

Der Sterbeprozess

– Eine Beschreibung auf der Grundlage des tibetischen Totenbuches

DER „SCHMERZLICHE“ BARDO DES STERBENS

Der Bardo des Sterbens ist der Zeitraum vom Eintreten einer tödlichen Krankheit oder einer anderen Ursache, die zum Tode führt, bis zum Aufhören der „inneren Atmung“. Er wird „schmerzlich“ genannt, weil das Sterben eine Erfahrung ungeheuren Leidens sein kann, wenn wir auf das, was im Tode geschieht, nicht vorbereitet sind.

Selbst für einen Praktizierenden kann der Tode-sprozeß immer noch sehr schmerzhaft sein, weil der Verlust von Körper und Leben schließlich keine einfache Erfahrung ist. Wenn wir aber Belehrungen über den Sinn des Todes erhalten haben, wissen wir auch um die große Hoffnung, die im Aufscheinen der Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes liegt. Trotzdem bleibt immer noch die Ungewissheit, ob wir auch in der Lage sein werden, sie zu erkennen; und das ist der Grund, warum es so wichtig ist, die Erkenntnis der Natur des Geistes durch Praxis jetzt bereits zu stabilisieren, solange wir noch am Leben sind.

Viele von uns haben jedoch nicht das Glück, den Lehren zu begegnen, und wir haben daher oft nicht die geringste Ahnung, was der Tod in Wirklichkeit ist. Wenn wir dann plötzlich erkennen müssen, dass wir im Begriff sind, unser ganzes Leben, unsere gesamte Wirklichkeit zu verlieren, sind wir zutiefst erschrocken: Wir wissen weder, was mit uns geschieht, noch wohin wir gehen. Nichts in unserer bisherigen Erfahrung hat uns auf diesen Schock vorbereitet. Jeder, der mit Sterbenden gearbeitet hat, kann bestätigen, dass diese Angst die körperlichen Schmerzen sogar noch verstärkt. Wenn wir uns nicht um unser Leben gekümmert haben, wenn wir bössartig und zerstörerisch gehandelt haben, empfinden wir jetzt Reue, Schuld und Angst. Daher wird uns einfach die Tatsache, mit den Lehren über die Bardos nur ein wenig vertraut geworden zu sein, schon ein gewisses Maß an Sicherheit, Inspiration und Hoffnung verleihen, selbst wenn wir diese Lehren niemals praktiziert oder gar verwirklicht haben.

Für gute Praktizierende, die genau wissen, was geschieht, ist der Tod nicht nur weniger schmerzhaft, sondern er ist tatsächlich ein Augenblick, auf den sie schon lange gewartet haben; sie begegnen ihm mit Gleichmut, oft sogar mit Freude. Wenn es ans Sterben geht, können erfahrene Praktizierende gut selber für sich sorgen; gewöhnliche Menschen brauchen jedoch den Beistand ihres Meisters oder zumindest eines spirituellen Freundes, der sie an die Essenz ihrer Praxis erinnern und die Sicht in ihnen inspirieren kann.

Für jeden von uns kann es von großer Hilfe sein, wenn wir uns mit dem Sterbeprozess vertraut machen. Sind uns die verschiedenen Stufen des Sterbens bekannt, dann wissen wir, dass all die eigenartigen und unbekannteren Erfahrungen, die wir während des Sterbens durchmachen, Teil eines natürlichen Prozesses sind. Das Einsetzen dieses Prozesses signalisiert den nahen Tod und mahnt uns zur Aufmerksamkeit. Für einen Praktizierenden ist jede Stufe des Sterbens ein Hinweis, der ihn daran erinnert, was mit ihm geschieht, und welche Praktiken jeweils auszuführen sind.

DER STERBEPROZESS

Der Sterbeprozess wird in den verschiedenen tibetischen Lehren in aller Ausführlichkeit beschrieben. Er besteht im Grunde aus zwei Phasen der Auflösung: einer äußeren Auflösung der Sinne und Elemente sowie einer inneren Auflösung der groben und subtilen Gedankenzustände und Emotionen. Bevor wir diesen Prozess jedoch eingehender untersuchen können, ist es zunächst nötig, die Komponenten von Körper und Geist, die sich im Tod auflösen, besser zu verstehen.

Unsere gesamte Existenz hängt von den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum ab. Sie bilden und erhalten unseren Körper, und wenn sie sich auflösen, sterben wir. Mit den äußeren Elementen, die ja unsere ganze Art der Existenz bestimmen, sind wir einigermaßen vertraut; es ist aber interessant zu sehen, wie diese äußeren Elemente mit den inneren Elementen unseres

physischen Körpers korrespondieren, und dass die Potentiale und Eigenschaften dieser fünf Elemente auch in unserem Geist existieren. So ist die Fähigkeit des Geistes, als Basis für alle Erfahrungen zu dienen, die Eigenschaft des Elements Erde, seine Kontinuität und Anpassungsfähigkeit ist die Qualität des Wassers, seine Klarheit und die Fähigkeit wahrzunehmen, die Eigenschaft des Feuers, seine ununterbrochene Bewegung entspricht der Luft und seine unbegrenzte Leere dem Raum.

Ein tibetischer medizinischer Text erklärt unseren Körper folgendermaßen:

Die Bewusstseins Ebenen der Sinne entstehen aus dem eigenen Geist. Das Fleisch und die Knochen sowie das Organ des Geruchsinn und die Gerüche sind aus dem Element Erde gebildet. Das Blut, das Organ des Geschmackssinn, die Geschmacksnuancen sowie die Körperflüssigkeiten basieren auf dem Element Wasser. Die Wärme, das Organ des Sehensinn sowie Farbe und Form sind aus dem Element Feuer gebildet. Der Atem, das Organ des Tastsinn sowie die taktilen Wahrnehmungen werden aus dem Element Luft geformt. Die Hohlräume im Körper, das Organ des Hörsinn sowie die Töne hängen vom Element Raum ab.

Kalt Rinpoche schreibt: „Kurz gesagt, aus dem Geist, der die fünf elementaren Eigenschaften verkörpert, entwickelt sich der physische Körper. Der physische Körper selbst ist mit diesen Eigenschaften ausgestattet, und aufgrund dieses Geist-Körper-Zusammenhangs nehmen wir die äußere Welt wahr, die ihrerseits aus den fünf elementaren Qualitäten von Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum zusammengesetzt ist.“

Die tantrisch-buddhistische Tradition Tibets basiert auf einem Verständnis des Körpers, das sich von dem uns vertrauten weitgehend unterscheidet. Sie spricht von einem psychophysischen System, bestehend aus einem Netzwerk feinstofflicher Kanäle, aus „Winden“ oder innerem Hauch und Essenzen. Ein ähnliches System ist uns vielleicht aus der chinesischen Medizin und Akupunktur mit den Meridianen und der Ch'i-Energie vertraut.

Es gibt 72000 feinstoffliche Kanäle im Körper. Davon sind die drei wichtigsten: der Zentralkanal, der parallel zur Wirbelsäule verläuft, sowie ein rechter und ein linker Kanal zu seinen beiden Seiten. Der rechte und linke Kanal schlingen sich

an bestimmten Punkten um den Zentralkanal und bilden eine Reihe von sogenannten „Knoten“. Entlang des Zentralkanals liegen einige „Kanal-Räder“, die Chakras oder Energiezentren, von denen weitere Kanäle wie die Speichen eines Regenschirmes ausgehen.

Durch diese Kanäle fließen Winde. Es gibt fünf Haupt- und fünf Nebenwinde.¹ Jeder der fünf Hauptwinde ist mit einem der Elemente verbunden und für eine bestimmte Funktion im menschlichen Körper verantwortlich. Die Nebenwinde ermöglichen die Funktion der Sinne. Die Winde, die durch alle Kanäle – mit Ausnahme des Zentralkanals – fließen, gelten als unrein und als Auslöser negativer, dualistischer Gedankenmuster; die Winde im Zentralkanal werden hingegen „Weisheits-Winde“ genannt.

In fortgeschrittenen Yoga-Übungen wird dieses System vom Yogi sehr detailliert visualisiert. Indem er – Kraft seiner Meditation – die Winde in den Zentralkanal bringt und sie dort auflöst, kann der Praktizierende eine direkte Erkenntnis von der Lichtheit oder dem „Klaren Licht“ der Natur des Geistes erlangen. Dies ist möglich, weil das Bewusstsein an einen Wind gebunden ist. Indem er

¹ *Anm.*: Diese Einteilung findet sich auch im Ayurveda (5 Mahapranas und 5 Upapranas). Die „fünf Hauptwinde“ oder Mahapranas sind in der gebräuchlicheren indischen Begrifflichkeit die „fünf Vayus“, also die fünf Hauptmanifestationen des Prana (der Lebensenergie). Diese sind: *samana*, *prana*, *udhana*, *apana*, und *vyana*. Dass die Lebensenergie nicht auf einmal aus dem Körper entweicht, wird durch das Weiterwachsen von Haaren und Nägeln bei Verstorbenen deutlich. Der indische Meister Sadhguru dazu:

„Innerhalb von 21 bis 24 Minuten ab dem Zeitpunkt, an dem ein Arzt eine Person für tot erklärt, beginnt *samana* auszutreten. *Samana* ist für die Aufrechterhaltung der Temperatur im Körper verantwortlich. Das erste, was nach dem Tod geschieht, ist dass der Körper anfängt sich abzukühlen. Wenn die Nase kalt geworden ist, wird traditionell geschlussfolgert, dass er tot ist.

Irgendwann zwischen 48 und 64 Minuten, nachdem jemand für tot erklärt wurde, entschwindet *prana*. Zwischen 6 und 12 Stunden nach dem Tod tritt *udhana* aus. Es gibt tantrische Prozesse, durch die wir den Körper wiederbeleben können, bevor *udhana* austritt. Wenn *udhana* einmal ausgetreten ist, ist es praktisch unmöglich, den Körper wiederzubeleben. Dann, irgendwann zwischen 8 und 18 Stunden, tritt *apana* aus. Danach wird *vyana*, das die konservierende Eigenschaft des Prana ist, mit dem Entweichen beginnen, was sich bis zu 11 bis 14 Tage hinziehen kann, wenn es sich um einen normalen Tod handelt – das heißt, wenn jemand aus Altersschwäche gestorben ist.“

Aus: The Stages of Death and the Significance of Shradh

seinen Geist konzentriert auf einen beliebigen Punkt des Körpers richtet, ist es dem geübten Praktizierenden daher möglich, auch die Winde dorthin zu bringen. Auf diese Weise simuliert der Yogi die Vorgänge des Sterbens: Wenn die Knoten der Kanäle sich öffnen, fließen die Winde in den Zentralkanal, und für eine begrenzte Zeit wird eine Erfahrung von Erleuchtung gemacht.

Sobald wir einen physischen Körper haben, besitzen wir auch die sogenannten fünf *Skandhas* – die Aggregate, aus denen sich unsere gesamte körperliche und geistige Existenz zusammensetzt. Sie sind die Bestandteile unserer Erfahrung, der Boden für das Greifen nach einem Ich und die Basis für das Leiden in Samsāra. Die fünf Skandhas sind: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Intellekt und Bewusstsein, häufig auch übersetzt als: Körperlichkeit, Empfindungen, Erkennen, psychische Formkräfte oder Gestaltungen und Bewusstsein. „Die fünf Skandhas beschreiben sowohl die Struktur der menschlichen Psyche als auch die Muster ihrer Entwicklung und die Entwicklungsmuster der Welt. Darüber hinaus repräsentieren die Skandhas auch Blockierungen verschiedener Art – spirituelle, materielle und emotionale.“ In der buddhistischen Psychologie wird sehr genau und detailliert auf sie eingegangen.

Diese Komponenten lösen sich im Tod vollständig in ihre Bestandteile auf. Der Sterbeprozess selbst ist äußerst komplex und läuft in wechselseitiger Bezogenheit ab, da miteinander verbundene Gruppierungen der Aspekte von Körper und Geist jeweils gleichzeitig zerfallen. Wenn die Winde vergehen, hören die Körperfunktionen auf und die Sinne versagen. Die Energiezentren brechen zusammen, und ohne die sie unterstützenden Winde lösen sich die Elemente in der Folge vom Größten zum Feinsten hin auf. Als Ergebnis hat jede Stufe der Auflösung ihre jeweiligen physiologischen und psychologischen Auswirkungen auf den Sterbenden, die an entsprechenden äußeren, körperlichen Zeichen sowie inneren Erfahrungen ablesbar sind.

Ich werde manchmal gefragt, ob auch ungeschulte Menschen diese äußeren Zeichen an einem sterbenden Freund oder Verwandten sehen können. Meine Schülerinnen und Schüler, die mit Sterbenden arbeiten, haben mir berichtet, dass man einige der in der Folge beschriebenen physischen Zeichen in Hospizen und Krankenhäusern tatsächlich beobachtet. Die Phasen der äußeren Auflösung können jedoch sehr schnell

durchlaufen werden, so dass sie nach außen hin kaum wahrnehmbar sind, zumal die Menschen, die in der heutigen Zeit für Sterbende sorgen, nicht mit den entsprechenden Zeichen vertraut sind. In der hektischen Atmosphäre heutiger Krankenhäuser verlassen sich Krankenschwestern in der Einschätzung des voraussichtlichen Endes häufig auf ihre Intuition und äußere Faktoren wie das Verhalten von Ärzten oder Familienmitgliedern des Patienten, oder auf den geistigen Zustand des Sterbenden selbst. Auch gewisse physische Merkmale wie Veränderung der Hautfarbe, einen bestimmten Geruch, der manchmal zu bemerken ist, und offensichtliche Veränderungen in der Atmung werden – wenn auch nicht systematisch – berücksichtigt. Die heute eingesetzten Medikamente und Betäubungsmittel haben zudem die Eigenschaft, die Zeichen der Phasen des Sterbeprozesses, wie sie in den tibetischen Lehren beschrieben werden, zu überdecken, und schließlich hat die westliche Welt in dieser wichtigen Richtung überraschend wenig Forschungen angestellt. Ist das nicht Hinweis genug, dass der Sterbeprozess kaum ernst genommen, geschweige denn verstanden wird?

DIE KÖRPERHALTUNG WÄHREND DES STERBENS

Traditionell wird dem Sterbenden geraten, auf der rechten Seite zu liegen und die Körperhaltung des „schlafenden Löwen“ einzunehmen, die Position, in der auch Buddha gestorben ist. Dabei ruht die linke Hand auf dem linken Oberschenkel; die rechte Hand liegt unter dem Kinn und verschließt das rechte Nasenloch. Die Beine sollten in dieser Haltung ausgestreckt oder höchstens ganz leicht angewinkelt sein. Durch die rechte Körperseite laufen bestimmte feinstoffliche Kanäle, die dem „karmischen Wind“ der Verblendung Vorschub leisten. Wenn man in der Position des schlafenden Löwen auf dieser Seite liegt und das rechte Nasenloch verschließt, werden diese Kanäle blockiert, und dadurch kann der Sterbende die Lichtheit, die im Tode aufscheint, leichter erkennen. Diese Haltung trägt auch dazu bei, dass das Bewusstsein den Körper durch die Öffnung am Scheitelpunkt des Kopfes verlässt, da das Austreten durch die anderen möglichen Körperöffnungen in dieser Stellung erschwert ist.

DIE ÄUßERE AUFLÖSUNG: DIE SINNE UND DIE ELEMENTE

Die Desintegration der Sinne und Elemente im Tode nennt man die äußere Auflösung. Wie fühlt sich diese Auflösung genau an?

Als erstes werden wir wohl bemerken, dass unsere Sinne langsam nicht mehr richtig funktionieren. So wird zum Beispiel ein Zeitpunkt kommen, wo wir zwar den Klang der Stimmen von Menschen, die sich an unserem Bett unterhalten, noch hören, aber die einzelnen Wörter nicht mehr unterscheiden können. Dies bedeutet, dass das Hörbewusstsein seine Funktion einstellt. Wir schauen einen Gegenstand an und können nur noch seinen Umriss sehen, aber keine Einzelheiten mehr: unser Sehbewusstsein versagt. So geht es auch mit dem Riech-, Geschmacks- und Tastsinn. Diese verminderte Funktionsfähigkeit unserer Sinne ist das Zeichen der ersten Phase im Auflösungsprozess. In den nächsten vier Phasen erfolgt die Auflösung der Elemente:

Erde: Unser Körper beginnt, alle Kraft zu verlieren. Alle Energie hat uns verlassen. Wir können uns nicht mehr erheben, aufrecht stehen oder Dinge festhalten. Wir können den Kopf nicht mehr aufrecht halten. Wir fühlen uns, als würden wir fallen, in den Boden einsinken oder von einem schweren Gewicht niedergedrückt. Einige traditionelle Texte sagen, es fühle sich an, als ob ein riesiger Berg uns zerquetschte. Wir fühlen uns schwer und in jeder Position unbequem. Wir bitten vielleicht darum, dass man uns aufrichtet, unsere Kissen erhöht oder die Überdecke abnimmt. Unsere Hautfarbe schwindet, und wir werden sehr blass. Die Wangen fallen ein, und dunkle Flecken erscheinen auf unseren Zähnen. Es wird schwieriger für uns, die Augen zu öffnen und zu schließen. Da das Aggregat Form sich auflöst, werden wir schwach und gebrechlich. Unser Geist ist zunächst aufgewühlt und wie im Delirium und versinkt dann in einen Dämmerzustand.

Dies sind die Zeichen dafür, dass das Element Erde sich in das Wasserelement zurückzieht, was bedeutet, dass der Wind, der mit dem Element Erde verbunden ist, seine Fähigkeit verliert, als Basis für das Bewusstsein zu dienen, und das Element Wasser dadurch stärker hervortritt. Das „verborgene Zeichen“, das hier im Geist erscheint, ist daher die Vision einer schimmernden Luftspiegelung.

Wasser: Wir beginnen, die Kontrolle über unsere Körperflüssigkeiten zu verlieren. Die Nase beginnt zu laufen. Es kann zu einem Austreten von Flüssigkeit aus den Augen kommen, und wir sind vielleicht nicht mehr in der Lage, unsere Ausscheidungen zu kontrollieren. Wir können die Zunge nicht mehr bewegen. Die Augen beginnen, sich in ihren Höhlen trocken anzufühlen, die Lippen sind blutleer und nach innen gezogen, Mund und Rachen sind klebrig und verstopft. Die Nasenflügel fallen ein, und wir bekommen großen Durst. Wir zittern und haben Zuckungen. Der Geruch des Todes beginnt sich um uns auszubreiten. Da sich das Aggregat der Empfindung auflöst, verlieren sich die Körpereindrücke in einem Wechselspiel von Schmerz und Lust, Hitze und Kälte. Unser Geist wird verschwommen, unzufrieden, reizbar und nervös. Einige Quellen sagen, in dieser Phase fühlten wir uns, als würden wir in einem Ozean ertrinken oder von einem Fluss mitgerissen.

Das Element Wasser löst sich in das Feuerelement auf, dessen spezielle Fähigkeiten, das Bewusstsein zu erhalten, damit überhand nehmen. Das „verborgene Zeichen“ ist daher die Vision eines Dunstes aus wirbelnden Rauchfahnen.

Feuer: Mund und Nase trocknen völlig aus. Unsere ganze Körperwärme beginnt sich zu verflüchtigen, gewöhnlich von den Füßen und Händen her in Richtung Herz. Möglicherweise erhebt sich eine schwüle Hitze von unserem Scheitel. Unser Atem fährt kalt durch Mund und Nase. Wir können nichts mehr trinken, und die Verdauung versagt. Das Aggregat der Wahrnehmung löst sich auf, und unser Geist wechselt ständig zwischen Klarheit und Verwirrung. Zuerst fallen uns die Namen unserer Freunde und Verwandten nicht mehr ein, dann können wir sie nicht einmal mehr erkennen. Es wird zunehmend schwieriger, irgendetwas außerhalb von uns zu unterscheiden, da Gehör und Sehvermögen sich verwirren. Kalt Rinpoche schreibt: „Der Sterbende fühlt sich, als würde er von einer Ramme verzehrt, als stünde er mitten in einer Feuersbrunst oder als würde die ganze Welt um ihn in einem Inferno aus Feuer untergehen.“

Das Element Feuer löst sich in das Luftelement auf; seine speziellen Eigenschaften im Erhalt des Bewusstseins nehmen damit ab, gleichzeitig treten die entsprechenden Qualitäten des Luftelements deutlicher hervor. Das „verborgene Zeichen“ ist daher die Vision von rotglühenden

Feuerfunken, die wie Glühwürmchen über einem offenen Feuer tanzen.

Luft: Das Atmen wird immer mühsamer. Die Luft scheint durch unsere Kehle zu entweichen. Unsere Atmung wird rasselnd und keuchend. Das Einatmen wird kürzer und mühsam, das Ausatmen immer länger. Die Augen rollen nach oben und wir werden völlig bewegungsunfähig. Da das Aggregat des Intellekts sich auflöst, ist der Geist verwirrt und sich der Außenwelt nicht mehr bewusst. Alles versinkt in Verschwommenheit. Unsere letzte Empfindung eines Kontakts mit der Außenwelt verweht.

Wir beginnen zu halluzinieren und Visionen zu haben: wenn es viel Negativität in unserem Leben gegeben hat, sehen wir vielleicht erschreckende Formen. Gespenstische und furchterregende Augenblicke unseres Lebens laufen noch einmal vor uns ab, und wir mögen versucht sein, vor Angst zu schreien. Wenn wir in unserem Leben gütig und mitfühlend gewesen sind, können wir glückselige, himmlische Visionen haben und liebevollen Freunden oder erleuchteten Wesen „begegnen“. Menschen, die ein gutes Leben gelebt haben, finden im Tode Frieden und nicht Angst.

Kalt Rinpoche schreibt: „Die innere Erfahrung des Sterbenden ist die eines enormen Windes, der die ganze Welt hinwegfegt, eines unglaublichen Wirbelsturms, der das ganze Universum vernichtet.“

Das Element Luft löst sich ins Bewusstsein auf. Die Winde haben sich alle in den „lebenserhaltenden Wind“ im Herzbereich zusammengezogen. Das entsprechende „verborgene Zeichen“ wird als die Vision einer aufflammenden Fackel oder Lampe mit einem roten Schein beschrieben.

Unser Einatmen wird immer schwächer, das Ausatmen länger. An diesem Punkt sammelt sich Blut und tritt in den „Kanal des Lebens“ im Zentrum unseres Herzens ein. Drei Blutstropfen sammeln sich und verursachen ein dreimaliges, langes, letztes Ausatmen. Danach setzt unser Atem ganz aus.

Ein Hauch von Wärme bleibt noch in unserer Herzgegend zurück. Alle äußeren Lebenszeichen sind nun verschwunden, und von der modernen Medizin werden wir an diesem Punkt für tot erklärt. Tibetische Meister sprechen allerdings von einem weiter andauernden Prozess. Die Länge

dieser Zeitspanne zwischen dem Aufhören der Atmung und dem Ende der „inneren Atmung“ wird traditionell angegeben als die „Zeit, die man braucht, um eine Mahlzeit zu sich zu nehmen“, also etwa zwanzig Minuten. In dem ganzen Prozess ist aber letztlich nichts festgelegt, und alles kann auch sehr schnell ablaufen.

DER TOD DER „GIFTE“

Was geschieht also, wenn wir sterben? Es ist, als würden wir zu unserem ursprünglichen Zustand zurückkehren; alles vergeht, wenn Körper und Geist sich voneinander lösen. Die drei „Gifte“ – Abneigung, Verlangen und Verblendung – sterben, und das bedeutet, dass alle negativen Emotionen, die Wurzeln von Samsāra, tatsächlich aufhören und eine Lücke, eine offene Weite hinterlassen.

Und wohin führt uns dieser Prozess? Er bringt uns zum ursprünglichen Grund der Natur unseres Geistes in all seiner Reinheit und natürlichen Einfachheit. Alles Verdeckende ist beseitigt, und unsere wahre Natur ist enthüllt. Wie ich im 5. Kapitel beschrieben habe, kann ein vergleichbarer Entfaltungsprozess in der Praxis der Meditation erfahren werden, wenn Glückseligkeit, Klarheit und Abwesenheit von Gedanken anzeigen, dass Gier, Hass und Unwissenheit zeitweilig überwunden sind.

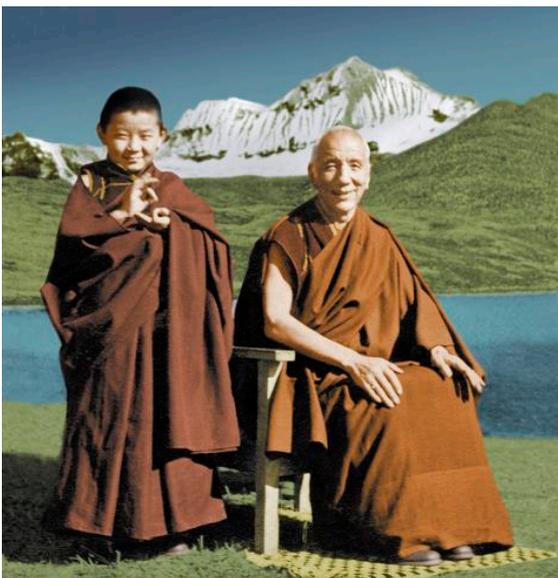
Es finden sich viele Beschreibungen der Stadien im Sterbeprozess, die sich aber nur in kleineren Einzelheiten und der Reihenfolge unterscheiden. Was ich hier vorgestellt habe, ist eine Beschreibung des allgemeinen Ablaufs, der sich aber – den individuellen Gegebenheiten entsprechend – durchaus auch anders gestalten kann. Ich erinnere mich, dass diese Abfolge während des Sterbens von Samten, dem Diener meines Meisters, sehr deutlich wurde. Es können sich jedoch Abweichungen durch die Wirkungen bestimmter Krankheiten ergeben oder auch durch den individuellen Zustand der Kanäle, Winde und Essenzen des Sterbenden. Die Meister sagen, dass alle Lebewesen bis zu den allerkleinsten Insekten diesen Prozess durchlaufen. Auch im Fall eines plötzlichen Todes, wie etwa bei einem Unfall, läuft dieser Prozess ab – dann allerdings in atemberaubender Geschwindigkeit.

Was während des Sterbeprozesses mit den äußeren und inneren Auflösungen geschieht, ist am einfachsten zu verstehen, wenn man es als eine allmähliche Entwicklung, ein In-Erscheinung-Treten immer subtilerer Ebenen von Bewusstsein sieht. Jede dieser Ebenen kommt aufgrund einer sukzessiven Auflösung der Bestandteile von Körper und Geist zum Vorschein, während sich der Prozess allmählich der Enthüllung des aller-subtilsten Bewusstseins nähert, das wir Grund-Lichtheit oder Klares Licht nennen.

DER GRUND

Warum wird dieser Zustand „Lichtheit“ oder „Klares Licht“ genannt? Die Meister geben unterschiedliche Erklärungen. Manche sagen, diese beiden Begriffe beschreiben die strahlende Klarheit der Natur des Geistes, seine völlige Freiheit von Dunkelheit und Schleiern, „frei von der Dunkelheit der Verblendung, versehen mit Erkenntnisfähigkeit“. Ein anderer Meister beschreibt Lichtheit oder Klares Licht als „Zustand geringster Ablenkung“, weil alle Elemente, Sinne und Sinnesobjekte sich aufgelöst haben.

Das Aufscheinen der Grund-Lichtheit, des Klaren Lichts im Augenblick des Todes, ist *die* Chance zur Befreiung. Dabei ist es jedoch von immenser Wichtigkeit, zu bedenken, unter welchen Bedingungen diese Chance geboten wird. Einige der heutigen Schriftsteller und Wissenschaftler,



Ein Foto aus der Zeit der spirituellen Hochkultur Tibets: der junge Rinpoche mit seinem Meister Jamyang Khyentse

die sich mit dieser Problematik beschäftigen, sind der tatsächlichen Tiefe dieses Augenblicks nicht gerecht geworden. Sie haben das „Tibetische Totenbuch“ ohne den Hintergrund einer entsprechenden praktischen Erfahrung und ohne die Erklärungen der mündlichen Übertragung, die seinen tieferen Sinn überhaupt erst erkennbar machen, gelesen und interpretiert. Daher haben sie seine Inhalte zu sehr vereinfacht und gelangten zu voreiligen Schlussfolgerungen wie etwa zu der Annahme, das Aufscheinen der Grund-Lichtheit sei bereits Erleuchtung. Wir alle würden den Tod wohl gern mit himmlischen Erfahrungen oder mit Erleuchtung gleichsetzen. Aber, statt uns reinem Wunschdenken hinzugeben, ist es wohl besser, klar zu wissen, dass wir nur dann im Todesmoment eine echte Chance zur Befreiung finden können, wenn wir in die Natur unseres Geistes – in Rigpa – eingeführt worden sind und darüber hinaus diese Erkenntnis durch Meditation stabilisiert und wirklich in unser Leben integriert haben.

Obwohl die Grund-Lichtheit jedem von uns erscheint, treffen wir doch meist völlig unvorbereitet auf ihre schiere Unermesslichkeit, auf die Weite und subtile Tiefe ihrer nackten Einfachheit. Die meisten Menschen werden sie schlicht und einfach nicht erkennen, weil sie es versäumt haben, sich bereits im Leben mit der entsprechenden Erkenntnis vertraut zu machen. Die Folge ist, dass sie instinktiv wieder mit all ihren alten Ängsten, Gewohnheiten und Konditionierungen – ihren alten Reflexen – reagieren. Denn obwohl die negativen Emotionen gestorben sind, um die Lichtheit hervortreten zu lassen, bleiben die Gewohnheiten unserer Leben doch weiter bestehen – verborgen im Hintergrund unseres gewöhnlichen Geistes. Obwohl unsere Verwirrung im Tod stirbt, geben wir uns einfach nicht der Lichtheit hin, sondern weichen in unserer Angst und Unwissenheit vor ihr zurück und halten instinktiv an unserem Greifen fest.

Das ist der Mechanismus, der uns daran hindert, diesen machtvollen Moment, diese große Chance zur Befreiung, wirklich wahrzunehmen. Padmasambhava sagte: „Alle Wesen haben unzählige Male gelebt, sind gestorben und wurden wiedergeboren. Immer wieder haben sie das unbeschreibliche Klare Licht erlebt. Aber weil sie in der Dunkelheit des Nichterkennens gefangen sind, kreisen sie unaufhörlich im endlosen Samsāra.“

Wenn die Grund-Lichtheit aufscheint, ist es ausschlaggebend, inwieweit es uns im Leben gelungen ist, unsere absolute Natur mit unserem Alltagsleben in Einklang zu bringen, und wie weit wir unsere gewöhnliche Konditionierungen in den Zustand ursprünglicher Reinheit haben klären können.

[An anderer Stelle: Ich habe behauptet, dass die Bardos uns besondere Gelegenheiten bieten. Was aber an den Bardos ist es, das uns in die Lage versetzt, diese Gelegenheiten zu ergreifen? Die Antwort ist einfach: es handelt sich bei ihnen um andere Zustände, andere Wirklichkeiten des Geistes.

In der buddhistischen Schulung bereiten wir uns darauf vor, die verschiedenen miteinander verbundenen Aspekte des Geistes zu erforschen und durch das Mittel der Meditation die verschiedenen Ebenen des Bewusstseins zu erfahren. Es bestehen exakte und unterscheidbare Beziehungen zwischen den Bardo-Zuständen und den Bewusstseinssebenen, die wir im Kreislauf von Leben und Tod erfahren. Wenn wir also durch Leben und Tod von einem Bardo zum nächsten fortschreiten, findet jeweils eine entsprechende Veränderung des Bewusstseins statt, mit der wir uns durch spirituelle Praxis vertraut machen können, um sie schließlich völlig zu verstehen.

Da der Prozess, der sich in den Bardos des Todes entfaltet, der Tiefe unseres Geistes entspringt, manifestiert er sich schon im Leben auf verschiedenen Ebenen. *So gibt es zum Beispiel eine lebhaft Ähnlichkeit zwischen den verschiedenen Graden der Subtilität des Bewusstseins, die wir in Schlaf und Traum durchlaufen, und den drei Bardos, die mit dem Tod verbunden sind:* Das Einschlafen ist mit dem Bardo des Sterbens vergleichbar, in dem sich die Elemente und Denkprozesse auflösen und sich die Erfahrung der Grund-Lichtheit öffnet. ...

Natürlich handelt es sich bei den Bardos des Todes um viel tiefere Bewusstseinszustände als bei den Schlaf- und Traumerlebnissen und um viel machtvollere Momente; aber ihre relativen Feinheitsgrade entsprechen sich in etwa und vermitteln einen Einblick in die Verbindungen und Parallelen, die zwischen verschiedenen Ebenen des Bewusstseins existieren. Manche Meister benutzen dasselbe Beispiel, um zu verdeutlichen, wie schwierig es ist, das Gewahrsein während der Bardo-Zustände aufrechtzuerhalten. Wie viele von uns bemerken die Veränderungen im Bewusstsein, wenn sie einschlafen? Wer ist sich schon des Zustandes zwischen dem Einschlafen und dem Einsetzen der Träume bewusst? Wie viele wissen während eines Traumes, dass sie träumen? Das vermittelt uns vielleicht eine Vorstellung davon, wie schwierig es erst sein muss, mitten im Aufruhr der Bardos des Todes das Gewahrsein aufrechtzuerhalten.

Wie unser Geist sich in den Schlaf- und Traumzuständen verhält, weist darauf hin, wie er sich in den entsprechenden Bardo-Erfahrungen verhalten wird. So zeigt zum Beispiel die Art, wie wir jetzt auf Träume, Alpträume und Schwierigkeiten reagieren in etwa, wie wir nach dem Tode reagieren werden.

Darum spielt auch der Yoga des Schlafens und Träumens eine so tragende Rolle in der Vorbereitung auf den Tod. Ein wahrhaft Praktizierender versucht, sein Gewahrsein der Natur des Geistes fehlerlos und ununterbrochen Tag und Nacht aufrechtzuhalten, und er wird auf diese Weise alle Phasen von Schlaf und Traum dazu nutzen, sich mit den Bardo-Erfahrungen während des Todes und danach vertraut zu machen. (I.7)]

DIE DAUER DER GRUND-LICHTHEIT

Die Phase des Aufscheinens dauert für einen Praktizierenden so lange, wie er unabgelenkt im Zustand der Natur des Geistes ruhen kann. Für viele Menschen währt sie sicher nicht länger als ein Fingerschnippen. Die überwiegende Mehrheit allerdings wird die Grund-Lichtheit überhaupt nicht bemerken und stattdessen in einen Zustand der Bewusstlosigkeit sinken, der bis zu dreieinhalb Tage andauern kann. Nach dieser Zeitspanne verlässt das Bewusstsein den Körper endgültig.²

² *Über den außergewöhnlichen Fall, wie für einen Koma-Patienten zu entscheiden ist, gibt Sadhguru folgenden Rat:*

Da es vorgekommen ist, dass Menschen nach jahrelangem Koma ins Leben zurückgekommen sind, haben die Angehörigen Vorbehalte, die Versorgung des Körpers einzustellen und so das unumkehrbare Ableben herbeizuführen. In solchen Situationen hoffen Menschen gegen alle Hoffnung.

Beobachtet man Menschen im Koma, dann gibt es zwei mögliche Fälle. In einem zeigt der Körper keine Reaktion mehr, aber der Geist, die Gedanken und Gefühle, sind aktiv – dann ist es Folter. Hier kommt hinzu, dass der oder die Betroffene alles mitbekommt, aber der Körper bleibt leblos. Es ist eine sehr schlimme Situation. In diesem Fall ist es schwer zu sagen, was getan werden sollte, und hängt vom Empfinden der Verantwortlichen ab. Diskussionen darüber am Krankenbett sollten unbedingt vermieden werden.

In einem anderen Fall zeigt der Körper normale Aktivität, er verdaut Nahrung usw., aber innerlich ist er leer. Wenn es so ist, dann wartet man fünf Zyklen von 21 Tagen. Wenn es nach Ablauf dieser Zeit zu keiner Wiederbelebung gekommen ist, dann ist das Leben mit Sicherheit aus dem Körper entwichen.

(Sinngemäß wiedergegeben nach dem Video „Life support & euthanasia“)

In Tibet hat sich daraus der Brauch entwickelt, den Körper drei Tage nach dem Tod nicht zu berühren oder auf sonstige Weise zu stören. Das ist besonders im Fall eines Praktizierenden wichtig, der ja in der Grund-Lichtheit aufgegangen sein kann und dann im Zustand der Natur des Geistes ruht. Ich erinnere mich, dass in Tibet – besonders im Falle großer Meister oder Praktizierender – alle sehr darum besorgt waren, unbedingt eine stille, friedliche Atmosphäre im Umkreis des Leichnams zu bewahren, um auch die geringste eventuelle Störung zu vermeiden.

Aber selbst der Körper eines gewöhnlichen Menschen wurde möglichst nicht vor Ablauf des Zeitraums von drei Tagen bewegt. Da man niemals sicher wissen kann, wie weit ein Mensch in seiner Erkenntnis gelangt ist, bleibt es immer ungewiss, wann genau das Bewusstsein den Körper verlässt. Wird der Körper irgendwo berührt, wenn beispielsweise noch eine Injektion gegeben wird, dann kann das Bewusstsein an diese Stelle gezogen werden. Damit besteht die Gefahr, dass das Bewusstsein des Sterbenden den Körper durch die nächstgelegene Öffnung verlässt und nicht durch die Fontanelle, was wiederum eine ungünstige Wiedergeburt zur Folge haben kann.

Einige Meister betonen die Notwendigkeit, den Körper für drei Tage in Ruhe zu lassen, mehr als

andere. Chadril Rinpoche, ein tibetischer Meister, der in Indien und Nepal lebt und in mancher Hinsicht einem Zen-Meister gleicht, beschied einige Leute auf ihren Einwand hin, dass ein Leichnam doch zu riechen beginne, wenn man ihn in dem heißen Klima liegen lässt: „Na und? Ihr sollt ihn schließlich nicht essen, und verkaufen müsst ihr ihn auch nicht.“

Aus all diesen Gründen wäre es strenggenommen am besten, eine eventuelle Autopsie oder Verbrennung erst nach dem Ablauf von drei Tagen durchzuführen. Heutzutage jedoch, wo es praktisch fast unmöglich geworden ist, den Körper über den gesamten Zeitraum in Ruhe liegen zu lassen, sollte zumindest die Praxis des Phowa durchgeführt werden, bevor der Körper berührt oder bewegt wird.

SOGYAL RINPOCHE

*Aus: DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN
UND VOM STERBEN, II. 15-16
KNAUR VERLAG, MÜNCHEN*

ÜBERSETZUNG: THOMAS GEIST

VIDEOEMPFEHLUNG: [WAS PASSIERT NACH DEM TOD](#)

[5 STAGES OF DEATH](#)