

## Lebensanfang aus buddhistischer Sicht

### Einführung:

Herzlichen Dank an die Veranstaltenden für diese freundliche Einladung und auch für die Offenheit, sich heute auf so ein „Nischen-Thema“, aus der an Anhängerzahl zweitkleinsten der 5 Weltreligionen, einzulassen.

Viele von Ihnen sind vielleicht mit der Lehre des historischen Buddha, der vor fast 2600 Jahren in Nordindien lebte und lehrte, nicht so vertraut und leider wird darüber in den Medien auch immer wieder Fehlerhaftes verbreitet. Da zum Verständnis unseres heutigen Themas einige grundlegende Kernpunkte dieser Weltsicht aber doch unabdingbar sind, erlauben Sie mir bitte, Ihnen diese einleitend so knapp zusammengefasst wie nur möglich darzustellen:

1. Der Buddhismus ist keine Glaubens- sondern eine *nicht-theistische, pluralistische Erkenntnisreligion*, die ganz auf der Erfahrung des Einzelnen beruht; daher sprechen wir hier *korrekt* auch nicht von Gläubigen, sondern von Praktizierenden. Obwohl die Lehrinhalte oft äußerst komplex und sehr detailliert sein können, liegt all dem nie ein Dogma zugrunde, sondern ist letztendlich durch *eigenes* Erfahren praktisch nachprüfbar, sofern man bereit ist, sich auf diesen Weg der geistigen Entwicklung einzulassen. Der Buddha *selbst* hat jene, die seiner Lehre folgen, sogar *explizit* zu diesem kritischen Überprüfen aufgefordert.
2. Im Mittelpunkt stehen im Buddhismus nicht ein Schöpfergott oder eine Gottheit, sondern einzig und allein die fühlenden (d.h. mit Geist oder Bewusstsein ausgestatteten) Lebewesen, also z.B. auch Tiere.
3. Die Lehre des Buddha kennt keine für *alle* Richtungen oder Traditionen verbindlichen Schriften, hat kein gemeinsames Oberhaupt und ebenso gibt es in ihr keine Propheten.
4. Der Buddhismus ist andererseits aber auch keine erdachte Philosophie. Vielmehr hat der Buddha in seiner Lehre einfach dargelegt „wie die Dinge ihrer *wahren* Natur nach sind“, d.h. auf der *absoluten* Ebene spiritueller Erkenntnis; im Gegensatz dazu, wie *wir* sie *derzeit* auf unserer *relativen* Ebene – rein subjektiv, empirisch-intellektuell und durch unsere Vorstellungen, Konzepte, Gefühle, Erfahrungen usw. beeinflusst – wahrnehmen.
5. Das Erlangen ebendieser höheren Einsicht – diese Verwirklichung – und damit auch das Ziel dieses Weges wird Erleuchtung, Nirvana oder Buddha-Zustand genannt und stellt die vollkommene Erkenntnis der Natur des eigenen Geistes und damit auch aller Phänomene unseres Lebens dar. Sie muss von jeder und jedem Praktizierenden *selbst* verwirklicht werden; nicht einmal ein vollkommener Buddha kann einem das abnehmen oder schenken!  
Es geht also im Buddhismus in erster Linie um den Geist oder das Bewusstsein: Was es ist, wie es funktioniert und wie wir mit ihm arbeiten können.
6. Die Tatsache der Vergänglichkeit aller Dinge oder Phänomene ist eine Grundsäule der buddhistischen Lehre. Das bedeutet: Von Natur aus ändert sich alles ständig, nichts ist wirklich statisch und unveränderlich. Daraus logisch schlussfolgernd erkannte und lehrte der Buddha, dass es daher auch keine dauerhafte und unveränderliche individuelle Persönlichkeit (im Sinne eines *real und permanent* existenten „Ich“ oder „Selbst“) oder eine *ewige* Seele geben kann.

7. Dieses Prinzip der „Leerheit“ aller Phänomene darf *nicht* im Sinn *nihilistischer* Leere missverstanden werden, denn die buddhistische Lehre (mit h!) ist *auch* ein *Weg der Mitte zwischen Nihilismus und Eternalismus*. Die *buddhistische* Definition von Leerheit oder Essenzlosigkeit bezeichnet daher *lediglich* das Fehlen einer den Dingen innewohnenden *dauerhaften* Existenz und damit ihre ständige Veränderlichkeit, aber *keinesfalls* deren *absolute* Nicht-Existenz.
8. Und das wiederum bedeutet, dass Nichts in und aus sich selbst und unabhängig von allem Anderen entsteht. Im Gegenteil: Alles ereignet sich in Abhängigkeit von *primären* Ursachen und deren Auswirkungen, sowie unter dem modulierenden Einfluss von *sekundär zusätzlich situativ* hinzukommenden Umständen und Bedingungen. Der Buddha hat betont, dass jeder auf den drei Ebenen von Körper, Rede und Geist von uns *bewusst und vorsätzlich* gesetzte Akt zu entsprechenden – positiven, negativen oder neutralen – Auswirkungen *primär für die oder den Ausführenden selbst* führt; dabei wiegt die zugrundeliegende Motivation *immer* schwerer als die *eigentliche* Ausführung. Dieses Ursache-Wirkungs-Gefüge des Entstehens in Abhängigkeit wird im Buddhismus als *Naturgesetz – ohne personifizierte* urteilende bzw. strafende Instanz – gesehen und mit dem Sanskrit-Begriff „Karma“ bezeichnet. Karma (was wörtlich einfach `Handlung´ bedeutet) wird im Westen fälschlicherweise oft als mysteriös oder schicksalhaft missverstanden, beides aber trifft nicht zu. Der ihm zugrundeliegende Mechanismus ist aber sehr wohl subtil und komplex zugleich: Die im Leben durch die (schon erwähnten) sogenannten „Drei Tore“ von Körper, Rede und Geist angesammelten Taten werden als karmische Samen im *individuellen* Bewusstsein gespeichert, sie beeinflussen, in *welchem* Daseinsbereich man wiedergeboren wird und begleiten das Geistbewusstsein *auch in zukünftige Existenzen*, wo sie früher oder später heranreifen und zur Wirkung gelangen.
9. Denn die buddhistische Lehre geht davon aus, dass fühlende Wesen nicht nur *ein* Leben haben, sondern *seit anfangsloser Zeit* immer und immer wieder im leidhaften Daseinskreislauf (dem sogenannten Samsara) wiedergeboren werden, bis sie letztlich fähig sind, Erleuchtung (auch Nirvana oder vollkommene Buddhaschaft genannt) zu verwirklichen. Das ist nicht dasselbe wie Reinkarnation, da sich aus buddhistischer Sicht dabei lediglich der Geist – als ein *Prozess* der ständigen Abfolge von wahrnehmungsfähigen Bewusstseinsmomenten – in einem neuen Körper fortsetzt, aber kein Ding, kein „roter Faden“ da ist, der in die nächste Existenz weitergeht. (Vergleich der verlöschenden und der daran neu entzündeten Kerzenflamme mit einer Perlenkette; Domino-Beispiel). Um es – im Zusammenhang mit unserem heutigen Thema – nochmals ganz klar auf den Punkt zu bringen: Aus philosophischer Sicht ist das Ziel der buddhistischen Lehre also nicht (Wieder)Geburt zu *erlangen*, sondern – ganz im Gegenteil – diesen Wiedergeburtskreislauf *endgültig* zu *beenden*. Nichtsdestotrotz wird unter den sechs Daseinsbereichen eine sogenannte freie und begünstigte Menschengeburt, mit ihren acht Freiheiten und 10 Reichtümern oder Ausstattungen<sup>1</sup> als jene angesehen, die für

---

<sup>1</sup> Die 8 Freiheiten: von Wiedergeburt 1.-3. in einem der drei niederen Daseinsbereich (siehe Fußnote 37), 4. an einem Ort, wo es die Lehre des Buddha nicht gibt, 5. im Götterbereich, 6. Freisein von falschen Sichtweisen, 7. nicht an einem Ort wiedergeboren zu werden, wo kein Buddha erscheinen ist, 8. nicht taub oder geistig behindert geboren worden zu sein.

Die 10 Ausstattungen: Fünf, die einen selbst betreffen: 1. einen Körper und Geist zu besitzen, der zur Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit fähig ist, 2. Wiedergeburt in einem Land, in dem die Lehre des Buddha gelehrt und praktiziert wird, 3. im Vollbesitz der 6 Sinneskräfte (wobei der Geist im Buddhismus als der sechste Sinn gilt) zu sein, 4. rechte Sichtweise zu haben, 5. Hingabe oder unumstößliches Vertrauen zum buddhistischen

ein Fortschreiten auf dem Weg zur Erleuchtung hin die besten Voraussetzungen bietet.<sup>2</sup>

Aus dem eben Zusammengefassten wird wohl klar, dass man daher aus buddhistischer Sichtweise eigentlich unmöglich von einem „Lebensanfang“ *per se* sprechen kann. Vielmehr sind in der Lehre des Buddha durch diesen anfangslosen Kreislauf der Existenzen Leben und Tod wohl noch viel enger miteinander verknüpft als in vielen anderen Religionen.

Daher müsste mein heutiges Thema eigentlich exakter lauten

### Lebenswiederaanfang (aus buddhistischer Sicht)

Eine charakteristische Eigenschaft buddhistischen Denkens ist also, dass kein *ursprünglicher* Ausgangspunkt für die Abfolge von Leben postuliert wird, die von einem einzelnen Wesen durchlaufen wird. Stattdessen sieht die Lehre des Buddha den zyklischen Verlauf der Existenzen als potentiell ewig an: Er hat keinen Anfang und es gibt keine Gewissheit, dass er je enden wird, solange nicht das *einzelne* Individuum *selbst* die vollkommene Erleuchtung verwirklicht hat. Was sich bei Empfängnis ereignet, ist also *lediglich* die *Wiedergeburt* eines bereits *früher existierenden* Individuums in einem *neuen* Körper und daher ist jede Befruchtung sozusagen „Neu-Empfängnis“. Die Sichtweise, dass jedes Individuum bereits *vor* der Zeugung existiert, stellt daher eine charakteristische buddhistische Perspektive zur Frage nach dem Beginn des Lebens dar.<sup>3</sup>

Überdies bestritt der Buddha – wie bereits erwähnt – die Existenz einer dauerhaften, ewigen, unveränderlichen Seele oder eines beständigen Selbst, wie es beispielsweise der Hinduismus postuliert. Stattdessen lehrte er, dass jedes fühlende Wesen aus den sogenannten Fünf Anhäufungen (Skt. Skandhas) besteht:

- (1) Form (einem Körper, d.h. Materie) und
- (2-5) vier weiteren, geistigen Bestandteilen: Bewusstsein (oder Geist), Gefühlen, Wahrnehmungen und dem, was unterschiedlich als Neigungen oder karmische Tendenzen übersetzt wird.

All diese fünf Faktoren sind – wie ausnahmslos sämtliche Phänomene unseres Lebens – durch Vergänglichkeit oder Unbeständigkeit gekennzeichnet und das bedeutet: Zu jedem gegebenen Zeitpunkt ist ein Individuum lediglich eine *vorübergehende und kurzzeitige* Kombination dieser fünf Bestandteile. Ja, es bleibt in Wirklichkeit nicht einmal für zwei unmittelbar aufeinanderfolgende Bewusstseinsmomente ident!

Die buddhistische Lehre bestreitet also explizit, dass irgendeiner dieser Bestandteile – ob individuell oder in Kombination – mit einer Seele oder einem Ich oder Selbst gleichzusetzen ist.<sup>4</sup> So asiatisch-exotisch, wie das klingt, ist diese Sichtweise aber auch aus westlicher, medizinisch-psychologischer Sicht nicht: Denn zum Einen ist wissenschaftlich bewiesen, dass in jeder Sekunde in unserem Körper Zellen sterben

---

Weg zu haben. Fünf, die Andere betreffen: 6. ein Buddha ist in unserer Welt erschienen, 7. er hat den Dharma gelehrt, 8. Wiedergeburt in einer Zeit, in der der Dharma weiter besteht, 9. es gibt lebendige Beispiele für den Dharma und seine Praxis, 10. der eigene buddhistische Lehrer hat echte Herzensgüte und Mitgefühl für Andere.

<sup>2</sup> nach Keown: *Buddhist Ethics*, S. 54f.

<sup>3</sup> nach Damien Keown: *Buddhism and Bioethics* zitiert in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S. 172f.

<sup>4</sup> nach James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S. 173

und neue entstehen – also auf materieller Ebene da *ständig* Veränderung stattfindet. Zum Anderen ist logisch nachvollziehbar, dass jeder einzelne der ununterbrochen auf unseren Geist treffenden Bewusstseinsindrücke unsere Psyche – bewusst oder unbewusst – verändert; als neu hinzugefügte Information, die unsere Ansichten, Neigungen und die daraus resultierenden Handlungen beeinflussen und prägen.

### Das zugrundeliegende Prinzip:

Allen buddhistischen Traditionen und Denkschulen gemeinsam ist die Sichtweise, dass zur Entstehung eines Kindes außer dem einen Mutterschoß suchenden Bewusstsein – in den kanonischen Schriften zuweilen „Genius“ (Pali: gandhabba, skt. gandharva) genannt – eine empfängnisbereite Frau sowie ein Mann als Erzeuger gehören. Nur, wenn diese *drei* zusammenkommen, entsteht neues Leben (Majjhima Nikaya 38 I). Das Bewusstsein des verstorbenen Wesens wirkt im Schoß der zukünftigen Mutter als der das Leben zündende Funke: Es zündet die Voraussetzungen (Mutter und Zeugung) zur Flamme (dem Kind), aber der Funke ist in der Flamme, die er bedingte, *nicht substanzial*, sondern *nur als Bedingung* enthalten. Im Laufe seines Werdens entwickelt das Kind sein *eigenes* Bewusstsein, das mit dem Urheber-Bewusstsein *nicht* identisch ist.<sup>5</sup> Leben beginnt daher nach buddhistischer Definition zum Zeugungszeitpunkt, wenn drei Bedingungen gegenwärtig sind:

1. Die Vereinigung von Mutter und Vater,
2. die fruchtbare Phase der Mutter und
3. ein sogenanntes Wiedergeburtbewusstsein. Letzteres stellt als ununterbrochene Abfolge einander auslösender, erlebnisfähiger Bewusstseinsmomente ein *Kontinuum* des Geistes über die Existenzen hin dar. Es wird im Buddhismus gerade deshalb als ein *Prozess* und eben nicht als unveränderliche, dauerhafte Seele angesehen.<sup>6</sup>

Die Lehre des Buddha legt also eindeutig dar, dass *individuelles* Leben mit der Empfängnis beginnt. Dem neuen Wesen, das die karmische Identität eines jüngst verstorbenen Individuums trägt, steht deshalb derselbe moralische Respekt zu wie einem Erwachsenen.<sup>7</sup> Das Wesen oder Geist-Bewusstsein zwischen Tod und Wiedergeburt erlangt daher mit der Befruchtung ein menschliches Leben und somit auch das *Recht* auf Leben. Auch, wenn Sinne – wie der Hör-, Seh-, Geschmacks- und Geruchssinn – sich erst in den darauf folgenden Wochen entwickeln, sind der Tastsinn und das Körperbewusstsein sowie das geistige Bewusstsein und damit auch die Empfindungen von Glück und Leid zu diesem Zeitpunkt bereits vorhanden.<sup>8</sup> Obwohl also dieses Leben seine *eigenständige* Existenz erst mit der *Geburt* erlangen mag, setzt das – vom *karmischen* Gesichtspunkt aus – *nicht* das Bestehen des Fetus als Geschöpf oder seinen spezifischen Status als menschliches Wesen herab.<sup>9</sup> Diese

---

<sup>5</sup> nach Schumann: *Der historische Buddha*, S. 164f.

<sup>6</sup> Schober / Kronika et al.: *Positionspapier der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft zum Thema Buddhismus und Abtreibung*, S. 1

<sup>7</sup> Damien Keown, Science and Theology News, April 2004 zitiert in: unbekannter Autor unter

<http://www.bbc.co.uk/religion/religions/buddhism/buddhistethics/abortion.shtml>, Download am 3.2.2010

<sup>8</sup> nach Tsedroen: *Kostbare Menschengeburt - zur Position des Buddhismus zum Schwangerschaftsabbruch*. Auf <http://www.tibet.de/fileadmin/pdf/tibu/1992/tibu021-1992-36-cr-schwangerschaftsabbruch.pdf>, Download am 3.2.2010

<sup>9</sup> nach van Loon: *Family Planning & Birth Control in Buddhist Perspective*, S. 24

Sichtweise hat eine Schlüssel-Bedeutung, v.a. auch bezüglich der buddhistischen Position zum Thema Abtreibung.<sup>10</sup>

Ich erwähnte eingangs schon, dass der Buddhismus eine *pluralistische* Religion mit verschiedenen sogenannten „Fahrzeugen“, Traditionslinien und Schulen ist. Unser Thema betreffend gibt es hier zwei, nicht im Grundsätzlichen, aber in den Details etwas unterschiedliche Sichtweisen. Sehen wir uns zuerst die des

### Hinayana

an (im Westen oft auch als „Kleines Fahrzeug“ bezeichnet), als v.a. in Südostasien verbreitete, älteste Form der Lehre Buddhas. Bereits in der frühesten buddhistischen Überlieferung gibt es eine Diskussion um die Frage, wie die vorgeburtliche Entwicklung im Verhältnis zu Person-Sein zu sehen ist. Kernpunkte dabei sind die Prozesse von Empfängnis und Wiedergeburt, sowie die Existenz eines `Wesens im Zwischenzustand´ (des schon erwähnten *gandhabba*). In voll entwickelter Form finden sich diese Debatten in post-kanonischen Texten wie Buddhaghosas *Visuddhimagga* und Vasubandhus *Abhidharmakosha*, aus dem 4. bzw. 5. Jhdt. n. Chr.

Gemäß den Schriften des kanonischen *Majjhima Nikaya* des Theravada sind drei zusammenkommende Faktoren nötig, damit Zeugung sich ereignen kann:

- Zum ersten muss Geschlechtsverkehr zwischen den Eltern stattfinden,
- zum zweiten muss sich die Mutter in der empfänglichen Phase ihres Menstruationszyklus befinden
- und schließlich muss ein *gandhabba* anwesend sein.<sup>11</sup>

Über die Konsequenzen des dritten Faktors jedoch gab es eine breit angelegte Debatte zwischen den verschiedenen buddhistischen Denkschulen. So erklärt beispielsweise Buddhaghosa diesen Begriff so, dass es sich dabei um ein Wesen handelt, das – von der Kraft von Karma getrieben – davor steht in den Mutterschoß einzugehen; das also bereit ist, Existenz anzunehmen.<sup>12</sup> Diese Interpretation ist nicht dahingehend auszulegen, dass das die tatsächliche, reale Existenz eines Wesens im Zwischenzustand zwischen einer physischen Inkarnation und der nächsten bedeuten würde.<sup>13</sup> Das Theravada war ganz entschieden in seiner Verneinung der Existenz eines Wesens im Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt, während andere frühbuddhistische Schulen keine klare Alternative zu diesem Konzept, das sie ablehnten, anboten.

Buddhaghosa vertritt den Standpunkt, dass *unmittelbar nach dem Erlöschen* des letzten Bewusstseinsmoments im Sterbeprozess – bedingt durch Karma und getrieben durch noch nicht abgelegtes Anhaften und Unwissenheit – im Schoß der Mutter die erste Regung des Bewusstseins der nächstfolgenden Geburt entsteht. Es wird als `Wiedergeburt verbindendes Bewusstsein´ bezeichnet, ist nicht aus dem vorherigen Leben „übertragen“, sondern entsteht *neu*, im konkreten Moment der Zeugung. Anders ausgedrückt, wird hier keine *Übertragung* von Bewusstsein postuliert, sondern

---

<sup>10</sup> Schober / Kronika et al.: *Positionspapier der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft zum Thema Buddhismus und Abtreibung*

<sup>11</sup> M I.265-266 angegeben in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: KEOWN: *Buddhism and Abortion*, S. 173, 181

<sup>12</sup> MA II.310 angegeben in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: KEOWN: *Buddhism and Abortion*, S. 173, 181

<sup>13</sup> *Vism* XVI.113-114 in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: KEOWN: *Buddhism and Abortion*, S. 174, 181

stattdessen ein *kausal verketteter* (oder verknüpfter) Strom von *eigenständigen, getrennten Bewusstseinsmomenten*. Buddhaghosa vergleicht die Beziehung zwischen dem letzten Bewusstseinsmoment im Sterbeprozess und dem ´Wiedergeburt verbindenden Bewusstsein´ mit einem Klang und seinem Echo oder einem Unterschriftssiegel und dessen Abdruck.<sup>14</sup>

Hingegen schlägt Vasubandhu im Autokommentar zu seinem Abhidharmakosha eine andere Interpretation des Wiedergeburtprozesses vor, die *sehr wohl* die Existenz eines *Wesens* zwischen zwei Existenzabläufen postuliert. Seiner Ansicht nach existiert es zwischen dem Augenblick des Todes und dem Sich-Ereignen der darauf folgenden Wiedergeburt. Es besteht aus den (schon genannten) Fünf Skandhas, aber *ohne* die Unterstützung jeglicher *äußerer* Faktoren wie Blut (das entspricht in der Vorstellung buddhistischer Heilkunde der Eizelle) oder Samen.<sup>15</sup> Seine Existenz wird eingeklammert von diesen fünf Anhäufungen, wie sie zum Todeszeitpunkt bestehen, einerseits, und jenen, wie sie im Moment der Wiedergeburt existieren, andererseits. *Räumlich* gesehen entsteht das Wesen im Zwischenzustand an dem Ort, wo der Tod sich ereignet, von wo es fortschreitet zu jenem der Wiedergeburt.<sup>16</sup> Es hat die Fähigkeit zu handeln und die Struktur des Wesens, als das es geboren wird. Vasubandhu setzt dieses Konzept mit dem des *gandhabba* im Theravada gleich.<sup>17</sup>

Soweit zu diesen beiden Hinayana-Sichtweisen, denen gemeinsam ist, dass Tod und nächste Wiedergeburt *unmittelbar* aufeinanderfolgen. Anders hingegen sieht das der

#### Indo-tibetische Buddhismus:

Von allen buddhistischen Traditionen sind in seinen Schriften die Lehren zu Tod und Wiedergeburt am detailliertesten ausformuliert. Als eine Form des sogenannten Großen Fahrzeugs, des Mahayana, teilen diese Traditionen mit dem Hinayana die Ansicht, dass es bei Wiedergeburt keinen „roten Faden“ im Sinne einer ewigen Seele oder eines dauerhaften, in und aus sich selbst existierenden Ich oder Selbst gibt. Andererseits geht der tibetische Buddhismus davon aus, dass das, von einer Existenz in die nächste weitergehende Bewusstsein mehrere Intervalle, Zwischenzustände oder -phasen (Tib. Bardo) bis zur nächsten Wiedergeburt durchläuft, auf die ich in Kürze noch näher eingehen werde. Sterben wird demnach nicht als ein *definitives* Geschehen, sondern lediglich als Übergang zwischen zwei Realitäten gesehen.<sup>18</sup>

Bei *oberflächlicher* Betrachtung der relevanten Textpassagen – z.B. im sogenannten Tibetischen Totenbuch, dessen korrekter Titel eigentlich „Befreiung durch Hören im Zwischenzustand nach dem Tod“ (tib. Bardo Thödol) lautet – könnte man zu dem Schluss kommen, es handle sich bei dem, diese Intervalle durchlaufenden Bardo-Wesen um eine real existente Entität. Es wird nämlich in manchen Texten auch als immaterieller, perfekter „Bardo-Körper“ bezeichnet, der keinen Schatten wirft, keine Fußstapfen hinterlässt, kein Spiegelbild hat und – weil er sich nur vom Geruch beim sogenannten Sur-Ritual geopferter, verbrannter Nahrung ernähren kann – auch

---

<sup>14</sup> James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S.174, 181

<sup>15</sup> Abhidharmakosha III.40 angegeben in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S.175, 181

<sup>16</sup> Abhidharmakosha III.4 & 10 angegeben in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S.175, 181

<sup>17</sup> Abhidharmakosha III.13-14 angegeben in James P. McDermott: *Abortion in the Pali Canon and Early Buddhist Thought* in: Keown: *Buddhism and Abortion*, S. 175, 181

<sup>18</sup> Orofino: *Sacred Tibetan Teachings on Death and Liberation*; S. 10

„Duft-Esser“ genannt wird.<sup>19</sup> Hat man aber die Belehrungen des Buddha um die Nicht-Existenz des Selbst *richtig* verstanden, so wird klar, dass auch diese Bezeichnungen nur Metaphern sind für die ununterbrochene Abfolge des Stromes einander in Abfolge auslösender, erlebnisfähiger Bewusstseinsmomente. Es handelt sich also auch bei *diesem* Begriff wiederum nicht um ein „Ding“, sondern vielmehr um ein *Kontinuum* des Geistes und damit um einen *Prozess*. Auch andere Schriften aus der reichhaltigen tibetischen Literatur zu den Themen Tod, Bardo und Wiedergeburt bestätigen das.

Zu diesen Zwischenzuständen gibt es zwei gängige Einteilungen in sechs bzw. vier Bardos, die ich – nur um des Gesamtzusammenhanges willen – hier kurz auflisten möchte.

1. Bardo des Lebens,
2. B. des Traumes,
3. B. der Meditation,
4. B. des Sterbens, das mit dem Austritt des Bewusstseins aus dem Körper endet,
5. B. der Erscheinungen und
6. B. der Wiedergeburt (= unser heutiges Thema)

Die Bardos des Traumes und der Meditation können auch ins Bardo des Lebens mitbezogen werden, was dann eine *chronologische* Gliederung in vier solche Zwischenzustände ergibt. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass die *Dauer eines Lebens* dabei von drei Faktoren abhängig ist:<sup>20</sup>

1. Dem individuellen, im ablaufenden und den früheren Leben angesammelten Karma,
2. dem im Leben angesammelten Verdienst (das bedeutet im Buddhismus das durch Handlungen auf den Ebenen von Körper, Rede oder Geist angesammelte Positive) und
3. der Lebenskraft, die in Zusammenhang mit den inneren Energiekanälen, ihren Kreuzungs- und Verzweigungspunkten (Skt. Chakras), den darin fließenden sogenannten „Winden“ als Formen innerer Energie und den beiden Energieessenzen (oft fälschlich als „Tropfen“ übersetzt) steht.<sup>21</sup>

Ausgangspunkt für den letztgenannten Punkt (und für ein Verständnis von Lebensende und -anfang im tibetischen Buddhismus *insgesamt* wichtig) ist – auf Basis der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) – die Vorstellung, dass sieben Aspekte auf drei Ebenen das ausmachen, was wir als eine „Person“ bezeichnen:

1. Grobstoffliche Ebene: die vier äußeren Elemente (sie sind keine Unterteilung der physischen Materie, sondern in *allen* Stoffen der sichtbaren und unsichtbaren Welt – auch in Molekülen und Atomen – zu unterschiedlichen Anteilen enthaltene *Energien*) und, als fünftes, das Raumelement. Die folgende Aufzählung reiht von gröber nach subtiler und die anatomisch-physiologischen Zuordnungen dabei sind:
  - a) Erde = Energie der Festigkeit: Knochen, Muskeln, Haut etc.
  - b) Wasser = Energie des Zusammenhaltens: alle Körperflüssigkeiten.
  - c) Feuer = Energie des Veränderens: Körperwärme, Verdauung, Stoffwechsel.

---

<sup>19</sup> Fremantle: *Luminous Emptiness*, S. 347

<sup>20</sup> Tenphel: *Leben, Tod und Wiedergeburt Teil 1*, S. 17

<sup>21</sup> Schober: *Der Sterbeprozess im Tibetischen Buddhismus und in der westlichen Schulmedizin – eine Gegenüberstellung*, S. 2

- d) Luft = Energie der Bewegung: alle äußeren und inneren Bewegungsabläufe (wie Muskelbewegungen, Atmung, Blutzirkulation etc.).
  - e) Raum: alle Hohlräume des Körpers.
2. Feinstoffliche Ebene: die eben erwähnten Energiekanäle, ihre Kreuzungs- und Verzweigungspunkte, die darin fließenden inneren Energien und die beiden Energieessenzen.
3. Das Geist-Bewusstsein.<sup>22</sup>

Aus tibetisch-buddhistischer Sicht stellt am Ende des Bardo des Sterbens zwar der materielle Körper seine grob- und feinstofflichen Funktionen ein und stirbt, nicht aber der Geist; vielmehr erlebt dieser den Sterbeprozess und setzt sich fort. Dadurch findet sich dieses Bewusstsein nun in einem völlig ungewohnten Zustand wieder – nämlich ohne solide, physische Basis – was bei gewöhnlichen, nicht in Meditation geschulten Menschen zu Verwirrung und tiefer Angst bis hin zur Panik führt. Beginnend mit der *letzten* Phase im Bardo des *Sterbens*, dem Auftreten des sogenannten Licht-Klarseins, bietet sich dem jetzt vom Körper getrennten Geistbewusstsein *mehrfach* die Chance, Erleuchtung (und damit Befreiung vom Daseinskreislauf) zu erlangen. Das kann

- entweder aus *eigener Kraft* verwirklicht werden – durch das Sich-Erinnern an zu Lebzeiten erhaltene spezifische buddhistische Belehrungen und deren Anwendung – aber auch durch das Erkennen, dass *all* diese Bardo-Erscheinungen nicht im *Außen* real existieren, sondern nur im *eigenen* Geist und daher lediglich wie ein Traum oder eine Illusion sind.<sup>23</sup>
- Oder aber man erlangt dieses Ziel mit Unterstützung durch Andere, wie spezielle Rituale spiritueller Lehrer u.a. Praktizierender oder z.B. durch das Vorlesen des Tibetischen Totenbuches nahe dem Körper des Verstorbenen.

Näher kann ich auf diese Punkte hier leider aus Zeitgründen nicht eingehen.

Die drei Bardos des Sterbens, der Erscheinungen und der Wiedergeburt dauern insgesamt bei Nicht-Praktizierenden durchschnittlich maximal 49 Tage, also sieben Wochen lang. Allerdings gibt es auch Ausnahmen:

- Hat jemand in seinem abgelaufenen Leben sehr viel Negatives begangen (wie etwa die sogenannten fünf zu sofortiger Vergeltung führenden Handlungen<sup>24</sup>), kann diese Zeitspanne aber auch sehr kurz sein oder nach dem Tod sogar eine *sofortige* Wiedergeburt in einer ungünstigen Existenz erfolgen.
- Andererseits können tibetisch-buddhistische Praktizierende mit *höchsten* spirituellen Fähigkeiten – aufgrund der im Leben erhaltenen spezifischen Belehrungen und deren Übung – diese Möglichkeiten nutzen und erlangen durch deren Anwendung bereits *unmittelbar* im Sterbeprozess oder in den dem Bardo des Werdens vorangehenden Zwischenzuständen Erleuchtung; sie durchlaufen daher dann nicht mehr alle jeweils *nachfolgenden* Bardo-Phasen.

Alle anderen Lebewesen aber haben bis jetzt noch nicht einmal *erkannt*, dass ihr Körper gestorben ist und gelangen nach einem Stadium der Ohnmacht letztendlich zum Bardo der Wiedergeburt.

---

<sup>22</sup> Schober: *Der Sterbeprozess im Tibetischen Buddhismus und in der westlichen Schulmedizin – eine Gegenüberstellung*, S. 2

<sup>23</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 73

<sup>24</sup> Vätermord; Muttermord; einen Arhat (= spirituell Verwirklichten) zu töten; einen Buddha zu verletzen, so dass Blut fließt; die spirituelle Gemeinschaft (skt. Sangha) zu spalten.

Das Bardo der Erscheinungen dauert im Allgemeinen drei, das der Wiedergeburt vier Wochen lang. Ein Tag ist dabei allerdings nicht gleich unserem 24 Stunden-Tag definiert. Vielmehr handelt es sich um „Meditations-Tage“, deren Dauer durch die Fähigkeit des einzelnen Individuums definiert ist, *unabgelenkt* in *einsgerichtetem* Gewahrsein (Skt. Samadhi) verweilen zu können. Daher können für gewöhnliche, in Meditation ungeübte Menschen diese `Tage` extrem kurz sein.<sup>25</sup>

Um nun, nach diesen – zugegeben recht ausführlichen, aber wie Sie gleich erkennen werden, zum Verständnis des Folgenden unabdingbaren – Hintergrundinformationen, dem für heute vorgegebenen Thema gerecht zu werden, werde ich mich im Folgenden lediglich auf das Intervall vom Beginn des Zwischenzustandes der Wiedergeburt bis inklusive der Zeugung beschränken. Ich werde daher auch die sehr ausführlichen und erstaunlich exakten Beschreibungen der Fetal- und Embryonalentwicklung der auf den Lehren des Buddhismus fußenden Traditionellen Tibetischen Medizin<sup>26</sup> hier bewusst ausklammern, ebenso wie die Lehren zur Möglichkeit der Wiedergeburt in einem sogenannten Reinen Buddha-Land.

### Das Bardo des Werdens oder der Wiedergeburt:<sup>27</sup>

Aus buddhistischer Sicht haben *alle* Probleme, die wir im Zwischenzustand unseres jetzigen Lebens und dem darauf folgenden nächsten erfahren, nur eine einzige Ursache: unsere Unwissenheit um unsere *wahre* Natur, die unsere innewohnende, erleuchtete Essenz, unsere Buddha-Natur, ist.<sup>28</sup>

Die erste Hälfte dieses Bardos des Werdens ist geprägt durch die Erfahrungen und geistigen Gewohnheitstendenzen des *abgelaufenen* Lebens, die zweite in zunehmendem Maße von der Art der *nächsten* Wiedergeburt.<sup>29</sup> Wie das sogenannte Tibetische Totenbuch ausführt, verfügt das Bardo-Bewusstsein nicht nur über alle Sinne (selbst, wenn diese im abgelaufenen Leben eingeschränkt waren<sup>30</sup>) und eine neunfach klarere Intelligenz als zu Lebzeiten. Darüber hinaus hat es auch übernatürliche Fähigkeiten, wie die, sich ungehindert durch Zeit und Raum hindurch überallhin bewegen zu können, ausgenommen in den Schoß seiner zukünftigen Mutter und zum Vajra-Sitz in Bodhgaya, auf dem der historische Buddha Shakyamuni Erleuchtung erlangte.<sup>31</sup> Das Bardo-Wesen *leidet* aber auch viel intensiver als im Leben: Unter Hunger und Durst, da es sich – wie erwähnt – nur vom *Geruch* von ihm spezifisch gewidmeter, verbrannter Nahrung ernähren kann.<sup>32</sup> Und Menschen, die zu Lebzeiten anderen fühlenden Wesen Leid zugefügt haben (wie Fischer, Schlächter und Jäger) erscheint die geistige Vision, von ebensolchen Tieren wie jenen, denen sie damals geschadet haben, geschlagen, getötet und zerteilt zu werden.<sup>33</sup> Obwohl dieses Be-

---

<sup>25</sup> Tulku Urgyen Rinpoche: *Repeating the Words of the Buddha*, S. 106; Tenphel: *Leben, Tod und Wiedergeburt Teil 2*, S. 61

<sup>26</sup> Für Interessierte siehe: ausführlich in Khangkar: *Lectures on Tibetan Medicine*, S. 91-104; Norbu: *Birth, Life and Death*, S. 35-43 und Lati/Hopkins: *Stufen zur Unsterblichkeit*, S. 88-98; kurz zusammengefasst (auch mit Bezug zu Abtreibung) in Keown: *Buddhist Ethics*, S. 84-86 bzw. 99

<sup>27</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 113-141; Fremantle: *Luminous Emptiness*, S. 345-368; Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 65-77; Chökyi Nyima Rinpoche: *The Bardo Guidebook*, S. 147-163

<sup>28</sup> Chökyi Nyima Rinpoche: *The Bardo Guidebook*, S. 151

<sup>29</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 70; Chökyi Nyima Rinpoche: *The Bardo Guidebook*, S. 155f.

<sup>30</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 114

<sup>31</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 115; Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 68; Fremantle: *Luminous Emptiness*, S. 347f.

<sup>32</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 68

<sup>33</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 70

wusstsein sich nach Schutz und Rast sehnt, kann es sich nirgendwo auch nur für einen Augenblick niederlassen. Von seinem angesammelten Karma getrieben irrt es rastlos umher; „wie eine Feder im Wind“, wie es in einem Text<sup>34</sup> heißt. Es sieht auch seine Familie, wie in einem Traum, versucht mit ihr zu sprechen, erhält aber keine Antwort, was ihm weiteres Leiden verursacht, auch, weil es – dadurch, dass es keine Fußstapfen hinterlässt und kein Spiegelbild hat – letztendlich doch erkennt, dass sein Körper gestorben ist.<sup>35</sup> In diesem völlig ungewohnten Zustand – nämlich ohne solide, physische Basis – kommt daher jetzt im Geist der Gedanken auf: „Warum sollte ich mir nicht einen *anderen* Körper suchen?“<sup>36</sup>

Mit der Zeit werden die bereits erwähnten Gelegenheiten, im Zwischenzustand Erleuchtung zu verwirklichen und so der Wiedergeburt zu entrinnen, immer seltener und immer schwieriger zu nutzen<sup>37</sup>, obwohl die (u.a. im Tibetischen Totenbuch) dazu angegebenen Methoden immer einfacher werden. Denn durch seine Hellsichtigkeit bekommt das Bardo-Bewusstsein auch mit, was um seinen verlassenen Körper herum geschieht; wie ev. sein Besitz aufgeteilt oder die Totenrituale für ihn schlampig ausgeführt werden<sup>38</sup>, wodurch auch wieder Leiden im Geist entsteht. Dadurch können dann störende Emotionen oder Geistestrübungen wie Anhaften und Ablehnung aufkommen, die zu einer Wiedergeburt in ungünstigen Daseinsbereichen führen können. Ungefähr zur Halbzeit dieses Bardo beginnt aber zunehmend die Erinnerung an das *frühere* Leben und den Körper, den man damals hatte, zu verblassen und der *künftige* Körper wird immer deutlicher. Die farbigen, den sechs Daseinsbereichen<sup>39</sup> zugeordneten fahlen Lichter erscheinen einem, ziehen einen an und derjenige, in dem man – seinem Karma gemäß – wiedergeboren wird, wird am hellsten leuchten.

Aus Zeitgründen kann ich auch hier auf die Details leider nicht näher eingehen. Aber das Prinzip dabei ist: Je nachdem, welche Art von Prägung hier jetzt vorherrschend (also welches Karma ausschlaggebend) ist, wirkt sich dieses dahingegen aus, dass das Bewusstsein in seine nächste Existenzform treibt. Es ergibt sich also durch die Kraft des Gesetzes von Ursache und Wirkung jene Art von Wiedergeburt, zu der man hingezogen wird und das kann überall in den sechs möglichen Existenzbereichen sein. Der Drang, den man hat, ist also, dass man einen Zugang zur nächsten Wiedergeburt findet; dass man irgendwohin kommt, wo man wiedergeboren werden kann, ohne, dass man aber schon sehen könnte oder würde, *wie* der zukünftige Körper bzw. die nächste Existenz aussehen wird.<sup>40</sup>

Die Anweisungen des Bardo Thödol sprechen jetzt von zwei Methoden des Schließens des Eingehens in einen Mutterschoß:

1. Dem Anhalten des Bewusstseins, das eintritt – indem durch Meditation im Bardo doch noch Erleuchtung verwirklicht wird – und
2. dem Schließen des Schoß-Einganges, für das fünf Methoden angegeben werden.

Da Begierde/Anhaftung und Hass/Ablehnung ja auch im Zwischenzustand wirksam sind, findet sich in diesem Abschnitt der Anweisungen für das Bardo-Bewusstsein

---

<sup>34</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 68f.

<sup>35</sup> Chökyi Nyima Rinpoche: *The Bardo Guidebook*, S. 153

<sup>36</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 118

<sup>37</sup> Fremantle: *Luminous Emptiness*, S. 352

<sup>38</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 122; Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 77

<sup>39</sup> Die drei höheren Daseinsbereiche der göttlichen Wesen, Halbgötter und Menschen und die drei niederen der Tiere, Hungergeister und Höllenwesen. Gemäß dem Prinzip der Vergänglichkeit dauern die Existenzen dort unterschiedlich lange, nie aber ewig.

<sup>40</sup> Tenphel: *Leben, Tod und Wiedergeburt Teil 1*, S. 12

erstaunlicherweise auch eine Passage, die Sigmund Freuds Ansichten bereits um 1100 Jahre vorausnimmt, wenn es heißt: „... solltest du als männliches Wesen geboren werden, wirst du die Mutter lieben und den Vater hassen, und solltest du als weibliches Wesen geboren werden, wirst du den Vater lieben und die Mutter hassen.“<sup>41</sup>

Konnten auch die Empfehlungen zum Verhindern des Eingehens in einen Mutter-schoß nicht umgesetzt werden, gilt es, – als *letztes* Mittel – einen als Ausgangsbasis für eine künftige spirituelle Entwicklung möglichst *günstigen* Schoß-Eingang zu wählen: den der schon erwähnten freien und begünstigten Menschengeburt. Das kann durch das Sich-Besinnen auf die Dreifache Zuflucht (zu Buddha als Lehrer und dem Prinzip der Erleuchtung selbst, dem Dharma als seiner Lehre und der Sangha als der Gemeinschaft der verwirklichten Praktizierenden) erlangt und damit eine Wiedergeburt in einem der fünf anderen, für das Fortschreiten auf dem Weg zur Erleuchtung ungünstigeren Daseinsbereiche, vermieden werden. Hiermit enden dann die Beschreibungen und Anweisungen des Wurzeltexes, des sogenannten Tibetischen Totenbuches.

Doch nun im Detail zu

### Zeugung und Empfängnis:

Im tibetischen Buddhismus wird von vier Arten der Geburt gesprochen:

1. Aus einem Schoß (bei Menschen und Tieren),
2. einem Ei (bei Tieren),
3. aus Feuchtigkeit und Wärme (z.B. bei Mikroorganismen) und
4. die sogenannte spontane oder „wundersame“ Geburt (bei spirituell hochentwickelten Lebewesen, wie Guru Rinpoche, der auch als Padmasambhava bekannt ist und den Buddhismus in Tibet etablierte, u.a.). Ich erwähne dies nur der Vollständigkeit halber, denn im Folgenden werde ich *nur* auf die erstgenannte Möglichkeit eingehen.

Das Gyü-shi (die Vier Medizin-Tantras, der Basistext der Traditionellen Tibetischen Medizin) beschreibt den Vorgang der Zeugung so: „Drei Dinge werden benötigt für die Bildung eines Körpers:

1. Vollkommener Samen, ohne jeden durch Krankheit verursachten Makel,
2. Menstruationsblut (womit die Tibeter die Eizelle bezeichnen) und
3. ein vom rechten Karma getriebener Geist im Bardo.“<sup>42</sup>

Störungen dieser drei Bestandteile und deren Heilung werden im Rahmen der Schriften der Traditionellen Tibetischen Medizin beschrieben.<sup>43</sup>

Die Details zu Zeugung und Empfängnis finden sich darüber hinaus auch in anderen tibetischen Texten, wie z.B. dem schon erwähnten sogenannten Tibetischen Totenbuch, einem 17-Strophen-Gedicht des 1. Panchen Lama<sup>44</sup> aus dem 17. Jhdt. oder dem Text „Leuchte, die die Darstellung der drei grundlegenden Körper (Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt) vollständig erhellt“ von Yangchen Gawai Lodrö<sup>45</sup> aus dem 18. Jhdt., beide aus der Gelug-Traditionslinie des tibetischen Buddhismus.

---

<sup>41</sup> Fremantle/Trungpa: *Das Totenbuch der Tibeter*, S. 129; Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 72

<sup>42</sup> Clifford: *Tibetische Heilkunst*, S. 153

<sup>43</sup> Khangkar: *Lectures on Tibetan Medicine*, S. 83f.; Norbu: *Birth, Life and Death*, S. 33f.

<sup>44</sup> Wurzeltex und Kommentar in DALAI Lama: *Advice on Dying and Living a Better Life*, S. 201-215

<sup>45</sup> Lati/Hopkins: *Stufen zur Unsterblichkeit*, S. 81-87

Aber bereits rund 2300 Jahre früher führt eine Lehrrede des Buddha *selbst*, das 'Sutra der Belehrung Nandas über das In-den-Schoß-Eingehen', drei günstige Umstände an, die zusammenkommen und drei ungünstige, die abwesend sein müssen, damit ein Bewusstsein aus dem Zwischenzustand in einem Mutterschoß Wiedergeburt annehmen kann:

1. Die Mutter darf weder krank sein noch ihre Monatsblutung haben,
2. das Geistbewusstsein muss sich in der Nähe aufhalten und den Wunsch haben, in den Schoß einzugehen,
3. die beiden Geschlechtspartner müssen einander begehren und zusammenkommen,
4. der Schoß der Mutter darf keine Missbildungen aufweisen,
5. Ei- und Samenzellen müssen fehlerlos sein,
6. sowohl das Geistbewusstsein im Bardo als auch die zukünftigen Eltern dürfen früher keine Handlungen begangen haben, die karmisch verhindern, dass sie Kind dieser Eltern bzw. Eltern dieses Kindes werden.

Das Bardo-Bewusstsein, das diese sechs Bedingungen erfüllt, sieht als Trugbild Vater und Mutter in geschlechtlicher Vereinigung, worauf der schon erwähnte Prozess der Anziehung und Ablehnung greift: Wird es als Mann wiedergeboren, entwickelt es Anziehung zur Mutter und Ablehnung gegenüber dem Geschlechtsorgan des Vaters, wird es als Frau wiedergeboren, ist es umgekehrt. (Der gegenwärtige, 14. Dalai Lama weist in seinem Kommentar zum genannten Gedicht des 1. Panchen Lama darauf hin, dass diese Beschreibung die *heutige* Möglichkeit der in vitro-Fertilisation natürlich nicht miteinbezieht und dahingehend unvollständig ist.<sup>46</sup>)

In jedem Fall tritt das Geist-Bewusstsein – als *dritter* beteiligter Faktor – zur Vereinigung von Ei- und Samenzelle hinzu, wobei auch die (schon kurz erwähnten) inneren Energiewinde und -essenzen eine Rolle spielen, auf die hier aus Zeitgründen aber nicht näher eingegangen werden kann. Laut dem Text von Yangchen Gawai Lodrö tritt das Bewusstsein durch den Mund oder die Schädelskronen des männlichen in den Penis und über diesen in den Schoß des weiblichen Partners ein, wo es sich dann mit der bereits vermengten regenerativen Flüssigkeit vereinigt. Andere Texte erwähnen einen direkten Eintritt durch die Scheide in die Gebärmutter<sup>47</sup>. Es wird aber auch darauf hingewiesen, dass – wie vorhin erwähnt – das Bewusstsein im Zwischenzustand *eigentlich* ja von keinem normalen Hindernis aufgehalten werden kann und daher im Grunde auch keine Eintrittspforte benötigt. Mit diesem Eingehen des Geist-Bewusstseins in den Mutterschoß endet das Bardo des Werdens und es beginnt wieder ein neues Bardo des Lebens im anfangslosen Kreislauf der Existenzen.<sup>48</sup>

Ohne – aus Gründen der Komplexität der Materie und der knapp bemessenen Zeit – hier auf die näheren Details darstellen zu können, ist vielleicht dennoch wissenswert *abschließend* noch zu ergänzen, dass in weiterer Folge nun alle acht<sup>49</sup> Teil-Phasen des Bardo des Sterbens – die sogenannten vier äußeren Auflösungen der Elemente, die drei inneren Auflösungen und das Auftreten des Licht-Klarseins – mit ihren jeweiligen Erscheinungen oder Visionen im Geist wieder durchlaufen werden; allerdings diesmal in *umgekehrter* Reihenfolge wie im Sterbeprozess.<sup>50</sup> Der schon erwähnte Kommentar des Dalai Lama zum Gedicht des 1. Panchen Lama hingegen führt nur

---

<sup>46</sup> Dalai Lama: *Advice on Dying and Living a Better Life*, S. 202

<sup>47</sup> Dalai Lama: *Advice on Dying and Living a Better Life*, S. 204f.

<sup>48</sup> Tenphel: *Leben, Tod und Wiedergeburt Teil 2*, S. 62

<sup>49</sup> Lati/Hopkins: *Stufen zur Unsterblichkeit*, S. 85f.

<sup>50</sup> Rangdröl: *The Mirror of Mindfulness*, S. 66ff.

sieben davon an und lässt die Phase des Lichtklarseins aus. Im Zuge der weiteren vorgeburtlichen Entwicklung bilden sich dann die inneren Energiewinde wieder aus, die Verbindung zu den inneren Organen haben<sup>51</sup>, die Elemente rekonstituieren sich und so beginnt sich der neue Körper zu entwickeln.

#### Zusammenfassung:

Man hätte das für heute gestellte Thema auch mit *einem* einfachen Satz abhandeln können, indem man nur sagt: „Aus Sicht der Lehre des Buddha tritt bei der Empfängnis zu Ei- und Samenzelle als dritter Faktor noch ein die Wiedergeburt anstrebendes Bewusstsein hinzu und lässt so ein neues fühlendes Wesen im Daseinskreislauf entstehen, das ab diesem Zeitpunkt als eigenständiges, vollwertiges Individuum angesehen wird.“

Ich hoffe aber, ich konnte Ihnen durch die – wenn auch etwas vereinfacht angebotenen – zusätzlichen Hintergrundinformationen ein wenig das Rationale, den weiteren Rahmen und die Zusammenhänge dieser buddhistischen Sichtweisen nahebringen. Ich bedanke mich recht herzlich für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit und stehe für Ihre Fragen natürlich gerne noch zur Verfügung.

#### Literaturquellen:

CLIFFORD, Terry: *Tibetische Heilkunst: Einführung in Theorie und Praxis der altbewährten Naturheilkunde der Tibeter – Diagnostische Methoden, Heilmittel, Psychosomatik und Seelenheilkunde*; Ullstein Taschenbuch 34648, Frankfurt am Main/Berlin 1990

DALAI Lama (transl. & ed. Jeffrey HOPKINS): *Advice on Dying and Living a Better Life*; Rider, London/Sydney/Auckland/Johannesburg 2002

FREEMANTLE, Francesca / TRUNGPA, Chögyam: *Das Totenbuch der Tibeter*; Eugen Diederichs Verlag, München, Neuauflage 2008

FREEMANTLE, Francesca: *Luminous Emptiness: Understanding the Tibetan Book of the Dead*; Shambhala Publications, Boston & London 2001

KEOWN, Damien (ed.): *Buddhism and Abortion*; University of Hawai'i Press, Honolulu 1999

ders.: *Buddhist Ethics: A Very Short Introduction*; Oxford University Press, Oxford, N.Y. 2005

KHANGKAR, Lobsang Dolma: *Lectures on Tibetan Medicine*; Library of Tibetan Works & Archives (LTWA), New Delhi, 1986

LATI Rinpoche/HOPKINS Jeffrey: *Stufen zur Unsterblichkeit: Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt im tibetischen Buddhismus*; Diederichs Gelbe Reihe DG 41, Eugen Diederichs, Köln, 2. Auflage 1987

NYIMA Rinpoche, Chökyi: *The Bardo Guidebook*; Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu 1991

(Deutsche Ausgabe: *Das Bardo-Buch: Ein Führer durch Leben, Tod und Wiedergeburt*; Schirner, Darmstadt 2008)

---

<sup>51</sup> Norbu: *Birth, Life and Death*, S. 35-37

- NORBU; Chögyal Namkhai: *Birth, Life and Death: According to Tibetan Medicine and the Dzogchen Teaching*; Shang Shung Publications, Arcidosso 2008
- OROFINO, Giacomella: *Sacred Tibetan Teachings on Death and Liberation*; Prism Press, Bridport 1990
- RANGDRÖL, Tsele Natsok: *The Mirror of Mindfulness: The Cycle of the Four Bardos*; Shambhala Publications, Boston & Shaftesbury 1989  
(Deutsche Ausgabe: *Wegweiser durch die Vier Bardos: Unterweisungen zur Befreiung aus dem Kreislauf von Leben, Sterben, Tod und Wiedergeburt*; Joy Verlag, Oy-Mittelberg 2009
- SCHOBBER, Georg: *Der Sterbeprozess im Tibetischen Buddhismus und in der westlichen Schulmedizin – eine Gegenüberstellung*; unveröffentlichtes Vortrags-Handout, Perchtoldsdorf 2016
- SCHOBBER, Georg / KRONIKA, Johannes et al.: *Positionspapier der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft zum Thema Buddhismus und Abtreibung*; unveröffentlicht, Wien 2010
- SCHUMANN, Hans Wolfgang: *Der historische Buddha: Leben und Lehre des Gotama*; Diederichs Gelbe Reihe DG 73; Eugen Diederichs Verlag, Köln 1988
- TENPHEL Rinpoche, Khenpo Chödrag: *Leben, Tod und Wiedergeburt Teil 1&2*; unveröffentlichtes Transkript von Audio-Aufnahme der Belehrungen bei Karma Kagyü Sangha, Wien 2005
- TSEDROEN, Gelongma Jampa (Carola ROLOFF): *Kostbare Menschengeburt – zur Position des Buddhismus zum Schwangerschaftsabbruch*. Auf <http://www.tibet.de/fileadmin/pdf/tibu/1992/tibu021-1992-36-cr-schwangerschaftsabbruch.pdf> , Download am 3.2.2010
- Tulku URGYEN Rinpoche: *Repeating the Words of the Buddha*; Rangjung Yeshe Publications, Kathmandu 1991
- van LOON, Louis: *Family Planning & Birth Control in Buddhist Perspective*; Bodhi Leaves No. 127; Buddhist Publication Society, Kandy 1992

© Dr. Georg Schober, Perchtoldsdorf 10/2016