

Die Zwischenzustände

Von Lopön Tsechu Rinpoche

Teil 1: Der Bardo dieses Lebens

Wenn wir im Tibetischen Buddhismus von "Bardo" sprechen, so ist damit gewöhnlich die Phase zwischen einem Leben und dem nächsten gemeint - die Zeitspanne zwischen Tod und Wiedergeburt. Die eigentliche Bedeutung des Wortes ist jedoch "Zwischenzustand / was dazwischen liegt" und geht somit weit über die allgemeine Bedeutung hinaus, wie Lopön Tsechu Rinpoches Belehrungen zeigen.

Teil 1: Der Bardo dieses Lebens

Im Jahre 1992 gab Lopön Tsechu Rinpoche in Rödby/ Dänemark ausführliche Erklärungen zu den Vier Bardos nach dem Werk "Spiegel der Bewusstheit" von Tsele Natsok Rangdröl. Dieser war ein bekannter Meister der Kagyü- und der Nyingma-Linie im 17. Jahrhundert und galt als einer der gelehrtesten Lehrer seiner Zeit. Er wird als eine frühere Inkarnation von Jamgön Kongtrul Rinpoche angesehen.

Bei den Erklärungen zu diesem Thema folgt der Autor dieses Werkes, Tsele Natsog Rangdröl, dem gewohnten Schema bei Dharma-Erklärungen: Es gibt eine Vorbereitung, die eigentlichen Erklärungen und einen Abschluß.

Als Teil der Vorbereitung beginnt man immer mit Opferungen an die Buddhas und Bodhisattvas, um positives Karma zu vermehren und um Hindernisse zu beseitigen. Danach verspricht man, das was man anfängt -- sei es eine Zurückziehung oder das Geben einer Belehrung - zu Ende zu bringen, bis es wirklich erledigt ist. Es wird gesagt, dass hochstehende Wesen nicht schnell etwas versprechen; wenn sie es aber doch tun, dann stehen sie auch unter allen Umständen dazu. Eine Zeichnung in Wasser wird schnell wieder verschwinden, aber eine Gravur im Fels bleibt praktisch ewig bestehen. Dieses Versprechen zu geben, ist ein Teil der Vorbereitung.

Der Text beginnt dann mit einer Ehrerbietung an die Qualitäten der drei Buddha-Zustände, die drei Kayas. Zuerst an den Wahrheitszustand, den Dharmakaya, der als völlig rein beschrieben wird. In seiner absoluten Qualität ist er frei von jeder Fabrikation und natürlicherweise leer. Nicht verschieden davon ist der Freudenzustand, der Sambhogakaya, der sich wie die Reflektion des Mondes in Wasser manifestiert, in welcher Weise es auch immer nötig ist. Zum Nutzen der gewöhnlichen Wesen entsteht schließlich die kontinuierliche Manifestation des Ausstrahlungs-Zustandes, des Nirmanakaya. Tsele Natsog Rangdröl wendet sich zuerst an diese drei Zustände, bringt ihren Qualitäten Respekt dar und sagt, dass sie nicht verschieden sind von den Qualitäten des eigenen Geistes und dass sie sich auch im eigenen Lehrer manifestieren. (Siehe Erklärungen von Lama Ole Nydahl)

Was auch immer erscheint, sei es Samsara oder Nirvana, alles ist in seiner Essenz leer. Das bedeutet, dass Geburt und Tod, Glück und Leid, was immer wir auch erfahren, keine wahre Realität hat, sondern die Qualität von Leerheit trägt. Nur weil gewöhnliche Wesen in ihrer Unwissenheit dies nicht sehen können, sind sie in den Geschehnissen gefangen und leiden dadurch. Sie sind gefangen in ihren eigenen Illusionen, Ideen und Konzepten. Wenn man das sieht, entsteht Mitgefühl und dieses brachte die verschiedenen Meister dazu, all die Methoden zu lehren, damit die Wesen verstehen können, wie die Dinge wirklich sind. Die Lehren über die Bardos sind ein Teil dieser Methoden und viele Meister haben Erklärungen über ihre Bedeutung gegeben.

Tsele Natsog Rangdröl sagt in seinem Text, dass schon viele tiefgründige und weite Erklärungen zu diesem Thema vorliegen, so dass es eigentlich keinen Grund für ihn gibt, noch mehr dazu zu sagen. Da er aber so sehr darum gebeten wurde, will er es dennoch tun.

Eigentlich bezieht sich das ganze Konzept von Bardo auf die Zeit, während der wir in Samsara gefangen sind, denn die Grundlage dafür ist unsere Unwissenheit. Bis wir uns davon befreit haben, also bis zur Erleuchtung, ist dies ein Bardo-Zustand, der Zustand der Unwissenheit bis zur Erleuchtung. Normalerweise wird unter "Bardo" jedoch die Zeit vom Tod bis zur Wiedergeburt verstanden.

Es gibt verschiedene Arten, wie in verschiedene Bardos eingeteilt werden kann, zum Beispiel haben manche Meister von sechs Bardos gesprochen. Die Erklärungen dazu sind aber bei den verschiedenen Lehrern unterschiedlich. Es gibt auch Diskussionen darüber, und manche stimmen zum Beispiel nicht damit überein, dass es einen Bardo der Meditation geben soll. Aber das ist nicht logisch, denn da alles, was geschieht ein Bardo ist, die ganze Existenz in Samsara, kann man keinen Geisteszustand davon ausschließen. Es macht keinen Sinn zu sagen, dass Meditation kein Bardo sei.

Die Einteilung in sechs Bardos, mit der manche Gelehrte nicht übereinstimmen, stammt ursprünglich aus der Nyingma-Tradition, findet sich aber auch woanders, zum Beispiel in Belehrungen, die Milarepa einmal an (die Dakini) Tseringma gab.

Wenn man von den sechs Bardos spricht, meint man:

den Bardo dieses Lebens

den Bardo des Träumens

den Bardo der Meditation

den Bardo des Sterbens

den Bardo des Dharmata

den Bardo des Werdens

Andere Meister sprechen von drei oder vier Hauptbardos. Tsele Natsog Rangdröl sagt, dass er es vorzieht, die Bedeutung von Bardo anhand der Einteilung in vier Hauptbardos zu erklären, da dies am leichtesten zu verstehen ist:

den Bardo dieses Lebens

den Bardo des Sterbens

den Bardo des Dharmata

den Bardo des Werdens

Tsele Natsog Rangdröl erklärt in dem Text, welche Bedeutung diese vier Bardo-Zustände haben, wie sie sich im Detail zeigen und wie man praktizieren kann, um in den einzelnen Bardos Befreiung zu erlangen.

Dies ist die Zeitspanne vom Moment der Geburt bis zum Tod. Wie dieser Bardo erlebt wird, ist davon abhängig, auf welcher geistigen Ebene sich das einzelne Individuum befindet. Diejenigen, die schon Stufen der Erkenntnis erlangt haben, gehören zur höchsten Kategorie. Daneben gibt es noch die mittlere und untere Kategorie. Die ganze Wahrnehmung des Lebens ist eine Frage der geistigen Ebene.

Für Wesen auf der höchsten Ebene, die also Erkenntnis erlangt haben, ist dieses Leben nicht verschieden von einem Mandala, einem erleuchteten Kraftkreis. Sie sehen alles auf einer reinen Ebene; die ganze äußere Welt ist für sie ein Reiner Bereich und alle Wesen darin sind Buddhas und Bodhisattvas. Was immer sie sagen ist rein, wie ein Mantra. Was auch immer in ihrem Geist geschieht - sie können erkennen, dass es nicht verschieden ist von der Wahrheit. Sie sehen, dass alles die Weisheits-Essenz hat. Dies ist die Realität für sie, wie sie die Welt erleben. Der Grund dafür, dass gewöhnliche Wesen das nicht so erleben, ist ihre Unwissenheit.

Wesen mit Erkenntnis sind fähig zu sehen, dass nichts verschieden ist von den drei Buddha-Zuständen. Diese Ebene der Wahrnehmung erscheint in dieser Weise und löst sich auch genauso wieder auf. Das heißt, es ist so

die ganze Zeit von der Geburt bis zum Tod. Der Tod ist für diese Wesen ein natürlicher Prozeß, einfach selbst-befreiend.

Diese geistige Ebene hat viele Namen, es gibt unterschiedliche Terminologien, um solche Ebenen von Erkenntnis zu beschreiben. Dass man die Reinheit in allen Erscheinungen und in jeder Form von Existenz sehen kann, wird manchmal als das "Weisheits-Rad von allem Erlebten" bezeichnet, manchmal auch "Bardo der vier Buddha-Zustände in Vereinigung" oder "Bardo der selbst-erkennenden Bewusstheit".

Diese Fähigkeit, alles auf einer reinen Ebene zu sehen, wird in vielen Weisen erklärt. Aber wie auch immer man es nennt, die Bedeutung ist zu sehen, dass nichts von der Weisheits-Natur des Geistes verschieden ist. Der Bardo der Meditation, den manche Gelehrte als solchen anerkennen und andere nicht, ist ein Teil davon, so dass er nicht näher beschrieben werden muss. Er hat auch damit zu tun, die Welt in dieser reinen Weise zu erleben.

Für gewöhnliche Wesen, die die letztendliche Wahrheit nicht verstanden haben, ist das Leben etwas, das vom Moment der Geburt bis zum Tod existiert. Wie es erlebt wird, ist völlig davon abhängig, was für eine Art von Karma man angesammelt hat. Ob es ein angenehmes oder unangenehmes Leben ist und was immer darin geschieht, wird als real und wirklich vorhanden erlebt. Man folgt seinen Tendenzen und Gewohnheiten aufgrund von früherem Karma und ist gefangen in der Illusion, dieses Leben als wirklich so real zu erleben, wie man es eben erfährt. Man haftet an dem Fehler, die Dinge für wirklich zu halten, obwohl sie es nicht sind und sie für dauerhaft zu halten, obwohl sie auch das nicht sind. Man denkt, dass das, was eigentlich zu Leiden führt, Glück bringe, und man glaubt, dass weltliches Glück echtes Glück wäre, obwohl es tatsächlich Leiden ist.

In dieser Weise ist man, solange man in dieser Illusion lebt, getäuscht und verschwendet sein Leben. Man wird zwischen Mögen und Nicht-Mögen zerrissen, und man handelt aus der Motivation, Dinge an denen man haftet, erlangen und behalten zu wollen, obwohl man sie sowieso wieder verlieren wird. Andere Dinge mögen wir nicht und tun deswegen viel Schlechtes, was uns später Leid bringen wird. Mit dieser nutzlosen Aktivität vergeuden wir unsere ganze Zeit. Dies ist die normale Sicht des Lebens im Wachzustand. Wir sind völlig verwirrt und verbringen unser Leben damit, unerreichbare Ziele anzustreben.

Nachts geht es dann so weiter, weil wir noch nicht in der Lage sind, die Methoden zu praktizieren, die es ermöglichen, bewusst in den Schlafzustand einzutreten. Stattdessen fallen wir, wie eine Leiche, in einen Zustand völliger Unwissenheit. Während des Schlafes kommen aufgrund früherer Eindrücke und alter Gewohnheiten alle möglichen Träume im Geist hoch, die wir nicht als solche erkennen, und manchmal werden wir von Alpträumen verfolgt. Was auch immer wir an Träumen haben, wir verstehen sie nicht als das, was sie sind und halten sie für wirklich - obwohl sie das ja gar nicht sind.

So ist das Leben gewöhnlicher Wesen und darauf bezieht sich dieser erste Bardo. Es gibt ein Sutra, das diese Art der Existenz beschreibt. Darin heißt es, dass wir an unseren falschen Ideen hängen, aufgrund von Unwissenheit viele Sachen verkehrt auffassen und an ihnen als wahr anhaften. All die fühlenden Wesen wandern aus diesen Gründen immer weiter in Samsara. Wer jedoch die wahre Bedeutung der Dinge versteht, kann die Essenz von allem erkennen. Ein solches hochstehendes Wesen, ein Bodhisattva oder ein Buddha, kann verstehen, dass alles der Wahrheitszustand ist. Das ist es, was den Unterschied in der Wahrnehmung vom Leben ausmacht: Ob wir die Essenz der Dinge erkennen oder nicht.

Was wir brauchen, sind die Erklärungen darüber, wie man den Bardo des Lebens verwenden und davon lernen kann, wie man ihn also auf den Weg bringt. Wenn wir erst einmal einen qualifizierten Lehrer gefunden haben, müssen wir uns wirklich auf ihn einlassen, ihm mit unserem ganzen Wesen folgen und ehrlich zu ihm sein. Das bedeutet, nicht nur in seiner Anwesenheit das Richtige zu tun, sondern auch wenn er nicht da ist. Wir müssen von ihm lernen und das in korrekter Weise.

Die Grundlage einer richtigen Dharmapraxis ist, dass wir die wichtigsten Versprechen ablegen, dass wir uns also sowohl an die äußere Verhaltensdisziplin halten, als auch an das Bodhisattva-Versprechen und die Verpflichtungen des Diamantweges. Das ist die Basis, die garantiert, dass unser Pfad richtig ist. Wenn wir diese Versprechen abgelegt haben, müssen wir sie auch halten. Wir müssen nicht nur aufpassen, dass wir sie nicht

völlig brechen, sondern auch, dass wir nichts tun, was "am Rand" davon ist und sie verletzt, wenn auch nicht völlig bricht. Wir sollten an diesem Punkt mit allem was wir sagen, tun und denken so geradlinig wie möglich sein.

Wenn wir einen Lehrer haben, so können wir von ihm lernen und sollten versuchen, diese Gelegenheit so gut wie möglich zu nutzen. Wir sollten sowohl die Sutra- als auch die Tantra-Belehrungen studieren und darüber nachdenken. Zugleich müssen wir aufpassen, dass wir nicht in das Extrem fallen, nur das für richtig zu halten, was wir selbst gelernt haben. Wir sollten also nicht sektiererisch werden. Es wäre ein Fehler, wenn wir denken, nur das was wir selbst lernen, wäre korrekt und andere Lehren nicht, oder wenn wir andere Lehren nicht respektieren würden. Stattdessen sollten wir verstehen, dass jede Art von Dharma nützlich ist und auch andere Arten von Belehrungen akzeptieren.

Auch sollten wir uns die ganze Zeit über die Bedeutung des Dharma im Klaren sein, nämlich dass alles was wir lernen einen Zweck hat. Dieser Zweck des Dharma ist, unserem Geist Nutzen zu bringen. Die Methoden des Dharma dienen dazu, unseren Geist zu verändern, unsere Störgefühle abnehmen zu lassen und dafür zu sorgen, dass wir mehr verstehen. Den Dharma auf der einen Seite zu halten und unsere normalen Denkweisen auf der anderen, wäre falsch. So eine Trennung kann passieren, wenn man nur lernt und das Gelernte nicht in die Praxis - und dadurch auch nicht in den eigenen Geist - integriert. Es ist wirklich wichtig das zu vermeiden. Wenn man viel gelernt hat und das Gelernte vielleicht sogar erklären kann, es dann aber nicht selbst im eigenen Leben anwendet, macht man einen Fehler. Das wäre nicht der Sinn des Dharma. Man muss ihn in den eigenen Geist integrieren.

Wenn ihr das Dharma studiert und lernt, dann solltet ihr verstehen, dass das Allerwichtigste die Belehrungen sind, die ihr von eurem Haupt-Lehrer, eurem Wurzellama, bekommt. Seine Belehrungen sollten wir wirklich praktizieren, und wir sollten seinem Rat folgen.

Je mehr die eigentliche Praxis dann in die Anhaftung an dieses Leben einschneidet, um so besser. Normalerweise ist unser gewöhnlicher Geist völlig in weltliche Aktivitäten und weltliche Beziehungen verwickelt und haftet an ihnen. Diese Anhaftung müssen wir abschneiden, wenn wir ernsthafter praktizieren wollen. Wenn es uns möglich ist, können wir an entlegenen Orten in Meditations-Zurückziehung gehen und mit dem Dharma arbeiten. Nur allein sein reicht aber nicht, das tun auch Tiere wie Vögel und Rehe. Sie leben zwar auch in der Einsamkeit, aber wir wollen ja nicht so werden wie sie. Das bedeutet, dass wir mit Körper, Rede und Geist achtsamer sein müssen, immer und immer bewusster werden und den Dharma praktizieren, entsprechend den Erklärungen, die wir bekommen haben.

Durch unsere Praxis und das Lernen des Dharma können wir etwas Verständnis über die Leerheit bekommen. Wir sollten uns aber immer an etwas erinnern: Wieviel wir auch verstanden haben, wir sollten nie unser Verständnis von Ursache und Wirkung vergessen und immer in Übereinstimmung damit handeln. Wir werden niemals zu klug und zu realisiert sein, um Ursache und Wirkung nicht mehr berücksichtigen zu müssen. Das bedeutet, dass auch ganz kleine Dinge wichtig sind und dass alles was wir tun auf relativer Ebene zählt. Es ist wichtig, dass wir nicht anfangen zu denken, wir hätten viel verstanden und so und so viel Erkenntnis, hätten viel meditiert und wie wir handeln wäre nicht mehr wichtig. Das wäre ein völliges Mißverstehen der Bedeutung des Dharma. Benehmt euch einfach als gute Beispiele, behaltet ein gutes und warmes Herz und seid ehrlich, denn wenn man betrügt, unehrliche Dinge tut und andere Wesen schädigt, praktiziert man keinen Dharma. In Übereinstimmung mit Ursache und Wirkung zu leben, ist essentiell wichtig.

Die Weise, in der wir dieses Leben zubringen, entscheidet darüber, wie es uns in den anderen Bardos ergeht, die nach unserem Tod kommen werden. Gerade jetzt liegt es in unseren Händen, gerade jetzt haben wir die Chance, die Freiheit und die Möglichkeit, zu lernen und zu praktizieren. Wenn wir es jetzt tun, werden wir wissen was zu tun ist, wenn wir sterben. Aber wir werden es nicht schaffen, wenn wir dieses Leben jetzt nicht nutzen, denn zum Zeitpunkt des Todes ist es zu spät. Wir können dann nicht plötzlich anfangen zu fragen, was wir tun sollen und mit der Praxis beginnen. Dafür wären wir zu diesem Zeitpunkt sowieso viel zu verwirrt und würden es nicht schaffen. Orgyen Rinpoche (Guru Rinpoche) hat es so erklärt: "Wenn man jetzt denkt, man hätte genug Zeit und

Dharmapraxis wäre etwas für den Moment des Todes, dass man es lernen könne, wenn man im Sterben liegt, liegt man falsch. Wenn der Tod kommt, ist es zu spät um das zu lernen, was man dann braucht." Wir müssen jetzt trainieren, im Bardo des Lebens, damit wir später wissen, was zu tun ist. Da es so viele Methoden gibt und wir so verschieden voneinander sind, muss man sehen, welche Vorgehensweisen den eigenen Fähigkeiten und Wünschen entsprechen. Wenn man die zu einem passenden Methoden einmal bekommen hat, muss man praktizieren um die Resultate zu kriegen. Um in dieser Weise das volle Resultat zu erhalten, braucht man eine Ermächtigung, denn dies ist es, was den Geist reifen läßt, so dass man Befreiung erlangen kann.

Teil 2: Der Bardo des Sterbens

Wenn wir im Tibetischen Buddhismus von "Bardo" sprechen, so ist damit gewöhnlich die Phase zwischen einem Leben und dem nächsten gemeint - die Zeitspanne zwischen Tod und Wiedergeburt. Die eigentliche Bedeutung des Wortes ist jedoch "Zwischenzustand / was dazwischen liegt" und geht somit weit über die allgemeine Bedeutung hinaus, wie Lopön Tsechu Rinpoche's Belehrungen zeigen.

Teil 2: Der Bardo des Sterbens

Der Bardo des Sterbens, der normalerweise als sehr schmerzvoll erlebt wird, fängt im dem Moment an, wo es sicher ist, dass wir sterben werden, und dauert bis zu dem Augenblick, wo das Klare Licht unseres Geistes erscheint. Das Erlebnis des Klaren Lichtes des Geistes selbst wird als der dritte Bardo erklärt; hier jetzt, beim zweiten Bardo, geht es nur um den eigentlichen Sterbeprozess.

Wesen mit höheren geistigen Fähigkeiten durchlaufen all die Bardos überhaupt nicht. Der Tod solcher realisierter Wesen, der großen Yogis, wird in verschiedenen Weisen erklärt. Eine davon besagt, dass es so ist, als würde eine Vase zerbrechen und sich die Luft innen mit der Luft außen vermischen - es gibt keinerlei Unterschied mehr zwischen beiden. Eine andere vergleicht es damit, dass Feuerholz verbrennt und nichts mehr zurückbleibt. Beim Tod verwirklichter Wesen zeigt sich ihre Leerheits-Erkenntnis oft in verschiedenen Weisen als Wunder in der äußeren Welt. Manchmal erhellt sich beim Tod eines Weisheitshalters (tib. Rigdzin) der Himmel, oder eine Dakini löst sich manchmal in einem Regenbogen auf. Dies sind äußere Zeichen ihrer Verwirklichung.

Die Yogis mit etwas Erkenntnis, die aber nicht voll erleuchtet sind, sind fähig, in sehr unbekümmerter Weise zu sterben. Es wird beschrieben wie bei einem kleinen Kind, oder einem Bettler oder einem Löwen in den Bergen. Für sie ist der Tod keine große Sache, sie haben nicht diese starke Anhaftung. Es ist gar nicht so, dass sie etwas loslassen müssten, denn diese Yogis haben sich sowieso schon befreit von den sehr schweren Anhaftungen, die gewöhnliche Wesen haben. Oft sterben diese Yogis gerne allein, und es ist dann niemand da, der ihren Tod überhaupt bemerkt. So haben sie nicht einen Haufen Leute um sich herum, die weinen und sie zurückhalten wollen und so weiter. Sie ziehen sich einfach zurück, verschwinden aus der Welt und sterben dann.

Gewöhnliche Wesen und Yogis die noch nicht die Resultate der Praxis erlangt haben, erleben den gewöhnlichen Todes-Prozess. Dieser - wie sich die äußeren Elemente und die Sinne auflösen, und auch all die äußeren, inneren und geheimen Zeichen - wird hier erklärt werden.

Unser Leben in der physischen Existenz kommt zustande auf Grundlage der fünf Elemente¹, und während unserer Lebenszeit sind es diese fünf Elemente, die unsere physische Form zusammenhalten. Zu der Zeit des Sterbens lösen sie sich wieder auf, und es zeigen sich sogenannte "äußere, innere und geheime" Zeichen.

Das äußere Zeichen, wenn sich das Erd-Element in das Wasser-Element auflöst ist, dass unser Körper seine Kraft verliert und wir ihn nicht mehr aufrecht halten können. Wir können unseren Kopf und Körper nicht mehr heben und können nichts mehr in unseren Händen halten, so schwach sind wir. Der Körper beginnt, sich aufzulösen. Wir geraten in Panik, denn obwohl wir ganz normal liegen, haben wir die ganze Zeit das Gefühl zu fallen und wir wollen, dass uns die Leute um uns herum halten und uns helfen.

Wir erfahren das innere Zeichen in der Weise, dass unser Geist unklar wird, wir uns nicht mehr konzentrieren können und verwirrt werden. Das geheime Zeichen ist, dass man eine Art von Flimmern erlebt. Dies kann auch im Zusammenhang mit einer bestimmten Art von Meditation auftreten, hier aber geschieht es automatisch.

Danach löst sich das Wasser-Element in das Feuer-Element auf. Das äußere Zeichen dafür ist, dass der Körper trocken wird. Mund und Zunge trocknen mehr und mehr aus, ganz gleich wieviel man trinkt. Man kann auch die Bewegung der Zunge nicht mehr kontrollieren. Das innere Zeichen ist, dass man sehr irritiert ist und leicht zornig wird; man fühlt sich sehr unwohl. Das geheime Zeichen ist, dass man rauchartige Erscheinungen erlebt.

Danach löst sich das Feuer-Element in das Wind-Element auf, und das äußere Zeichen dafür ist, dass die Körperwärme nachlässt. Der Atem verliert seine Wärme, ist eher so wie kühle Luft. Langsam verlässt einen die Körperwärme, von den Füßen ausgehend durch den ganzen Körper, bis er ganz kühl geworden ist. Das innere Zeichen ist, dass der Geist noch verwirrter wird; manchmal ist er noch klar, aber man kann sich nicht mehr wirklich auf etwas konzentrieren. Auch die ganze Wahrnehmung der äußeren Welt ist nicht mehr klar. Man ist sich nicht mehr sicher, ob man etwas sieht oder nicht. Flimmernde rote Lichter - ähnlich wie Glühwürmchen - erscheinen als das geheime Zeichen.

Danach - wenn der Atem aufhört - löst sich das Wind-Element in das Bewusstsein auf. Zuerst atmen wir ganz schnell, dann atmen wir für lange Zeit aus und haben große Schwierigkeiten wieder einzuatmen. Schließlich atmen wir zum letzten Mal aus und das Wind-Element löst sich in den Raum auf. Da sich zu dieser Zeit die ganze physische Basis unserer Existenz aufgelöst hat, haben sich auch die Sinne, die wir aufgrund dieser Basis erfahren, aufgelöst. Das heißt, wir können nichts mehr sehen, hören, schmecken, riechen und fühlen. Dies ist der schlimmste Moment, und wenn wir nicht sehr gutes Karma haben, geraten wir wirklich in Panik. Man kann zu dieser Zeit die erschreckendsten Visionen haben.

Der Moment, wenn sich Bewusstsein und Körper voneinander lösen, ist der wirklich kritische Augenblick. Man kann hier nur dann Kontrolle bewahren, wenn man in diesem Leben wirklich sehr gut praktiziert hat. Wenn man eine sehr stabile Praxis und einiges Verständnis entwickelt hat, schafft man es zu dieser Zeit, den Geist unter Kontrolle zu halten. Anderenfalls ist es ein sehr schmerzvoller Moment, in dem die meisten Leute sehr leiden. Wenn man sehr viel gutes Karma angesammelt hat, bekommt man Hilfe zu dieser Zeit. So kann man zum Beispiel Visionen von Dharma-Schützern und Dakinis haben, die kommen, um einem durch diese kritische Zeit zu helfen.

Wenn die äußere Atmung aufgehört hat, geht aber immer noch eine innere Atmung weiter, man ist noch nicht völlig tot. Aus diesem Grunde geschieht es manchmal, dass Leute nach dem Aufhören der äußeren Atmung wieder zum Leben kommen. Da das Aufhören der äußeren Atmung nicht der letztendliche Tod ist, ist es sehr gut, wenn ein Dharma-Freund oder zumindest jemand, der ein wenig vom Dharma weiß, bei dem Leichnam sein kann. Zumindest wäre es gut, wenn der Leichnam noch einige Zeit liegengelassen wird. Bei den Hindus wird der Körper in dem Moment weggetragen, wo der Atem stoppt, fast schon vorher. Er wird sofort aus dem Haus getragen und dem Feuer übergeben. Es wäre aber sehr gut, wenn man ihn für einen Tag oder drei Tage oder vielleicht auch länger liegenlassen könnte, aber das hängt natürlich auch vom Klima ab. Wenn es sehr heiß ist, bewahrt man ihn nicht lange auf. Der Todesprozess sollte wirklich abgeschlossen sein, bevor der Körper verbrannt wird. Das zu wissen ist sehr gut für uns, denn wir können dann bei uns und unseren Freunden dafür Sorge tragen, wenn es soweit ist.

Mit dem nun folgenden Aufhören der inneren Atmung werden speziellere Zeichen erlebt, die man "Erscheinen", "Zunehmen" und "Erlangen" nennt und die einiger Erklärung bedürfen: Was hier geschieht, ist, dass man die sogenannten inneren Erfahrungen von "Weiß" und "Rot" macht. Die Reihenfolge in der das geschieht, wird verschieden erklärt und der Autor dieses Textes stützt sich auf die Erklärungen des Kalachakra-Tantras: In unserem Körper haben wir einen zentralen Energie-Kanal, an dessen oberen Ende sich die Essenz befindet, die wir von unserem Vater bei der Empfängnis bekommen haben, das Weiße Element. Am unteren Ende des Zentral-Kanals befindet sich die Essenz der Mutter, das Rote Element.

Das Weiße Element hat zuerst die Form eines weißen tibetischen Buchstabens Hang. Wenn es sich auflöst und beginnt, sich nach unten zu bewegen, lösen sich in uns 33 Geisteszustände auf, die mit Aggression und Abneigung zu tun haben und wir haben die Erfahrung, dass alles weiß wird. Danach bewegt sich das Rote Element der Mutter, das die Form des tibetischen Ahs hat, von seiner Stelle unterhalb des Nabels und steigt nach oben. Dabei haben wir die Erfahrung, dass alles rot wird und 40 Geisteszustände die mit Anhaftung und Begierde zu tun haben, lösen sich auf.

Wenn die Weiße Essenz des Vaters und die Rote Essenz der Mutter sich auf der Höhe des Herzens in unserem Körper treffen, lösen sich 7 Geisteszustände auf, die mit Unwissenheit zu tun haben und alles wird schwarz. Hier kann uns unsere Praxis sehr helfen. Wenn wir von unserem Lehrer direkte Unterweisungen bekommen haben und den Dharma gut kennen, haben wir in diesem Moment die Möglichkeit, das Klare Licht unseres Geistes zu erkennen. Die wahre Natur des Geistes erscheint in diesem Moment bei allen Wesen, ob sie es verstehen oder nicht. Wenn wir uns schon darauf vorbereitet haben, haben wir die Chance, das Klare Licht des Geistes in diesem Augenblick zu erkennen. Sonst werden wir es gar nicht wahrnehmen und einfach nur ohnmächtig werden.

Beim Beginn des Todesprozesses machen wir die Erfahrung davon, wie sich die Elemente ineinander auflösen, was als sehr überwältigend erlebt wird. Wenn sich zum Beispiel das Erd-Element in das Wasser-Element auflöst, hat man oft das Gefühl, dass man von riesigen Bergen erdrückt wird und man hört unerträglich laute Geräusche. Wenn sich Wasser in Feuer auflöst, haben wir oft den Eindruck, von einer Flut davongeschwemmt zu werden, wie wenn ein Ozean auf uns zukommt, während wir das Tosen des Wassers hören. Wenn sich Feuer in Wind auflöst, hören und fühlen wir das wie das Feuer am Ende dieses Zeitalters. Wenn sich Wind in Bewusstsein auflöst, fühlt sich das so erschreckend an wie das Geräusch von Tausenden von Donnerschlägen zugleich.

Was uns zu dieser Zeit rettet, ist, sich für den eigenen Buddha-Aspekt oder den Lehrer zu öffnen. Hier bekommen wir den Schutz, der uns durch diese schwierige Phase bringt und verhindert, dass wir von all diesen Eindrücken davongerissen werden. Sonst ist es nur eine Frage davon, wie gut oder schlecht unser Karma ist. Normalerweise kann man auf die Ereignisse keinen Einfluss nehmen, es geschieht einfach. Wenn unser Körper tot ist wandert unser Geist mit einer Art Geist-Körper weiter. Die Eindrücke werden dann sehr stark sein. Welcher Ort uns auch immer in den Sinn kommt, wir werden sofort da sein, werden alles sehen, ohne dass wir von anderen Leuten gesehen werden. Es ist sehr verwirrend. Aber wir haben in diesem Moment die Chance, das anzuwenden, was wir in diesem Leben gelernt haben.

Aus diesem Grunde sollten wir uns der Vergänglichkeit erinnern, sollten wissen, dass all dies jedem von uns geschehen wird. Es ist wichtig, die Zeit jetzt zu nutzen und sich darauf vorzubereiten, so dass man dann damit umgehen kann. Dann haben wir zum Zeitpunkt des Todes nichts zu bedauern, denn wenn es erstmal so weit ist, ist es zu spät. Es bedeutet auch, dass wir die Essenz all der Lehren Buddhas verstehen und in unser Leben integrieren müssen. Wir müssen wirklich in Übereinstimmung mit dem Dharma leben und ihn nicht nur als eine Theorie neben unserem Leben halten.

Wir sollten den Dharma so viel praktizieren wie wir können und versuchen, nicht unsere ganze Energie in weltlichen Aktivitäten zu verbrauchen. Das würde keine bedeutenden Resultate bringen. Wir müssen hier die Balance finden, denn wir haben zwar einen Haufen Sachen zu tun, sollten aber nicht mehr tun als nötig ist. Wenn man erstmal was erledigt hat, gibt es normalerweise sofort wieder etwas Neues zu tun und so weiter. Wir geben uns die ganze Zeit selbst Jobs in unserem Leben und sollten uns daran erinnern, was wichtig ist und was nicht. Dann stecken wir unsere Energie in die wichtigen Sachen und haften an den anderen nicht an. Die eigentliche Bedeutung davon ist, die Anhaftung an dieses Leben aufzugeben.

Die letzten Momente in unserem Leben sind sehr kraftvoll. Was wir bei unserem letzten Ausatmen im Geist haben, ist ein sehr starker Eindruck und wird sofortige Resultate bringen. Wenn wir schon viel gutes Karma angesammelt und nichts zu bedauern haben, wird alles sehr leicht gehen und kein großes Problem sein. Wenn wir aber aus Unwissenheit negativ gehandelt haben und diese Handlungen immer noch mit uns tragen, ist nun der Moment gekommen, sie ernsthaft zu bereuen, denn dann können wir sie loswerden. Dies hat eine große

Bedeutung in Hinsicht darauf, wie wir den weiteren Bardo erleben werden. Es heißt, dass es in diesem Moment möglich ist, viele Dinge zu verändern, wirklich zu reinigen und viel Karma zu ändern. Auch wenn man starke Wunschgebete macht, wird das sofortige Resultate bringen. Es hat starke Kraft und wird später in Erfüllung gehen.

Es wurde zuvor schon einmal erwähnt, dass es sehr hilfreich ist, wenn man jemand hat, der einen durch diese Prozesse führt. Wenn das der eigene Lehrer ist, wäre das am Allerbesten. Aber wenn das nicht möglich ist, ist es auch sehr gut, wenn ein Dharmafreund, mit dem wir eine reine Verbindung haben, da ist und uns daran erinnern kann, was zu tun ist. Er kann uns sagen: "Du stirbst jetzt und solltest dich an die Lehren, deinen Yidam, Lehrer usw. erinnern." Diese Art von Hilfe in diesem Augenblick zu bekommen, ist äußerst hilfreich. Auf der anderen Seite kann es sehr schädlich sein, wenn Leute um einen sind, ob Verwandte oder liebe Freunde, die nur da sind und weinen und schreien und uns sagen, wir sollen nicht fortgehen.

Der Prozess des Sterbens wie er hier beschrieben wurde, läuft in dieser Weise ab, wenn es keine Störungen gibt. Aber es ist nicht immer so. Wenn man zum Beispiel bei einem Unfall stirbt, geht man nicht durch all die einzelnen Phasen, sondern stirbt sofort. Es gibt auch andere Umstände, unter denen man nicht durch all die beschriebenen Zustände geht, oder dass einige von ihnen zugleich geschehen.

Wie wir von den den "Vier Gedanken, die den Geist auf den Dharma lenken" wissen, ist es gut uns ständig dessen bewusst zu sein, dass wir als menschliche Wesen die Chance haben, Dharma zu praktizieren und dass zur Zeit des Todes der Dharma das einzige ist, das uns helfen kann. Anderenfalls sind wir einfach nur die Beute unseres Karmas. Die Konsequenz daraus ist, dass wir so gut wir können praktizieren und uns so sehr wie wir können bemühen, uns zu verbessern, dass wir also eine gute Motivation entwickeln, den Erleuchtungsgeist.

Wenn wir merken, dass unser Tod bevorsteht, sollten wir noch fleißiger praktizieren und das Mahamudra oder Maha Ati - je nachdem was wir praktizieren - zu verstehen versuchen, worum es dabei eigentlich geht. Um ein echter Yogis mit Erkenntnis zu sein, müssen wir verstehen lernen, dass alles rein ist und von der Natur des Wahrheitszustandes. Es gibt nichts, was von dieser Wahrheit getrennt wäre: Die letztendliche Essenz, die wahre Natur, ist in allem. Das müssen wir wirklich zu verstehen versuchen.

Zur Zeit des Sterbens selbst ist es am Besten, wenn wir uns in Meditationshaltung aufsetzen können, was aber oft physisch nicht mehr möglich ist. Dann sollten wir uns in die sogenannte Löwenposition legen, die Stellung, in der der Buddha bei seinem Tod dargestellt wird: Man liegt dabei auf der rechten Seite, mit dem linken Arm auf dem Körper. Die Finger der rechten Hand berühren verschiedene Punkte und Öffnungen am Kopf². Es hilft, wenn man sich vorstellt, dass man mit dem Kopf oder dem Gesicht in Richtung Westen zum "Buddha des Grenzenlosen Licht" hin liegt. Man muss nicht wirklich so liegen, sondern stellt es sich vor. Diese Haltung, auf der rechten Seite zu liegen mit der rechten Hand in dieser speziellen Position, kann man jetzt schon trainieren. Denn wer weiß, ob man das zur Todesstunde kann, wenn man es vorher nicht getan hat. Aber davon abgesehen hat diese Position auch viele weitere Vorteile, wenn man sie beim Einschlafen einnimmt. Natürlich dreht man sich im Schlaf um, aber das spielt keine Rolle. Es ist sehr nützlich, die Gewohnheit zu entwickeln, in dieser Stellung auf der rechten Seite einzuschlafen. Sich in diesen Weisen auf den Moment des Todes vorzubereiten, ist etwas, das man wie alles andere lernen kann. Man muss es zuerst erklärt bekommen und darin eingeführt werden und kann es dann lernen und tun.

Es gibt auch verschiedene Arten von Phowa für den Moment des Sterbens, die für verschiedene Ebenen von Menschen gegeben wurden. Wesen mit höchsten Fähigkeiten brauchen überhaupt kein Phowa, weil sie schon erleuchtet sind. Wenn sie sterben, zeigen sich oft äußere Zeichen ihrer Erkenntnis. In Indien war dies zum Beispiel bei Nagarjuna der Fall, in Tibet bei Marpa dem Übersetzer. Marpa sagte zur Zeit seines Todes: "Wenn Ihr das Phowa machen wollt, tut es so wie ich." Von seinem Scheitel strahlte fünffarbiges Licht aus und erfüllte den ganzen Himmel. Dann löste sich seine Frau Dagmema in Licht auf und strahlte in ihn hinein. Das war eine Demonstration dessen, wozu sein Geist fähig war. Es war kein "gewöhnliches" Phowa.

Ein anderer großer Meister namens Melong Dorje zeigte ähnliche Zeichen bei seinem Tod - er strahlte starkes weißes Licht vom Scheitel seines Kopfes und erfüllte den ganzen Raum damit. Dies waren ganz besondere Fälle,

zu denen man nicht so viel Erklärungen geben kann. Verwirklichte Wesen zeigen einfach verschiedene Zeichen bei ihrem Tod; manche verschwinden in einem Regenbogen, andere lassen ihren Körper zurück und er verwandelt sich in Reliquien - es gibt verschiedene Möglichkeiten. Wesen mit mittleren Fähigkeiten können die Anweisungen für das Phowa bekommen, es zu üben, die Zeichen bekommen und es im Moment des Sterbens anwenden. Für Wesen mit wenig Fähigkeiten ist das Phowa sehr wichtig, denn es bietet die Chance, zur Zeit des Todes eine Hilfe in die richtige Richtung zu bekommen. Ob das funktioniert oder nicht, ist sehr davon abhängig, ob die Person reine Verbindungen hat, ob sie die Verbindung zu ihrem Lehrer gehalten hat oder nicht. Wenn jemand zum Beispiel viel negatives Karma hat, so kann das Phowa trotzdem funktionieren, wenn er das Band zu seinem Lehrer gehalten hat und im Moment des Todes ernsthaft seinen Lehrer und seinen Yidam anruft. Wenn jemand aber das Band zu seinem Lehrer gebrochen und keine reinen Verbindungen hat, ist es sehr schwierig erfolgreich Phowa zu machen, obwohl er vielleicht gar nicht so viel negatives Karma hat.

Wenn der Lehrer bei dem Leichnam ist, wird er das Phowa in der Zeit zwischen dem Aufhören des äußeren und dem Aufhören des inneren Atems machen, also gleich nachdem man zum letzten Mal ausgeatmet hat. Das Phowa vorher zu machen, wäre zu früh. Man könnte damit das Leben des Sterbenden vorzeitig beenden, ihn praktisch töten. Einige Lehrer können das Bewusstsein auch noch später überführen, in der Zeit der 49 Tage im Bardo, insbesondere zu der Zeit, wenn der Körper verbrannt wird. Wenn jemand ein praktizierender Buddhist mit Vertrauen war, kann man ihm oder ihr in den 49 Tagen nach dem Tod helfen, indem man Wünsche und Zeremonien macht oder machen läßt. Dabei wird der Geist des gerade Verstorbenen angerufen und geleitet. In den 49 Tagen nach dem Tod gibt es viel Verwirrung und es ist für einen Buddhisten sehr gut, eine solche Hilfe zu bekommen. Es muss aber innerhalb dieser 49 Tage sein, danach ist es sinnlos.

Wenn man das Phowa selbst praktiziert, dann gibt es die Zeit, in der man es trainiert und die Zeit, wo man es anwendet, eben den Todesmoment. Es gibt verschiedene Arten von Phowa, und hier werden fünf Kategorien erklärt:

Dharmakaya-Phowa

Sambhogakaya-Phowa

Nirmanakaya-Phowa

Phowa des Segens

Kachö-Phowa

Das Dharmakaya-Phowa wird in verschiedenen Traditionen unterschiedlich erklärt, je nachdem ob in der Maha-Ati- oder der Mahamudra- oder anderen Schulen. Allen gleichermaßen zueigen ist aber, dass es um die Verwirklichung des Dharmakaya - der letztendlichen Natur - im Augenblick des Todes geht. Man wird in diesem Moment in die absolute, wahre Natur des Geistes eingeführt und erkennt sie.

Das Sambhogakaya-Phowa hängt eng zusammen mit dem Dharmakaya-Phowa. Die beiden werden als zusammengehörig betrachtet, denn wenn wir in diesem Leben die Entwicklungs- und die Vollendungs-Phase der Diamantweg-Meditation so gut praktizieren, dass wir sie meistern, dann bedeutet das, dass wir beim Tod das Dharmakaya- und das Sambhogakaya-Phowa verwirklichen. Die Vollendungs-Phase hängt mit dem Dharmakaya zusammen und die Entwicklungs-Phase mit dem Sambhogakaya. Sie werden jedoch zusammen betrachtet, sie können nicht getrennt werden.

Zur Zeit des Todes kann man die in der Praxis gewonnene Erfahrung anwenden und dadurch wird das Phowa stattfinden. Solche Ebenen von Erkenntnis in diesem Leben zu erreichen, ist aber nicht so leicht. Für gewöhnliche Leute ist es nicht immer möglich, vor dem Tod solche Resultate zu erlangen.

Das Nirmanakaya-Phowa wird hier das "Phowa, das man übt" genannt. Das bedeutet, dass man die Methode lernt und sie praktizieren muss. Man erhält die Anweisungen von einem Lehrer, der den Segen des Phowa tragen kann, der selbst die Erfahrung davon hat und sie weitergeben kann. Dann übt man die Praxis, nachdem man

Zuflucht genommen und den Erleuchtungsgeist entwickelt hat. Zuerst lernt man, wie man sich richtig in Meditation setzt: Den Rücken gerade, die Beine über Kreuz usw., die sieben Punkte, die man von den Erklärungen zur Meditation der Geistesruhe her kennt. Danach meditiert man dann entsprechend den Anweisungen.

Es gibt verschiedene Phowa-Meditationen. Aber welche auch immer man lernt: man macht die Vergegenwärtigung, meditiert auf sich selbst als eine bestimmte Licht- und Energieform und auf den zentralen Energiekanal im Körper. Man stellt sich vor, dass über dem Kopf ein Buddha-Aspekt ist. Ganz gleich, welche Methode man lernt, man folgt auf jeden Fall genau den Anweisungen und lernt, wie man seinen Geist hochschickt, bis man die Zeichen bekommt.

Die genauen Erklärungen bekommt man zu der Zeit, wenn man es erlernt. Allgemein geht es darum, dass man lernt, sich auf den zentralen Energiekanal im Körper zu konzentrieren. Dieser hat eine bestimmte Größe, etwa wie ein kleiner Finger, aber manchmal auch anders. Er ist völlig gerade und geht vom Geheimen Zentrum unter dem Nabel nach oben. Man lernt, sich auf die Essenz des Geistes in Form einer Keimsilbe zu konzentrieren, und während man je nach Tradition verschiedene Laute äußert, schickt man ihn hoch zu dem Buddha über einem - dem "Buddha des Grenzenlosen Lichtes" oder je nachdem.

Diese Praxis macht man sehr sorgfältig so wie man unterwiesen wird. Die einzelnen Sitzungen beendet man mit einer Praxis auf den "Buddha des langen Lebens".

Welchen Buddha auch immer man je nach Tradition über sich meditiert, man kann sich auch vorstellen, dass der eigene Wurzel-Lama über dem eigenen Kopf sitzt. Die Essenz ist die gleiche und man sollte den Lama als den Buddha selbst ansehen und sehen, dass die Essenz des Lama nicht verschieden ist von dem Buddha oder dem Yidam. Das Phowa auf den eigenen Lama zu praktizieren, wird hier als eine eigene Art des Phowa erklärt, das "Phowa des Segens".

Das fünfte Phowa schließlich ist das Kachö-Phowa. "Khachö" ist der Name eines Reinen Landes. Dieses Phowa hat damit zu tun, dass man die Praktiken des Traum-Yoga und des Klaren-Licht-Yoga geübt hat. Man hat gelernt, die illusorische Natur des Traums voll zu verstehen und man ist geübt darin, im Zustand des Tiefschlafes bewusst zu bleiben. Als Resultat davon kann man diese Art von Phowa anwenden.

Welche Sorte von Phowa man auch immer lernt, man muss es gut üben und es im Moment des Todes konzentriert, einsgerichtet und ohne Ablenkung, anwenden. Es ist wichtig, dass man zu dieser Zeit nicht irgendwelchen Störgefühlen folgt, sondern sich voll auf die Praxis und den Lama konzentriert, und mit einsgerichtetem Geist das Bewusstsein hochschickt - so wie ein starker Mann einen Pfeil von einem Bogen schießt. Das sollte man konzentriert, ohne von anderen Dingen abgelenkt zu sein, und voller Vertrauen tun. Dann werden wir ganz sicher Befreiung erlangen.

Das höchste Resultat des Phowa ist, wie es bei der ersten Sorte erklärt wurde, volle Erleuchtung. Das mittlere ist die Wiedergeburt im Reinen Land Dewachen, das geringste die erneute Geburt mit einem Kostbaren Menschenkörper.

Sehr wichtig bei der Phowa-Praxis ist das Vertrauen in den Lehrer. Manchmal praktizieren Leute immer wieder und wieder das Phowa ohne die Zeichen zu bekommen. Das kann geschehen, obwohl der Lehrer qualifiziert ist und den Segen und die Anweisungen hat. Wenn man kein Vertrauen hat oder eine falsche Sicht, bekommt man keine Resultate.

1 Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum - Festigkeit, Feuchtigkeit, Wärme, Beweglichkeit und Raum.

Teil 3: Der Bardo des klaren Lichts

Der dritte Zwischenzustand ist der "Bardo des Klaren Lichtes", auch "Bardo des Dharmata" genannt. Er beginnt in dem Moment, wo die Weiße Essenz und die Rote Essenz (siehe Erklärungen dazu im letzten Heft) im Herz-Zentrum des Verstorbenen zusammengekommen sind, zirka 20 Minuten nach dem letzten Atemzug.

In diesem Augenblick zeigt sich bei jedem Wesen die wahre Natur des Geistes. Sie hat verschiedene Namen in den unterschiedlichen buddhistischen Lehren und Traditionen, ob in der Prajna-Paramita, dem Mahamudra oder anderen Schulen. Manchmal heißt sie "Zugleich entstehende Weisheit des Geistes", ein andermal "Große Freude des Geistes" - es ist ein ungeschaffener, natürlicher, ungekünstelter Zustand des Geistes, wo es kein Entstehen, Bestehen und Vergehen gibt.

Diese wahre und absolute Natur des Geistes wird sich zu dieser Zeit in jedem Wesen manifestieren, denn sie hat damit zu tun, dass jedes Wesen die Buddha-Natur, das Potenzial für Erleuchtung, hat. Der Grund dafür, dass wir das nicht erkennen, liegt nur in unseren eigenen Schleiern, die wir aufgrund von Karma und unseren Störgefühlen angesammelt haben. Sie verhindern jetzt, dass wir das Potenzial unseres Geistes tatsächlich erleben. Wenn dieses Potenzial aber nicht schon in allen Wesen inhärent vorhanden wäre, könnte man gar keine Erleuchtung erlangen. Zur Zeit dieses dritten Bardos zeigt es sich tatsächlich und man kann es erleben. Im Text von Tsele Natsog Rangdröl werden viele verschiedene Erklärungen dazu gegeben, aber dies ist die grundsätzliche Bedeutung davon.

Das Absteigen der Weißen Essenz des Vaters im Körper wird mit verschiedenen Begriffen bezeichnet, hier mit Nang (Erscheinung). Das Aufsteigen der Roten Essenz der Mutter wird Ched (Zunahme) genannt. Wenn die beiden sich im Herz-Zentrum treffen, ist dies die Untrennbarkeit von männlich und weiblich - "Mittel", die Große Freude, und "Weisheit", die Leerheit. Das Zusammenkommen der beiden wird Thob (Erlangen) genannt, es ist die Weise wie der Geist ist, er hat diese beiden untrennbaren Qualitäten, Freude und Leerheit.

Oft wird es in der Weise beschrieben, dass das ursprüngliche Klare Licht, die wahre Natur des Geistes, wie die "Mutter" ist. Der "Sohn" ist dann unser Verständnis vom Geist, das wir in unserer Praxis geübt und erfahren haben. In diesem Moment des dritten Bardos ist es so, wie wenn sich Mutter und Sohn begegnen, und wir erkennen das, worauf wir die ganze Zeit meditiert haben. Es ist dann tatsächlich da und wir identifizieren uns damit. Das ist aber nur möglich, wenn wir es schon im Leben geübt haben. Sonst kann man das Potenzial nicht erkennen, wenn es sich zeigt. Die meisten Wesen nehmen es überhaupt nicht wahr, sie fallen erstmal in Ohnmacht und dann beginnt das Umherwandern im Zwischenzustand.

Einige Praktizierende - Realisierte wie große Lamas aber auch einige einfach gut Praktizierende - bleiben in Meditation wenn der Körper gestorben ist. Das bedeutet, dass sie ihren Geist verstanden haben und darin verweilen. Bei einigen dauert das einen, zwei oder drei Tage, und es ist wichtig, sie nicht zu stören. Es wird ein Zeichen geben, wenn sie wirklich weitergegangen sind, weil es in diesem Körper nichts mehr zu tun gibt. Wenn man sich auskennt, kann man danach schauen. Es zeigt sich bei den meisten Wesen, aber in dem Fall wo jemand nach dem Tod in Meditation sitzt, kann man es natürlich sehr deutlich sehen. Aus dem rechten Nasenloch kann etwas weiße Flüssigkeit kommen und aus dem linken manchmal einige rote Tropfen. Sie können aber auch aus einer der unteren Körperöffnungen austreten. Diese Flüssigkeiten hängen zusammen mit der männlichen und der weiblichen Essenz, die bei der Empfängnis mit dem Samen des Vaters und dem Ei der Mutter und unserem Bewusstsein zusammenkamen. Unser Körper fing infolgedessen zu wachsen an und beim Tod verlassen sie ihn wieder in dieser Form.

Aus diesem Grunde ist es gut, den Körper in Ruhe zu lassen, bis jemand wirklich vollständig gestorben ist. Bei der Gewohnheit der Hindus, den Leichnam sofort zu verbrennen, ist es nicht möglich, die Todeszeichen zu überprüfen. Auch bei einem Unfall ist das nicht so leicht, denn da geht der ganze Prozess so schnell, dass die Zeichen unter Umständen nicht so offensichtlich sind. Wenn der Tod aber natürlich eintritt und man die Möglichkeit zum Nachschauen hat, kann man sehen, dass es wirklich so geschieht. Normalerweise treten die Zeichen auf, wenn der innere Atem stoppt. Nur im Falle, dass jemand in Meditation ist, kommt es viel später,

manchmal erst nach Tagen. Es kann aber unterschiedlich vor sich gehen: Wenn jemand sehr negatives Karma hat, kann es sehr schnell passieren. Erst in dem Moment, wo der innere Atem aufhört, setzt die Verwesung des Körpers ein.

Bei einigen Leuten kommt es auch nicht so deutlich als weiße und rote Substanzen raus, sondern eher nur wie etwas Lymphe. In diesem Moment ist der Bardo des Klaren Lichtes dann beendet. Entsprechend dem eigenen Karma wird man erleuchtet oder befreit und dann von Dakas und Dakinis geleitet, oder man hat - wenn das Karma schlecht ist - sofort schreckenerregende Erfahrungen. Was immer in diesem Moment erlebt wird, sind Eindrücke aus dem eigenen Geist, die sich sehr kraftvoll manifestieren. Wenn man den Geist zu dieser Zeit nicht erkennt, sind die Erfahrungen hier sehr überwältigend. All die potenziellen zornvollen und friedvollen Gottheiten im Körper zeigen sich als Geräusche und Lichter, so stark, dass man damit nicht umgehen kann und ohnmächtig wird.

Zu dieser Zeit wird es uns sehr helfen, wenn wir etwas praktiziert haben. Selbst wenn wir die wahre Natur unseres Geistes noch nicht erkannt, aber immerhin etwas Meditations-Gewohnheit entwickelt haben, wird es uns helfen, wenn wir uns in diesem Moment an unsere Praxis erinnern. Wir werden dann sehen was vor sich geht und es erkennen, statt einfach nur verwirrt zu sein.

Wenn man natürlich in diesem Leben die Phowa-Praxis gemacht und geübt hat, sich daran erinnert, es einsgerichtet anwendet und keine gebrochenen Bände hat, dann kann man seinen Geist im Moment des Todes in ein Reines Land überführen. Diese ganzen beschriebenen Erscheinungen wird man dann nicht erleben; man geht gar nicht erst durch den Zwischenzustand. Wenn man all diese verschiedenen Visionen als das erkennt was sie wirklich sind, kann man zu dieser Zeit Befreiung erlangen. Normalerweise erkennt man sie aber nicht und sie lösen sich wieder auf. Zu dieser Zeit sieht man verschiedene Lichtkreise in den Weisheitsfarben und hat hier wieder die Möglichkeit zur Befreiung, wenn man sich an die Unterweisungen erinnert, denn diese Erscheinungen sind die Weise, wie sich die ursprüngliche Weisheit des Geistes zeigt. Ich möchte hier nicht in all die Details dazu gehen; die Bedeutung von ihnen allen ist: Wenn wir gut meditiert und et-was Praxisgewohnheit entwickelt haben, dann haben wir zu dieser Zeit die Möglichkeit, Befreiung zu erlangen. Wenn nicht, werden wir einfach weiterwandern. Dann hängt es von unserem Karma ab, was geschieht und wir können keinen Einfluss darauf nehmen, denn wir haben keine Kontrolle in diesem Zustand. In diesem Bardo haben wir einen "Geist-Körper" und sehen viele Dinge, denn wir haben übernatürliche Kräfte wie zum Beispiel Klarsicht. Diese Erfahrungen hat jeder in diesem Moment, sie sind kein Resultat von Praxis.

Wir können alles um uns herum wahrnehmen, auch was andere Leute tun. Deswegen kann man den Leuten im Bardo helfen; es ist möglich, Kontakt zu ihnen herzustellen und sie anzuleiten, wenn man an sie denkt. Wenn es Leute sind, die zwar praktiziert haben, aber nicht genug um es allein zu schaffen, kann man sie an die Belehrungen erinnern und ihnen damit helfen, Befreiung zu erlangen. Wenn sie gar nicht praktiziert haben und vielleicht sogar viele negative Dinge getan haben, dann kann man ihnen helfen indem man ihnen sagt, dass sie nun gestorben sind und versuchen sollten zu verstehen, was vor sich geht. Man kann sie anleiten und ihnen zum Beispiel sagen, dass es gut ist, an die Zuflucht zu denken.

In dieser Weise kann man einem Verstorbenen 49 Tage lang nach seinem Tod helfen. Danach ist es schwer, noch etwas zu tun. Es ist sehr gut, im Namen des Verstorbenen Positives zu tun, auch wenn es kein Praktizierender war. Zum Beispiel kann man etwas von dem Geld, das er oder sie hinterlassen hat, für gute Zwecke verwenden und dabei denken, dass man es für ihn tut. Denkt an denjenigen und sagt ihm, was ihr tut und dass er darüber froh sein sollte. In dieser Weise sammelt er in diesem Moment gutes Karma an, was ihm helfen wird. Wenn ein Praktizierender bereits gute Resultate in seiner Praxis hatte, gibt es für ihn im Tod kein Problem, denn alles ist ihm klar. Aber selbst wenn jemand gut praktiziert und das Phowa-Zeichen hatte, kann es sein, dass er beim Sterben sehr verwirrt ist. Man kann ihm dann aus seiner Verwirrung heraushelfen, wenn man ihn ruft und daran erinnert, was zu tun ist.

Wenn man die Erklärungen über all diese Vorgänge im Bardo hört, kann man denken, dass das alles sehr lange dauert. Es geschieht aber tatsächlich in nur einigen Momenten und im ganzen Zwischenzustand ist das Zeit-Gefühl sehr relativ. Es heißt zwar, dass der Zwischenzustand 49 Tage dauert, aber das Gefühl für diese Zeit ist völlig anders als jetzt. Nur Wesen mit viel Erfahrung in der Praxis, die schon bestimmte Stufen von Erkenntnis erlangt haben, können den Moment des Klaren Lichtes verlängern und darin verweilen. Für gewöhnliche Wesen dauert das alles nur einen Augenblick. Was aber vorkommen kann, ist, dass die Anhaftung an den Körper so stark ist, dass das Bewusstsein länger in ihm bleibt. Das hat dann nichts mit tiefer Meditation oder mit Verwirklichung zu tun, sondern ist einfach Anhaftung an den Körper. Aus diesem Grunde ist es wichtig, vorsichtig zu sein und zu überprüfen, ob die Person wirklich tot ist und der innere Atem wirklich aufgehört hat. Wenn man den Körper vorher schon verbrennt, ist es tatsächlich so, dass man eigentlich jemanden tötet, denn die Person ist noch in dem Körper.

Es gibt viele verschiedene Erklärungsweisen zu dem was zu der Zeit geschieht, manche entsprechend dem Maha-Ati und andere entsprechend dem Mahamudra. Aber worum es bei ihnen allen geht, ist einfach immer nur eine Sache: Die Natur des Geistes zu erkennen.

Es gibt so verschiedene Erklärungen dazu, weil die früheren verwirklichten Meister jeweils eigene Weisen hatten, es darzulegen und darauf zu meditieren. Es sind geschickte Lehrweisen, um die Schüler dahin zu führen, selbst diese Erfahrungen zu machen. Für uns ist es das Wichtigste, dass wir die Zeit im Bardo des Lebens gut nutzen. Wir haben hier die Freiheit zu wählen, was wir mit unserer Zeit machen wollen und können uns vorbereiten und lernen. Das wird uns in allen weiteren Bardos nutzen. Aber wir müssen verstehen, dass es wichtig ist, jetzt die Möglichkeit zu haben, diese Praktiken zu lernen. Im Text werden einige Erklärungen zu den verschiedenen Traditionen gegeben.

Die Große Vervollkommnung (tib.: Dzogchen, skt: Maha Ati) hat ihren Namen daher, dass sie die Essenz all der 84000 Belehrungen Buddhas enthält.

Das Große Siegel (tib.: Tschag gya Tschenpo, skt: Mahamudra) bezieht sich darauf, dass alles die ursprüngliche reine Natur hat, dass nichts von den drei Buddha-Zuständen, den drei Kayas, getrennt ist. Die Basis von allem ist die Leerheit, die wahre Natur der Dinge, und nichts ist von dieser Basis getrennt.

Die Lehren zur Höchsten Einsicht (skt.: Prajna-Paramita) erklären die Wahrheit in der Weise, dass sie jenseits von Konzepten liegt, also mit unseren Vorstellungen nicht erfassbar ist. Man kann über sie nicht in der Weise wie "sie existiert" oder "sie existiert nicht" sprechen.

Eine sehr zentrale Lehre ist auch der Große Mittlere Weg (tib.: Uma Chenpo, skt.: Madhyamaka). Er betont, dass die höchste Wahrheit frei ist von Extremen wie Entstehen, Bestehen und Vergehen. Diese grundlegende Tradition hat sich im Laufe der Zeit in verschiedene Wege entwickelt.

Aber es sind nur unterschiedliche Traditionen, die verschiedene Praktiken und Belehrungen betonen. Die Tradition des Weg und Frucht (tib.: Lamdre) hat ihren Namen daher, dass sie beschreibt, dass die höchste Frucht durch Verwirklichung des Wegs erlangt wird. Eine weitere Tradition beschreibt den Dharma in der Weise, dass es das ist, was die Störgefühle natürlich auflöst (tib.: Shi Je). Was auch immer wir an Störgefühlen haben - durch die Praxis werden sie sich auflösen.

Eine andere Tradition hat mit dem Durchschneiden dualistischer Konzepte zu tun (tib.: Chöd). Dann gibt es auch das Lodjong, das Geistestraining, das uns hilft, uns von unserer Unwissenheit zu befreien.

Diese verschiedenen Traditionen haben unterschiedliche Namen, beziehen sich aber alle auf die gleiche letztendliche Belehrung. Was wir wirklich verstehen müssen, ist, dass all diese verschiedenen Methoden die gleiche Qualität haben, dass sie zum gleichen Resultat führen, wenn man sie praktiziert. Für den Einzelnen ist es nur wichtig herauszufinden, wo er eine Verbindung hat und diese dann zu nutzen.

Ihr solltet euer Leben nicht mit herumexperimentieren verschwenden - nicht erst das eine ausprobieren, dann das andere und so weiter, sozusagen von einer Tradition zur anderen zu hüpfen. Ihr solltet verstehen, dass diese Lehren dazu dienen, eurem Geist zu nutzen, damit ihr bei eurem Tod wisst was zu tun ist. Es geht darum, dass ihr mit dem Zeitpunkt eures Todes umgehen könnt. Konzentriert euch deswegen jetzt auf das was euch entwickelt und nicht nur auf Sachen die interessant zu wissen sind. Natürlich solltet ihr auch etwas lernen und eine Idee davon haben, worum es geht, aber ihr solltet nie vergessen, warum ihr die Lehren eigentlich studiert - nämlich, damit sie eurem Geist nutzen und ihn verändern.

Es gibt ein Beispiel zu der Art, wie man nicht mit den Belehrungen umgehen sollte: Man sollte nicht so sein, wie eine Katze, die Mäuse fängt und sie unter sich sammelt statt sie zu essen. Wenn sie genug gefangen hat und mit dem Essen anfangen will, sind die Mäuse alle schon wieder entkommen. So sollten wir also nicht alle möglichen Dharma-Belehrungen nur sammeln ohne sie anzuwenden. Dann haben wir am Ende gar nichts. Stattdessen sollten wir den Dharma wirklich verwenden, so dass er uns zur Zeit unseres Todes helfen wird. Wie schon gesagt: Es gibt die Verwirklichten, die zur Zeit ihres Todes erleuchtet werden. Für sie muss man kein Phowa machen. Auch die Rituale, wo das Bewusstsein eines Verstorbenen mit seinem Namen angerufen wird und das Papier mit dem Namen dann verbrannt wird, müssen und sollten in diesen Fällen nicht gemacht werden. Wenn ein Meister gestorben ist, haben die Leute die Möglichkeit, viel gutes Karma anzusammeln, wenn sie dabei sind und Opferungen darbringen.

Als der Dharma noch in Indien blühte, gab es große Meister wie Garab Dorje, Shri Singha und andere¹. Zu dieser Zeit praktizierten die Menschen sehr ernsthaft die drei Yogas² und bekamen die Resultate. Viele wurden verwirklicht und lösten sich in Regenbögen auf. Sie erfuhren gar nicht den Bardo, sondern gingen zur Todeszeit direkt in die Erleuchtung. Die Menschen wussten gar nichts davon, dass sie große Meister waren, denn sie übten ihre Praxis im Geheimen und waren nicht dafür berühmt. Als die Lehren Buddhas sich später nach Tibet ausbreitete, war zuerst auch dort diese Art der Diamantweg-Praxis üblich. Die 25 Hauptschüler von Guru Rinpoche und später auch andere waren ernsthaft Praktizierende, die sehr viel meditierten. Sie stellten ihre Praxis aber nicht groß zur Schau, sondern machten sie einfach nur, mit den entsprechenden Resultaten. Im Laufe der Zeit wurde der Stil dann immer oberflächlicher. Die Leute sprachen mehr über ihre Praxis und brüsteten sich damit, statt sie wirklich ernsthaft zu üben und die Früchte davon zu bekommen. Sie wollten berühmt oder reich werden, und so verlor die Praxis mehr und mehr an Kraft.

In Indien und in Tibet gab es viele große Verwirklichte, die in der Lage waren, Wunder zu vollbringen. Das geschah aber nicht öffentlich und es war nicht allgemein bekannt. Diejenigen die das konnten, praktizierten in den Berghöhlen. Yeshe Tsogyal beispielsweise setzte ihre Praxis an verschiedenen Stellen fort, nachdem ihr Lehrer Guru Rinpoche fortgegangen war. Sie praktizierte zum Beispiel auch in verschiedenen Höhlen in Nepal. Einmal kam sie an der Ost-Seite des Kathmandu-Tals am Haus einer sehr reichen Familie entlang. Der einzige Sohn der Familie war soeben verstorben und die Eltern waren so unglücklich darüber, dass sie auch fast starben. Sie konnten sich nicht von dem Leichnam trennen, so dass er immer noch da lag, als Yeshe Tsogyal dorthin kam. Sie ging zu der Leiche des Jungen, segnete sie und brachte ihn tatsächlich wieder zum Leben. Nur zu verkünden, dass man zum Beispiel ein großer Dzogchen- oder Mahamudra-Praktizierender ist, ohne es wirklich zu sein, ist absolut ohne Nutzen. Es hat auch keinen Sinn, damit anzugeben, dass man diese oder jene hohe Belehrung kennt, wenn man ihr nicht folgt. Man kann viel über den Dharma lernen, aber wenn man es nicht in den eigenen Geist integriert, hat es keinen Nutzen.

Der Garuda³ wird als Beispiel dafür erwähnt, wie man an den Dharma herangehen sollte: Es heißt, dass sich der junge Garuda noch im Ei vollständig entwickelt. In dem Moment wo die Schale des Ei zerbricht, ist er schon voll fähig, in den Himmel hoch zu fliegen. So sollten wir den Dharma üben: Wir sollten dieses Leben nutzen, wirklich praktizieren, lernen und Erfahrung und Verständnis entwickeln. Zur Zeit des Todes dann, werden wir fähig sein, "in den Raum zu fliegen" und werden dann Befreiung erlangen.

Wenn man die Belehrungen in diesem Leben verwendet und die Erfahrungen gemacht hat, ist es möglich, all unsere verschiedenen Einengungen und Begrenzungen zu überwinden. Im Text von Tsele Natsok Rangdröl wird hier eine bestimmte Terminologie verwendet: Er spricht von "Acht Toren" und von Methoden, wie man diese Acht nutzen kann, um Erleuchtung zu erlangen. Man kann sie durch die Praxis auflösen, so dass sie Ursachen für Erleuchtung werden. Was für uns zählt ist, dass jedes fühlende Wesen das Potenzial für Erleuchtung, die Buddha-Natur, hat. Das wird illustriert durch das Beispiel einer armen Familie, die in einer Hütte mit einem verborgenem Schatz darunter lebt. Wenn sie von dem Schatz wüssten, wäre ihr Leben völlig verändert. Sie könnten für einige Zeit ihr Leben genießen und etwas Glück haben. Wenn sie aber nichts davon erfahren, geschieht nichts weiter - sie bleiben arm und leiden.

Ein anderes Beispiel ist das Entfernen einer Schmutzschicht auf Gold oder Diamanten. Zuerst sieht man gar nicht, was darunter liegt. Es sieht sehr gewöhnlich aus und erst wenn man durch die ganze Reinigung gegangen ist, kommt das Gold oder der Diamant hervor.

In derselben Weise haben wir zwar alle die Buddha-Natur, wissen es aber nicht und haben deswegen jetzt keinen Nutzen davon. Der ganze Dharma dreht sich darum, dass wir uns mit dieser Buddha-Natur vertraut machen und sie schließlich auch erfahren. Unsere Praxis dient dazu, die Schleier zu entfernen, die uns daran hindern, unsere Buddha-Natur zu erkennen. Das ist es worum es geht, ob wir unsere Grundübungen machen - die Verbeugungen, Diamantgeist, die Mandala-Schenkungen und das Guru-Yoga - oder auf einen Buddha-Aspekt meditieren oder Nyungneh machen, oder auch wenn wir eine Arbeit im Dharma machen.

Wir sollten ständig versuchen, diese Wahrheit zu begreifen. In welchem der Vier Bardos wir auch gerade sind - wenn wir die Buddha-Natur erfassen können, bringt uns das durch. Dies sollten wir ständig üben: Zu verstehen was unser Geist ist - darum dreht sich alles.

1 Frühe Meister aus der Nyingma-Linie, die im Text erwähnt werden.

2 Terminologie aus der Nyingma-Linie: Maha-, Anu- und Ati-Yoga, in etwa vergleichbar mit Vater-, Mutter- und Nicht-Duaem Tantra.

3 Mythologischer Vogel, der sofort nach dem Ausschlüpfen fliegen kann

Teil 4: Der Bardo des Werdens

Zur Zeit des vierten Bardos sind alle diejenigen, die im Leben zuvor praktiziert und Resultate erreicht haben, bereits befreit. Erinnern wir uns: Es gibt die drei Kategorien von Fähigkeiten - höchste, mittlere und niedere. Die mit höchsten und mittleren Fähigkeiten haben schon vor diesem Zeitpunkt Befreiung oder Erleuchtung erlangt. Diejenigen mit niederen Fähigkeiten - Praktizierende, die aber nicht fähig waren, die Natur ihres Geistes zu erkennen als sie darin eingeführt wurden - sind zu dieser Zeit noch im Bardo. Sie werden eine kurze Bardo-Erfahrung haben, aber nicht davon gefangen werden. Aufgrund der Praxis-Gewohnheit, die sie entwickelt haben, werden sie sich an ihre Praxis erinnern, in diesem Moment wissen was zu tun ist und die Möglichkeit zur Befreiung haben.

So wie ein Ball, den man gegen eine Wand wirft, diese kurz berührt aber gleich wieder zu einem zurückkommt, so werden diese Praktizierenden kurz in die Verwirrung des vierten Bardos geworfen, kommen aber durch ihre starke Praxis-Gewohnheit gleich wieder heraus. Sie haben das Karma, die Erfahrung dieses Bardos zu machen, aber nicht darin zu verweilen und nicht das Leiden dieses Bardos durchzugehen.

Dieser "Bardo des Werdens" ist genau die Zeitspanne zwischen der Verwirrung, die einsetzt wenn man die Natur des Geistes bei der Trennung von Körper und Geist nicht erkannt hat, und dem Moment der erneuten Empfängnis. Selbst Leute mit etwas Praxis-Erfahrung haben eine kurze Erfahrung davon bevor sie befreit werden. So ist es erst recht schwierig für Leute die gar nicht praktiziert haben und keine Anweisungen darüber bekommen haben

was im Bardo und beim Sterben zu tun ist. Selbst wenn jemand anders für sie das Phowa macht und ihnen hilft ihr Bewusstsein zu überführen, ist das nicht so einfach. Sie werden auf jeden Fall einen Teil dieses Bardos erleben.

Nachdem die Weiße Essenz des Vaters und die Rote Essenz der Mutter im Herz-Zentrum zusammenkommen sind, manifestiert sich das Klare Licht des Geistes. Wenn man es nicht erkennen kann, kommen sehr überwältigende Erfahrungen auf. Man gerät in Panik und fällt oft in Ohnmacht. Zu dieser Zeit trennen sich Körper und Geist. Das zeigt sich in sehr starker Weise und wenn man es erkennt als das was es ist, kann man befreit werden. Wenn nicht, dann ist es erschreckend und manifestiert sich als sehr laute Geräusche und sehr grelles Licht. Man versteht nicht was es ist und außerdem ist es so stark, dass man nicht damit umgehen kann und davor fliehen will. Dies ist die Zeit, wo der Geist den Körper durch eine der Körperöffnungen verlässt, wenn man vorher nicht Phowa gemacht hat. Die weiße und rote Flüssigkeit, die der Essenz des Vaters und der Mutter entsprechen, treten jetzt aus.

Es können zwar zu dieser Zeit auch angenehmere Dinge erlebt werden, zum Beispiel Erfahrungen der höheren Daseinsbereiche. Da man aber so in Panik ist, kann man sie nicht richtig sehen und alles erscheint einem erschreckend. Man kann nichts richtig anschauen, sondern versucht nur zu fliehen. So beginnt die neue Existenz in der bedingten Welt. Aufgrund der Gewohnheitstendenzen im Geist bilden sich jetzt wieder die Strukturen, die die Existenz in Samsara formen. Durch die Kraft des eigenen Karmas beginnt sich ein "Geist-Körper" zu bilden.

Bei den Erklärungen zum Bardo des Sterbens ging es darum, wie sich beim Sterben die verschiedenen inneren Winde und Elemente auflösen. Wenn die beiden Essenzen zusammenkommen, verschwinden all die geistigen Zustände, die mit Störgefühlen zusammenhängen. Der ganze Prozess läuft jetzt in umgekehrter Reihenfolge, alles beginnt sich wieder neu zu formen. Da wir die Natur unseres Geistes nicht erkennen konnten, entsteht zuerst der "Wind der Unwissenheit". Dann folgen der Lebenswind, der Wind des Feuers, des Wassers und der Erde. So wie sich die verschiedenen Elemente beim Tod unseres physischen Körpers auflösten, bildet sich jetzt der Geist-Körper wieder aufgrund dieser Winde.

Mit seinem Entstehen kommen auch die sieben geistigen Zustände wieder auf, die mit Dummheit zu tun haben - alles geht wieder von vorne los, beginnend mit der Unwissenheit. Daraus entstehen dann die 40 Geisteszustände der Begierde, dann die 33 die mit Zorn zu tun haben. In dieser Weise entsteht man wieder in Form eines geistigen Körpers und wenn die Elemente zusammenkommen, ist wieder das gleiche gewohnheitsmäßige Bewusstsein wie zuvor da. Man hat die Erfahrung eines realen Körpers, obwohl er nicht physisch sondern nur geistig ist. Von anderen Wesen in einem physischen Körper kann er auch nicht wahrgenommen werden.

Dieser Bardo-Körper kann nur Gerüche "essen". Er kann keine Nahrung zu sich nehmen, wenn sie ihm nicht extra "gewidmet" wurde. Deswegen gibt es verschiedene Möglichkeiten und auch Rituale, Bardo-Wesen herbeizurufen und ihnen gesegnetes Essen zu geben. Das können sie dann annehmen und sie sind darüber froh und befriedigt. Ansonsten können sie zwar Essen wahrnehmen, es aber nicht zu sich nehmen.

In diesem Geist-Körper hat der Geist natürlicherweise etwas Klarsicht, man kann mehr wahrnehmen als in seinem gewöhnlichen Körper. Da es ein rein mentaler Körper ist, kommt man auch augenblicklich an jeden Ort, an den man gerade denkt. Man kann überall ins ganze Universum gehen, mit zwei Ausnahmen: Die Gebärmutter der zukünftigen Mutter und den Platz wo Buddha Erleuchtung erlangte, Bodhgaya in Indien.

Die einzigen Wesen die einen in diesem Zustand wahrnehmen können, sind solche in derselben Situation. Andere Bardo-Wesen haben in diesem Moment das gleiche Karma, von Wesen aus Fleisch und Blut kann man jedoch nicht gesehen werden. Man selbst kann sie jedoch durchaus sehen, was die Ursache für viel Leid ist. Man sieht auch seinen eigenen Leichnam, ohne aber zu verstehen, dass man gestorben ist. Man versteht einfach nicht, dass es sich um den eigenen Leichnam handelt und man nicht mehr am Leben ist. Stattdessen versucht man die ganze Zeit mit Bekannten zu reden, aber sie können einen ja nicht sehen. Man versucht, mit dem Partner, den Kindern oder der Familie zu reden und sie reagieren nicht, was natürlich ein Schock ist und einen verwirrt. Je öfter sie nicht reagieren, desto mehr regt man sich auf. An dem Ort wo man meistens war, benutzen sie manchmal Dinge

die einem gehört haben. Man ist empört darüber, aber niemand nimmt Notiz davon. Manchmal wird man ernsthaft zornig und immer verzweifelter, da alle Versuche einer Kontaktaufnahme fehlschlagen.

Da der eigene Körper nicht die Weiße Vater- und die Rote Mutter-Essenz hat - es ist ja kein physischer Körper - kann man Mond und Sonne nicht wahrnehmen. Sie erscheinen einfach nicht in der Welt die man erlebt, und man streift in völliger Verwirrung herum. Man wird auch von Hunger und Durst gequält, aber wenn einem keine Nahrung gewidmet wird, bleibt man hungrig und durstig.

Wie eine Feder im Wind wird man hin- und hergetrieben wohin auch immer ein Wind bläst. Es ist völlig chaotisch und sehr schmerzhaft, weil man gar keine Kontrolle hat, sondern alles dem eigenen Karma folgt. Der Grund für diese Unstabilität ist, dass man nichts Physisches hat, was einen halten könnte - es geschieht alles nur im Geist.

Da man keine körperliche Stütze und deswegen auch keinen Kontakt zur physischen Welt hat, sucht man einen Platz wo man bleiben kann. Man geht zu Häusern oder Höhlen, zu allem was aussieht als könnte man dort verweilen. So spukt man umher und niemand sieht einen, außer andere Wesen in dem gleichen verwirrten Zustand. Man trifft alle möglichen Wesen in Geist-Körpern, manche aus höheren Bereichen, andere dämonisch, und alle ohne einen physischen Körper. So wird man immer verzweifelter, deprimierter und entsetzter über die ganze Situation. Es ist wie ein einziger großer Alptraum. Man kann die Erfahrungen auch nicht festhalten; alles geschieht so schnell, dass man sich nicht mal richtig klar darüber ist, was eigentlich geschieht.

Man hat auch starke Erfahrungen dadurch, dass sich die Elemente wieder manifestieren. Wenn das Erd-Element wieder erscheint, fühlt man sich als wenn man von Bergen oder großen Häusern erdrückt wird, als wenn etwas Schweres auf einem liegt. Die Rückkehr des Wasser-Elementes zeigt sich durch den Eindruck, dass man von einer Flut und großen Wellen davongetragen wird. Wenn das Feuer-Element sich wieder manifestiert, hat man den Eindruck mitten in einem großen Feuer verbrannt zu werden, als wäre man in einem Haus, das plötzlich in Brand steht. Das Wind-Element zeigt sich, indem man mitten in einem Sturm zu sein scheint. All die Elemente kommen so in sehr harter Weise zurück, eine überwältigende Erfahrung, die einen sehr erschreckt.

Die Störgefühle Unwissenheit, Begierde und Zorn werden in der Weise erfahren, dass man sich fühlt, als würde man ohne Kontrolle in einen Abgrund von Weiß, Rot und Schwarz stürzen. Man erlebt Eis-Stürme, schlimmer als alles hier in der normalen Welt, mit Hagel aus Blut und Eiter. Es ist sehr schmerzhaft und hinzu kommt, dass man Visionen von einer Art Dämonen hat, die einen jagen. Es sind sehr furchterregende Erlebnisse. Besonders Leute, die in ihrem Leben viel getötet haben - Fischer, Schlächter und Jäger - haben starke Paranoia-Visionen, dass andere Wesen hinter ihnen her wären und sie töten wollen.

Im Durchschnitt dauert der Zwischenzustand sieben Wochen, aber diese Zeitspanne ist nicht fest. Man kann auch ganz schnell Befreiung erlangen und dann ist das Leiden nur sehr kurz. Auf der anderen Seite kann es aber auch mehr als sieben Wochen dauern; manche Wesen verbringen Monate oder Jahre im Bardo.

Wenn jemand gestorben ist, macht man alle sieben Tage Rituale für ihn, bringt Opferungen dar und versucht ihm zu helfen. Der Grund dafür ist, dass es aufgrund von Karma so geschieht, dass man alle sieben Tage das ganze Geschehen erneut erlebt: Man erlebt wieder, dass man stirbt und hat erneut die ganzen Leiden.

Wenn man halb durch den Bardo ist, zeigen sich die karmischen Eindrücke im Geist und eine neue karmische Geburt kommt zustande. Es wird so erlebt, dass der "Herr des Todes" als eine Art Richter vor einem erscheint. Er wiegt die schwarzen und die weißen Taten gegeneinander ab. Das ist der Moment der Wahrheit in Hinsicht auf das eigene Verhalten im Leben. Als Resultat davon formt das Karma die neuen Erfahrungen. Die Kombination aller Gewohnheits-Muster und Störgefühle läßt einen erfahren, dass man sich zu verschiedenen hier erscheinenden Lichtern hingezogen fühlt.

Wenn man das Karma hat, als Gott geboren zu werden, sieht man ein blasses weißes Licht. Mit dem Karma für eine Existenz als Halbgott ist es ein rotes Licht, bei Menschen ein blaues, bei Tieren ein grünes, und bei Hungergeistern ein gelbes Licht. Falls man das Karma für das Leiden in den Paranoia-Welten hat, ist man zu dieser

Zeit wahrscheinlich sowieso schon da. Man erlebt dann nicht so viel vom Bardo, sondern fällt nahezu sofort in die Höllen-Bereiche.

Aufgrund des Karmas erträgt man es nur, in blasses Licht zu schauen. Die Weisheits-Lichter sind zwar auch die ganze Zeit da, aber man hat nicht das Karma, sie wahrzunehmen - es ist einem zuviel und man schaut nicht hin. Man erträgt nur die anderen Lichter und geht zu einem davon entsprechend dem eigenen Karma.

Diese Art von "Jüngstem Gericht" wird tatsächlich so erlebt. Es gibt Erscheinungen von einer Art schwarzem Dämon und einem weißen Gott. Alles was man getan hat, wird dann präsentiert und das Überwiegende bestimmt wie es mit einem weitergeht. Wenn man mehr positives als negatives Karma angesammelt hat, geht man weiter auf dem Pfad zur Befreiung. Man kann dann in höheren Bereichen und als Mensch wiedergeboren werden, dort praktizieren und schließlich den Weg zur Erleuchtung gehen.

Wenn aber die negativen Taten überwiegen, ist das Resultat, dass man in die niederen Bereiche fällt. Das bedeutet, dass die Chance zum Ansammeln guten Karmas sehr gering ist, denn in einer niederen Existenzform hat man praktisch keine Gelegenheit, irgendetwas Positives zu tun und die Samen für Befreiung zu legen. Das macht alles noch schlimmer.

Es gibt eine Geschichte, die zeigt, wie wichtig Handlungen sind, dass sogar kleinste Taten die Resultate bringen können, die man braucht, um sich auf dem Weg zu entwickeln:

Zur Zeit Buddhas gab es einen Mann, der ein Mönch werden wollte. Er wollte der Welt entsagen und den Dharma lernen. So ging er zu Buddhas Schüler Ananda und bat ihn um die Mönchs-Ordination. Ananda hatte etwas Klarsicht und sagte ihm, dass er nicht das Karma habe, um als Mönche ordiniert zu werden. Sein positives Karma hätte ihm eine menschliche Geburt verschafft und sei damit nun verbraucht. Abgesehen davon hätte er kein positives Karma mehr, der Rest sei negativ und es gäbe für ihn keinen anderen Weg als nach unten. So weigerte sich Ananda, dem Mann die Ordination zu geben.

Der Mann ging noch zu anderen Lehrern, denn es gab einige Arhats wie Ananda zu der Zeit - aber alle sagten ihm das gleiche. Schließlich erzählte jemand dem Buddha von diesem Mann und fragte ihn, was man für ihn tun könne. Der Buddha hatte natürlich mehr Klarsicht als die Arhats und sah, dass der Mann noch einen einzigen positiven Samen in seinem Karma hatte. In einem früheren Leben war er einmal ein Schwein gewesen und hatte irgendwo im Schmutz rumgelegen. Einmal kam es an einer Stupa entlang und es ergab sich, dass das Schwein darum herum lief. Dies war der einzige positive Eindruck in seinem Geist. Aber Buddha sagte, dass das ausreiche, um ihm zu ermöglichen den Weg so zu gehen, dass er sich entwickeln könne. So wurde er also ordiniert und praktizierte.

Diese Geschichte zeigt, dass alles was wir tun eine Bedeutung hat. Selbst die kleinsten Handlungen zählen, was bedeutet, dass eine Handlung nie zu klein sein kann um sie zu tun oder zu unterlassen. Auch wenn wir nicht in der Lage sind, sehr große positive Sachen zu tun, dann ist es doch wichtig, einfach zu tun was geht und es nicht einfach nur ignorieren und für unwichtig zu halten. Übt auch die kleinsten positiven Handlungen, und unterlasst auch die kleinsten negativen Handlungen. Man denkt vielleicht, man könne ruhig etwas tun, was nicht ganz in Ordnung aber keine große Sache ist, warum nicht? Aber lasst es lieber, denn auch kleine negative Handlungen zählen. Wir sollten uns dessen bewusst sein und Gutes tun und Negatives unterlassen. Nur durch das Ansammeln positiver Eindrücke haben wir eine Chance, uns zu entwickeln und schließlich Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. Dies ist der einzige Ausweg.

Wenn es um weltliche Ziele geht, strengen wir uns oft sehr an und nehmen viel auf uns, um sie zu erreichen. Aber wenn es um den Dharma geht, ertragen wir nicht mal die kleinsten Schwierigkeiten. Wir sind völlig in die Irre gegangen und was wir jetzt brauchen ist, dass wir uns in der Dharma-Praxis anstrengen, bereit sind, das zu ertragen und nicht so viel Energie in nicht-dharmische Projekte stecken. Das zu tun wird verglichen mit einem verrückten Mann, der in einen Fluß springt.

Die nächsten Erklärungen in Tsele Natsog Rangdröls Text richten sich an Mönche, Lamas und Lehrer. Er sagt, dass sie heutzutage oft davon reden, Buddhas Worte zu lehren, aber worum es geht ist, dass sie auch ihre Störgefühle aufgeben müssen. Wenn man selbst noch welche hat und vorgibt ein Lehrer zu sein, dann werden sie immer stärker werden. Diese Situation wird verglichen mit einer in Seide gehüllten Leiche. Es ist ein Anzeichen dafür, dass Buddhas Lehren niedergehen, wie ein Sonnenuntergang. Diese Belehrungen sind aber nicht für Euch relevant, sondern für Lehrer wie mich.

Der nächste Ratschlag im Text ist: Obwohl unser Leben uns davonläuft wie das Wasser eines Gebirgsbaches, denken wir immer noch, dass wir 100 Jahre hier bleiben können. Wir verhalten uns, als wären wir für immer hier. Es wäre aber nützlicher zu denken, dass wir jederzeit sterben könnten, vielleicht sehr bald schon. Wir verstricken uns in viele Aktivitäten, die zuviel Zeit beanspruchen, die wir nicht haben: Alles mit dem vorrangigen Ziel zu tun, dass die Leute einen mögen und man als wichtig gilt; Reichtum ansammeln aus Angst, dass man später nicht genug haben wird und im Alter hungern muss; einen Haufen Sachen und auch den Dharma zu lernen nur um des Wissens willen oder weil man jemand sein will, der berühmt ist für sein Wissen - und nicht weil man Leuten damit nutzen möchte. Das sind alles Aktivitäten, für die man nicht seine Zeit verschwenden sollte. Die nützlichste und bedeutungsvollste Praxis die wir tun können, ist verstehen zu lernen, dass dieses Leben nur eine Illusion ist. Alles ist wie in einem Traum, es hat keine unabhängige Realität. In dieser Weise etwas Mahamudra-Verständnis zu entwickeln, das ist wirklich wichtig.

Die eigentliche Praxis des "Bardo des Sterbens" ist zu verstehen, dass der Tod in sich selbst nichts ist, nur ein Konzept, ein Gedanke. Wenn er kommt, sollten wir gelernt haben, damit umzugehen wie mit all unseren Konzepten und Gedanken, nämlich sie sich in sich selbst auflösen lassen.

Für den Bardo des Klaren Lichts" müssen wir lernen, davon loszulassen, Dinge immer als entweder gut oder schlecht anzusehen, als etwas was wir haben oder vermeiden wollen. Dieser Bardo ist die wahre Natur unseres Geistes, nicht verschieden vom Wahrheitszustand. Der Wahrheitszustand ist jenseits dieser Kategorien, es gibt kein Mögen und Nicht-Mögen, sondern es ist ein in sich perfekter Zustand. All dieses Haften und diese Konzepte loszulassen, ist die eigentliche Praxis im Zusammenhang mit diesem Bardo.

Die Praxis für den "Bardo des Werdens" ist zu verstehen, dass alles was geschieht - ob in Samsara oder Nirvana - im Geist vor sich geht. Nichts ist verschieden vom Geist. Was wir brauchen ist, die Erkenntnis davon zu erlangen, was der Geist ist. Alles hat die Weisheits-Natur, ist Leerheit in seiner Essenz und in sich selbst perfekt - nicht verschieden von den drei Buddha-Zuständen.

Aber wir wissen das nicht, sind verschleiert und wandern deswegen durch die verschiedenen Bardos. Deswegen müssen wir alles was geschieht als das erkennen lernen was es ist, den Ausdruck von Weisheit. Das bedeutet auch, dass wir all unsere Erfahrungen weder blockieren noch zu halten versuchen sollten. Stattdessen sollten wir sie so belassen wie sie sind und ihre wahre Natur zu verstehen versuchen - wir verstricken uns nicht mehr in den Illusionen. Um Abstand von den Täuschungen zu bekommen und nicht mehr von ihnen eingefangen zu werden, brauchen wir Anweisungen. Dafür brauchen wir einen Lehrer, jemanden der uns die Methoden geben kann. Und natürlich müssen wir diese dann auch verwenden, um nützlich für andere zu werden.

Der Autor Tsele Natsog Rangdröl sagt am Ende seines Textes, dass er diese ganzen Erklärungen zu den Bardos gegeben hat, obwohl er selbst keine besonderen Qualitäten hat. Der Grund war, dass er so sehr darum gebeten wurde zu erklären, wie man die ganze Existenz in verschiedene Bardos aufteilen kann, was zu den essentiellen Methoden des geheimen Diamantweges gehört.

Er sagt, dass er nicht viel weiß, nicht studiert und nachgedacht hat - von Meditation ganz zu schweigen aber trotzdem diesen Text verfasst hat. Es gibt wichtige Bücher großer Gelehrter und Meister, die heutzutage nur irgendwo rumliegen. Keiner schaut hinein und die Vögel benutzen ihr Papier um Nester zu bauen. Da es diese Werke gibt, hat es eigentlich keinen Nutzen, dass jemand wie er, der nichts weiß, auch noch ein Buch verfasst. Wer würde das lesen wollen? Das gleiche gilt für mich, Tsechu Rinpoche: Es gibt so viele großartige geschickte Lehrer, die so viel mehr wissen als ich. Was hat es für einen Nutzen, wenn ich hier diesen Text erkläre?

Da der Autor aber denjenigen, der ihn so sehr darum gebeten hat, nicht enttäuschen möchte, gab er diese Erklärungen so gut er konnte, denn er hatte viele sehr gute Lehrer. Das was er von ihnen gelernt hat, schrieb er in diesem Text nieder. Auch ich, Tsechu Rinpoche, wurde sehr gebeten, diesen Text zu erklären. Obwohl ich eigentlich dafür nicht qualifiziert bin, habe ich es mit guter Motivation und dem Wunsch zu helfen, getan.

Am Ende des Werkes stehen dann noch Wünsche, dass all das Gute aus diesen Erklärungen, nachdem alle eventuellen Fehler gereinigt sind, den Wesen nützen möge. Möge es ihnen zur Erleuchtung verhelfen, damit sie frei werden von Samsara. Mögen auch die Lehren Buddhas in der Welt bleiben und sich ausbreiten, so dass die Wesen davon Nutzen haben.

Lehrer wie Tsele Natsog Rangdröl, der diesen Text verfasste, praktizierten sowohl Maha Ati als auch Mahamudra. Er selbst war ein Kagyü, erklärt die Bardos aber vor allem mit Bezug zum Maha Ati (der Hauptlehre der Nyingma-Schule), da die ganzen Belehrungen im Zusammenhang mit den Bardos vor allem mit der Nyingma-Schule verbunden sind.

Lopön Tsechu Rinpoche wurde 1918 in Bhutan geboren. Mit 13 Jahren ging er mit seinem Onkel und geistigen Lehrer Drukpa Rinpoche Sherab Lama nach Nepal, um dort zu studieren und zu meditieren. Rinpoche erhielt eine vollständige buddhistische Ausbildung und meditierte unter oft härtesten Bedingungen in den Höhlen Milarepas und den heiligen Stellen Guru Rinpoches. 1944 traf er den 16. Karmapa in Bhutan. Karmapa wurde einer seiner wichtigsten Lehrer und er erhielt von ihm die Lehren und Übertragungen der Kagyü-Linie.