

**Manuskript**

**Bayern 2 - radioWissen**

## **Reiseführer für Sterbende - Das Tibetische Totenbuch**

Autorin: Gerda Kuhn

Redaktion: Bernhard Kastner

### **ZITATOR 1:**

Ach! Nun, da mir der Bardo des Sterbens aufgeht, lege ich überall das Verlangen und Festhalten in meinem anhaftenden Geiste ab. Und wende mich unabweichlich dem Weg der mir klaren Unterweisungen zu. So will ich mein Bewusstsein in die ungeborene Himmelssphäre übertragen. Da ich nun dabei bin, mich von meinem bedingten Körper aus Fleisch und Blut zu trennen, werde ich ihn als vergänglichen Schein erkennen.

### **ERZÄHLERIN:**

Ein Vers aus dem so genannten „Bardo Thödol“, hierzulande meist als „Tibetisches Totenbuch“ bekannt. Es enthält präzise Anweisungen, wie sich ein Buddhist am Ende seines Lebens, in der Sterbephase, verhalten sollte. Die eigentliche Übersetzung des tibetischen Begriffs „Bardo Thödol“ lautet: „Befreiung durch Hören im Zwischenzustand.“ Befreien wollen sich Buddhisten von unheilsamen Bewusstseinszuständen und letztlich vom ewigen Kreislauf der Existenzen. Das Wort „Zwischenzustand“ weist daraufhin, dass von etwas Vergänglichem, etwas Vorübergehendem die Rede ist.

### **ERZÄHLER:**

Denn auch der Sterbeprozess gilt im Buddhismus lediglich als ein „Zwischenzustand“ – auf Tibetisch „Bardo“. Doch es gibt nicht nur einen, sondern mehrere „Bardos“, wie der Münchner Tibetologe Dr. Ulrich Loseries betont:

### **O-TON LOSERIES:**

Erstens, den Bardo des Lebens, von der Geburt bis hin zum Eintritt in den Sterbeprozess; zweitens den Bardo des Sterbens, das beginnt da, wo man sich vielleicht eine große Krankheit holt und man weiß, dass man sterben wird, bis hin zum Eintritt des Todes, Nummer drei: der Nachtodzustand, das Herauskommen aus dem Körper und die Erfahrung von Lichtvisionen, friedvoll oder schrecklich, und viertens der Bardo des Werdens, sprich: wieder zur Existenz kommen, wenn eben dieses Wesen oder dieser Geist wieder vom karmischen Potential erfasst wird und das karmische Potential ihn zu einem der nächsten Geburtsplätze trägt ...

### **ERZÄHLERIN:**

Grundsätzlich ist nach buddhistischer Auffassung Befreiung oder Erleuchtung in allen Bardos möglich. Es macht also durchaus Sinn, sich schon zu Lebzeiten mit dem „Bardo Thödol“ auseinanderzusetzen. Für gewöhnlich aber wird die Schrift dann vorgelesen, wenn jemand im Sterben liegt. Die betreffende Person soll die Lehren hören und dadurch daran erinnert werden, dass es nur der physische Körper ist, der stirbt. Der Geist oder das Bewusstsein dagegen existiert weiter.

**ERZÄHLER:**

Für den Sterbenden sind aus buddhistischer Sicht vor allem drei Faktoren wichtig: Das karmische Potential, das er angesammelt hat, also die Summe seiner guten und schlechten Taten, die spirituelle Praxis, die er zu Lebzeiten ausgeübt hat und schließlich die Frage, ob er geistigen Beistand hat – idealerweise durch einen spirituellen Lehrer, in Tibet „Lama“ genannt. Große Lamas sind in der Lage, mit ihrem Geist den Sterbenden von innen her zu erreichen und zu führen: Vom Sterbeprozess an über den Nachtod-Zustand bis zur Wiedergeburt oder möglicherweise auch bis zur endgültigen Befreiung.

**ERZÄHLERIN:**

Streng genommen handelt es sich beim „Bardo Thödol“ nicht um *ein* Buch, sondern um eine Sammlung von mehreren buddhistischen Texten. Sie werden dem indischen Meister Padmasambhava zugeschrieben, der den Buddhismus im 8. Jahrhundert nach Tibet brachte. Zum Schutz vor buddhismusfeindlichen Kräften ließ er wichtige Schriftstücke wie das „Bardo Thödol“ an geheimen Orten verstecken. In späteren Jahrhunderten, so hieß es, würden sie von so genannten „Schatzsuchern“ wiederentdeckt werden – nämlich dann, wenn die Zeit reif sei, um die Texte zu verstehen. Das „Bardo Thödol“ wurde im 14. Jahrhundert wiedergefunden. Als kundiger Wegweiser durch die einzelnen Phasen des Sterbeprozesses ist es seitdem bei tibetischen Familien sehr populär.

**ERZÄHLER:**

Wie man stirbt, ist im Buddhismus von großer Bedeutung. Denn im Tod gibt es einen Moment äußerster Klarheit. Wer in der Lage ist, mit ihm zu verschmelzen, kann den Kreislauf der Existenzen beenden. Und auch wer dazu nicht fähig ist, kann zumindest günstige Bedingungen für die nächste Existenz schaffen. Den Tod nicht zu verdrängen, sondern sich mit ihm bewusst auseinanderzusetzen, gilt daher als vernünftig. Auch der Dalai Lama, das geistige und weltliche Oberhaupt der tibetischen Buddhisten, betont:

**ZITATOR 2:**

„In der Tat ist die Realität des Todes in allen buddhistischen Gesellschaften stets Ansporn zu tugendhaftem und intelligentem Handeln gewesen. Über den Tod zu kontemplieren, gilt durchaus nicht als morbide, sondern im Gegenteil als etwas, das von Furcht befreit“.

**ERZÄHLERIN:**

Auch in Europa kannte man in früheren Jahrhunderten die so genannte „Ars moriendi“ – die Kunst des richtigen Sterbens. Heute dagegen scheint bei uns der Tod das letzte, wirkliche Tabu zu sein; ein Bereich, den wir trotz aller wissenschaftlichen Fortschritte noch immer nicht kontrollieren können. Deshalb schweigen wir lieber darüber. Wir wollen nicht an unsere Machtlosigkeit angesichts des Todes erinnert werden.

**ERZÄHLER:**

Die Lehren des „Bardo Thödol“ galten im Westen lange Zeit als schwer verständlich. Das hängt sicher auch damit zusammen, dass die Übersetzung buddhistischer Texte nicht unproblematisch war. Viele europäische und amerikanische Wissenschaftler interpretierten die Schriften entsprechend ihrem eigenen kulturellen Hintergrund. Nicht selten brachten sie dabei einen christianisierenden Unterton in die Texte hinein. Was für sie aufgrund ihrer eigenen religiösen Überzeugungen nicht plausibel klang, ließen sie oftmals als fragwürdig erscheinen.

**ERZÄHLERIN:**

Vieles wurde schlichtweg falsch oder gar nicht verstanden. Das Wort „Nirvana“ beispielsweise. Bei uns kennen es die meisten, ohne sich tatsächlich etwas darunter vorstellen zu können. „Nirvana“ - ein zentraler Begriff in der buddhistischen Lehre – wurde oft mit „Auslöschung“ oder „Nichts“ übersetzt. Dem Buddhismus wurden deshalb lebensfeindliche oder nihilistische Tendenzen nachgesagt. In Wahrheit aber gilt Nihilismus als ein Extrem, das man vermeiden sollte. Denn der Buddhismus versteht sich

als „mittlerer Weg“, als Weg zwischen den Extremen. So glaubt ein Buddhist weder, dass es auf der Welt nur Materie gibt, noch geht er davon aus, dass die Welt rein geistig ist. Der Tibetologe Loseries:

**O-TON LOSERIES:**

Nirvana ist kein Nichts, das wäre auch nicht die Übersetzung von „Nirvana“, sondern Nirvana ist eben das, was mit dem gewöhnlichen Geist nicht wahrgenommen werden kann ... und deswegen ist es kein Nichts.

**ERZÄHLERIN:**

Eine außergewöhnliche Bewusstseins-Ebene wird damit angesprochen – eine Art der Wahrnehmung, die weit über das Alltägliche und Gewöhnliche hinausgeht. Und was bedeutet das Sanskrit-Wort „Nirvana“ nun wirklich?

**O-TON LOSERIES:**

„Nirvana“ ist einer der zentralen Begriffe des Buddhismus und ist ein bisschen gegenübergestellt dem „Samsara“. Samsara ist die Welt der ständigen Wiederkehr in Wiedergeburten, verknüpft mit Leid; Nirvana ist Befreiung von diesem Leid.

**ERZÄHLER:**

Der Begriff „Nirvana“ steht auch für das Absolute schlechthin, während „Samsara“ das Relative bezeichnet. „Samsara“ heißt wörtlich „umherwandern, kreisen“ – und damit ist nach buddhistischer Auffassung natürlich das Umherwandern im Kreislauf der Existenzen gemeint: Geburt – Kindheit – Jugend – Erwachsenen-Sein – Alter – Tod und – nach einer Übergangsphase – von neuem Wiedergeboren-Werden. Eine endlose Wiederholung, jedenfalls für die meisten von uns. Samsara ist aber auch ganz einfach unser Alltag mit allen Höhen und Tiefen, mit all seinen Hoffnungen, Ängsten und sonstigen Erfahrungen.

**ERZÄHLERIN:**

Mit der „Samsara“-Welt untrennbar verbunden ist eine subjektiv gefärbte Wahrnehmung. Alles, was wir erleben, ist nicht die wahre Wirklichkeit, sondern wie durch einen Filter getönt. Gefühle wie Hass, Neid, Eifersucht und Gier zeigen uns die Welt in einem Zerrbild. „Geistesgifte“ nennt sie der Buddhismus, weil sie unseren Geist trüben und verdunkeln. „Nirvana“ dagegen ist ein Zustand äußerster Geistes-Klarheit – und damit auch ein Synonym für vollkommene Freiheit.

**ERZÄHLER:**

Wie aber kann man diesen Zustand der Vollkommenheit erreichen? Prinzipiell auch schon zu Lebzeiten, indem man den Geist durch Meditation schult. In allen buddhistischen Schulen werden dafür bestimmte Praktiken gelehrt. Aber auch im Sterbeprozess und danach gibt es Chancen, sich von den gewöhnlichen Fesseln des Bewusstseins zu befreien.

**ERZÄHLERIN:**

Wer sich mit dem Totenbuch beschäftigt, sollte bereit sein, die buddhistische Lehre von der Wiedergeburt zumindest als Arbeitshypothese zu akzeptieren. Er sollte sich aber auch gleichzeitig vor allen Klischeevorstellungen zum Thema Reinkarnation hüten. Der Buddhismus lehrt keinesfalls, dass ein und dieselbe Person wiedergeboren wird. Er geht vielmehr davon aus, dass unser Geist auch nach dem Tod weiterexistiert und eine Wandlung erfährt. Das Bewusstsein geht gewissermaßen im Nachtod-Zustand auf eine Reise. Dabei trägt es bestimmte Anlagen und Tendenzen in sich:

**O-TON LOSERIES:**

„Das, was wiedergeboren wird, ist nichts anderes als ein gewisses Potential.“

**ERZÄHLER:**

Dieses geistige Potential ist mit einer besonders subtilsten Bewusstseinssebene verknüpft. Vergleichbar einem Strom von Elektronen oder Elementarteilchen, werden bestimmte Prägungen von Existenz zu Existenz weitergegeben, solange es dem Geist nicht gelingt, in die Einheit einzugehen. Psychische Grundmuster und Gewohnheitstendenzen werden gleichsam wie Samen gespeichert. Verbinden sie sich wieder mit einem Körper, werden sie von neuem aktiviert, wenn auch unter veränderten äußeren Bedingungen.

**ERZÄHLERIN:**

Für einen im Westen aufgewachsenen Menschen eine nur schwer nachvollziehbare Vorstellung. Im heutigen Europa ist der Gedanke an mehrere aufeinander folgende Existenzen so gut wie nicht existent. Wie also kann man sich diesen Prozess der Weitergabe von Potentialen vorstellen? Im Buddhismus wählt man dafür gerne ein plastisches Beispiel:

**O-TON LOSERIES:**

„Nehme ich also eine Kerze, und ich entzünde an dieser Kerze eine andere Kerze, ist dann die vergangene Kerze und die nachfolgende Kerze, die angezündet worden ist, ein und dieselbe? Nein. Und trotzdem ist die Flamme davon angezündet worden und so muss man sich das vorstellen.“

**ERZÄHLER:**

Der Buddhismus spricht von einem „Geistkontinuum“, das niemals verlöscht. Gelingt es, das Bewusstsein von allen gröberen Schichten zu befreien, erlebt der Mensch die Erleuchtung. Sein Bewusstsein ist dann wieder identisch mit dem Bewusstsein des Urzustandes, der wahren, unverzerrten Wirklichkeit. Im Buddhismus gibt es dafür das Bild vom klaren, offenen Himmel. Er ist eigentlich immer vorhanden, auch wenn Wolken ihn verdecken. Die Wolken sind vergleichbar mit unserer subjektiven Interpretation der Wirklichkeit.

**ERZÄHLERIN:**

Doch im Leben des Menschen gibt es Fenster, die ihm den Blick auf sein wirkliches Sein erlauben. Dazu gehört insbesondere die Sterbephase, da sich die oberflächlichen Schichten des Bewusstseins zum Zeitpunkt des Todes nach und nach auflösen. Genau an dieser Stelle setzt das „Bardo Thödol“ an. Je ruhiger und klarer der Geist in diesem Stadium ist, so lehrt es, desto größer sind seine Chancen, den Zustand der Vollkommenheit zu erkennen. In welcher geistigen Verfassung wir sterben, ist dem Buddhismus zufolge von großer Bedeutung. Freunde und Verwandte sollten deshalb am Sterbebett ihren eigenen Schmerz kontrollieren, um den Betroffenen nicht zusätzlich zu belasten. Wenn Angst und Unruhe die letzten Augenblicke des Lebens prägen, kann dies den Ablöse-Prozess erschweren. Günstig ist dagegen eine friedliche Grundstimmung. Auch der Dalai Lama weist darauf hin:

**ZITATOR 2:**

„Was wir nach dem Tode mitnehmen, ist die Kraft der eigenen positiven Bewusstseinsformen.“

**ERZÄHLERIN:**

Der Tod als die große Chance, alle Masken abzulegen.

**ERZÄHLER:**

Auch die westliche Wissenschaft hat sich mit dem Prozess des Sterbens beschäftigt. Sie kann genau beschreiben, wie die körperlichen Funktionen verlöschen und wann der klinische Tod eintritt. Als endgültig tot gilt der Mensch, wenn der Hirntod festgestellt wurde. Über das, was danach kommt, können westliche Medizin und Psychologie nichts

aussagen. Für den Buddhismus dagegen ist klar: Im gesamten Auflösungs-Prozess ist der Hirntod lediglich der erste Schritt:

**O-TON LOSERIES:**

„Dann ist das körperliche, das energetische Leben zu Ende, aber danach kommt noch so etwas, was man dann den geistigen Tod nennt, das Auflösen aller dieser geistigen Komponenten und Funktionen, und wenn das geschehen ist, dann spricht man eigentlich erst vom Tod.“

**ERZÄHLERIN:**

Das „Bardo Thödol“ benennt exakt die einzelnen Sterbephasen. Zunächst lösen sich auf der körperlichen Ebene die gröberen Bewusstseins-Schichten auf. Sie sind mit den Sinnesorganen verknüpft. Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken lassen langsam nach. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum lösen sich nach und nach auf und verlieren damit ihre Fähigkeit, dem Bewusstsein als Grundlage zu dienen.

**ERZÄHLER:**

Wem das zu exotisch klingt, kann diesen Prozess ohne weiteres mit den Phänomenen vergleichen, die auch die westliche Medizin registriert: Die Auflösung des Erdelements, also all dessen, was den festen Körper ausmacht, entspricht jener Sterbephase, in der der Körper langsam alle Kraft verliert. Es wird schwierig, sich aufrecht zu halten oder nach etwas zu greifen. Die Auflösung des Wasser-Elements ist vergleichbar mit jenem Stadium, in dem der Körper zusehends austrocknet. Wenn sich schließlich das Feuelement auflöst, beginnt der Körper des Sterbenden auszukühlen. Und die Auflösung des Lufterlements kann man in den Veränderungen der Atmung erkennen. Bei Sterbenden wird sie zusehends langsamer, um zuletzt ganz aufzuhören.

**ERZÄHLERIN:**

Das Verlöschen des Atems markiert das Ende der äußeren Auflösungs-Phase. Nun folgen die inneren Auflösungs-Phasen, begleitet von bestimmten Wahrnehmungen. Schleier für Schleier wird gleichsam abgelegt.

**O-TON LOSERIES:**

Zunächst also all diese Funktionen, die man mit Aggressionen, mit Hass verbindet, wenn die sich auflösen, ist innerlich eine Erfahrung so wie weißes Scheinen, so wie etwa der Mond in einer klaren Herbstnacht. Wenn sich alle die geistigen Faktoren auflösen, die mit Begierde verbunden sind, dann ist innerlich die Erfahrung eines noch intensiveren Scheinens, eines rötlichen Scheinens, so wie eine auf- oder untergehende Sonne. Dann, wenn sich die Faktoren von Nichtwissen, Ignoranz, Trägheit auflösen, dann wird die Erfahrung von Schwärze gemacht.

**ERZÄHLER:**

Wenn alles verschwunden ist, was den Geist zu Lebzeiten getrübt hat, bleibt sozusagen die reine Essenz übrig. Der Verstorbene erfährt sie als „Licht-Fülle“. Der Buddhismus bezeichnet sie als das klare Urlicht. Damit ist die wahre Natur unseres Geistes gemeint. Sie wird auch als die „Buddha-Natur“ in uns bezeichnet. Jeder besitzt sie, aber die wenigsten erkennen sie zu Lebzeiten. Das „Bardo Thödol“ appelliert deshalb an den Sterbenden:

**ZITATOR 1:**

„Dieser dein Geist ist untrennbar Glanz und Leere in der Form einer Überfülle von Licht, er kennt nicht Geburt noch Tod, darum ist er der Buddha des Unsterblichen Lichtes. Dies zu erkennen, ist das einzig Nötige. Erkennst du dieses reine Wesen deines Geistes als den Buddha, so ist das Schauen deines eigenen Geistes das Ruhem im Buddha-Geist.“

**ERZÄHLERIN:**

Der Einzelne kann diesen Buddha-Geist – den klaren, leuchtenden Zustand der Urweisheit – erfahren. Allerdings nur, wenn sein Geist so tief ist, dass er die Kapazität dieses Lichtes überhaupt fassen kann. Wer in diesem absoluten, klaren Licht verbleiben kann, erlangt unmittelbare Befreiung. Doch wer sich zu Lebzeiten nicht auf diesen Augenblick vorbereitet hat, ist in der Regel überfordert:

**O-TON LOSERIES:**

Die meisten fallen, wenn das Bewusstsein also im Auflöse-Prozess in den Zustand der Schwärze eintritt – das heißt, kurz bevor das klare Urlicht zum Scheinern kommt, fallen sie in Ohnmacht, dieses Bewusstsein wird sozusagen unbewusst, und dieser Zustand hält dem Tibetischen Totenbuch nach ungefähr dreieinhalb Tage an, das mag auch diesen drei Tagen entsprechen, die wir einen Toten aufbahnen, ehe wir ihn begraben oder verbrennen.

**ERZÄHLER:**

Kommt das Bewusstsein wieder zu sich, befindet es sich im Nach-Tod-Zustand und muss den Körper verlassen. Ohne Stütze des physischen Körpers ist es besonders instabil. Gewaltige Klänge und strahlende Lichter, die jetzt erfahren werden, können den Geist verwirren. So genannte friedvolle und zornvolle Gottheiten erscheinen. Hat sich der Gläubige mit ihnen zu Lebzeiten durch bestimmte Meditationsformen vertraut gemacht, wird er nicht erschrecken, sondern vertrauensvoll darauf zugehen und damit verschmelzen. Denn es handelt sich dabei um Erscheinungsformen, die nicht außerhalb des Geistes existieren, sondern aus ihm selbst entstanden sind.

**ERZÄHLERIN:**

Immer wieder wird der Verstorbene im Nachtod-Zustand deshalb aufgefordert: „Fürchte Dich nicht.“

**ZITATOR 1:**

„Höre! Nun, da dein Körper und dein Geist getrennte Wege gehen, wird die reine Wirklichkeit in subtilen, strahlend hellen, natürlich beängstigenden und einschüchternden Visionen manifest, die du ganz lebendig erfährst, schimmernd, wie eine Luftspiegelung auf der Ebene im Herbst. Fürchte Dich nicht! Lass Dich nicht erschrecken! Gerade nicht in Panik! ... Was immer Dir an Klängen, Lichtern und Strahlen entgegenkommt kann Dich nicht verletzen. Du kannst nicht sterben. Es ist genug, sie nur als deine eigene Wahrnehmung zu erkennen. Begreife, dass dies der Zwischenzustand ist.“

**ERZÄHLER:**

Doch die meisten schaffen es auch im Nachtod-Zustand nicht, dieser Mahnung zu folgen. Sie fürchten sich vor der überwältigenden Licht-Fülle und ihren Manifestationen in Form der Gottheiten. Angezogen werden sie dagegen von den eher fahlen Lichtern des Samsara, der gewöhnlichen Alltagswelt. Damit geraten sie wieder hinein in den karmischen Strom von Ursachen, Bedingungen und Wirkungen.

**ERZÄHLERIN:**

Das Bewusstsein gleitet hinüber in den nächsten Bardo – den Bardo des Werdens. Jetzt kommen die alten Trübungen des Geistes zurück. Er wird, so sagt es das „Bardo Thödol“, vom Wind des Karmas umhergeschleudert. Alles, was zu Lebzeiten nur verdrängt, aber nicht umgewandelt wurde, kann nun wieder hervorbrechen: alte Ängste, Gewohnheiten und Konditionierungen. Dem Bewusstsein erscheinen sie teilweise als Höllenvisionen. Das Tibetische Totenbuch spricht von Dämonen, die moderne Psychologie würde vielleicht von Neurosen und Zwangsvorstellungen sprechen. Der Schatten zeigt sich machtvoll.

**ERZÄHLER:**

Selbst jetzt wäre noch Befreiung möglich, sofern das Bewusstsein alles, was ihm widerfährt, als Spiegelung seiner selbst erkennt. In diesem Fall ginge es ein in ein so genanntes „reines Buddhaland“, eine himmlische Sphäre. Doch in der Regel ist der karmische Sog schon zu stark. Deshalb flieht das Bewusstsein gleichsam von einer Vision zur nächsten, bis es sich schließlich in einem neuen Körper wiederfindet. Das Tor zur Freiheit ist geschlossen, der Kreislauf im Rad der Existenzen beginnt von neuem – mit der Geburt tritt das Bewusstsein wieder in den Bardo des gegenwärtigen Lebens ein.

**ERZÄHLERIN:**

In der Welt, in der das Bewusstsein von neuem auftaucht, gibt es nur eine relative Wahrheit und deshalb auch nur eine relative Freiheit. Alle Erfahrungen, die der Einzelne im neuen Lebenskreislauf erfährt, lassen sich auf bestimmte Eigenschaften des Geistes zurückführen. Sie sind geprägt von Dualismen: Subjekt und Objekt, Ich und andere, Bejahung und Ablehnung.

**ERZÄHLER:**

Vor allem die zwei letzteren sind die beiden großen Pole, zwischen denen sich das menschliche Leben abspielt: Einerseits der Wunsch nach allem, was als angenehm empfunden wird, andererseits die Ablehnung oder Vermeidung von allem, was als unangenehm gilt. Ja - Nein – Ja – Nein: Wie eine Marionette hängt der Mensch gleichsam an diesen Fäden; sie steuern sein gesamtes Denken, Fühlen und Handeln.

**ERZÄHLERIN:**

Doch der Buddhismus lehrt, dass nichts ewig währt. Alles, was existiert, vergeht auch wieder, alles verändert sich beständig. Das ist zum einen die Ursache für leidvolle Erfahrungen. Andererseits ist es aber auch Anlass zu Hoffnung: Denn auch Schmerz und Verzweiflung sind nur vorübergehende Zustände. Da nichts ewig dauert, ist auch alles veränderbar. Karma – die Lehre von Ursache und Wirkung – hat deshalb auch alles andere als eine fatalistische Bedeutung. Das Karma-Gesetz appelliert vielmehr an die Eigenverantwortung: Denn der Einzelne ist nicht hilflos seinem Schicksal ausgeliefert, sondern kann es selbst aktiv beeinflussen. Wer andere Ursachen setzt, wird auch andere Wirkungen erfahren. Im Westen gibt es dafür das Sprichwort „Man erntet, was man sät“.

**ERZÄHLER:**

Wenn wir aufhören, uns selbst für wichtiger zu halten als andere, säen wir nach buddhistischer Überzeugung auch die Samen für unser eigenes Glück. Im Augenblick der Erleuchtung gibt es keine Unterscheidung mehr zwischen Ich und Du. Alles ist mit allem verbunden. Mitgefühl für andere Lebewesen ist daher eine buddhistische Grundforderung und hilft, das ständige Kreisen um die eigene Person zu beenden. Und je besser dieses Loslassen vom Ich bereits zu Lebzeiten eingeübt wurde, desto schmerz- und leidfreier wird auch der Sterbeprozess verlaufen.

**ERZÄHLERIN:**

Ist das „Bardo Thödol“ nur für Buddhisten hilfreich oder können auch Angehörige anderer Religionen davon profitieren? Oft wird argumentiert, die Lehre von den Erscheinungen buddhistischer Gottheiten im Nachtod-Zustand könne beispielsweise Christen nur verwirren. Doch das Totenbuch weist ausdrücklich darauf hin, dass jeder Sterbende den Bildern seines eigenen Bewusstseins begegnet. Der Münchner Tibetologe Ulrich Loseries:

**O-TON LOSERIES:**

Das Tibetische Totenbuch hilft insofern, als es nicht nur über diese Gottheiten und die Formen dieser Gottheiten Auskunft gibt, sondern allgemein auch über diese Bardos – was denn eigentlich passiert. Und warum soll nicht jemand im Nachtod-Zustand Jesus Christus sehen anstelle von Buddha oder solchen Gottheiten und dadurch Befreiung erlangen? Denn die allgemeine Aussage ist nicht, dass wir diese Gottheiten sehen,

sondern die allgemeine Aussage für den Nachtod-Zustand ist, dass wir Licht sehen, dass wir Klänge hören und dass wir Strahlen sehen. Und dieses Grundlegende, dieses Grundsätzliche, dieses Überwältigende formt sich dann sozusagen dem tiefen Habitus des Geistes des Kandidaten in das Entsprechende, das er kennt, eine buddhistische Gottheit oder im Christentum Jesus Christus, Maria, und dergleichen mehr. Dann ist auch hier Befreiung möglich.

**ERZÄHLER:**

Letztlich sind alle Bardos identisch mit verschiedenen Bewusstseins-Zuständen. Leben und Tod gehören zusammen. Auch auf diesen Zusammenhang weist der Dalai Lama hin:

**ZITATOR 2:**

„Wenn wir gut zu sterben wünschen, müssen wir lernen, gut zu leben.“