



LAMA OLE NYDAHL



# Von Tod und Wiedergeburt

KNAUR   
MENSSANA

**Lama Ole Nydahl**

# **Von Tod und Wiedergeburt**

# **Über dieses Buch**

Neueste Forschungen zu den sogenannten Nahtoderfahrungen machen ein Weiterleben des Bewusstseins nach dem Tod immer wahrscheinlicher. Auch für den Buddhismus ist der Tod ein Tor in eine neue Daseinsform.

Lama Ole Nydahl beschreibt die vielen subtilen Erfahrungen im Verlauf des Sterbens und erläutert den Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Außerdem erfährt man, wie jeder durch bestimmte Meditationen einen besseren Übergang und danach eine höhere Bewusstseinsebene erreichen kann.

Das Wissen um diese geheimnisvollen Vorgänge vermittelt nicht nur ein klares Verständnis vom Ende des Daseins, sondern bereichert auch die Sicht auf das Leben im Hier und Jetzt.

# **Inhaltsübersicht**

**Dank**

**Vorwort**

**Der Kreislauf des Lebens**

**Buddhismus und Wissenschaft**

**Ohne Anfang und Ende**

**Das Tibetische Totenbuch**

**Die Wege zum Glück**

**Die Vier Edlen Wahrheiten**

**Die Vier Grundgedanken**

**Dauerhaftes Glück finden**

**Die Zuflucht**

**Die Wege und Mittel im Diamantweg**

Der Weg der Begeisterung

Der Weg der Einsicht

Der Weg der Mittel

**Die Vorbereitung auf den Tod**

**Im Hier und Jetzt das Ende im Sinn  
Annehmen und Loslassen  
Sich zum Besten aller entwickeln  
Die äußere Vorbereitung auf den Tod**

Die Körperhaltung beim Sterben

**Das innere Erleben des Sterbenden**

**Das Entstehen der Elemente**

**Das Auflösen der Elemente**

Auflösen des Erd-Elements

Auflösen des Wasser-Elements

Auflösen des Feuer-Elements

Auflösen des Wind-Elements

Energien im Tod

**Das Sterben geht weiter**

Erscheinen: Befreiung von Zorn

Zunehmen: Befreiung von Anhaftung

Erlangen: Befreiung von Dumpfheit

**Die Sterbegleitung**

**Würdevolles Abschiednehmen**

**Die Sechs Befreienden Taten**

Großzügigkeit  
Umsichtiges Handeln  
Geduld  
Begeisterte Tat  
Meditation  
Weisheit

### **Sterben als Vorgang**

### **Besondere Herausforderungen**

Umgang mit Schmerzen  
Passive Sterbehilfe  
Organspende  
Selbstmord

### **Hilfe über den Tod hinaus**

Bestattung und Trauerfeier  
Trauer

### **Der entscheidende Augenblick**

**Das Klare Licht des Wahrheitszustands**

**Die Lichtformen des Freudenzustands**

### **Die Wiedergeburt**

**Die Wiedergeburt in den Daseinsbereichen**

Wiedergeburt in den drei Bereichen des Leidens  
Wiedergeburt in den drei Bereichen des bedingten  
Glücks

### **Langfristige Vorbereitung**

### **Geschickte Mittel**

#### **Das Bewusste Sterben**

**Phowa in den Wahrheitszustand (Dharmakaya-  
Phowa)**

**Phowa in den Freudenzustand (Sambhogakaya-  
Phowa)**

**Phowa in den Ausstrahlungszustand  
(Nirmanakaya-Phowa)**

Phowa für sich selbst (Phowa der drei  
Bewusstheiten)

Phowa für andere (Haken des Mitgefühls)

### **Phowa-Kurse**

#### **Die Kunst des Sterbens**

**Sabtju Rinpoche**

**Der Silberschmied, der zum [...]**

**Der 12. Pandito Hambo [...]**

**Kalu Rinpoche (1904-1989)**

**Lopön Tsechu Rinpoche (1918-2003)**

**Hannah Nydahl (1946-2007)**

**Der 16. Gyalwa Karmapa [...]**

## **Meditationen**

**Licht-Atem-Meditation**

**Die Meditation des Gebens [...]**

**»Liebevolle Augen«-Meditation**

**16.-Karmapa-Meditation**

**Meditation auf den Buddha [...]**

## **Glossar**

## **Personenregister**

## **Literatur**

## **Über den Autor**

## **Adressen**

# Dank

Ich möchte allen danken, mit deren Hilfe dieses Buch entstanden ist. Peter Speier sammelte meine Vorträge zum Thema und überreichte mir schon 1991 ein vollständiges Manuskript. Astrid Poier aus Graz gelang eine kürzere Zusammenstellung der Belehrungen 1993. Erst nach 2005 war aber die Zeit gekommen, sich auf dieses Buch einzustellen. Die vielen Fragen bei meinen Phowa-Kursen, die Erfahrungen mit Schülern beim Sterben und mein eigener Fallschirmunfall vertieften die Belehrungen.

Meine Caty – wie überall, wo Erfolg ist – begleitete das Entstehen dieses Buches die letzten zwei Jahrzehnte; Michael Fuchs und Pit und Maike Weigelt unterstützten uns die letzten fünf Jahre. Mika Blauensteiner verdanken wir die professionellen Fotos und Graphiken. Das umfangreiche Glossar erstellten wieder mit großer Sorgfalt Manfred Seegers, Jim Rheingans und Burkhard Scherer.

In unserem Europa-Zentrum, auf Sardinien und in Graz wurden wir wie immer liebevoll von unseren Freunden versorgt und konnten jeden Augenblick zum Schreiben nutzen.

Ich denke, viele werden ihnen allen mit mir danken.

# Vorwort

**A**ls meine Frau Hannah erfuhr, dass sie Lungenkrebs hatte, waren wir erschüttert, aber innerlich gefasst. Wir wussten, was uns und vor allem sie erwartete. Ihr Geist blieb weit, trotz unserer starken Liebe zueinander. Sie nutzte die letzten Monate ihres Lebens, so gut es ging, um ihre Arbeit abzuschließen, und verabschiedete sich dann einen Tag bevor sie ihre Sprache verlor bewusst von allen Freunden. Sie starb würdevoll mit einem Lächeln auf den Lippen.

Seit uns 1968 in Nepal Buddhas Lehre begeisterte, waren wir durch unsere tüchtigen Lehrer auf das Helfen anderer und den eigenen Tod vorbereitet worden. Meine Frau brauchte keine weiteren Belehrungen und wandte die entsprechenden Meditationen voller Vertrauen an. Ihre Umgebung konnte sich bestens auf ihre Bedürfnisse einstellen, denn auch sie wusste, was nun wichtig war, und so wurde sie liebevoll beim Sterben begleitet und unterstützt.

Auch die Trauerzeit um Hannah sah anders aus als üblich. Ich arbeitete nach einer kurzen Zurückziehung weiter, denn ich wusste, dass es ihr in dem jetzigen

Zustand viel besser ging als in ihrem kranken Körper, und weil ich sicher war, dass wir in zukünftigen Leben freudvoll unser Wirken gemeinsam fortsetzen würden.

Dem Wunsch unserer Lamas und ihrer Übertragung entsprechend geschult, wurde ich über die Jahre zum Lehrer für diesen entscheidenden Augenblick im Leben. Mit steigender Freude kann ich immer wieder beobachten, welch heilsame Wirkung Buddhas Belehrungen auf verunsicherte Menschen haben, die nicht wissen, was sie am Lebensende erwartet.

Allen Schülern, die die Belehrungen zum zeitlosen Geist, zum Sterben, zum Tod sowie zur Wiedergeburt und vor allem die Übung des Bewussten Sterbens (Phowa) kennen, ist eine Sache gemein: Sie schauen unerschrocken in die Zukunft, denken an andere und sind Kraftspender für ihr Umfeld. Sie sind das stille Zentrum des Sturms, der angesichts eines bevorstehenden Todes meist über die Familie hereinbricht.

Mag dieses Buch vielen die Angst vor dem Sterben nehmen und ihnen helfen, schon jetzt die Samen für großes künftiges Glück zu legen!

Mit Blick über den See und die Berge im Europa-Zentrum im Juli 2010, im Segensfeld der Schützerin Weißen Schirm, am Tag von Schwarzer Mantel.

Euer Lama Ole

# Der Kreislauf des Lebens

Allles fängt mit dem Zusammenschluss der größten und der kleinsten Zelle des Menschen an: der Eizelle der Frau und dem Spermium des Mannes. Aus dieser Verschmelzung entstehen innerhalb von neun Monaten Billionen von Zellen in 200 verschiedenen Ausprägungen. Nach einem Monat hat sich ein etwa sechs Millimeter großes Wesen gebildet, und vier Wochen später zeigen sich die Arme, Beine, Hände und Füße. Dabei ist die Entwicklung des Embryos nicht nur von Zellwachstum geprägt, sondern auch durch den Verfall von eben erst gebildeten Zellen. Damit die Hände später nicht wie kleine Paddel aussehen, müssen die Zellen der Schwimmhäute zwischen den Fingern sterben, denn erst dadurch werden die einzelnen Finger beweglich. Auch die Augäpfel könnten ohne gezieltes Absterben nicht vollständig ausgebildet werden, denn die Augen entwickeln sich aus einer einfachen Einstülpung der Haut zu einem komplexen Sinnesorgan. Ohne das Auflösen der Zellkerne in der ausgebildeten Linse wäre unser Blick im wahrsten Sinne des Wortes getrübt.

Ebenso entsteht im Gehirn zuerst ein Überschuss an Zellen, im weiteren Verlauf formen sich die Hirnareale

durch die Rückbildung einzelner Zellen immer weiter aus. Doch die Erneuerung endet nicht – ganz entgegen der Annahme der Neurologie und Hirnforschung in den 90er Jahren, die das Gehirn bei Erwachsenen für nicht entwicklungsfähig hielten. Heute weiß man, dass es bis ins hohe Alter wandlungsfähig bleibt und selbst der Wegfall einer Hirnhälfte kompensiert werden kann. **1**

# Buddhismus und Wissenschaft

In der modernen Wissenschaft verabschiedet man sich zunehmend davon, den Menschen nur als eine Biochemiefabrik zu betrachten. Die ursprüngliche Annahme, dass das Gehirn den Geist »herstellt«, lag nahe, da sie sich gut in die materialistische Denkweise und europäische Geistesgeschichte einfügte.<sup>2</sup> Es wurde als eine wissensverarbeitende Maschinerie angesehen und das Bewusstsein auf eine dazugehörige Kontrollinstanz begrenzt. Dies ließ aber viele Bereiche ungeklärt, und hinzu kam das grundsätzliche Problem, dass der Geist Eigenschaften besitzt, die kein materieller Gegenstand aufweist.

In den letzten Jahren löst sich jedoch die Gehirnforschung zunehmend von dieser rein dinglichen Sichtweise und erweitert den Erfahrungshorizont über das neurobiologisch Erfassbare hinaus. Nicht nur, weil man hirnbiologisch viele Beobachtungen so nicht erklären kann, sondern vor allem, weil in der Nahtodforschung vermehrt nachgewiesen wurde, dass klare Erfahrungen unabhängig vom Gehirn möglich sind. Gewahrsein lässt sich also nicht darauf begrenzen – es ist eher ermöglichend als herstellend. In Befragungen von Menschen mit Nahtoderlebnissen

berichten diese übereinstimmend von einem Gefühl der Ruhe und des Friedens (ca. 90 Prozent), von Lichtwahrnehmungen (ca. 77 Prozent) oder außerkörperlichen Wahrnehmungen.<sup>3</sup>

Ebenso wie die Quantenphysik entfernt sich auch die Gehirnforschung heute in großen Schritten von der Sichtweise, dass es nur die Wirklichkeit gibt, die man messen oder durch die Sinne wahrnehmen kann. In zunehmendem Maße gehen die Hirnforscher inzwischen davon aus, dass menschliche Wahrnehmung zu großen Teilen das Ergebnis einer geistigen Gestaltung ist. So ist zum Beispiel die Gehirnaktivität, abgesehen von der Aktivierung der Sinnesorgane, nahezu gleich, ob man einen Sonnenaufgang am Meer tatsächlich sieht oder sich mit geschlossenen Augen nur vorstellt. Es gibt zudem vielfache Hinweise darauf, dass das Bewusstsein nicht vom Gehirn hergestellt wird, sondern zeitlich, räumlich und örtlich unbegrenzt ist.

Insbesondere, wo Neurowissenschaften und Quantenphysik zusammenkommen, wird es aus buddhistischer Sicht spannend. Hier ergänzen viele Ansätze und Sichtweisen Buddhas 2500 Jahre alte Belehrungen. Während die klassische Physik von einer objektiven Wirklichkeit ausgeht, brechen sowohl die Quantenmechanik als auch die

Relativitätstheorie mit dieser Vorstellung.<sup>4</sup> Ähnlich wie im Buddhismus geht man hier immer mehr davon aus, dass es keine Welt unabhängig vom Betrachter gibt, oder wie es Einstein einmal ausdrückte: »Realität ist eine Illusion, aber eine sehr hartnäckige.«<sup>5</sup>

Sowohl die Quantenphysik als auch der Buddhismus gehen über die dualistische Sichtweise hinaus, vermeiden die Extreme des Entweder-oder und bevorzugen stattdessen das Sowohl-als-auch. Vor 1200 Jahren drückte der Verwirklicher Saraha im Norden Indiens es lebensnah so aus: »Wer glaubt, die Welt sei wirklich, ist dumm wie ein Ochse. Wer glaubt, sie sei nicht wirklich, ist noch dümmer« (weil es auf bedingter Ebene gegen das Gesetz von Ursache und Wirkung – Karma – arbeitet).

Der Raum wird als an sich leer von eigenen Eigenschaften gesehen und dennoch als alles verbindend, alles Wissen enthaltend und von allem ungetrennt. An der Universität von Cambridge ließ Rupert Sheldrake im Herbst 2004 eine Gruppe von Menschen erraten, wer sie unter vier möglichen und ihnen bekannten Teilnehmern gerade angerufen hatte. Die Übereinstimmungen gingen weit über die statistisch zu erwartenden 25 Prozent von Versuch und Irrtum hinaus, sondern lagen bei 42 Prozent.<sup>6</sup>

Der Quantenphysiker Anton Zeilinger von der Universität Wien versteht die Quantenmechanik als eine Informationstheorie und hat zum Beispiel durch Versuche

mit »verschränkten Teilchen« (Photonen) bewiesen, dass im Raum im selben Augenblick an unterschiedlichen Stellen ohne physische Übertragungswege dasselbe Wissen erscheinen kann.<sup>7</sup> So müssen Forscher häufig ihre Nobelpreise teilen, weil sie zwar zeitgleich, aber unabhängig voneinander in unterschiedlichen Ländern ihre Einsichten gewinnen.<sup>8</sup>

Dass unser Universum letztlich aus Information besteht, erschüttert die stark materiell geprägte Wissenschaft bis in die Grundfesten und bestätigt gleichzeitig die Belehrungen Buddhas, dass der alles umgebende Raum eher ein Behälter als etwas Trennendes ist, also kein schwarzes Loch, sondern vielmehr etwas, was die Wesen umfasst und verbindet.<sup>9</sup>

Verlässt man das bis jetzt gelehrt Weltverständnis und folgt den neuesten Erkenntnissen der Quantenphysik, Neurowissenschaft und Nahtodforschung, ist Wiedergeburt einsichtig. Es ist vergleichbar mit einem Radio: Auch wenn das Gerät kaputt ist, spielen die Radioprogramme weiter. Wenn der Empfänger, das Gehirn, allmählich zerfällt, was beim Sterben der Fall ist, und immer weniger Programme abspielen kann, verschwindet nicht der gesamte Mensch, sondern nur seine materielle Erscheinung, alle seine Eigenschaften bleiben erhalten. Das, was man hat, vergeht, das, was man ist – der Erleber aller Dinge –, lebt weiter,

jenseits von Raum und Zeit. Der Tod ist ebenso wie die Geburt nur ein Übergang in einen anderen Bewusstseinszustand. Der Erleber aller Dinge verbindet sich nach einem Zwischenzustand (sanskr.: antarabhava, tib.: bardo), in dem die am stärksten gespeicherten Eindrücke hochkommen, mit einem dazu passenden neuen Körper und in einer seinem Inhalt entsprechenden Welt.

Unser Gewahrsein – das, was jetzt durch unsere Augen schaut, durch die Ohren hört, durch die Haut spürt und an gestern oder morgen denkt, unser Geist, der dies alles kann, ist in seinem wahren Wesen sowohl zeitlos als auch unbegrenzt. Er ist wie ein Spiegel, in dem die Bilder kommen und gehen, er selbst verändert sich aber nicht. Er ist wie das Meer, in dem die Wellen entstehen und verschwinden, während das Meer jedoch beständig bleibt. Das bedeutet, dass unser Gewahrsein, dem alles entspringt, niemals hergestellt wurde und deswegen auch nicht auseinanderfallen kann. Weil der Erleber nicht geboren wurde, kann er auch nicht sterben. Nur unsere Körper werden, weil bedingt, vergehen.

Der Geist ist das, was alles erkennt, aber er bleibt von nichts begrenzt oder eingeengt. Er ist wie der Raum. Daher ist alles, was geschieht, sein freies Spiel. Ob Dinge entstehen oder sich auflösen, ob sie kommen oder gehen, alles zeigt den Reichtum des Geistes. Das Letztendliche ist zu allen Zeiten und überall vorhanden. Ständig spielt der

Geist mit sich selbst, lässt Welten, Zustände, Neigungen und innere Erlebnisse voller Gedanken und Gefühle in und aus sich heraus geschehen. Erscheint äußerlich oder innerlich nichts, zeigt dies den Raum des Geistes, seine innewohnende Möglichkeit. Wird etwas erlebt oder geschieht etwas, zeigt dies dessen Klarheit und Fähigkeit zum freien Spiel. Dass beides zugleich vorhanden sein kann, verweist auf seine Unbegrenztheit.

Je mehr man versteht, dass der Geist an sich unzerstörbar ist, desto eher lösen sich Erwartungen und Befürchtungen auf, und man kann frei im Augenblick verweilen oder handeln. Man bleibt auf diese Weise immer seltener in seiner Vorstellungswelt von Vergangenheit und Zukunft hängen oder denkt, etwas beweisen oder entschuldigen zu müssen. Nach und nach entsteht eine Sichtweise, mit der alles spannend ist, bloß weil es geschieht und es die Möglichkeiten des Geistes ausdrückt. Statt Hoffnungen und Befürchtungen erlebt man plötzlich Raum und Freiheit außen wie innen und erfährt mit Wonne, wie viel Überschuss und Kraft die Wesen besitzen und weitergeben können und wie viel Reichtum sich entfalten kann. Ob etwas zusammenkommt durch Jugend, Kraft und Liebe oder sich durch Alter, Krankheit und Tod auflöst, beides zeigt das uferlose Spiel des Geistes, ist Ausdruck seiner unbegrenzten, ihm innewohnenden Möglichkeiten.

# **Ohne Anfang und Ende**

Über die Welt, das Leben, den Tod und das Danach machen sich die Menschen seit Jahrtausenden Gedanken, und es wurden unzählige Annahmen und Ansichten dazu entwickelt. Die Vorstellung, dass es einen Anfang und ein Ende der Welt gäbe, ist dabei weit verbreitet. Sie findet sich bei Wikingern ebenso wie im griechischen Denken oder in den drei großen Glaubensreligionen des Mittleren Ostens, in denen Gottesvölker mit oft schwierigen Göttern sie auf dem Weg zu einem gelobten Land erfahren.

Während in Glaubensreligionen ein persönlicher Gott der Verursacher und Endzweck ihrer Welt ist, gehen der Buddhismus und andere Erfahrungsreligionen wie Hinduismus und Taoismus von einem beständigen Kreislauf des Werdens und Vergehens (Kreislauf des Lebens) aus.

Die Welt ist nicht die Schöpfung einer höheren Macht oder etwas objektives Äußeres, sondern wird durch Wahrnehmung und Handlungen laufend geschaffen, weswegen man sich durch die Entwicklung einer überpersönlichen Einsicht befreien kann. Statt nach einem Sündenfall oder einem Schuldigen für die Widerwärtigkeiten des Lebens zu suchen und auf etwas Jenseitiges zu hoffen, schaut man auf die gegebenen Umstände und Wirkungen und zielt auf die Entwicklung

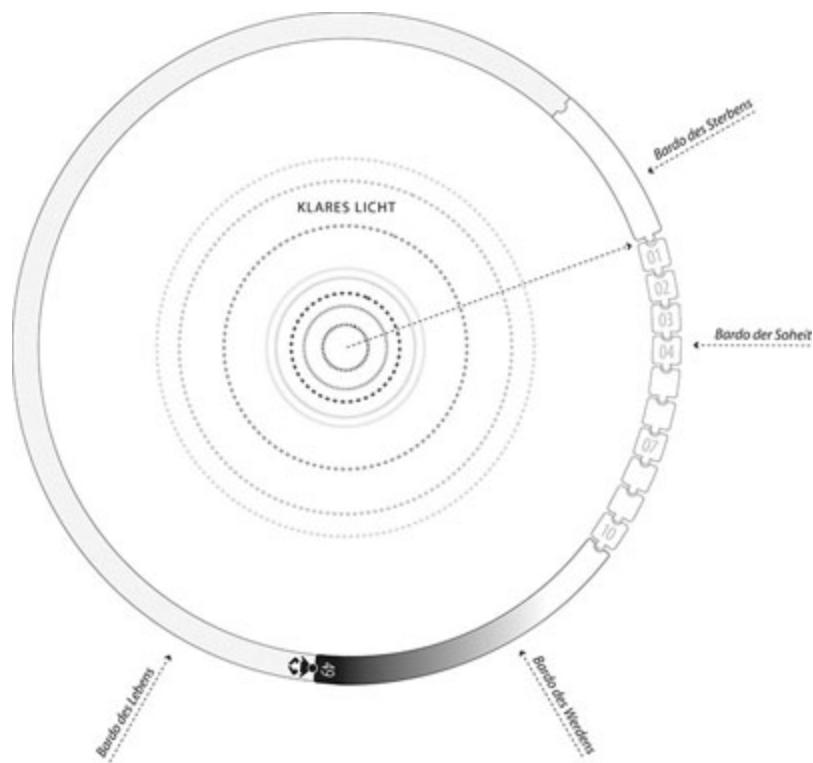
von dem, was ist, sowohl im Leben als auch darüber hinaus. Dementsprechend findet man handfesten Rat zum Meistern des Lebens und des Sterbens und zu einer glücklichen Wiedergeburt im Allgemeinen in den Erfahrungsreligionen und hier im Besonderen im tibetischen Buddhismus.

Um das Verständnis für die verschiedenen Zustände und Verhaltensweisen des Geistes zu erleichtern, unterteilen die buddhistischen Belehrungen den Kreislauf des Lebens. Er besteht zwar aus einer beständigen Kette von aneinanderhängenden Augenblicken, lässt sich aber in Zwischenzustände gliedern. Solche Zwischenzustände von einem bestimmten Anfangspunkt bis zu einem bestimmten Endpunkt werden mit dem Begriff »Bardo« bezeichnet. Wörtlich übersetzt bedeutet er »Lücke« oder »zwischen«. Es gibt unendlich viele solcher Bardos, denn alles verändert sich ständig. So gesehen, befindet man sich – bis zur Erleuchtung – stets im Übergang von einem Zustand zum anderen. Allgemein verstanden bezeichnet Bardo den Zwischenzustand zwischen dem jetzigen Leben und der Wiedergeburt in das darauffolgende Leben. Nur der Zustand, in dem der Wissende seine eigene Zeitlosigkeit erkennt – Befreiung oder Erleuchtung –, ist kein Bardo.

Im Tibetischen Totenbuch spricht man an manchen Stellen von nur zwei Bardos: dem des Lebens und dem des Todes; an anderen Stellen aber auch von vier: dem des

Lebens, des Sterbens, der Soheit und des Werdens. Bei noch genaueren Erklärungen werden im Zwischenzustand des Lebens noch zwei weitere unterschieden, so dass man insgesamt von sechs Bardos spricht: dem Bardo des Wachzustands, des Traumes, der Meditation, des Sterbens, der letztendlichen Natur und des Werdens. **10**

Die sechs Bardos entsprechen drei immer wiederkehrenden Bewusstseinszuständen von der Geburt bis zu dem Zeitpunkt, in dem der Sterbeprozess unwiderruflich eingesetzt hat, und drei aufeinanderfolgenden Zwischenzuständen, die sich zwischen dem Sterben und dem nächsten Leben abspielen.



*Abb. 1 Kreislauf des Lebens*

**Bardo des Lebens** (sanskr.: jatyantarabhava, tib.: rangzin bardo): Im Wachzustand arbeitet jeder mit der gemeinsam erfahrenen Sinneswelt durch Körper, Rede und Geist. Man ist bewusst, kann denken und überlegt handeln. Die Welt wird als fest und logisch erlebt. Während des Tages wird eine gemeinsame, wenn auch von der eigenen Einstellung gefärbte Welt erfahren. Das Geteilte ist, was die Reichweite unserer Sinne und die Offenheit der jeweiligen Kultur an Erfahrungen zulassen, und das Eigene ist der »Dreh«, den man ihr durch eigene Wünsche und Erwartungen gibt. In dieser Zeit kann man bewusst sein Leben verändern, steuern und mit seinem Geist arbeiten (vgl. die Kapitel »Die Wege zum Glück« und »Die Wiedergeburt«). Mit Hilfe buddhistischer Mittel kann man sich hier am besten für die Zukunft und somit auf alle anderen Zwischenzustände vorbereiten.

**Bardo des Traumes** (sanskr.: svapanantarabhava, tib.: milam bardo): Die Traumphasen während des Schlafes werden als zweites Bardo innerhalb des Bardos des Lebens bezeichnet. Dazu gehören auch Rauschzustände durch nicht psychedelische Drogen oder Alkohol. Im Traum werden während dreier nächtlicher Abschnitte drei Arten von Erfahrungen gemacht: Zuerst werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, danach können körperliche Erfahrungen während des Tiefschlafes aufkommen, und kurz vor dem Aufwachen ist der Geist mitunter offen für in Kürze erscheinende Geschehnisse, während beim

ungestörten Durchschlafen Vorausschauungen auf die in der Ferne liegende Zukunft möglich sind. Er wird als genauso wirklich erlebt wie die Tageswelt, obwohl Dinge völlig frei und unabhängig von Zeit, Ort und Körper geschehen, nicht mit anderen geteilt werden, nur den Geist betreffen und auch nicht in Zeitfolge ablaufen. Im Tiefschlaf, in dem das Bewusstsein in der Körpermitte verweilt und nur von Verwirklichern mit bestimmten Meditationsübungen erfahren wird, herrscht völlige Unwissenheit.

**Bardo der Meditation** (sanskr.: samadhyantarabhava, tib.: samtan bardo): Ein fortgeschrittener Buddhist meditiert regelmäßig mit der Absicht, seinen Geist zu erkennen. So hält er während der Geschäftigkeit des Alltags eine möglichst reine Sichtweise und überlagert damit den täglichen, meist gewohnheitsmäßigen Erlebnisfluss. Man lernt auf diese Weise, immer weniger auf störende Gefühle einzugehen, verweilt bewusster im Augenblick und kann allmählich die zeitlosen Eigenschaften des Geistes erfahren. Nach Beendigung der sitzenden Vertiefung wird, wenn sich die Aufgaben des Lebens wieder melden, diese Ebene bestmöglich festgehalten. So lernt man mit jeder Meditation nicht nur den Geist besser kennen, sondern das weite Sowohl-als-auch-Gewahrsein lässt einen das Erlebte auch besser überschauen. Man verwendet den Begriff Bardo der Meditation nur dann, wenn ein direktes Erleben der Natur

des Geistes tatsächlich stattgefunden hat. Erst dann ist man in der Lage, zwischen Meditation und Nachmeditation zu unterscheiden. So, wie einem der Wechsel von einem Erfahrungsbereich in den nächsten (Schlaf/Meditation) über die Jahre immer vertrauter wird, kann man auch den Sterbeverlauf später, falls es körperlich möglich sein sollte, bewusst durchlaufen und je nach Fähigkeit für die Zukunft bestens nutzen (vgl. die Kapitel »Die Wege zum Glück« und »Das Bewusste Sterben«).

Die täglichen Erfahrungen sind aber nicht die einzigen Zwischenzustände, die durchlebt werden. Fallen die Bedingungen für ein Leben weg, kann der Körper den Geist nicht mehr halten. Seine Energiebewusstheit verlässt ihn dann, und drei weitere Bardos erscheinen mit Kraft.

**Bardo des Sterbens** (sanskr.: mumursantarabhava, tib.: chikai bardo): Der erste dieser Zwischenzustände, der Bardo des Sterbens, ist der Sterbevorgang selbst, das heißt die Zeit kurz vor, während und kurz nach dem klinischen Tod, den alle seit anfangsloser Zeit immer wieder erlebt haben und bis zur Erleuchtung immer wieder erfahren werden (vgl. Kapitel »Das Bewusste Sterben«).

**Bardo der Soheit** (sanskr.: dharmatarabhava, tib.: chönyi bardo): Während des zweiten Zustands, dem Bardo der Soheit, besteht die Möglichkeit, mit dem Klaren Licht des Geistes zu verschmelzen. Auf diese Weise erkennt man das Wesen des Geistes und wird erleuchtet. Bleibt dieser

andere«

**41** Stand 2010

**42** Vgl. Kapitel »Die Wege zum Glück«, Abschnitt *Die Zuflucht*

**43** Foto: David Bauke

**44** Quelle: Presseagentur RUFO, 6.12.2004

**45** In meinen Büchern *Die Buddhas vom Dach der Welt* und *Über alle Grenzen* wird die Bedeutung Kalu Rinpoches für den Westen sehr deutlich.

**46** Ein sogenannter Ku-Dung

**47** Wir haben den folgenden Bericht seines betreuenden Arztes Dr. Mitchell Levy von mehreren tibetischen Freunden bestätigt bekommen. Vgl. Ray, R.: *Secret of the Vajra World*, 2001, S. 465-480.

**48** Vgl. Kapitel »Der entscheidende Augenblick«

# **Impressum**

eBook-Ausgabe 2012

Knaur eBook

© 2011 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion, Recherche, Konzeption und Sprache: Catrin Hartung, Maike und Pit Weigelt, Michael Fuchs

Erstellung der Abbildungen und Graphiken: Mika Blauensteiner

Glossar: Manfred Seegers, Jim Rheingans, Burkhardt Scherer

Sämtliche graphischen Illustrationen und Fotos:  
Buddhismus-Stiftung der Karma-Kagyü-Linie

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: Ifa

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

ISBN 978-3-426-41503-0

## **Hinweise des Verlags**

Alle im Text enthaltenen externen Links begründen keine inhaltliche Verantwortung des Verlages, sondern sind allein von dem jeweiligen Dienstanbieter zu verantworten. Der Verlag hat die verlinkten externen Seiten zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung sorgfältig überprüft, mögliche Rechtsverstöße waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Auf spätere Veränderungen besteht keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im Sinne von § 44 b UrhG behalten wir uns explizit vor.

**Wissen, was gelesen wird**