

T o d B a r d o W i e d e r - g e b u r t

Ein Vortrag von

Geshe Thubten Ngawang

im Amerika-Haus

am 8. Januar 1991

Das Thema des heutigen Vortrags ist Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt. Einige von Ihnen sind sicherlich gekommen, weil Sie sich selbst

als praktizierende Buddhisten fühlen, andere, weil Sie sich für dieses Thema interessieren und weil sie wissen möchten, welche Erklärungen der

der Lage, Pläne zu machen und ihre Verwirklichung zu betreiben. Was wir in diesem Leben tun und erlangen wollen, planen wir, und versuchen,

es abzusichern, um unsere Ziele auch zu erreichen. Das ist etwas, das alle Menschen tun. Ein anderes Thema ist, was wohl nach dem Ende



Buddhismus zu geben hat. Ich will werden. Allerdings ist es unmöglich, Wir alle führen als Lebewesen auf versuchen, den Stoff so darzustellen, allen Wünschen zu entsprechen. Ich dieser Erde unser Leben. Wir ver- daß Ihre unterschiedlichen Interes- hoffe jedoch, daß jeder von Ihnen folgen dabei verschiedene Absichten sen dabei weitgehend berücksichtigt etwas von dem Vortrag haben wird. und Ziele. Als Menschen sind wir in

dieses Lebens auf uns zukommt; ob vielleicht noch in verschiedenen welt- Im allgemeinen sind unsere Inter- überhaupt etwas kommen wird oder lichen Philosophien. Auf jeden Fall ist essen sehr stark auf materielle Dinge nicht. Dazu wird wohl nur in den klar, daß es hier um etwas geht, das gerichtet. Die Ursache dafür liegt religiösen Traditionen etwas gesagt; uns nicht offen vor Augen liegt. vielleicht in dem enormen materiellen

technischen Fortschritt, den wir erleben. Er bewirkt, daß sowohl unsere körperlichen als auch unsere geistigen Kräfte zum größten Teil mit materiellen Dingen, etwa mit unserem materiellem Wohlstand, beschäftigt sind. So wird den alten religiösen Traditionen oder Philosophien mit ihren Auskünften über das, was nach dem Tod kommt, das Interesse entzogen.

Einige aber bedrängt gleichwohl die Frage, ob nach diesem Leben überhaupt noch etwas kommt, ob es eine Existenz nach dem Tod gibt. Falls die Antwort ja lautet, entsteht deutlich eine große Verantwortung, was unsere persönliche Zukunft angeht; denn vorausgesetzt, es kommt etwas nach dem Tod, so sollten wir jetzt handeln, um uns auf diese Zeit vorzubereiten. Das ist von großer Bedeutung.

In den verschiedenen Religionen ist dieses vorsorgliche Handeln ein Grundthema. Zum Beispiel sagen nicht-buddhistische Religionen, daß man durch den Glauben an Gott und das Einhalten seiner Gebote die Ursachen dafür schafft, um nach diesem Leben in die Nähe Gottes zu gelangen oder in das Paradies Gottes einzugehen. Alle Religionen erklären Mittel, die dazu dienen sollen, etwas Gewünschtes für die Zeit nach dem Tod zu erreichen.

Begründung der Wiedergeburt

Ich möchte heute dazu etwas aus buddhistischer Sicht sagen. Danach können wir drei Phasen unserer Existenz voneinander unterscheiden. Jetzt leben wir. Am Ende dieses Lebens steht der Tod. Wir werden krank, kommen vielleicht ins Krankenhaus, und es wird offensichtlich, daß wir sterben müssen. Das Sterben ist ein Abschnitt.

Nach dem Tod gelangen wir in eine Zwischenexistenz. Wir nehmen für eine kürzere Zeit einen vorübergehenden Körper an. Dieser Zwischenzustand ist eine Vorstufe für die nächste Existenz. Er bildet den zweiten Abschnitt.

Dann werden wir in irgendeinem der verschiedenen Daseinsbereiche, die es gibt, wiedergeboren und führen dort unser Leben, bis wir wieder

sterben müssen, wieder in den Zwischenzustand gelangen, wieder geboren werden. Die Geburt ist der dritte Abschnitt.

Solange wir nicht die Erleuchtung und damit die Befreiung erlangen — was nur durch die entsprechenden Mittel möglich ist —, bleiben wir weiter in diesem Kreislauf von Tod, Zwischenzustand und erneuter Geburt gefangen.

Als ein Grund für diese Kontinuität wird im Buddhismus die besondere Natur unseres Geistes angeführt. Der Geist wandelt sich von Augenblick zu Augenblick. Er nimmt von Moment zu Moment einen neuen **Zustand** an. Wir können konkret bei uns beobachten, wie jeder Geisteszustand in einen neuen Geisteszustand übergeht, dieser wieder in einen neuen und so fort. Dieser Prozeß geht auch über den Tod hinaus weiter. Das heißt, der Geist im Tod wandelt sich in einen Geist nach dem Tod und schließlich in den Geist einer neuen Existenz, wobei die verschiedenen physischen Grundlagen, die dann vorhanden sind, den Körper **des** neuen Wesens bilden. So setzt der Geist sich immer weiter fort und nimmt dabei die unterschiedlichen Körper der verschiedenen Daseinsbereiche an. Auf diese Weise wird die Wiedergeburt im Buddhismus erklärt.

Wir bestehen aus einem Körper und aus einem Geist. Wenn wir den Körper untersuchen, so stellen wir fest, daß er aus verschiedenen physischen Grundelementen besteht, aus verschiedenen atomaren Zusammensetzungen, die sich als Materie immer weiter fortsetzen. Wenn wir sterben, das heißt der Geist sich vom Körper trennt, zerfällt der Körper zwar in verschiedene Bestandteile, doch bleiben diese immer etwas Materielles; sie gehen über in andere materielle Zustände. Es ist unmöglich, daß der Körper zu Geist wird oder zu anderen Phänomenen, die keine physische Substanz besitzen. Die körperlichen Elemente bleiben in ihrer Grundnatur eine materielle Substanz. Nur die Zustände dieser Substanz **ändern** sich.

Ähnlich ist es auch mit unserem Geist. Der Geist bleibt Geist. Er wandelt sich nur in seinen Zuständen. Was in seinem Wesen Klarheit und Erkenntnis ist, kann sich nur in etwas wandeln, das in seinem Wesen ebenso Klarheit und Erkenntnis ist.

Das geschieht auch über den Tod hinaus, so daß der Geist sich weiter fortsetzt, wieder mit einem neuen Körper verbindet und in eine neue Existenz eintritt.

Dieses Kreisen im Daseinskreislauf besteht, wie gesagt, aus drei Abschnitten: Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt.

Was heißt Sterben?

Die buddhistischen Erklärungen über das Sterben beschreiben **verschiedene Phasen**, in deren Verlauf sich die Elemente eines Lebewesens am Ende einer Existenz auflösen. Nach diesen Erklärungen 'besteht ein Lebewesen aus sechs grundlegenden Elementen. Dabei gibt es zwei verschiedene Darstellungsweisen, was diese sechs Elemente sind.

Nach einer Erklärungsweise sind die sechs Elemente zum einen die vier Grundstoffe, nämlich Erde, Wasser, Feuer und Wind; mit anderen Worten ausgedrückt: das feste Element, das flüssige Element, das Hitze-Element und das bewegliche Element. Dazu kommen als fünftes Element der Raum und als sechstes Element das Bewußtsein.

Die verschiedenen körperlichen Elemente **des** Sterbenden verlieren nach und nach ihre Kraft. Dies geschieht, wie schon, angedeutet, in verschiedenen Phasen. Die folgenden Erklärungen die aus den **tantrischen** Schriften **des** Buddhismus stammen, gehen von dem Normalfall aus, daß man aufgrund einer gewöhnlichen Krankheit stirbt, also nicht vom Umstand eines plötzlichen Todes, eines Unfalls etwa.

In den **tantrischen** Schriften heißt es, daß es **25** grobstoffliche Elemente gibt, die sich während **des** Sterbens auflösen. Um sie nur kurz zu nennen

Die **Fünf Aggregate** sind Körper, Empfindungen, Unterscheidungen, Gestaltende Faktoren und Bewußtsein.

Die Vier Elemente wurden bereits genannt: Erde (Festes), Wasser (Flüssiges), Feuer (Wärme) und Wind (Bewegungsenergie).

Die **Sechs Sinneskräfte** sind die Sinneskraft **des** Auges, **des** Gehörs,

der Nase, der Zunge, des Körpers und des Geistes.

Die *Fünf Sinnesobjekte* sind Sichtbares, Töne, Gerüche, **Geschmäcke** und **Tastobjekte**. Dabei handelt es sich nicht um die **äußeren** Sinnesobjekte außerhalb der Person, sondern um die inneren: das Sichtbare, das Hörbare, das **Schmeckbare**, das Riechbare und das Tastbare, das mit der Person verbunden ist.

Lebens, ermöglichen. Während **des** Todes lösen sich diese verschiedenen Elemente auf. »**Auflösen**« bedeutet, daß sie ihre Kraft verlieren, das Leben weiter zu unterstützen. Dabei gibt es verschiedene Phasen, in denen gleichzeitig mehrere Elemente ihre Kraft verlieren, sich »**auflösen**«. Diese verschiedenen Stufen mochte ich nun erläutern, allerdings nicht ausführlich; denn dafür reicht

zu öffnen, was wir normalerweise ständig und reflexhaft tun. Dieser Reflex läßt nach, und die Augen bleiben länger geöffnet. Zudem vermindert sich die **äußere** Ausstrahlung. Solange wir lebendig sind, haben wir eine gewisse lebendige, natürliche Ausstrahlung. Diese geht in der ersten Phase **des** Sterbens verloren.

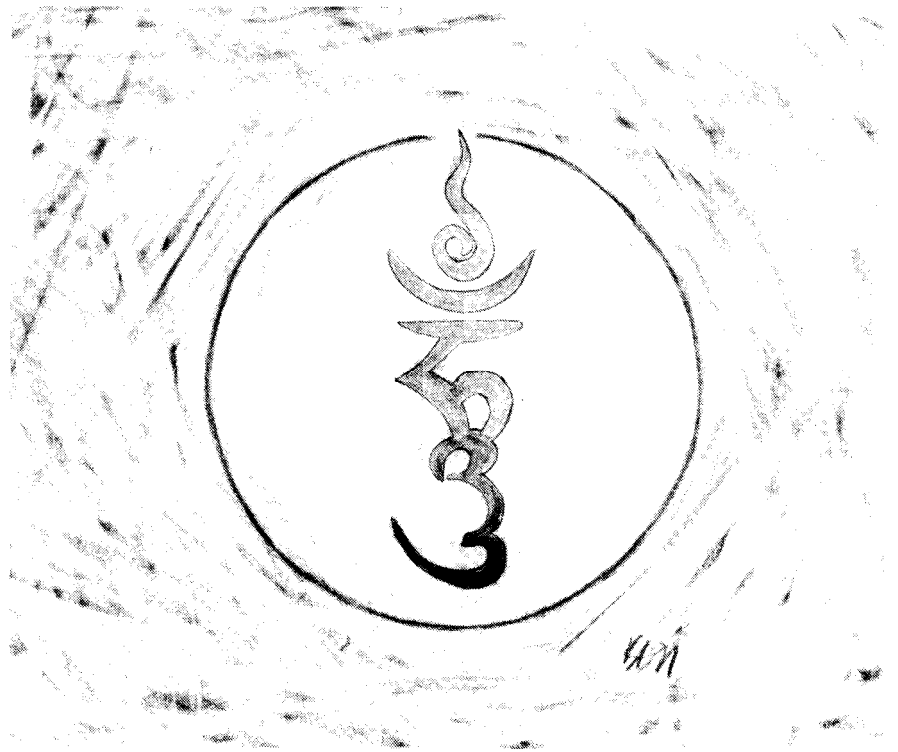
Dies alles sind Zeichen, die man von **außen** an dem Sterbenden beobachten kann. Hinzu kommen innere Anzeichen, die der Sterbende selbst erlebt. Es heißt, daß er in dieser Phase eine Erscheinung wie eine Luftspiegelung, **ähnlich** einer **Fata Morgana**, erlebt.

Diese Veränderungen geschehen in der ersten Phase **des** Sterbens, während folgende Elemente ihre Wirkungskraft verlieren: von den Fünf Aggregaten das **körperliche** Aggregat, von den Vier Elementen das feste Element, von den Sechs Sinneskräften die Sinneskraft **des** Auges, von den Fünf Sinnesobjekten das Sichtbare und von den Fünf Weisheiten die Spiegelgleiche Weisheit.

Dann vollzieht sich die **zweite Phase** **des** Sterbens, in der sich wiederum fünf Elemente auflösen: von den Fünf Aggregaten das Aggregat der Empfindung, von den Elementen das Flüssige, von den Sinneskräften die **des** Gehörs, von den Objekten die Töne und von den Fünf Weisheiten die Weisheit der Gleichheit.

Auch dabei treten verschiedene Anzeichen auf. Ein Anzeichen ist, daß der Sterbende nicht mehr die Kraft hat, sich Empfindungen von Glück und Leid, die mit den fünf Sinnen zusammenhängen, bewußt zu machen. Als **äußeres** Anzeichen kann man beobachten, daß sein Körper austrocknet, besonders Hals und Zunge werden trocken. Er kann Töne nicht mehr deutlich hören; nicht nur **äußere** Töne, sondern auch den inneren Ton, das natürliche Rauschen, das wir normalerweise in den Ohren haben. Als inneres Anzeichen erlebt der Sterbende eine Erscheinung wie von verpuffendem Rauch.

Die deutlichsten **äußerlichen** Anzeichen sieht man während der ersten Phase: jetzt, in der zweiten Phase, sind **äußere** Anzeichen nicht mehr so deutlich erkennbar. Aber man kann bei genauer Beobachtung doch sehen, daß diese zweite Phase eingetreten ist. In der Zeit vor diesen Er-



Die fünf grundlegenden *Ursprünglichen Weisheiten* sind die Spiegelgleiche Weisheit, die Weisheit der Gleichheit, die Unterscheidende Weisheit, die Handlungsvollendende Weisheit und die Weisheit der eigentlichen Realität.

Das sind insgesamt fünfundzwanzig Elemente, die im Tod verschiedene Veränderungen und Auflösungsprozesse durchlaufen. Man nennt sie die fünfundzwanzig grobstofflichen Elemente. Die Erklärungen über diese Elemente, ihre Veränderung und ihre Auflösung während **des** Sterbens, wollen wir anhand **des** menschlichen Daseins betrachten.

Solange wir leben, sind die fünfundzwanzig grobstofflichen Elemente die Grundlage für das Leben selbst. Sie sind die Elemente, die das Weiterleben, das Aufrechterhalten **des**

die Zeit nicht. Ich will mich vielmehr darauf beschränken, nur die wichtigsten Anzeichen und Vorgänge zu nennen.

Phasen der Auflösung

Wenn man von einem natürlichen Tod durch Krankheit oder Alter ausgeht, kann man verschiedene **äußere** Anzeichen für die verschiedenen Stufen **des** Sterbeprozesses beobachten. Während der **ersten Phase** verliert der Sterbende seine körperliche Kraft, die Gliedmaßen werden dünner, sein Augenlicht ist getrübt, er verliert auch die Fähigkeit, die Augenlider zu schließen und

eignissen, noch in der ersten Phase, ist es sehr gut möglich, den Sterbenden zu beeinflussen und ihm von außen zu helfen. Wenn es einem möglich ist, sollte man das auch tun.

Wie man Sterbenden helfen kann

Bei der Hilfe sollte es darum gehen, daß man versucht, den Sterbenden zu beruhigen, daß man ihm Mut macht, daß man versucht, ihm Ängste zu nehmen, daß man versucht, ihn zu trösten und ähnliches. Das Ziel sollte sein, seinen Geist in einen ruhigeren Zustand zu bringen. Es ist besonders wichtig, daß man den Sterbenden an heilsame Dinge erinnert, die er im Leben sehr geschätzt hat und zu denen er Vertrauen hat. Für religiöse Menschen kann dies der Gott oder der Gründer der eigenen Religion sein, etwa Jesus im Christentum. Man kann die Vorzüge dieses Vertrauensobjektes loben und den Sterbenden daran erinnern. Wenn er keiner bestimmten Religion nachgeht, kann man versuchen, ihn an anderes zu erinnern, was ihm in dieser schwierigen Stunde weiterhelfen könnte, beispielsweise besonders außergewöhnliche Menschen, deren Vorzüge man beschreibt und so in seinem Geist Vertrauen zu ihnen entfacht.

Wenn jemand Buddhist ist, kann man ihm die Vorzüge des Buddha, der Lehre, der Geistigen Gemeinschaft, des Lamas und ähnliches beschreiben und damit versuchen, seinen Geist mit weiterhelfenden heilsamen Inhalten zu erfüllen. Damit keine Begierden und Anhaftungen entstehen, sollte man vermeiden, den Sterbenden an alle möglichen materiellen Dinge und Bindungen dieses Lebens zu erinnern, die ihm das Sterben noch schwerer machen. Man sollte ihn statt dessen an seine guten Taten im Leben erinnern, wie er anderen Menschen oder der Gemeinschaft gedient hat, und auch daran, was er in seinem Leben an Schlechtem unterlassen hat: zum Beispiel, daß er kein Mensch war, der Konflikte oder gar Kriege in der Welt geschaffen, der anderen Leid gebracht hat und ähnliches. Man

sollte ihn an seine guten Handlungen, an seine gute Lebensführung erinnern, so daß in seinem Geist Mut und Selbstbewußtsein aufkommen und er seine Furcht verliert.

Alles, was in diese Richtung geht und dazu beiträgt, den Geisteszustand positiv zu beeinflussen, sollte man anzuwenden versuchen. Denn wenn man mit Freude über die guten Handlungen des Lebens stirbt, in einem heilsamen, gefestigten und freudigen Geist, wie er in den verschiedenen Religionen angestrebt wird — in einem Geist von Glauben und Vertrauen oder einem Geist, der von Mitgefühl und Liebe zu anderen geprägt ist —, dann ist es eindeutig, daß auch die folgende Existenz nach dem Tod in eine gute Richtung verläuft. Es ist dann unmöglich, daß das Bewußtsein nach dem Tod in niedrigere, leidvolle Daseinsbereiche gerät.

In der dritten Phase lösen sich die nächsten fünf Elemente auf. Diese sind das Aggregat der Unterscheidung, das Hitze-Element, der Geruchssinn, die Geruchsobjekte und die grundlegende Weisheit der Unterscheidung.

Während dieser Phase verliert der Sterbende die Fähigkeit, sich an Freunde, Feinde oder ihm gleichgültige Menschen zu erinnern. Während des Lebens hat man Vorlieben für einige, Abneigungen gegen andere, dritte sind einem gleichgültig. Diese Fähigkeit der Unterscheidung zwischen Freund, Feind und Gleichgültigem verliert sich nun. So kann sich der Sterbende nicht mehr an die Namen von Verwandten oder anderen nahestehenden Menschen erinnern. Da das Hitze-Element sich auflöst, verliert der Sterbende die Fähigkeit des Verdauens von Nahrung. Auch wird das Ausatmen gegenüber dem Einatmen kürzer, und der Sterbende verliert die Geruchswahrnehmung. Diese Anzeichen zählt man alle zu den äußeren Anzeichen; sie können in gewisser Weise auch von den Außenstehenden festgestellt werden. Als inneres Anzeichen erfährt der Sterbende zu diesem Zeitpunkt eine Erscheinung wie Feuerfunken oder Glühwürmchen.

Dann kommt die vierte Phase, in der sich nicht nur fünf, sondern sieben Elemente auflösen: von den Fünf Aggregaten die Gestaltenden Faktoren, ferner der Wind oder das bewegende Element, der Geschmacks-

sinn, die Geschmacksobjekte und die grundlegende Weisheit der Durchführung oder Vollendung von Handlungen. Dazu verliert auch der Tastsinn seine Kraft; mit anderen Worten, die Sinneskraft des Körpers und die Tastobjekte, die man normalerweise innerhalb des eigenen Körpers fühlt, lösen sich auf.

Mönche bei der Aufführung religiöser Tänze im Gyudmed-Tantrakolleg in Hunsur (Süd-Indien) 1988. Die Herren der Friedhöfe (sansk.: Citipati, tib.: Dur-krod-bdag-po) sollen die Buddhisten an Tod und Vergänglichkeit erinnern und somit den Wunsch in ihnen stärken, die kostbare Zeit der menschlichen Geburt für die Praxis des Dharma zu nutzen und nicht zu vergeuden.

Man sagt, weil das Aggregat der Gestaltenden Faktoren sich auflöst, ist der Sterbende von diesem Zeitpunkt an nicht mehr in der Lage, den Körper zu bewegen. Weil die grundlegende Weisheit der Handlungsvollendung sich auflöst, ist der Sterbende nicht mehr fähig zu denken, daß dieses oder jenes erledigt werden muß. Er kann sich Handlungen nicht mehr bewußt machen.

Normalerweise gibt es in unserem Körper zehn verschiedene Bewegungsenergien oder Winde, die man aufteilt in fünf sekundäre Winde und fünf Stammwinde. Diese durchdringen die verschiedenen Regionen unseres Körpers in bestimmten Energiekanälen, die auf Sanskrit *nāḍī* heißen. Während dieser Phase verschmelzen die peripheren Winde in

den äußeren Körperregionen, den verschiedenen Gliedmaßen und so weiter, mit den Stammwinden in dem zentralen Kanal.

Als weiteres Anzeichen dafür, daß sich das bewegende Element auflöst und seine Wirkungskraft verliert, kommt die Atmung vollständig zum Erliegen. Das Ausatmen wird immer

einem subtilen Zustand, den man »subtiles Todesbewußtsein« nennt. In den Sūtra-Unterweisungen wird erklärt, daß dieser Zustand nur eine kurze Zeit andauert.

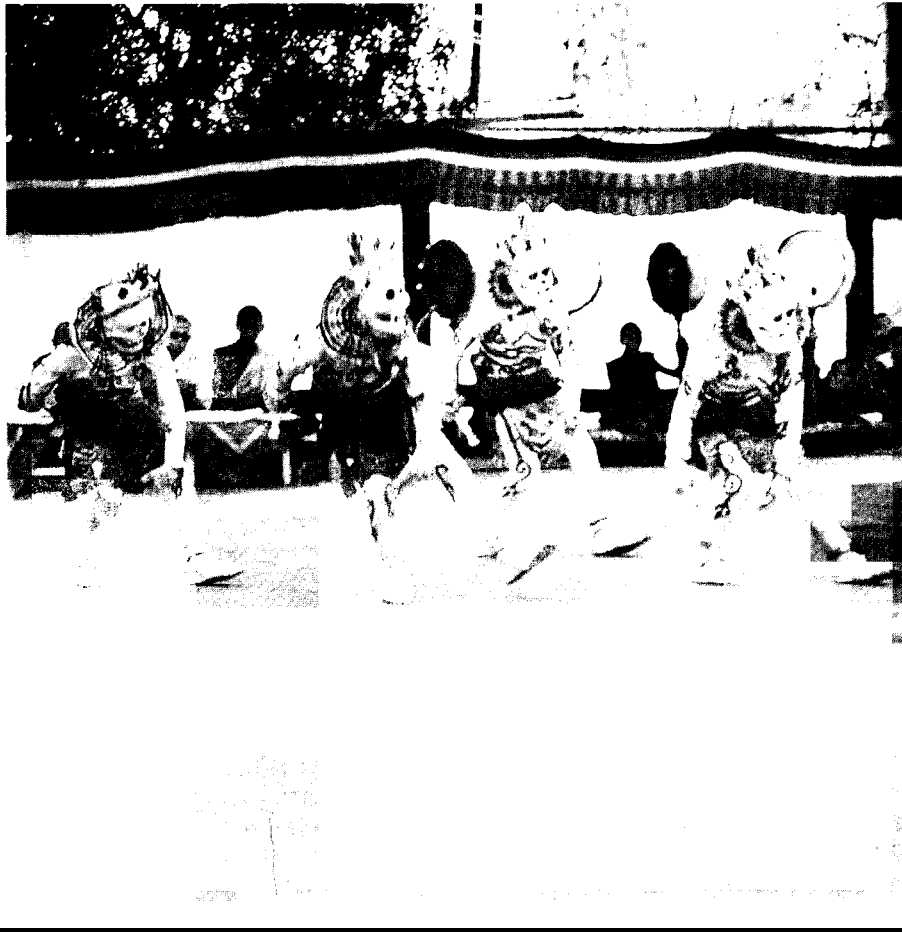
Was an Elementen von den anfangs genannten 25 grobstofflichen Elementen nun noch bleibt, ist von den Aggregaten das Bewußtsein, von

weise in unserem Leben Grundmuster unseres Denkens bilden, lösen sich auf in eine subtilere Ebene des Bewußtseins, die man die Weiße Erscheinung nennt. Das hat zu tun mit dem Aufbau der inneren Kanäle, worin die verschiedenen Energien verlaufen, mit denen das Bewußtsein zusammenhängt.

Es gibt einen Mittleren Kanal, der umgeben wird von zwei Nebenkämen — dem Rechten und dem Linken Kanal. Diese umschnüren den Mittleren Kanal an vielen Stellen, so daß normalerweise in unserem Leben zwar im Mittleren Kanal Energie vorhanden ist, diese aber niemals aktiv wird. Die äußeren Winde oder Energien im Körper, die außerhalb dieser zentralen Kanäle liegen, gehen mit gröberen, begrifflichen Bewußtseinszuständen einher. Sie nennt man die »achtzig natürlichen Begriffsmuster«. Diese peripheren Winde lösen sich nun auf. Das heißt, sie sammeln sich immer mehr in den zentralen Kanälen. Schließlich treten alle äußeren Winde in den Mittleren Kanal ein, und zwar zuerst vom oberen Ende her, das etwa in Höhe des Scheitels oder der Schädelskrone sitzt. Denn aufgrund des Sterbevorgangs lösen sich die Umschnürungen des Rechten und Linken Kanals um den Mittleren Kanal, und es ist möglich, daß die äußeren Winde in den Mittleren Kanal eintreten. Dadurch kommt zum ersten Mal Bewegung der Winde in dem Mittleren Kanal auf.

In dem oberen Ende des Mittleren Kanals, in der Schädelskrone, befindet sich ein sogenannter »essentieller Tropfen«, eine bestimmte Substanz, die wir von unserem Vater bekommen haben. Jetzt, da diese Öffnung geweitet ist und die äußeren Winde in den Mittleren Kanal einströmen, bewegt sich dieses sogenannte »Weiße Element« in ihm hinunter bis zur Höhe des Herzens, wo sich das Zentrum aller Kanäle und Energien befindet, und damit geht die Erfahrung einer leuchtend weißen Erscheinung einher. Deshalb spricht man von der Phase der Weißen Erscheinung.

Ähnliches geschieht am unteren Ende des Mittleren Kanals. Auch dort lösen sich die Umschnürungen, und die peripheren Winde können in ihn eintreten. Dadurch beginnen die Winde im Mittleren Kanal auch von unten her, sich zu bewegen, und



länger, das Einatmen immer kürzer. Schließlich atmet der Sterbende noch einmal lang aus und nicht wieder ein. Es heißt auch, daß man sieht, wie dem Sterbenden Flüssigkeit aus den Augen läuft. Als Außenstehender würde man wahrscheinlich sagen, daß der Mensch nun gestorben ist. Man kann beobachten, daß die Zunge kürzer wird und daß der Zungenrund blau anläuft.

Als inneres Anzeichen für diese Phase erlebt der Sterbende eine Erscheinung, die dem flackernden Licht einer Butterlampe oder einer Kerze ähnlich ist.

Nach den nicht-tantrischen Unterweisungen des Buddhismus, den sogenannten Sūtra-Unterweisungen, befindet sich das Bewußtsein jetzt in

den fünf Elementen das Raum-Element, von den Sinneskräften die Sinneskraft des Geistes, von den Objektbereichen der Bereich der Denkobjekte und von den fünf Grundweisheiten die Weisheit der eigentlichen Realität.

In den folgenden Phasen lösen sich die gröberen Bewußtseinszustände auf; sie wandeln sich in immer feinere, tiefere Bewußtseinszustände um. Damit gehen verschiedene Erscheinungen einher. Sie werden die »Weiße Erscheinung«, die »Rote Zunahme« und das »Schwarze Nahe-Erreichen« genannt.

Zuerst kommt die Phase der Weißen Erscheinung. Die achtzig verschiedenen gröberen begrifflichen Bewußtseinsstufen, die normaler-

damit wird auch das Bewußtsein aktiv, das mit diesen Winden verbunden ist.

Im Nabelzentrum im Mittleren Kanal sitzt ein weiterer essentieller Tropfen, das Rote Element, das wir von der Mutter geerbt haben. Dieses Element hat die Natur **des** Feuers und bewegt sich dadurch nach oben. Deshalb werden die Winde und das damit einhergehende Bewußtsein **des** Mittleren Kanals auch von unten her aktiv. Die Winde und das Bewußtsein steigen zum Herzzentrum auf: Der Sterbende erlebt die Rote Erscheinung. Diese Phase nennt man deshalb Phase der Roten Zunahme.

Zum einen fallen also die Winde im Mittleren Kanal bis zur Höhe **des** Herzens von oben herab, und zum anderen steigen sie von unten her auf. Damit verbunden sind die Weiße und die Rote Erscheinung.

Im Energiezentrum in der Höhe **des** Herzens befindet sich der sogenannte »Unzerstörbare Tropfen«, das Element, das wir zuallererst am Beginn einer neuen Existenz erhalten. In diesem Unzerstörbaren Tropfen befindet sich **allersubtilste** Energie, verbunden mit **allersubtilstem** Bewußtsein.

Wenn nun von oben her die Winde herabfallen und von unten her aufsteigen, treffen sie in Höhe **des** Unzerstörbaren Tropfens zusammen. Es geschieht ein Zusammenstoß der unteren und oberen Winde, wodurch der Sterbende eine dunkle, schwarze Erscheinung erlebt, **ähnlich** einer Ohnmacht. Diese Phase nennt man das **Schwarze Nahe-Erreichen**. Es wird verglichen mit einer tief-schwarzen Nacht, wenn der Himmel von dunklen Wolken verdeckt ist.

Die Erfahrung des Klaren Lichts

Was nun noch an Energie übrig ist, ist die Energie in dem Unzerstörbaren Tropfen. Diese nennt man auch den »**Lebenserhaltenden Wind**«. Sie ist die **allersubtilste** Energie in uns. Die damit verbunden ist die **allersubtilste** Bewußtseinsebene. Dieses Bewußtsein nennt man auch das angeborene »**Natürlich-anwesende** Bewußtsein«.

Die Energie und das damit einhergehende Bewußtsein in dem Unzerstörbaren Tropfen sind in unserem Leben niemals aktiv. Zu diesem Zeitpunkt im Tod, wenn all die **äußeren** Umschnürungen der Kanäle **gelockert** sind, werden sie zum erstenmal tätig, und der Sterbende erlebt eine vollkommen klare Erscheinung wie einen völlig leeren Raum. Die vorherigen Erscheinungen, die Weiße Erscheinung, die Rote Erscheinung und die Schwarze Erscheinung, sind völlig verschwunden. Ein noch **subtilerer** Bewußtseinszustand ist eingetreten.

Solche Erscheinungen, die mit größeren Bewußtseinsstrukturen einhergehen, werden jetzt nicht mehr erlebt werden, sondern eben nur noch eine vollkommen klare Erscheinung wie der gänzlich leere Raum.

Etwas Ähnliches kann man vielleicht in der Morgenstunde im Herbst erleben, wenn der Himmel glasklar ist, frei von Wolken, aber auch frei von Sonnen- oder Mondlicht.

Diese Erfahrung nennt man das »**Klare Licht des Todes**«. Jedes Wesen erlebt sie im allerletzten Moment **des** Lebens.

Die **tantrischen** Schriften erklären, daß man sich diesen Zustand zunutze machen kann, wenn man sich im Leben darauf vorbereitet hat. Man kann sich vorbereiten, indem man im Leben versucht, die **letztliche** Realität, die als **Leerheit** (Sanskrit: *sūnyatā*) beschrieben wird, zu erkennen und sich an sie zu gewöhnen.

Mit **Leerheit** ist gemeint: Abwesenheit von inhärenter, unabhängiger Existenz in den Phänomenen.

Wenn man im Leben diese Erkenntnis der *sūnyatā* entwickelt und sich daran gewöhnt hat, kann man den Zustand **des** Klaren Lichtes dazu benutzen, nicht nur die gewöhnliche Leere wahrzunehmen, sondern *sūnyatā*, die **Leerheit**, also die **letztliche** Realität aller Phänomene, zu erfahren.

Gelingt das — so beschreibt es die Sprache **des** Tantra —, dann »**trifft** die Mutter auf das Kind«.

Die »**Mutter**« ist das Bewußtsein **des** Klaren Lichtes **des** Todes. Dieses **trifft** bei jedem auf. Er ist so natürlich wie die Mutter. Wenn man dies Licht verbindet mit der Erkenntnis der **letztlichen** Realität, der *sūnyatā*, dann ist es so, wie wenn die Mutter mit ihrem Kind zusammentrifft; es entsteht etwas Neues, Zusätzliches.

Der Körper des Bardo

Der Zustand **des** Klaren Lichtes **des** Todes kann **kurz**, er kann auch **länger** andauern. Die Zeitspanne ist nicht eindeutig festgelegt. Er wird dadurch beendet, daß in der **allersubtilsten** Wind-Energie eine gewisse Bewegung aufkommt und dadurch auch das Bewußtsein wieder in gröbere Zustände gerät. Damit beginnt die Phase der Zwischenexistenz: Aus der subtilen Wind-Energie als substantieller Ursache und dem Bewußtsein als mitwirkender Ursache entsteht ein subtiler Körper **des** Zwischenzustands, der auf **Tibetisch Bar-do** (*bar do*) heißt.

Dieser Körper **des** Zwischenzustands ist ein geisthafter, subtiler Körper. Er **ähnelt** in seinem Aussehen dem Körper, den man in der darauffolgenden neuen Existenz annehmen wird. Er kann sich überall hinbewegen, ohne durch materielle Gegenstände gehindert zu werden. Die Wesen **des** Zwischenzustands können untereinander ihre Körper wahrnehmen, aber mit unserem gewöhnlichen Auge kann der Zwischenzustandskörper nicht wahrgenommen werden.

Wenn sich jemand in seinem Leben in den verschiedenen **tantrischen** Praktiken geübt hat und wenn er ein sehr enges Verhältnis zu seinem geistigen Lehrer oder einem anderen geistigen Freund hat, ist es möglich, daß ihm von einer solchen Person im Zwischenzustand geholfen wird. Das Wesen im Zwischenzustand kann zum Positiven hin beeinflußt werden, so daß es eine günstige Wiedergeburt annimmt oder gar die Befreiung aus dem Daseinskreislauf erlangt. Es bedarf dazu einer **sehr tiefgründigen** Ebene der **tantrischen** Übungen. Aus diesem Zusammenhang stammt auch das tibetische Buch »**Bar-do Tö-dröl**« (*bar do thos grol*). **Bar-do Tö-dröl** bedeutet: »**Befreiung** durch Hören im Zwischenzustand«.

Der Geist im Zwischenzustand ist sehr leicht lenkbar - **ähnlich** wie ein Boot, anders als zu Land, im Wasser leicht hierhin oder dorthin bewegt werden kann. Ebensoleicht ist der Geist im Zwischenzustand zu beeinflussen, wenn eine enge Verbindung zu einem Meister oder einem **spiritu-**

ellen Freund besteht, und wenn genügend Gewöhnung an die verschiedenen Übungen im Leben angeeignet wurde; denn die wichtigsten Voraussetzungen für eine positive Leitung sind, daß sich der Mensch im Zwischenzustand an die verschiedenen religiösen Praktiken in seinem vergangenen Leben sehr stark gewöhnt hat und daß er unerschütterlich diesen Lehren und Übungen vertraut. Wenn er diesen Geisteszu-

die auf Tibetische Po-wa (*'pho ba*) heißt. Daß dies möglich wird, hängt von vielen Voraussetzungen ab. Es heißt in den buddhistischen Schriften: Um Fortschritt auf einem geistigen Weg zu erreichen, muß die Öse des eigenen Vertrauens vorhanden sein, worin sich der Haken des Erbarmens und des Mitgefühls des Buddha einhaken kann, so daß der Buddha einem weiterhelfen kann. Das gilt auch im Zwischenzustand.

All diese Vorgänge stehen unter dem Einfluß des eigenen Karmas. Wie sie vonstatten gehen und welche Art von Geburt man nimmt, hängt von der Kraft des eigenen Karmas ab, aber auch von anderen Umständen.

Für die Geburt sind insbesondere notwendig, daß sich die Eltern in sexueller Vereinigung befinden, daß ihre Keimsubstanzen fruchtbar sind und daß sich das Wesen des Zwischenzustands in der Nähe aufhält, um in diese körperliche Verbindung eintreten zu können.

Es heißt, daß es drei verschiedene Hindernisse gibt, die eine Geburt vereiteln.

Ein Hindernis wäre, wenn das Wesen des Zwischenzustands bei der körperlichen Vereinigung der Eltern zwar zugegen wäre, aber von seinen früheren Taten her, also von seinem Karma her, keine Verbindung mit diesen Eltern hätte. Wenn die karmische Verbindung nicht vorhanden ist, wird sich das Bewußtsein nicht mit den körperlichen Substanzen der Eltern verbinden können.

Ein anderes Hindernis träte auf, wenn die Gebärmutter nicht entsprechend vorbereitet oder aufnahmefähig wäre für das befruchtete Ei. Auch darüber werden in den Schriften verschiedene Erklärungen gegeben, welche Fehler vorliegen können.

Ein weiteres Hindernis liegt in den Substanzen der Eltern selbst, wenn Ei- oder Samenzelle bestimmte Fehler aufweisen oder nicht zur rechten Zeit Zusammentreffen. Auch dann kommt es zu keiner Empfängnis.

Wenn diese Hindernisse nicht vorhanden sind, kann die eigentliche Geburt stattfinden, das heißt die Empfängnis, die man als Wiedergeburt bezeichnet.

Es folgen dann die verschiedenen Phasen und Vorgänge des Kindes im Mutterleib, die uns sicher bekannt sind.

Besonders wichtig ist, daß sich zu dieser Zeit die Mutter mit Zuneigung um das werdende Kind sorgt und jene Dinge verhindert oder unterläßt, die seiner Gesundheit schaden; denn das Kind hat schon Empfindung im Mutterleib, es reagiert sehr stark auf Kälte oder Hitze und ähnliches.

Damit möchte ich meinen Vortrag beenden.

Es bleibt uns nun noch einige Zeit, in der Sie die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.



stand des Vertrauens während des Sterbens beibehält und im Zwischenzustand fortsetzt, kann ihm auch von außen geholfen werden.

Es ist wiederum ähnlich wie mit dem Boot auf dem Wasser: Das Boot ist zwar leicht auf dem Wasser zu bewegen, um es aber an die gewünschte Stelle ziehen zu können, muß es ein Seil haben, das fest angebunden ist. Sonst wird das Boot umhertreiben, ohne daß man Kontrolle darüber hätte.

Es ist möglich, daß der Sterbende Hilfe durch Meister erfährt, die verschiedene Rituale durchführen wie zum Beispiel die Überleitung des Bewußtseins in einen Reinen Bereich,

Eintritt in den Mutterleib

Der Zwischenzustand dauert längstens sieben Wochen. Er kann auch sehr viel kürzer sein. Aber es heißt, daß er längstens sieben Wochen, also neunundvierzig Tage, andauert. Dann findet definitiv eine Wiedergeburt statt.

Im Fall einer Wiedergeburt als Mensch tritt man in den Mutterleib ein, das Bewußtsein verbindet sich mit den essentiellen Substanzen der Eltern.

Frage: Was bedeutet hier »subtil«?
Antwort: Hier wird etwas subtil genannt, das für die körperlichen Sinne nicht zugänglich ist und nur mit dem Geistigen Bewußtsein, mit dem Denken, erfaßt werden kann. Auch da gibt es wiederum verschiedene Abstufungen. Bestimmte Bewußtseinszustände werden mit der gewöhnlichen Ebene des Denkens nicht mehr erfahren, sondern liegen auf einer viel tieferen Ebene. All das, was damit zusammenhängt, wird in diesem Fall als subtiler oder feiner bezeichnet.

Frage: Wie lassen sich solche Fälle beschreiben, daß Menschen - etwa bei einem Unfall - das Gefühl hatten, ihren Körper schon verlassen zu haben, aber dann doch nicht gestorben sind und über ihre Erfahrungen berichten konnten? War der Zwischenzustand schon eingetreten?
Antwort: Das ist sehr schwer zu beurteilen. Zwar heißt es, daß im Zwischenzustand das Bewußtsein oft sehr klar ist und vielfältige Erinnerungen hat aus dem vergangenen Leben. Aber das wäre ja dann schon der Zwischenzustand, der eigentlich erst dann eintritt, wenn man schon gestorben ist. Es heißt aber auch, daß es in einigen seltenen Fällen möglich ist, selbst aus dem Zwischenzustand wieder in den vorherigen Körper zurückzukehren. Vielleicht sind es solche Fälle, die Sie ansprechen. Aber nur in den besonderen, tantrischen Schriften wird die Möglichkeit eingeräumt, daß jemand aus dem Zwischenzustand wieder

zurückgelangt in den **vorherigen** Körper. In den allgemeinen buddhistischen Schriften, zum Beispiel dem *Abhidharmakośa* von **Vasubandhu**, wird ausgeschlossen, daß so etwas möglich ist. Das heißt: Wenn der Zwischenzustand erreicht ist, ist man definitiv gestorben, ist es unmöglich, wieder in den alten Körper zurückzugelangen.

Frage: Was bedeutet »Spiegelgleiche Weisheit«?

Antwort: »Spiegelgleiche Weisheit« bezieht sich darauf, daß sich in unserem Bewußtsein vielfältige **Objekte** gleichzeitig widerspiegeln - **ähnlich** wie in einem Spiegel die **vielfältigsten** körperlichen Gegenstände zur gleichen Zeit erscheinen können.

Frage: Befindet sich ein Mensch im Zwischenzustand, wenn er ins **Koma** gefallen ist?

Antwort: Das ist sicher nicht der Zwischenzustand; der Zwischenzustand ist der Zustand, in den man nach dem Leben gelangt. Wenn man im **Koma** ist, dann lebt man noch, das Bewußtsein ist noch mit dem Körper verbunden, Zwar hat das Bewußtsein durch die körperliche Konstitution, durch die körperlichen Umstände, in dem Moment sehr stark an Kraft verloren, so daß kein bewußtes Wahrnehmen oder Denken möglich ist. Aber das Bewußtsein ist weiter im Körper vorhanden.

Frage: Woher kann man von den beschriebenen Vorgängen wissen?

Antwort: Das ist zum einen deshalb möglich, weil das Bewußtsein sehr weit entwickelt werden kann, bis hin zur Buddhaschaft, zur **Allwissenheit**. Auf höheren Entwicklungsstufen können solche subtilen Bewußtseinsebenen, in denen wir gewöhnlich wie ohnmächtig sind, bewußt erlebt werden; und jemand, der wie ein Buddha **Allwissenheit** erlangt hat, kann darüber genaue Beschreibungen abgeben. Das ist ein Grund, warum man diese Erklärungen in den **Sūtras** und **Tantras** des Buddha, also in seinen verschiedenen Unterweisungen, findet. Außerdem ist es so, daß viele dieser Vorgänge auch belegt werden können, zum einen mit Hilfe logischer Beweise, zum anderen aber auch durch Erfahrungen mit verschiedenen **ähnlichen** Bewußtseinszuständen, die man schon in diesem Leben erleben kann.

Das gilt besonders, wenn diese Erfahrungen mit einem **spirituellen** Pfad in Verbindung gebracht werden, auf dem ein Mensch tatsächlich sein Bewußtsein weiterentwickelt. Dann können die verschiedenen tieferen Bewußtseinsebenen und die Vorgänge, die sich sonst im Tode nur außerhalb der eigenen Kontrolle manifestieren, auch bewußt hervorgerufen werden. Dabei erlebt der Übende, daß seine Erfahrungen mit denen übereinstimmen, die außergewöhnliche Menschen auf ihrem Weg gemacht und an ihre Nachwelt weitergegeben haben. Durch eine Vielzahl von Untersuchungen, Begründungen und Erfahrungen sind diese Erklärungen zustande gekommen..

Verse aus dem 3. Kapitel des Bodhisattvacaryāvatāra

Eintritt in die Handlungen eines Bodhisattva
von dem indischen Meister Śāntideva, 7. Jahrhundert

*An dem Heilsamen, das die Qualen der Wesen in den niederen Bereichen erleichtert, finde ich mit Freude Gefallen.
Ich finde Gefallen daran, wenn die Leidhaffen im Glück verweilen.*

*ich finde Gefallen an den Sammlungen von Tugenden, die die Ursache für die Erleuchtung bilden.
ich finde Gefallen an der endgültigen Befreiung der Wesen aus den Leiden des Daseinskreislaufes.*

*Ich finde Gefallen an der Erleuchtung der Beschützer und an den hohen Geistesebenen der Bodhisattvas.
An dem ozeangleichen Heilsamen des Erleuchtungsgelstes, der allen Wesen Glück zu bringen vermag, finde ich Gefallen.
(ich finde Gefallen) an dem, was den Lebewesen Nutzen bringt.*

Übersetzung aus dem Tibetischen von Bhikṣu Jampa Dönzang (Jürgen Manshardt).