

Bardos

Wegen der Popularität des «Tibetischen Totenbuches» bringen die Menschen das Wort Bardo gewöhnlich mit dem Tod in Verbindung. Es ist zwar durchaus richtig, dass das Wort Bardo in der tibetischen Umgangssprache den Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt bezeichnet, aber eigentlich hat es eine sehr viel umfassendere und tiefere Bedeutung. In den Bardo-Lehren erkennen wir wohl am besten, wie tiefgründig und allumfassend das Wissen der Buddhas um Leben und Tod tatsächlich ist und wie unlösbar das, was wir Leben nennen, mit dem, was wir Tod nennen, in Wirklichkeit verbunden ist – wenn es aus der Perspektive der Erleuchtung klar gesehen und erkannt wird.

Wir können unsere gesamte Existenz in vier Realitäten gliedern: Leben, Sterben und Tod, Nachtod sowie Wiedergeburt. Sie entsprechen den folgenden Bardos:

1. Der «natürliche» Bardo dieses Lebens.
2. Der «qualvolle» Bardo des Sterbens.
3. Der «lichtvolle» Bardo von dem Dharmata und
4. der «karmische» Bardo des Werdens.

1. Der natürliche Bardo dieses Lebens umfasst die gesamte Zeitspanne zwischen Geburt und Tod. Nach unserer jetzigen Erfahrung scheint das Leben allerdings mehr zu sein als bloß ein Bardo, ein Übergang. Aber wenn wir darüber nachdenken, wird schnell klar, dass die Zeit, die wir in diesem Leben verbringen, verglichen mit der enormen Länge unserer karmischen Geschichte, tatsächlich relativ kurz ist. Die Lehren mahnen uns nachdrücklich, daß der Bardo dieses Lebens die einzige Zeit ist, uns auf den Tod vorzubereiten: indem wir mit den Lehren vertraut werden und unsere Praxis stabilisieren.

2. Der schmerzvolle Bardo des Sterbens dauert vom Einsetzen des Sterbeprozesses bis zum Ende der sogenannten «inneren Atmung»; dieser Prozess gipfelt im Aufleuchten der Natur des Geistes, das sogenannten «Klare Licht der Basis» im Augenblick des Todes.

3. Der lichtvolle Bardo von dem Dharmata umfasst die Nachtod-Erfahrungen der Strahlung von der Natur des Geistes: das «Klare Licht», das als Klang, Farben und Licht manifestiert.

4. Der karmische Bardo des Werdens ist der eigentliche Zwischenzustand und dauert bis zu dem Augenblick, da wir eine neue Geburt nehmen.

Das gemeinsame Merkmal all dieser Bardos besteht darin, dass es sich um Lücken handelt, Perioden, in denen die Möglichkeit für Erleuchtung ganz besonders ausgeprägt ist. Chancen zur Erleuchtung bieten sich während des ganzen Lebens und Sterbens ununterbrochen, und die Bardo-Lehren sind der Schlüssel, der uns ermöglicht, diese Gelegenheiten zu entdecken und bestmöglich zu nutzen.

Unsicherheit und Möglichkeit

Bardos sind Perioden tiefer Unsicherheit; das ist eine ihrer zentralen Eigenschaften. Nehmen wir dieses Leben als generelles Beispiel. Im gleichen Maß, wie die Welt um uns turbulenter wird, wird unser eigenes Leben zerstückelter. Wir sind nicht in Kontakt mit uns selbst und daher ängstlich, ruhelos und unsicher. Eine kleine Krise bringt den Ballon der Strategien, hinter denen wir uns verbergen, zum Platzen. Ein einziger Moment der Panik zeigt uns, wie unsicher und instabil alles ist. In der heutigen Welt zu leben bedeutet, in einer Art Bardo-Bereich zu leben; man muss nicht erst sterben, um eine Bardo-Erfahrung zu machen.

Diese Unsicherheit, die schon jetzt allgegenwärtig ist, wird nach unserem Tod noch wesentlich intensiver und akuter, weil dann – so sagen die Meister – unser jeweiliger Zustand geistiger Klarheit oder Verwirrung »um das Siebenfache verstärkt« ist.

Jeder, der das Leben ohne Vorbehalte betrachtet, wird erkennen, dass wir Menschen im Zustand permanenter Spannung und Ungewissheit leben. Unser Geist wechselt ständig zwischen Klarheit und Verwirrung. Das wirklich Verblüffende am Leben aber ist, daß wir, trotz all unserer Verwirrtheit, manchmal wirklich weise sein können! Das alles zeigt uns, was ein Bardo ist: ein dauernder, nervenaufreibender Wechsel zwischen Klarheit und Verwirrung, Einsicht und Desorientierung, Sicherheit und Unsicherheit, geistiger Gesundheit und Unzurechnungsfähigkeit. In unserem jetzigen Zustand bestehen Weisheit und Verwirrung gleichzeitig in unserem Geist; sie sind – wie wir sagen – «zugleich erscheinend». Das bedeutet, dass wir mit einem Zustand des dauernden Auswählens zwischen diesen beiden Möglichkeiten konfrontiert sind, und es hängt alles davon ab, welche Wahl wir treffen.

Diese dauernde Unsicherheit lässt alles undurchschaubar und beinahe hoffnungslos erscheinen; wenn wir aber tiefer blicken, sehen wir, dass es die Natur dieser Unsicherheit ist, immer wieder Lücken zu erzeugen, Räume, in denen sich ständig große Chancen und Gelegenheiten zu umfassender Veränderung auftun – wenn es uns gelingt, so muss man wohl hinzufügen, sie als solche zu erkennen und zu ergreifen.

Da das Leben nichts als ein dauernder Fluss von Geburt, Tod und Übergang ist, machen wir ständig Bardo-Erfahrungen; sie sind grundlegender Bestandteil unserer

psychischen Prozesse. Gewöhnlich sind wir jedoch völlig blind für die Bardos und ihre Offenheit, weil unser Geist von einer sogenannten «soliden» Situation zur nächsten springt und die immer auftretenden Übergänge aus Gewohnheit völlig ignoriert. Tatsächlich aber – und das ist ein Verständnis, zu dem uns die Lehren verhelfen können – ist jeder Augenblick unserer Erfahrung ein Bardo, da jeder Gedanke, jede Emotion aus der Essenz des Geistes geboren wird und wieder in sie hinein stirbt. Die Lehren machen uns auch bewusst, dass besonders in Zeiten starker Veränderung, in Übergängen also, die himmelsgleiche, ursprüngliche Natur unseres Geistes viel eher manifest werden kann.

Dies lässt sich anhand von einem Beispiel verdeutlichen. Stellen Sie sich vor, Sie kommen nach der Arbeit nach Hause und finden Ihre Haustür aufgebrochen. Sie gehen hinein und stellen fest, dass Ihr ganzer Besitz gestohlen ist. Für einen Augenblick sind Sie gelähmt vor Schreck und in Ihrer Verzweiflung malen Sie sich panisch aus, was alles weggekommen ist. Ihnen wird klar: Sie haben alles verloren! Ihr vorher so ruheloser, aufgewühlter Geist ist jetzt plötzlich wie betäubt, Gedanken hören auf. Und auf einmal gibt es eine tiefe Stille, fast ein Gefühl von Seligkeit. Keine Abwehr mehr, keine Anstrengung, weil alles sowieso nichts mehr hilft. Sie können sich nur noch ergeben; Sie haben keine andere Wahl.

In einem Augenblick haben Sie etwas Wertvolles verloren, und im nächsten Augenblick ruht Ihr Geist in einem Zustand tiefen Friedens. Wenn Ihnen so etwas passiert, suchen Sie nicht augenblicklich nach Lösungen! Ruhen Sie eine Zeit in diesem Zustand des Friedens. Lassen Sie diese Lücke zu. Und wenn Sie wirklich in dieser Offenheit ruhen und in den Geist schauen, erblicken Sie einen Schimmer der unsterblichen Natur des erleuchteten Geistes. Je feiner und intensiver unsere Empfindsamkeit und Wachheit gegenüber den erstaunlichen Möglichkeiten ist, die diese Lücken und Übergänge bieten, um zu tiefen und umwälzenden Einsichten im Leben zu gelangen, desto besser sind wir innerlich vorbereitet, wenn sie uns in wesentlich machtvollerer und unkontrollierterer Form im Tod begegnen.

Das ist äußerst wichtig, denn die Bardo-Lehren sagen uns, dass es Momente gibt, in denen unser Geist viel freier ist als sonst, Momente, die viel mehr Energie enthalten als andere, die karmisch wesentlich stärker aufgeladen sind und ungeheures Potential bergen. Der wichtigste all dieser Momente ist der Augenblick des Todes. In diesem Moment nämlich bleibt der Körper zurück, und wir begegnen der besten Gelegenheit zur Erleuchtung.

Wie vollkommen unsere spirituelle Meisterschaft auch sein mag, wir sind auf jeden Fall durch unseren Körper und sein Karma eingeschränkt. Mit der Auflösung von dem Körper im Tod geht daher die wunderbarste Möglichkeit einher, all das, wonach wir in unserer Praxis und in unserem Leben gestrebt haben, zur Erfüllung zu bringen. Selbst

für einen überragenden Meister, der die höchste Verwirklichung erlangt hat, dämmert die letztendliche Erlösung, Parinirvana genannt, erst im Tod. Aus diesem Grund feiern wir in der tibetischen Tradition nicht den Geburtstag eines verstorbenen Meisters, sondern seinen Todestag – den Moment letztendlicher Erleuchtung.

Es gibt in Tibet viele Berichte, wie große Praktizierende, aber auch gewöhnliche Yogis und Laien auf erstaunliche und dramatische Weise gestorben sind. In ihrem letzten Augenblick zeigte sich plötzlich die Tiefe ihrer Verwirklichung und die Kraft der Lehren, die sie verkörperten.

Die Dzogchen-Tantras, die alten Lehren, von denen der Bardo-Zyklus nur ein Teil ist, berichten uns von einem sagenhaften Vogel, dem Garuda, der vollentwickelt aus dem Ei schlüpft. Dieses Bild symbolisiert unsere ursprüngliche Natur, die bereits ganz und gar vollkommen ist. Das Garudaküken hat zwar bereits im Ei vollständig entwickelte Schwingen, fliegen kann es aber erst, wenn es geschlüpft ist. Erst in dem Moment, in dem die Schale bricht, kann es hervorbrechen und sich in die Lüfte schwingen. Die Meister sagen uns, dass auf sehr ähnliche Weise die Eigenschaften unserer Buddhaschaft im Körper verborgen liegen; und erst im Tod, wenn der Körper abfällt, treten sie strahlend in Erscheinung.

Der Grund, warum der Augenblick des Todes so machtvolle Möglichkeiten bietet, liegt darin, daß zu diesem Zeitpunkt die grundlegende Natur des Geistes, die Grund-Lichtheit oder das Klare Licht, ganz von selbst strahlend manifestiert. Wenn wir in diesem kritischen Moment fähig sind, die Grund-Lichtheit zu erkennen, so versichern uns die Lehren, erlangen wir Befreiung.

Dies ist allerdings nicht möglich, wenn wir uns in diesem Leben nicht durch die spirituelle Praxis mit der Natur des Geistes vertraut gemacht haben. Das ist auch der Grund, warum in unserer Tradition überraschenderweise gesagt wird, dass ein Mensch, der im Moment des Todes Befreiung findet, in diesem Leben befreit ist und nicht in einem der Bardo-Zustände nach dem Tod; denn er hat innerhalb dieses Lebens die wesentliche Erkenntnis des Klaren Lichtes gewonnen und gefestigt. Dies ist ein wesentlicher Punkt, und er sollte verstanden werden.

Andere Wirklichkeiten


Es wurde gesagt, dass die Bardos uns besondere Gelegenheiten bieten. Was aber an den Bardos ist es, das uns in die Lage versetzt, diese Gelegenheiten zu ergreifen? Die Antwort ist einfach: es handelt sich bei ihnen um andere Zustände, andere Wirklichkeiten des Geistes.

In der buddhistischen Schulung bereiten wir uns darauf vor, die verschiedenen miteinander verbundenen Aspekte des Geistes zu erforschen und durch das Mittel der Meditation die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins zu erfahren. Es bestehen exakte und unterscheidbare Beziehungen zwischen den Bardo-Zuständen und den Bewusstseins Ebenen, die wir im Kreislauf von Leben und Tod erfahren. Wenn wir also durch Leben und Tod von einem Bardo zum nächsten fortschreiten, findet jeweils eine entsprechende Veränderung des Bewusstseins statt, mit der wir uns durch die spirituelle Praxis vertraut machen können, um sie schließlich völlig zu verstehen.

Da der Prozess, der sich in den Bardos des Todes entfaltet, der Tiefe unseres Geistes entspringt, manifestiert er sich schon im Leben auf verschiedenen Ebenen. So gibt es zum Beispiel eine lebhaftere Ähnlichkeit zwischen den verschiedenen Graden der Subtilität des Bewusstseins, die wir in Schlaf und Traum durchlaufen, und den drei Bardos, die mit dem Tod verbunden sind:

- Das Einschlafen ist mit dem Bardo des Sterbens vergleichbar, in dem sich die Elemente und Denkprozesse auflösen und sich die Erfahrung der Grund-Lichtheit öffnet.
- Das Träumen ist dem Bardo des Werdens ähnlich, dem Zwischenzustand, in dem man einen hellen und äußerst beweglichen «Geistkörper» besitzt, der alle möglichen Erfahrungen durchlebt. Auch im Traum haben wir einen vergleichbaren Körper, den Traumkörper, der alle Erlebnisse des Traumlebens erfährt.
- Zwischen dem Bardo des Sterbens und dem Bardo des Werdens gibt es einen besonderen Zustand von Lichtheit oder Klarem Licht, welcher der «Bardo von dem Dharmata» genannt wird. Dies ist ein Zustand, den zwar jeder durchläuft, den aber nur sehr wenige überhaupt wahrnehmen, geschweige denn wirklich erfahren können. Dieser Zustand kann nur von einem geübten Praktizierenden erkannt werden. Der Bardo von dem Dharmata entspricht der Phase zwischen dem Einschlafen und dem Beginn der Traumphase.

Natürlich handelt es sich bei den Bardos des Todes um viel tiefere Bewusstseins-Zustände als bei den Schlaf- und Traumerlebnissen und um viel machtvollere Momente; aber ihre relativen Feinheitsgrade entsprechen sich in etwa und vermitteln einen Einblick in die Verbindungen und Parallelen, die zwischen verschiedenen Ebenen des Bewusstseins existieren. Manche Meister benutzen dasselbe Beispiel, um zu verdeutlichen, wie schwierig es ist, das Gewahrsein während der Bardo-Zustände aufrechtzuerhalten. Wie viele von uns bemerken die Veränderungen im Bewusstsein, wenn sie einschlafen? Wer ist sich schon des Zustandes zwischen dem Einschlafen und dem Einsetzen der Träume bewusst? Wie viele wissen während eines Traumes, dass sie



träumen? Das vermittelt uns vielleicht eine Vorstellung davon, wie schwierig es erst sein muss, mitten im Aufruhr von dem Bardo des Todes das Gewahrsein aufrechtzuerhalten.

Wie unser Geist sich in den Schlaf- und Traumzuständen verhält, weist daraufhin, wie er sich in den entsprechenden Bardo-Erfahrungen verhalten wird. So zeigt zum Beispiel die Art, wie wir jetzt auf Träume, Alpträume und Schwierigkeiten reagieren in etwa, wie wir nach dem Tode reagieren werden.

Darum spielt auch das Yoga von dem Schlafen und Träumen eine so tragende Rolle in der Vorbereitung auf den Tod. Ein wahrhaft Praktizierender versucht, sein Gewahrsein in der Natur des Geistes fehlerlos und ununterbrochen Tag und Nacht aufrecht zu erhalten, und er wird auf diese Weise alle Phasen von Schlaf und Traum dazu nutzen, sich mit den Bardo-Erfahrungen während des Todes und danach vertraut zu machen.

Im Rahmen von dem Bardo dieses Lebens werden daher häufig noch zwei weitere Bardos unterschieden: der Bardo von Schlaf und Traum und der Bardo der Meditation. Die Meditation ist die Übung für den Tag, Schlaf- und Traum-Yoga sind die Übungen für die Nacht. In der Tradition, zu der auch das «Tibetische Totenbuch» gehört, werden diese beiden den vier eigentlichen Bardos hinzugerechnet, und so ergibt sich eine Liste von sechs Bardos.