

## Der Übergang

### **DER BARDO DES WERDENS**

Das nächste, was uns wieder zu Bewusstsein kommt, ist eine Wahrnehmung „als würden Himmel und Erde sich wieder trennen“: Plötzlich erwachen wir in den Zwischenzustand, der die Zeit vom endgültigen Tod bis zur neuen Wiedergeburt umfasst. Dieser Zustand ist der dritte Bardo des Todes und wird Bardo des Werdens genannt.

Im Bardo des Werdens ist der Geist von immenser Klarheit und ungehinderter Beweglichkeit; die Richtung allerdings, in die er sich bewegt, wird ausschließlich von den gewohnheitsmäßigen Tendenzen unseres Karma bestimmt. Daher wird diese Periode auch der „karmische“ Bardo des Werdens genannt. Kalu Rinpoche sagt dazu: „Dieser Zustand ist ein vollständig automatisches oder blindes Ergebnis unserer früheren Handlungen - also von Karma -, und nichts, was in ihm geschieht, ist eine bewusste Entscheidung; wir werden einfach von der Kraft des Karma herumgestoßen.“

Zu diesem Zeitpunkt befindet sich der Geist auf der nächsten Ebene eines stufenweise sich entfaltenden Prozesses: Aus seinem reinsten Zustand - der Grund-Lichtheit - hat er sich durch seine Eigenschaft von Licht und Energie schließlich im Bardo des Werdens in die noch weiter vergrößerte Manifestation einer geistigen Form verdichtet. Was auf dieser Stufe nun geschieht, ist der umgekehrte Prozess der vorangegangenen Auflösung: Die Winde erscheinen wieder, und mit ihnen alle Gedankenzustände in Verbindung mit Unwissenheit, Gier und Hass; und weil die Erinnerung an unseren vergangenen, karmischen Körper immer noch frisch ist, nehmen wir hier einen „geistigen Körper“ an.

### **DER GEISTKÖRPER**

Der Geistkörper, den wir im Bardo des Werdens annehmen, weist einige besondere Merkmale auf: Er besitzt alle Sinne; er ist äußerst leicht, luzide und beweglich, und die Bewusstheit ist angeblich siebenmal klarer als im Leben. Er ist außerdem mit einer rudimentären Form von Hellsichtigkeit ausgestattet; obwohl sie nicht bewusst und willentlich eingesetzt werden kann, verleiht sie dem

Geistkörper die Fähigkeit, die Gedanken anderer zu lesen.

Dieser Geistkörper hat eine Form, die der Gestalt des Körpers aus dem gerade vergangenen Leben ähnelt, allerdings ohne Mängel und in der Blüte des Lebens. Selbst wenn wir im vergangenen Leben behindert oder krank gewesen sein sollten, ist unser Geistkörper im Bardo des Werdens makellos. In einem alten Dzogchen-Text heißt es an einer Stelle, dass der Geistkörper die Größe eines Kindes von acht bis zehn Jahren habe.

Wegen des machtvollen Einflusses begrifflichen Denkens, das man auch als „karmischen Wind“ bezeichnet, ist der Geistkörper nicht in der Lage, auch nur für einen Augenblick stillzuhalten - er ist unaufhörlich in Bewegung. Durch bloße Kraft der Gedanken kann er ungehindert an jeden erdenklichen Ort gelangen. Da der Geistkörper keine materielle Grundlage hat, kann er durch solide Hindernisse wie Wände oder Berge einfach hindurchgehen.

Der Geistkörper kann auch durch dreidimensionale Objekte hindurchsehen. Wir können auch andere Bardo-Wesen sehen, aber lebende Menschen können uns nicht wahrnehmen, es sei denn, sie haben - als Ergebnis tiefer Meditationserfahrungen - eine bestimmte Hellsichtigkeit entwickelt. Wir können also vielen anderen Reisenden der Bardo-Welt, die vor uns gestorben sind, begegnen und uns für flüchtige Momente mit ihnen verständigen.

Da die fünf Elemente an seinem Aufbau beteiligt sind, erscheint uns unser Geistkörper so solide, dass wir sogar Hunger verspüren. Die Bardo-Lehren sagen, dass der Geistkörper von Gerüchen lebt und sich an verbrannten Opfergaben stärken kann, die aber speziell in seinem Namen dargebracht werden müssen.

In diesem Stadium ist die geistige Aktivität sehr geschwind: Gedanken stellen sich in schneller Folge ein, und wir können vieles zur gleichen Zeit tun. Der Geist fährt fort, eingefahrene Verhaltens- und Gewohnheitsmuster zu verfestigen, besonders das Festhalten an Erfahrungen sowie den Glauben, dass sie letztlich real seien.

### **DIE ERFAHRUNGEN IM BARDO**

Während der ersten Wochen im Bardo haben wir entsprechend dem eben vergangenen Leben den Eindruck, ein Mann oder eine Frau zu sein. Wir wissen nicht einmal, dass wir gestorben sind. Wir kehren nach Hause zurück, um mit unserer Familie oder unseren Freunden zusammenzusein. Wir versuchen, mit ihnen zu sprechen, sie zu berühren. Aber sie reagieren nicht. So sehr wir uns auch um Kontakt bemühen - sie können uns nicht wahrnehmen. Wir sehen machtlos zu, wie unsere Angehörigen verzweifelt unseren Tod beweinen. Genauso ergebnislos versuchen wir auch, Dinge aus unserem Besitz zu benutzen. Bei Tisch ist nicht mehr für uns gedeckt, und man macht Anstalten, unsere Hinterlassenschaft aufzuteilen. Wir sind zornig, verletzt und frustriert; wir fühlen uns, sagt das „Tibetische Toten-Buch“, „wie ein Fisch, der sich in heißem Sand windet“.

Wenn wir sehr an unserem Körper geangen haben, kann es sogar sein, dass wir in seiner Nähe bleiben und versuchen, ihn wieder in Besitz zu nehmen. In extremen Fällen kann der Geistkörper sich über Wochen oder sogar Jahre nicht vom Körper oder von Besitztümern losreißen. Wir erkennen immer noch nicht, dass wir gestorben sind. Erst wenn wir plötzlich feststellen, dass wir keinen Schatten mehr werfen, uns nicht mehr im Spiegel sehen können und keine Fußspuren hinterlassen, erkennen wir schließlich, was geschehen ist. Der bloße Schock der Erkenntnis, dass wir gestorben sind, kann ausreichen, uns wieder ohnmächtig werden zu lassen.

Im Bardo des Werdens erleben wir alle Erfahrungen unseres vergangenen Lebens noch einmal, sehen Einzelheiten wieder, die der Erinnerung schon lange verloren schienen, und besuchen Orte wieder, selbst wenn wir dort „nicht mehr getan haben, als auf den Boden zu spucken“, wie die Meister sagen. Alle sieben Tage müssen wir nochmals die Erfahrung unseres Sterbens mit allen damit verbundenen Leiden durchleben. Wenn unser Tod friedvoll war, wird dieser friedvolle Geisteszustand nochmals erlebt; war er jedoch quälend, dann wiederholt sich diese Qual. Dabei muss man sich daran erinnern, dass in diesem flüchtigen Zustand des Bardo des Werdens alles negative Karma der früheren Leben auf äußerst verwirrende Weise zurückkehrt und dass all dies mit einem Bewusstsein erfahren wird, das siebenmal klarer ist als zu Lebzeiten.

Unser ruheloses, einsames Wandern durch die Bardo-Welt ist wie ein furchtbarer Alptraum; und genauso wie in einem Traum glauben wir auch liier, einen physischen Körper zu besitzen und tatsächlich zu existieren. Doch alle Erfahrungen dieses Bardo entstehen ausschließlich aus unserem Geist - geschaffen von unserem Karma und unseren zurückkehrenden Gewohnheiten.

Auch die Winde der Elemente kehren zurück und Tulku Uryen Rinpoche sagt: „Wir hören laute Geräusche der vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Es hört sich an, als würde hinter uns ein Erdbeben stattfinden; da ist der Klang eines schnell fließenden, gewaltigen Stromes, einer lodernden Feuermasse wie in einem Vulkan und das Tosen eines ungeheuren Sturms.“ Bei dem Versuch, der Gewalt der Elemente in der schrecklichen Finsternis zu entkommen, tun sich, wie es heißt, drei verschiedene Abgründe vor uns auf: weiß, rot und schwarz, allesamt tief und furchteinflößend. Das „Tibetische Totenbuch“ erklärt, dass es sich dabei um unsere eigene Gier, unseren Hass und unsere Unwissenheit handelt. Wir werden von eiskalten Schauern, Hagelstürmen von Eiter und Blut überrascht, heimgesucht von grauenhaften Schreien körperloser Wesen, gejagt von menschenfressenden Dämonen und Raubtieren.

Unaufhörlich werden wir vom Wind des Karma umhergeschleudert, unfähig, irgendwo festen Halt zu finden. Das „Totenbuch“ sagt: „Zu dieser Zeit wirst du umhergetrieben vom unerträglich schrecklichen, gewaltig wirbelnden Tornado des Karma.“ Von Angst zerfressen, hin und her getrieben wie Pustebiumensamen im Wind, irren wir hilflos im düsteren Bardo umher. Von Hunger und Durst gequält, suchen wir verzweifelt nach irgendeiner Zuflucht. Die Wahrnehmungen unseres Geistes verändern sich von Augenblick zu Augenblick und schleudern uns, „wie ein Katapult“, sagt das „Totenbuch“, in ein dauerndes Wechselbad aus Leiden und Freude. In unserem Geist verstärkt sich die Sehnsucht nach einem physischen Körper, was uns nur in weiteres Leiden stürzt, weil wir sie nicht befriedigen können.

Die gesamte Landschaft und Umgebung wird von unserem Karma gebildet, und diese Bardo-Welt wird bevölkert von den Alptraumwesen unserer eigenen Verblendung. Wenn unser gewohnheitsmäßiges Verhalten im Leben positiv gewesen ist, sind unsere Erfahrungen im Bardo von Selig-

keit und Glück geprägt; wenn unser Leben aber zerstörerisch gewesen ist und wir anderen geschadet haben, dann erfahren wir im Bardo Schmerz, Reue und Angst. So sagt man zum Beispiel in Tibet, dass Metzger, Jäger und Fischer von monströsen Exemplaren ihrer früheren Opfer gejagt werden.

Wer die Nahtod-Erfahrungen detailliert studiert und sich besonders mit dem Phänomen des sogenannten „Lebensrückblicks“ beschäftigt, muss sich unvermeidlich fragen, wie unvorstellbar denn dann wohl das Grauen der Bardo-Erlebnisse für einen Drogenboss, Tyrannen oder Nazischeren sein muss. Die Berichte solcher „Lebensrückblicke“ scheinen nämlich nahezu legen, dass wir nach dem Tod möglicherweise alles Leiden, für das wir sowohl direkt als auch indirekt verantwortlich gewesen sind, selbst erfahren.

#### **DIE DAUER DES BARDO DES WERDENS**

Der ganze Bardo des Werdens hat eine durchschnittliche Dauer von *neunundvierzig Tagen* und eine *Mindestdauer von einer Woche*. Es gibt aber Ausnahmen und Unterschiede, wie manche Menschen ja auch hundert Jahre leben, andere hingegen schon in ihrer Jugend sterben. Einige bleiben sogar im Bardo stecken und werden zu Geistern oder Gespenstern. Wie Dudjom Rinpoche erklärte, stehen die *ersten einundzwanzig Tage* im Bardo noch unter starkem Eindruck des vergangenen Lebens; diese Zeit ist daher für die Hinterbliebenen die wichtigste Periode, in der sie dem Verstorbenen noch helfen können. Danach nimmt langsam die Zukunft Gestalt an und wird zum vorherrschenden Eindruck.

Wir müssen im Bardo ausharren, bis wir eine karmische Verbindung zu unseren zukünftigen Eltern finden. Ich stelle mir den Bardo manchmal wie einen Wartesaal vor, in dem man manchmal bis zu neunundvierzig Tage auf den Reiseanschluss ins nächste Leben wartet. Es gibt allerdings zwei Arten von Menschen, die nicht im Zwischenzustand warten müssen, weil die Intensität ihres Karma sie direkt ins nächste Leben katapultiert. Das sind einmal diejenigen, die ein äußerst positives, konstruktives Leben geführt haben und deren Geist so mit der spirituellen Praxis vertraut ist, dass die Kraft ihrer Verwirklichung sie direkt und unverzüglich in eine gute Wiedergeburt trägt. Die anderen sind die, deren Leben sehr negativ und zerstörerisch verlaufen ist; sie reisen

ohne Verzögerung in eine ihren Taten entsprechende schlechte Wiedergeburt.

#### **DAS TOTENGERICHT**

Einige Beschreibungen des Bardo sprechen von einer Gerichtsszene, ähnlich dem Jüngsten Gericht, einer Art Lebensrückblick, wie er in vielen Kulturen der Welt beschrieben wird.

Letztlich findet die Gerichtsverhandlung in unserem eigenen Geist statt. Wir selbst sind sowohl Richter als auch Angeklagter. „Es ist interessant festzustellen“, schreibt Raymond Moody, „dass in den Fällen, die ich studiert habe, die Verurteilung nicht von dem Lichtwesen ausging, das die Betroffenen ganz ohne Urteil einfach zu lieben schien, sondern dass das Urteil letztlich vom Verurteilten selbst kam.“

Die Gerichtsverhandlung zeigt auch, dass das, was in der letzten Konsequenz wirklich zählt, stets die Motivation ist, aus der wir handeln, und dass wir den Auswirkungen unserer vergangenen Taten, Worte und Gedanken, den Eindrücken und Gewohnheiten, die sie uns eingeprägt haben, nicht entkommen können. Wir sind damit nicht nur für dieses Leben uneingeschränkt verantwortlich, sondern auch für alle zukünftigen.

#### **DIE KRAFT DES GEISTES**

Da unser Geist im Bardo derartig flüchtig, beweglich und verletzlich ist, haben all unsere Gedanken, gute wie schlechte, eine immense Gewalt und Wirkung. Ohne einen physischen Körper, der uns auf dem Boden hält, werden unsere Gedanken augenblicklich zur Wirklichkeit. Stellen wir uns doch nur einmal den heftigen Zorn und die Trauer vor, die wir empfinden würden, wenn wir zusehen müssten, wie die Bestattungszereemonie für uns unaufmerksam und lieblos durchgeführt wird, oder wie gierige Verwandte sich neidisch um unsere Hinterlassenschaft zanken, oder wie Freunde, die wir sehr geliebt haben, herablassend oder gar höhnisch und verletzend über uns sprechen. Solche Situationen können uns äußerst gefährlich werden, weil unsere Reaktion uns durch ihre Gewalt direkt in eine unglückliche Wiedergeburt treiben kann.

Die überwältigende Macht der Gedanken ist somit auch das Schlüsselthema im Bardo des Werdens. In dieser entscheidenden Phase finden wir uns ganz und gar allen Gewohnheiten und Verhaltensmustern ausgeliefert, die wir im Leben

gepflegt haben und die so zum bestimmenden Faktor unseres Daseins geworden sind. Wenn wir diese Tendenzen und Gewohnheiten nicht jetzt zu Lebzeiten überprüfen und sie daran hindern, von unserem Geist Besitz zu ergreifen, werden wir im Bardo als hilfloses Opfer ihrer Gewalt hin und her gehetzt. Die kleinste Irritation schon kann im Bardo des Werdens vernichtende Wirkung haben; das ist auch der Grund, warum das „Tibetische Totenbuch“ traditionell von jemandem vorgelesen werden soll, mit dem der Verstorbene eine gute Beziehung hatte; andernfalls kann allein der Klang der Stimme den Toten schon in Zorn versetzen - mit den entsprechend katastrophalen Folgen.

Die Lehren geben viele Beschreibungen von der Beeinflussbarkeit des Geistes im Bardo des Werdens; so heißt es zum Beispiel sehr eindringlich, dass unser Geist in diesem Bardo einem rotglühenden Eisenstab gleicht, der noch in jede beliebige Richtung formbar ist, beim Abkühlen aber schnell in der jeweiligen Form erstarrt. In diesem Zusammenhang kann man die Aussage verstehen, dass ein einziger positiver Gedanke in diesem Bardo direkt zur Erleuchtung führen kann, eine einzige negative Reaktion aber zu extremem und lang andauerndem Leiden. Wir können kaum deutlicher gewarnt werden, als mit den folgenden Worten aus dem „Totenbuch“:

Jetzt ist die Zeit, die zwischen Aufstieg und Absturz entscheidet; jetzt ist die Zeit, wo du, wenn du auch nur einen einzigen Augenblick in Achtlosigkeit verfallst, dauerndes Leiden erntest; jetzt ist die Zeit, wo nur ein Augenblick der Konzentration Ursache für dauerhaftes Glück wird. Sammle deinen Geist und bemühe dich einsgerichtet, die Resultate des guten Karma zu verlängern!

Das „Tibetische Totenbuch“ versucht, jede Verbindung mit der spirituellen Praxis, die der Verstorbene gehabt haben mag, zu wecken. Es ermutigt uns, das Anhaften an Menschen und Besitztümer aufzugeben, das Verlangen nach einem Körper abzulegen, Gier oder Hass nicht nachzugeben, Güte statt Feindschaft zu entwickeln und negative Handlungen nicht einmal zu erwägen. Es erinnert den Sterbenden daran, dass er nichts zu fürchten hat: Zum einen versichert es, dass die schrecklichen Bardo-Gestalten nichts weiter sind als die eigenen verblendeten Projektionen, also von Natur aus leer; zum anderen, dass man selbst nur einen „Geistkörper aus Gewohn-

heitsmustern“ hat, der ebenfalls leer ist: „Wie kann Leeres Leeres schaden?“

Aufgrund der wechselhaften und heiklen Beschaffenheit des Bardo des Werdens bieten sich hier aber auch viele Gelegenheiten zur Befreiung, und die Beeinflussbarkeit des Geistes in diesem Bardo lässt sich zu unserem Vorteil nutzen. Wir brauchen uns nur an eine einzige Übungsanweisung zu erinnern - nur ein einziger positiver Gedanke muss in unseren Geist gelangen. Wenn wir uns irgendeine Unterweisung vergegenwärtigen können, die uns irgendwann einmal zur Schau der Natur des Geistes inspiriert hat, wenn wir nur einmal einen Hang zur spirituellen Praxis verspüren oder gar eine tiefe Verbundenheit mit einer spirituellen Übung, dann reicht das allein aus, uns zu befreien.

Wann immer es dir also in diesem Bardo gelingen sollte, auch nur für einen Augenblick dein Gewahrsein zu sammeln, wecke sofort deine Verbindung mit der spirituellen Praxis, erinnere dich deines Meisters oder des Buddha und rufe sie mit aller Kraft an. Wenn es dir im Leben zur zweiten Natur geworden ist zu beten, wann immer die Umstände schwierig oder kritisch wurden oder dir zu entgleiten drohten, dann wirst du auch jetzt in der Lage sein, dir augenblicklich ein erleuchtetes Wesen wie Buddha oder Avalokiteshvara, Christus oder die Jungfrau Maria zu vergegenwärtigen. Wenn es dir möglich ist, sie mit glühender, einsgerichteter Hingabe von ganzem Herzen anzurufen, dann wird dein Geist - kraft ihres Segens - in den offenen Raum ihres Weisheitsgeistes befreit. Gebete scheinen im Leben manchmal wenig zu nutzen, im Bardo des Werdens aber entwickeln sie eine unglaubliche Kraft.

Meine Beschreibungen vom Bardo des Werdens zeigen deutlich, wie schwierig es in dieser wichtigen Phase ist, ohne vorhergegangene Übung den Geist stabil zu halten. Schon in einem Alptraum ist es ja so gut wie unmöglich, sich an so etwas wie ein Gebet zu erinnern - wir fühlen uns hilflos und ohnmächtig einer solchen Situation ausgeliefert. Im Bardo des Werdens ist es genauso schwierig, wenn nicht schwieriger, unseren Geist zu sammeln. Daher mahnt auch das „Tibetische Totenbuch“ immer wieder mit den Worten: „Sei nicht abgelenkt.“ Und es führt aus:

Dies ist die Grenze, an der Buddhas und gewöhnliche Wesen sich scheiden ... „In einem

Augenblick die Trennung - und völlige Erleuchtung auch in einem Augenblick.“

### **WIEDERGEBURT**

Wenn dann im Bardo des Werdens die Zeit der Wiedergeburt näherrückt, sehnen wir uns mehr und mehr nach der Stütze eines materiellen Körpers, und verzweifelt suchen wir nach einer Möglichkeit, in irgendeinem Körper Wiedergeburt zu nehmen. Verschiedene Zeichen beginnen, uns auf den Bereich aufmerksam zu machen, in dem wir wahrscheinlich wiedergeboren werden. Verschiedenfarbige Lichter scheinen aus den sechs Daseinsbereichen, und wir werden uns von dem einen oder anderen angezogen fühlen, je nachdem, welche negative Emotion in unserem Geist vorherrscht. Haben wir uns erst einmal auf eines dieser Lichter eingelassen, ist es sehr schwer, umzukehren.

Dann erscheinen Bilder und Visionen aus den entsprechenden Bereichen. Wenn man mit den Lehren besser vertraut ist, kann man die Bedeutung dieser Bilder entschlüsseln. Diese Zeichen werden in verschiedenen Lehren etwas unterschiedlich beschrieben. In einigen heißt es, dass es das Zeichen für eine Wiedergeburt im Götterbereich sei, wenn man die Vision hat, einen himmlischen Palast mit mehreren Stockwerken zu betreten. Wenn man als Halbgott wiedergeboren werden soll, hat man das Gefühl, inmitten wirbelnder Waffen aus Feuer zu stehen oder in eine Schlacht zu ziehen. Wäre der Tierbereich unser Bestimmungsort, fanden wir uns in einer Höhle, einem Erdloch oder einem Nest aus Stroh. Hat man die Vision eines Baumstumpfs, eines dichten Waldes oder eines gewebten Tuchs, dann deutet das auf die Wiedergeburt als Hungergeist hin. Geht es aber in die Höllenbereiche, dann hat man das Empfinden, wehrlos in ein dunkles Loch gestoßen zu werden, eine finstere Straße hinabgeführt zu werden, in ein düsteres Land mit schwarzen und roten Häusern oder zu einer eisernen Stadt gebracht zu werden.

Gleichzeitig werden wir eine tiefe Begierde und Sehnsucht nach bestimmten Bereichen verspüren und uns instinktiv von ihnen angezogen fühlen. Die Lehren warnen uns, dass an diesem Punkt eine große Gefahr besteht, in unserem gierigen Verlangen nach Wiedergeburt zum nächstbesten sich bietenden Ort zu stürzen, der eine gewisse Sicherheit zu versprechen scheint. Wenn dies

Begehren dann unerfüllt bleibt, wird der bloße Zorn darüber den Bardo zu einem abrupten Ende bringen, weil der Sog dieser negativen Emotion uns direkt in eine entsprechende nächste Existenz reißt. Aus diesen Zusammenhängen wird deutlich erkennbar, wie die zukünftige Geburt von Gier, Hass und Unwissenheit bestimmt wird.

Stell dir vor, du würdest auf einen Zufluchtsort zustürzen, nur um den stürmischen Attacken der Bardo-Erfahrungen zu enttrinnen. Aus Angst, weitergetrieben zu werden, klammerst du dich irgendwo fest und ergreifst eine neue Wiedergeburt, egal welche - nur irgendeine. Das „Tibetische Totenbuch“ erklärt, dass du vielleicht so verwirrt wirst, dass du eine gute Wiedergeburt für eine schlechte hältst und umgekehrt. Oder du hörst die Stimmen deiner Lieben wieder, die nach dir rufen, oder einen verführerischen Gesang, dem du folgst, nur um dich in die unteren Bereiche gelockt zu finden.

Du musst sehr darauf achten, nicht blind in einen der unerwünschten Bereiche zu stolpern. Die wunderbare Chance besteht jedoch darin, dass du, sobald dir bewusst wird, was mit dir geschieht, anfangen kannst, dein Schicksal zu beeinflussen und zu verändern.

Getrieben vom Wind des Karma kommst du dann an den Ort, wo deine zukünftigen Eltern sich lieben. Du wirst von dem Anblick emotional angezogen und fühlst wegen vergangener karmischer Beziehungen sofort starkes Begehren und starke Abneigung. Begehren nach der Mutter und Eifersucht auf den Vater führen dazu, dass du als Junge geboren wirst, die gegenteiligen Gefühle führen zu einer Geburt als Mädchen. Gibst du aber diesen starken Leidenschaften nach, wirst du nicht nur auf jeden Fall wiedergeboren, sondern gerade dieses starke Gefühl kann dich in die Geburt in einem der niederen Bereiche ziehen.

Gibt es denn irgend etwas, was wir tun können, um nicht wiedergeboren werden zu müssen oder um unsere Wiedergeburt zumindest zu beeinflussen? Die Bardo-Lehren geben zwei spezielle Arten von Anweisung: Methoden, eine Wiedergeburt zu verhindern oder, falls das misslingt, eine gute Wiedergeburt zu wählen. Zuerst die Anweisungen zum „Verschließen des Eingangs zu einer nächsten Geburt“:

Die beste Methode ist das Fallenlassen der Emotionen wie Gier, Hass oder Eifersucht, indem man erkennt, dass keine der Bardo-Erfahrungen

letztendliche Wirklichkeit hat. Wenn wir das erkennen können und dann den Geist in seiner wahren, leeren Natur ruhen lassen, wird Wiedergeburt ganz von selbst verhindert. Das „Totenbuch“ warnt uns hier:

Gib Acht! Vater und Mutter, der große Sturm, der Wirbelwind, der Donner, die erschreckenden Projektionen und alle sichtbaren Phänomene sind ihrer wahren Natur nach illusorisch. Wie immer sie auch erscheinen mögen, sie sind nicht wirklich. Alles Stoffliche ist falsch und unwahr. Es ist wie eine Luftspiegelung, nicht dauerhaft, nicht unvergänglich. Was für einen Sinn hat da Begierde? Was ist der Nutzen von Furcht? Sie beweisen nur, dass das Nichtexistente für existent gehalten wird...

Es gibt uns folgenden Rat:

„Alle Materie ist mein eigener Geist, und dieser Geist ist Leere, nicht entstanden, unbehindert.“ So denkend, halte deinen Geist natürlich und rein - so, wie er ist, unabhängig in seiner eigenen Natur, wie in Wasser gegossenes Wasser, gelassen, offen und entspannt. Indem du ihn natürlich und gelöst ruhen lässt, kannst du sicher sein, dass du den Eintritt in den Schoß aller Lebewesen verschließt.

Die nächstbeste Methode, eine Wiedergeburt zu verhindern, besteht darin, die potentiellen Eltern als den Buddha, den eigenen Meister oder die Yidam-Gottheit zu sehen. Und als letzte Möglichkeit sollten wir ein Gefühl der Entsagung gegenüber jeder Anziehung durch Gefühle von Begierde entwickeln und an die reinen Gefilde der Buddhas denken.

Wenn es uns nicht gelingen sollte, den Geist stabil genug zu halten, um wenigstens diese Übungen ausführen zu können, dann bleiben noch die Methoden zur Wahl der Wiedergeburt, die mit den Erkennungszeichen der verschiedenen Bereiche zu tun haben. Wenn wir wiedergeboren werden müssen oder absichtlich wiedergeboren werden wollen, um unseren spirituellen Pfad weiterzuverfolgen oder um anderen Lebewesen zu nutzen, sollten wir keinen anderen als den menschlichen Bereich wählen. *Nur hier sind die Umstände förderlich für spirituellen Fortschritt.* Die Lehren sagen, wenn unsere Wiedergeburt

unter glücklichen Umständen im menschlichen Bereich stattfinden wird, haben wir das Empfinden, in einem Haus voll verschwenderischer Schönheit anzukommen, oder in einer Stadt oder einer Menschenmenge, oder wir haben die Vision von sich liebenden Paaren.

Gewöhnlich haben wir jedoch keine Wahl. Wir werden von unserem Geburtsort so unaufhaltsam angezogen, „wie ein Vogel in den Käfig gelockt wird, wie trockenes Gras Feuer fangt oder wie ein Tier im Sumpf versinkt“. Das „Tibetische Totenbuch“ sagt: „O Kind aus erleuchteter Familie, selbst wenn du nicht gehen willst, hast du doch keine Wahl; hilflos bist du zum Gehen gezwungen.“

Letztlich ist es das drängende Verlangen des Geistes, einen bestimmten Bereich zu bewohnen, was uns zur Wiedergeburt treibt. Und die Tendenz des Geistes, alles zu verfestigen und danach zu greifen, findet ihren endgültigen Ausdruck in physischer Wiedergeburt. Dies ist der nächste Schritt im Prozess der Manifestation, dessen Entfaltung durch die Bardos wir verfolgt haben.

Wenn es uns gelingt, den Geist auf eine menschliche Geburt zu richten, ist der Kreis geschlossen. Wir sind im Begriff, wieder in den natürlichen Bardo dieses Lebens geboren zu werden. Wenn wir unseren Vater und unsere Mutter beim intimen Zusammensein sehen, wird unser Geist unwiderstehlich davon angezogen und tritt in den Mutterleib ein. Das ist das Ende des Bardo des Werdens, da der Geist jetzt blitzartig wieder die Zeichen der Auflösung und das Aufscheinen der Grund-Lichtheit erfährt. Dann kommt es erneut zur Erfahrung von Schwärze im Zustand des vollständigen Erlangens, und in diesem Augenblick ist die Verbindung zum Mutterleib hergestellt.

Das Leben beginnt also wie es endet - mit der Grund-Lichtheit.

SOGYAL RINPOCHE

Aus: *DAS TIBETISCHE BUCH vom Leben und vom Sterben, III 18*

Knaur Verlag, München

Übersetzung: Thomas Geist