

## Hilfe nach dem Tod

### – Eine Beschreibung auf der Grundlage des tibetischen Totenbuches

Wenn heutzutage jemand gestorben ist, sind die trauernden Hinterbliebenen oft besonders verzweifelt, weil sie glauben, nichts mehr für den geliebten Verstorbenen tun zu können. Diese Ansicht verstärkt nur noch die Einsamkeit und Trauer, die sie durch den Verlust ohnehin schon empfinden. Dabei ist sie gar nicht zutreffend; es gibt sogar viele Möglichkeiten, den Toten zu helfen und damit auch uns selbst das Weiterleben nach ihrem Weggang zu erleichtern. Eines der einzigartigen Merkmale des Buddhismus und eine besondere Art und Weise, wie sich das allwissende Geschick und Mitgefühl der Buddhas offenbart, liegt in der Vielfalt spezieller Praktiken, die es den Hinterbliebenen ermöglichen, einem Verstorbenen zu helfen. Die tibetisch-buddhistische Sicht von Leben und Tod ist allumfassend, und sie macht uns deutlich, dass es in allen nur denkbaren Situationen immer Möglichkeiten gibt, Menschen zu helfen. Da es keinerlei trennende Grenzen gibt zwischen dem, was wir „Leben“ nennen, und dem, was wir „Tod“ nennen, kann die Kraft und Wärme eines mitfühlenden Herzens in alle Zustände und Bereiche ausstrahlen und Hilfe bringen.

#### **WANN WIR HELFEN KÖNNEN**

Wie bereits beschrieben, kann der Bardo des Werdens eine sehr aufgewühlte und verunsichernde Zeit sein. Dennoch liegt in ihm auch große Hoffnung. Während der Verstorbene sich im Bardo des Werdens befindet, ist er aufgrund der Eigenschaften des Geistkörpers sehr verwundbar. Genau dieselbe Klarheit, Beweglichkeit, Empfindsamkeit und Hellsichtigkeit machen ihn aber auch besonders empfänglich für die Hilfe der Lebenden. Da er keine physische Form oder Basis besitzt, lässt er sich leicht führen. Das „Totenbuch“ vergleicht den Geistkörper mit einem Pferd, das am Zaumzeug leicht zu bändigen ist, oder mit einem mächtigen Baumstamm, der zu Lande kaum zu bewegen, im Wasser jedoch leicht in jede beliebige Richtung zu lenken ist.

Am wirksamsten ist spirituelle Hilfe für einen Verstorbenen während der neunundvierzig Tage, die er im Bardo des Werdens zubringt, wobei den ersten einundzwanzig Tagen dieser Zeitspanne besondere Aufmerksamkeit gelten sollte. Während dieser ersten drei Wochen sind die Verstorbenen nämlich noch stärker mit dem gerade vergangenen Leben verbunden und daher empfänglicher für unsere Hilfe. Darum kann spirituelle Hilfe zu dieser Zeit ihre Zukunft leichter beeinflussen, ihre Chancen zur Befreiung verbessern oder zumindest eine bessere Wiedergeburt bewirken. Wir sollten jede nur erdenkliche Möglichkeit nutzen, ihnen zu helfen, denn nachdem die physische Form ihrer nächsten Existenz langsam Gestalt anzunehmen beginnt – was zwischen dem einundzwanzigsten und neunundvierzigsten Tag nach dem Tod geschehen soll –, wird die Möglichkeit einer Veränderung zunehmend geringer.<sup>1</sup>

Hilfe für die Toten muss aber dennoch nicht auf den Zeitraum von neunundvierzig Tagen nach dem Tode beschränkt bleiben. Es ist niemals zu spät, einem Verstorbenen zu helfen, gleichgültig, wie lange er schon tot ist. Selbst wenn der Mensch, dem Sie zu helfen wünschen, bereits hundert Jahre tot sein sollte, ist es immer noch nützlich, für ihn zu praktizieren. Dudjom Rinpoche pflegte sogar zu sagen, dass selbst jemand, der bereits Erleuchtung erlangt hat und ein Buddha geworden ist, trotzdem noch jede verfügbare Unterstützung in seiner Arbeit zum Wohle anderer gebrauchen kann.

---

<sup>1</sup> Über die zur Verfügung stehende Zeitspanne sagt der indische Meister Sadhguru: Wir können also einen Tropfen Angenehmes in dieses Wesen legen; dies gilt für bis zu 14 Tage für die über 50-Jährigen, die eines natürlichen Todes sterben; und für bis zu 48 Tage für die unter 50-Jährigen. In dem Fall, dass jemandes Leben sehr pulsierend war, er aber entweder durch einen Unfall oder durch Selbstmord umgekommen ist, können wir dies bis zu 48 Tage für die über 33-Jährigen und bis zu 90 Tage für die unter 33-Jährigen tun.

(Aus: Kalabhairava Karma – Death Process at Ashram)

## WIE WIR HELFEN KÖNNEN

Sobald wir erfahren, dass jemand gestorben ist, können wir ihm oder ihr auf einfachste und gleichzeitig beste Art helfen, indem wir die Praxis des essentiellen Phowa ausführen, wie ich sie im 13. Kapitel beschrieben habe.

In Tibet sagen wir: So, wie es das Wesen des Feuers ist, zu brennen, und das Wesen des Wassers, den Durst zu löschen, so ist es die Natur der Buddhas, präsent zu sein, sobald jemand sie anruft – so unendlich ist ihr mitfühlender Wunsch, allen fühlenden Wesen zu helfen. Sie sollten auf keinen Fall glauben, dass es weniger wirkungsvoll ist, wenn Sie selbst die Wahrheit anrufen, um Ihrem verstorbenen Freund zu helfen, als wenn ein „heiliger Mann“ für ihn beten würde. Da Sie dem verstorbenen Menschen nahestehen, verleiht die Kraft Ihrer Liebe und die Tiefe der Beziehung Ihrer Anrufung zusätzliche Intensität.

Khandro Tsering Chödrön, die spirituelle Gefährtin Jamyang Khyentses, hat oft gesagt, dass es überaus wirkungsvoll ist, für jemanden zu beten, wenn Sie ein reines Herz haben und es wirklich gut meinen. Wenn Sie für einen geliebten Verstorbenen liebevoll und aufrichtig beten, können Sie sicher sein, dass Ihr Gebet außergewöhnliche Kraft entwickelt.

Am wirkungsvollsten ist es, wenn man die Phowa-Praxis ausführt, bevor der Körper berührt oder bewegt wird. Ist das nicht möglich, sollte man sie am besten dort ausführen, wo der Mensch gestorben ist, oder sich den Ort zumindest möglichst bildhaft vorstellen. Es besteht nämlich eine starke Verbindung zwischen dem Verstorbenen, dem Platz, an dem er starb, sowie der Todesstunde; dies gilt ganz besonders dann, wenn der Tod unter traumatischen Umständen stattgefunden hat.

Im Bardo des Werdens durchlebt das Bewusstsein des Verstorbenen den Vorgang des Sterbens jede Woche exakt am Todestag wieder. Daher sollte man während der traditionellen neunundvierzig Tage die Praxis des Phowa oder jede andere geeignete spirituelle Praxis zwar möglichst täglich ausführen, ganz besonders aber an dem Wochentag, an dem der Mensch gestorben ist. Wann immer der verstorbene Verwandte oder Freund Ihnen in den Sinn kommt, wann immer Sie seinen Namen hören, senden Sie ihm zuerst Ihre Liebe, konzentrieren Sie sich dann auf das Phowa

und führen Sie es so lange und so oft durch, wie Sie möchten.

Ganz gleich, ob Sie diese Übungen ausführen, um dem geliebten Verstorbenen zu helfen oder nicht: Vergessen Sie nie, dass sein Bewusstsein im Bardo helllichtig ist; ihm oder ihr einfach nur gute Gedanken zu senden, ist also schon unglaublich hilfreich.<sup>2</sup>

Wenn Sie für jemanden beten, der Ihnen nahegestanden hat, können Sie, wenn Sie mögen, den Fokus Ihres Mitgefühls erweitern und auch andere Verstorbene in Ihr Gebet aufnehmen: die Opfer von Katastrophen, Kriegen, Hungersnöten, oder diejenigen, die in Konzentrationslagern gestorben sind und – wie in China und Tibet – immer noch sterben. Sie können selbst für Menschen beten, die vor vielen Jahren gestorben sind, wie Ihre Großeltern, vor sehr langer Zeit verstorbene Verwandte, oder für die Opfer von Kriegen. Lassen Sie Ihr Gebet besonders denen zukommen, die unter dem Einfluss von immenser Angst, Leidenschaft oder Hass gestorben sind.

Menschen, die eines gewaltsamen oder plötzlichen Todes gestorben sind, sind auf unsere Hilfe ganz besonders angewiesen. Opfer von Mord, Selbstmord, Unfall oder Krieg verfangen sich leicht in den Fallstricken ihres Leidens, ihrer Verzweiflung und Angst, oder sie bleiben in der Todeserfahrung stecken und sind damit unfähig, den Prozess der Wiedergeburt zu durchlaufen. Wenn Sie für solche Menschen praktizieren, dann tun Sie es noch stärker und eindringlicher als sonst: Stellen Sie sich vor, wie unermessliches Licht von den Buddhas oder erleuchteten Wesen ausgeht, die ihr ganzes Mitgefühl und ihren Segen ausgießen. Stellen Sie sich vor, dass dieses Licht in den Verstorbenen einströmt, ihn ganz und gar reinigt,

---

<sup>2</sup> *Sadhguru*: Es ist ein wenig wie bei Kindern – sie gehen raus zum Spielen, bis sie erschöpft sind und nicht mehr weitermachen können, weil sie nicht die nötige Unterscheidung haben, wann es Zeit ist, aufzuhören.

Nach dem Tod fehlt das Unterscheidungsvermögen völlig, noch mehr als bei einem Kind. Dann wird sich jede Eigenschaft, die man dem Gemüt eingibt, millionenfach vervielfachen. Das ist es, was als Himmel und Hölle bezeichnet wird. Wenn man in einen angenehmen Zustand des Daseins eintritt, wird es Himmel genannt. Wenn man in einen unangenehmen Daseinszustand gerät, wird es Hölle genannt. Dies sind keine geographischen Orte – dies sind Erfahrungswirklichkeiten, die ein körperlos gewordenes Leben durchläuft.

(Aus: *The Stages of Death and the Significance of Shradh*)

vom Schock und Schmerz seines Todes befreit und ihm tiefen, dauerhaften Frieden bringt. Dann stellen Sie sich aus tiefstem Herzen und sehr konzentriert vor, wie sich der Verstorbene in Licht auflöst und sein Bewusstsein, das nun geheilt und frei von allem Leid geworden ist, aufsteigt und endgültig mit dem Weisheitsgeist der Buddhas eins wird.

Einige Reisende aus dem Westen, die vor kurzem Tibet besuchten, haben mir von folgendem Vorfall berichtet, den sie mit eigenen Augen gesehen hatten. Ein Tibeter, der am Straßenrand zu Fuß unterwegs war, war von einem chinesischen Lastwagen angefahren worden und war auf der Stelle tot. Ein Mönch, der zufällig vorbeikam, setzte sich zu dem am Boden liegenden Toten. Die Touristen beobachteten, wie der Mönch sich über den Mann beugte und ihm etwas ins Ohr flüsterte. Zu ihrer großen Verblüffung kehrte der Tote plötzlich wieder ins Leben zurück. Darauf führte der Mönch eine Praxis aus, die sie als Übertragung des Bewusstseins erkannten, und geleitete ihn ruhig zurück in den Tod.

Was war geschehen? Der Mönch hatte offensichtlich erkannt, dass der intensive Schock seines gewaltsamen Todes den Mann schrecklich verstört hatte und hatte dann rasch gehandelt: Zuerst hatte er den Geist des Mannes aus der Erstarrung seiner Verzweiflung befreit, um ihn dann durch die Praxis des Phowa in einen Buddha-Bereich oder zu einer guten Wiedergeburt zu leiten. Die westlichen Zeugen des Vorgangs haben den Mönch zunächst für einen ganz normalen Menschen gehalten; die erstaunliche Geschichte jedoch zeigte, dass es sich um einen Praktizierenden mit bemerkenswerten Kräften gehandelt haben muss.<sup>3</sup>

Meditationspraxis und Gebete sind nicht die einzige Form, Verstorbene zu helfen. Wir können in ihrem Namen den Kranken und Bedürftigen wohlätig helfen. Wir können ihren Besitz den Armen geben. Wir können in ihrem Namen einen Beitrag für humanitäre oder spirituelle Projekte, wie Krankenhäuser, soziale Projekte, Hospize oder Klöster leisten. Darüber hinaus können wir auch die Durchführung von Meditationsklausuren oder Gebetsversammlungen fördern. Wir können

---

<sup>3</sup> *Sadhguru*: Dies war schon immer ein wesentlicher Bestandteil der Yoga-Kultur, dass wenn jemand stirbt und er nicht die Bewusstheit besitzt, seinen Sterbeprozess entsprechend zu leiten, es jemand anderes für ihn tut.

Lichter für den verstorbenen Menschen darbringen oder mit seinem Geld religiöse Kunstwerke in Auftrag geben.

Es ist wichtig, allen Verdienst und Nutzen, der sich aus solchen Handlungen der Güte und Großzügigkeit ergibt, dem Verstorbenen – oder besser noch allen Gestorbenen – mit dem Wunsch zu widmen, dass sie in ihrem nächsten Leben eine bessere Wiedergeburt und günstige Umstände erlangen mögen.

## **DIE HELLSICHTIGKEIT VERSTORBENER**

Wir sollten uns hier nochmals erinnern, dass das Bewusstsein des Toten im Bardo des Werdens helllichtig ist und siebenmal klarer als zu Lebzeiten. Das kann sowohl großes Leiden als auch großen Nutzen bringen. Nach dem Tod eines geliebten Menschen ist es deshalb wesentlich, mit größter Sorgfalt auf das eigene Verhalten zu achten, um den Verstorbenen nicht zu kränken oder zu verletzen. Wenn nämlich der Tote zu den Hinterbliebenen oder zu denen zurückkehrt, die in seinem Namen praktizieren, kann er in seinem neuen Zustand nicht nur alles sehen, was vorgeht, sondern er kann sogar direkt die Gedanken der Anwesenden lesen. Wenn die Verwandten nun intrigieren und sich über die Verteilung des Erbes streiten, wenn sie nur unter dem Einfluss von Anhaften und Abneigung – ohne aufrichtige Liebe für den Verstorbenen – denken und reden, kann dies extremen Zorn, Verletztheit oder Enttäuschung in ihm hervorrufen, und diese stürmischen Emotionen werden ihn in eine schlechte Wiedergeburt reißen.

Wenn man sich zum Beispiel vorstellt, dass ein Verstorbener beobachtet, wie andere achtlos und zerstreut in seinem Namen praktizieren, ohne dabei auch nur einen einzigen Gedanken an sein Wohl zu verschwenden, dann ist leicht nachvollziehbar, dass der Tote den letzten Rest von Glauben verlieren kann. Ähnlich schwierig wäre es für den Verstorbenen auch, wenn er seine geliebten Hinterbliebenen verzweifelt und hilflos vor Trauer sehen müsste; es könnte sein, dass ihn dies in eine ähnlich abgrundtiefe Trauer zieht. Und wenn ein eben Gestorbener entdecken müsste, dass die Verwandten nur vorgegeben haben, ihn zu lieben, in Wirklichkeit aber hinter seinem Geld her waren, könnte er derart verletzt und enttäuscht reagieren, dass er als Gespenst zurückkehren

muss, um die Erben seines Reichtums zu verfolgen. Es ist also von ausschlaggebender Bedeutung, wie man sich nach dem Ableben eines Menschen verhält; das, was man sagt und denkt, hat wesentlich weiter reichende Folgen für die Zukunft des Verstorbenen, als man gemeinhin annimmt.

Damit wird deutlich, warum es für den geistigen Frieden des Verstorbenen so wesentlich ist, dass die Hinterbliebenen in Eintracht und Harmonie miteinander umgehen. Daher wurden in Tibet auch alle Freunde und Verwandten, die sich im Gedenken an den Verstorbenen versammelten, dazu angehalten, gemeinsam zu praktizieren und so oft wie möglich ein Mantra zu rezitieren. Das war etwas, womit jeder Tibeter vertraut war und wovon er wusste, dass es dem Toten definitiv helfen würde; daher konnte es alle zu tiefer, gemeinschaftlicher Verbundenheit im Gebet inspirieren.

Die Hellsichtigkeit des Toten im Bardo des Werdens lässt auch die Praxis, die ein Meister oder ein erfahrener spiritueller Praktizierender in seinem oder ihrem Namen ausführt, so außergewöhnlich wirkungsvoll werden. Ein Meister ruht im ursprünglichen Zustand von Rigpa, der Natur des Geistes, und ruft den im Bardo des Werdens umherirrenden Geistkörper des Verstorbenen herbei. Nachdem der Geistkörper in die Gegenwart des Meisters gerufen worden ist, kann dieser durch die Kraft seiner Meditation die ursprüngliche Natur von Rigpa aufzeigen. Kraft seiner Hellsichtigkeit kann das Bardo-Wesen direkt in den Weisheitsgeist des Meisters blicken, wird auf der Stelle in die Natur des Geistes eingeführt und ist befreit.

Jede Übung, die auch ein gewöhnlicher Praktizierender für einen verstorbenen engen Freund oder Verwandten ausführen kann, ist aus den gleichen Gründen von außergewöhnlichem Nutzen.

Immer, wenn jemand stirbt, der sich einer spirituellen Praxis gewidmet hat, informieren wir augenblicklich seinen Meister und all seine spirituellen Lehrer und Freunde, damit sie sofort beginnen können, für ihn zu üben. Ich sammle gewöhnlich die Namen derjenigen, die gestorben sind, und sende sie an große Meister in Indien und den Himalaya-Ländern, mit denen ich eine Verbindung habe. Alle paar Wochen werden diese Menschen dann von ihnen in eine Reinigungszeremonie einbezogen sowie einmal jährlich auch in eine

intensive zehntägige Gemeinschaftspraxis in einem Kloster.

In Tibet wurde im Anschluss an die Phowa-Praxis dem Verstorbenen wiederholt das „Tibetische Totenbuch“ vorgelesen und die damit verbundenen Übungen ausgeführt. In Osttibet war es Tradition, das Lesen des „Totenbuches“ über den gesamten Zeitraum von neunundvierzig Tagen nach dem Tod fortzusetzen. Durch das Vorlesen wird dem Gestorbenen erklärt, in welcher Phase des Todesprozesses er sich befindet, und er erhält jede nur mögliche Inspiration und Anleitung.

Menschen aus dem Westen stellen mir oft die Frage: „Wie kann denn jemand, der schon gestorben ist, das Vorlesen des ‚Totenbuches‘ überhaupt noch hören?“ Die einfache Antwort lautet, dass das durch die Kraft des Gebets herbeigerufene Bewusstsein des Toten fähig ist, unsere Gedanken zu lesen und dass es genau wahrnimmt, was wir denken oder wie wir meditieren. Darum hat der Verstorbene auch keinerlei Schwierigkeiten, das „Tibetische Totenbuch“ oder andere in seinem Namen ausgeführte Praktiken zu verstehen, selbst wenn sie auf tibetisch rezitiert werden. Für den Toten stellt Sprache nicht das geringste Hindernis dar, da sein Bewusstsein die wesentliche Bedeutung des Textes unmittelbar erfasst.

Darum ist es um so wichtiger, dass der Praktizierende so gesammelt und aufmerksam wie möglich bei der Sache ist und die Praktiken keinesfalls nur rein mechanisch ausführt. Da der Verstorbene ja die beschriebenen Erfahrungen gerade durchlebt, versteht er möglicherweise auch die Wahrheit des „Totenbuches“ viel besser als wir!

Manchmal werde ich gefragt: „Aber was geschieht, wenn das Bewusstsein bereits im Augenblick des Todes in einen Zustand des Vergessens sinkt?“ Da wir nicht wissen können, wie lange der Verstorbene in diesem Zustand der Bewusstlosigkeit bleibt und zu welchem Zeitpunkt er oder sie in das Bardo des Werdens eintritt, wird das „Totenbuch“ wiederholt gelesen und praktiziert, um jede Möglichkeit abzudecken.

Was aber ist mit Menschen, die mit den Lehren oder dem „Tibetischen Totenbuch“ nicht vertraut sind; soll man es auch ihnen vorlesen? Der Dalai Lama hat uns hier folgende, klare Richtlinie gegeben:

Ob man nun an Religion glaubt oder nicht, es ist in jedem Falle wichtig, zum Zeitpunkt des Todes in einem friedlichen Geisteszustand zu sein ... Vom buddhistischen Standpunkt ist die Tatsache der Wiedergeburt unabhängig davon, ob ein Mensch an sie glaubt oder nicht, und daher ist es zur Zeit des Todes wichtig, in einem friedvollen Geisteszustand zu sein – selbst wenn er nur neutral sein sollte. Das Vorlesen des „Tibetischen Totenbuches“ kann das Bewusstsein eines Menschen, der nicht daran glaubt, in Aufruhr versetzen ... es könnte Widerwillen erzeugen und daher sogar schaden statt zu nutzen. Falls ein Mensch jedoch offen dafür ist, können ihm die Mantras oder die Namen der Buddhas helfen, eine Beziehung herzustellen und dadurch hilfreich sein. Es ist in jedem Fall von vorrangiger Wichtigkeit, die Einstellung des Sterbenden zu berücksichtigen.

## **DEN HINTERBLIEBENEN HELFEN**

Wenn jemand stirbt, ist es unter Tibetern üblich, dass Verwandte und Freunde sich versammeln, und stets findet jeder die eine oder andere Möglichkeit zu helfen. Die ganze Gemeinschaft gibt starke spirituelle, emotionale und praktische Unterstützung, und die Familie des Verstorbenen bleibt niemals hilflos und verloren und ohne zu wissen, wie es weitergehen soll, zurück. Jeder in der tibetischen Gesellschaft weiß, dass alles nur Mögliche für den Verstorbenen getan wird, und dieses Wissen gibt den Hinterbliebenen die Kraft, den Tod ihres geliebten Angehörigen zu ertragen, seinen Weggang anzunehmen und selbst weiterzuleben.

Wie anders sieht es dagegen in der modernen westlichen Gesellschaft aus, wo diese Unterstützung durch die Gemeinschaft fast vollständig verlorengegangen ist! Ich denke mir oft, wie sehr eine solche Hilfe dazu beitragen könnte, die Trauer der Hinterbliebenen nicht auch noch übermäßig zu verlängern und zu erschweren, wie es die heutigen Umstände leider meist tun.

Einige meiner Schülerinnen und Schüler, die als Berater für Hinterbliebene in Hospizen arbeiten, haben mir berichtet, dass eine der schwerwiegendsten Ursachen für die Verzweiflung von Hinterbliebenen der Glaube ist, dass weder sie selbst noch irgend jemand sonst etwas für den geliebten Verstorbenen tun könne. Wie ich jedoch

gezeigt habe, gibt es viele Möglichkeiten, Verstorbenen zu helfen.

Es ist für die Hinterbliebenen meist ein großer Trost, wenn man sie ermutigt, etwas für den geliebten Verstorbenen zu tun: So können sie nach seinem Weggang in seinem Namen besonders bewusst leben, sie können für ihn praktizieren und so seinem Tod einen tieferen Sinn verleihen. In Tibet gingen die Verwandten für die Verstorbenen sogar manchmal auf Pilgerfahrt, und in besonderen Augenblicken und an heiligen Orten gedachten sie dann ihrer verstorbenen Angehörigen und praktizierten für sie. Tibeter vergessen ihre Toten nicht: Sie bringen in Tempeln Opfergaben für sie dar; bei großen Gebetstreffen stellen sie Mittel dafür zur Verfügung, dass Gebete in ihrem Namen gesprochen werden. Sie leisten weiterhin in ihrem Namen Beiträge zu spirituellen Projekten, und immer, wenn sie einem Meister begegnen, bitten sie um spezielle Gebete für ihre verstorbenen Angehörigen. Es ist für einen Tibeter der größte Trost, wenn er weiß, dass ein Meister für seinen verstorbenen Verwandten praktiziert.

Wir dürfen mit dem Tod eines geliebten Menschen nicht selbst schon zur Hälfte absterben; nach seinem Weggang sollten wir versuchen, besonders bewusst weiterzuleben. Wir sollten zumindest versuchen, die Wünsche und Hoffnungen des Verstorbenen so gut wie möglich zu erfüllen, indem wir zum Beispiel etwas von seinem Besitz wohltätigen Zwecken zuführen oder in seinem Namen ein Projekt fördern, das ihm sehr am Herzen gelegen hat

Tibeter schreiben Freunden, die einen geliebten Menschen verloren haben, häufig Beileidsbriefe, die etwa folgendermaßen aussehen:

Du weißt wohl, dass alles vergänglich ist und stirbt. Es ist daher nur natürlich, dass Deine Mutter jetzt gestorben ist; die ältere Generation stirbt erwartungsgemäß meist zuerst. Deine Mutter war alt und leidend. Sie wird es nicht bedauert haben, dass sie ihren Körper verlassen musste. Du kannst ihr jetzt sehr helfen, indem Du in ihrem Namen spirituelle Praxis förderst und gute Taten tust. Sie wird sich dann glücklich und befreit fühlen. Also sei bitte nicht traurig.

Wenn unser Freund ein Kind verloren hat oder jemanden, für den der Tod zu früh gekommen zu sein scheint, sagen wir etwa:

Der Tod Deines kleinen Sohnes hat Deine ganze Welt erschüttert. Ich weiß, es scheint grausam

und unlogisch. Ich habe keine Erklärung für den Tod Deines Sohnes. Deine Trauer ist auch meine Trauer. Fasse aber dennoch Mut, denn Du und ich können gemeinsam etwas für ihn tun. Durch unsere Liebe, durch Praxis und gute Taten können wir ihm helfen. Wir können ihm unsere Hand reichen und ihm zur Seite stehen. Und selbst jetzt, da er tot ist, können wir ihm helfen, eine gute Geburt in ein längeres nächstes Leben zu finden.

In anderen Fällen schreiben wir vielleicht:

Ich weiß, dass Deine Trauer unermesslich ist. Aber wenn die Verzweiflung Dich zu überwältigen droht, dann denke auch daran, dass es die Verstorbene zusätzlich verstören könnte, wenn Du in maßloser Trauer schwelgst. Wenn Du Dich im Leid verlierst, könnte sie das sogar vom Pfad zu einer guten Wiedergeburt zurückholen, den sie vielleicht schon eingeschlagen hat. Und wenn Du Dich von Trauer verzehren lässt, beraubst Du Dich selbst jeder Möglichkeit, ihr noch zu helfen. Je stabiler Du bist, je positiver Deine Einstellung, desto mehr kannst Du ihr nutzen und ihr helfen, sich selbst zu befreien. Wenn Du traurig bist, fasse Mut und sage zu Dir selbst: „Was für Gefühle der Verzweiflung ich auch haben mag, sie werden alle vorübergehen, und selbst wenn sie noch so oft zurückkehren, können sie doch niemals von Dauer sein.“ Solange Du sie nur nicht künstlich verlängerst, werden all Deine Gefühle von Verlust und Trauer sich ganz natürlich auflösen und irgendwann abfallen.

In unserer modernen Gesellschaft jedoch, die von keiner Möglichkeit weiß, den Toten zu helfen, die sich nicht einmal mit der Tatsache des Todes auseinandersetzen will, wird es nicht leicht sein, mit einer solch gelassenen und weisen Reflexion Gehör zu finden. Ein Mensch, der erstmals den schweren Verlust eines geliebten Angehörigen erlebt, wird vermutlich überwältigt sein von der Gewalt bedrückender Gefühle, wie intensiver Trauer, Zorn, Verleugnung, Rückzug und Schuld, die plötzlich in ihm zum Ausbruch kommt.

Denjenigen zu helfen, die einen solchen Verlust erlitten haben, erfordert unsere ganze Geduld und all unser Einfühlungsvermögen. Wir müssen Zeit mit ihnen verbringen und sie reden lassen, wir müssen still und ohne zu urteilen aufmerksam zuhören, wenn sie ihre intimsten Erinnerungen zur Sprache bringen oder immer wieder über die Einzelheiten des Todes reden. Vor allem aber müssen wir einfach da sein und ihnen beistehen, wenn sie die wohl tiefste Trauer und den grau-

samsten Schmerz ihres ganzen Lebens durchleben. Wir müssen zu jeder Zeit erreichbar sein, selbst wenn es nicht nötig zu sein scheint. Eine Witwe namens Carol, die ein Jahr nach dem Tode ihres Mannes für eine Videoserie über den Tod interviewt wurde, sagte auf die Frage, wer ihr in dem vergangenen Jahr denn am meisten geholfen habe: „Die Menschen, die immer wieder angerufen haben und vorbeigekommen sind, obwohl ich es nicht wollte.“

Menschen, die trauern, erleben selbst eine Art Tod. Und wie jemand, der tatsächlich stirbt, brauchen auch sie die Gewissheit, dass die aufgewühlten Emotionen, die sie erleben, ganz natürlich sind. Sie müssen wissen, dass der Prozess des Trauerns langwierig und oft sehr quälend sein kann und dass die Trauer zyklisch immer wiederkehrt. Der Schock, die Betäubung und das Nicht-wahrhaben-Wollen verschwinden bald und machen einer tiefen, manchmal verzweifelten Erkenntnis der Schwere des Verlustes Platz, die irgendwann später dann in einen Zustand der Erholung übergeht, in dem das innere Gleichgewicht wiedergefunden wird. Wir sollten den Hinterbliebenen klarmachen, dass sich dieses Muster über Monate wiederholen wird und dass all ihre Ängste, als Mensch nicht mehr funktionsfähig zu sein, ganz normal sind. Wir können ihnen versichern, dass ihre Trauer ganz bestimmt aufhören und sich in Akzeptieren verwandeln wird, selbst wenn es ein oder sogar zwei Jahre dauern mag.

Judy Tatelbaum sagt: Trauer ist eine Wunde, die der Zuwendung bedarf, um heilen zu können. Die Trauer zu durchleben und abzuschließen bedeutet, sich den Gefühlen offen und ehrlich zu stellen, ihnen voll und ganz Ausdruck zu geben, sie unverkrampft herauszulassen und zu akzeptieren, und zwar so lange, bis unsere Wunden verheilen. Wir fürchten, dass die Trauer uns überwältigen wird, sobald wir sie akzeptieren. In Wahrheit aber löst sich Trauer, wenn sie zugelassen und durchlebt wird, auf. Trauer, die keinen Ausdruck finden darf, hält hingegen sehr lange an.

Leider erwarten die Freunde und Verwandten von den Hinterbliebenen viel zu oft, dass sie schon nach ein paar Monaten wieder „zum Normalzustand“ zurückkehren. Wenn die Trauer aber noch andauert und manchmal sogar zunimmt, sorgt diese Erwartung für zusätzliche Verstörung und Isolation.

Wie ich schon erwähnt habe, nahm in Tibet die gesamte Gemeinschaft, Freunde und Verwandte

während der neunundvierzig Tage nach dem Tod Anteil an den Aktivitäten zur spirituellen Hilfe für den Verstorbenen. Alle waren voll und ganz mit den unglaublich vielen Dingen beschäftigt, die dafür notwendig waren. Die Hinterbliebenen trauerten und weinten auch hin und wieder, was ja normal ist; und wenn dann alle gegangen waren, wirkte das Haus sehr leer. Dennoch hat die neunundvierzig-tägige Geschäftigkeit und Unterstützung den Hinterbliebenen auf subtile und herzerwärmende Weise in vielerlei Hinsicht über die schwerste Zeit ihrer Trauer hinweggeholfen.

In unserer Gesellschaft allein mit einem Verlust konfrontiert zu sein, sieht ganz anders aus. Und alle gewöhnlichen Gefühle der Trauer werden noch zusätzlich intensiviert, wenn es sich um einen plötzlichen, unerwarteten Todesfall oder um Selbstmord handelt. Solche Umstände verstärken das Gefühl der Hinterbliebenen, machtlos zu sein und dem geliebten Verstorbenen überhaupt nicht mehr helfen zu können. Es ist für die Hinterbliebenen von plötzlich und unerwartet Verstorbenen ganz wichtig, den Leichnam mit eigenen Augen zu sehen, weil es ihnen andernfalls oft sehr schwerfällt zu glauben, dass der Todesfall tatsächlich eingetreten ist. Wenn möglich, sollten die Hinterbliebenen Gelegenheit erhalten, eine Zeitlang bei dem Leichnam zu sitzen, um sagen zu können, was ihnen wichtig ist, um ihrer Liebe Ausdruck zu verleihen und um anzufangen, Abschied zu nehmen.

Sollte das nicht möglich sein, kann man auch ein Foto des Verstorbenen benutzen, um den Prozess des Abschiednehmens in Gang zu setzen, die Beziehung abzuschließen und zum Loslassen zu kommen. Wenn wir diejenigen, die unter dem plötzlichen Tod eines geliebten Menschen leiden, hierzu ermutigen können, wird es ihnen helfen, die neue, quälende Realität des Todes zu akzeptieren. Wir sollten mit ihnen auch über die verschiedenen Möglichkeiten, einem bereits Gestorbenen noch helfen zu können, sprechen. Wir können sie einfache Methoden lehren, wie sie in diesem Buch beschrieben werden, damit sie etwas tun können, anstatt hoffnungslos in einsamer Frustration und Selbstanklage immer und immer wieder in Gedanken den Moment des Todes zu wiederholen.

Im Falle eines plötzlichen Todes leiden die Hinterbliebenen häufig unter wilden, unerwarteten Ausbrüchen von Wut und Hass auf das, was sie für die Ursache des Todes halten. Wir müssen

ihnen helfen, einen angemessenen Ausdruck für diesen Zorn zu finden, denn wenn er unterdrückt wird, kann er früher oder später zu chronischen Depressionen führen. Wir müssen ihnen helfen, den Zorn und Hass loszuwerden und die Tiefe des Schmerzes freizulegen, der dahinter verborgen liegt. Erst dann können sie mit dem schmerzhaften, aber letztlich heilsamen Prozess des Loslassens beginnen.

Es geschieht recht häufig, dass jemand nach dem Weggang eines geliebten Menschen mit einem intensiven Gefühl der Schuld zurückbleibt, wie besessen Fehler in der vergangenen Beziehung aufwärmt oder sich mit der Frage quält, wie man den Tod vielleicht doch noch hätte verhindern können. Einem Menschen, der so etwas durchmacht, können wir helfen, sich über seine Schuldgefühle auszusprechen, wie unvernünftig und verrückt sie auch scheinen mögen. Langsam werden diese Gefühle dann abnehmen, der Mensch wird lernen, sich selbst zu vergeben und sein eigenes Leben weiterzuführen.



Mögen alle Lebewesen der sechs Bereiche – ohne eine einzige Ausnahme – gemeinsam den Grund ursprünglicher Vollkommenheit erreichen!

*SOGYAL RINPOCHE*

*Aus: DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN  
UND VOM STERBEN, III. 19  
KNAUR VERLAG, MÜNCHEN  
ÜBERSETZUNG: THOMAS GEIST*

