

Rigpa

DAS
TIBETISCHE
BUCH
VOM LEBEN
UND
VOM STERBEN

Ein Schlüssel
zum tieferen Verständnis
von Leben und Tod

KNAUR 

SOGYAL RINPOCHE

Das tibetische Buch vom
Leben und vom Sterben

**Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von
Leben und Tod**

Herausgegeben von
Patrick Gaffney und Andrew Harvey

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Aus dem Englischen von
Thomas Geist und Karin Behrendt

Über dieses Buch

Kaum ein Werk wie «Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben» hat unsere Auffassung vom Tod so stark beeinflusst. Auch die Krankenbetreuung und Sterbebegleitung im Westen ist dadurch revolutioniert worden. Unzählige Menschen haben die tibetische «Kunst zu sterben» - vor allem aber auch «zu leben» - lernen können. Denn beide sind nach tibetischer Auffassung nur die zwei Seiten einer Medaille.

Es gibt im Westen ein Bedürfnis, ein tieferes Verständnis vom Mysterium des Todes zu bekommen und auch ein Wissen, wie man sich am besten auf den Tod vorbereitet bzw. Angehörigen bei dieser Vorbereitung helfen kann. Dieses Bedürfnis wird in diesem Klassiker über den Tod umfassend nachgekommen. Die Schilderungen über die Natur unseres Bewusstseins, über die inneren Abläufe beim Sterbeprozess und über die Zustände nach dem Tod, aber auch die praktischen Ratschläge für eine Sterbebegleitung und das konkrete Praktizieren von Mitgefühl beim Sterbenden sind einprägsam und unverzichtbar für die Situationen, die alle einmal in der einen oder anderen Weise erleben.

Diese zeitgemäße Auslegung des «tibetischen Totenbuchs», die gleichzeitig auch eine fundierte Einführung in den tibetischen Buddhismus ist, wird weiterhin maßgeblich sein. Sie wird verantwortet von RIGPA, einer internationalen Gemeinschaft, die sich dem Studium und der Praxis der Lehren Buddhas widmet.

Inhaltsübersicht

Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama

Einführung zur überarbeiteten Neuausgabe

Vorwort des Autors

Erster Teil Leben

1. Im Spiegel des Todes

Der Tod in der modernen Welt

Die Reise durch Leben und Tod

2. Vergänglichkeit

Die große Täuschung

Aktive Faulheit

Sich dem Tod stellen

Das Leben ernst nehmen

Herbstwolken

3. Reflexion und Wandel

Den Tod annehmen

Ein Wandel in der Tiefe des Herzens

Der Herzschlag des Todes

Mit Veränderung umgehen

Der Geist des Kriegers

Die Botschaft der Vergänglichkeit: Hoffnung, die im Tode liegt

Das Unveränderliche

4. Die Natur des Geistes

Der Geist und die Natur des Geistes

Der Himmel und die Wolken

Die vier Hindernisse

Nach innen schauen

Das Versprechen der Erleuchtung

5. Den Geist heimbringen

Schulung des Geistes

Das Herz der Meditation

Die Übung der Achtsamkeit

Natürlicher, großer Friede

Methoden in der Meditation

Die Haltung

Drei Meditationsmethoden

Der Geist in der Meditation

Ruhiges Verweilen und Klares Sehen

Eine feine Ausgewogenheit

Gedanken und Emotionen: Die Wellen und der Ozean

Erfahrungen

Pausen machen

Integration: Meditation im Handeln

Inspiration

6. Evolution, Karma und Wiedergeburt

Einige «Beweise» für Wiedergeburt

Die Kontinuität des Geistes

Karma

Das gute Herz

Kreativität

Verantwortung

Wiedergeburten in Tibet

7. Bardos und andere Wirklichkeiten

Bardos

Unsicherheit und Möglichkeit

Andere Wirklichkeiten

Leben und Tod auf unserer Handfläche

8. Dieses Leben: der natürliche Bardo

Karmische Sicht

Die sechs Bereiche

Die Pforten der Wahrnehmung

Die Weisheit, die Ichlosigkeit erkennt

Das Ich und der spirituelle Pfad

Der weise Führer

Die drei Weisheitswerkzeuge

Zweifel auf dem Pfad

9. Der spirituelle Pfad

Den Weg finden

Dem Weg folgen

Der Meister

Die Alchemie der Hingabe

Der Strom des Segens

Guru-Yoga: Mit dem Weisheitsgeist des Meisters
verschmelzen

10. Die innerste Essenz

Die Sicht

Meditation

Handlung

Der Regenbogenkörper

Zweiter Teil Sterben

11. Herzensrat zur Sterbebegleitung

Bedingungslose Liebe

Die Wahrheit sagen

Sterben und Ängste

Unerledigtes

Abschied nehmen

Für einen friedlichen Tod

12. Mitgefühl: das wunscherfüllende Juwel

Die Logik des Mitgefühls

Die Entstehung von Tonglen und die Kraft des Mitgefühls

Wie Liebe und Mitgefühl erweckt werden

Die Stufen von Tonglen

Die vorbereitende Tonglen-Übung

Die Hauptpraxis von Tonglen

Tonglen für einen Sterbenden

Das heilige Geheimnis

13. Spirituelle Hilfe für Sterbende

Am Bett des Sterbenden

Hoffnung geben und Vergebung finden

Eine spirituelle Praxis finden

Die essenzielle Phowa-Praxis

Mit der essenziellen Phowa-Praxis den Sterbenden beistehen

Unseren Tod darbringen

14. Die Praktiken für den Zeitpunkt des Todes

Der Augenblick des Todes

Das Anhaften aufgeben

Ins klare Gewahrsein eintreten

Die Anweisungen für das Sterben

Die Übungen für das Sterben

Phowa: Die Übertragung des Bewusstseins

Die Gnade des Gebets

Die Atmosphäre während des Sterbens

Den Körper verlassen

15. Der Sterbeprozess

Erschöpfung der Lebensspanne

Vorzeitiger Tod

Der «schmerzliche» Bardo des Sterbens

Der Sterbeprozess

Die Körperhaltung während des Sterbens

Die äußere Auflösung: Die Sinne und die Elemente

Die innere Auflösung

Der Tod der «Gifte»

Dritter Teil Tod und Wiedergeburt

16. Der Grund

Der Grund des gewöhnlichen Geistes

Das Treffen von Mutter und Kind

Die Dauer der Grund-Lichtheit

Der Tod eines Meisters

17. Immanente Strahlung

Die vier Phasen der Dharmatā

Die Dharmatā verstehen

Einsicht

18. Der Bardo des Werdens

Der Geistkörper

Die Erfahrungen im Bardo

Die Dauer des Bardo des Werdens

Das Totengericht

Die Kraft des Geistes

Wiedergeburt

19. Hilfe nach dem Tod

Wann wir helfen können

Wie wir helfen können

Die Hellsichtigkeit Verstorbener

Tibetisch-buddhistische Praktiken für die
Verstorbenen

Den Hinterbliebenen helfen

Eine Herzenspraxis

Das Herz offen halten

Durch Trauer lernen und das Trauern beenden

20. Die Nahtoderfahrung - eine Himmelsleiter?

Die Dunkelheit und der Tunnel

Das Licht

Ähnlichkeiten mit dem Bardo des Werdens

Deloks: tibetische Nahtoderfahrungen

Die Botschaft der Nahtoderfahrung

Die Bedeutung der Nahtoderfahrung

Vierter Teil Schlussbetrachtungen

21. Der universale Prozess

Was die Bardos enthüllen

Der Prozess im Schlaf

Der Prozess in Gedanken und Emotionen

Der Prozess im Alltag

Die Energie der Freude

Die Entfaltung einer Vision von Ganzheit

22. Diener des Friedens

Anhang

I. Meine Lehrer

II. Fragen zum Tod

Leben erhalten

Den Tod geschehen lassen

Den Tod wählen

Weitere Fragen

III. Zwei Geschichten

Dorothy

Rick

IV. Zwei Mantras

Das Vajra-Guru-Mantra

Das Mantra des Mitgefühls

Literaturempfehlungen

Traditionelle tibetische Lehren über Tod und Sterben

Begleitung im Sterben, Leben und Trauern

Nahtoderfahrungen

Wissenschaftliche Parallelen

Bücher des Dalai Lama

Der Buddha und seine Lehre

Danksagungen

Rigpa

Rigpas Projekte und Aktivitäten



Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama

In diesem zeitgemäßen Buch zeigt Sogyal Rinpoche auf, wie wir Sinn in unserem Leben finden können, wie wir den Tod annehmen lernen und wie wir Sterbenden und bereits Verstorbenen helfen können.

Der Tod ist ein natürlicher Teil des Lebens, und wir alle müssen uns ihm früher oder später stellen. Ich sehe zwei Möglichkeiten, wie wir mit dem Tod umgehen können, so lange wir noch leben. Wir können ihn entweder ignorieren, oder wir können uns der Aussicht auf unseren eigenen *Tod* stellen und beginnen – indem wir uns eingehend mit ihm befassen –, das Leiden, das er uns bringen kann, zu vermindern. Wir können ihn aber in keinem Falle umgehen.

Als Buddhist sehe ich im Tod einen normalen Prozess. Ich akzeptiere ihn als Realität, der ich so lange ausgesetzt bin, wie ich mich in weltlicher Existenz befinde. Da ich weiß, dass ich mich dem Tod nicht entziehen kann, sehe ich keinen Sinn darin, mich vor ihm zu fürchten. Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man Kleider wechselt, wenn sie alt

und abgetragen sind, und nicht als letztes Ende. Doch der Tod ist nicht vorherzusehen: Wir wissen weder, wann, noch, wie er uns ereilen wird. Daher ist es klug, sich auf ihn vorzubereiten, bevor es so weit ist.

Natürlich wünschen sich die meisten von uns einen friedlichen Tod; es ist auch klar, dass wir nicht auf einen friedlichen Tod hoffen können, wenn unser Leben voller Gewalt ist oder unser Geist die meiste Zeit von Emotionen wie Zorn, Anhaften oder Furcht besessen ist. Wenn wir also gut zu sterben wünschen, müssen wir lernen, gut zu leben: Wenn wir auf einen friedvollen Tod hoffen, dann müssen wir in unserem Geist und in unserer Lebensführung den Frieden kultivieren.

Wie Sie in diesem Buch lesen, ist die Erfahrung des Todesmoments aus buddhistischer Sicht von großer Bedeutung. Obwohl das Wie und Wo unserer Wiedergeburt hauptsächlich von karmischen Kräften bestimmt wird, kann der Zustand unseres Geistes zum Zeitpunkt des Todes doch die Qualität unserer nächsten Wiedergeburt beeinflussen. Wenn wir uns bemühen, einen heilsamen Geisteszustand zu erzeugen, können wir im Moment des Todes - trotz der großen Vielfalt von unterschiedlichem Karma, das wir angesammelt haben mögen - ein heilsames Karma aktivieren und stärken und auf diese Weise zu einer glücklichen Wiedergeburt gelangen.

Der Todesmoment bringt gleichzeitig auch die tiefsten und heilsamsten inneren Erfahrungen zum Vorschein. Durch wiederholtes Vertrautwerden mit dem Todesprozess in der Meditation kann ein erfahrener Praktizierender den eigenen Tod nutzen, um große spirituelle Verwirklichung zu erreichen. Aus diesem Grund konzentrieren sich erfahrene Praktizierende auf ihre spirituelle Praxis, wenn sie sterben. Ein Anzeichen für ihre Verwirklichung ist die Tatsache, dass ihr Körper oft lange Zeit nach dem klinischen Tod nicht in den Zustand der Verwesung übergeht.

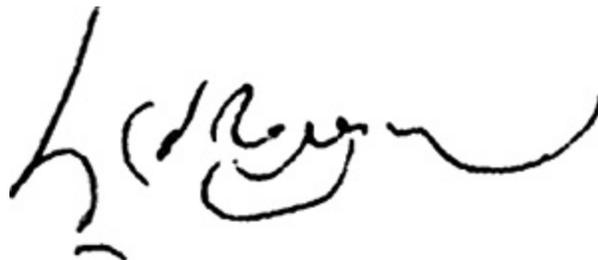
Nicht weniger wichtig als die Vorbereitung auf unseren eigenen Tod ist es, anderen zu helfen, gut zu sterben. Als Neugeborene waren wir alle vollkommen hilflos, und ohne die Güte und Fürsorge anderer hätten wir nicht überleben können. Da Sterbende oft ähnlich hilflos sind, liegt es an uns, sie von Angst und Schmerz zu befreien und es ihnen – so gut wir können – zu ermöglichen, gefasst zu sterben.

In diesem Zusammenhang ist es am wichtigsten, alles zu verhindern, was den Geist des Sterbenden noch mehr verstören könnte, als er ohnehin schon sein mag. Unser Hauptziel in der Unterstützung von Sterbenden muss es sein, ihnen Gelassenheit zu vermitteln, und hierzu gibt es viele Möglichkeiten. Man kann einen sterbenden Menschen, der mit spiritueller Praxis vertraut ist, ermutigen und inspirieren, wenn man ihn an seine Praxis erinnert; aber auch unser sanfter Trost kann schon eine

friedliche, entspannte Haltung im Geist des Sterbenden bewirken.

Tod und Sterben sind auch ein Begegnungsfeld für den tibetischen Buddhismus und die moderne Wissenschaft. Ich glaube, beide Traditionen haben einander viel zu geben, sowohl was ihr jeweiliges Verständnis angeht als auch in praktischen Fragen. Sogyal Rinpoche ist in einer besonderen Position, diese Begegnung zu erleichtern; er ist in der tibetischen Tradition geboren und aufgewachsen und hat Unterweisungen von einigen unserer bedeutendsten Lamas erhalten. Gleichzeitig hat er auch eine moderne Ausbildung genossen und so viele Jahre im Westen gelebt und gelehrt, dass er mit dem westlichen Denken sehr vertraut geworden ist.

Dieses Buch geht nicht nur theoretisch auf Fragen im Zusammenhang mit Tod und Sterben ein, sondern bietet dem Leser auch praktische Methoden zum Verständnis von Leben und Tod und für eine ruhige und inspirierende Vorbereitung auf den Tod - für sich und für andere.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sogyal Rinpoche', written in a fluid, cursive style.

2. Juni 1992

Einführung zur überarbeiteten Neuausgabe

Als *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* im Jahre 1992 erstmals veröffentlicht wurde, war schwer abzusehen, was daraus entstehen würde. Anliegen des Buches war es, eine vollständige Sicht von Leben und Tod aus der Perspektive der buddhistischen Tradition Tibets zu präsentieren. Es erschien zu einer Zeit, als die Menschen sich vermehrt der Frage zuwandten, ob es nicht doch mehr im Leben gebe als materiellen Fortschritt, und Antworten auf tiefere, spirituelle Fragen suchten. Dennoch betrat das Buch Neuland, zumal wenn man bedenkt, welche übermächtige Angst die Auseinandersetzung mit dem gesamten Thema Tod in der Regel auslöst.

Tatsächlich wurde *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* mit überraschender Begeisterung und großem Interesse aufgenommen, und als einer seiner Mitherausgeber habe ich mit Spannung verfolgt, wie das Werk über Mundpropaganda an Popularität gewann und sich einen Namen machte. Niemals hätten wir erwartet, dass es einen solchen Erfolg haben würde. Mit der Zeit erwies sich das Buch als eine enorme Unterstützung für unzählige Menschen, die aus ihm Trost schöpfen konnten. Erkennbar wurde das anhand der zahlreichen und häufig

zutiefst bewegenden Briefe und Mitteilungen, die uns im Laufe der Jahre erreichten und in denen Leser beschrieben, auf welche Weise ihnen das Buch geholfen hatte. Die einen erzählten davon, wie es für sie zu einer tiefen Quelle der Inspiration geworden war oder ihrem Leben Sinn und Richtung gegeben hatte. Viele schilderten, wie es dem Sterben eines Angehörigen eine verwandelte Qualität verliehen oder ihnen in anderen kritischen Lebensabschnitten geholfen hatte, etwa während eines Trauerprozesses oder einer Depression oder auch in Erwartung des eigenen Todes, ob zu Hause, im Hospiz oder gar in der Todeszelle. Manche berichten, dass sie das Buch schon zwei- oder dreimal von vorn bis hinten durchgelesen hätten und in Krisenzeiten immer wieder zu ihm zurückkehren würden. Wieder andere sagen, dass sie es stets auf dem Nachttisch liegen hätten, um immer wieder einmal darin zu blättern und sich Rat zu holen oder sich inspirieren zu lassen.

An verschiedenen Orten der Welt verwandten medizinische und pädagogische Einrichtungen das Buch zu Schulungszwecken und setzten seine Techniken und Übungen in ihren Seminaren ein. Ein Palliativarzt, der eine Auszeichnung für seine Arbeit erhalten hatte, sagte einmal: «Mit diesem Buch hatte ich ein Instrument in der Hand, das mir erlaubte, solchen Menschen zu helfen, deren Leiden mit medizinischen Mitteln nicht zu lindern war.» Eine Leserin aus dem indischen Chennai war von dem Buch

so beeindruckt, dass sie eine medizinische Stiftung für unheilbar kranke Menschen ins Leben rief. In den Vereinigten Staaten las ein Mann zufällig gerade in den Kapiteln über den Tod, als sein Sohn beim Ausliefern einer Pizza erschossen wurde. Gemeinsam mit dem Vater des minderjährigen Todesschützen gründete er eine Stiftung für die Förderung von Gewaltfreiheit an Schulen. Mit einer Gesamtauflage von drei Millionen Exemplaren - vielleicht auch vier, zählt man China hinzu - ist das Buch heute in achtzig Ländern der Welt und in vierunddreißig Sprachen verbreitet. Dabei kann niemand sagen, wie viele Herzen *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* im Laufe der Jahre wirklich berührt hat, da viele es an Freunde, Familienmitglieder und Kollegen oder auch wildfremde Menschen weitergegeben oder an diversen Orten zurückgelassen haben, wo andere es dann entdeckten.

Offenbar haben die Leser die universale Botschaft, die sich durch das gesamte Buch zieht und die frei von jeder Bekehrungsabsicht ist, erkannt. Einige von ihnen berichteten, dass es sie in ihrem eigenen Glauben bestärkt habe, während es anderen, die keiner bestimmten Religion angehören, neuen Sinn im Leben gegeben hat. Wieder anderen diente das Buch als erster Schritt auf ihrem spirituellen Pfad, indem es sie zur Meditation oder einer anderen buddhistischen Praxis anregte - oder zur Suche nach einem authentischen Lehrer. *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* hat ebenfalls zur Entmystifizierung

und Berichtigung vieler Missverständnisse beigetragen, sodass in den Familien weniger Argwohn aufkam, wenn Sohn, Tochter, Bruder oder Schwester Interesse an der Meditation oder am Buddhismus zeigte.

Man hat die Lehren des tibetischen Buddhismus eine der letzten Weisheitstraditionen auf Erden genannt. Sie sind außerordentlich tiefgründig und relevant, da sie ein besonderes Verständnis des Geistes vermitteln oder, genauer gesagt, das Wissen um unsere wahre Natur – die innerste, essenzielle Natur unseres Geistes. In der Praxis bedeutet das, dass sie uns in die Lage versetzen, uns mit Wohlwollen, Mitgefühl, innerer Stabilität und Gleichmut in der Welt zu bewegen und zu entfalten. Es sind Lehren von entscheidender Wichtigkeit, die über die Jahrhunderte mit großer Sorgfalt als lebendige Erfahrung der Weisheit in einer bis heute ununterbrochenen Übertragungslinie vom Lehrer an den Schüler weitergegeben wurden. Was dieses Buch enthält, ist also die Herzessenz dieser mündlichen Überlieferung, und es sind dieselben Lehren, die Sogyal Rinpoche von seinen Lehrern empfing. Aus diesem Grund enthält dieses Buch den Segen, den diese Übertragungslinie in sich trägt, und aus der Perspektive dieser Tradition kann nur dies die eigentliche Quelle jeder Wirkung und allen Nutzens sein, die seither von ihm ausgegangen ist.

Man kann *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* also buchstäblich sowohl als Sprachrohr dieser

Übertragungslinie verstehen als auch umgekehrt als einen Tribut an die Güte und die Großzügigkeit von Generationen großer Meister und Praktizierender. Es ist der Klang ihrer Stimme und Weisheit, der uns aus diesen Seiten vernehmlich wird und mit der Unmittelbarkeit eines lebendigen Lehrers zu uns spricht. Zu der Zeit, als dieses Buch geschrieben wurde, war es noch möglich, den größten Meistern des vergangenen Jahrhunderts Fragen zu stellen und ihre Antworten in das Buch mit aufzunehmen. Diese Generation von Meistern gibt es nun nicht mehr, aber ihren Lehren können wir hier noch begegnen.

Als Sogyal Rinpoche einmal nach der Vision gefragt wurde, die er für das Buch habe, antwortete er: «Ich möchte dazu beitragen, eine stille Revolution anzustoßen in der Art und Weise, wie wir den Tod betrachten und für Sterbende sorgen, um damit die ganze Art und Weise zu revolutionieren, wie wir das Leben betrachten und für die Lebenden sorgen.» Rückblickend lässt sich sagen, dass *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* vielen Menschen geholfen hat, friedlicher und mit weniger Angst zu leben und zu sterben. In den vergangenen fünfundzwanzig Jahren hat sich unser Umgang mit dem Tod sichtlich gewandelt, und das allgemeine Bewusstsein in Bezug auf die vielen Aspekte der Sterbebegleitung ist heute stärker ausgeprägt. Man findet Initiativen wie die «Death Cafés» - organisierte Treffen für gemeinsame Gespräche über den Tod - sowie zahlreiche Webseiten,

Organisationen, Bücher, Fernsehsendungen und Dokumentarfilme zum Thema, und all das fördert das so wichtige Gespräch über den Tod. Auch die Palliativmedizin und die Hospizbewegung haben an Bedeutung gewonnen mit ihrem Bestreben, Ärzte, Patienten und deren Angehörige gemeinsam in die mitfühlende Begleitung Sterbender einzubinden. Dabei erkannte man, wie entscheidend wichtig es ist, nicht nur Sterbenden die Möglichkeit zu geben, über den Tod zu sprechen und ihre Wünsche hinsichtlich ihrer medizinischen und persönlichen Begleitung zu formulieren, sondern auch Ärzten die entsprechende Kompetenz im Dialog über den Tod zu vermitteln. Auch wenn sich in dieser Hinsicht schon viel getan hat, bleibt noch vieles zu tun, etwa im Rahmen der Jugendlichen- und Erwachsenenbildung, bei der Entwicklung eines ganzheitlicheren Pflegeansatzes und in der Bewahrung der ursprünglichen Idee der Hospizbewegung.

Wie das Buch deutlich macht, ist das Wie unseres Sterbens von immenser Bedeutung. Für einen sterbenden Menschen ist die tiefere spirituelle Dimension von zentraler Wichtigkeit, worin immer er Sinn und Verbundenheit in seinem Leben finden mag. Ein unmittelbares Ergebnis des *tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* war ein Lehr- und Bildungsprogramm namens «Spiritual Care». Seine Aufgabe ist es, Mitarbeitern im Gesundheitswesen, ehrenamtlichen Helfern und der Öffentlichkeit Kurse und

Ausbildungen zur Verfügung zu stellen, die von der Weisheit und dem Mitgefühl der buddhistischen Einstellung zum Leben und insbesondere seiner Begleitung am Lebensende getragen sind. Bislang haben vierzigtausend medizinische und Pflegefachkräfte die Kurse und Lehrgänge besucht; in Irland und Deutschland wurden zudem spezielle «Care-Zentren» zur Begleitung und Pflege ins Leben gerufen.

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben hatte maßgeblichen Anteil daran, überkommene Vorstellungen vom Tod zu hinterfragen und kritische Punkte der Sterbebegleitung zu thematisieren. Außerdem hat es vielleicht zum wachsenden Interesse an Meditation sowie der Bedeutung von Mitgefühl und der wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge beigetragen, das sich im Laufe der vergangenen zweieinhalb Jahrzehnte abgezeichnet hat. Sein größtes Verdienst wird aber immer sein, uns den zeitlosen Charakter der tibetischen Weisheitstradition nahegebracht und aufgezeigt zu haben, dass diese in ihrem Heimatland bedrohten Lehren der Welt weiterhin von Nutzen sein können, heute und bis in die ferne Zukunft hinein. Es wäre sehr zu begrüßen, wenn sie für Jung und Alt noch leichter zugänglich wären, denn spirituelles Wissen und spirituelle Entwicklung sind ohne Zweifel für die Menschheit zu einer Überlebensfrage geworden. Mit seinem Ruf nach «Dienern des Friedens» ist das Buch daher auch ein eindringlicher Appell zum Handeln - mit

dem Ziel, dass immer mehr Menschen Weisheit und Mitgefühl aktiv als Werte in ihren Alltag und die Welt tragen, um sie dem Leiden und der Not entgegenzusetzen.

Wir können nicht die Augen vor der Tatsache verschließen, dass unsere Welt heute vor vielen neuen und drängenden Problemen steht. Wir alle wissen, dass vielerorts Vereinsamung, Depressionen und andere psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch sind und dass wir mit unserer Weigerung, zu erkennen, wie alles von und miteinander zusammenhängt, die Zerstörung der Natur und des Planeten vorantreiben. Mussten uns diese Lehren schon vor einem Vierteljahrhundert zu denken geben, ist es heute nur umso dringlicher geworden, ihnen Beachtung zu schenken. Sie bieten uns die Vision von einer Welt, in der die Menschen sich aus den Fängen der Unwissenheit, Verzweiflung, Verbitterung und Gier befreien können, indem sie wieder Sinn und Selbstwert erfahren und nicht nur die Angst vor dem Tod, sondern auch die Angst vor dem Leben abzulegen vermögen. Sie bieten einen echten Weg der Verwandlung und geben uns dazu die Mittel an die Hand. Und wie groß wäre die Verwandlung, wenn wir Leben und Sterben als eine Einheit betrachten könnten, wenn wir im Tod keine Tragödie, sondern eine Chance zur Transformation und das Leben als erfüllt von Sinn sähen, wenn wir uns von aktivem Mitgefühl und dem Wissen um die innerste Natur unseres Geistes leiten

ließen! Gewiss würde das der Revolution gleichkommen, die dem Autor dieses Buches vorschwebte.

Ein Hinweis sei mir noch erlaubt, der sich aus der Erfahrung ergibt, die manch ein Leser bei der Lektüre des *tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* machen konnte: Wenn Sie eine bestimmte Frage, die Sie beschäftigt, während des Lesens still in Ihrem Herzen tragen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihnen eine intuitive Einsicht oder Erkenntnis dazu kommt, die sich immer weiter vertieft, während Sie weiterlesen.

Sogyal Rinpoche war ein passionierter Lehrer, der unermüdlich auf Reisen war, um seine Botschaft in die ganze Welt zu tragen. Er war eine faszinierende und charismatische Persönlichkeit, die auch herausfordernd und provokant sein konnte. Nachdem er zwei Jahre lang wegen einer Krebserkrankung behandelt worden war, verstarb Sogyal Rinpoche im August 2019 in seinem Retreat in Thailand. In seinen letzten Lebensjahren wurde bedauerlicherweise eine Reihe von Vorwürfen gegen Sogyal Rinpoche und Rigpa erhoben - Rigpas Stellungnahme und daraufhin eingeleitete Schritte finden sich am Ende des Buches unter der Überschrift *Rigpa*.

Die Arbeit an diesem Buch erstreckte sich über mehrere Jahre und umfasste unzählige Stunden der Recherche, gemeinsamer Durchsprache, des Schreibens, Lesens und Vorlesens, Umformulierens und so weiter. Ich betrachte diese Zeit als eine der fruchtbarsten und kreativsten

Phasen meines Lebens, in der ein Werk entstand, dem meine ganze Hingabe und Sorgfalt galt. Für mich war es eine unglaublich bereichernde Erfahrung. Sogyal Rinpoche und all meinen Lehrern bin ich auch heute noch zutiefst dankbar für diese unschätzbare Gelegenheit, meinen bescheidenen Beitrag zur Entstehung des Buches leisten zu dürfen.

Patrick Gaffney

Vorwort des Autors

Ich wurde in Tibet geboren und kam im Alter von sechs Monaten in das Kloster meines Meisters Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö in der Provinz Kham. In Tibet haben wir eine einzigartige Methode, die Wiedergeburten verstorbener großer Meister zu erkennen. Sie werden bereits sehr jung ausgewählt und erhalten eine ganz besondere Erziehung, die sie befähigen soll, in der Zukunft wieder als Lehrer zu wirken. Ich erhielt den Namen Sogyal, obwohl mein Meister mich erst zu einem späteren Zeitpunkt als die Reinkarnation von Tertön Sogyal erkannte, einem berühmten Mystiker, der einer seiner eigenen Lehrer und Meister des XIII. Dalai Lama gewesen war.

Mein Meister Jamyang Khyentse war für einen Tibeter recht groß gewachsen, und in einer Menschenmenge überragte er die anderen stets um Haupteslänge. Er hatte silbergraues, sehr kurz geschnittenes Haar, gütige Augen, die humorvoll leuchteten, und seine Ohren waren lang wie die des Buddha. Am auffallendsten aber war wohl seine Präsenz. Sein Blick und seine Haltung machten jedem deutlich, dass man hier einem weisen und heiligen Mann begegnete. Er hatte eine tiefe, volle, wohlklingende Stimme, und wenn er lehrte, neigte er seinen Kopf leicht nach hinten, und die Lehren flossen in einem Strom von

Redegewandtheit und Poesie nur so aus ihm heraus. Trotz des Respekts, ja der Ehrfurcht, die er erweckte, war er in allem, was er tat, bescheiden.

Jamyang Khyentse war das Fundament meines Lebens, und er ist die Inspiration für dieses Buch. Er war die Inkarnation eines Meisters, der die Praxis des Buddhismus in unserem Lande verwandelt hatte. In Tibet ist es niemals genug gewesen, nur dem Namen nach eine Inkarnation zu sein; man musste sich den Respekt durch eigene Gelehrsamkeit und spirituelle Praxis erst einmal verdienen. Mein Meister verbrachte Jahre in zurückgezogener Meditation, und es gibt viele Wundergeschichten über ihn. Er hatte ein tiefes Wissen und war spirituell hoch verwirklicht. Ich entdeckte später, dass er eine Enzyklopädie der Weisheit war: Er wusste die Antwort auf praktisch jede Frage, die einem nur einfallen konnte. In Tibet gab es viele spirituelle Traditionen, und Jamyang Khyentse galt in allen als Autorität. Er war für jeden, der ihm begegnete oder von ihm hörte, die Verkörperung des tibetischen Buddhismus, das lebendige Beispiel eines Menschen, der die Lehren verwirklicht und die Praxis vollendet hat.

Ich habe gehört, wie mein Meister sagte, ich würde seine Arbeit weiterführen helfen, und zweifellos behandelte er mich wie seinen eigenen Sohn. Ich weiß, dass alles, was ich in meiner Arbeit bisher erreicht habe – dass es mir