

Der Bardo des Werdens

Die meisten Menschen erleben den Tod als bloßes Sinken in einen Zustand des Vergessens am Ende des Sterbeprozesses. Es heißt manchmal, dass die drei Stadien der inneren Auflösung so schnell vorbeiziehen können wie dreimaliges Fingerschnippen. Die weiße und rote Essenz von Vater beziehungsweise Mutter treffen sich am Herzen, und daraus resultiert die Erfahrung von Schwärze, die «vollständiges Erlangen» genannt wird. Dann erscheint die Grund-Lichtheit, die wir aber nicht erkennen, und daher sinken wir in Bewusstlosigkeit.

Wie gesagt, ist dies das erste Nichterkennen oder die erste Stufe der Unwissenheit, auf Tibetisch *ma rigpa* genannt – das Gegenteil von *Rigpa*. Dies läutet den Beginn von einem weiteren Zyklus von Samsara ein, das im Augenblick des Todes für einen winzigen Augenblick unterbrochen war. Der Bardo von dem Dharmata entfaltet sich nun, und auch diese Phase blitzt für die meisten nur kurz auf und rast unerkannt vorbei. Dies ist das zweite Nichterkennen, die nächste Stufe der Unwissenheit oder *Ma Rigpa*.

Das nächste, was uns wieder zu Bewusstsein kommt, ist eine Wahrnehmung «als würden Himmel und Erde sich wieder trennen»: Plötzlich erwachen wir in den Zwischenzustand, der die Zeit vom endgültigen Tod bis zur neuen Wiedergeburt umfasst. Dieser Zustand ist der dritte Bardo des Todes und wird Bardo des Werdens – *Sipa Bardo* – genannt.

Da es uns nicht gelungen ist, die Grund-Lichtheit sowie den Bardo von dem Dharmata zu erkennen, werden die Samen all unserer gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster wieder wach und aktiv. Der Bardo des Werdens umfasst den Zeitraum zwischen dem Wiedererwachen und unserem Eintritt in den Mutterschoß des nächsten Lebens.

Das Wort «*Sipa*», das in ***Sipa Bardo*** mit «Werden» übersetzt wird, kann auch «Möglichkeit» und «Existenz» bedeuten. Im *Sipa Bardo* ist der Geist ja nicht länger von einem physischen Körper an die materielle Welt gefesselt und behindert, und daher sind die «Möglichkeiten» für das Geboren-«Werden» in verschiedenen Welten unendlich. Die «Existenz» in diesem Bardo ist äußerlich ein Geistkörper und innerlich Bewusstsein. Das herausragende Merkmal im Bardo des Werdens ist die Tatsache, dass hier der Geist die vorherrschende Rolle übernimmt im Gegensatz zum Bardo von dem Dharmata, der sich im Bereich von *Rigpa* entfaltet. Im Bardo von dem Dharmata haben wir daher auch einen Körper aus Licht, im Bardo des Werdens einen Geistkörper.

Im Bardo des Werdens ist der Geist von immenser Klarheit und ungehinderter Beweglichkeit; die Richtung allerdings, in die er sich bewegt, wird ausschließlich von den gewohnheitsmäßigen Tendenzen unseres Karma's bestimmt. Daher wird diese

Periode auch der «karmische» Bardo des Werdens genannt. Dieser Zustand ist ein vollständig automatisches oder blindes Ergebnis unserer früheren Handlungen – also von Karma –, und nichts, was in ihm geschieht, ist eine bewusste Entscheidung; wir werden einfach von der Kraft des Karma's herumgestoßen.

Zu diesem Zeitpunkt befindet sich der Geist auf der nächsten Ebene eines stufenweise sich entfaltenden Prozesses: aus seinem reinsten Zustand - der Grund-Lichtheit hat er sich, durch seine Eigenschaft von Licht und Energie, durch die Erscheinungen im Bardo von dem Dharmata, schließlich im Bardo des Werdens in die noch weiter vergrößerte Manifestation einer geistigen Form, verdichtet. Was auf dieser Stufe nun geschieht, ist der umgekehrte Prozess der vorangegangenen Auflösung: Die Winde erscheinen wieder, und mit ihnen alle Gedankenzustände in Verbindung mit Unwissenheit, Gier und Hass; und weil die Erinnerung an unseren vergangenen, karmischen Körper immer noch frisch ist, nehmen wir hier einen «geistigen Körper» an.

Der Geistkörper

Der Geistkörper, den wir im Bardo des Werdens annehmen, weist einige besondere Merkmale auf: Er besitzt alle Sinne; er ist äußerst leicht, luzide und beweglich, und die Bewusstheit ist angeblich siebenmal klarer als im Leben. Er ist außerdem mit einer zurück gebliebenen Form von Hellsichtigkeit ausgestattet; obwohl diese nicht bewusst und willentlich eingesetzt werden kann, verleiht sie dem Geistkörper die Fähigkeit, die Gedanken anderer zu lesen. Dieser Geistkörper hat eine Form, die der Gestalt des Körpers aus dem gerade vergangenen Leben ähnlich ist, allerdings ohne Mängel und in der Blüte des Lebens. Selbst wenn wir im vergangenen Leben behindert oder krank gewesen sein sollten, ist unser Geistkörper im Bardo des Werdens makellos. In einem alten Dzogchen-Text heißt es an einer Stelle, dass der Geistkörper die Größe eines Kindes von acht bis zehn Jahren habe.

Wegen des machtvollen Einflusses von dem begrifflichen Denken, das man auch als «karmischen Wind» bezeichnet, ist der Geistkörper nicht in der Lage, auch nur für einen Augenblick stillzuhalten – er ist unaufhörlich in Bewegung. Durch die bloße Kraft der Gedanken kann er ungehindert an jeden erdenklichen Ort gelangen. Da der Geistkörper keine materielle Grundlage hat, kann er durch solide Hindernisse wie Wände oder Berge einfach hindurchgehen.

Der Geistkörper kann auch durch dreidimensionale Objekte hindurchsehen. Da wir aber zu diesem Zeitpunkt nicht im Besitz der Vater- und Mutteressenz sind, scheint für uns das Licht der Sonne und des Mondes nicht mehr, und nur ein fahles Glühen erhellt den Raum direkt vor uns. Wir können auch andere Bardo-Wesen sehen, aber lebende Menschen können uns nicht wahrnehmen, es sei denn, sie haben – als Ergebnis tiefer

Meditationserfahrungen – eine bestimmte Hellsichtigkeit entwickelt. Wir können also vielen anderen Reisenden der Bardo-Welt, die vor uns gestorben sind, begegnen und uns für flüchtige Momente mit ihnen verständigen.

Da die fünf Elemente an seinem Aufbau beteiligt sind, erscheint uns unser Geistkörper so solide, dass wir sogar Hunger verspüren. Die Bardo-Lehren sagen, dass der Geistkörper von Gerüchen lebt und sich an verbrannten Opfertöpfen stärken kann, die aber speziell in seinem Namen dargebracht werden müssen.

In diesem Stadium ist die geistige Aktivität sehr geschwind: Gedanken stellen sich in schneller Folge ein, und wir können vieles zur gleichen Zeit tun. Der Geist fährt fort, eingefahrene Verhaltens- und Gewohnheitsmuster zu verfestigen, besonders das Festhalten an Erfahrungen sowie der Glaube, dass diese letztlich real seien.

Die Erfahrungen im Bardo

Während der ersten Wochen im Bardo haben wir entsprechend dem eben vergangenen Leben den Eindruck, ein Mann oder eine Frau zu sein. Wir wissen nicht einmal, dass wir gestorben sind. Wir kehren nach Hause zurück, um mit unserer Familie oder unseren Freunden zusammenzusein. Wir versuchen, mit ihnen zu sprechen, sie zu berühren. Aber sie reagieren nicht. So sehr wir uns auch um Kontakt bemühen – sie können uns nicht wahrnehmen. Wir sehen machtlos zu, wie unsere Angehörigen verzweifelt unseren Tod beweinen. Genauso ergebnislos versuchen wir auch, Dinge aus unserem Besitz zu benutzen. Bei Tisch ist nicht mehr für uns gedeckt, und man macht Anstalten, unsere Hinterlassenschaft aufzuteilen. Wir sind zornig, verletzt und frustriert; wir fühlen uns, sagt das «Tibetische Totenbuch», «wie ein Fisch, der sich in heißem Sand windet».

Wenn wir sehr an unserem Körper geangen haben, kann es sogar sein, dass wir in seiner Nähe bleiben und versuchen, ihn wieder in Besitz zu nehmen. In extremen Fällen kann der Geistkörper sich über Wochen oder sogar Jahre nicht vom Körper oder von Besitztümern losreißen. Wir erkennen immer noch nicht, dass wir gestorben sind. Erst wenn wir plötzlich feststellen, dass wir keinen Schatten mehr werfen, uns nicht mehr im Spiegel sehen können und keine Fußspuren hinterlassen, erkennen wir schließlich, was geschehen ist. Der bloße Schock der Erkenntnis, dass wir gestorben sind, kann ausreichen, uns wieder ohnmächtig werden zu lassen.

Im Bardo des Werdens erleben wir alle Erfahrungen unseres vergangenen Lebens noch einmal, sehen Einzelheiten wieder, die der Erinnerung schon lange verloren schienen, und besuchen Orte wieder, selbst wenn wir dort «nicht mehr getan haben, als auf den Boden zu spucken», wie die Meister sagen. Alle sieben Tage müssen wir nochmals die

Erfahrung unseres Sterbens mit allen damit verbundenen Leiden durchleben. Wenn unser Tod friedvoll war, wird dieser friedvolle Geisteszustand nochmals erlebt; war er jedoch quälend, dann wiederholt sich diese Qual. Dabei muss man sich daran erinnern, dass in diesem flüchtigen Zustand von dem Bardo des Werdens alles negative Karma der früheren Leben auf äußerst verwirrende Weise zurückkehrt und dass all dies mit einem Bewusstsein erfahren wird, das siebenmal klarer ist als zu Lebzeiten.

Unser ruheloses, einsames Wandern durch die Bardo-Welt ist wie ein furchtbarer Alptraum; und genauso wie in einem Traum glauben wir auch hier, einen physischen Körper zu besitzen und tatsächlich zu existieren. Doch alle Erfahrungen in diesem Bardo entstehen ausschließlich aus unserem Geist – geschaffen von unserem Karma und unseren zurückkehrenden Gewohnheiten.

Auch die Winde der Elemente kehren zurück: Wir hören laute Geräusche der vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Es hört sich an, als würde hinter uns ein Erdbeben stattfinden; da ist der Klang eines schnell fließenden, gewaltigen Stromes, einer lodernden Feuermasse wie in einem Vulkan und das Tosen eines ungeheuren Sturms. Bei dem Versuch, der Gewalt der Elemente in der schrecklichen Finsternis zu entkommen, tun sich, wie es heißt, drei verschiedene Abgründe vor uns auf: weiß, rot und schwarz, allesamt tief und furchteinflößend. Das «Tibetische Totenbuch» erklärt, dass es sich dabei um unsere eigene Gier, unseren Hass und unsere Unwissenheit handelt. Wir werden von eiskalten Schauern, Hagelstürmen von Eiter und Blut überrascht, heimgesucht von grauenhaften Schreien körperloser Wesen, gejagt von menschenfressenden Dämonen und Raubtieren.

Unaufhörlich werden wir vom Wind des Karma's umhergeschleudert, unfähig, irgendwo festen Halt zu finden. Das «Tibetische Totenbuch» sagt: «Zu dieser Zeit wirst du umhergetrieben vom unerträglich schrecklichen, gewaltig wirbelnden Tornado des Karma's.» Von Angst zerfressen, hin und her getrieben wie Pusteblumensamen im Wind, irren wir hilflos im düsteren Bardo umher. Von Hunger und Durst gequält, suchen wir verzweifelt nach irgendeiner Zuflucht. Die Wahrnehmungen unseres Geistes verändern sich von Augenblick zu Augenblick und schleudern uns, «wie ein Katapult», sagt das «Tibetische Totenbuch», in ein dauerndes Wechselbad aus Leiden und Freude. In unserem Geist verstärkt sich die Sehnsucht nach einem physischen Körper, was uns nur in weiteres Leiden stürzt, weil wir sie nicht befriedigen können.

Die gesamte Landschaft und Umgebung wird von unserem Karma gebildet, und diese Bardo-Welt wird bevölkert von den Alptraumwesen unserer eigenen Verblendung. Wenn unser gewohnheitsmäßiges Verhalten im Leben positiv gewesen ist, sind unsere Erfahrungen im Bardo von Seligkeit und Glück geprägt; wenn unser Leben aber zerstörerisch gewesen ist und wir anderen geschadet haben, dann erfahren wir im

Bardo Schmerz, Reue und Angst. So sagt man zum Beispiel in Tibet, dass Metzger, Jäger und Fischer von monströsen Exemplaren ihrer früheren Opfer gejagt werden.

Wer die Nahtod-Erfahrungen detailliert studiert und sich besonders mit dem Phänomen des sogenannten «Lebensrückblicks» beschäftigt, muss sich unvermeidlich fragen, wie unvorstellbar denn dann wohl das Grauen der Bardo-Erlebnisse für einen Drogenboss, Tyrannen oder Nazischergen sein muss. Die Berichte solcher «Lebensrückblicke» scheinen nämlich nahezu legen, dass wir nach dem Tod möglicherweise alles Leiden, für das wir sowohl direkt als auch indirekt verantwortlich gewesen sind, selbst erfahren.

Die Dauer von dem Bardo des Werdens

Der ganze Bardo des Werdens hat eine durchschnittliche Dauer von neunundvierzig Tagen und eine Mindestdauer von einer Woche. Es gibt aber Ausnahmen und Unterschiede, wie manche Menschen ja auch hundert Jahre leben, andere hingegen schon in ihrer Jugend sterben. Einige bleiben sogar im Bardo stecken und werden zu Geistern oder Gespenstern.

Wir müssen im Bardo ausharren, bis wir eine karmische Verbindung zu unseren zukünftigen Eltern finden. Man kann sich den Bardo manchmal wie einen Wartesaal vorstellen, in dem man manchmal bis zu neunundvierzig Tage auf den Reiseanschluss ins nächste Leben wartet. Es gibt allerdings zwei Arten von Menschen, die nicht im Zwischenzustand warten müssen, weil die Intensität ihres Karma sie direkt ins nächste Leben katapultiert. Das sind einmal diejenigen, die ein äußerst positives, konstruktives Leben geführt haben und deren Geist so mit der spirituellen Praxis vertraut ist, dass die Kraft ihrer Verwirklichung sie direkt und unverzüglich in eine gute Wiedergeburt trägt. Die anderen sind die, deren Leben sehr negativ und zerstörerisch verlaufen ist; sie reisen ohne Verzögerung in eine ihren Taten entsprechende schlechte Wiedergeburt.

Das Totengericht

Einige Beschreibungen des Bardo sprechen von einer Gerichtsszene, ähnlich dem Jüngsten Gericht, einer Art Lebensrückblick, wie er in vielen Kulturen der Welt beschrieben wird. Unser gutes Gewissen, ein weißes Lichtwesen, ist unser Verteidiger und nennt uns alle guten Taten; unser schlechtes Gewissen, ein schwarzer Dämon, vertritt die Anklage. Heilsame und unheilsame Taten werden als weiße und schwarze Kiesel zusammengetragen. Der «Herr des Todes», der den Vorsitz führt, befragt dann den Spiegel von dem Karma und fällt sein Urteil.

Diese Gerichtsszene weist interessante Parallelen zu dem Lebensrückblick in Nahtod-Erfahrungen auf. Letztlich findet die Gerichtsverhandlung in unserem eigenen Geist statt. Die Gerichtsverhandlung zeigt auch, dass das, was in der letzten Konsequenz wirklich zählt, stets die Motivation ist, aus der wir handeln, und dass wir den Auswirkungen unserer vergangenen Taten, Worte und Gedanken, den Eindrücken und Gewohnheiten, die sie uns eingeprägt haben, nicht entkommen können. Wir sind damit nicht nur für dieses Leben uneingeschränkt verantwortlich, sondern auch für alle zukünftigen.

Die Kraft des Geistes

Da unser Geist im Bardo derartig flüchtig, beweglich und verletzlich ist, haben all unsere Gedanken, gute wie schlechte, eine immense Gewalt und Wirkung. Ohne einen physischen Körper, der uns auf dem Boden hält, werden unsere Gedanken augenblicklich zur Wirklichkeit. Stellen wir uns doch nur einmal den heftigen Zorn und die Trauer vor, die wir empfinden würden, wenn wir zusehen müssten, wie die Bestattungszeremonie für uns unaufmerksam und lieblos durchgeführt wird, oder wie gierige Verwandte sich neidisch um unsere Hinterlassenschaft zanken, oder wie Freunde, die wir sehr geliebt haben, herablassend oder gar höhnisch und verletzend über uns sprechen. Solche Situationen können uns äußerst gefährlich werden, weil unsere Reaktion uns durch ihre Gewalt direkt in eine unglückliche Wiedergeburt treiben kann.

Die überwältigende Macht der Gedanken ist somit auch das Schlüsselthema im Bardo des Werdens. In dieser entscheidenden Phase finden wir uns ganz und gar allen Gewohnheiten und Verhaltensmustern ausgeliefert, die wir im Leben gepflegt haben und die so zum bestimmenden Faktor unseres Daseins geworden sind. Wenn wir diese Tendenzen und Gewohnheiten nicht jetzt zu Lebzeiten überprüfen und sie daran hindern, von unserem Geist Besitz zu ergreifen, werden wir im Bardo als hilfloses Opfer ihrer Gewalt hin und her gehetzt. Die kleinste Irritation schon kann im Bardo des Werdens vernichtende Wirkung haben; das ist auch der Grund, warum das «Tibetische Totenbuch» traditionell von jemandem vorgelesen werden soll, mit dem der Verstorbene eine gute Beziehung hatte; andernfalls kann allein der Klang der Stimme den Toten schon in Zorn versetzen – mit den entsprechend katastrophalen Folgen.

Die Lehren geben viele Beschreibungen von der Beeinflussbarkeit des Geistes im Bardo des Werdens; so heißt es zum Beispiel sehr eindringlich, dass unser Geist in diesem Bardo einem rotglühenden Eisenstab gleicht, der noch in jede beliebige Richtung formbar ist, beim Abkühlen aber schnell in der jeweiligen Form erstarrt. In diesem Zusammenhang kann man die Aussage verstehen, dass ein einziger positiver Gedanke in diesem Bardo direkt zur Erleuchtung führen kann, eine einzige negative Reaktion

aber zu extremem und lang andauerndem Leiden. Wir können kaum deutlicher gewarnt werden, als mit den folgenden Worten aus dem «Tibetischen Totenbuch»:

Jetzt ist die Zeit, die zwischen Aufstieg und Absturz entscheidet; jetzt ist die Zeit, wo du, wenn du auch nur einen einzigen Augenblick in Achtlosigkeit verfallst, dauerndes Leiden erntest; jetzt ist die Zeit, wo nur ein Augenblick der Konzentration zur Ursache für dauerhaftes Glück wird. Sammle deinen Geist und bemühe dich einsgerichtet, die Resultate von dem guten Karma zu verlängern!

Das «Tibetische Totenbuch» versucht, jede Verbindung mit der spirituellen Praxis, die der Verstorbene gehabt haben mag, zu wecken. Es ermutigt uns, das Anhaften an Menschen und Besitztümer aufzugeben, das Verlangen nach einem Körper abzulegen, Gier oder Hass nicht nachzugeben, Güte statt Feindschaft zu entwickeln und negative Handlungen nicht einmal zu erwägen. Es erinnert den Sterbenden daran, dass er nichts zu fürchten hat: Zum einen versichert es, dass die schrecklichen Bardo-Gestalten nichts weiter sind als die eigenen verblendeten Projektionen, also von Natur aus leer; zum anderen, dass man selbst nur einen «Geistkörper aus Gewohnheitsmustern» hat, der ebenfalls leer ist: «Wie kann Leeres Leeres schaden?»

Aufgrund der wechselhaften und heiklen Beschaffenheit von dem Bardo des Werdens bieten sich hier aber auch viele Gelegenheiten zur Befreiung, und die Beeinflussbarkeit des Geistes in diesem Bardo lässt sich zu unserem Vorteil nutzen. Wir brauchen uns nur an eine einzige Übungsanweisung zu erinnern – nur ein einziger positiver Gedanke muss in unseren Geist gelangen. Wenn wir uns irgendeine Unterweisung vergegenwärtigen können, die uns irgendwann einmal zur Schau der Natur des Geistes inspiriert hat, wenn wir nur einmal einen Hang zur spirituellen Praxis verspüren oder gar eine tiefe Verbundenheit mit einer spirituellen Übung, dann reicht das allein aus, uns zu befreien.

Im Bardo des Werdens erscheinen die Buddha-Welten nicht so unmittelbar wie im Bardo von dem Dharmata. Wir können uns aber durch die Kraft unseres Geistes direkt dorthin versetzen und dann zur Erleuchtung voranschreiten. Wenn wir daran denken, einen Buddha anzurufen, so heißt es, wird dieser augenblicklich vor uns erscheinen. Aber obwohl die Möglichkeiten grenzenlos sein mögen, dürfen wir doch nicht vergessen, dass es auch in diesem Bardo nötig ist, zumindest eine gewisse, wenn nicht sogar die völlige Kontrolle über unseren Geist zu haben; das ist äußerst schwierig, da der Geist hier so besonders empfindlich, zerstreut und ruhelos ist.

Wann immer es Ihnen also in diesem Bardo gelingen sollte, auch nur für einen Augenblick Ihr Gewahrsein zu sammeln, wecken Sie sofort deine Verbindung mit der spirituellen Praxis, erinnern Sie sich an Ihren Meister oder Buddha und rufen sie diesen mit aller Kraft an. Wenn es Ihnen im Leben zur zweiten Natur geworden ist zu beten,

wann immer die Umstände schwierig oder kritisch wurden oder Ihnen zu entgleiten drohten, dann werden Sie auch jetzt in der Lage sein, sich augenblicklich ein erleuchtetes Wesen wie Buddha oder Padmasambhava, Tara oder Avalokiteshvara, Christus oder die Jungfrau Maria zu vergegenwärtigen. Wenn es Ihnen möglich ist, diese mit glühender, einsgerichteter Hingabe von ganzem Herzen anzurufen, dann wird Ihr Geist – kraft deren Segen – in den offenen Raum ihres Weisheitsgeistes befreit. Gebete scheinen im Leben manchmal wenig zu nutzen, im Bardo des Werdens aber entwickeln sie eine unglaubliche Kraft.

Die Beschreibungen von dem Bardo des Werdens zeigen deutlich, wie schwierig es in dieser wichtigen Phase ist, ohne vorhergegangene Übung den Geist stabil zu halten. Schon in einem Alptraum ist es ja so gut wie unmöglich, sich an so etwas wie ein Gebet zu erinnern – wir fühlen uns hilflos und ohnmächtig einer solchen Situation ausgeliefert. Im Bardo des Werdens ist es genauso schwierig, wenn nicht schwieriger, unseren Geist zu sammeln. Daher mahnt auch das «Tibetische Totenbuch» immer wieder mit den Worten: «Sei nicht abgelenkt.» Und es führt aus:

Dies ist die Grenze, an der Buddhas und gewöhnliche Wesen sich scheiden... «In einem Augenblick die Trennung – und völlige Erleuchtung auch in einem Augenblick.»

Die Wiedergeburt

Wenn dann im Bardo des Werdens die Zeit der Wiedergeburt näherrückt, sehnen wir uns mehr und mehr nach der Stütze eines materiellen Körpers, und verzweifelt suchen wir nach einer Möglichkeit, in irgendeinem Körper Wiedergeburt zu nehmen. Verschiedene Zeichen beginnen, uns auf den Bereich aufmerksam zu machen, in dem wir wahrscheinlich wiedergeboren werden. Verschiedenfarbige Lichter scheinen aus den sechs Daseinsbereichen, und wir werden uns von dem einen oder anderen angezogen fühlen, je nachdem, welche negative Emotion in unserem Geist vorherrscht. Haben wir uns erst einmal auf eines dieser Lichter eingelassen, ist es sehr schwer, umzukehren.

Dann erscheinen Bilder und Visionen aus den entsprechenden Bereichen. Wenn man mit den Lehren besser vertraut ist, kann man die Bedeutung dieser Bilder entschlüsseln. Diese Zeichen werden in verschiedenen Lehren etwas unterschiedlich beschrieben. In einigen heißt es, dass es das Zeichen für eine Wiedergeburt im Götterbereich sei, wenn man die Vision hat, einen himmlischen Palast mit mehreren Stockwerken zu betreten. Wenn man als Halbgott wiedergeboren werden soll, hat man das Gefühl, inmitten wirbelnder Waffen aus Feuer zu stehen oder in eine Schlacht zu ziehen. Wäre der Tierbereich unser Bestimmungsort, fänden wir uns in einer Höhle, einem Erdloch oder

einem Nest aus Stroh. Hat man die Vision eines Baumstumpfs, eines dichten Waldes oder eines gewebten Tuchs, dann deutet das auf die Wiedergeburt als Hungergeist hin. Geht es aber in die Höllenbereiche, dann hat man das Empfinden, wehrlos in ein dunkles Loch gestoßen zu werden, eine finstere Straße hinabgeführt zu werden, in ein düsteres Land mit schwarzen und roten Häusern oder zu einer eisernen Stadt gebracht zu werden.

Es werden noch viele andere Zeichen beschrieben; so gibt zum Beispiel die Richtung, in die Ihr Blick und Ihre Bewegungen hauptsächlich gehen, Hinweise auf den Bereich der künftigen Wiedergeburt. Wenn man in einem Götterbereich oder in der Welt der Menschen wiedergeboren wird, dann ist der Blick nach oben gerichtet; wenn es der Tierbereich ist, dann blickt man gerade vor sich hin, so wie Vögel es tun; und wenn es der Hungergeister- oder Höllenbereich ist, dann schaut man nach unten, als würde man tauchen. Wenn diese Zeichen erscheinen, sollte man auf der Hut sein, um nicht in unglückliche Wiedergeburtbereiche zu geraten.

Gleichzeitig werden wir eine tiefe Begierde und Sehnsucht nach bestimmten Bereichen verspüren und uns instinktiv von ihnen angezogen fühlen. Die Lehren warnen uns, dass an diesem Punkt eine große Gefahr besteht, in unserem gierigen Verlangen nach Wiedergeburt zum nächstbesten sich bietenden Ort zu stürzen, der eine gewisse Sicherheit zu versprechen scheint. Wenn dies Begehren dann unerfüllt bleibt, wird der bloße Zorn darüber den Bardo zu einem abrupten Ende bringen, weil der Sog dieser negativen Emotion uns direkt in eine entsprechende nächste Existenz reißt. Aus diesen Zusammenhängen wird deutlich erkennbar, wie die zukünftige Geburt von Gier, Hass und Unwissenheit bestimmt wird.

Stellen Sie sich vor, Sie würden auf einen Zufluchtsort zustürzen, nur um den stürmischen Attacken der Bardo-Erfahrungen zu entrinnen. Aus Angst, weitergetrieben zu werden, klammern Sie sich irgendwo fest und ergreifen eine neue Wiedergeburt, egal welche – nur irgendeine. Das «Tibetische Totenbuch» erklärt, dass Sie vielleicht so verwirrt werden, dass Sie eine gute Wiedergeburt für eine schlechte halten und umgekehrt. Oder Sie hören die Stimmen Ihrer Lieben wieder, die nach Ihnen rufen, oder einen verführerischen Gesang, dem Sie folgen, nur um sich in die unteren Bereiche gelockt zu finden.

Sie müssen sehr darauf achten, nicht blind in einen der unerwünschten Bereiche zu stolpern. Die wunderbare Chance besteht jedoch darin, dass Sie, sobald Sie sich bewusst werden, was mit Ihnen geschieht, anfangen können, Ihr Schicksal zu beeinflussen und zu verändern.

Getrieben durch den Wind von dem Karma kommen Sie dann an den Ort, wo Ihre zukünftigen Eltern sich lieben. Sie werden von dem Anblick emotional angezogen und

fühlen wegen vergangener karmischer Beziehungen sofort ein starkes Begehren und eine starke Abneigung. Begehren nach der Mutter und Eifersucht auf den Vater führen dazu, dass Sie als Junge geboren werden, die gegenteiligen Gefühle führen zu einer Geburt als Mädchen. Geben Sie aber diesen starken Leidenschaften nach, werden Sie nicht nur auf jeden Fall wiedergeboren, sondern gerade dieses starke Gefühl kann Sie in die Geburt in einem der niederen Bereiche ziehen.

Gibt es denn irgend etwas, was wir tun können, um nicht wiedergeboren werden zu müssen oder um unsere Wiedergeburt zumindest zu beeinflussen? Die Bardo-Lehren geben zwei spezielle Arten von Anweisung: Methoden, eine Wiedergeburt zu verhindern oder, falls das misslingt, eine gute Wiedergeburt zu wählen. Zuerst die Anweisungen zum «Verschließen des Eingangs zu einer nächsten Geburt»:


Die beste Methode ist das Fallenlassen der Emotionen wie Gier, Hass oder Eifersucht, indem man erkennt, dass keine der Bardo-Erfahrungen letztendliche Wirklichkeit hat. Wenn wir das erkennen können und dann den Geist in seiner wahren, leeren Natur ruhen lassen, wird die Wiedergeburt ganz von selbst verhindert. Das «Tibetische Totenbuch» warnt uns hier:

Gib acht! Vater und Mutter, der große Sturm, der Wirbelwind, der Donner, die erschreckenden Projektionen und alle sichtbaren Phänomene sind ihrer wahren Natur nach illusorisch. Wie immer sie auch erscheinen mögen, sie sind nicht wirklich. Alles Stoffliche ist falsch und unwahr. Es ist wie eine Luftspiegelung, nicht dauerhaft, nicht unvergänglich. Was für einen Sinn hat da Begierde? Was ist der Nutzen von Furcht? Sie beweisen nur, dass das Nichtexistente für existent gehalten wird...

Das «Tibetische Totenbuch» gibt uns folgenden Rat:

«Alle Materie ist mein eigener Geist, und dieser Geist ist Leerheit, nicht entstanden, unbehindert.» So denkend, halte deinen Geist natürlich und rein – so, wie er ist, unabhängig in seiner eigenen Natur, wie in Wasser gegossenes Wasser, gelassen, offen und entspannt. Indem du ihn natürlich und gelöst ruhen lässt, kannst du sicher sein, dass du den Eintritt in den Schoß aller Lebewesen verschließt.

Die nächstbeste Methode, eine Wiedergeburt zu verhindern, besteht darin, die potentiellen Eltern als den Buddha, den eigenen Meister oder die Yidam-Gottheit zu sehen. Und als letzte Möglichkeit sollten wir ein Gefühl der Entsagung gegenüber jeder Anziehung durch Gefühle von Begierde entwickeln und an die reinen Gefilde der Buddhas denken. Das wird die gewöhnliche Wiedergeburt verhindern und vielleicht zu einer Existenz in einem der Buddha-Bereiche führen.




Wenn es uns nicht gelingen sollte, den Geist stabil genug zu halten, um Wenigstens diese Übungen ausführen zu können, dann bleiben noch die Methoden zur Wahl der Wiedergeburt, die mit den Erkennungszeichen der verschiedenen Bereiche zu tun haben. Wenn wir wiedergeboren werden müssen oder absichtlich wiedergeboren werden wollen, um unseren spirituellen Pfad weiterzuverfolgen oder um anderen Lebewesen zu nutzen, sollten wir keinen anderen als den menschlichen Bereich wählen. Nur hier sind die Umstände förderlich für den spirituellen Fortschritt. Die Lehren sagen, wenn unsere Wiedergeburt unter glücklichen Umständen im menschlichen Bereich stattfinden wird, haben wir das Empfinden, in einem Haus voll verschwenderischer Schönheit anzukommen, oder in einer Stadt oder einer Menschenmenge, oder wir haben die Vision von sich liebenden Paaren.

Gewöhnlich haben wir jedoch keine Wahl. Wir werden von unserem Geburtsort so unaufhaltsam angezogen, «wie ein Vogel in den Käfig gelockt wird, wie trockenes Gras Feuer fängt oder wie ein Tier im Sumpf versinkt». Das «Tibetische Totenbuch» sagt: «O Kind aus erleuchteter Familie, selbst wenn du nicht gehen willst, hast du doch keine Wahl; hilflos bist du zum Gehen gezwungen.»

Dennoch gibt es, wie uns die Lehren so inspirierend in Erinnerung rufen, immer noch Hoffnung: Jetzt ist die Zeit für Gebete. Wenn wir es stark wünschen und uns intensiv konzentrieren, können wir selbst jetzt noch in einem der Buddha-Länder wiedergeboren werden; oder wir können den starken Wunsch entwickeln, in einer menschlichen Familie Geburt zu nehmen, wo wir dem spirituellen Pfad wiederbegegnen und ihm weiter bis zur Befreiung folgen können. Wenn starkes Karma uns in einen bestimmten Bereich zieht, haben wir vielleicht keine Wahl; dennoch können die vergangenen Wünsche und Gebete uns dabei helfen, unser Schicksal umzuformen, so dass wir in ein Leben geboren werden, das eines Tages zur Befreiung führt.

Selbst wenn wir schon in den Mutterleib eintreten, können wir noch beten, dass dies geschehen möge. Selbst dann können wir uns als ein erleuchtetes Wesen visualisieren – traditionell sprechen die Meister hier von Vajrasattva – und den Schoß, in den wir eintreten, als heiligen Bereich, einen Palast der Götter segnen, und fortgesetzt praktizieren.

Nun, da mir der Bardo des Werdens aufgeht, will ich meinen Geist einsgerichtet konzentrieren und mich bemühen, die Wirkung von dem guten Karma zu verlängern. Den Eingang zur Geburt will ich verschließen und versuchen, nicht wiedergeboren zu werden. Dies ist die Zeit, die Standhaftigkeit und reine Gedanken erfordert; gib negative Emotionen auf, und meditiere auf den Meister.



Letztlich ist es das drängende Verlangen des Geistes, einen bestimmten Bereich zu bewohnen, was uns zur Wiedergeburt treibt. Und die Tendenz des Geistes, alles zu verfestigen und danach zu greifen, findet ihren endgültigen Ausdruck in physischer Wiedergeburt. Dies ist der nächste Schritt im Prozess der Manifestation, dessen Entfaltung durch die Bardos wir verfolgt haben.

Wenn es uns gelingt, den Geist auf eine menschliche Geburt zu richten, ist der Kreis geschlossen. Wir sind im Begriff, wieder in den natürlichen Bardo dieses Lebens geboren zu werden. Wenn wir unseren Vater und unsere Mutter beim intimen Zusammensein sehen, wird unser Geist unwiderstehlich davon angezogen und tritt in den Mutterleib ein. Das ist das Ende des Bardos des Werdens, da der Geist jetzt blitzartig wieder die Zeichen der Auflösung und das Aufscheinen der Grund-Lichtheit erfährt. Dann kommt es erneut zur Erfahrung von Schwärze im Zustand des vollständigen Erlangens, und in diesem Augenblick ist die Verbindung zum Mutterleib hergestellt.

Das Leben beginnt also wie es endet – mit der Grund-Lichtheit.