. Einen Bardo durchlaufen ist wie auf Reisen gehen. Das Bardo des Todes ist eine Reise, die wir alle antreten müssen und die erst zu Ende geht, wenn wir in unserem nächsten Leben wiedergeboren werden. Sage dem Sterbenden, dass Buddhisten sich zwar vorzugsweise bereits zu Lebzeiten auf die Ereignisse vorbereiten, die sie in den Bardos antreffen werden, es jedoch nie zu spät ist.

Heutzutage haben die meisten Menschen das Gefühl, man dürfe niemanden zu Lebzeiten gegen seinen Willen zu etwas zwingen. Sobald jedoch ein Mensch gestorben und nichts als Bewusstsein ist, ändert sich alles. In erster Linie ist ein Bardo-Wesen für gewöhnlich angsterfüllt. Es hat keine Ahnung, was mit ihm geschieht, und bedarf dringend deiner Hilfe.

Idealerweise sollte der Geist eines Sterbenden ruhig und gelassen sein. Für die meisten von uns wird unser größtes Problem im Moment des Todes dasselbe sein wie unser größtes Problem im Leben: Egoismus und eine unablässige, erbarmungslose Selbstbezogenheit. Um dieser Art von Selbstsucht entgegenzuwirken, versuchen Buddhisten, an andere zu denken. Wenn du also bei einem Sterbenden sitzt, sprich ihm gut zu, über sich selbst hinauszudenken, indem er sich von Herzen wünscht, dass alle fühlenden Wesen gesund und glücklich sind. Dadurch wird er dem Tod mutiger und beherzter begegnen. Du kannst auch den folgenden Vers als Erinnerung vorlesen oder einen Angehörigen oder engen Freund des Sterbenden bitten, ihn vorzulesen:

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück;
mögen sie frei sein von Leid sowie den Ursachen von Leid;
mögen sie niemals getrennt sein von der großen Glückseligkeit, die
frei ist von Leid,
und mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung
und Abneigung.

Je nach Situation kannst du versuchen, dem Sterbenden die Kraft des Wünschens und Bestrebens sowie die Tonglen-Praxis näherzubringen. Erkläre ihm, wie er sowohl sich selbst als auch anderen helfen kann, indem er danach trachtet, alle Angst, allen Schmerz, alle Schuld und Paranoia, die fühlende Wesen im Augenblick des Todes erleben, auf sich zu nehmen: „Mögen die Angst, der Schmerz, die Schuld und Paranoia aller fühlenden Wesen zu mir kommen.“ Pema Chödrön, eine der bekanntesten Schülerinnen des großen Trungpa Rinpoche, erklärt diese Praxis auf Seite 227.

Der Moment des Todes

Sage dem Sterbenden unbedingt, was ihm geschieht, auf liebevolle und mitfühlende Weise.

Nun, da deine Sinne nicht mehr funktionieren,
ist dein Geist unabhängig, nackt, klar und präsent;
du hast nie zuvor erlebt,
was du jetzt gerade erlebst.
Das ist der Buddha.

Sprich deutlich, sanft und zuversichtlich, aber nimm kein Blatt vor den Mund. Deine Absichten sind gut, daher musst du dir keine Sorgen machen, zu aufdringlich zu sein. Sei vielmehr unbedingt *aufdringlich!* Das Bewusstsein des Verstorbenen hat weniger als einen Sekundenbruchteil, um den eigenen Geist nackt zu erleben, und obwohl diese Erfahrung möglicherweise nicht länger als einen weiteren Sekundenbruchteil andauert, ist es entscheidend, dass er versteht, um was es geht. Deshalb ist es am besten, die Anweisungen immer und immer wieder zu wiederholen.

Ein Toter kann weder nicken noch Danke sagen oder dich belohnen. Du wirst also nie erfahren, ob du gehört wurdest oder ob das, was du sagst, hilfreich ist. Jemanden durch den Prozess des Sterbens und des Todes zu führen, ist daher ein Akt vollkommen selbstlosen Gebens. Da du aus diesem Beistand keinen Gewinn ziehst, ist es vielleicht das einzige Mal in deinem Leben, dass du völlig uneigennützig handelst.

Wenn du jemanden nicht anleiten kannst, weil beispielsweise Angehörige anwesend sind, die sich von spirituellen Dingen schnell gestört fühlen, denke immer daran, dass du einem Sterbenden all diese Anleitungen auch mitteilen kannst, sobald er gestorben ist. Wer weiß, das könnte genau der richtige Zeitpunkt für ihn sein, um Zuflucht zu nehmen. Selbst wenn dies nicht der Fall ist, kann sowieso nichts, was du ihm sagst, auf irgendeine Weise schaden. Ganz gleich, wie voreingenommen oder anti-religiös der Sterbende oder Verstorbene eingestellt sein mag, es ist allein deine Praxis des Mitgefühls und von Bodhicitta, die zählt; unterschätze deren Wirkung nicht! Wenn du einem klinisch Toten, der bereits in den Bardos ist, sagst, dass er Zuflucht nehmen sollte, bin ich sicher, dass er tun wird, was ihm gesagt wird.

In der Natur deines Geistes zu ruhen, ist die höchste Praxis für den Moment des Todes. Wenn du die entsprechenden Anweisungen erhalten hast und Praktizierender der Natur des Geistes bist, ist das das Einzige, was du tun musst.

Unmittelbar nach dem Moment des Todes

Lies die Verse der Zufluchtnahme noch einmal zuversichtlich aber sanft vor.

NAMO BUDDHĀYA GURUVE
NAMO DHARMĀYA TĀYINE
NAMO SAṂGHĀYA MAHATE
TRIBHYOPI SATATAṂ NAMAḤ²⁹

Ehre dem Buddha, dem Lehrer,
Ehre dem Dharma, dem Schützer,
Ehre dem großen Sangha –
diesen Dreien erweise ich immerfort Ehrerbietung.

BUDDHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
DHARMAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI
SAMGHAṂ SHARAṆAṂ GACCHĀMI³⁰

Ich nehme Zuflucht zum Buddha.
Ich nehme Zuflucht zum Dharma.
Ich nehme Zuflucht zum Sangha.

Zu Buddha, Dharma und der Höchsten Versammlung
nehme ich Zuflucht, bis ich Erleuchtung erlange.
Durch das Verdienst der Praxis von Großzügigkeit und so weiter
möge ich Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.³¹

Bis die Essenz der Erleuchtung erlangt ist,
nehme ich Zuflucht zu den Buddhas.
Und ich nehme Zuflucht zum Dharma
und zur Heerschar der Bodhisattvas.³²

Sprich den Sterbenden oder Toten immer mit Namen an.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,
 [Name des Verstorbenen],
 du bist jetzt tot.
 Selbst wenn du nicht religiös bist,
 ist das Beste, was du tun kannst, Zuflucht zu nehmen.

Höre, was ich dir gleich sagen werde, dann sprich mir nach:
 Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
 nun, da du gestorben bist, hat dein Geist große Macht,
 er ist mächtiger als der Geist der Lebenden.

Nutze diese Macht gut.
 Setze sie ein, um anderen zu helfen.

Denke:

Ich möchte weiterhin allen Lebewesen auf diesem Planeten helfen –
 allen Menschen, allen Lebewesen und dem natürlichen Lebensraum.
 Ich möchte Armut, Krankheit, Ungleichheit und Ungerechtigkeit
 beseitigen.

Ich möchte, dass jeder die Wahrheit sieht und erkennt.

Ich möchte jeden aus dem Irrglauben aufwecken, das Leben dauere
 ewig.

Ich möchte, dass jeder die Illusion durchschaut,
 Geld, Macht und Beziehungen seien real, von Dauer und unvergänglich.

Mögen alle fühlenden Wesen Glück erfahren und die Ursachen des
 Glücks,

frei sein von Leid und den Ursachen des Leids.

Mögen sie niemals getrennt sein vom großen Glück, das frei ist von Leid,

und mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung
und Abneigung.

Wenn du noch etwas hinzufügen willst, mach es jetzt mit freundlichen
und sanften Worten.

NAMO BUDDHĀYA
NAMO DHARMĀYA
NAMO SAṂGHĀYA

Ehre dem Buddha,
Ehre dem Dharma,
Ehre dem Sangha.

OM YE DHARMA HETU-PRABHAVA HETUM TEṢHAṂ TATHAGATO
HYAVADAT
TEṢHAṂ CHA YO NIRODHA EVAṂ VADI MAHA SHRAMAṆAḤ SVAHA

Alle Phänomene entstehen aus Ursachen;
diese Ursachen wurden vom Tathagata gelehrt,
und auch ihr Erlöschen verkündete der Große Shramana.

Sag dem Verstorbenen, dass er nichts zu verlieren hat, wenn er dem
zuhört, was du zu sagen hast. Stelle ihm den Begriff „Bardo“ vor und
erzähle ihm vom Bardo des Todes und so weiter.

Gib dem Toten, der nun ein Bardo-Wesen ist, die gleichen An-
weisungen, die du einem Buddhisten geben würdest. Da Bardo-Wesen
geistigen Rezitationen folgen können, lies die folgenden Seiten still,
wenn du die Anweisungen aus irgendeinem Grund nicht laut aus-
sprechen kannst. Wenn dein toter Freund einer eher dogmatischen

Religion angehört, in der es ausschließlich der Familie gestattet ist, sich dem toten Körper zu nähern, ist es dir unter Umständen nicht erlaubt, den Leichnam zu sehen. In diesem Fall mache deinen Freund von zu Hause aus mit den Lehren vertraut. Mach dir keine Sorgen, sobald du ihn mit seinem Namen ansprichst, wird er deine Stimme erkennen.

Ganz gleich, wem du hilfst, wiederhole die Lehren und Anweisungen so oft wie möglich. Es gibt tatsächlich einen guten Grund, alles über mehrere Wochen hinweg zu wiederholen, denn da du vermutlich nicht allwissend bist, kannst du gar nicht feststellen, ob der Verstorbene gehört und verstanden hat, was du ihm gesagt hast.

Würde der Verstorbene entdecken, dass es so etwas wie ein nächstes Leben gar nicht gibt, würde natürlich nichts, was du sagst, irgendetwas bewirken. Aber wenn ihm klar wird, dass alles, was die Bardo-Lehren beschreiben, wahr ist, könnten die Anweisungen, die du ihm gibst, der wertvollste Ratschlag sein, den er jemals erhalten hat.

10.

Die Bardo-Anweisungen

Traditionell stützen sich die Tibeter auf die Bardo-Anweisungen, wie sie in Karma Lingpas *Große Befreiung durch Hören im Bardo*, dem *Bardo Tödrol Chenmo*, zu finden sind. Die Anweisungen auf den folgenden Seiten sind eine vereinfachte Version dieses Textes. Obwohl die *Große Befreiung durch das Hören im Bardo* ursprünglich für Buddhisten verfasst wurde, bedeutet das nicht, dass Menschen, die weder Buddhisten noch spirituell sind, nicht berechtigt wären, die Bardo-Anweisungen zu hören. Indem du einen Atheisten oder Skeptiker nach seinem Tod, während er sich im Bardo des Werdens befindet, die Zufluchts- und Bodhicitta-Gelübde ablegen lässt, setzt du in ihm den Samen für ein zukünftiges Leben als Dharma-Praktizierender.

Wenn du selbst stirbst, bitte ebenfalls jemanden, dir diese Anweisungen zur Erinnerung vorzulesen.

1. Der schmerzvolle Bardo des Sterbens

Dharmakaya

Sei mutig, direkt und aufrichtig, wenn du dem Sterbenden sagst, was passiert, und sag immer die Wahrheit.

Sprich deutlich, aber freundlich und in einem beruhigenden, melodischen Tonfall. Vermeide es zu husten, gelangweilt zu klingen, und lies nicht mit ausdrucksloser, monotoner Stimme vor. Und sage nach jedem Vers OM MANI PADME HUM, um die Wirksamkeit zu erhöhen – oder das chinesische NAMO GUAN SHI YIN PUSA, das japanische ON ARORIKYA SOWAKA oder das thailändische BUDDHO.

Die klassischen buddhistischen Texte verwenden die Anrede: „Sohn oder Tochter aus edler Familie“. Dies weist darauf hin, dass jeder von uns zur Familie des Buddha gehört und wir alle Buddha-Natur haben. Der Sterbende ist also ein Kind des Buddha, ob er Buddhismus praktiziert oder nicht.

Sprich unbedingt jedes Mal den Namen des Sterbenden vernehmbar aus – zum Beispiel Hans Meier –, bevor du die Anweisungen rezitierst, denn uns Menschen ist unsere Identität sehr wichtig.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Sterbenden],
du liegst im Sterben.

Die Projektion, die wir „dieses Leben“ nennen, nähert sich ihrem
Ende

und die Projektion die wir „das nächste Leben“ nennen,
ist im Begriff zu beginnen.

Bald wirst du die Hülle deines alten Körpers ablegen
und eine neue bekommen.

OM MANI PADME HUM

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,
 [Name des Sterbenden],
 der Gedanke, den du gerade denkst, wird vergehen;
 vielleicht verblasst er bereits;
 bald wirst du einen neuen Gedanken denken.

OM MANI PADME HUM

Dein Luftelement, die Lebensenergie, löst sich nun auf.
 Deine Verdauung lässt nach.
 Dein Geist wird vage und verwirrt.
 Du verlierst die Kontrolle über deinen Darm und
 Speichel tropft dir von den Lippen.
 Das Schlucken fällt dir schwer.
 Deine Glieder fühlen sich schwach an und versagen.

OM MANI PADME HUM

Die Auflösung des Luftelements
 lässt das Erdelement zerfallen.
 Dein Kopf wird zu schwer für deinen Hals;
 jede Bewegung ist ein Kampf,
 du bist zu schwach, einen Löffel zu halten.
 Du fühlst dich benommen, als würdest du erstickt.
 Du stößt und trittst nach etwas, das dich zu erdrücken scheint,
 und es kann sein, dass du eine flackernde Lichtspiegelung siehst.

OM MANI PADME HUM

Der Verfall des Erdelements führt dazu,
dass sich das Wasserelement in das Feuerelement auflöst.
Du fühlst dich ausgetrocknet.
Deine Zunge rollt sich nach oben.

OM MANI PADME HUM

Mit den folgenden Zeilen wird dem Menschen auf sanfte Weise vermittelt, dass er stirbt.

Fühlt sich dein Körper schwer an?
Das Erdelement in deinem Körper
löst sich in das Wasserelement auf.

OM MANI PADME HUM

Fühlst du dich trocken und ausgedörrt?
Das Wasserelement löst sich in das Feuerelement auf.

OM MANI PADME HUM

Zitterst du? Ist dir kalt?
Das Feuerelement löst sich in das Luftelement auf.

OM MANI PADME HUM

Bald wird dein Atmen schwerfällig werden;
wenn das Gewicht eines Berges auf deiner Brust landet,
wird es schwerer werden einzusatmen,
doch du wirst noch ausatmen können.

Verfalle nicht in Panik;
 da ist nichts, das dich niederdrückt.
 Das schwere Gewicht ist die Auflösung der Elemente
 deines Körpers.

OM MANI PADME HUM

Als Nächstes bist du wie in Dunkelheit gehüllt.
 Alles ist stockfinster.
 Verfalle nicht in Panik.
 Dein äußeres Sinnesbewusstsein
 – deine Augen, Ohren, Nase und so weiter –
 löst sich auf.

OM MANI PADME HUM

Du hast das Gefühl, als fielest du aus großer Höhe.
 Gerade nicht in Panik,
 das ist kein Sturz im leeren Raum.
 Dein Körper und dein Geist trennen sich allmählich.
 Nun wird dein Geist zum ersten Mal überhaupt
 Unabhängigkeit von deinem Körper erfahren.
 So fühlt sich dein Geist an,
 wenn er nicht von deinem Körper begrenzt wird.

OM MANI PADME HUM

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,
 [Name des Sterbenden],
 verweile nicht bei dem, was du in diesem Leben nicht erreicht hast

oder was du gern getan hättest;
die weltlichen Bemühungen sind endlos.

OM MANI PADME HUM

Sorge dich nicht um Verwandte und Freunde, sie werden
zurechtkommen.

Und du kannst ohnehin nichts für sie tun.

Denke nicht an deine Besitztümer;

denke nicht daran, wie sehr du dein Leben vermissen
wirst,

deine Häuser, Autos, Ladegeräte, USB-Sticks und so weiter.

OM MANI PADME HUM

Bald wirst du regenbogenfarbene Lichter erfahren.

Diese Lichter werden plötzlich auftauchen, also erinnere dich:

Sie sind nichts weiter als die Färbung,

die Entfaltung,

der Ausdruck deines Geistes.

OM MANI PADME HUM

Was du als Nächstes sagst, hängt davon ab, welche Unterweisungen der Sterbende erhalten hat. Wenn er mit den drei *Kayas* der Mahasandhi-Tradition vertraut gemacht wurde, sagst du statt „der Ausdruck deines Geistes“ „der Ausdruck der drei Kayas“. Wenn er mit den drei Kayas nicht bekannt gemacht wurde, verwirre ihn nicht mit Begriffen, die er nicht versteht. Sage stattdessen einfach „dein Geist“.

Die unendlichen, regenbogenartigen Farben und Formen, die dich
 jetzt umgeben,
 sind anders als alles, was du je zuvor gesehen hast.
 Die Bläue des Blaus,
 das Grüne des Grüns,
 die Röte des Rots
 sind unvorstellbar intensiv und lebendig.
 Da der Filter deiner Augen dich nicht mehr einschränkt,
 kannst du all die unbeschreiblichen Farben wahrnehmen,
 die zu deinen Lebzeiten für dich unsichtbar waren.

OM MANI PADME HUM

Du kannst einige dir bekannte Formen sehen,
 wie Vierecke, Dreiecke und Halbkreise,
 doch die meisten sind dir vollkommen unbekannt;
 du hättest nie gedacht, dass es solche Formen überhaupt gibt.

OM MANI PADME HUM

Alles fühlt sich intensiv und roh an,
 weil du nicht mehr durch die Filter
 der Sinnesorgane deines Körpers wahrnimmst
 oder durch deine Vorstellung.
 Es steht nichts zwischen dir und dem Objekt, das du **erfährst**.

OM MANI PADME HUM

Fürchte dich nicht vor den Farben und Formen
 oder vor der Intensität, mit der du sie wahrnimmst.

Sie sind nichts anderes als der Ausdruck deines Geistes
(der drei Kayas).

Nichts, was du siehst und erlebst, ist „da draußen“;
es ist alles die strahlende Entfaltung des Geistes.

OM MANI PADME HUM

Fürchte dich nicht.
Es gibt keinen Grund zur Panik.

Du wirst jetzt das Bewusstsein verlieren.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Sterbenden],
dies ist der Buddha!

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Sterbenden],
dies ist der Buddha!

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Sterbenden],
dies ist der Buddha!

OM MANI PADME HUM

Fürchte dich nicht!
Denk dir nichts aus!
Dies ist der Buddha;
dies ist dein wahres Ich!
Du bist nicht [Name des Sterbenden].
Du bist Buddha,
begreife es!
Verweile in deiner wahren Natur!

Du bist Buddha;
schrecke nicht vor deiner Buddha-Natur zurück!

Das ist es!
Versuche nicht, vor diesem Zustand zu fliehen!
Entspanne dich und verweile genau hier.

OM MANI PADME HUM

Für diejenigen unter uns, die noch sogenannte Lebewesen sind, wird dieser Zustand als „Moment des Todes“ bezeichnet. Im menschlichen Bereich gilt der Sterbende nun als tot.

Wenn du diese Anweisungen einem sterbenden Freund oder geliebten Menschen vorliest, sieht er möglicherweise nicht so aus, wie du es erwartest. Weil du aber aller Wahrscheinlichkeit nach nicht feststellen kannst, welches Stadium des Sterbeprozesses er gerade durchläuft – vielleicht hat er keine trockenen Lippen oder keine blasse Haut und so weiter – versuche nicht, auszumachen oder abzuschätzen, an welchem Punkt des Prozesses er sich befindet. Solange du nicht allwissend bist, wird dir das nicht gelingen. Am besten befolgst du diese Anweisungen, das wird auf jeden Fall helfen.

Wiederhole diesen Text über eine, zwei oder drei Stunden hinweg, die ganze Nacht oder 24 Stunden lang. Wenn ihr zu mehreren seid, wechselt euch ab, so dass immer jemand bei dem Sterbenden oder Verstorbenen ist. Wechselt zwischen den Anweisungen und dem Mantra OM MANI PADME HUM ab (jedes Mal 100 oder 1000 Mantras).

Denke immer daran, auf liebevolle Weise mit einem mitfühlenden Herzen voller Bodhicitta zu sprechen.

Wenn du mit der Praxis vertraut bist, dich selbst als Gottheit zu sehen, lies diese Anweisungen mit der Gewissheit vor, Vajrasattva, Samantabhadra, Guru Rinpoche, Padmasambhava oder Amitabha *zu sein*.

2. Der leuchtende Bardo der Dharmata

Sambhogakaya

Nachdem du die *Dharmakaya*-Anweisungen einen ganzen Tag lang wiederholt hast, gibst du dem Toten nun einige neue Informationen. Auch diese sollten so oft wie möglich wiederholt werden.

In deinem Land ist es eventuell gesetzlich vorgeschrieben, dass ein Leichnam unmittelbar nach dem Tod eingäschert werden muss, dies gilt für viele Orte in der modernen Welt. Keine Sorge, statt neben dem Leichnam kannst du genauso gut am Lieblingsplatz des Verstorbenen sitzen – in seinem Schlafzimmer, seinem Wohnzimmer, seiner Werkstatt, seinem Garten oder wo auch immer. Wenn das nicht möglich ist, setze dich neben eines der Lieblingsdinge des Toten. Und wenn nichts davon möglich ist, rufe ihn einfach beim Namen.

Aus buddhistischer Sicht ist der Körper lediglich ein Gefäß für den Geist. Wenn möglich solltest du diese Anweisungen daher sogar nach der Einäscherung des Leichnams weiter rezitieren.

Gestern, Sohn oder Tochter aus edler Familie,

[Name des Verstorbenen],

ist es dir nicht gelungen, in dem reinen, unverstellten

Buddha-Zustand zu verweilen,

und du hast deine Chance zur Befreiung verpasst.

Der ungekünstelte Buddha-Zustand war dir so unvertraut und unerträglich, dass du bewusstlos wurdest.

OM MANI PADME HUM

Du bist jetzt aus deiner Bewusstlosigkeit wieder erwacht.
Alles, was du erlebst, macht dir große Angst.
Heftige Wut tobt,
während scharfe, eckige Formen und Symbole dich umgeben und
zornvolle Gestalten und tosender Lärm deine Wahrnehmung erfüllen.
Nie zuvor hast du etwas Derartiges gesehen oder gehört.

OM MANI PADME HUM

Groteske, vielköpfige Gestalten mit lodernden Gesichtern
erfüllen den Raum.
Eine befremdliche und donnernde Kakophonie betäubt dich;
wie ein gewaltiger Hagelsturm
durchbohren scharfe Nadeln aus Licht den Raum um dich herum.

OM MANI PADME HUM

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,
[Name des Verstorbenen],
fürchte dich nicht!
Dies ist die Ausstrahlung, die Entfaltung, der Tanz,
die Ebbe und die Flut desselben Buddha,
den dein Geist im Moment des Todes erlebt hat.
Du hast Angst, weil die Erfahrung so fremd ist.
So etwas hast du noch nie zuvor erlebt,
deswegen hast du natürlich Angst.
Versuche dich daran zu erinnern: Dies ist die Natur deines Geistes.
Dies ist der Buddha.

OM MANI PADME HUM

Zu diesem Zeitpunkt wird das Bardo-Wesen wahrscheinlich das Bewusstsein verlieren.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
erneut hast du deine Chance zur Befreiung verpasst.
Da du die zornvollen Formen nicht
als Entfaltung deiner eigenen Buddha-Natur erkannt hast,
bist du bewusstlos geworden.

OM MANI PADME HUM

Du bist nun wieder zu dir gekommen
und die unendlichen, regenbogenartigen Farben, Klänge und Formen,
die du wahrnimmst, sind friedlich und wohltuend,
wie die Ruhe nach einem Sturm.
Das Licht ist blendend hell.
Und du nimmst an, du hättest eine Form, einen Körper.

OM MANI PADME HUM

Regenbogenfarbene Lichtsphären erfüllen den gesamten Raum.
In jeder Lichtsphäre sitzt ein Buddha, umgeben von Bodhisattvas.
Aus den Herzen dieser erhabenen Wesen schießen feine
Lichtfäden in dein Herz.

OM MANI PADME HUM

Alle neuen Formen, die du siehst, scheinen vertraut.
Erinnere dich: Alles, was du erfährst,
ist ein Ausdruck deines eigenen Geistes.

OM MANI PADME HUM

Scheue dich nicht vor diesen Gestalten;
sie sind lediglich dein Geist.
Fürchte dich nicht vor diesen Gestalten;
vertraue darauf, dass dein Geist alles, was du siehst, selbst erschafft.

OM MANI PADME HUM

Einige Gestalten sind weder strahlend noch eindrucksvoll.
Ihre milden, gedämpften Töne locken dich,
und du fühlst dich von ihrer sanften Ruhe angezogen.
Sie sind einladender als die zornigen, scharf umrissenen und
blendenden Figuren.

OM MANI PADME HUM

Lass dich nicht von diesen sanfteren Bildern irreleiten!
Rücke nicht näher an sie heran!
Denn sonst werden sie schnell
zu all deinen vertrauten negativen Emotionen heranreifen,
wie Wut, Eifersucht und Gier.
Du fühlst dich von diesen sanfteren Bildern nur angezogen,
weil du diese Emotionen so gut kennst.

OM MANI PADME HUM

Die meisten von uns halten sich lieber an das, was sie gewohnt sind.
Obwohl die Emotionen, denen wir regelmäßig ausgesetzt sind, quälend schmerzhaft sein können, sind sie uns dennoch angenehm ver-

traut. Meistens empfinden wir lieber einen Schmerz, den wir kennen, als gar nichts. – Der Geist ist sehr masochistisch. Aus diesem Grund ist die von Buddhisten beschriebene Abwesenheit von Bezugspunkten, die wir erleben, sobald unser Körper ein Leichnam ist, so unerträglich.

Unsere Emotionen lassen uns *fühlen*: Wir fühlen uns lebendig, wir fühlen, dass wir existieren, und wir fühlen, dass wir fühlbar sind. Um unsere Emotionen zu zähmen, wenden wir Meditation als Heilmittel an, die Praxis der Freiheit von Bezugspunkten, bei der wir uns darin üben, uns nicht in unsere Gedanken und Emotionen zu verwickeln oder zu verfangen. Worte wie „verwickelt“ oder „vertieft sein“ werden benutzt, weil sie den Schmerz der Abwesenheit von Bezugspunkten stillen. Das klingt seltsam, nicht wahr? Doch tatsächlich erleiden wir Schmerzen, wenn wir in unsere Gedanken verstrickt sind. Dennoch mögen wir diesen Schmerz, weil wir uns durch ihn lebendig fühlen, und wir erleiden lieber einen Schmerz, den wir kennen, als die Schmerzlosigkeit einer neuen Erfahrung zu riskieren.

Auf die eine oder andere Weise sind wir alle Masochisten. Deshalb fühlen wir uns wohler mit den weniger einschüchternden, nicht zu grellen und nicht zu außergewöhnlichen Farben, Gestalten und Formen, die wir jetzt sehen, und sehnen uns danach, es uns mit ihnen gemütlich zu machen.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,

[Name des Verstorbenen],

lass dich nicht von den dezenten Bildern anziehen!

Konzentriere dich auf die grellsten Farben und lebhaftesten
Gestalten.

Ein Licht wird von einer der lodernden Figuren hervorschießen

und deine Augen durchbohren.
Freue dich!
Ergib dich dem Licht!
Bete zu dem Licht!
Und denke immer daran:
Alles, was du siehst, ist nichts als dein eigener Geist.

OM MANI PADME HUM

Ergib dich weiterhin dem strahlenden Licht.
Ergib dich ihm immer wieder.
Nach und nach lösen sich alle hellen, gleißenden Figuren
und grellen Lichter
in jene auf, die gedämpft und einladend sind
und du wirst befreit sein.

OM MANI PADME HUM

Wiederhole die Anweisungen nach einer Stunde oder nach zwei oder drei Stunden, es liegt an dir, wie häufig. Wenn du kannst, wiederhole sie am nächsten Tag und am Tag darauf noch einmal, drei, fünf oder sieben Mal am Tag.

Beginne immer mit den Worten:

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie,
[Name des Verstorbenen],
erneut hast du deine Chance zur Befreiung verfehlt...

Wenn du kannst, rufe die unzähligen Wesen an, die in diesem Moment sterben müssen. Als Bardo-Wesen werden sie dich hören können, ganz

gleich wo sie sich befinden, weil ihr Bewusstsein nicht länger durch ihren Körper blockiert ist. Wenn du dich physisch in London aufhältst, kann ein körperloses Bardo-Wesen in New York dich so deutlich hören, als stünde es direkt neben dir.

Denke stets daran: Alles ist Geist. Daher muss das Bardo-Wesen keine Angst vor den Formen, Farben und Gestalten haben, die es sieht, aber es sollte auch keine Anhaftung an sie entwickeln.

Einige erleben alle Stufen des Bardos gleichzeitig, andere durchlaufen die Phasen nacheinander. Da du jedoch nicht allwissend bist, kannst du nicht erkennen, in welcher Phase sich das Bardo-Wesen gerade befindet. Daher ist es am besten, dem Bardo-Wesen so rasch und so oft wie möglich alle Informationen zur Verfügung zu stellen, in der Hoffnung, dass zumindest das eine oder andere von dem, was du sagst, hilfreich ist. Die ständige Wiederholung ist eine Art von Versicherungsvertrag: Je öfter du die Anweisungen wiederholst, desto wahrscheinlicher ist es, dass das Bardo-Wesen sie zumindest einmal hört.

3. Der karmische Bardo des Werdens

Nirmanakaya

Nach drei Tagen sage:

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
sei nicht abgelenkt.

Du bist in die Irre gegangen.

Du hast die zornigen und friedlichen Erscheinungen von Klängen,
Formen und Lichtern, den direkten, innerlichen Ausdruck der
Natur des Geistes, nicht erkannt.

Da du vor diesem nackten Zustand zurückgeschreckt bist,
ist dein Gewahrsein nicht mehr uranfänglich rein,
und deine Projektionen und Wahrnehmungen sind roh und grob.

OM MANI PADME HUM

Du weißt jetzt, dass du tot bist.

Obwohl du dich danach sehnst, wieder zu leben,
sind die Ursachen und Bedingungen für dein neues Leben noch
nicht herangereift.

Stattdessen bist du in deiner Wahrnehmung des Todes gefangen.
Endlose dröhnende Klänge und durchdringende Lichter versetzen
dich weiterhin in Angst und Schrecken.

Möglicherweise hast du das Gefühl, in einen Abgrund zu fallen.

Alles, was du wahrnimmst, ist sprunghaft und fremd.

Alles wandelt und ändert sich so schnell,
dass du nie Zeit hast, dich an irgendetwas zu gewöhnen.

OM MANI PADME HUM

Alles, was du erlebst, löst blankes Entsetzen in dir aus.
 Du hast keinen Bezugspunkt,
 kannst nirgends ausruhen,
 findest keinen Frieden,
 nirgends herrscht Stille,
 es bietet sich keine Gelegenheit zur Kontemplation.

OM MANI PADME HUM

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
 versuche dich bei alledem daran zu erinnern:
 Alles sind Erscheinungsformen deines Geistes.

OM MANI PADME HUM

Der Geist ist wie der Himmel,
 er hat weder Farbe, noch Form, noch Grenzen,
 und doch sind Wahrnehmung und Gewahrsein stets da.
 Vertraue in die Natur deines Geistes.

OM MANI PADME HUM

Die beiden vorherigen Bardo-Zustände sind ohne Bezugspunkte und Begriffe wie Essen und Hunger. Nun, da der Verstorbene sich in ein Bardo-Wesen verwandelt hat, nehmen sein Prana und sein Geist an Kraft zu und werden solider, und die Gewohnheit und Vorstellung von Nahrung – Essen und Trinken – werden sich rasch wieder einstellen.

Ohne Körper kann das Bardo-Wesen sich nur von Gerüchen nähren. Deshalb verbrennen wir *Sur* und widmen seinen Rauch den Toten.

Darbringen von Sur

Sur ist ein traditionelles Ritual für die Toten. Ungefähr drei Tage nach dem Tod verbrennen die Angehörigen und Freunde des Verstorbenen vegetarisches Essen als *Sur*-Opfergabe. Tibeter verbrennen geröstete Gerste, aber du kannst jede Art von vegetarischem Essen verbrennen. Ein Keks genügt.

Stelle dir den Rauch der *Sur*-Gabe als unendliche Fülle von Reichtum, Essen, Getränke, Obdach, Transport und so weiter vor. Vervielfältige und segne die Opfergaben und widme das Verdienst anschließend dem Wohlergehen des Verstorbenen und aller fühlenden Wesen.

Im Idealfall visualisierst du dich als Avalokiteshvara oder als eine andere friedliche Gottheit, die dir lieber ist. Das Bardo-Wesen wird unsicher, nervös und ängstlich sein; stelle dir also vor, eine friedvolle und sehr mitfühlende Gottheit zu sein, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen. Rezitiere einige Male OM AH HUM und sprengle Wasser, um die Opfergaben zu segnen.

Wenn du den Text während deiner Praxis aus irgendeinem Grund nicht laut vorlesen kannst, lies ihn stattdessen leise.

- Wenn du eine etwas ausführlichere Praxis bevorzugst: Die Chokling Tersar *Sur*-Praxis ist leicht durchzuführen. Eine englische Übersetzung steht kostenlos als Download zur Verfügung unter: <https://lhasey/lotsawa.org/texts/karsur-and-marsur>

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
Iss diese Speisen, bis du satt bist!
Genieße nach Herzenslust alles, was dir dargebracht wird.

Lechze nicht nach einem Leben.

Sehne dich nicht nach jenen, die du zurückgelassen hast.

Denke stattdessen an deinen Guru.

Denke an die Gottheit.

Denke an die reinen Bereiche der Buddhas.

Denke an den Buddha-Bereich, in dem der Herr des Grenzenlosen

Lichts, Buddha Amitabha, verweilt,

und wiederhole immer wieder den Namen Buddha Amitabhas.

Buddha Amitabha

Buddha Amitabha hegte in seinen früheren Leben als Bodhisattva den äußerst starken Wunsch, dass wir, wenn wir nur an ihn denken oder seinen Namen rezitieren, im Augenblick des Todes in seinem Bereich wiedergeboren werden. Erwinnere das Bardo-Wesen also immer wieder an Buddha Amitabhas Namen.

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],

um Buddha Amitabha anzurufen, rezitiere:

NAMO AMITABHA

oder

OM AMI DHEVA HRI

Bete von ganzem Herzen zu Buddha Amitabha;

bete zu Avalokiteshvara und Guru Rinpoche, Pema Jungne.

Erwecke tiefe Hingabe für sie,

hege keine Zweifel.

Sehne dich immer wieder

nach demselben Zustand der Buddhaschaft, den sie erreicht haben;

ersehe eine Wiedergeburt in vollkommene Buddhaschaft.
Wenn du aufrichtige und von Herzen kommende Gebete sprichst,
wirst du im Bereich von Buddha Amitabha wiedergeboren werden.
Freue dich.
Gerate nicht in Panik.
Entspanne dich.
Sei zuversichtlich
und verstärke deine unerschütterliche Hingabe.

Als Nächstes:

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
du hast dich nicht konzentriert;
du bist nicht in den Bereich von Buddha Amitabha vorgestoßen,
deshalb wirst du jetzt in einen Mutterleib gespült.

OM MANI PADME HUM

Oh Sohn oder Tochter aus edler Familie, [Name des Verstorbenen],
höre mit ganzem Herzen und aufmerksam zu.

OM MANI PADME HUM

Wenn du aufgestapeltes Holz siehst
oder Höhlen oder feuchte, düstere und schattige Orte,
sei sehr vorsichtig!
Wenn du dich in einem schönen Wald oder einer Villa wähnst,
sei sehr vorsichtig!

OM MANI PADME HUM

Sei nicht begierig auf solche Orte;
 stürze dich nicht auf sie.
 Triff keine übereilten Entscheidungen.

OM MANI PADME HUM

Sehne dich danach, auf der Erde als Mensch wiedergeboren
 zu werden.
 Strebe danach, mit den Worten des Buddha, dem Dharma,
 in Verbindung zu treten,
 und sehne dich danach, in einem Land geboren zu werden,
 in dem die Lehren des Buddha frei zugänglich sind.
 Erzeuge diese Motivation und diesen Wunsch immer und
 immer wieder.

OM MANI PADME HUM

Wenn du zu aufgereggt bist, nimm dich zusammen.
 Versuche, ruhig zu bleiben.

OM MANI PADME HUM

Tantriker, du solltest deinen Vater als Guru Rinpoche oder als die Gottheit visualisieren, mit der du am meisten vertraut bist, und deine Mutter als Yeshe Tsogyal oder die Gefährtin deiner persönlichen Gottheit. Da du als Mädchen wiedergeboren wirst, wenn du auf deine Mutter eifersüchtig bist und deinen Vater begehrt, und als Junge, wenn du eifersüchtig auf deinen Vater bist und deine Mutter begehrt, vermeide die Gefühle von Begehren und eifersüchtiger Feindseligkeit für Vater oder Mutter. Begib dich stattdessen freudig

und mit Hingabe für Guru Rinpoche und Yeshe Tsogyal in den Mutterleib.

11.

Fragen zur Begleitung von Sterbenden und Verstorbenen

„Warte einen Moment!“ –
und in der Pause:
„Buddha, sei gnädig!“

*Shayo*³³

Wie geht man am geschicktesten mit einem alten Menschen um, der täglich den Wunsch äußert, er wolle sterben?

Es ist wahrscheinlich besser, ihm nicht zu widersprechen oder mit ihm zu streiten. Versuche, wann immer du kannst, OM MANI PADME HUM zu rezitieren oder zu singen, aber auf eher beiläufige Weise, als würdest du eine Melodie vor dich hinsummen oder -pfeifen. Singe dem alten Menschen nicht direkt vor. Lass es so aussehen, als würde er dich zufällig hören. Es spielt keine Rolle, ob er dein Singen mag oder sich davon gestört fühlt. Wenn er einmal den Klang des Mantras gehört hat, ist er eine Verbindung mit dem Dharma eingegangen, und diese Verbindung

wird ihm helfen. Ob er es nun mag oder ablehnt, so oder so ist beides ein Anzeichen dafür, dass er die Verbindung eingegangen ist.

Sage dem Menschen, dass Todessehnsucht in seiner Lage völlig verständlich ist. Schlage ihm vor, er solle sich immer, wenn er sich wünscht zu sterben, auch inständig wünschen, er möge mit der Fähigkeit wiedergeboren werden, Menschen, Tieren und der Umwelt zu helfen.

Was soll ich einem Christen sagen, der glaubt, er sei ein schlechter Mensch und werde in der Hölle landen?

Du solltest ihm empfehlen, zu seinem Gott zu beten und um Vergebung zu bitten. Gelegentlich könntest du auch OM MANI PADME HUM singen (siehe oben).

Was soll ich tun, wenn ein Sterbender furchterregende Visionen von Dämonen oder Ähnlichem hat?

Sag ihm, dass sein Geist ihm Streiche spielt, und dann singe OM MANI PADME HUM und andere Dharanis.

Was soll ich tun, wenn der Sterbende nicht begreift, was vor sich geht, und stattdessen plaudern möchte?

Lass dich auf das Geplauder ein. So kannst du das Herz des Sterbenden gewinnen. Dann bist du vielleicht in der Lage, etwas Sinnvolles über Bodhicitta in das Gespräch einfließen zu lassen und ihm OM MANI PADME HUM vorzustellen.

Was soll ich tun, wenn der Sterbende einen sehr starken Lebenswillen hat und im Moment des Todes nicht loslassen will?

Ganz gleich wie stark der Lebenswille eines Menschen auch ist, nichts kann den Tod abwenden. Ein starker Lebenswille ist ein Zeichen dafür, dass der Sterbende den Tod nicht akzeptiert hat, und diese fehlende

Akzeptanz könnte sein Leiden verstärken. Wenn sich andererseits Ursachen und Umstände gegen jemanden verschworen haben und ihn an die Schwelle des Todes treiben, obwohl seine Lebenskraft intakt und unbeschädigt ist, kann ein starker Lebenswille ihn wieder ins Leben zurückholen. Mit anderen Worten, wie nahe jemand dem Tod auch ist, seine Lebenskraft könnte noch unversehrt sein. Deshalb ist es immer gut, stärkende und lebensverlängernde Rituale durchzuführen, die unter den richtigen Umständen die Kraft haben, einen Menschen ins Leben zurückzuholen.

- Wenn du kein Vajrayana-Praktizierender bist, kannst du ein Sutra vorlesen, wie zum Beispiel *Das Sutra des grenzenlosen Lebens und unendlicher Weisheit*, das als Download erhältlich ist unter <https://www.lotsawahouse.org/de/words-of-the-buddha/sutra-boundless-life>

Tantriker, die die entsprechenden Ermächtigungen erhalten haben, können das Mantra der drei Langlebensgottheiten singen oder ein Amitayus- oder Arya-Tara-Ritual wie Chime Phagme Nyingtik durchführen. Wenn du die Ermächtigung für Chime Phagme Nyingtik empfangen hast, folge dem Text, den dein Vajrayana-Guru dir gegeben hat.

Es ist auch hilfreich, im Namen des Sterbenden Gutes zu tun.

Du kannst Leben befreien und dafür zum Beispiel den Praxistext *Leben verlängern und Wohlergehen steigern, eine Methode zur Befreiung von Leben* von Jamyang Khyentse Wangpo nutzen, der auf Seite 237 zu finden ist.

Du könntest geloben, dich vegetarisch zu ernähren – idealerweise für den Rest deines Lebens, aber zumindest für einen bestimmten Zeitraum, wie etwa einen Tag, eine Woche, einen Monat oder ein Jahr lang.

Du könntest Statuen oder Abbildungen von Buddha Amitayus oder Arya Tara in Auftrag geben, kaufen oder selbst herstellen.

Du könntest sogar einen Tempel bauen.

Wie kann ich einen Sterbenden unterstützen, der unter Schock steht, weil er unerwartet erfahren hat, dass er bald sterben wird, und alles äußerst rasch geschieht?

Wenn der Sterbende Buddhist ist, erinnere ihn an Buddha, Dharma und Sangha und lies ihm alle Bardo-Anweisungen vor; das ist besonders wichtig für Tantriker.

Wenn er kein Buddhist ist, sei einfach liebevoll und fürsorglich und schenke ihm deine volle Aufmerksamkeit. Du wirst nach seinem Tod noch reichlich Zeit haben, ihm die Bardo-Anweisungen vorzulesen und etwas Verdienstvolles in seinem Namen zu tun.

Was meinen Sie, wird ein religiöser Glaube an das, was nach dem Tod geschieht, den Sterbenden eher trösten oder beängstigen?

Das hängt von der Art des religiösen Glaubens ab. Etwas über den Grund der Befreiung zu hören (Seite 57ff), ist für einen sterbenden Buddhisten äußerst ermutigend, da es uns daran erinnert, dass der Moment des Todes unsere große Chance ist, aufzuwachen und befreit zu sein.

Sollte man einen sterbenden Katholiken ermutigen, zur Jungfrau Maria zu beten?

Ein erhabenes und heiliges Wesen ist normalerweise ein Spiegelbild unserer eigenen Güte, und das Anliegen, zu einem heiligen Wesen zu beten, ist eine Form von Hingabe und Demut. Wenn wir beten, setzen wir unser Vertrauen in jemanden oder etwas, das göttlicher und erhabener ist als wir. Diese Art von Vertrauen ist eine sehr gute menschliche Eigenschaft, aber nicht alle Menschen können auf diese Weise vertrauen. Wenn wir beten, werden unsere aufrichtige Demut, Hingabe und unser Glaube an das Erhabene in Form von Buddhas, Bodhisattvas und heiligen Wesen – wie die Jungfrau Maria – zu uns zurückgespiegelt.



Die Jungfrau Maria

Für Katholiken ist Maria ein Ausdruck von Gelassenheit, Gleichmut und sanftem Mitgefühl. Es ist sehr gut, sich dieser Eigenschaften gewahr zu sein, wenn man stirbt. Ich würde also nie etwas anderes sagen, als dass es eine sehr gute Idee ist, zur Jungfrau Maria zu beten.

Es ist schwer zu wissen, wann man einen sterbenden buddhistischen Praktizierenden an seine Praxis erinnern sollte oder ob Stille besser ist. Manchmal halte ich mich zurück, weil ich den Sterbenden nicht stören oder ablenken möchte. Was raten Sie?

Ja, es ist schwer. Im Allgemeinen gilt jedoch, dass das, was du sagst, weit weniger zählt als deine Motivation. Versuche also, eine gute und reine Motivation zu erwecken, und dann gib dein Bestes, um den Sterbenden zu ermutigen und anzuleiten. Und versuche, einfühlsam zu sein. Es ist besser, einen Sterbenden nicht zu verärgern.

Einfühlsame Pflegekräfte mit einer guten Intuition können aus der Reaktion des Sterbenden ablesen, was jeweils zu tun ist. Aber selbst wenn sich der Sterbende ärgert oder nicht hören oder akzeptieren will, dass er wirklich stirbt, solltest du nicht um den heißen Brei herumreden. Dies ist nicht der Moment für höfliche Floskeln oder politische Korrektheit. Wenn du zweifelsfrei weißt, dass der Betroffene im Sterben liegt, solltest du es ihm mitteilen. Wie verstörend er auch sein mag, dein Ratschlag, was er beim Sterben und in den Bardos tun sollte, wird ihm mehr helfen als alles, was er je zuvor gehört hat. Es erfordert jedoch Mut, eine derartige Nachricht zu überbringen, weshalb deine reine Motivation, deine Körpersprache, dein Verhalten und sogar der Tonfall deiner Stimme so wichtig sind. All das wird helfen.

Wie gehe ich mit meinen eigenen ambivalenten Gefühlen (Kummer, Feindseligkeit, Traurigkeit, Wunsch nach materiellem Vorteil durch

einen geliebten Menschen) und meinem emotionalen Stress (starkes Trauma) um, während ich versuche, einem Sterbenden durch meine Praxis behilflich zu sein?

Deshalb ist es so wichtig, die eigene Motivation sehr fein einzustellen. Selbst wenn dir sonst nichts klar ist, solange du durch Liebe, Mitgefühl und vor allem Bodhicitta motiviert bist – wie oberflächlich sich diese auch anfühlen mögen – wird alles, was du tust, dem anderen helfen.

Wenn du Buddhist bist, könntest du über die Vier Unermesslichen Gedanken kontemplieren: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Du kannst sie sogar für dich rezitieren und sie dir so in Erinnerung rufen (siehe verschiedene Versionen auf Seite 44 und Seite 137).

Ich habe drei Menschen sterben sehen und in allen Fällen war der Moment des Todes sehr erschütternd. Ich habe keinerlei Aufgeben gesehen, nur ein wildes Um-sich-Schlagen, Angst und Widerstand. Der Arzt sagte mir, dass der Sterbende das stufenweise Versagen der Körperfunktionen nicht wahrnimmt, auch wenn es qualvoll aussieht. Ich habe ihm nicht geglaubt. So sieht die Auflösung der Elemente aus. Wenn du sie während des Sterbeprozesses eines Menschen bemerkst, ergreife die Gelegenheit, ihm die Anweisungen auf Seite 146 vorzulesen.

Der Sterbeprozess ist nicht immer ruhig, romantisch und friedvoll. Als Pfleger bin ich manchmal verängstigt und muss zu meiner Schande gestehen, dass ich mich auch ekle, weil geschwächte Körper ausscheiden, riechen und so weiter. Haben Sie einen Rat, wie ich damit umgehen kann? Sprich dir immer wieder Mut zu. Du erweist dem Sterbenden den vielleicht größten Dienst, den ein Mensch einem anderen erweisen kann. Viel zu viele Menschen sind beim Sterben sich selbst überlassen, weil zu wenige von uns bereit sind, ihnen beizustehen. Und es gibt für einen

Menschen nichts Schmerzhafteres oder Erschreckenderes als den Prozess des Sterbens.

Wenn du Buddhist bist, bete zu den Buddhas und Bodhisattvas und bitte sie, dir die Kraft, die Weisheit und das Mitgefühl zu geben, damit alles, was du tust, genau das ist, was der Sterbende braucht und ersehnt. Bete auch dafür, dass deine Hilfe auf irgendeine Weise dazu führt, den Samen des Bodhicitta in seinem Geist zu säen.

Mach aber möglichst nicht zu viel auf einmal und sei nicht zu schnell. Die Betreuung eines Sterbenden erfordert unglaublich viel Mut, doch es braucht auch Zeit, sich an alles zu gewöhnen, was die Aufgabe mit sich bringt. Geh es schrittweise an und beginne mit sehr kleinen Schritten. Nach und nach wirst du immer mehr Erfahrung sammeln, und wenn deine Motivation auf Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta beruht, kannst du darauf vertrauen, dass alles, was du tust, auch hilft.

Wie kann ich einem sterbenden Menschen helfen, der unter starken Medikamenten steht, zum Beispiel unter Morphium?

Lies die Bardo-Anweisungen aus diesem Buch, besonders nachdem der Mensch gestorben ist. Morphium beeinträchtigt eigentlich nur den Körper. Ist der Körper einmal gestorben, hat es wesentlich weniger Wirkung auf den Geist.

Ich kümmere mich beruflich um Sterbende. Oft bestehen Verwandte und Freunde darauf, am Sterbebett zu bleiben. Auch wenn sie nicht stören wollen, können sie es einem Buddhisten erschweren, Mantras zu rezitieren oder Unterweisungen zu empfangen. Wie soll ich mit solchen Menschen umgehen?

Geh immer geschickt vor und versuche niemals, irgendjemandem etwas aufzuzwingen. Der Moment des Todes ist ein entscheidender Punkt im Leben eines jeden. Wenn auch nur einer der Verwandten oder Freunde

bereit ist, dir zuzuhören, erzähle ihm etwas über die Bardos. Wenn dir jedoch niemand zuhören will, ziehe dich zurück, lies die Anweisungen in diesem Buch und sprich einige Gebete, oder lies *Die Große Befreiung durch Hören im Bardo* oder die Bardo-Anweisungen, die du am liebsten magst. Nichts und niemand kann dich davon abhalten.

In der Praxis empfiehlt die tibetische Tradition, den Körper eines Menschen im Sterbeprozess nicht zu bewegen oder zu berühren, besonders von der Taille abwärts. Bitte Angehörige und Freunde daher, sich möglichst um den Kopf des Sterbenden zu versammeln und nicht bei seinen Füßen.

Wie äußert sich das Ende der inneren Auflösung physisch? Ist sie den Anzeichen ähnlich, die Ärzte nach dem Tod feststellen, wie das Eintreten der Totenstarre? Wie kann ich erkennen, wann das Bewusstsein den Körper verlassen hat?

Die Ärzte stellen möglicherweise dieselben Anzeichen für den Tod fest wie jene, die auf das Ende der inneren Auflösung hinweisen. Der Prozess des Sterbens verläuft jedoch nicht einheitlich und die wahrnehmbaren Anzeichen, falls es welche gibt, variieren von Mensch zu Mensch. Ein großer Praktizierender, der sich in den Prozess des Sterbens einfühlend kann, wird erkennen, wann das Bewusstsein den Körper verlässt. Doch die meisten von uns können sich dessen nicht sicher sein. Wir müssen uns in den meisten Fällen auf die allgemeinen Anweisungen stützen.

Du wirst wissen, dass der Sterbeprozess sich seinem Ende nähert, wenn der Mensch aufgehört hat zu atmen, sein Körper erkaltet ist und er auf nichts mehr reagiert.

Wenn es nach dem Tod bis zu einem Tag lang um das Herz des Leichnams herum warm bleibt, ist das immer ein Zeichen dafür, dass der Tote in den Tukdam-Zustand eingetreten ist? Selbst wenn es der Leichnam ei-

nes Menschen ist, der kein Praktizierender war? Oder gibt es eine andere Erklärung für diese Wärme?

„Tukdam“ ist der Begriff, mit dem der Zustand von Samadhi beschrieben wird, in dem ein verwirklichter Praktizierender unmittelbar nach dem Tod weilt. Daher ist es unwahrscheinlich, dass die Wärme um das Herz eines Menschen, der kein Praktizierender war, ein Zeichen von Samadhi ist. Er ist vielleicht einfach nur abgelenkt.

Sollte ein Bild des Buddha oder Guru bei einem Leichnam bleiben?

Ja, natürlich. Das Bild muss jedoch nicht unbedingt in dem Raum gelassen werden, in dem der Mensch gestorben ist, was schwer zu bewerkstelligen ist, wenn Menschen im Krankenhaus sterben. Stattdessen kannst du das Bild in seinem Schlafzimmer zu Hause aufstellen und so lange wie möglich dort lassen.

Mir wurde gesagt, dass der Zustand unseres Geistes im Moment des Todes von entscheidender Bedeutung ist und wir versuchen sollten, so ruhig wie möglich zu sein. Mein Vater starb unter Schmerzen und schien sich sehr zu quälen. Ich mache mir jetzt Sorgen, was mit ihm passiert ist.

Es gibt viele Praktiken, mit denen du einem geliebten Menschen helfen kannst, der offenbar unter Qualen gestorben ist, zum Beispiel die rituelle *Chang Chok*-Reinigung für den Toten.

Die Familien von Verstorbenen können ihren Angehörigen auf alle möglichen Weisen helfen. Manche Menschen arbeiten ehrenamtlich für eine Wohltätigkeitsorganisation oder spenden Geld für gemeinnützige Zwecke, geben bedürftigen Menschen Nahrung und Kleidung oder bieten Obdachlosen eine Unterkunft an, und widmen alles, was sie getan haben, dem Gedenken des geliebten Menschen. Andere schließen sich Kampagnen zur Rettung der Erde oder für eine



Buddha Shakyamuni

saubere Umwelt an. Das Verdienst all dieser guten Taten und tugendhaften Handlungen zu widmen, hilft dem Toten wirklich. Alternativ oder zusätzlich kannst du eine Buddha-Statue anfertigen lassen. Wenn du dir das nicht leisten kannst, lade einfach ein wunderschönes Foto einer Buddha-Statue aus dem Netz herunter, drucke es aus und hänge es bei dir zuhause auf. Oder du machst mehrere Ausdrücke davon und verschenkst sie. Lies einige Unterweisungen des Buddha, die Sutras oder stelle einige Sutras zusammen, die dir am besten gefallen, und verteile sie kostenlos. Oder bringe den Laien- und ordinierten Sanghas etwas dar, zum Beispiel indem du etwas zum Unterhalt eines Klosters beiträgst.

Wenn es dir lieber ist, kannst du eine der vielen traditionellen Methoden zur Ansammlung von Verdienst für Verstorbene anwenden. Du kannst Licht, Weihrauch und Blumen in Bodhgaya in Indien oder auf dem Wu Tai Shan (dem Berg mit fünf Gipfeln in China) darbringen, oder an einem heiligen Ort deiner Wahl. Oder du verwendest zwei Stunden oder zwei Tage oder zwei Wochen deiner Zeit darauf, den ganzen Müll in heiligen Schreinen und Tempeln oder deren Umgebung aufzusammeln. Oder du gibst Dharma-Praktizierenden die Möglichkeit, sich ganz der spirituellen Praxis zu widmen, indem du das Studium und die Praxis des Dharmas sponserst. Dies sind nur Beispiele für gute Taten, die du ausführen kannst, doch es gibt viele andere Möglichkeiten. Es ist auch wichtig zu erinnern, dass Tugend im Buddhismus stets daran gemessen wird, wie sehr eine Handlung unser Erkenntnis der Wahrheit näherbringt.

Wenn du ein Praktizierender des Tantra bist, gibt es zusätzlich zu all dem unzählige Rituale, die deinem Angehörigen helfen könnten, wie das Chang-Chok-Reinigungsritual, wodurch das Bewusstsein des Verstorbenen zu einer besseren Wiedergeburt geleitet wird. Chokgyur Lingpas *Khorwa Dongtruk* ist sehr leicht zu praktizieren und Chang

Chok kann auch noch Tausende Jahre nach dem Tod eines Menschen durchgeführt werden.

Was ist *Chang Chok*?

Die Lehren des Buddha enthalten umfassende Anweisungen, wie man die Erkenntnis um Ursache, Bedingung und Wirkung in die Praxis umsetzen kann. Grundsätzlich weichen Ursache, Bedingung und Wirkung niemals von der Essenz von Shunyata ab. Der Buddha sagte, dass alles auf Ursache und Bedingung beruht, doch die mächtigste aller Ursachen und Bedingungen ist deine Absicht, dein Geist.

Ein skeptischer moderner Geist, der den endlosen und grenzenlosen Erscheinungsformen von Ursache und Bedingung zwiespältig begegnet, hegt höchstwahrscheinlich einige Zweifel an Chang-Chok-Ritualen. Diejenigen unter euch, deren Geist so unschuldig und naiv ist wie der eines Kindes, können eine Sandburg so genießen und bewundern, als sei sie echt. Ein kultivierter, reifer, berechnender, erwachsener Geist wird die Sandburg jedoch eher kurzerhand verschmähen, weil ein erwachsener Geist etwas Echtes will, eine richtige Burg.

Wenn dein Geist flexibel genug ist, um mit einer Sandburg vollkommen zufrieden zu sein, könnte der sogenannte Tod so einfach sein, wie aus einem Zimmer heraus und in ein anderes hinein zu gehen. Es wäre ein Leichtes für jemanden wie dich, einen Verstorbenen laut anzurufen und ihn zu bitten zurückzukommen, damit du ihm sagen kannst, was er wissen muss. So denken tantrische Praktizierende. Da sie Shunyata vertrauen und die Gesetze von Ursache, Bedingung und Wirkung verstehen, können sie eine sehr einfache Methode anwenden – eine der unendlich vielen Methoden des Vajrayana –, nämlich das Geistesbewusstsein des Verstorbenen dorthin zu rufen, wo das Chang-Chok-Ritual stattfindet.

Was passiert in einem Chang-Chok-Ritual? Wir lassen das Geistesbewusstsein des Verstorbenen zu einem Blatt Papier kommen, auf das ein Abbild mit der Keimssilbe NRI in der Mitte neben den Namen des Verstorbenen gezeichnet wurde, zusammen mit so vielen anderen Namen von Verstorbenen, wie man möchte. Aus dem Raum von Bodhicitta erhebt sich der Tantra-Praktizierende, der gebeten wurde, das Ritual zu vollziehen, in Form der Gottheit (Avalokiteshvara oder Amitabha). Er ruft den Geist des Verstorbenen herbei und führt die Rituale der Zufluchtnahme und des Bodhisattva-Gelübdes durch, gibt ihm dann die entsprechenden Unterweisungen und – am allerwichtigsten – ein *Abhisheka*. Nach der letzten Darbringung von Objekten, die die Sinne erfreuen, wird das Bewusstsein des Verstorbenen schließlich in das Herz der Hauptgottheit des Mandala – Avalokiteshvara oder Amitabha – transferiert.

Das ist die Struktur von Chokgyur Lingpas Khorwa Dongtruk. Es stehen viele andere gute, kurze Chang-Chok-Reinigungen zur Auswahl, du musst jedoch erst die entsprechende Ermächtigung erhalten, bevor du sie praktizieren darfst. Bitte denjenigen, der dir die Ermächtigung gibt, um Unterweisungen zur Ausführung der Praxis und um ein Exemplar des Praxistextes.

Wenn du die Ermächtigung noch nicht erhalten hast oder kein Praktizierender des Tantrayana bist, bitte einen Lama, einen Mönch, eine Nonne oder einen Freund, die dafür qualifiziert sind, die Praxis für deinen verstorbenen Freund oder geliebten Menschen durchzuführen. Und wie ich bereits viele Male erwähnt habe, ist die Tatsache, dass du jemandem durch das Erbeten derartiger Rituale helfen möchtest, ein Zeichen dafür, dass der Verstorbene durch dich eine indirekte Verbindung zum Dharma hat. Nutze also diese Verbindung als Grundlage, um Rituale zu seinen Gunsten praktizieren zu lassen und alle nur erdenklichen tugendhaften Handlungen auszuführen.

Meine Großmutter lächelte, als sie starb, und sah sehr friedlich aus. Meine Familie hat immer geglaubt, dass dies bedeutete, sie sei einen guten Tod gestorben. Aber der Tod meines Großvaters war ganz anders und für die ganze Familie sehr erschütternd. Es sah überhaupt nicht nach einem guten Tod aus. Rinpoche, wie würden Sie einen guten Tod beschreiben? Dass die Lippen eines Toten zu einem Grinsen verzogen sind, ist definitiv kein notwendiges Merkmal für einen guten Tod.

Ein guter Tod bedeutet zu sterben, während jemand die Namen der Buddhas und Bodhisattvas für dich rezitiert.

Ein guter Tod bedeutet, dass du jemanden in deiner Nähe hast, der dich daran erinnert, an das Wohlergehen aller fühlenden Wesen zu denken, und an den Wunsch, dass alle fühlenden Wesen glücklich sein mögen und nicht leiden.

Ein guter Tod bedeutet, jemanden bei sich zu haben, der dich daran erinnert, nicht habgierig zu sein oder an einem Aspekt deines Lebens festzuhalten oder wütend zu sein und so weiter.

Ein guter Tod bedeutet gemäß dem Buddhismus, in der Atmosphäre von Buddha, Dharma und Sangha zu sterben.

Und ein extrem guter Tod bedeutet, in dem Moment, in dem du stirbst, von einem qualifizierten Praktizierenden in die Natur des Geistes – den Buddha – eingeführt zu werden.

Aber fälle keine vorschnellen Urteile darüber, ob ein Tod gut und ein anderer schlecht ist. Denn was du über den Tod eines Menschen denkst, beruht letztlich auf deiner eigenen Wahrnehmung und ist daher von deiner Erfahrung, Erziehung und deinen Vorurteilen geprägt.

Verursacht eine Wiederbelebungsmaßnahme, wie Herz-Lungen-Reanimation oder der Einsatz von Elektroschocks, um das Herz wieder in Gang zu setzen, für den Sterbenden unnötiges Leiden?

Das kann man nie wissen. Bei kritischen medizinischen Notfällen ist es wahrscheinlich am besten, sich an den Rat eines Arztes zu halten. Wir hängen alle extrem am Leben. Unser Lebenswille ist in der Regel so stark, dass die meisten von uns nicht zögern würden, sich einer invasiven Notfallmaßnahme zu unterziehen, wie etwa einer Herz-Lungen-Reanimation, solange auch nur die geringste Chance besteht, dadurch am Leben zu bleiben. Es ist allerdings sehr schwer zu beurteilen, was für andere wirklich gut und hilfreich ist.

Da Dharma-Praktizierende jedoch die Praxis mehr als alles andere schätzen, würde ein erfahrener Dharma-Praktizierender es wahrscheinlich für angebracht halten, die Unannehmlichkeiten und das Leiden der invasiven Maßnahmen zu ertragen, wenn er dadurch etwas mehr Zeit zum Praktizieren gewinnt. Wenn ein solcher Eingriff einem Praktizierenden die wenigen zusätzlichen Momente gewähren kann, die er braucht, um ein Bild des Buddha oder seines Gurus anzusehen oder den Klang des Dharmas zu hören, würden die meisten ihn gerne ertragen.

Mein Mann stirbt und sagt, er möchte im Notfall keinerlei lebensverlängernde Maßnahmen. Soll ich seine Wünsche respektieren?

Wenn der kranke oder sterbende Mensch bei Bewusstsein und bei Verstand ist – das heißt, wenn er zurechnungsfähig, vernünftig ist, klar denken kann und an keinerlei Geisteskrankheit leidet – ja, dann solltest du seine Wünsche durchaus respektieren.

Die Ärzte sagen, dass es meinem Mann möglicherweise besser gehen wird, wenn er sich einer invasiven Maßnahme unterzieht, aber er ist felsenfest entschlossen, eine solche Tortur nicht über sich ergehen zu lassen. Soll ich eingreifen, wenn die Ärzte versuchen, eine solche Maßnahme durchzusetzen?

Wenn der Sterbende im Vollbesitz seiner geistigen Kräfte ist und nicht vorhat, sein Leben vorzeitig zu beenden, sollten seine Wünsche respektiert werden. Behalte jedoch im Sinn, dass es eine feine Grenze gibt zwischen der Bitte um aktive Sterbehilfe, was für Buddhisten keine Option ist, und dem Wunsch, sich keiner künstlichen lebensverlängernden Maßnahme zu unterziehen, was respektiert werden sollte. In einigen Fällen kann ein Praktizierender eine Behandlung ablehnen, weil sie seine spirituelle Praxis stören würde. Daher sollten wir die Wünsche eines Praktizierenden ganz besonders respektieren.

Wie wichtig ist es, ein angemessenes Gleichgewicht zu finden zwischen der Verabreichung von Medikamenten wie Morphium, um sicherzustellen, dass ein Sterbender nicht zu große Schmerzen hat, und dem Versuch, eine gewisse Geistesgegenwart aufrechtzuerhalten, so dass er im Moment des Todes so bewusst wie möglich ist?

Es kommt darauf an. Wenn der sterbende Mensch kein Praktizierender ist und von starken negativen Gewohnheiten geplagt ist, hat er aus spiritueller Sicht ungefähr die gleiche Chance auf Befreiung im Moment des Todes wie ein Tier – ob er nun Morphium bekommt oder nicht.

Wenn irgend möglich, ist es am besten, einem sterbenden Praktizierenden keine Medikamente zu geben, die ihn benommen oder vollends bewusstlos machen. Im Idealfall ziehen Praktizierende es vor, nicht von Medikamenten benebelt zu sein, denn sie wollen wissen, was vor sich geht, wenn sie sterben. Wenn sie bei Bewusstsein und gewahr bleiben können, werden sie ihre Freunde die Namen des Buddha singen oder die Anweisungen für den Moment des Todes rezitieren hören, und vielleicht sogar ein Bild des Buddha oder ihres Gurus anschauen können.

Wie wichtig sind Gebete?

Gebete helfen immer enorm, ganz gleich, welcher Tradition du folgst. Oft gibt es gar nichts anderes zu tun. Wenn jemand kurz vor dem Tod so große Angst hat, dass er in Panik gerät, haben Krankenhausärzte keine andere Wahl, als ihn ruhig zu stellen. Wenn du dich um einen Sterbenden kümmerst, der unter dem Einfluss von Beruhigungsmitteln steht, bleibe einfach an seinem Bett und bete für ihn.

Im Westen heißt es oft: „Es ist der Gedanke, der zählt.“ Das ist so wahr! Doch Gebete sind viel mächtiger und wirksamer als ein flüchtiger Gedanke. Gebete aus allen Traditionen sind daher sehr nützlich.

Wenn du Buddhist bist, spricht nichts dagegen, für einen sterbenden Atheisten, Agnostiker oder Anhänger einer anderen Religion buddhistische Gebete zu sprechen. Wenn der Sterbende offen dafür ist, über seinen Glauben zu sprechen, frage ihn direkt, ob er möchte, dass du Gebete aus seiner Tradition für ihn betest.

12.

Was sollte man nach dem Tod tun?

Umgang mit dem Leichnam

Beim Umgang mit einem Leichnam, ist es wahrscheinlich am besten, sich an die Vorgaben der eigenen Kultur zu halten. Die tibetische Tradition empfiehlt, den Körper nach dem Tod so lange wie möglich unberührt zu lassen und ihn nicht zu bewegen. Lass den Leichnam möglichst für drei Tage oder zumindest für einige Stunden ungestört liegen, wo er gestorben ist. In der modernen Welt ist das jedoch oft nicht möglich und du kannst ihn vielleicht nur für eine oder zwei Stunden liegen lassen. Gerade in diesem Fall nicht in Panik. Tue einfach dein Bestes, Sorge dafür, den Leichnam so lange unberührt zu lassen, wie es die Umstände erlauben.

Häufig stellt sich die Frage, warum ein Leichnam nicht berührt werden sollte. Zu Lebzeiten hängt dein Geist mehr an deinem Körper als an irgendetwas anderem auf dieser Welt. Du kannst reagieren, wenn er berührt wird, und wenn dich auf der Straße jemand anrempelt, kannst du demjenigen etwas sagen. Doch sobald du gestorben bist, wissen die Lebenden nicht, wie stark unser Geist auf die Berührung unseres

Körpers reagiert und für den Toten kann es äußerst verstörend sein zuzusehen, wie sein alter Körper behandelt wird.

Gemäß dem Tantra sind eure Projektionen zum Zeitpunkt des Todes und nach dem Tod positiver, wenn dein Bewusstsein deinen Körper aus dem oberen Teil des Körpers verlässt – idealerweise durch deinen Scheitel, das Kronen-Chakra. Aus diesem Grund empfiehlt die tibetische Tradition, den unteren Teil eines Leichnams nicht zu berühren und sich nicht an sein Fußende zu setzen oder zu stellen. Angehörige und Freunde sollten sich in der Nähe des Kopfes des Leichnams aufhalten, seitlich und nicht direkt davor. Tibetische Lehrer raten daher auch, zuerst den Scheitel eines Verstorbenen zu berühren, bevor jemand anderes den Leichnam anfasst.

Wenn die Familie des Verstorbenen offen dafür ist, kannst du vorschlagen, ein Tagdrol auf den Leichnam zu legen. Dies ist jedoch nur ein Vorschlag, kein Muss.

Tagdrol

Tagdrol ist die Methode der „Befreiung durch Berührung“.³⁴ Tagdrols werden oft auf Leichname gelegt, du musst aber nicht tot sein, um eines zu tragen. Du kannst ein Tagdrol auch zu Lebzeiten als Schutz am Körper tragen. Wenn du daran interessiert bist, diese Methode anzuwenden, findest du alle Informationen hierzu ab Seite 251, einschließlich eines Tagdrol-Chakras, das du fotokopieren und segnen lassen kannst.

Ein Tagdrol auf einen Leichnam zu legen ist dann wirkungsvoll, wenn du dies mit Hingabe tust und wirklich daran glaubst. Selbst wenn der Verstorbene nicht daran geglaubt hat oder entschieden gegen alles Spirituelle war, wird es eine zuträgliche Wirkung haben, solange derjenige, der das Tagdrol auf den Leichnam legt, aus Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta handelt.

Die Bardo-Anweisungen vorlesen

Traditionell leiten die Tibeter die Verstorbenen an, indem sie ihnen die Anweisungen aus der *Großen Befreiung durch das Hören im Bardo* und ähnliche Texte vorlesen. Was aber, wenn der Verstorbene nicht an ein Leben nach dem Tod oder an Himmel und Hölle oder an einen Bardo-Zustand geglaubt hat? Bewirkt das Vorlesen der traditionellen Bardo-Anweisungen trotzdem etwas?

Während wir leben, kann keiner von uns wissenschaftlich oder eindeutig nachweisen, dass wir nach unserem Tod die Bardos erleben werden, doch ebenso wenig können wir beweisen, dass dies nicht der Fall sein wird. Stell dir vor, wie es einem Menschen ergeht, der davon überzeugt war, dass es kein Leben nach dem Tod gibt, dann nach dem Tod aufwacht und umgeben ist von den schrecklichen Visionen, die in diesem Buch beschrieben werden. Wäre ihm nicht der kleinste Hinweis darauf, wo er sich befindet und was er tun sollte, willkommen? Ganz gleich, was er im Leben geglaubt oder nicht geglaubt hat, ein sterbender Mensch hat nichts zu verlieren und alles zu gewinnen, wenn er diese Anweisungen hört.

Auf welche Weise du stirbst (gewaltsam oder friedlich), wo auch immer du stirbst (in einem Krankenhaus, zu Hause oder auf der Straße) und wann immer du stirbst (im Alter von 90 oder 19 Jahren): Du wirst in diesem Buch etwas finden, das dir nützt. Wenn ein Abschnitt nicht hilft, dann wird es ein anderer vermutlich tun. Deshalb lesen wir die Anweisungen immer wieder. Der Sterbende wird sie beim ersten oder zweiten Mal vielleicht nicht verstehen, aber irgendwann sehr wohl. Und solange du kein verwirklichtes Wesen bist, das genau weiß, was wann zu tun ist, haben wir gewöhnlichen Sterblichen nur diesen allgemeinen Ratschlag, der uns anleitet.

Rituale und Praktiken für Verstorbene

Gemäß dem Verständnis der tibetischen Tradition sind die ersten 49 Tage nach seinem Tod der beste Zeitraum, um einem Verstorbenen Hilfe anzubieten und Praktiken für ihn durchzuführen.

War der Tote ein Verwandter oder ein guter Freund und besonders, wenn er ein Dharma-Freund war, ist es wichtig, dass du

- den Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darbringst;
- in seinem Namen Rituale finanzierst;
- Mantras singst und
- selbst Rituale für ihn durchführst.

Wenn du ein tantrischer Praktizierender bist und die entsprechenden Ermächtigungen erhalten hast, ist es besonders wichtig, dass du eines der tantrischen Rituale für Verstorbene oder Sterbende ausführst, die dir vertraut sind – beispielsweise den roten Avalokiteshvara und Akshobhya.

Du kannst auch im Namen des Verstorbenen an heiligen Orten wie Bodhgaya Lichtopfer darbringen oder – wenn es dir lieber ist –, Weihrauch oder Blumen und so weiter.

Du könntest auch

- Leben befreien (siehe Seite 237),
- Butterlampen oder Kerzen darbringen,
- geloben, dich vegetarisch zu ernähren, im Idealfall für den Rest deines Lebens, aber zumindest für eine bestimmte Anzahl von Monaten, Wochen oder Tagen,
- Statuen oder Abbildungen von Buddha Amitayus oder Arya Tara in Auftrag geben, kaufen oder anfertigen oder
- einen Tempel bauen.

Wenn du möchtest, kannst du beim Vorlesen der Anweisungen die Namen anderer Verstorbener mit einschließen, denen diese Informationen auch zugutekommen könnten.

Phowa

Tibeter bitten in der Regel einen Lama, einen Mönch oder eine Nonne um eine Phowa-Praxis für jemanden, der gerade gestorben ist. Aber hilft die tantrische Methode von Phowa, wenn der Verstorbene nicht spirituell war?

Die Vajrayana-Lehren besagen, dass Phowa spirituellen wie nicht-spirituellen Verstorbenen hilft, die Methode hat jedoch mehr Wirkkraft, wenn derjenige, der sie organisiert, von ihr sehr überzeugt ist und auf sie vertraut. Wenn du Buddhist bist, zeigt die Tatsache, dass du dich um das spirituelle Wohlergehen des Verstorbenen sorgst und bereit bist, Rituale und Praktiken für ihn durchführen zu lassen, dass er eine Verbindung zu diesem Pfad hatte; nutze also diese Verbindung.

Es spricht nichts dagegen, solche Rituale auch anonym durchführen zu lassen. Anonyme Hilfe ist oft die beste. Wohltätigkeitsorganisationen und Stiftungen sammeln allenthalben anonyme Spenden, um sie an Bedürftige weiterzugeben, die nur selten die Namen ihrer Wohltäter kennen, geschweige denn ihnen begegnen.

Darbringen von Sur

Diese Praxis wird traditionellerweise an den ersten drei Tagen nach dem Tod durchgeführt, oder eine Woche lang oder bestenfalls für 49 Tage (siehe Seite 164).

Die Praxis des Befreiens von Leben

Buddhisten praktizieren zwei Arten von Ansammlungen: die Ansammlung von Verdienst und die Ansammlung von Weisheit. Verdienst wird durch Praktiken wie Großzügigkeit, Fleiß, Disziplin usw. angesammelt und Weisheit durch die Praxis der Meditation und durch Aktivitäten wie Hören und Kontemplation. Drei der sechs *Paramitas* sammeln also Verdienst an, zwei davon Weisheit, und beide Ansammlungen erfordern die Paramita der Geduld.

Die Ansammlungen von Weisheit und Verdienst sind voneinander abhängig und auf dem buddhistischen Pfad unverzichtbar. Ganz allgemein gesagt fehlt uns ohne Verdienst zum Beispiel die Möglichkeit, den Dharma zu hören, zu studieren und darüber zu kontemplieren; und ohne Weisheit können wir nur unbedeutendes Verdienst ansammeln. Wenn es dir an Weisheit fehlt, wirst du niemals in der Lage sein, ein einzelnes Lotosblütenblatt in eine Gabe zu verwandeln, die unerschöpfliches Verdienst ansammelt. Deshalb gehen Verdienst und Weisheit Hand in Hand.

Verdienst wird oft in „beflecktes“ oder „unbeflecktes“ Verdienst unterteilt. Beflecktes Verdienst ist das Verdienst, das du innerhalb der Grenzen deines dualistischen Geistes und deiner Emotionen ansammelst. Unbeflecktes Verdienst wird angesammelt, wenn deine verdienstvollen Aktivitäten mit einem Verständnis von Shunyata einhergehen.

Leben zu befreien zählt zu den vielen Aktivitäten, die beflecktes oder gewöhnliches Verdienst ansammeln. Wir üben diese Aktivität aus, indem wir Lebewesen vor dem sicheren Tod retten. Wir können lebende Fische kaufen, die gerade gefangen wurden, und sie wieder in den Fluss oder ins Meer zurückbringen, oder alle Gänse aufkaufen, die für das Weihnachtssessen geschlachtet werden sollten und so weiter. Das Leben dieser Wesen zu retten, gilt als die höchste Art der Ansammlung von beflecktem Verdienst.

Das Retten von Leben wird in ganz Asien praktiziert und es gibt verschiedene begleitende Rituale, zum Beispiel Jamyang Khyentse Wangpos *Leben verlängern und Wohlergehen steigern, eine Methode zur Befreiung von Leben* (siehe Seite 237).

Du musst jedoch das Ritual nicht unbedingt selbst durchführen oder einen Text lesen. Es genügt, einfach das Leben von Wesen zu retten, die kurz davor stehen, getötet zu werden, und das Verdienst der Erleuchtung aller fühlenden Wesen zu widmen.

Tsatsas anfertigen

Tsatsas sind kleine Tonbilder von Buddhas und Stupas, die meist in einer Form geprägt werden und häufig um alte Stupas herum verstreut sind. Stupas sind Tsatsas im Großformat und oft neben vielen anderen Dingen mit vielen kleinen Tsatsas gefüllt. Im alten Indien und Tibet wurde die Anfertigung von Tsatsas aus der Asche eines Leichnams sehr gefördert. Wie im Falle des Tagdrol funktioniert diese Praxis am besten, wenn derjenige, der die Tsatsas herstellt, Hingabe für die Methode hat. Und auch hier gilt, dass die Methode lediglich ein Vorschlag ist, kein Muss.

Ein Tsatsa repräsentiert den Geist, den Buddha, oder seine *Ushnisha* und die Praxis der Tsatsa-Herstellung – den Ton zu kneten, ihn in die Form zu pressen, den Ton in einem Ofen zu brennen, ihn anzumalen usw. –, sammelt Verdienst an. Die Mühe, die in die Herstellung von Tsatsas fließt, ist eine echte spirituelle Praxis. Heutzutage steht diese Art von Praxis nicht ganz oben auf der Aufgabenliste der meisten modernen Praktizierenden. Wenn sie Tsatsas herstellen, setzen sie eher arbeitssparende Technologien ein, statt den Ton von Hand in die Formen zu pressen – doch das ist wahrscheinlich immer noch besser als nichts.

Was die Tsatsa-Herstellung unter anderem zu einer so guten Praxis macht, ist die Tatsache, dass man sich nicht mit ihr brüsten kann. Außerdem können Tsatsas nicht das eigene Wohlbefinden oder Vergnügen steigern und uns reich machen. Es ist viel unwahrscheinlicher, dass du durch die Herstellung von Tsatsas dem spirituellen Materialismus zum Opfer fällst als durch den Bau eines Tempels. Leider erfüllen Tempel zu viele praktische Zwecke, sie bieten Schutz vor Regen oder glühender Hitze. Heutzutage werden sie eher wie Hotels oder Touristenziele genutzt – was vielleicht die höchste Form von spirituellem Materialismus ist. Doch mit Tsatsas lässt sich nach ihrer Herstellung nicht mehr viel anfangen. Du kannst weder von ihnen profitieren, noch in ihnen leben, du kannst sie nicht essen oder damit angeben; sie haben keinen praktischen Nutzen, und ihre Herstellung löst in dir keinen Stolz aus und in anderen keine Eifersucht oder Rivalität. Ähnlich ist es mit Wasseropfern. Niemand wird neidisch, wenn du eine Schale mit Wasser darbringst; das wäre ganz anders, wenn du einen Beutel voller Gold oder Silber darbringst. Eine Anleitung zur Herstellung von Tsatsas findest du auf Seite 259.

Die Menschen von heute freuen sich selten an den Gaben anderer Zeitgenossen. Wohltäter, die großzügige Opfergaben machen, werden oft verurteilt und sogar verspottet, weil Reiche, die viel besitzen, sehr leicht viel geben können. Wohltäter können auch untereinander sehr konkurrieren; sie wollen oft mit ihren Gaben die aller anderen in den Schatten stellen. Menschen können sehr kleinlich und engstirnig sein!

Gedenken

Die meisten westlichen Kulturen haben ihre Gepflogenheiten, sich an Verstorbene zu erinnern und ihrer zu gedenken. In weiten Teilen Europas werden die Toten zum Beispiel auf wunderschönen Friedhöfen unter kunstvollen Grabsteinen beerdigt, welche die Familie und Freunde

besuchen können, wenn sie an den geliebten Menschen denken und ihm Blumen bringen möchten. Ich habe gehört, dass einige Menschen die Asche ihrer verstorbenen Angehörigen daheim in einer Urne aufbewahren. Eine der berühmtesten Gedenkstätten ist das Taj Mahal in Indien, das von einem Großmogul für seine geliebte erste Frau erbaut wurde, für Mumtaz Mahal.

Es bleibt dir überlassen, ob du deiner eigenen kulturellen Tradition des Gedenkens folgst oder nicht. Wenn du jedoch einer buddhistischen Tradition folgen möchtest, kannst du im Namen des Verstorbenen Statuen von Buddhas und Bodhisattvas herstellen lassen oder ein Foto eines Buddha drucken und einrahmen oder ein Gemälde in Auftrag geben – je nachdem, was du dir leisten kannst. Buddhisten geben gerne



Das Taj Mahal

Gemälde von Buddha Amitabhas Reich (Sukhavati) in Auftrag oder von Guru Rinpoches Kupferfarbenem Berg oder von Buddha Akshobhyas Reich. Sakrale Kunst anfertigen zu lassen, erfüllt einen zweifachen Sinn und Zweck: Es ist ein wunderbares Andenken an den Verstorbenen und sammelt Verdienst an.

Verschenke die persönlichen Dinge des Verstorbenen

Versuche, die persönlichen Dinge eines Buddhisten nach seinem Tod drei Tage lang nicht anzutasten. Wenn die Verwandten einverstanden sind, sollte danach alles an Buddha, Dharma und Sangha, für humanitäre Zwecke, Wohltätigkeitsvereinen zum Schutz der Umwelt und Organisationen gegen Kinderprostitution und Kinderarbeit gegeben werden oder was auch immer dem Verstorbenen am Herzen lag. Traditionell machen Buddhisten Opfergaben an zwei Verdienstfelder: an die Buddhas, Bodhisattvas und erhabenen Wesen, sowie an fühlende Wesen – Menschen, Tiere und so weiter. Im besten Fall solltest du versuchen, beiden Verdienstfeldern etwas darzubringen.

In einigen Teilen Ost-Bhutans wird der Leichnam von einem Familienmitglied oder Freund informiert, bevor etwas aus seinem Besitz verschenkt wird: „Heute werde ich dem hiesigen Kloster deine Tasse geben“ oder „Ich werde der Schule in der Nachbarschaft deinen Kugelschreiber geben.“ Es ist eine gute Idee und eine Überlegung wert, so vorzugehen. Doch selbst in Bhutan beginnt dieser Brauch auszustorben.

Wenn es aus irgendeinem Grund keinen Leichnam gibt, schreibe dem Verstorbenen einen Brief, in dem du ihm mitteilst, was du vorhast, und lasse ihn für ein oder zwei Tage auf seinem Schreibtisch liegen oder in der Nähe seines Sessels oder wo immer er gerne gesessen hat.

Begleiche karmische Schulden

Verblendete, unwissende Wesen wie wir unterliegen Karma und sind daher Opfer unserer karmischen Schulden. Alles, was uns in Leben und Tod passiert – unsere Erfolge, Misserfolge oder auch die Art und Weise unseres Todes –, geschieht als Folge unserer karmischen Schulden. Ursachen und Bedingungen bestimmen alles, was wir tun. Daher ist eine der Aktivitäten, die wir für einen verstorbenen Angehörigen initiieren könnten, ein Ritual zur Reinigung karmischer Schulden.

Was ist „karmische Schuld“? Auf dem Papier besitzt du eine Wohnung, ein Auto, Schränke voller Kleidung und teurer Accessoires. Wenn du jedoch alles, was du besitzt, mit geliehenem Geld gekauft hast, gehören all deine weltlichen Besitztümer eigentlich der Bank. Karmische Schulden funktionieren ziemlich ähnlich. Alles, was wir sind, unsere Lebenssituation, unsere Gesundheit, unser Wohlstand und sogar unser Aussehen beruhen auf unzählige Leben voller Wechselbeziehungen mit anderen. Die buddhistischen Lehren besagen, dass wir deshalb bei absolut jedem karmisch verschuldet sind. Jedes einzelne Lebewesen ist einmal unser Vater, unsere Mutter, unser Kind, Dienstmädchen, Fahrer oder unser Pferd oder Esel, auf dem wir geritten sind, unser bester Freund und unser schlimmster Feind gewesen.

Es kann sein, dass du auf einem Platz sitzt, der einem Geist gehört, während du dieses Buch liest. Hast du den Geist um Erlaubnis gebeten, dort zu sitzen? Wir bauen Häuser, ohne uns Gedanken über die vielen Tiere zu machen, die dadurch obdachlos werden. Wir stehen bei unseren Lehrern, Krankenpflegern, Ärzten, Führungs- und Polizeikräften und Ländern zutiefst in der Schuld, weil sie für unsere Sicherheit sorgen und diejenigen, die uns bestehlen und uns weh tun, zur Rechenschaft ziehen. Manche Menschen zahlen aus Prinzip keine Steuern, doch sie profitieren davon, dass ihnen die Sicherheit ihres

Landes ein bequemes und sorgloses Leben bietet. Wenn du zu diesen Menschen zählst, schuldest du dem Sozialsystem deines Landes weit mehr als jene, die durch ihre Steuern ihren Beitrag leisten. Aufgrund dieser karmischen Schulden erleiden wir Krankheit, Familienfehden und Misserfolge. Weil wir alle mit einer riesigen Menge karmischer Schulden belastet sind, haben wir kaum Kontrolle über das, was wir tun, denken, besitzen oder wie wir leben. Heute bist du gesund, strahlend und voller Energie, doch in einem Bruchteil von Sekunden kann ein dummer Unfall deine ganze Gesundheit und Energie für immer zunichtemachen.

Gibt es ein Gegenmittel gegen karmische Schulden? Ja. Ein allgemeines, und auch sehr wirksames Gegenmittel besteht darin, gutes Karma zu erzeugen. Es gibt endlos viele Möglichkeiten, gutes Karma zu schaffen und anzusammeln, von der Spende weniger Cents an ein weltweites Umweltschutzprogramm bis hin zum ehrenamtlichen Mathematikunterricht für Kinderprostituierte in Kambodscha. Nach den buddhistischen Lehren hilft es am besten gegen karmische Schulden, den Dharma zu praktizieren. Nimm Zuflucht, lege das Bodhisattva-Gelübde ab und praktiziere Bodhicitta. Du kannst auch Tonglen praktizieren: Wenn du ausatmest, gib alles Gute an andere, und wenn du einatmest, sauge alles in dich auf, was schlecht ist (Seite 227). Welche Praxis du auch wählst, widme stets das Verdienst, das du ansammelst, der Erleuchtung anderer.

Wenn du kannst, solltest du auch praktische Hilfe anbieten. Errichte Stupas und Buddha-Statuen, unterstütze jene, die den Dharma studieren und praktizieren, und verschaffe so vielen Menschen wie möglich Zugang zum Dharma. Dies sind alles sehr wirksame Methoden, um deine karmischen Schulden zu tilgen.

Tantra-Praktizierende, die die erforderlichen Ermächtigungen und Lehren erhalten haben, können einige der hervorragenden

Vajrayana-Techniken zur Begleichung karmischer Schulden ausführen, wie Sur-Pujas (Seite 164), *Sang*-Pujas und Wasseropfer-Pujas (Seite 231).

- Lhatsün Namkha Jikmes Berg-Rauch-Opfer (Riwö Sangchö), zusammengestellt von Dudjom Rinpoche, ist als Download erhältlich auf: <https://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/lhatsun-namkha-jigme/riwo-sangcho>

All diese tugendhaften Aktivitäten sind sehr wichtig.

13.

Fragen zu Praktiken für Verstorbene

Wenn ein Sterbender keinerlei Glauben hat, was kann seine Familie für ihn tun, wenn ihr die finanziellen Mittel für Spenden an hohe Lamas oder Meister fehlen? Kann die Familie sich bemühen, ihrem Angehörigen zu helfen und die Gebete selbst sprechen? Würde das ausreichen?

Ja, auf jeden Fall! Die Familie muss lediglich sicherstellen, dass der Name des Verstorbenen einem guten Praktizierenden zu Ohren kommt. Es besteht keine Notwendigkeit, umfangreiche Opfergaben zu machen oder fette Schecks auszustellen oder Kerzen oder Weihrauch anzuzünden. Es sind keinerlei Gebühren erforderlich. Es ist grundsätzlich falsch, für irgendeine mitfühlende Handlung ein Honorar zu verlangen – dies würde den eigentlichen Sinn und Zweck verfehlen.

Gleichzeitig schafft das Darbringen von Opfergaben an die Buddhas, Bodhisattvas, Mönche und Nonnen Verdienst. Etwas zu geben, kann auch dir das sichere Gefühl vermitteln, stellvertretend für den Angehörigen tatsächlich Verdienst und gute Taten anzusammeln. Wenn es dir möglich ist, solltest du also unbedingt etwas darbringen, wobei du bedenken solltest, dass Opfergaben nicht riesig sein müssen. Es reicht aus, ein einziges Blütenblatt im Namen des Verstorbenen dar-

zubringen oder einen Cent oder einen Kieselstein. Du könntest auch einem Bettler ein Abendessen spendieren.

Traditionell bringen Chinesen Totengeld¹, Essen und Kleidung und anderes für die Verstorbenen dar. Helfen derartige Gaben?

Ja, das tun sie. Doch egal welcher Tradition du folgst, mach es richtig. Gaben sind weitaus wirksamer, wenn sie von einem angemessenen Ritual begleitet werden. Was macht ein Ritual „angemessen“? Deine Motivation. Motivation ist der Schlüssel. Die angemessene Motivation bei der Durchführung von Ritualen für Verstorbene ist der innige und aufrichtige Wunsch, den Toten vom Leiden zu befreien. Ohne diese Art von Motivation hilft auch das Verbrennen von Totengeld im Wert von einer Million Dollar nichts.

Die Chinesen verbrennen seit Jahrhunderten Totengeld; es ist einer der Bräuche, die ihnen über große Teile ihres Lebens eine Struktur gegeben hat. Heutzutage können wir diese Tradition adaptieren und sie in eine Sur-Praxis einbinden (siehe Seite 164).

Traditionell verbrennen Tibeter Gerstenmehl (*Tsampa*) anstelle von Totengeld, aber es ist letztendlich egal, was du verbrennst, solange deine Motivation rein ist und du darauf vertraust, dass die Opfergabe in Empfang genommen wurde. Wird eine Opfergabe mit der richtigen Motivation verbrannt und dargebracht, wird sie das Bardo-Wesen gut nähren und vollständig versorgen.

Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir sind hoch erfreut, wenn wir Geld geschenkt bekommen oder zum Abendessen ausgeführt werden. Genauso freut sich ein Bardo-Wesen, wenn ihm Sur dargebracht wird. Unsere Gewohnheiten bleiben die gleichen, ob wir nun lebendig

¹ Joss-Papier ist Goldpapier, Geistergeld. A.d.Ü.

oder tot sind, und sie sind in der Regel so stark, dass wir uns glücklich fühlen, wenn uns zum Beispiel jemand in einem Traum Geld schenkt, obwohl der Gebende, der Empfänger und das Geld Illusion sind. Was immer du also Verstorbenen darbringst, mache dir keine Gedanken oder spekuliere gar darüber, ob es empfangen wurde oder nicht. Vertraue einfach darauf, dass die Gabe denjenigen erreicht hat, für den sie bestimmt war.

Das Verbrennen von Totengeld wird noch vorteilhafter sein, wenn du es im Rahmen eines Sur-Rituals darbringst. Dies schließt eine bestimmte Visualisierung mit ein und ist motiviert durch den Wunsch, den Toten von all seinem Leid zu befreien.

Du solltest jedoch niemals eine Sur-Opfergabe darbringen, um den Geist eines Verstorbenen davon abzuhalten, sich im Haus herumzutreiben und dich oder deine Familie zu belästigen. Sur-Opfer sind nicht dafür gedacht, ein Bardo-Wesen einfach zu verscheuchen.

Wie wichtig ist es, die Phowa-Praxis zu üben?

Phowa-Praxis ist wichtig. Vergiss jedoch nie, dass die Säule oder das Rückgrat von Phowa Hingabe ist. Damit Phowa funktionieren kann, sollte der Sterbende oder Verstorbene im Idealfall felsenfest in die Methode vertrauen, an sie glauben und zumindest mit der Praxis vertraut sein.

Für diejenigen, die dieses Vertrauen nicht haben, gilt: Wenn die Motivation desjenigen, der das Phowa-Ritual durchführt, auf Bodhicitta beruht, hält er offensichtlich große Stücke auf den Pfad von Phowa und seine Praxis wird hilfreich sein. Menschen mit einer besonders großen Menge an Verdienst werden einen großen Meister kennen, der Phowa für sie praktizieren kann, wenn sie sterben. Das Beste ist, Phowa zu Lebzeiten selbst zu erlernen und zu praktizieren und es für sich selbst zu tun, wenn man stirbt.

Phowa ist nicht die einzige Praxis, die nach dem Tod hilft. Jede der in diesem Buch vorgestellten Methoden ist von immensem Nutzen. Allein dem Sterbenden ein Foto des Buddha zu zeigen oder die Namen des Buddha zu rezitieren, wird enorm helfen, selbst wenn derjenige bereits tot ist.

Du könntest dem Sterbenden auch ein Bild aus seiner eigenen Kultur zeigen, das in ihm ein Gefühl von Liebe, Mitgefühl und Gleichmut hervorruft, wie das von der Jungfrau Maria.

Ich möchte meinem verstorbenen Lebensgefährten helfen, aber es fällt mir schwer zu entscheiden, welche der empfohlenen Praktiken erforderlich und wirklich nützlich sind und welche kulturell bedingt sind und auf Aberglauben basieren.

Diese Frage ist schwer zu beantworten, da fast alle Rituale von der jeweiligen Kultur beeinflusst und mit Aberglauben verbunden sind. Menschen in Europa und Amerika grüßen sich selten, indem sie ihre Hände in der *Anjali*-Mudra zusammenlegen, während diese Geste in Indien alltäglich ist. So gehaltvoll die Lehren über Ursprung und Zweck dieser Mudra und wie ausführlich ihre philosophischen Interpretationen sein mögen, sie kann immer nur als ein Phänomen der indischen Kultur eingestuft werden.

Auch hier ist deine Motivation von höchster Bedeutung. Buddhisten geben sich niemals damit zufrieden, nur vorübergehenden Trost oder praktische Unterstützung zu gewähren. Aus buddhistischer Perspektive bedeutet „Hilfe“, dass man Lebewesen dazu verhilft, Erleuchtung zu erlangen. Solange du durch Bodhicitta motiviert bist und vom Wunsch, dem Sterbenden zu helfen, erleuchtet zu werden, spielt es wirklich keine Rolle, was du tust.

Für einen Buddhisten ist die beste aller möglichen philanthropischen Aktivitäten das Studium und die Praxis des Buddhadharmas. Ist das

aus irgendeinem Grund nicht möglich, bringe Buddha, Dharma und Sangha Opfergaben dar oder arbeite ehrenamtlich für eine Organisation oder einen Wohltätigkeitsverein, der auf die Verbreitung des Buddhadharma zielt, oder ermögliche es jemand anderem, für eine Dharma-Organisation zu arbeiten, oder unterstütze einen Praktizierenden finanziell, damit er studieren und praktizieren kann, oder drucke Gebetsfahnen oder Abbildungen der Buddhas. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten zur Auswahl.

14.

Fragen zu anderen Aspekten des Todes

Trauer und Verlust

*Der Mensch, den ich am meisten auf der Welt liebe, ist gerade gestorben.
Was ist das Beste, das ich für ihn tun kann?*

Wir wollen immer das Beste für die Menschen, die wir lieben. Wir wollen ihnen alles geben, was sie sich jemals gewünscht haben, und wir sind oft bereit, ihnen zuliebe alles, was uns wichtig ist, zu opfern. Aber was ist „das Beste“? Würde es deinen sterbenden Vater vor dem Tod bewahren, wenn du ihm ein Bett aus purem Gold kaufst? Oder eine aus Türkis geschnitzte Klobrille, oder ein Ticket von Paris nach Hongkong mit der transsibirischen Eisenbahn oder eine Nacht im Weißen Haus? Für wenige Momente wäret ihr beide vielleicht von einem derart sagenhaften Geschenk begeistert, doch keines ist von bleibendem Wert. Warum tust du dann also nicht etwas im Namen des geliebten Menschen, was ihm wirklich hilft, wie für humanitäre Zwecke spenden, zum Wohle der Lebewesen und der Umwelt?

Letztendlich ist es das Beste, was du für geliebte Menschen tun kannst, sie mit dem Dharma vertraut zu machen und sie darin zu

unterstützen, ihn zu verstehen. Das Zweitbeste ist, den Dharma selbst zu praktizieren und deine Praxis dem Glück und Wohlergehen deiner Angehörigen und aller leidenden Wesen zu widmen.

Denk daran, dass du jedes Lebewesen in Billionen von Leben unzählige Male geliebt hast. Jetzt gilt deine Liebe dem Menschen, dessen du dir zurzeit bewusst bist, doch ob du es glaubst oder nicht, es wird nicht lange dauern, bis du beginnst, sie oder ihn zu vergessen, so wie alle anderen, die du liebst – wenn nicht bereits zu deinen Lebzeiten, dann mit Sicherheit in den Bardos. Und wenn du erst einmal in deinem nächsten Leben angekommen bist, hast du alle miteinander vergessen.

Wie kann ich Menschen helfen und unterstützen, deren Trauer so groß ist, dass sie nicht darüber hinwegkommen?

Es hängt davon ab, wie ernst ihr Zustand ist. Wenn ihre Trauer sie krank macht, solltest du möglicherweise professionelle Hilfe hinzuziehen. Sobald sich ihr Zustand stabilisiert hat, erzähle ihnen von der Wahrheit der Vergänglichkeit, der unerschütterlichen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und dass sie sich jetzt mehr denn je für das Wohl aller Lebewesen einsetzen sollten. Du könntest sogar anregen, dass sie das Versprechen ablegen, sich dieser großen Aufgabe anzunehmen.

Was soll ich meinen Kindern über den Tod erzählen? Wie bereite ich sie auf den Tod ihrer Mutter vor?

Buddhisten erzählen Kindern über den Tod ungefähr dasselbe wie Erwachsenen. Es ist wichtig, dass du deinen Kindern ehrlich sagst, was zum Zeitpunkt des Todes geschieht, es sei denn, diese Art von Ehrlichkeit ist in deiner Gesellschaft und Kultur nicht akzeptabel. Junge Menschen sind fähig, schwierige Wahrheiten anzunehmen, die viele Erwachsene nicht ertragen können. Nimm jedoch stets Rücksicht auf

den individuellen Charakter des Kindes und erkläre behutsam und in einfachen Worten, was geschehen wird.

Denke langfristig, besonders bei Kindern. Wenn du deinen Kindern nicht die Wahrheit sagst, könnten sie vielleicht glauben, ihre Mutter hätte sie absichtlich im Stich gelassen, als sie starb. Als Erwachsene wird ihnen natürlich bewusst werden, dass sie keine Wahl hatte. Doch starke Emotionen, die sich in ein junges Bewusstsein eingegraben haben, lassen sich im Erwachsenenalter schwer abschütteln. Mache deinen Kindern also klar, dass ihrer Mutter nichts anderes übrigblieb, als zu sterben.

Mein Sohn starb jung an einer Überdosis. Meist wird das als negatives Karma für uns beide betrachtet. Doch wenn der Schock und das gebrochene Herz meinen Glauben, meine Praxis und meine Einsicht vertiefen, kann das so genannte negative Karma dann positiv werden? Und könnte sich sein negatives Karma schließlich auflösen, wenn ich ihm meinen spirituellen Weg widme? Oder läge darin zumindest eine Möglichkeit, sein Karma zu reinigen?

Ob ein Karma gut oder schlecht ist, ist vollkommen subjektiv. Es gibt eine tibetische Geschichte von einem Banditen, dessen Leben sich völlig wandelte, als er den Bauch einer trächtigen Stute aufschlitzte und damit Mutter und Fohlen tötete. Als das ungeborene Fohlen aus dem Körper der Stute herausglitt, war die unmittelbare Reaktion der Mutter, ihr Fohlen abzulecken und es zu trösten, obwohl sie selbst schreckliche Schmerzen litt und dem Tode nahe war. Überraschenderweise war der Bandit tief berührt von der Liebe und Sorge der sterbenden Mutter für ihr Neugeborenes und bedauerte zutiefst, sie getötet zu haben. So sehr, dass er auf der Stelle sein Schwert zerbrach, sich für immer von seiner gewalttätigen Lebensweise abwandte, anfangs, den Dharma zu praktizieren und rasch Verwirklichung erlangte.

Ja, natürlich wird deine Dharma-Praxis das negative Karma deines Sohnes auflösen und eigentlich wird das allein genügen. Und ich freue mich über deine Entscheidung, seinen Tod auf diese Weise zu betrachten und ihn als deinen Weg zu nutzen.

Welche Unterstützung sollte ich einem Kind geben, das seine Eltern verloren hat?

Es hängt von der Situation ab. Viele, viele Kinder verlieren ihre Eltern. Aus buddhistischer Sicht teilen Kinder und Eltern ein sehr starkes Karma. Natürlich solltest du dem Kind bedingungslose Liebe, Fürsorge und Orientierung geben. Am wichtigsten ist jedoch, dass alles, was du für das Kind tust und ihm gibst, aus einer guten Motivation von Bodhicitta herrührt.

Wenn du dich um Kinder kümmerst, die ihre Eltern verloren haben, bitte die Buddhas und Bodhisattvas stets darum, dir beizustehen, wenn du ihnen hilfst, und bete, dass sich alles, was du für sie tust, positiv auf ihr Leben auswirkt. Davon abgesehen ist es keine leichte Aufgabe.

Wenn du über Zeit und Mittel verfügst, versuche Waisenkindern ein guter Freund zu sein. Eine offizielle Rolle als Mentor, Berater oder Betreuer im Leben eines Kindes zu übernehmen ist gut, aber noch wichtiger ist es, dem Kind ein guter Freund und Begleiter zu sein – jemand, auf den er oder sie immer zählen kann. Versuche, einem Waisenkind so viel Zeit wie nur möglich zu widmen.

Wie kann ich sicherstellen, dass mein Baby ein Buddhist sein wird? Kann ich etwas tun, um sicherzustellen, dass mein Baby die Reinkarnation eines Menschen ist, der allen fühlenden Wesen nützen kann?

Über Asanga und seinen Halbbruder Vasubhandu – zwei der bedeutendsten und berühmtesten buddhistischen Autoritäten im 4. Jahrhundert in

Indien – heißt es, sie seien aufgrund der außerordentlich reinen Wunschgebete ihrer Mutter Prasannashila geboren worden.

Obwohl Prasannashila in die Kaste der Brahmanen hineingeboren wurde, ließ sie der rasante Niedergang des Buddhismus und der Mangel an qualifizierten Lehrern so verzweifeln, dass sie beschloss, mit der Geburt von Söhnen Abhilfe zu schaffen. Nach vielen reinen und starken Wunschgebeten wurde sie zweimal schwanger: einmal von einem Brahmanen, der Vasubandhu zeugte, und einmal von einem Kronprinzen, der Asanga zeugte. Als die Jungen alt genug waren, um nach den Kasten ihrer Väter zu fragen, antwortete Prasannashila: „Ihr wurdet nicht geboren, um in die Fußstapfen eurer Väter zu treten! Ihr wurdet geboren, um euren Geist so zu schulen, wie es Buddha lehrte, und seinen Dharma überall zu verbreiten.“ Und dies taten sie dann, alles aufgrund der kraftvollen Wünsche und Bestrebungen ihrer Mutter.

Warum nicht Prasannashilas Beispiel folgen? Mache Wunschgebete, dass deine Kinder in der Lage sein mögen, anderen wirklich zu helfen. Du könntest dir sogar wünschen, Männer anzuziehen und Beziehungen mit ihnen einzugehen, die ebenfalls die Fähigkeit und den Wunsch haben, anderen zu helfen. Wenn ihr miteinander schlaft, denke daran, dass du einen Menschen zur Welt bringen möchtest, der wirklich zum Wohle anderer beitragen kann.

Um anderen zu nützen, muss ein Mensch weder Rinpoche noch buddhistischer Guru, Mönch oder Nonne sein. Dein Kind könnte den Lebewesen vielleicht am besten als Wissenschaftler nützen, der das Heilmittel für Ebola oder Dengue-Fieber entdeckt, oder als mitfühlender Präsident, der die Gabe besitzt, die Probleme seines Landes zu lösen, oder als sehr wohlhabender Geschäftsmann, der viele Lehrstühle an Universitäten finanziert, die sich der Erforschung von Methoden verschreiben, die unstillbarer Gier, Selbstsucht und Grausamkeit entgegenwirken.

Abtreibung

Wie stehen Buddhisten zu Abtreibung? Wie kann ich Frauen helfen, die abgetrieben haben, und wie den abgetriebenen Wesen?

Ein lebendes Wesen abzutreiben ist Mord. Stellt euch vor, wie es für ein Baby sein muss, abgetrieben zu werden. Bardo-Wesen suchen verzweifelt nach einem neuen Körper, um in der physischen Welt zu leben. Wie würdest du dich fühlen, wenn du, wer weiß wie lange, darum gekämpft hast, in einen Körper einzutreten, und du weißt, dass deine eigene Mutter dich bewusst rausgeschmissen und deinen kostbaren, neuen Körper weggespült hat? Es ist eine ungemein schmerzhaft Erfahrung.

Andererseits sollten Frauen, die abgetrieben oder andere zu Abtreibungen ermutigt haben und die sich inzwischen schuldig fühlen und es bedauern, nie vergessen, dass wir unwissende Wesen über unzählige Leben hinweg Millionen von abscheulichen Handlungen zu verantworten haben. Lass dich durch diese eine negative Handlung nicht entmutigen oder so schwer belasten, dass du depressiv und ratlos wirst. Jeder von uns muss sich an *all* seine Vergehen erinnern und sie gestehen.

Gleichzeitig hast du jetzt die Möglichkeit, etwas Gutes zu tun. Ergreife die Gelegenheit! Widme all deine guten Taten der Erleuchtung des Babys, das du abgetrieben hast, und allen Wesen, die du in der Vergangenheit schlecht behandelt, ermordet, beraubt und vergewaltigt hast.

Ihr könnt Frauen, die abgetrieben haben, sowie den abgetriebenen Wesen mit buddhistischen Praktiken helfen. Beginne damit, Zuflucht zu nehmen und Bodhicitta zu erwecken.

Kshitigarbha ist ein äußerst beliebter Bodhisattva sowohl in Japan, wo er Jizo Bosatsu heißt, als auch in China, wo er als Dizang oder Ti-Tsang bekannt ist. Dieser große Bodhisattva legte bekanntlich das

Gelöbnis ab, nicht eher ein Buddha zu werden, bis alle Höllenbereiche völlig geleert sind. Eine der Formen, die er annimmt, ist als Wächter und Beschützer verstorbener Babys und Föten. Wenn du magst, bringe Jizo Bosatsu Licht, Weihrauch und Niederwerfungen dar, rezitiere sein Mantra und widme das Verdienst allen abgetriebenen Babys auf der ganzen Welt sowie ihren Müttern und Vätern.

Wenn du die entsprechende Ermächtigung erhalten hast, könntest du auch *Sadhanas* von Avalokiteshvara, Akshobhya und Kshitigarbha rezitieren. Hast du keine Ermächtigung erhalten, kannst du das Kshitigarbha-Sutra rezitieren, in der Sprache deiner Wahl.

- Eine chinesische und eine englische Übersetzung des Kshitigarbha-Sutra findet sich auf ksitigarbhasutra.com/



Eine der kleinen Jizo-Statuen im Ohara nenbutsu-ji, Kyoto



Jizo Bosatsu

Jizo-Mantra auf Sanskrit

OM HA HA HA VISMAYE SVAHA

Jizo-Mantra auf Japanisch

ON KAKAKA BISANMAEI SOWAKA

**Das Mantra des Heiligen Namens des Bodhisattvas
Kshitigarbha auf Chinesisch (pinyin)**

NÁMÓ DÌZÀNG WÁNG PÚSÀ

Suizid

In einigen westlichen Ländern ist die ärztliche Sterbehilfe inzwischen legal. Trotz bester Pflege haben einige chronisch kranke Buddhisten signalisiert, dass auch sie gern diese Möglichkeit hätten. Wie sollte ein buddhistisches Hospiz auf jemanden reagieren, der sich einen begleiteten Suizid wünscht? Und wie können wir uns an der öffentlichen Debatte zu diesem sensiblen Thema beteiligen?

Die spirituellen Möglichkeiten, die uns im natürlichen Bardo dieses Lebens zur Verfügung stehen, machen dieses Leben sehr kostbar. Während du am Leben bist, könntest du dich dafür entscheiden, gewahr, bewusst, aufmerksam, liebevoll, mitfühlend und tugendhaft zu sein. Dich jedoch für einen begleiteten Suizid zu entscheiden, um schmerzfrei zu sterben, ist äußerst riskant.

Wenn dein Haar Feuer finge, würdest du sofort versuchen, es zu löschen. Genauso sollte sich ein Buddhist bemühen, mit einer neuen schlechten Gewohnheit zu brechen, sobald er sie erkannt hat. Buddhisten wenden sich letztendlich gegen *sämtliche Gewohnheiten*, gute wie schlechte, weil Gewohnheiten gefährlich sind, insbesondere die schlechten Gewohnheiten, die uns und anderen Schmerzen und Leid zufügen.

Selbstmord ist eine Gewohnheit, die wir uns sehr schnell angewöhnen können und die sich äußerst schwer wieder ablegen lässt. Es ist ähnlich wie bei einer Alkoholabhängigkeit, wenn man zu einem Drink nicht mehr Nein sagen kann. Gewohnheit spielt eine große Rolle bei der Bestimmung unserer zukünftigen Wiedergeburten. Wenn du einmal die Gewohnheit entwickelt hast, dir das Leben zu nehmen, sobald es schwierig wird, wirst du in jedem deiner zukünftigen Leben immer schneller zum Selbstmord greifen. Buddhisten, die sich mit den Lehren über Karma und Wiedergeburt befasst haben, sollten dies wissen.

Dieses Argument gilt natürlich nicht, wenn du kein Buddhist bist und nicht an Wiedergeburt glaubst. Es wird auch nicht funktionieren, wenn du denkst, dass mit dem Tod alles zu Ende geht.

Für Praktizierende des Tantrayana ist es schlicht undenkbar, das eigene Leben absichtlich zu beenden. Das Tantra betrachtet die fünf Daseinsfaktoren (Skandhas) als die fünf Buddha-Mandalas, und die vorsätzliche Vernichtung dieser Mandalas ist ein direkter Verstoß gegen das Gesetz des Tantras.

Selbst wenn du ständig und unablässig Schmerzen leidest und es keine Hoffnung auf Besserung oder Linderung gibt, ist es wichtig, dass du als Buddhist alles Erdenkliche tust, um aus deiner Lage einen Vorteil zu ziehen. Du könntest zum Beispiel Tonglen für alle fühlenden Wesen praktizieren. Denke dir:

Da ich selbst diese schrecklichen Schmerzen erlebe,
möge das Karma, das zu Schmerzen für alle Lebewesen führt,
sich erschöpfen.

Erfahrene Praktizierende stellen oft fest, dass akute Schmerzen ihr Gewahrsein sehr lebendig werden lassen. Viele große Meister haben gesagt, dass Schmerz wie ein Besen sei, der all unser Karma davonfegt.

Leiden hat auch seinen Wert.
Durch Kummer wird Stolz vertrieben
und Mitleid erweckt für jene, die in Samsara umherirren;
Böses ist gebannt; Güte wirkt beglückend.³⁵

Was ist der Unterschied zwischen Euthanasie, begleitetem Suizid und Sterbehilfe?

Aus buddhistischer Sicht fallen all diese Methoden in dieselbe Kategorie. Ich kann die Absicht, Schmerz und Leid eines Menschen beenden zu wollen, vollkommen verstehen, doch ein Leben absichtlich zu beenden, ist keine Option für einen Buddhisten.

Buddhistische Hospize und Pflegezentren könnten den Sterbenden vielleicht beibringen, ihre verbleibende Lebenskraft allen Lebewesen darzubringen und ihnen zu widmen. Das ist eine weitaus bessere langfristige Lösung, als zuzulassen, dass Menschen ihr Leben mit einer Überdosis Tabletten beenden.

Rat an Menschen, die unter unerträglichen Schmerzen leiden

Was kann man tun, wenn man unter unaufhörlichen, unheilbaren chronischen Schmerzen leidet, und die Ärzte sagen, dass man noch Monate oder sogar Jahre zu leben hat?

Versuche, so viel Verdienst wie möglich anzusammeln. Bete, dass der Schmerz, den du erleidest, und der Schmerz des Sterbens nicht allzu lange dauern werden. Du könntest sogar dafür beten, so bald wie möglich zu sterben, und die verbleibenden Monate und Jahre deines Lebens den großen Bodhisattvas darbringen, damit sie mehr Zeit haben, den Lebewesen zu helfen. Fasse den starken Wunsch, rasch eine bessere Wiedergeburt zu erlangen, damit du unzähligen Lebewesen helfen und zu ihrer Erleuchtung beitragen kannst.

Buddhas und Bodhisattvas, lasst mich sofort sterben!

Mögen die Monate und Jahre, die von diesem Leben verbleiben,
das Leben großer Bodhisattvas verlängern,
die allen fühlenden Wesen wirklich helfen können.

Sprich dieses Gebet voller Freude, aus tiefstem Herzen und mit der richtigen Motivation. Wenn du auf diese Weise betest, sammelst du in deinen letzten Tagen und Stunden auch weiterhin Verdienst an.

Von dem Wunsch nach einem neuen Anfang und mit frischer Energie beseelt, fasse den festen Entschluss, als jemand wiedergeboren zu werden, der anderen wirklich helfen kann. Bete, dass du das, was von deiner gegenwärtigen Lebenskraft verblieben ist, in deine nächste Wiedergeburt mitnehmen kannst.

Buddhas und Bodhisattvas, lasst mich jetzt sterben!
 Mögen die Monate und Jahre, die von diesem Leben verbleiben,
 mein nächstes Leben verlängern.
 Möge ich umgehend wiedergeboren werden
 mit der Energie, Entschlossenheit und Fähigkeit,
 Lebewesen selbstlos und voller Liebe zu helfen.
 Möge ich dann weiterhin danach trachten,
 alle fühlenden Wesen zum vollkommenen Glück der
 Erleuchtung zu bringen.

Wenn du die entsprechende Ermächtigung erhalten hast, kannst du auch eine Amitayus-Langlebens-Puja machen oder jemanden dafür bezahlen, es für dich zu tun.

Wie sieht der Buddhismus moderne Versuche, ewig zu leben – zum Beispiel durch Kryokonservierung?

Wenn die Methode die Kontinuität eines individuellen Geistes bewahrt und niemandem dabei Leid zugefügt wird, ist dies vertretbar.

Die Sehnsucht nach Unsterblichkeit ist nichts Neues, doch keiner der Versuche der Menschen, ewiges Leben zu erlangen, könnte je die Anweisungen des Buddha zum Geist abwerten. Warum? Weil Buddha

die Bereiche der Lebewesen durchweg als „unendlich“ und „grenzenlos“ beschreibt. Aus buddhistischer Sicht ist es ungefähr so: Wenn du in Ohnmacht oder in ein Koma fällst, macht es keinen Unterschied, ob du für eine Sekunde oder tausend Jahre lang bewusstlos bist.

Bisher weiß niemand, ob unser Geist wirklich erhalten bleibt, wenn man unseren Kopf abtrennt und einfriert. Trotzdem geht eine überraschend große Zahl von Menschen dieses Risiko ein, um möglicherweise in der Zukunft einen neuen Körper zu erhalten. Doch für diesen Versuch müssen sie sich dieses Leben nehmen. Ist das Selbstmord?

Endet das Leben während dieses Eingriffs? Wenn dies der Fall ist, hast du Selbstmord begangen. Wenn der Kopf noch lebt, nachdem er vom Körper abgetrennt wurde und auch im gefrorenen Zustand am Leben bleibt, ist dies nicht der Fall. Wenn man jedoch nicht sicher ist, ob der Kopf noch lebt oder nicht, kann ich diese Frage nicht beantworten.

Gemäß dem Buddhismus ist der Tod die Trennung von Körper und Geist. Ich bin jedoch bereit anzunehmen, dass es möglich ist, auch ohne einen vollständigen Körper zu leben. In den buddhistischen Sutras und Shastras gibt es nichts, was darauf schließen lässt, dass man nur dann am Leben sei, wenn der Körper vollständig ist. Könnte die Wissenschaft nachweisen, dass eine Haarlocke Lebenskraft und Bewusstsein bewahren kann, müsste ich zustimmen, dass es sich um ein Lebewesen handelt.

Aus buddhistischer Sicht könnte jedoch dein Versuch, Unsterblichkeit zu erlangen, letztendlich deinen eigenen persönlichen Höllbereich erschaffen. Willst du wirklich ewig leben? Würdest du dich nicht langweilen? Lohnt es sich wirklich, dein Leben zu verlängern? Für Buddhisten gilt das Leben nur als wertvoll, weil es uns mit einem Gefäß versorgt, in dem wir auf die Erkenntnis der Wahrheit hinarbeiten können. Millionen von Jahren zu leben, während wir uns immer

weiter von der Wahrheit entfernen, bezeichnen Buddhisten als einen Götterbereich.

Kann ich jemandem helfen, der bereits gestorben ist und der als Gespenst oder Geist noch in der Nähe ist?

Ja, auf jeden Fall! Mache ein Sur-Ritual oder gib jemandem Geld dafür, es zu machen. Sur macht Geister sehr glücklich (siehe Seite 164).

Sobald sich das Bewusstsein vom Körper getrennt hat, filtern wir unsere Erfahrungen nicht mehr durch unsere Sinne. In den Bardo-Texten heißt es jedoch, dass wir grelle Lichter (visuelle Erscheinungen) und donnernde Geräusche (hörbare Erscheinungen) erleben werden. Glaubt ein Bardo-Wesen, dass es diese visuellen und hörbaren Phänomene tatsächlich erfährt, weil es immer noch gewohnt ist, Energie auf diese Weise zu erfahren, und deshalb einen mentalen Körper projiziert? Oder werden diese Erfahrungen aus Kommunikationsgründen in Worte gefasst, die wir verstehen können, selbst wenn die tatsächliche Erfahrung über unserer Vorstellungskraft hinausgeht, solange wir einen Körper haben?

Beides ist wahr.

15.

Für Tantriker: Vorbereitung auf den Tod

Für Praktizierende mit überragenden Fähigkeiten

Erinnere dich an den Guru, die Sicht und die Gottheit

Wenn du dem Vajrayana-Pfad folgst, solltest du über drei entscheidende Dinge nachdenken und dich an sie erinnern, um dich auf den Tod vorzubereiten:

- den Guru, den Menschen, der dich in die Natur des Geistes eingeführt hat;
- die Sicht von Leerheit, Shunyata, in der dein Geist verweilen sollte, und
- die Gottheit, mit der du dich zu Lebzeiten durch Praxis vertraut gemacht hast, die dir als Bezugspunkt dient und die dich an die Einheit von Leerheit und Klarheit erinnert.

Von diesen Dreien ist es wahrscheinlich am leichtesten, an den Guru zu denken, weil du deinem Guru begegnet bist und daher weißt, wie er aussieht und sich anhört.

Als tantrischer Praktizierender trainierst du deinen Geist in Visualisierungs- und Vollendungs-Praktiken des Vajrayana, um dich an das Aussehen des Gurus und der Gottheit zu gewöhnen und dich mit ihren Namen, Aktivitäten und Erscheinungsformen vertraut zu machen. Diese Art von Praxis wird „Sadhana“ genannt.

Während einer Sadhana-Praxis geht es nicht nur darum, einen Text laut zu lesen, du stellst dir auch die physischen Merkmale der Gottheit und des Gurus vor und rezitierst die Mantras. Wenn du im Sterben liegst, solltest du dir am besten die Bilder der Gottheit und des Gurus vergegenwärtigen und dir so viele Merkmale, Farben und Aktivitäten wie möglich ins Gedächtnis rufen, zum Beispiel das Aussenden und Wiederaufnehmen regenbogenfarbiger Lichtstrahlen.

Wenn du die Gottheit anrufst, ist es äußerst wichtig, vollkommen zuversichtlich zu sein, dass *du die Gottheit bist*. Dies wird im Vajrayana als „Vajra-Stolz“ bezeichnet. Am allerwichtigsten ist, dass du die Abhishekas (Selbst-Ermächtigung) durch den Guru erhältst und deinen Geist immer wieder mit dem Geist des Gurus vereinst.

So würde es ein guter Tantriker machen, jene Art von Praktizierendem, den die heiligen Schriften als „von überragender Fähigkeit“ beschreiben.

Wenn du zu Lebzeiten Phowa praktiziert hast, um dich auf den Tod vorzubereiten, führe auf jeden Fall eine Phowa-Praxis für dich selbst durch, sobald der Sterbeprozess begonnen hat. Wenn du einen guten Lama, einen Yogi, eine Yogini, einen Mönch oder eine Nonne kennst, könntest du sie bitten, Phowa für dich zu praktizieren. Und mache dir keine Sorgen, wenn der Praktizierende während seiner Praxis nicht an deiner Bettkante sitzt, denn Phowa kann aus der Ferne durchgeführt werden.

Ich muss jedoch betonen, dass Phowa ein Pfad für Praktizierende mit überragenden Fähigkeiten ist. Die Fähigkeiten von Praktizierenden gelten nicht als überragend, nur weil sie das *Ngöndro* beendet haben oder jahrzehntelang Buddhismus studiert haben, es hat nichts mit hoher Bildung oder Schläuheit zu tun. „Überragende Fähigkeiten“ zu besitzen bedeutet, dass der Praktizierende eine unerschütterliche Hingabe hat. Ohne Hingabe und einen rückhaltlosen Glauben an den Pfad des Phowa wird diese Praxis schlichtweg nicht funktionieren. Doch heutzutage sind wirklich hingebungsvolle Praktizierende schwer zu finden.

Praktizierende mit mittleren Fähigkeiten

Denke an den Guru

Die Aussichten sind gering, dass ein unerfahrener, mittelmäßiger Praktizierender sich während seines Todes an die Sicht erinnern kann oder an die Einzelheiten des Aussehens und die Merkmale der Gottheit oder zumindest an ihren Namen. Verlasse dich stattdessen auf den zuverlässigsten aller Pfade, und bete zu deinem Guru. Der „Guru“ ist in diesem Fall der Lehrer, dem du in diesem Leben begegnet bist und mit dem du gesprochen und dich ausgetauscht hast. Wenn du stirbst, bete zu deinem Guru, empfang die vier Abhishekas und vereine deinen Geist mit dem Geist deines Gurus.

Wie man einen Praktizierenden des Tantrayana durch den Sterbeprozess begleitet

Vajra-Brüder und -Schwestern, die eine enge Beziehung zum sterbenden Tantriker haben, können ihn an alle wichtigen Punkte der Praxis erinnern.

Erinnere dich, dass das Leben eine Illusion ist, ein Traum;
gib dich in die Hände von Buddha, Dharma und Sangha;
erwecke Bodhicitta;
erinnere dich an das Erscheinungsbild und die Aktivitäten der
Gottheit und den Klang des Mantras;
verweile in der Sicht, die dir am vertrautesten ist, sei es
Madhyamaka, Mahamudra oder Mahasandhi;
erinnere dich an die Sicht der Einheit von Leerheit und Klarheit;
erinnere dich an deinen Guru und die Intensität deines Gefühls
der Hingabe.

Für einen sterbenden Praktizierenden des Tantrayana ist der Guru das wichtigste Objekt der Praxis, an das er sich erinnern und an das er denken sollte, rezitiere also den Namen seines Gurus laut und deutlich. Von Zeit zu Zeit kannst du ihn auch singen oder sogar laut ausrufen.

Erinnere den sterbenden Tantriker an den Auflösungsprozess. Eine ausführliche Beschreibung findest du auf Seite 146. Ist die Zeit jedoch knapp, ist Folgendes eventuell geeigneter:

Wenn sich das Erdelement auflöst
und du das geheime Zeichen von schimmernden Trugbildern
wahrnimmst,
visualisiere deinen Guru in deinem Herzen und entwickle
Hingabe.

Wenn sich das Wasserelement auflöst
und du das geheime Zeichen von Nebelschwaden oder Rauch
wahrnimmst,
visualisiere deinen Guru an deinem Nabel und bete zu ihm.

Wenn sich das Feuerelement auflöst
 und du das geheime Zeichen von Lichtfunken wie Glühwürmchen
 erblickst,
 visualisiere deinen Guru an deiner Stirn.

Wenn sich das Luftelement auflöst
 und du ein blendend helles Licht aus nächster Nähe siehst,
 übertrage immer wieder deinen Geist in den Geist deines Gurus.

Erinnere den sterbenden Praktizierenden des Tantrayana daran, dass die geheimen Zeichen und alles, was er sieht, eine Erscheinungsform seines eigenen Geistes sind, auch bekannt als: Ausdruck seines Weisheitsgeistes, seines *Rigpa*, seiner leuchtenden Klarheit, von *Dharma-dhatu*, *Dharmata*, Dharmakaya oder des Tathagatagarbha usw. Der Begriff, den du verwendest, wird von der Übertragungslinie und Tradition des Praktizierenden abhängen.

Jeder von uns wird während des Sterbeprozesses und zum Zeitpunkt des Todes Angst haben. Wir werden wahrscheinlich auch körperliche Schmerzen empfinden und all die anderen Leiden erleben, die mit dem Tod einhergehen. Doch als Dharma-Praktizierende müssen wir uns alles, was uns widerfährt, zunutze machen. Versuche also einfach, deinen Schmerz anzuschauen und zu beobachten, ohne dich in deinen Hoffnungen und Ängsten zu verfangen. Versuche genau genommen alles, was dir geschieht, zu betrachten, ohne dich in irgendetwas zu verfangen.

All das können tantrische Praktizierende füreinander tun.

Wenn ich sterbe, begrabt mich
unter einem Weinfass
in einem Wirtshaus.
Mit etwas Glück
leckt das Fass.

*Moriya Sen'an*³⁶

16.

Gebete und Praktiken

Wie man Tonglen praktiziert

Pema Chödrön

Tonglen-Praxis, auch Praxis des „Nehmens und Gebens“ genannt, stellt unsere gewöhnliche Tendenz auf den Kopf, Leid zu vermeiden und nach Annehmlichem zu suchen. In der Tonglen-Praxis stellen wir uns vor, wie wir mit jedem Einatmen den Schmerz anderer in uns aufnehmen und ihnen alles, was ihnen nutzen könnte, mit dem Ausatmen senden. Im Laufe des Prozesses werden wir dadurch von uralten Mustern der Selbstsucht befreit. Wir empfinden zunehmend Liebe für uns selbst und für andere; wir beginnen, uns um uns selbst und um andere zu kümmern.

Tonglen erweckt unser Mitgefühl und macht uns mit einer viel größeren Sicht der Wirklichkeit bekannt. Es führt uns an die unbegrenzte Weiträumigkeit von Shunyata (Leerheit) heran. Durch die Praxis kommen wir langsam in Kontakt mit der offenen Weite, einer anderen Dimension unseres Wesens.

Tonglen kann für Kranke, Sterbende und Verstorbene praktiziert werden, oder für Menschen, die unter jeglicher Art von Schmerzen leiden. Sie kann als formale Meditationsübung oder jederzeit an jedem Ort durchgeführt werden. Wenn wir unterwegs jemanden sehen, der leidet, können wir seinen Schmerz einatmen und ihm Linderung schicken.

Normalerweise schauen wir weg, wenn wir andere leiden sehen. Ihr Schmerz löst Angst oder Wut in uns aus; er weckt unseren Widerstand und verwirrt uns. Wir können daher auch Tonglen für all diejenigen praktizieren, denen es ähnlich geht wie uns – allen, die mitfühlend sein wollen und stattdessen Angst haben, die mutig sein wollen und stattdessen feige sind. Anstatt uns dafür fertig zu machen, können wir unsere persönliche Klemme als Sprungbrett nutzen, um zu verstehen, was Menschen überall auf der Welt zu schaffen macht. Atme für uns alle ein und atme für uns alle aus. Nutze das, was wie Gift erscheint, als Medizin. Wir können unser persönliches Leid als Weg nutzen, um Mitgefühl für alle Wesen zu entwickeln.

Eine formale Tonglen-Meditation hat vier Stufen:

1. Lass Bodhicitta aufleuchten

Lass deinen Geist für einen Augenblick in einem Zustand von Offenheit oder Stille ruhen. Diese Stufe wird traditionell als Aufleuchten-Lassen von absolutem Bodhicitta bzw. erwachtem Herz-Geist benannt, oder als Sich-Öffnen für grundlegende Weite und Klarheit.

2. Beginne die Visualisierung

Nutze sinnliche Wahrnehmung. Atme Empfindungen von Hitze, Dunkelheit und Schwere ein – ein Gefühl der Enge – und atme Empfindungen von Kühle, Helligkeit und Licht aus – ein Gefühl der Frische. Atme

vollständig ein und nimm dabei negative Energie über sämtliche Poren deines Körpers auf. Beim Ausatmen verströme ununterbrochen positive Energie über alle Poren deines Körpers. Tu dies, bis deine Visualisierung in Einklang mit deinem Ein- und Ausatmen geschieht.

3. Konzentriere dich auf eine persönliche Situation

Konzentriere dich auf irgendeine dir vertraute schmerzhaft Situation. Traditionell praktizieren wir Tonglen zunächst für jemanden, den wir gern haben und dem wir helfen möchten. Wenn du jedoch selbst in der Klemme steckst, kannst du zuerst für dein eigenes Leid praktizieren und alle miteinschließen, die Gleiches erleiden. Wenn du dich beispielsweise für unzulänglich hältst, atme dies für dich und alle anderen ein, die im selben Boot sitzen, und sende Selbstvertrauen, das Gefühl, gut genug zu sein, und Linderung in jeder von dir gewünschten Form aus.

4. Dehne Mitgefühl aus

Dehne das Nehmen und Geben schließlich aus. Wenn du für jemanden Tonglen praktizierst, den du liebst, schließe alle mit ein, die in derselben Lage sind. Wenn du für jemanden praktizierst, den du im Fernsehen oder auf der Straße siehst, mache Tonglen für alle, die sich in der gleichen Lage befinden. Dehne es über diesen einen Menschen hinaus aus. Du kannst Tonglen für Menschen praktizieren, die du als deine Feinde betrachtetest – Menschen, die dich oder andere verletzen. Praktiziere Tonglen für sie und stelle dir vor, dass sie genauso verwirrt und festgefahren sind wie dein Freund oder du selbst. Atme ihren Schmerz ein und sende ihnen Linderung.

Tonglen lässt sich unendlich weit ausdehnen. Während dieser Praxis wird dein Mitgefühl mit der Zeit ganz von selbst anwachsen, genau wie

deine Einsicht, dass die Dinge nicht so verlässlich sind, wie du dachtest, was ein flüchtiger Einblick in Leerheit ist. Wenn du diese Praxis schrittweise in deinem eigenen Tempo durchführst, wirst du überrascht sein, wie du zunehmend für andere da sein kannst, selbst in bisher scheinbar unmöglichen Situationen.³⁷

Chutor: Wasser-Opfergabe

Chokgyur Lingpa

Fülle Wasser in ein feines, unbeschädigtes Gefäß aus Keramik oder kostbarem Material,
das vollkommen sauber und frei von Giftstoffen ist,
und visualisiere dich selbst als Avalokiteshvara.
Lass die Tingshag-Zimbeln erklingen und stelle dir vor, wie die *Pretas* sich versammeln.

Ich und alle Wesen, so unzählig wie der Himmel weit,
nehmen Zuflucht zu dir, Avalokiteshvara,
dem Beschützer, der alle Objekte der Zuflucht verkörpert.
So wie du den Entschluss zur Erleuchtung gefasst hast,
um die Wesen, die den gesamten Raum erfüllen, zu befreien,
werde ich rasch Buddhaschaft erlangen.

Mögen ausnahmslos alle Wesen glücklich sein.
Mögen sie frei sein von allem Schmerz
und somit niemals von höchster Freude getrennt sein.
Mögen sie unbefangen und unvoreingenommen bleiben.

OM AH HRIH HUNG

Der milchige Nektarstrom, der aus der Hand
von Avalokiteshvara Khasarpani fließt,

stellt ausnahmslos alle hungrigen Geister
zufrieden.

Visualisiere dies und rezitiere OM AH HRIH HUNG. Stell dir vor,
dass sie ein glückliches Dasein (in den höheren Bereichen) erlangen.

OM JVALAMIDAN SARVA PRETEBHYA SVAHA

Stelle dir vor, wie die Pretas, die nur wenig Nahrung zu sich nehmen
können, den Ort verlassen.

Schütte das verbrauchte Wasser weg und gieße frisches Wasser nach.

Stelle dir vor, dass sich die Pretas mit äußeren und inneren
Verdunklungen versammeln.

Sinne über mitfühlende Leerheit nach und rezitiere dieses Mantra:

NAMA SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA

SAMBHARA HUNG

Stelle dir vor, dass sie unermessliche Sinnesfreuden erhalten.

Schnipse mit den Fingern und stelle dir vor, dass sie woanders hingehen.

Alternativ kannst du in einem großen Gefäß aus kostbarem Material
sauberes Wasser mit Nahrungsmitteln vorbereiten.

Im Himmel vor mir ist Avalokiteshvara,
der edle Vajragarbha,

umgeben von einer Schar von Buddhas, Bodhisattvas,
Yidam-Gottheiten, Dakinis und Dharma-Beschützern.

Unter ihm befinden sich üble Kräfte, Hindernisbereiter, die sechs

Klassen von Wesen

und vor allem alle karmischen Gläubiger.

OM AH HUNG

Aus der Leerheit heraus erscheint ein riesiges Juwelengefäß
aus dem Buchstaben DHRUNG,
in den mein Körper zu Licht schmilzt
und sich in ein Meer aus Torma und Nektar verwandelt.

Segne die Gaben mit

OM AH HUNG

Mein Geist in Form von Khasarpani
versorgt alle Gäste mit Opfergaben und Almosen.

Während du dir dies vorstellst, bring es mit dem Sambhara-Mantra dar.

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE
OM SAMBHARA SAMBHARA HUNG

OM

Edler Vajragarba,
der alle Missetaten und Verdunklungen überwindet,
und die unendliche Schar ehrwürdiger Zufluchtobjekte,
nehmt dieses Nektar-Torma meines Körpers an.
Gewährt euren Segen, reinigt Vergehen und Verdunklungen,
gewährt die Errungenschaften und vertreibt alle Hindernisse.

Üble Kräfte, Hindernisbereiter, Geister, die sechs Klassen von
Wesen
und besonders alle Gläubiger karmischer Schulden,

genießt diesen unbefleckten Nektar
und begleicht alle karmischen Schulden und Verpflichtungen.
Mögen all eure Feindseligkeit, euer Groll und eure Boshaftigkeit
beschwichtigt sein
und möget ihr mit erwachtem Geist begabt sein.

Wende deinen Blick am Ende von den Gästen der Opfergaben
und Almosen ab,
und ruhe stattdessen in der Kontinuität der Leerheit.
Dadurch wirst du die Ansammlungen vollenden, den Tod überlisten
und allgemein Missetaten und Verdunklungen reinigen und
besonders unheilsame Kordrib- und karmische Schulden begleichen.
Aus diesen Gründen solltest du dich täglich hierum bemühen.

Dies war das befreiende Darbringen und Geben des noblen Vajragarbha.

*Gemäß der mündlichen Lehren von Tulku Urgyen Rinpoche wurde dies aus dem Pema Garwang
Chöchö, Chokling Tersar, Band 27, entnommen und von Erik Pema Kunsang ins Englische
übersetzt, überarbeitet von Michael Tweed, Naji Gompa, 1995*

© Rangjung Yeshe Translations & Publications, 1995,

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Erik Pema Kunsang.



Tingsha-Zimbelen

Leben verlängern und Wohlergehen steigern, eine Methode zur Befreiung von Leben

Jamyang Khyentse Wangpo

Ehre dem Guru und Transzendenten Befreiten Eroberer²,
Schutzherr Grenzenloses Leben (Buddha Amitayus).

Der vollendete Meister Ngagi Wangchuk Drakpa sagte:

Wer das Leben von Vögeln, Fischen und Wildtieren rettet
oder Diebe, Schlangen und andere davor bewahrt, getötet zu werden,
dessen jetziges Leben wird sich verlängern,
selbst wenn es ansonsten kurz gewesen wäre.

Wie aus der oben zitierten Aussage hervorgeht, wird in allen Sutras und Tantras gelehrt, dass die höchste aller Langlebens-Praktiken darin besteht, fühlende Wesen vor dem sicheren Tode zu retten. Aus diesem Grund, und weil das Befreien von Leben unermessliches Verdienst bringt, sollten alle gescheiterten Menschen sich verstärkt darum bemühen, Leben zu befreien. In erster Linie bedeutet das, ganz allgemein gesagt, mit einer edlen Geisteshaltung den Tieren das Leben zu schenken, die du selbst besitzt. Außerdem solltest du Tiere nicht eigenhändig töten oder sie an andere verkaufen. Ziehe sie stattdessen in Frieden auf. Wenn du das einfach nur einhältst und dabei die Wurzeln der Tugend widmest

² Übersetzung der Bedeutung von Bhagavan; diese wird als Eigenname hier wie auch bei weiteren Namen großgeschrieben. A.d.R.

und für ihr Wohlergehen betest, hast du den gegenwärtigen Sinn und Zweck erfüllt und es ist daher nicht notwendig, weitere spezielle Zeremonien durchzuführen.

Falls du im Einklang mit Ort, Anlass und Grad an Ausführlichkeit lieber eine etwas aufwendigere Version der Praxis durchführen willst, findest du in der frühen Übersetzungsschule verschiedene Anweisungen, wie etwa das [Tier] zu einer Stütze für einen Dharma-Schützer zu machen und so weiter. Oder falls du eine ausführlichere Version der glückverheißenden Verse, der Widmung und der Wunschgebete rezitieren möchtest, wäre es hervorragend, dies zu einem besonderen Zeitpunkt zu tun, zum Beispiel im Monat der Wunder (dem ersten Monat des tibetischen Kalenders), am achten Tag [eines tibetischen Monats] oder zu Neu- und Vollmond.

Ist das vorrangige Ziel, jemandes Lebensspanne zu verlängern, dann praktiziere bei Sonnenaufgang zur günstigen Zeit des „aufsteigenden Lebensplaneten“.

Setze oder stelle in jedem Fall jene, deren Leben gerettet werden soll, vor dich hin und sage drei Mal:

Zu Buddha, Dharma und der erhabenen Versammlung
nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Durch das Verdienst der Großzügigkeit und so weiter
möge ich zum Wohle aller Wesen Buddhaschaft erlangen.

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursache von Glück.

Mögen sie frei sein von Leid und der Ursache von Leid.

Mögen sie nicht getrennt sein vom erhabenen Glück, das frei ist
von Leid,

und mögen sie unvoreingenommen und unbefangen in großem
Gleichmut verweilen.

Denke auf diese Weise über die Vier Unermesslichen nach. Wenn du magst, kannst du die Namen der Buddhas und ihre jeweiligen Dhārāni-Mantras singen. Es ist von immensem Nutzen, sie viele Male zu wiederholen, und wird zum Beispiel den Samen der Befreiung in den Geistesstrom der Tiere säen. Solltest du das nicht tun können, dann sage:

Transzendenter Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha Unermessliches Licht, ich huldige dir.

Transzendenter Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha Unerschütterlicher, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha Juwelenkrone, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha Berühmter König von Herrlichkeit, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha Juwel, mit Mond und Lotos Geschmückter König der Klugheit Brillanz und der Redegewandtheit, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha

Makellostes Reines Gold, Juwelenlicht, Meister Mutigen Verhaltens,
ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des
Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha
Unbekümmerte Hervorragende Herrlichkeit, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des
Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha
Dharma-Erklärendes Wohlklingendes Meer, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des
Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha,
Dharma-Ozean Höchster Kenntnis Dargelegt durch Hervorragende
Einsicht, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des
Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha
Überragender Heiler König Strahlender Lapislazuli, ich huldige dir.

Vollendet Befreiter Eroberer, So-Gegangener, Bezwinger des
Feindes, Wahrlich und Vollkommen Erwachter Buddha
Shakyamuni, ich huldige dir.

OM MANI PEME HUNG HRIH NAMO RATNA TRAYAYA,
NAMO BHAGAVATE AKSHOYOBHYAYA, TATHAGATAYA,
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA,
TADYATHA, OM KAMKANI KAMKANI, ROTSANI ROTSANI,

TROTANI TROTANI, TRASANI TRASANI, PRATIHANA PRATIHANA, SARVE
KARMA PARAMPARA, NIME SARVA SATVA NAÑTSA SOHA

NAMA RATNA TRAYAYA, NAMAH ARYA JNANA SAGARA BAIROTSANA
BHYUHA RAJAYA,

TATHAGATAYA, ARHATE SAMYAK SAMBUDDHYA,

NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYA ARHATABHYA SAMYAK
SAMBUDHEBHAYA,

NAMAH ARYA AVALOKITEŚVARAYA BODHISATVAYA MAHASATVAYA
MAHAKARUNIKAYA,

TADYATA OM DHARA DHARA DHIRI DHIR DHURU DHURU ITTE BITTE
TSALE TSALE PRATSALE PRATSALE KUSUKE KUSUKA BARE ILIMILI TSITI
JVALA MAPANAYA SOHA.

Wiederhole dies mehrmals mit deutlicher und lauter Stimme. Dann halte Blumen in deiner Hand und sprich:

Im Himmel vor mir ist der Guru, untrennbar eins mit dem Transzendenten Befreiter Eroberer Buddha Unermessliches Licht, umgeben von einer ozeangleichen Versammlung der kostbaren Objekte der Zuflucht, unter ihnen die Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und der Devas und Rishis, die wahrheitsgetreue Rede vervollkommen haben.

Sie sind lebhaft gegenwärtig und ihre melodischen Stimmen sprechen glückverheißende Wünsche. Der unermessliche Blütenschauer, den

sie herabregnen lassen, steigert mehr und mehr die Lebensspanne und das Verdienst, den Ruhm und das Wohlergehen, die Weisheit und Tugenden meiner selbst und aller fühlenden Wesen, allen voran der Wohltäter.

All jene, die als Tiere wiedergeboren werden, sind augenblicklich von der Angst vor vorzeitigem Tod befreit und leben friedlich unter dem Schutz der Drei Juwelen. Wenn schließlich der Same der Befreiung in ihrem Wesensstrom heranreift, sind sie ausgestattet mit dem Geschick, rasch Erleuchtung zu erlangen.

Während du dir dies vorstellst, sage:

Erhabene Gottheit, die du die Häupter dieser Praktizierenden krönst,
gleich dem mächtigen königlichen Juwel über dem Siegesbanner,
und ihnen die höchste Errungenschaft verleihst,
glorreicher und hervorragender Guru, gewähre uns deine
glückverheißende Präsenz!

Unübertroffener Lehrer, kostbarer Buddha,
unübertroffener Beschützer, kostbarer heiliger Dharma
unübertroffenes Vorbild, kostbarer Sangha,
möge die Glückverheißung der Zufluchtobjekte, der Drei Juwelen,
präsent sein!

Unendliches Leben, wichtigster Anführer in dieser Welt,
der jegliche Art vorzeitigen Todes bezwingt,
Beschützer aller schutzlosen und leidenden Wesen,
Möge die Glückverheißung von Buddha Amitayus präsent sein!

Nachdem du alle möglichen dir bekannten, glückverheißenden Verse rezitiert hast, sage:

Die Stärke der Großzügigkeit macht den Buddha wahrhaft erhaben.
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke der Großzügigkeit verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten Großzügigkeit anwachsen!

Die Stärke ethischer Disziplin macht den Buddha wahrhaft erhaben.
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke ethischer Disziplin verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten ethischen Disziplin anwachsen!

Die Stärke der Geduld macht den Buddha wahrhaft erhaben.
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke der Geduld verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten Geduld anwachsen!

Die Stärke der Ausdauer macht den Buddha wahrhaft erhaben
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke der Ausdauer verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten Ausdauer anwachsen!

Die Stärke der Konzentration macht den Buddha wahrhaft erhaben.
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke der Konzentration
verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten Konzentration
anwachsen!

Die Stärke der Einsicht macht den Buddha wahrhaft erhaben
Der Löwe unter den Menschen hat die Stärke der Einsicht
verwirklicht.

Mit dem Eintritt in die Stätte des Mitgefühls
möge auch meine Lebensspanne der vollendeten Einsicht
anwachsen!

OM NAMO BHAGAVATE

APARIMITA AYURJNANA SUBINISHCHAI TATEJO RAJAYA

TATHAGATAYA

ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA

TADYATA

OM PUNYE PUNYE MAHAPUNYE APARIMITA PUNYE

APRIMITA PUNYE JNANA SAMBHARO PACHITE

OM SARVA SAMSKARA PARI SHUDDHA DHARMA TEGAGANA

SAMUDGATE SVABHAVA VISHUDDHE MAHANAYA PARIVARE SVAHA.

Wiederhole dies, so oft du kannst, während du Blumen streust. Dann
sage:

Mögen die reinen Wurzeln der Tugend dieser Handlung und
ebenso die Wurzeln der Tugend, die in Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft angesammelt wurden, die Lehren des Buddha

gedeihen und blühen lassen und unermessliche tugendhafte Güte in der Welt hervorbringen.

Mögen alle edlen Wesen, die den Dharma bewahren, ein langes und unerschütterliches Leben genießen und mögen ihre Aktivitäten gedeihen.

Mögen für mich und alle fühlenden Wesen, allen voran für diesen Wohltäter, Lebensspanne und Verdienst, Ruhm, Wohlstand und Weisheit anwachsen.

Mögen auch diese Tiere von den Ängsten in Samsara und den niederen Bereichen befreit sein und bald den kostbaren Zustand der Erleuchtung erlangen.

Nachdem du diese Gedanken formuliert hast, sage mit einsgerichteter Entschlossenheit:

Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen
die Ansammlung von Verdienst und Weisheit
vollenden
und mögen sie die heiligen zwei Kayas erlangen,
die aus diesem Verdienst und dieser Weisheit hervorgehen.

Mögen alle durch dieses Verdienst Allwissenheit erlangen.
Nachdem der Feind, Fehlverhalten, besiegt ist,
möge ich alle Wesen aus den stürmischen Wogen von Geburt,
Alter, Krankheit und Tod
– aus dem Ozean von Samsara – befreien.

Mögen wir in allen unseren Leben, wo auch immer wir
wiedergeboren werden,
niemals von den Drei Juwelen getrennt sein.
Mögen wir sie stets achten
und ihren Segen empfangen.

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist
in jenen entstehen, in denen er noch nicht entstanden ist.
Wo er entstanden ist, möge er niemals abnehmen,
sondern immer weiter anwachsen.

Als einzige Quelle von Glück und Wohlergehen
mögen die Lehren des Buddha für lange Zeit bestehen bleiben,
und möge die Lebenspanne der Menschen, die die Lehren des
Buddha aufrechterhalten,
so standhaft sein wie das Banner des Sieges!

Möge die Welt friedliche und erfreuliche Jahre erleben.
Mögen die Ernten reich ausfallen und möge das Vieh sich vermehren.
Möge die Quelle allen Friedens und aller Güte zugegen sein
und mögen alle Wünsche in Erfüllung gehen.

Mögen in diesem Leben zudem
alle Arten von ungünstigen Umständen versiegen.
Mögen wir ein langes Leben, Gesundheit und Wohlstand erfahren
und dauerhaftes Glück erlangen.

Mögen kraft dieses mächtigen Verdienstes
in diesem Leben die Wohltäter
gemeinsam mit ihrer Gefolgschaft ihre Ziele erreichen,

mögen sie frei sein von Hindernissen, viel Glück haben
und ihre spirituellen Wünsche erfüllen.

**Widme auf diese Art und sprich die Widmung und Wunschgebete.
Dann sage:**

Mögen durch den Segen des höchsten, hervorragenden und
unübertroffenen Buddha,
der siegreichen Sonne der Wahrheit,
schädliche Feinde wie Maras und Hindernisbereiter verschwinden,
so dass die glückverheißende Pracht bei Tag und Nacht unablässig
präsent ist.

Mögen durch den Segen des Dharmas der bedingungslosen Natur,
hervorragend und unübertroffen,
des Wahrheitsnektars des heiligen Dharmas,
die schmerzhaften Feinde der fünf giftigen Emotionen nachlassen,
so dass die glückverheißende Pracht bei Tag und Nacht unablässig
präsent ist.

Mögen durch den Segen der Qualitäten des Sanghas, der in
kostbarem Glanz erstrahlt,
durch wahrhaft heilsame Taten der Nachfahren des Erobers
(Bodhisattvas)
die Makel von Missetaten beseitigt werden und möge Güte
anwachsen,
sodass die glückverheißende Pracht bei Tag und Nacht unablässig
präsent ist.

Nachdem du diese und andere passende Verse der Glückverheißung rezitiert hast, sage:

Der Genuss der Herrlichkeit unsterblichen Lebens,
von Intelligenz und unterscheidender Weisheit –
welch Glanz und Reichtum Samsara und Nirvana auch in sich bergen –
möge sich ihr Glück spontan erfüllen und einstellen.

Möge Verdienst anwachsen und gedeihen wie der erhabene König
der Berge,
möge großer Ruhm den gesamten Raum erfüllen,
mögen langes Leben, gute Gesundheit und spontaner Nutzen
für andere
sowie die Gunst eines Ozeans hervorragender Qualitäten stets
präsent sein.

Mögen an diesem Ort Frieden und Glück herrschen, am Morgen
und in der Nacht,
und möge auch die Mittagszeit von Frieden und Glück erfüllt sein,
mögen jeder Tag und jede Nacht friedvoll und glücklich sein,
und möge die Gunst der Drei Juwelen stets präsent sein.

OM YE DHARMA HETU-PRABHAVA HETUM TESHAM TATHAGATO HYAVADAT
TESHAM CHA YO NIRODHA EVAM VADI MAHA SHRAMAÑAH SVAHA

Rezitiere dies und streue Blumen, um Frieden und Gutes zu bewirken. Falls es dir lieber ist: Einige andere Texte zur Langlebenspraxis erwähnen, man könne „die Zeichen von Sonne und Mond auf die Stirn jener malen, deren Leben man gerettet hat, so dass sie auch zukünftig nicht getötet werden“. So heißt es in den Lehren, Sonne und Mond mit

Butter auf ihre Stirn zu malen, schaffe die günstigen Voraussetzungen für Glück und gute Umstände. Entsprechend kannst du auch vorgehen.

Wenn du darüber hinaus davon absiehst, Fallen, Fischernetze oder Ähnliches einzusetzen, um das Leben von Vögeln, Fischen und Wild zu verschonen, verbinde dies mit dem oben erwähnten Bodhicitta-Entschluss sowie mit Widmungs- und Wunschgebeten. Wenn du es mit einem Rauchopfer (Lhasang) und so weiter verbindest, wird unermesslicher Nutzen daraus erwachsen, wie es anhand des Beispiels des Befreiens von Leben bereits aufgezeigt wurde.

Besonders in der Gegend, in der du diese Praxis machst, werden glückverheißende Zeichen auftreten, wie Regenfälle zur rechten Zeit, reiche Ernten und gedeihende Herden. In seiner „Juwelengirlande“ schreibt der edle Nagarjuna:

Verständige Menschen sollten stets Nahrung, Wasser und
Pflanzenöl
oder Getreidehäufchen am Eingang eines Ameisenhügels
aufstellen.

Wenn man Ameisen füttert oder Fischen sauberes Futter gibt oder Kranke mit Medizin versorgt oder ein Fest für Kinder veranstaltet oder Vögel und Bedürftige mit Speis und Trank versorgt, sollte man all dies mit den geschickten Mitteln des Bodhicitta-Entschlusses und aufrichtigen Widmungs- und Wunschgebeten verbinden. Denn dadurch wird es zu einer Ursache, die den Tod verhindert, Wohlergehen und letztendlich vollkommene Erleuchtung fördert. Da dies leicht umsetzbar ist, nur geringe Anstrengung erfordert und enormen Nutzen bringt, sollten alle verständigen Menschen diese geschickten Mittel zur Anhäufung der Ansammlungen beharrlich und auf vielfältige Weise verfolgen.

Zu meinem eigenen und zum Wohle anderer wurde dies von Jamyang Khyentse Wangpo verfasst, einem, der dem Bodhisattva-Pitaka zugetan und von reinen Absichten geleitet ist. Möge dies dazu führen, dass das Leben der edlen Halter der Lehren über hunderte von Zeitaltern fort dauert und alle fühlenden Wesen von der Angst vor einem vorzeitigen Tod befreit werden, als auch dazu, dass sie rasch den Zustand des Buddha Grenzenloses Leben erlangen.

Sarva Mangalam.

Dies wurde auf Anweisung von Chadrak Rinpoche, eines großen Bodhisattvas, der wahrlich alle Tugenden, die hier erwähnt werden, verkörpert, von Erik Pema Kunsang [ins Englische] übersetzt und von Marcia Binder Schmidt und Michael Tweed redigiert. Korrektur gelesen und erneut gedruckt von Idan 2003.

© Englische Fassung: Rangjung Yeshe Translations & Publications, 2000.

Gedruckt von Padmakara Edition mit freundlicher Genehmigung von Rangjung Yeshe Translations & Publications.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Erik Pema Kunsang.

Tagdrol: „Befreiung durch Tragen“ – Padma Shitro Chakra –

Die friedvollen und zornvollen Gottheiten der Padma-Familie

Khenpo Sonam Tashi

(Übersetzung ins Englische von Khenpo Sonam Phuntsok)

Das Chakra „Befreiung durch Tragen“, das auf Seite 252 zu sehen ist, trägt den Namen „Padma Shitro-Tagdrol“. Es ist ein Schatz, der ursprünglich von Tertön Nyima Senge enthüllt und dann von Pema Ösel Dongak Lingpa (Jamyang Khyentse Wangpo) wiederentdeckt wurde.

Wenn Angehörige einem Verstorben helfen wollen – ganz gleich ob er nun Buddhist war oder nicht –, indem sie ein Tagdrol auf seinen Leichnam legen, brauchen sie ein Chakra von Padma Shitro. Meist ist ein geweihtes Tagdrol von einem praktizierenden Buddhisten oder in einem buddhistischen Dharma-Zentrum erhältlich. Ansonsten könntest du das Chakra fotokopieren und es dann gemäß den Anweisungen, die Khyentse Rinpoche als Antwort auf die weiter unten folgende Frage gegeben hat, segnen.

Das Chakra sollte zu einem Quadrat gefaltet, in ein sauberes Stück Stoff gewickelt und ordnungsgemäß geweiht werden. Dann wird es in Höhe des Herzzentrums auf den toten Körper gelegt und befestigt. Es sollte während der Einäscherung auf dem Leichnam bleiben.

Diese Art von Tagdrol ist nicht nur für Verstorbene gedacht; du kannst es auch zu Lebzeiten tragen, entweder auf dem Scheitel des Kopfes oder um den Hals.

Ein Tagdrol zu tragen besänftigt in diesem Leben Krankheiten, negative Energien und Verunreinigung durch schlechte Handlungen und lässt Lebensdauer, Verdienst, Wohlstand und Weisheit anwachsen. Im nächsten Leben wirst du in Sukhavati, dem Buddha-Gefilde von Buddha Amitabha, wiedergeboren werden. Wer dieses Tagdrol trägt, zieht außerdem aus der „Befreiung durch Berührung“ Nutzen, durch die der Same der Erleuchtung gesät wird. Darüber hinaus gibt es noch viele andere Vorteile.

Was sollte man mit dem Chakra tun, das ein Verstorbener getragen hat?

Wenn der Verstorbene ein Yogi oder eine Yogini war, lege das Chakra auf sein Herzzentrum und verbrenne es mit dem Körper.

Die Auflösung der Elemente ist nicht vor 84 Stunden nach dem Tod vollständig abgeschlossen, während dieser Zeit bleibt das Bewusstsein des Verstorbenen im Herzen. Aus diesem Grund ist es am besten, den Körper nach dem Tod mindestens 84 Stunden nicht zu bewegen oder zu verbrennen. Und darum ist es auch so wichtig, Praktiken auszuführen, die negative Handlungen reinigen, den Toten damit bekannt zu machen, dass die friedlichen und zornvollen Erscheinungsformen, Klänge und Lichter im Bardo-Zustand nichts anderes sind als die Projektionen des eigenen Geistes und Phowa (die Übertragung des Bewusstseins) zu praktizieren.

Wie man ein Tagdrol herstellt

Wenn ein Dharma-Zentrum, ein Lama oder ein Dharma-Praktizierender anderen durch die Herstellung von Padma Shitro-Tagdrols helfen

möchten, sollten sie viele Tausende von Chakras (Seite 252) drucken oder fotokopieren und die Abbildung auf dem Papier vollständig mit gesegneten, in Safranwasser aufgelösten Amrita-Kügelchen einreiben. Dann sollte das Chakra korrekt gefaltet werden, ohne die Keimsilbe im Zentrum zu knicken.

1. Falte die rechte Seite des Papiers längs von rechts nach links.
2. Falte die linke Seite längs von links nach rechts.
3. Falte den unteren Teil des Papiers quer nach oben.
4. Falte den oberen Teil des Papiers nach unten.

Diese Faltungen sollten ein Quadrat ergeben, das dann mit Stoff oder fünffarbigen Fäden umwickelt wird.

Weihe die Chakras und bewahre sie in einer stabilen Schachtel auf, um sie bei Bedarf zur Hand zu haben.

Während der Entstehung dieses Buches wurde Dzongsar Khyentse Rinpoche gefragt: Ist es möglich, das Chakra ohne die Hilfe eines Lamas zu weihen?

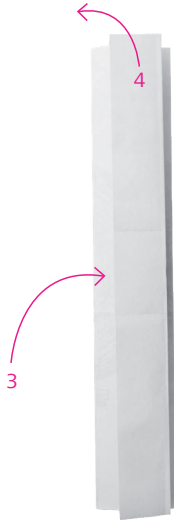
Rinpoche antwortete: „Wenn du ein Tagdrol bekommen kannst, das von einem erfahrenen und qualifizierten Lama gesegnet und geweiht wurde, dann ist das gut. Wenn nicht, bitte einen Tantriker Fotokopien des Chakras durch das Praktizieren eines vollständigen Sadhanas zu segnen – jedes Sadhana ist dafür geeignet, weil Sadhanas in der Regel ein Gebet enthalten, mit dem alle durch die Praxis herbeigerufenen Gottheiten gebeten werden, in den Praxis-Stützen zu verbleiben – zum Beispiel in den Buddha-Statuen oder Abbildungen. In diesem Fall sollte der Tantriker die Gottheiten darum bitten, in den fotokopierten Chakras zu bleiben, aus denen du dann das Tagdrol herstellen kannst.“

Wie man ein Tagdrol faltet



Faltlinien







Wie man Tsatsas anfertigt

Thangtong Tulku

Im Laufe der Jahrhunderte haben sich viele Traditionen und Methoden zur Herstellung von Tsatsas herausgebildet, doch die folgende ist eine der unkompliziertesten und einfachsten.

1. Kaufe oder fertige selbst eine Tsatsa-Gussform

Fertige Silikon-Gussformen für Tsatsas sind leicht zu bekommen, eine gewisse Auswahl ist im Internet erhältlich – beispielsweise auf der Webseite des Nalanda-Klosters, www.nalanda-monastery.eu/files/workshop/2016Catalog.pdf.

Wenn du eine bestimmte Form von Tsatsas herstellen möchtest, kannst du einen Fachmann beauftragen, eine entsprechende Silikon-Gussform anzufertigen. Der Hersteller der Form benötigt dafür ein Exemplar des Tsatsas, von dem er eine Form machen soll. Traditionell lässt man diese Form von einem erfahrenen Bildhauer anfertigen, der mit Metall, Holz oder Ton arbeitet.

Falls du ein Tsatsa oder eine Statue kopieren oder eine vergrößerte oder verkleinerte Version anfertigen willst, kannst du sie von einer spezialisierten Druckerei in 3D drucken lassen. Ein 3D-Drucker scannt dein Tsatsa oder die Statue und druckt dann genau die Größe, die du benötigst. Bitte den Drucker sicherzustellen, dass die Druckauflösung hoch genug ist – 25 oder 50 Mikron Kunstharz-SLA-Drucke sind gut. Sobald du den 3D-Druck hast, kannst du ihn einem professionellen Silikon-Formen-Hersteller geben und ihn bitten, hochwertigen Silikonkautschuk für die Formen zu verwenden.

2. *Zung* (Mantra-Rollen) anfertigen

Tsatsas enthalten ein *Zung*, Mantra-Rollen. Um Mantra-Rollen herzustellen, drucke oder schreibe zunächst die Mantras, die mit der spezifischen Tsatsa-Form verbunden sind, auf Papier. Am schnellsten geht es, wenn du viele Mantras auf einem A4-Blatt ausdrückst und dann in Streifen schneidest. Bestreiche das Mantra-Papier mit Safran-Wasser (in warmem Wasser aufgelöster Safran) und lass es dann trocknen. Achte darauf, dass jedes einzelne Mantra klein genug ist, um in eine Tsatsa-Form zu passen.

Rolle das Mantra-Papier fest zusammen und markiere das obere Ende des Mantras, damit du es richtig herum in die Tsatsa-Gussform hineinlegen kannst. Traditionell wird dafür rote Farbe verwendet, du kannst aber auch einen roten Filzstift, Kugelschreiber oder Farbstift nehmen.

Stellt das Tsatsa eine Gottheit dar, sollte das Mantra auf Höhe des Herzens platziert werden. Hat das Tsatsa die Form eines Stupas, sollte das Mantra in seinem Zentrum platziert werden.

3. Bereite Materialien und Werkzeuge vor

Synthetischer oder Dentalgips

Am besten verwendet man hochwertigen Gips. Baugips ist billiger, wird aber schnell rissig und bricht sehr leicht und ist daher nicht zu empfehlen.

Eine Waage

Eine Waage garantiert, dass du das richtige Verhältnis von Gips und Wasser verwendest, die je nach Qualität des Gipses variiert. Die Anweisungen dazu findest du auf der Gipspackung oder einer Bedienungsanleitung.

Gipsmischer

Ein Gipsmischer ist eine Spezialmaschine zum Mischen von Gipspulver und Wasser. Du kannst auch eine Bohrmaschine als Rührgerät verwenden, wenn du den richtigen Aufsatz dafür findest.

Bio-Äthanol oder Azeton

Oft wird die Gussform mit Bio-Äthanol oder Azeton ausgesprüht, bevor sie mit Gips gefüllt wird, da es hilft, die Spannung zwischen Gips und Silikon zu lösen, und so Blasen vermieden werden.

Sprühflasche

Du brauchst eine Sprühflasche, um Bio-Äthanol oder Azeton in die Gussform zu sprühen.

Pinsel

Ein kleiner, weicher Pinsel ist erforderlich, um die Blasen aus der Gussform zu entfernen, nachdem der Gips hineingegossen wurde.

***Mendrup* (Amrita-Kügelchen)**

Weiche etwas *Mendrup* (Amrita-Kügelchen) in warmem Wasser ein, gib eine kleine Menge davon in das trockene Gipspulver, bevor du es mit Wasser anrührst. Achte darauf, nicht zu viel hinzuzugeben, ein wenig genügt.

Farbe

Es empfiehlt sich, zum Bemalen der Tsatsas Acrylfarbe zu nehmen, da diese wasserlöslich und einfach zu verwenden ist.

Ein Luftentfeuchter

Wenn du einen Garten oder eine Terrasse hast, kannst du die Tsatsas in der Sonne trocknen lassen. Wenn nicht, wird ein Luftentfeuchter in dem Raum, in dem du die Tsatsas aufgestellt hast, dafür sorgen, dass sie vollständig durchtrocknen.

Ein Luftkompressor, eine Druckluft- oder eine Farbspritzpistole

Mit einer Druckluftpistole kannst du sicherstellen, dass die Silikon-Formen absolut sauber sind, bevor du die nächsten Tsatsas herstellst. Wenn du eine Farbspritzpistole verwendest, kannst du die Tsatsas auch damit bemalen, sobald der Gips trocken ist.

Holzleim

Beschädigte Tsatsas können repariert werden, indem du ein oder zwei Tropfen Holzleim mit ganz wenig Wasser und Gips zu einer Paste vermengst.

4. Der Prozess der Herstellung von Tsatsas

Sobald du die Werkzeuge und Materialien für die Tsatsas bereit hast, kann die Herstellung beginnen. Wenn du möchtest, kannst du während der Arbeit Mantras rezitieren – zum Beispiel das Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva, OM MANI PADME HUM oder das Mantra des Abhängigen Entstehens.

Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPALAYA
 VAJRASATTVA TVENOPATIṢṬHA
 DRIDHO ME BHAVA
 SUTOṢHYO ME BHAVA

SUPOṢHYO ME BHAVA
 ANURAKTO ME BHAVA
 SARVA-SIDDHIM ME PRAYACHHA
 SARVA-KARMASU CHA ME CHITTAṀ SHREYAḤ KURU HÜṀ HA HA HA HA HOḤ
 BHAGAVAN SARVA-TATHAGATA-VAJRA MAME MUÑCHA
 VAJRĪ BHAVA MAHASAMAYASATTVA Ḥ

Mantra des Abhängigen Entstehens

OM YE DHARMA HETU-PRABHAVA HETUṀ TEṢHAṀ TATHAGATO HYAVADAT
 TEṢHAṀ CHA YO NIRODHA EVAṀ VADI MAHA SHRAMAṆAḤ SVAHA

Aussprühen

Sprühe die Innenseite der Gussform mit Bio-Äthanol, Äthylalkohol oder Azeton aus. Stelle sicher, dass die gesamte Oberfläche mit Bio-Äthanol oder Azeton bedeckt ist, indem du es vorsichtig mit einem Pinsel auf der Innenseite der Form verteilst. Die Oberfläche sollte glänzen, aber nicht durchnässt sein.

Abmessen

Messe die korrekte Menge an Gips und Wasser ab und füge je nach Wunsch die Asche eines Angehörigen hinzu. Halte dich an die Anleitung auf der Gipspackung und messe die richtige Menge an Gipspulver und Wasser ab. Vergiss nicht, etwas von dem Wasser hinzuzufügen, in dem du das Mendrup aufgeweicht hast.

Während du die Asche eines geliebten Menschen unter das Gipspulver mengst und dann das Wasser hinzufügst, kannst du das Hundert-Silben-Mantra von Vajrasattva, OM MANI PADME HUM oder das Mantra des Abhängigen Entstehens rezitieren (siehe oben).

Mischung

Mische die Zutaten ca. 30 Sekunden lang gründlich.

Tipp: Du musst jetzt rasch arbeiten, da der Gips in nur wenigen Minuten hart wird.

Gießen

Gieße den flüssigen Gips in die Tsatsa-Form und entferne alle Blasen. Verwende einen kleinen Pinsel, um alle Luftblasen aus dem Gips zu entfernen.

Zung bzw. die Mantra-Rolle platzieren

Drücke die Mantra-Rolle in den Gips, bevor er abbindet.

Zur Erinnerung

Wenn das Tsatsa eine Gottheit darstellt, sollte das Mantra auf Höhe des Herzens platziert werden. Wenn das Tsatsa die Form eines Stupas hat, sollte das Mantra in seinem Zentrum sitzen.

Tipp: Wenn du die Mantra-Rolle in das Tsatsa gedrückt hast, achte darauf, dass sie nicht wieder an der Oberfläche auftaucht.

Entferne das Tsatsa aus der Form

Du musst das Tsatsa eventuell ungefähr 40 Minuten in der Form lassen, aber behalte es im Auge, da es auch schon nach 10 Minuten fertig sein kann. Wie lange der Gips zum Durchhärten braucht, hängt von der Qualität ab, die du verwendest.

Entferne das Tsatsa vorsichtig aus der Form.

Trocknung

Lasse das Tsatsa ca. 30 Minuten trocknen, bevor du eventuelle Schäden ausbesserst.

Bessere Blasenschäden aus

Wenn die Oberfläche des Tsatsas durch Luftblasen beschädigt ist, misch einen Tropfen Holzleim mit einer kleinen Menge Wasser und Gips und gleiche die Löcher mithilfe eines kleinen, weichen Pinsels aus.

Arbeite schnell, da die Mischung rasch erhärtet. Aus diesem Grund ist es am besten, nicht zu viel Reparaturgips auf einmal anzurühren.

Weitere Tsatsas

Bevor du die Silikon-Form erneut verwendest, reinige die Innenseite mit der Druckluftpistole und besprühe sie mit Bio-Äthanol oder Azeton. Wiederhole dann die oben angegebenen Schritte.

Achte darauf, dass die Tsatsas vollständig durchgetrocknet sind

Die Tsatsas müssen absolut trocken sein, bevor sie angemalt oder in einen Stupa gelegt werden – ein feuchtes Tsatsa kann leicht schimmeln.

Am einfachsten trocknet man Tsatsas, indem man sie einige Tage in die Sonne stellt. Ansonsten lagere sie in einem Raum mit geschlossenen Türen und Fenstern und benutze einen Luftentfeuchter, bis sie trocken sind. Diese Methode dauert auch einige Tage.

Bemalen der Tsatsas (optional)

Sobald die Tsatsas vollständig getrocknet sind, kannst du sie nach Wunsch bemalen. Wenn du nur wenige anfertigst, kannst du sie von Hand bemalen, aber wenn du viele herstellst, nimm besser eine Farbsprühpistole, das geht viel schneller.

Es lässt sich schwer sagen, wie lange Acrylfarbe trocknet, da dies von der Raumtemperatur und den Wetterbedingungen abhängt. Bei feuchtem und kaltem Wetter dauert es um einiges länger.

Zum Schluss noch ein paar Tipps

Wie viele Gussformen du benötigst, hängt davon ab, wie viel Zeit du für die Herstellung deiner Tsatsas hast, wie viele du herstellen möchtest, wie viele Menschen bei der Herstellung mitmachen und wie viel Lagerplatz du hast usw.

Silikon bleibt an nichts kleben, nicht einmal an sich selbst. Du brauchst also die Gussform nach dem Entfernen der Tsatsas nicht auszuwaschen.

Kohlenwasserstoffe (Benzin, Öl, Diesel, Heizöl usw.) oder hochkonzentrierte Säuren oder Chemikalien beschädigen die Silikon-Form.

Wenn Gips in der Form zurückbleibt, reinige sie mit der Druckluftpistole.



Tsatsas

Und jetzt, in der Stunde meines Todes, leert sich mein Gedärm –
eine Gabe an den Herrn der Welten.³⁸

*Ikkyu (1394-1491), ein Mönch,
der oft Kneipen und Bordelle besuchte*

Illustrationen und deren Quellen

Umschlag Vorderseite: Hungergeister-Schriftrolle, Kyoto National Museum, Japan, Abdruck mit Genehmigung des Museums

Seite

- 4 Prinz Siddhartha wird von seinem Kutscher und Freund Channa aus dem Palast seines Vaters gefahren.
Tathagat.org., „Four Sights in Buddha’s life which forced him to abandon royal life“, Fassung vom 19. September 2019
<http://tathagat.org/blog/four-sights-buddha/>

- 9 Zhuangzi träumt von einem Schmetterling
Lu Zhi (1496-1576), Bild von Zhuangzi, der von einem Schmetterling träumt, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dschuang-Dsi-Schmetterlings-traum-Zhuangzi-Butterfly-Dream.jpg>

- 21 Buddha-Statue im Seoraksan-Nationalpark, Südkorea
Nagy, Craig, Fotograf, Bild einer Buddha-Statue im Seoraksan National Park, Südkorea, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Korea-Seoraksan-Buddha-Statue-02.jpg>

- 35 Die Buddha-Statue im Mahabodhi-Stupa in Bodhgaya, Indien
Dye, Seth, Fotograf; Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Fotografen
- 41 Sutra der großen Weisheit aus der Sutra-Sammlung des Chū
sonji-Tempels
„Great Wisdom Sutra from the Chū sonji Temple Sutra Collection (Chūsonjikyō),
ca. 1175“, The Metropolitan Museum of Art, New York, Fassung vom 19. Sep-
tember 2019
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/36104?sortBy=Relevance&ft=great+wisdom+sutra&offset=0&rpp=20&pos=2>
- 45 Bodhisattva Avalokiteshvara
Gude, A., Fotograf, Dezember 2008, „The Bodhisattva Avalokiteshvara“
(Chinese), Asian Art Museum of San Francisco, Fassung vom 19. September 2019
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Bodhisattva_Avalokiteshvara.jpg
- 45 Tankwart in Lagos
Lordside0007, Fotograf, 2016, „Petrol Pump Attendant in Lagos“, Wikimedia
Commons, Fassung vom 19. September 2019
https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Petrol_attendant_in_Lagos.jpg
- 45 Eichhörnchen
Toivo Toivanen & Tiina Toppila, Fotografen, posted 2006, „A little European
squirrel“, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Kurre10.jpg>
- 55 Liegender Buddha
Arps, Paul, Fotograf, 2011, „Reclining Buddha on Phnom Pros Hill, Kompong
Cham, Cambodia“, Flickr, Fassung vom 19. September 2019
<https://www.flickr.com/photos/slapers/6720107463>

- 69 Buddha Daibutsu (Buddha Amitabha), Kamakura, Japan
 Beyer, Dirk, Fotograf, „Buddha Daibutsu (Amitabha Buddha), Kamakura, Japan“,
 Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5d/Kamakura_Budda_Daibutsu_front_1885.jpg
- 73 Buddha Amidas Reines Land
 „Taima Mandala“, 1750, The Metropolitan Museum of Art, New York,
 Fassung vom 19. September 2019
<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/45594?sortBy=Relevance&ft=Taima+Mandala&offset=0&rpp=20&pos=1>
- 76 Guru Rinpoches Palast in Zangdokpalri, dem Kupferfarbenen Berg
 LEVEKUNST: art of life, mit freundlicher Genehmigung von Orgyen Tobgyal
 Rinpoche, Bir, Himachal Pradesh, Fassung vom 19. September 2019
<http://levekunst.com/a-chariot-for-knowledge-holders/>
- 79 Grüne Tara
 Anonym, 13. Jahrhundert, „Old Green Tara“, Wikimedia Commons, Fassung vom
 19. September 2019
https://nl.wikipedia.org/wiki/Bestand:Old_Green_Tara.JPG
- 81 Japanische Begräbnisprozession
 (“Japanese funeral customs: the cortège proceeds towards the temple”; d.h. Japani-
 sche Begräbnisbräuche: Der Trauerzug schreitet zum Tempel); Tinte, Aquarell und
 Gouache, ca. 1880; Fassung vom 25. September 2019
<https://wellcomecollection.org/works/uv8v8udx>
- 88 Regenbogen aus dem Augsburger Wunderzeichenbuch
 „Das Zeichen des Bundes“; Augsburger Wunderzeichenbuch – Folio 2

(Genesis 9, 12-15), circa 1552, Scan aus einem Buch (Taschen); Fassung vom
25. September 2019

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Augsburger_Wunderzeichenbuch_%E2%80%94_Folio_2_\(Genesis_9,_12-15\)_hi_res.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Augsburger_Wunderzeichenbuch_%E2%80%94_Folio_2_(Genesis_9,_12-15)_hi_res.jpg)

90 Hölle

Hochmittelalterliche Darstellung der Hölle im „Hortus Deliciarum Manuskript“ von Herrad von Landsberg (um 1180), Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

<https://de.wikipedia.org/wiki/Hölle>

91 Das Ende des Geizhalses

(“The Miser’s End: Old Dad, at length, is grown so kind – He dies, and leaves his Wealth behind“. Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

https://www.flickr.com/photos/biomedical_scraps/6860258310/in/album-72157629643695941/

92 Der Bereich der Tiere

The Animal Realm. Wallpapersin4k.org, Fassung vom 19. September 2019

<https://www.wallpapersin4k.org/wp-content/uploads/2017/04/Jungle-Wallpaper-With-Animals-1.jpg>

94 Die sechs Bereiche, Kriegführende Geister, aus: Fünfhundert Arhats

Kano Kazunobu, „The Six Realms, Warring Spirits, Five Hundred Arhats, Scrolls 31 & 32“, Arthur M. Sackler Gallery, the Smithsonian Institution, Washington, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:The_Six_

95 Wolken schauen

Kaicker, Arjun, 2016, „Cloud Gazing“, Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Künstlers. Fassung vom 19. September 2019

<https://www.saatchiart.com/print/Painting-Cloud-Gazing/805996/2910167/view>

97 Das Jüngste Gericht

Vasnetsov, Viktor, 1904, „The Last Judgement“, Scan aus A. K. Lazuko Victor Vasnetsov, Leningrad: Khudozhnik RSFSR, 1990, ISBN 5-7370-0107-5,

Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vasnetsov_Last_Judgment.jpg

102 Der Geist des Verstorbenen hält Wache (Manao tupapau)

Gauguin, Paul, 1892, „Manao tupapau (The Spirit of the Dead Keep Watch)“, Albright–Knox Art Gallery, Buffalo, NY, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1170993>

124 Plakatwand: „Dein Leben verstreicht mit jeder Sekunde“

Design Andreas Schulz, 2018.

131 Buddha Akshobya

17. Karmapa Orgyen Trinley Dorje, „Buddha Akshobya“, Kamalashila Institute for Buddhist Studies and Meditation, Fassung vom 19. September 2019 <http://kamalashila.de/en/institute/karma-kagyul>

132 Vajrasattva

„Vajrasattva (Buddhist Deity)“, Himalayan Art Resources, online gestellt 2012, Fassung vom 19. September 2019

<https://www.himalayanart.org/items/838>

173 Die Jungfrau Maria

Atreyu, Fotograf, „Marpingen Maria Himmelfahrt Innen Schutzmantelmadonna“, Schutzmantelmadonna in der katholischen Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt in Marpingen, Landkreis St. Wendel, Saarland, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Marpingen_Maria_Himmelfahrt_Innen_Schutzmantelmadonna.JPG

179 Buddha Shakyamuni

di Gesu, Tara, „Shakyamuni Buddha“, Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin

195 Taj Mahal

Suraj Rajiv, Fotograf, 2017, „Taj Mahal Exterior“, Indien, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Taj_Mahal_Exterior.jpg

213 Eine der kleinen Jizo-Statuen in der Ohara Nenbutsu-ji-[Tempelanlage], Kyoto

Gladis, Chris, „Nenbutsu-ji jizo“, Flickr, Fassung vom 19. September 2019

<https://www.flickr.com/photos/23054755@N00/304946612>

214 Jizo Bosatsu

Unkei, (jap. Bildhauer), „Seated Jizo Bosatsu by Unkei“, Tokyo National Museum, Wikimedia Commons, Fassung vom 19. September 2019

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=62673122>

235 Tingsha-Zimbeln

(Irina/AdobeStock)

252 Padma Shitro-Tagdrol

Aus: Patrul Rinpoche, *The Words of My Perfect Teacher* (Deutsch: *Die Worte meines vollendeten Lehrers* von, Arbor Verlag 2001, Seite 193)

267 Tsatsas

Peljore, Sonam, Fotograf

Anmerkungen

1. Murakami, Haruki. *Blinde Weide, schlafende Frau: Erzählungen*, S. 275, DUMONT Buchverlag 2007.
2. *Apologia Socratis. (Ad mores spectans) Des Sokrates Verteidigungsrede*, nach der Übersetzung von Friedrich E.D. Schleiermacher, in: Platons Werke, 2. Auflage, Berlin 1818, bearbeitet, 29 St.1 A.

Unsere alternative Übersetzung auf der Grundlage des Zitats, das im Englischen genutzt wurde (Plato, *Five Dialogues*, 2. Ausgabe, ins Englische übersetzt von G.M.A. Grube, überarbeitet von John M. Cooper Copyright © 2002 von Hackett Publishing Company, Inc.) wäre: „Den Tod zu fürchten, meine Herren, ist nichts Anderes, als sich für weise zu halten, wenn man es nicht ist, zu glauben, man wisse um das, was man nicht weiß. Niemand weiß, ob der Tod nicht der größte Segen von allen für einen Menschen sei, doch die Menschen fürchten ihn, als wüssten sie, dass er das größte Übel von allen ist. Und gewiss ist es die tadelnswerteste Unwissenheit zu glauben, dass man etwas wisse, was man nicht weiß.“

3. Zhuangzi, (geboren ca. 369 v.u.Z, Meng [jetzt Shangqiu, Henan Provinz], China, gestorben 286 v.u.Z.), einer der bedeutendsten frühen Interpreten des Daoismus. Sein Werk *Zhuangzi* – auch *Nanhua zhenjing* (Der reine Klassiker aus Nanhua) genannt, wird zu den maßgeblichen Texten des Daoismus gezählt. Quelle: <https://www.britannica.com/biography/Zhuangzi>, Stand 26. Januar 2018. Es gibt etliche deutsche Übersetzungen dieser Episode, u.a. diese: „Einst träumte Dschuang Dschou, dass er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wusste von Dschuang Dschou. Plötzlich wachte er auf: da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou. Nun weiß ich nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, dass er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, dass er Dschuang Dschou sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dschou und dem

- Schmetterling sicher ein Unterschied ist. So ist es mit der Wandlung der Dinge.“ Wikipedia, Zugriff 1. Juli 2019.
4. Hoffmann, Yoel. *Japanese Death Poems: Written by Zen Monks and Haiku Poets on the Verge of Death*, S. 227. Rutland, Vermont: Tuttle Publishing, 2018. Übersetzung des englischen Zitats aus den *Japanese Death Poems*.
 5. *Nāgārjuna's Letter to a Friend* von Nāgārjuna, englische Übersetzung: Padmakara Translation Group, veröffentlicht von Snow Lion 2013, später bei Shambhala Publications.
 6. Aus dem *Mahāparinirvāna-Sūtra*, Übersetzung aus: Sogyal Rinpoche, *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben*, O.W. Barth 2003. Eine wörtlichere Version wäre: „Von allen Fußabdrücken...“.
 7. Deutsche Fassung: E. M. Forster, *Wiedersehen in Howards End*, deutsch von Egon Pöllinger, SZ Bibliothek 2004, S. 376.
 8. Dilgo Khyentse Rinpoche, *The Sage who Dispel's Mind's Anguish: Advice from the Guru, the Gentle Protector Manjushri*. Erste Übersetzung ins Englische von Lhasey Lotsawa Translations & Publications 2008 für *The Shrivakayana – A Collection of Teachings*, zusammengestellt von Kyabgön Phakchok Rinpoche für seine Unterweisungen über die neun Yanas. Überarbeitet und editiert für Lotsawa House 2016.
 9. Weitere Informationen über die sechs Bereiche finden sich auf: http://www.rigpawiki.org/index.php?title=Six_classes_of_beings. Fassung vom 13. März 2018.
 10. Die „Vier Siegel“ oder „Vier Mudras“ – siehe *Weshalb Sie (k)ein Buddhist sind* von Dzongsar Jamyang Khyentse, Windpferd 2010.
 11. Dieses Gebet wird im Sanskrit *Triratna Vandana* und auf Deutsch *Verehrung der Drei Juwelen* genannt.
 12. Dieses Gebet wird im Sanskrit *Sharanagaana* und auf Deutsch *Zufluchtnahme* genannt.
 13. Englische Übersetzung: Rigpa Translations.
 14. Englische Zitatgrundlage (hier und in der Folge): Shantideva, *The Way of the Bodhisattva: A Translation of the Bodhicaryāvatāra*, Übersetzung: Padmakara Translation Group, Shambhala Publications, 2006, Kapitel 2, Strophe 26.
 15. Sanskrit: OM SARVA TATHAGATA PADA VANDANAM KAROMI.
 16. Deutsch nach Shantideva, *The Way of the Bodhisattva*, Kapitel 3, Strophen 23-24.
 17. Hoffmann, Yoel, *Die Kunst des letzten Augenblicks, Todesgedichte japanischer Zen-Meister*, Herder, Freiburg im Breisgau 2013, S. 81.
 18. *Die Worte meines vollendeten Lehrers* von Patrul Rinpoche, Arbor, 2001 S. 314.
 19. Englische Übersetzung von Chögyam Trungpa Rinpoche, *The Rain of Wisdom*, S. 190-191, Rumtek Edition der tibetischen Seite 88A: 4 ff.
 20. Kabir, *Im Garten der Gottesliebe*, Werner Kristkeitz Verlag, Heidelberg, 4. Auflage 2005, S. 4 ; 3/III (I.57).

21. Hoffmann, Yoel, *Japanese Death Poems*, S. 259.
22. Hoffmann, Yoel, *Japanese Death Poems*, S. 215.
23. Sanskrit: OM AMRITA TEJE HARA HUM.
24. Shāntideva, Kapitel. 3, Strophen 18-22.
25. Hoffmann, Yoel, *Die Kunst des letzten Augenblicks*, S. 205.
26. <https://de.wikipedia.org/wiki/Zeit>; Fassung vom Juli 19; im englischen Original wurde diese Quelle genutzt: <http://www.iep.utm.edu/time/#H3>.
27. Hoffmann, Yoel, *Die Kunst des letzten Augenblicks*, S. 182.
28. Karma Lingpas *The Peaceful and Wrathful Deities, The Profound Dharma of Self-liberated Wisdom Mind* (Wyl. zab chos zhi khro dgongs pa rang grol) enthält den Text *Great Liberation through Hearing in the Bardo* (Wyl. bar do thos grol chen mo). Im Deutschen empfehlen wir u.a.: (siehe Seite 128).
29. Dieses Gebet heißt auf Sanskrit *Triratna-Vadana* und auf Deutsch *Verehrung der Drei Juwelen*.
30. Dieses Gebet heißt auf Sanskrit *Sharanagaana* und auf Deutsch *Zufluchtnahme*.
31. Übersetzung: Rigpa Translations.
32. Shāntideva, Kapitel 2, Strophe 26.
33. Hoffmann, Yoel, *Japanese Death Poems*, S. 287.
34. Die „fünf Praktiken der Erleuchtung ohne Meditation“: die weiteren vier sind: Befreiung durch Sehen, Befreiung durch Hören, Befreiung durch Schmecken, Befreiung durch Berühren und Befreiung durch Erinnern oder Denken. Englische Quelle: Rigpawiki.
35. Shāntideva, Kapitel 6, Vers 21.
36. Hoffmann, Yoel, *Japanese Death Poems*, S. 81.
37. Diese Unterweisung erschien am 9. November 2017 auf der Webseite von *Lion's Roar* (www.lionsroar.com/how-to-practice-tonglen/). Sie wurde mit freundlicher Genehmigung von Pema Chödrön und *Lion's Roar* übernommen.
38. Hoffmann, Yoel, *Die Kunst des letzten Augenblicks*, S. 78.

