

Der qualvolle Bardo des Sterbens

Abschied nehmen

Sie müssen nicht nur lernen, die Spannungen gehen zu lassen, sondern auch den sterbenden Menschen selbst. Wenn Sie sich an den Sterbenden klammern, können Sie ihm eine Menge unnötiger Sorgen bereiten und es ihm oder ihr unnötig schwer machen, loszulassen und in Frieden zu sterben. Manchmal kann der Sterbende aus diesem Grund viele Wochen oder gar Monate über die Erwartungen der Ärzte hinaus zwischen Leben und Tod schweben und starke körperliche Schmerzen erleiden. Man hat festgestellt, dass es in einem solchen Fall notwendig ist, dass die Angehörigen dem Sterbenden zwei Dinge ausdrücklich versichern, bevor er friedlich sterben kann: Zuerst müssen sie ihm die «Erlaubnis» geben zu sterben, und dann müssen Sie ihm versichern, dass sie zurechtkommen werden, wenn er gegangen ist, und dass er sich keine Sorgen um sie machen soll.

Auf die Frage, wie man dabei am besten vorgeht, ist es ratsam, sich vorzustellen, man würde am Bett des betreffenden Menschen stehen und mit tiefer, aufrichtiger Zärtlichkeit sagen: «Ich bin hier bei dir, und ich liebe dich. Du liegst im Sterben, aber das ist etwas ganz Natürliches; es geschieht jedem. Ich wünschte, du könntest noch länger bei mir bleiben, aber ich möchte nicht, dass du noch weiter leidest. Die Zeit, die wir miteinander verbracht haben, war schön und intensiv, und ich werde sie immer zu schätzen wissen. Bitte halte jetzt nicht länger am Leben fest. Lass los! Ich gebe dir von ganzem Herzen mein Einverständnis zu sterben. Du bist nicht allein, weder jetzt, noch in Zukunft. Du hast meine ganze Liebe.»

Nicht bloß der Sterbende selbst, auch seine Angehörigen müssen lernen loszulassen. Jedes Mitglied der Familie wird sich auf einer anderen Stufe von Annahmefähigkeit befinden, und das muss berücksichtigt werden. Einer der wichtigsten Beiträge der Hospizbewegung ist die Erkenntnis, wie wichtig es ist, der ganzen Familie zu helfen, sich ihrer Trauer und der Unsicherheit bezüglich ihrer Zukunft zu stellen. Manche Familien weigern sich, einen geliebten Menschen gehen zu lassen, weil sie denken, es sei eine Art Verrat und ein Zeichen, dass sie ihn nicht genug lieben würden. Für diese Familien ist es ratsam, sich vorzustellen, sie selbst seien in der Position des Sterbenden. «Stell dir vor, du stehst an Deck eines Ozeandampfers, der gerade ablegt. Du schaust ans Ufer zurück, wo alle Freunde und Familienmitglieder dir Lebewohl winken. Dein Abschied ist nicht mehr zu ändern, und das Schiff nimmt langsam Fahrt auf. Wie würdest du deine Lieben am liebsten Abschied nehmen sehen? Was wäre dir für deine Reise der größte Trost?»

Selbst eine so einfache Übung kann viel dazu beitragen, jedes Mitglied der Familie seinen eigenen Weg finden zu lassen, mit der Trauer umzugehen und Abschied zu nehmen. Manchmal ist die Frage: «Wie soll ich mit meinem Kind über den Tod eines Verwandten sprechen?» Dann ist es ratsam, einfühlsam zu sein, aber die Wahrheit zu

sagen. Lassen Sie das Kind nicht glauben, der Tod sei etwas Fremdartiges oder Erschreckendes. Lassen Sie es so weit wie möglich am Leben des sterbenden Menschen teilnehmen, und beantworten Sie aufrichtig alle seine Fragen. Die Direktheit und Unschuld des Kindes können sogar eine gewisse Unbeschwertheit, Leichtigkeit und manchmal sogar Humor in den Schmerz des Sterbens bringen. Ermuntern Sie das Kind, für den Sterbenden zu beten, und geben Sie ihm so das Gefühl, tatsächlich etwas für den Menschen zu tun. Wenn der Tod dann eingetreten ist, kümmern Sie sich ganz besonders aufmerksam und liebevoll um Ihr Kind.

Für einen friedlichen Tod

Wenn man an Tibet und an die Todesfälle denkt, die sich dort ereignen, berührt einen besonders die Atmosphäre von Ruhe und Harmonie, die dort zumeist vorherrscht. Diese Atmosphäre gibt es im Westen leider viel zu selten, aber die Erfahrung zeigt, dass diese mit ein wenig Phantasie sehr wohl geschaffen werden kann. Der friedliche Tod, den buddhistische Meister für so wichtig halten, lässt sich am ehesten in einer vertrauten Umgebung erreichen. Aber auch wenn jemand im Krankenhaus sterben muss, gibt es viel, was Sie als Nahestehender tun können, um dem Sterbenden das Sterben so leicht und inspirierend wie möglich zu machen. Sorgen Sie für Pflanzen, Blumen, Bilder, Photos von lieben Menschen, Zeichnungen von Kindern und Enkeln, einen Kassettenrekorder mit Musik oder vielleicht für selbst-gekochtes Essen. Vielleicht können Sie sogar die Erlaubnis erwirken, dass Kinder zu Besuch kommen oder Angehörige über Nacht bleiben dürfen.

Wenn der Sterbende Buddhist ist oder einer anderen Glaubensrichtung angehört, können Freunde einen kleinen Schrein mit inspirierenden Bildern oder Statuen in seinem Raum aufstellen. Wenn jemand im Sterben liegt, errichten wir als Buddhisten – den Lehren gemäß – einen Schrein mit Opfergaben.

Wenn ein Mensch dem Tod sehr nahe ist, sollten Sie versuchen, das Krankenhauspersonal dazu zu bringen, ihn nicht mehr so häufig zu stören und auf weitere Untersuchungen wie etwa Blutentnahme oder andere störende Eingriffe ganz zu verzichten. Ich werde oft gefragt, was ich denn vom Sterben auf einer modernen Intensivstation halte. Ich muß leider sagen, dass in einer Intensivstation ein friedlicher Tod kaum zu erreichen und eine spirituelle Praxis im Moment des Todes praktisch unmöglich ist. Wenn ein Mensch unter den dort gegebenen Umständen stirbt, bleibt ihm keinerlei Privatsphäre. Er hängt an Monitoren, und sobald der Atem aufhört oder der Herzschlag stoppt, werden augenblicklich Wiederbelebungsversuche eingeleitet. Den Körper nach dem Eintreten des Todes für eine Weile ungestört liegen zu lassen, wie es die Meister empfehlen, ist ganz und gar unmöglich.

Wenn Sie können, sollten Sie mit dem Arzt ein Übereinkommen treffen, dass er Ihnen mitteilt, wenn es keine Hoffnung auf Besserung mehr gibt; dann sollten Sie darum

bitten, daß man den Sterbenden in ein Einzelzimmer verlegt und, wenn er es so wünscht, auch ohne weiteren Anschluss an Überwachungsgeräte. Vergewissern Sie sich, dass das Krankenhauspersonal die Wünsche des Sterbenden kennt und respektiert, besonders wenn keine Wiederbelebungsversuche gewünscht werden, und sorgen Sie auch dafür, dass das Personal weiß, dass der Körper nach dem Tod solange wie möglich ungestört bleiben soll. In einem modernen Krankenhaus ist es natürlich nicht möglich, den Körper für die gesamte Dauer von drei Tagen ungestört zu lassen, wie es in Tibet Brauch war. Aber dem Toten sollte jede mögliche Unterstützung durch eine Atmosphäre der Stille und des Friedens gegeben werden, um ihm den Beginn seiner Reise nach dem Tode leichter zu machen.

Versuchen Sie auch Ihr Möglichstes, in der letzten Phase des Sterbens alle weiteren Injektionen und anderen einschneidenden Maßnahmen zu verhindern. Sie könnten Zorn, Irritation und Schmerz zur Folge haben. Dies zu verhindern ist ganz unerlässlich, wie ich später noch genauer erklären werde, damit der Geist des Sterbenden in der Zeit unmittelbar vor dem Tod so ruhig wie nur irgend möglich ist.

Die meisten Menschen sterben im Zustand der Bewusstlosigkeit. Die Nahtod-Erfahrungen haben uns aber gelehrt, dass im Koma sterbende Patienten unter Umständen viel mehr von den Vorgängen um sie herum wahrnehmen, als wir gemeinhin annehmen.

Viele derjenigen, die Nahtod-Erfahrungen gemacht haben, berichten von außerkörperlichen Erfahrungen. Einige waren nach solchen Erfahrungen sogar in der Lage, erstaunlich genaue Einzelheiten von den Vorgängen aus ihrer direkten Umgebung und manchmal sogar aus anderen Krankenzimmern wiederzugeben. Das zeigt uns noch einmal deutlich, wie wichtig es ist, einen Sterbenden oder einen Menschen im Koma immer wieder aufmunternd anzusprechen. Bewusste, wache und tätige liebende Fürsorge für einen sterbenden Menschen muss bis zum allerletzten Moment seines Lebens weitergehen, und – wie noch gezeigt wird sogar darüber hinaus. Es gibt wohl keinen größeren Akt der Barmherzigkeit, als einem Menschen dabei zu helfen, auf gute Art zu sterben.

Eine spirituelle Praxis finden

Sollte Ihr sterbender Freund oder Verwandter mit einer Meditationspraxis vertraut sein, ermutigen Sie ihn, so oft wie möglich in der Meditation zu verweilen, und meditieren Sie gemeinsam mit ihm, wenn der Tod näherkommt.

Seien Sie schöpferisch und erfinderisch in Ihrer Hilfeleistung zu dieser außerordentlich wichtigen Zeit, von der so viel abhängt: Es kann die gesamte Atmosphäre verwandeln, wenn es dem Sterbenden gelingt, eine Übung zu finden, die er vor seinem Tode und noch während des Sterbeprozesses von ganzem Herzen ausführen kann. Es gibt so

viele Aspekte spiritueller Praxis; benutzen Sie Ihren Scharfsinn und Ihr Feingefühl, aus diesem großen Angebot die Übung zu finden, die dem Sterbenden am ehesten liegt: Die Betonung kann auf Vergebung liegen, auf Reinigung, Hingabe, oder auf einem Gefühl der Präsenz von Liebe und Licht. Und wenn Sie ihm beistehen, beten Sie anfangs von ganzem Herzen für den Erfolg seiner Praxis; beten Sie darum, dass der Sterbende alle Kraft und alles Vertrauen erhält, das er braucht, um dem von ihm gewählten Pfad auch folgen zu können. Es gibt Menschen, die noch im letzten Stadium ihres Sterbens erstaunliche spirituelle Fortschritte gemacht haben, indem sie ein Gebet, ein Mantra oder eine Visualisierung benutzten, zu deren Praxis sie eine wirkliche Herzens-Verbindung hergestellt hatten.

Die Anweisungen für das Sterben

Ein Gleichnis, das oft verwendet wird, um den Bardo des Sterbens zu beschreiben, erzählt von einer wunderschönen Schauspielerin, die vor ihrem Spiegel sitzt. Ihre letzte Vorstellung wird bald beginnen, und sie schminkt sich und überprüft zum letzten Mal ihr Aussehen, bevor sie auf die Bühne geht. Auf ganz ähnliche Weise stellt uns der Meister im Augenblick des Todes noch einmal die essentielle Wahrheit der Lehren – im Spiegel der Natur des Geistes – vor und richtet uns direkt auf das Herz unserer Praxis aus. Wenn unser Meister nicht anwesend ist, sollten spirituelle Freunde, mit denen wir eine gute karmische Verbindung haben, uns an diese Essenz erinnern.

Es heißt, dass die beste Zeit für diese Einführung die Phase zwischen dem Stillstand der äußeren Atmung und dem Aufhören der «inneren Atmung» ist. Am sichersten dürfte es jedoch sein, schon während des Auflösungsprozesses, noch bevor die Sinne ganz versagen, damit zu beginnen. Wenn Sie nicht die Möglichkeit haben, Ihren Meister kurz vor Ihrem Tod zu sehen, sollten Sie diese Anweisungen bereits vorher erhalten und sich gut mit ihnen vertraut gemacht haben.

Wenn der Meister am Sterbebett anwesend ist, dann handelt er traditionellerweise gemäß einer bestimmten Abfolge. Zuerst spricht er uns an, nach dem «Tibetischen Totenbuch» etwa mit folgenden Worten: «Kind aus erleuchteter Familie, höre zu und sei nicht abgelenkt!» Dann führt er uns Schritt für Schritt durch alle Stufen des Auflösungsprozesses. Daraufhin wird er die Essenz der Einführung explizit und wirkungsvoll in wenigen treffenden Worten so zusammenfassen, dass sie einen starken Eindruck in unserem Geist hinterlassen, und uns auffordern, in der Natur des Geistes zu ruhen. Sollte dies unsere Fähigkeiten übersteigen, wird der Meister uns – sofern wir damit vertraut sind – an die Phowa-Praxis erinnern. Wenn nicht, wird er die Phowa-Praxis für uns ausführen.

Als zusätzliche Sicherheitsmaßnahme kann der Meister auch die Natur der Erfahrungen in den Bardos nach dem Tode erklären und uns einschärfen, dass sie ausnahmslos Projektionen unseres eigenen Geistes sind. Er wird uns dann zu dem Vertrauen

inspirieren, uns dieser Tatsache in jedem Augenblick bewusst zu sein. «Was du auch siehst, o Kind, wie erschreckend es auch sein mag, erkenne es als deine eigene Projektion; erkenne es als die Lichtheit, die natürliche Strahlung deines eigenen Geistes». Schließlich wird der Meister uns anweisen, an die reinen Bereiche der Buddhas zu denken, Hingabe zu entwickeln und darum zu beten, dort wiedergeboren zu werden. Der Meister wird die Worte der Einführung dreimal wiederholen und seinen Segen auf den sterbenden Schüler richten, während er selbst im Zustand von Rigpa ruht.

Die Übungen für das Sterben

Es gibt drei wesentliche Praktiken für die Phase des Sterbens:

- Die beste Übung besteht darin, in der Natur des Geistes zu ruhen oder die Herzessenz unserer Praxis anzurufen.
- Die zweite ist die Phowa-Übung, die Übertragung des Bewusstseins.
- Und schließlich kann man auf die Kraft der Hingabe, des Wunsches, des Gebets und auf den Segen der erleuchteten Wesen vertrauen.

Überragende Praktizierende des Dzogchen haben die Natur des Geistes bereits während ihres Lebens vollkommen verwirklicht. Wenn sie also den Übergang des Todes erfahren, brauchen sie nur noch in diesem Zustand von Rigpa zu ruhen. Für diese gibt es keinen Grund, ihr Bewusstsein in das Reine Land eines Buddha zu übertragen, da sie den Weisheitsgeist der Buddhas bereits als ihre eigene innere Realität erkannt und verwirklicht haben. Der Tod ist für sie der Moment letztendlicher Befreiung – der krönende Augenblick ihrer Verwirklichung und die Erfüllung all ihrer Praxis. Das «Tibetische Totenbuch» hält für einen solchen Praktizierenden nur die folgenden knappen Worte der Erinnerung bereit: «O Ehrwürdige(r)! Die Grund-Lichtheit wird nun offenbar. Erkenne sie, und ruhe in der Essenz deiner Praxis.»

Von denen, welche die Praxis des Dzogchen ganz und gar gemeistert haben, sagt man auch, dass sie wie neugeborene Kinder sterben, frei von allen Sorgen und ohne die geringste Angst vor dem Tod. Sie brauchen sich weder zu sorgen, wann oder wo sie sterben, noch haben sie den geringsten Bedarf für Lehre, Anweisungen oder Erinnerung.

«**Mittlere Praktizierende dieser höchsten Kapazität**» sterben wie Bettler auf offener Straße. Niemand nimmt Notiz von ihnen, und nichts kann sie stören. Wegen der Stabilität ihrer Praxis bleiben sie vollkommen unbeeinflusst von ihrer Umgebung. Sie könnten mit der gleichen Gelassenheit in einem geschäftigen Krankenhaus oder zu Hause inmitten einer nörgelnden, zänkischen Familie sterben.

Es heißt, dass «**Praktizierende von mittlerer Kapazität**» wie Löwen oder andere wilde Tiere auf Schneebergen, in Berghöhlen oder einsamen Tälern sterben. Sie können für sich selber sorgen und ziehen es vor, einsame Plätze aufzusuchen und in Ruhe zu sterben, ohne Störung durch hektische Freunde oder Verwandte.

Derart verwirklichte Praktizierende werden vom Meister an die speziellen Übungen für die Zeit des nahenden Todes erinnert, von denen ich zwei hier erwähnen möchte. In der ersten nimmt der Praktizierende die «Haltung des schlafenden Löwen» ein, sammelt all sein Gewahrsein in den Augen und richtet seinen Blick in den Raum vor sich. Dann lässt er einfach seinen Geist unverändert in diesem Zustand ruhen und sein Rigpa mit dem ursprünglichen Raum der Wahrheit verschmelzen. Wenn die Grund-Lichtheit des Todes erscheint, fließt er ganz natürlich hinein und ist erleuchtet. Dies ist allerdings nur möglich, wenn man sein Wissen um die Natur des Geistes durch die Praxis stabilisiert hat.

Für diejenigen, die diese Vollkommenheit noch nicht erreicht haben und daher formellere Methoden zur Sammlung benötigen, gibt es die Übung, das Bewusstsein als eine weiße Silbe «A» zu visualisieren und es durch den Zentral-Kanal aus dem Scheitelpunkt des Kopfes in einen Buddha-Bereich auszustoßen. Dies ist die Übung des Phowa – die Übertragung des Bewusstseins.

Menschen, die eine dieser beiden Praktiken erfolgreich ausüben, werden, wie es heißt, immer noch den körperlichen Prozess des Sterbens durchlaufen, nicht mehr jedoch die nachfolgenden Bardo-Zustände.

Die Gnade des Gebets

Alle Religionen wissen, dass das Sterben im Zustand des Gebets außerordentlich hilfreich ist. Ich hoffe, dass es Ihnen im Sterben gelingen wird, alle Buddhas und Ihren Meister von ganzem Herzen anzurufen. Beten Sie, dass alle negativen Handlungen aus diesem und aus anderen Leben durch Ihre Reue gereinigt werden mögen, damit Sie friedlich und bewusst sterben können, eine gute Wiedergeburt erlangen und letztlich Befreiung finden.

Erzeugen Sie den einsgerichteten und konzentrierten Wunsch, entweder in einem Reinen Land oder als Mensch wiedergeboren zu werden, auf jeden Fall aber darum, andere zu schützen, sie zu fördern und ihnen zu helfen. Mit soviel Liebe und zärtlichem Mitgefühl im Herzen den letzten Atemzug zu tun, gilt in der tibetischen Tradition als eine weitere Form von dem Phowa und garantiert, dass Sie zumindest wieder eine kostbare Geburt als Mensch finden werden. Es ist von zentraler Bedeutung, für den Zeitpunkt des Todes einen so positiven Eindruck im Bewusstseinsstrom zu schaffen, wie nur irgend möglich. Am sichersten und wirksamsten lässt sich dies mit einer einfachen Übung des Guru-Yoga erreichen, indem der Sterbende seinen Geist mit dem

Weisheitsgeist des Meisters, eines Buddha oder eines Heiligen vereint. Selbst wenn Sie sich Ihren Meister zu diesem Zeitpunkt nicht bildlich vorstellen können, versuchen Sie wenigstens, sich an ihn zu erinnern, ihn in Ihrem Herzen zu bewahren und so in einem Zustand der Hingabe zu sterben. Wenn Ihr Bewusstsein nach dem Tode wiedererwacht, erwacht dieser Eindruck der Gegenwart des Meisters mit Ihnen, und Sie sind befreit. Wenn Sie im Gedenken des Meisters sterben sind die Möglichkeiten seiner Gnade grenzenlos: Selbst die Erscheinungen von Klang, Licht und Farben im Bardo von dem Dharmata können dann als der Segen des Meisters und als Ausstrahlung seiner Weisheitsnatur erscheinen.

Wenn der Meister am Sterbebett anwesend ist, wird er dafür sorgen dass seine Gegenwart sich dem Bewusstseinsstrom des Sterbenden einprägt. Vielleicht macht er sogar unerwartet eine ganz verblüffende Bemerkung, um den Sterbenden von seinen Sorgen und anderen geistigen Beschäftigungen abzulenken. Er könnte etwa mit lauter Stimme rufen: «Denk an mich!» Der Meister wird alles mögliche unternehmen, um die Aufmerksamkeit des Sterbenden auf sich zu ziehen und einen unauslöschlichen Eindruck zu schaffen, der in den Bardo-Zuständen als Erinnerung an den Meister zurückkehrt.

In unserer Tradition beten einfache Praktizierende zu dem Buddha, den sie besonders verehren und dem sie sich karmisch verbunden fühlen. Wenn es sich um Padmasambhava handelt, dann beten sie darum, in seinem glorreichen Reinen Land, dem Palast aus Lotos-Licht auf dem kupferfarbenen Berg wiedergeboren zu werden; und wenn es Amitabha ist, den sie besonders lieben und verehren, dann beten sie um eine Wiedergeburt in seinem «glückseligen» Paradies, dem wunderbaren Reinen Land von Dewachen.

Den Körper verlassen

Nun, da mir der Bardo des Todes dämmert, will ich alles Greifen, Sehnen und Anhaften aufgeben, will unabgelenkt in das klare Gewahrsein der Lehren eintreten, und mein Bewusstsein in den Raum des ungeborenen Rigpa ausschleudern. Nun, da ich diesen aus Fleisch und Blut zusammengefügt Körper verlasse, will ich ihn als vorübergehende Illusion erkennen.

Gegenwärtig ist unser Körper zweifellos das Zentrum unseres gesamten Universums. Wir identifizieren ihn, ohne nachzudenken, mit uns und unserem Ich, und diese dauernde, gedankenlose und unrichtige Gleichsetzung verstärkt wiederum unsere Illusion: Ich und der Körper seien untrennbar und konkret existent. Da unser Körper so offensichtlich zu existieren scheint, scheine auch «ich» zu existieren und «du» scheint zu existieren – und die ganze illusorische, dualistische Welt, die wir unaufhörlich um uns herum projizieren, scheint verlässlich, solide und real. Wenn wir sterben, geht diese gesamte zusammengebaute Konstruktion zu Bruch.

Nach dem Tod geschieht – sehr vereinfacht ausgedrückt – Folgendes: Unser Bewusstsein besteht auf seiner subtilsten Ebene ohne den Körper weiter und durchläuft eine Reihe von Zuständen, die man «Bardos» nennt. Die Lehren sagen uns, dass es letztlich keinen Grund gibt, sich vor irgendeiner der Erfahrungen nach dem Tode – wie grässlich sie auch sein mögen – zu fürchten, weil wir ja in den Bardos keine Körper besitzen. Wie kann irgend etwas einen «Nobody», einen «Niemand ohne Körper», verletzen? Das Problem besteht nun aber darin, dass die meisten Menschen mit ihrem Festhalten an einem falschen Ich und seinem gespenstischen Greifen nach einer physischen Wirklichkeit in den Bardos einfach weitermachen. Die Kontinuität dieser Illusion, die schon Wurzel allen Leidens im Leben gewesen ist, sorgt auf diese Weise im Tode für noch mehr Leiden, ganz besonders im «Bardo des Werdens».

Wie wir sehen, ist es wesentlich, jetzt im Leben, solange wir noch keinen Körper haben, seine augenscheinliche und so überzeugende Stabilität als bloße Illusion zu erkennen. Am besten gelingt uns das, wenn wir nach der Meditation ein «Kind der Illusion werden», das heißt nicht mehr wie gewohnt der Versuchung erliegen, alle Wahrnehmungen von uns und der Welt solide werden zu lassen, sie quasi einzufrieren. Wir sollten stattdessen – wie es einem Kind der Illusion gebührt – erkennen, dass alle Phänomene illusorisch und traumgleich sind, eine Erkenntnis, die ja auch in der Meditation angestrebt wird. Diese vertiefte Verwirklichung der illusorischen Natur unseres Körpers und aller Phänomene ist eine der tiefgründigsten und inspirierendsten Erkenntnisse, die uns helfen loszulassen.

Wenn uns dann der Tod unausweichlich mit der Tatsache konfrontiert, daß der Körper wirklich eine Illusion ist, werden wir, gerüstet und inspiriert von dieser Erkenntnis, fähig sein, seine vergängliche Natur furchtlos zu akzeptieren. Wir werden uns gelassen von allem Anhaften an unseren Körper freimachen und ihn freiwillig, ja sogar dankbar und freudig zurücklassen können, weil wir ihn jetzt als das erkennen, was er wirklich ist. Man könnte sagen, diese Einsicht macht uns tatsächlich fähig, zu sterben, wenn wir sterben, und so erlangen wir letztendlich Freiheit.

Denken wir uns den Tod als eigenartiges Grenzgebiet des Geistes, ein Niemandsland, in dem wir durch den Verlust unseres Körpers einerseits ungeheures emotionales Leid erfahren können, wenn wir seine illusorische Natur nicht verstehen, in dem sich uns andererseits aber die Möglichkeit grenzenloser Freiheit bietet, einer Freiheit, die gerade aus der Abwesenheit dieses Körpers entspringt.

Wenn wir endlich vom Körper befreit sind, der unser Selbstverständnis so lange definiert und beherrscht hat, ist die karmische Vision eines Lebens vollständig erschöpft, und all das eventuell für die Zukunft geschaffene Karma ist noch nicht manifest geworden. Im Moment des Todes öffnet sich also eine «Lücke», ein Raum, angefüllt mit ungeheuren Möglichkeiten, ein Augenblick enormer potentieller Kraft – und es zählt nur noch, wie unser Geist wirklich ist. Des physischen Körpers entledigt,

steht der Geist nackt da, plötzlich entlarvt als das, was er schon immer war: der Baumeister unserer Wirklichkeit.

Wenn wir daher zum Zeitpunkt des Todes bereits eine stabile Erkenntnis der Natur unseres Geistes haben, können wir uns in einem Augenblick von allem Karma reinigen und lösen. Und wenn wir diese Erkenntnis stabil aufrechterhalten, ist es wirklich möglich, unser gesamtes Karma zum Abschluss zu bringen, indem wir in die offene Weite der ursprünglichen Reinheit von der Natur des Geistes eingehen und Befreiung erlangen.

Der Sterbe-Prozess

Der Mensch kann zweierlei Arten von Tod erleiden: den vorzeitigen Tod und den Tod nach Ablauf der natürlichen Lebensspanne. Ein vorzeitiger Tod kann durch bestimmte – speziell der Lebensverlängerung dienende – Methoden abgewendet werden. Wenn jedoch die Erschöpfung der natürlichen Lebensspanne die Ursache für den Tod ist, gleichen wir einer Lampe, in der alles Öl verbraucht ist. Es gibt keine Möglichkeit, den Tod zu überlisten; wir müssen uns bereit machen abzutreten.

Schauen wir uns diese beiden Ursachen für den Tod einmal näher an: die Erschöpfung unserer natürlichen Lebensspanne und das vorzeitige Ende durch ein plötzliches Hindernis wie zum Beispiel einen Unfall.

Die Erschöpfung der Lebensspanne

Wir alle haben eine bestimmte Lebensspanne, die durch unser Karma bestimmt ist, und wenn diese Zeit abgelaufen ist, ist es nahezu unmöglich, das Leben noch zu verlängern. Ein Mensch jedoch, der die fortgeschrittenen Yoga-Praktiken gemeistert hat, kann sogar diese Grenze überschreiten und sein Leben tatsächlich auch dann noch verlängern. Es gibt eine Tradition, in der den Meistern die Länge ihrer natürlichen Lebensspanne von ihren Lehrern vorausgesagt wird. Sie wissen aber auch, dass sie, abhängig von der Kraft ihrer eigenen Praxis sowie der Reinheit ihrer Verbindung mit ihren Schülern und abhängig auch von deren Praxis sowie dem generellen Nutzen, den ihre Arbeit hat, durchaus länger leben können.

Der vorzeitige Tod

Wenn es allerdings «nur» ein Hindernis ist, das unser vorzeitiges Ende herbeizuführen droht, kann der Tod leichter abgewendet werden – vorausgesetzt natürlich, dass wir ihn vorhersehen. In den Bardo-Lehren und in tibetischen medizinischen Schriften werden Warnzeichen beschrieben, die einen bevorstehenden Tod ankündigen. Einige

dieser Zeichen kündigen den Tod schon Jahre oder Monate im voraus an, andere Wochen oder Tage vorher. Dazu gehören unter anderem körperliche Zeichen, bestimmte Träume sowie besondere Untersuchungen mit Hilfe von Schattenbildern. Leider erfordert es aber großes Fachwissen, diese Zeichen richtig zu deuten. Sie sollen einen Menschen vorwarnen, wenn sein Leben in Gefahr ist, und ihn darauf hinweisen, dass es notwendig ist, besondere lebensverlängernde Praktiken zu üben, um die entsprechenden Hindernisse abzuwenden.

Grundsätzlich ist jede spirituelle Praxis geeignet, unser Leben zu verlängern und unsere Gesundheit zu bewahren – da sie «Verdienst» schafft. Ein guter Praktizierender fühlt sich durch die Kraft und Inspiration seiner Praxis psychisch, emotionell und spirituell heil, und das ist nicht nur die wirksamste Quelle für Heilung, sondern auch der beste Schutz gegen Krankheit.

Es gibt aber auch spezielle «Langlebens-Praktiken», in denen die Lebenskraft der Elemente und des Universums durch die Macht der Meditation und Visualisierung gesammelt wird. Wenn unsere Energien schwach und unausgeglichen sind, sorgen diese Langlebens-Praktiken wieder für Kraft und Ausgeglichenheit, und das Ergebnis ist eine Verlängerung der Lebensspanne. Es gibt aber noch eine Menge weiterer Methoden zur Stärkung der Lebensenergie. Eine ist zum Beispiel die Rettung von Schlachttieren, indem man sie dem Metzger abkauft und freilässt. Diese Praxis ist in Tibet und allen Himalaya-Ländern weit verbreitet, und man kann häufig Menschen sehen, die auf dem Fischmarkt lebende Fische kaufen und diese dann in freiem Gewässer wieder aussetzen. Die Menschen tun dies aus einer einfachen karmischen Logik heraus. Es heißt in den Lehren nämlich, dass jemand, der anderen das Leben nimmt die eigene Lebensspanne damit verkürzt – anderen Leben zu schenken muss sie daher logischerweise verlängern.

Der «schmerzliche» Bardo des Sterbens

Der Bardo des Sterbens ist der Zeitraum vom Eintreten einer tödlichen Krankheit oder einer anderen Ursache, die zum Tode führt, bis zum Aufhören der «inneren Atmung». Er wird «schmerzlich» genannt, weil das Sterben eine Erfahrung ungeheuren Leidens sein kann, wenn wir auf das, was im Tode geschieht, nicht vorbereitet sind.

Selbst für einen Praktizierenden kann der Todesprozess immer noch sehr schmerzhaft sein, weil der Verlust von Körper und Leben schließlich keine einfache Erfahrung ist. Wenn wir aber Belehrungen über den Sinn des Todes erhalten haben, wissen wir auch um die große Hoffnung, die im Aufscheinen der Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes liegt. Trotzdem bleibt immer noch die Ungewißheit, ob wir auch in der Lage sein werden, sie zu erkennen; und das ist der Grund, warum es so wichtig ist, die Erkenntnis der Natur des Geistes durch die Praxis jetzt bereits zu stabilisieren, solange wir noch am Leben sind.

Viele von uns haben jedoch nicht das Glück, den Lehren zu begegnen, und wir haben daher oft nicht die geringste Ahnung, was der Tod in Wirklichkeit ist. Wenn wir dann plötzlich erkennen müssen, dass wir im Begriff sind, unser ganzes Leben, unsere gesamte Wirklichkeit zu verlieren, sind wir zutiefst erschrocken: Wir wissen weder, was mit uns geschieht, noch wohin wir gehen. Nichts in unserer bisherigen Erfahrung hat uns auf diesen Schock vorbereitet. Jeder, der mit Sterbenden gearbeitet hat, kann bestätigen, dass diese Angst die körperlichen Schmerzen sogar noch verstärkt. Wenn wir uns nicht um unser Leben gekümmert haben, wenn wir bösaartig und zerstörerisch gehandelt haben, empfinden wir jetzt Reue, Schuld und Angst. Daher wird uns einfach die Tatsache, mit den Lehren über die Bardos nur ein wenig vertraut geworden zu sein, schon ein gewisses Maß an Sicherheit, Inspiration und Hoffnung verleihen, selbst wenn wir diese Lehren niemals praktiziert oder gar verwirklicht haben.

Für gute Praktizierende, die genau wissen, was geschieht, ist der Tod nicht nur weniger schmerzhaft, sondern er ist tatsächlich ein Augenblick, auf den sie schon lange gewartet haben; sie begegnen ihm mit Gleichmut, und sogar mit Freude.

Wenn es ans Sterben geht, können erfahrene Praktizierende gut selber für sich sorgen; gewöhnliche Menschen brauchen jedoch den Beistand ihres Meisters oder zumindest eines spirituellen Freundes, der sie an die Essenz ihrer Praxis erinnern und die Sicht in ihnen inspirieren kann.

Für jeden von uns kann es von großer Hilfe sein, wenn wir uns mit dem Sterbeprozess vertraut machen. Sind uns die verschiedenen Stufen des Sterbens bekannt, dann wissen wir, dass all die eigenartigen und unbekannteren Erfahrungen, die wir während des Sterbens durchmachen, Teil eines natürlichen Prozesses sind. Das Einsetzen dieses Prozesses signalisiert den nahen Tod und mahnt uns zur Aufmerksamkeit. Für einen Praktizierenden ist jede Stufe des Sterbens ein Hinweis, der ihn daran erinnert, was mit ihm geschieht, und welche Praktiken jeweils auszuführen sind.

Der Sterbeprozess

Der Sterbeprozess wird in den verschiedenen tibetischen Lehren in aller Ausführlichkeit beschrieben. Er besteht im Grunde aus zwei Phasen der Auflösung: einer äußeren Auflösung der Sinne und Elemente sowie einer inneren Auflösung der groben und subtilen Gedankenzustände und Emotionen. Bevor wir diesen Prozess jedoch eingehender untersuchen können, ist es zunächst nötig, die Komponenten von Körper und Geist, die sich im Tod auflösen, besser zu verstehen.

Unsere gesamte Existenz hängt von den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum ab. Sie bilden und erhalten unseren Körper, und wenn sie sich auflösen, sterben wir. Mit den äußeren Elementen, die ja unsere ganze Art der Existenz bestimmen, sind wir

einigermaßen vertraut; es ist aber interessant zu sehen, wie diese äußeren Elemente mit den inneren Elementen unseres physischen Körpers korrespondieren, und dass die Potentiale und Eigenschaften dieser fünf Elemente auch in unserem Geist existieren. So ist die Fähigkeit des Geistes, als Basis für alle Erfahrungen zu dienen, die Eigenschaft des Elements Erde, seine Kontinuität und Anpassungsfähigkeit ist die Qualität des Wassers, seine Klarheit und die Fähigkeit wahrzunehmen, die Eigenschaft des Feuers, seine ununterbrochene Bewegung entspricht der Luft und seine unbegrenzte Leere dem Raum.


Ein tibetischer medizinischer Text erklärt unseren Körper folgendermaßen:

Die Bewusstseinssebenen der Sinne entstehen aus dem eigenen Geist. Das Fleisch und die Knochen sowie das Organ des Geruch-Sinns und die Gerüche sind aus dem Element Erde gebildet. Das Blut, das Organ des Geschmackssinns, die Geschmacksnuancen sowie die Körperflüssigkeiten basieren auf dem Element Wasser. Die Wärme, das Organ des Sehsinns sowie Farbe und Form sind aus dem Element Feuer gebildet. Der Atem, das Organ des Tastsinns sowie die taktilen Wahrnehmungen werden aus dem Element Luft geformt. Die Hohlräume im Körper, das Organ des Hörsinns sowie die Töne hängen vom Element Raum ab.

Kurz gesagt, aus dem Geist, der die fünf elementaren Eigenschaften verkörpert, entwickelt sich der physische Körper. Der physische Körper selbst ist mit diesen Eigenschaften ausgestattet, und aufgrund dieses Geist-Körper-Zusammenhangs nehmen wir die äußere Welt wahr, die ihrerseits aus den fünf elementaren Qualitäten von Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum zusammengesetzt ist».

Die tantrisch-buddhistische Tradition Tibets basiert auf einem Verständnis des Körpers, das sich von dem uns vertrauten weitgehend unterscheidet. Sie spricht von einem psycho-physischen System, bestehend aus einem Netzwerk feinstofflicher Kanäle, aus «Winden» oder innerem Hauch und Essenzen. Diese heißen auf Sanskrit entsprechend: Nadi, Prana und Bindu und auf Tibetisch Tsa, Lung und Thigle. Ein ähnliches System ist uns vielleicht aus der chinesischen Medizin und Akupunktur mit den Meridianen und der Chi-Energie vertraut.

Von den tantrischen Meistern wird der menschliche Körper mit einer Stadt verglichen: die Kanäle sind die Straßen, Prana ein Pferd und der Geist ist der Reiter. Es gibt 72.000 feinstoffliche Kanäle im Körper. Davon sind die drei wichtigsten: der Zentral-Kanal, der parallel zur Wirbelsäule verläuft, sowie ein rechter und ein linker Kanal zu seinen beiden Seiten. Der rechte und linke Kanal schlingen sich an bestimmten Punkten um den Zentral-Kanal und bilden eine Reihe von sogenannten «Knoten». Entlang des Zentral-Kanals liegen einige «Kanal-Räder», die Chakras oder Energiezentren, von denen weitere Kanäle wie die Speichen eines Regenschirmes ausgehen.



Durch diese Kanäle fließen Winde, auch innere Luft oder innerer Hauch genannt. Es gibt fünf Haupt- und fünf Nebenwinde. Jeder der fünf Hauptwinde ist mit einem der Elemente verbunden und für eine bestimmte Funktion im menschlichen Körper verantwortlich. Die Nebenwinde ermöglichen die Funktion der Sinne. Die Winde, die durch alle Kanäle – mit Ausnahme des Zentral-Kanals – fließen, gelten als unrein und als Auslöser negativer, dualistischer Gedankenmuster; die Winde im Zentral-Kanal werden hingegen «Weisheits-Winde» genannt.

Die «Essenzen» sind in den Kanälen enthalten. Es gibt rote und weiße Essenzen. Der Hauptsitz der weißen Essenz ist der Scheitel des Kopfes, das Zentrum der roten Essenz befindet sich in der Nabelregion.

In fortgeschrittenen Yoga-Übungen wird dieses System vom Yogi sehr detailliert visualisiert. Indem er – kraft seiner Meditation – die Winde in den Zentral-Kanal bringt und sie dort auflöst, kann der Praktizierende eine direkte Erkenntnis von der Lichtheit oder dem «Klaren Licht» von der Natur des Geistes erlangen. Dies ist möglich, weil das Bewusstsein an einen Wind gebunden ist. Indem er seinen Geist konzentriert auf einen beliebigen Punkt des Körpers richtet, ist es dem geübten Praktizierenden daher möglich, auch die Winde dorthin zu bringen. Auf diese Weise simuliert der Yogi die Vorgänge des Sterbens: Wenn die Knoten der Kanäle sich öffnen, fließen die Winde in den Zentral-Kanal, und für eine begrenzte Zeit wird eine Erfahrung von Erleuchtung gemacht.

Sobald wir einen physischen Körper haben, besitzen wir auch die sogenannten fünf Skandhas – die Aggregate, aus denen sich unsere gesamte körperliche und geistige Existenz zusammensetzt. Sie sind die Bestandteile unserer Erfahrung, der Boden für das Greifen nach einem Ich und die Basis für das Leiden in Samsara. Die fünf Skandhas sind: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Intellekt und Bewusstsein, häufig auch übersetzt als: Körperlichkeit, Empfindungen, Erkennen, psychische Formkräfte oder Gestaltungen und Bewusstsein. «Die fünf Skandhas beschreiben sowohl die Struktur der menschlichen Psyche als auch die Muster ihrer Entwicklung und die Entwicklungsmuster der Welt. Darüber hinaus repräsentieren die Skandhas auch Blockierungen verschiedener Art – spirituelle, materielle und emotionale». In der buddhistischen Psychologie wird sehr genau und detailliert auf diese eingegangen.

Diese Komponenten lösen sich im Tod vollständig in ihre Bestandteile auf. Der Sterbeprozess selbst ist äußerst komplex und läuft in wechselseitiger Bezogenheit ab, da miteinander verbundene Gruppierungen der Aspekte von Körper und Geist jeweils gleichzeitig zerfallen. Wenn die Winde vergehen, hören die Körperfunktionen auf und die Sinne versagen. Die Energiezentren brechen zusammen, und ohne die sie unterstützenden Winde lösen sich die Elemente in der Folge vom Größten zum Feinsten hin auf. Als Ergebnis hat jede Stufe der Auflösung ihre jeweiligen physiologischen und psychologischen Auswirkungen auf den Sterbenden, die an

entsprechenden äußeren, körperlichen Zeichen sowie inneren Erfahrungen ablesbar sind.

Die Körperhaltung während des Sterbens

Traditionell wird dem Sterbenden geraten, auf der rechten Seite zu liegen und die Körperhaltung des «schlafenden Löwen» einzunehmen, die Position, in der auch Buddha gestorben ist. Dabei ruht die linke Hand auf dem linken Oberschenkel die rechte Hand liegt unter dem Kinn und verschließt das rechte Nasenloch. Die Beine sollten in dieser Haltung ausgestreckt oder höchstens ganz leicht angewinkelt sein. Durch die rechte Körperseite laufen bestimmte feinstoffliche Kanäle, die dem «karmischen Wind» der Verblendung Vorschub leisten. Wenn man in der Position des schlafenden Löwen auf dieser Seite liegt und das rechte Nasenloch verschließt, werden diese Kanäle blockiert, und dadurch kann der Sterbende die Lichtheit, die im Tode aufscheint, leichter erkennen. Diese Haltung trägt auch dazu bei, dass das Bewusstsein den Körper durch die Öffnung am Scheitelpunkt des Kopfes verlässt, da das Austreten durch die anderen möglichen Körperöffnungen in dieser Stellung erschwert ist.

Die äußere Auflösung der Sinne und der Elemente

Die Desintegration der Sinne und Elemente im Tode nennt man die äußere Auflösung. Wie fühlt sich diese Auflösung genau an?

Als erstes werden wir wohl bemerken, dass unsere Sinne langsam nicht mehr richtig funktionieren. So wird zum Beispiel ein Zeitpunkt kommen, wo wir zwar den Klang der Stimmen von Menschen, die sich an unserem Bett unterhalten, noch hören, aber die einzelnen Wörter nicht mehr unterscheiden können. Dies bedeutet, dass das Hörbewusstsein seine Funktion einstellt. Wir schauen einen Gegenstand an und können nur noch seinen Umriss sehen, aber keine Einzelheiten mehr: unser Sehbewusstsein versagt. So geht es auch mit dem Riech-, Geschmacks- und Tastsinn. Diese verminderte Funktionsfähigkeit unserer Sinne ist das Zeichen der ersten Phase im Auflösungsprozess.

In den nächsten vier Phasen erfolgt die Auflösung der Elemente:

Erde

Unser Körper beginnt, alle Kraft zu verlieren. Alle Energie hat uns verlassen. Wir können uns nicht mehr erheben, aufrecht stehen oder Dinge festhalten. Wir können den Kopf nicht mehr aufrecht halten. Wir fühlen uns, als würden wir fallen, in den Boden einsinken oder von einem schweren Gewicht niedergedrückt. Einige traditionelle Texte sagen, es fühle sich an, als ob ein riesiger Berg uns zerquetschte. Wir fühlen uns schwer

und in jeder Position unbequem. Wir bitten vielleicht darum, dass man uns aufrichtet, unsere Kissen erhöht oder die Überdecke abnimmt. Unsere Hautfarbe schwindet, und wir werden sehr blass. Die Wangen fallen ein, und dunkle Flecken erscheinen auf unseren Zähnen. Es wird schwieriger, die Augen zu öffnen und zu schließen. Da das Aggregat der Form sich auflöst, werden wir schwach und gebrechlich. Unser Geist ist zunächst aufgewühlt und wie im Delirium und versinkt dann in einen Dämmerzustand.

Dies sind die Zeichen dafür, dass das Element Erde sich in das Wasserelement zurückzieht, was bedeutet, dass der Wind, der mit dem Element Erde verbunden ist, seine Fähigkeit verliert, als Basis für das Bewusstsein zu dienen, und das Element Wasser dadurch stärker hervortritt. Das «verborgene Zeichen», das hier im Geist erscheint, ist daher die Vision einer schimmernden Luftspiegelung.


Wasser

Wir beginnen, die Kontrolle über unsere Körperflüssigkeiten zu verlieren. Die Nase beginnt zu laufen. Es kann zu einem Austreten von Flüssigkeit aus den Augen kommen, und wir sind vielleicht nicht mehr in der Lage, unsere Ausscheidungen zu kontrollieren. Wir können die Zunge nicht mehr bewegen. Die Augen beginnen, sich in ihren Höhlen trocken anzufühlen, die Lippen sind blutleer und nach innen gezogen, Mund und Rachen sind klebrig und verstopft. Die Nasenflügel fallen ein, und wir bekommen großen Durst. Wir zittern und haben Zuckungen. Der Geruch des Todes beginnt sich um uns auszubreiten. Da sich das Aggregat der Empfindung auflöst, verlieren sich die Körpereindrücke in einem Wechselspiel von Schmerz und Lust, Hitze und Kälte. Unser Geist wird verschwommen, unzufrieden, reizbar und nervös. Einige Quellen sagen, in dieser Phase fühlten wir uns, als würden wir in einem Ozean ertrinken oder von einem Fluss mitgerissen.

Das Element Wasser löst sich in das Feuerelement auf, dessen spezielle Fähigkeiten, das Bewusstsein zu erhalten, damit überhandnehmen. Das «verborgene Zeichen» ist daher die Vision eines Dunstes aus wirbelnden Rauchfahnen.

Feuer

Mund und Nase trocknen völlig aus. Unsere ganze Körperwärme beginnt sich zu verflüchtigen, gewöhnlich von den Füßen und Händen her in Richtung Herz. Möglicherweise erhebt sich eine schwüle Hitze von unserem Scheitel. Unser Atem fährt kalt durch Mund und Nase. Wir können nichts mehr trinken, und die Verdauung versagt. Das Aggregat der Wahrnehmung löst sich auf, und unser Geist wechselt ständig zwischen Klarheit und Verwirrung. Zuerst fallen uns die Namen unserer Freunde und Verwandten nicht mehr ein, dann können wir sie nicht einmal mehr erkennen. Es wird zunehmend schwieriger, irgend etwas außerhalb von uns zu unterscheiden, da Gehör und Sehvermögen sich verwirren.



Das Element Feuer löst sich in das Luftelement auf; seine speziellen Eigenschaften im Erhalt des Bewusstseins nehmen damit ab, gleichzeitig treten die entsprechenden Qualitäten des Luftelements deutlicher hervor. Das «verborgene Zeichen» ist daher die Vision von rotglühenden Feuerfunken, die wie Glühwürmchen über einem offenen Feuer tanzen.

Luft

Das Atmen wird immer mühsamer. Die Luft scheint durch unsere Kehle zu entweichen. Unsere Atmung wird rasselnd und keuchend. Das Einatmen wird kürzer und mühsam, das Ausatmen immer länger. Die Augen rollen nach oben und wir werden völlig bewegungsunfähig. Da das Aggregat des Intellekts sich auflöst, ist der Geist verwirrt und sich der Außenwelt nicht mehr bewusst. Alles versinkt in Verschwommenheit. Unsere letzte Empfindung eines Kontakts mit der Außenwelt verweht.

Wir beginnen zu halluzinieren und Visionen zu haben: wenn es viel Negativität in unserem Leben gegeben hat, sehen wir vielleicht erschreckende Formen. Gespenstische und furchterregende Augenblicke unseres Lebens laufen noch einmal vor uns ab, und wir mögen versucht sein, vor Angst zu schreien. Wenn wir in unserem Leben gütig und mitfühlend gewesen sind, können wir glückselige, himmlische Visionen haben und liebevollen Freunden oder erleuchteten Wesen «begegnen». Menschen, die ein gutes Leben gelebt haben, finden im Tode Frieden und nicht Angst.

Das Element Luft löst sich ins Bewusstsein auf. Die Winde haben sich alle in den «lebenserhaltenden Wind» im Herzbereich zusammengezogen. Das entsprechende «verborgene Zeichen» wird als die Vision einer aufflammenden Fackel oder Lampe mit einem roten Schein beschrieben.

Unser Einatmen wird immer schwächer, das Ausatmen länger. An diesem Punkt sammelt sich Blut und tritt in den «Kanal des Lebens» im Zentrum unseres Herzens ein. Drei Blutstropfen sammeln sich und verursachen ein dreimaliges, langes, letztes Ausatmen. Danach setzt unser Atem ganz aus.

Ein Hauch von Wärme bleibt noch in unserer Herzgegend zurück. Alle äußeren Lebenszeichen sind nun verschwunden, und von der modernen Medizin werden wir an diesem Punkt für tot erklärt. Tibetische Meister sprechen allerdings von einem weiter andauernden Prozess. Die Länge dieser Zeitspanne zwischen dem Aufhören der Atmung und dem Ende der «inneren Atmung» wird traditionell angegeben als die «Zeit, die man braucht, um eine Mahlzeit zu sich zu nehmen», also etwa zwanzig Minuten. In dem ganzen Prozess ist aber letztlich nichts festgelegt, und alles kann auch sehr schnell ablaufen.

Die innere Auflösung

In der inneren Auflösung, während der die groben und subtilen Gedankenmuster und Emotionen vergehen, durchläuft man vier immer subtiler werdende Bewusstseinssebenen. Ab diesem Zeitpunkt ist der Prozess des Sterbens die umgekehrte Spiegelung des Zeugungsvorgangs. Wenn Spermium und Ei unserer Eltern zusammentreffen, wird unser Bewusstsein, von der Kraft seines Karma angetrieben, in diese Verbindung eingesogen. In der Entwicklung des Fötus liegt die Essenz unseres Vaters – ein Vorgang, der als «weiß und beseelend» beschrieben wird – im Chakra am Scheitel unseres Kopfes, am oberen Ende des Zentral-Kanals. Die Essenz der Mutter – ein Vorgang, dessen Qualitäten mit «rot und heiß» beschrieben werden – liegt in dem Chakra, das sich etwa vier Fingerbreit unter dem Nabel befindet. Diese beiden Essenzen beherrschen die nächsten Phasen der Auflösung.

Die weiße Essenz – das Erbe des Vaters – sinkt mit dem Vergehen des Windes, der sie dort gehalten hat, durch den Zentral-Kanal in Richtung Herz-Chakra. Das äußere Zeichen dieses Vorgangs ist die Wahrnehmung von «Weiß» wie ein klarer, von Mondlicht erhellter Himmel. Als inneres Zeichen wird unser Gewahrsein äußerst klar, und alle Gedankenmuster, die aus Abneigung resultieren, insgesamt 33 an der Zahl, finden ein Ende. Diese Phase wird «Erscheinung» genannt.

Dann steigt die Essenz der Mutter durch den Zentral-Kanal auf, nachdem der Wind, der sie am Nabel-Chakra gehalten hatte, verschwunden ist. Das äußere Zeichen ist die Wahrnehmung von «Röte», einem klaren sonnendurchfluteten Himmel vergleichbar. Als inneres Zeichen entsteht eine Erfahrung großer Glückseligkeit, da alle Gedankenmuster, die sich aus Verlangen ergeben, insgesamt 40, zu funktionieren aufhören. Diese Phase nennt man «Anwachsen».

Wenn sich die rote und die weiße Essenz am Herzen treffen, wird das Bewusstsein zwischen ihnen eingeschlossen. Diese Erfahrung ist wie das Aufeinandertreffen von Himmel und Erde. Als äußeres Zeichen machen wir die Erfahrung von «Schwärze», einem Himmel in tiefster Dunkelheit vergleichbar. Das innere Zeichen ist die Erfahrung von einem Geisteszustand, der völlig frei ist von Gedanken. Hiermit finden die sieben durch Unwissenheit und Verblendung verursachten Gedankenmuster ein Ende. Dies wird «Vollständiges Erlangen» genannt.

Wenn dann das Bewusstsein auf einer sehr subtilen Ebene zurückkehrt, scheint die Grund-Lichtheit auf, wie ein vollkommen leerer Himmel ohne Wolken, Nebel oder Dunst. Dieser Zustand wird manchmal als «der Geist des klaren Lichts des Todes» bezeichnet. Dieses Bewusstsein ist der innerste, subtilste Geist. Wir nennen ihn Buddha-Natur, den wahren Ursprung aller Arten von Bewusstsein. Das Kontinuum dieses Geistes bleibt selbst in der Buddhaschaft erhalten.

Der Tod der «Gifte»


Was geschieht also, wenn wir sterben? Es ist, als würden wir zu unserem ursprünglichen Zustand zurückkehren; alles vergeht, wenn sich der Körper und der Geist voneinander lösen. Die drei «Gifte» – Abneigung, Verlangen und Verblendung – sterben, und das bedeutet, daß alle negativen Emotionen, die Wurzeln von Samsara, tatsächlich aufhören und eine Lücke, eine offene Weite hinterlassen.

Und wohin führt uns dieser Prozess? Er bringt uns zum ursprünglichen Grund der Natur unseres Geistes in all seiner Reinheit und natürlichen Einfachheit. Alles Verdeckende ist beseitigt, und unsere wahre Natur ist enthüllt. Ein vergleichbarer Entfaltungs-Prozess kann in der Praxis der Meditation erfahren werden, wenn Glückseligkeit, Klarheit und Abwesenheit von Gedanken anzeigen, dass Gier, Hass und Unwissenheit zeitweilig überwunden sind.

Wenn Hass, Gier und Unwissenheit vergehen, werden wir klarer und klarer. Einige Meister erklären, dass für jemanden, der Dzogchen praktiziert hat, die Phasen von Erscheinen, Anwachsen und Erlangen Zeichen der allmählich fortschreitenden Manifestation von Rigpa sind. Da alles stirbt, was die Natur des Geistes verdeckt, beginnt die Klarheit von Rigpa allmählich in Erscheinung zu treten und anzuwachsen. Der gesamte Prozess wird zu einer Entwicklung des Zustands von Lichtheit, die in direktem Zusammenhang steht mit der Klarheit von Rigpa, wie sie vom Übenden erkannt worden ist.

Das Tantra geht in seinen Praktiken anders an diese Auflösungsphasen heran. Durch die Simulation der Veränderungen des Bewusstseins, wie sie in den Phasen der Auflösung erlebt werden, die in der Erfahrung des «Klaren Lichts» gipfeln, bereitet sich jemand, der Tantra praktiziert, in den Yoga-Praktiken von Kanälen, Winden und Essenz-Tropfen bereits im Leben auf den Sterbeprozess vor. Er versucht dabei auch, bei jedem Einschlafen ein Gewahrsein dieser Veränderungen aufrechtzuerhalten. Die Abfolge immer subtiler werdender Zustände des Bewusstseins vollzieht sich nämlich durchaus nicht nur im Tode. Sie läuft auch jedes mal ab, wenn wir einschlafen, oder wann immer wir von den eher groben zu subtileren Bewusstseinszuständen wechseln. Einige Meister haben sogar nachgewiesen, dass diese Abfolge auch allen psychologischen Prozessen unseres alltäglichen Wachzustands zugrunde liegt.

Die detaillierte Beschreibung dieses Auflösungsprozesses mag kompliziert erscheinen; es kann aber von großem Nutzen sein, sich mit diesen Einzelheiten gut vertraut zu machen. Es gibt eine Reihe von speziellen Praktiken, die der Geübte auf jeder der verschiedenen Stufen anwenden kann. So lässt sich der Sterbeprozess zum Beispiel in eine Praxis des Guru-Yoga verwandeln. Mit jedem Stadium der äußeren Auflösung entwickeln Sie Hingabe und halten eine innere Zwiesprache mit dem Meister, den Sie in den verschiedenen Energiezentren visualisieren. Wenn das Element Erde sich auflöst



und das Zeichen der Luftspiegelung erscheint, visualisieren Sie den Meister in Ihrem Herz-Chakra. Wenn das Element Wasser sich auflöst und das Zeichen des Rauchs erscheint, visualisieren Sie ihn im Nabel-Chakra. Wenn das Feuerelement sich auflöst und das Zeichen des Funkenflugs erscheint, visualisieren Sie ihn im Stirn-Chakra. Und wenn das Luftelement sich auflöst und das Zeichen der Fackel erscheint, richten Sie sich ganz und gar auf das Aufgehen von dem eigenen Bewusstsein im Weisheitsgeist Ihres Meisters aus.

Es finden sich viele Beschreibungen der Stadien im Sterbeprozess, die sich aber nur in kleineren Einzelheiten und der Reihenfolge unterscheiden. Was hier vorgestellt wurde, ist eine Beschreibung des allgemeinen Ablaufs, der sich aber – den individuellen Gegebenheiten entsprechend durchaus auch anders gestalten kann. Es können sich Abweichungen durch die Wirkungen bestimmter Krankheiten ergeben oder auch durch den individuellen Zustand der Kanäle, Winde und Essenzen von dem Sterbenden. Die Meister sagen, dass alle Lebewesen bis zu den allerkleinsten Insekten diesen Prozess durchlaufen. Auch im Fall eines plötzlichen Todes, wie etwa bei einem Unfall, läuft dieser Prozess ab – dann allerdings in atemberaubender Geschwindigkeit.

Was während des Sterbeprozesses mit den äußeren und inneren Auflösungen geschieht, ist am einfachsten zu verstehen, wenn man es als eine allmähliche Entwicklung, ein In-Erscheinung-Treten immer subtilerer Ebenen von Bewusstsein sieht. Jede dieser Ebenen kommt aufgrund einer sukzessiven Auflösung der Bestandteile von Körper und Geist zum Vorschein, während sich der Prozess allmählich der Enthüllung des aller-subtilsten Bewusstseins nähert, das wir Grund-Lichtheit oder Klares Licht nennen.