

Über den Urheber:

RIGPA ist eine internationale Gemeinschaft, die sich dem Studium und der Praxis der Lehren Buddhas widmet. Rigpa ist ein tibetisches Wort, das reines Bewusstsein oder die innerste Natur des Geistes bedeutet. Mit Zentren und Gruppen auf der ganzen Welt bietet RIGPA Kurse und Schulungen zu Meditation, Mitgefühl und praktischer Weisheit an, die authentisch sind und den Bedürfnissen der Menschen von heute entsprechen. Es wird von erfahrenen Lehrern geleitet, die Unterscheidungsvermögen, Freundlichkeit und inneren Frieden in die moderne Welt tragen. Durch RIGPA ist in Deutschland das erste buddhistische Hospiz Sukhavati entstanden.

Weitere Informationen unter: www.rigpa.de

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis
von Leben und Tod

SOGYAL RINPOCHE

Herausgegeben von
Patrick Gaffney und Andrew Harvey

Mit einem Vorwort des
Dalai Lama

Aus dem Englischen von
Thomas Geist und Karin Behrendt

KNAUR 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2002 unter dem Titel
«The Tibetan Book of Living and Dying. Revised and updated version» bei
Harper San Francisco, a division of HarperCollins Publisher, Inc., San Francisco.

Ich widme dieses Buch Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö,
Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Nyoshul Khen Rinpoche,
Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chödrön und all meinen geliebten Meistern,
die die Inspiration meines Lebens waren. Möge dieses Buch ein Leitfaden
zur Erleuchtung werden. Möge es von den Lebenden gelesen, den Sterbenden
vorgelesen und für die Verstorbenen gelesen werden. Möge es allen, die es lesen,
hilfreich sein und sie auf ihrer Reise zur Erleuchtung anspornen!

Besuchen Sie uns im Internet: www.knaur.de

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und
der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns
für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten
zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Vollständige und überarbeitete Taschenbuchausgabe Oktober 2020

© 2002 Rigpa Fellowship

20th Anniversary Edition

© 2003/2013 O. W. Barth Verlag

© 2010/2020 für die deutschsprachige Ausgabe

Knaur Taschenbuch

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Einzig berechtigte Übersetzung aus dem Englischen
von Thomas Geist und Karin Behrendt

Redaktion: Patrick Gaffney, Andrew Harvey

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87898-9

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama | 7 |
| Einführung zur überarbeiteten Neuauflage | 10 |
| Vorwort des Autors | 15 |

Erster Teil: Leben

| | |
|---|-----|
| 1. Im Spiegel des Todes | 21 |
| 2. Vergänglichkeit | 34 |
| 3. Reflexion und Wandel | 49 |
| 4. Die Natur des Geistes | 64 |
| 5. Den Geist heimbringen | 80 |
| 6. Evolution, Karma und Wiedergeburt | 112 |
| 7. Bardos und andere Wirklichkeiten | 135 |
| 8. Dieses Leben: der natürliche Bardo | 145 |
| 9. Der spirituelle Pfad | 163 |
| 10. Die innerste Essenz | 188 |

Zweiter Teil: Sterben

| | |
|---|-----|
| 11. Herzensrat zur Sterbebegleitung | 211 |
| 12. Mitgefühl: das wunscherfüllende Juwel | 228 |
| 13. Spirituelle Hilfe für Sterbende | 253 |
| 14. Die Praktiken für den Zeitpunkt des Todes | 269 |
| 15. Der Sterbeprozess | 292 |

Dritter Teil: Tod und Wiedergeburt

| | |
|---|-----|
| 16. Der Grund | 309 |
| 17. Immanente Strahlung | 325 |
| 18. Der Bardo des Werdens | 339 |
| 19. Hilfe nach dem Tod. | 353 |
| 20. Die Nahtoderfahrung – eine Himmelsleiter? | 376 |

Vierter Teil: Schlussbetrachtungen

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 21. Der universale Prozess | 399 |
| 22. Diener des Friedens. | 418 |

Anhang

| | |
|--------------------------------------|-----|
| I. Meine Lehrer | 432 |
| II. Fragen zum Tod | 438 |
| III. Zwei Geschichten | 448 |
| IV. Zwei Mantras | 458 |
| | |
| Anmerkungen | 466 |
| Literaturempfehlungen | 482 |
| Danksagungen | 495 |
| Rigpa | 500 |
| Personen- und Sachregister | 505 |

Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama

In diesem zeitgemäßen Buch zeigt Sogyal Rinpoche auf, wie wir Sinn in unserem Leben finden können, wie wir den Tod annehmen lernen und wie wir Sterbenden und bereits Verstorbenen helfen können.

Der Tod ist ein natürlicher Teil des Lebens, und wir alle müssen uns ihm früher oder später stellen. Ich sehe zwei Möglichkeiten, wie wir mit dem Tod umgehen können, so lange wir noch leben. Wir können ihn entweder ignorieren, oder wir können uns der Aussicht auf unseren eigenen *Tod* stellen und beginnen – indem wir uns eingehend mit ihm befassen –, das Leiden, das er uns bringen kann, zu vermindern. Wir können ihn aber in keinem Falle umgehen.

Als Buddhist sehe ich im Tod einen normalen Prozess. Ich akzeptiere ihn als Realität, der ich so lange ausgesetzt bin, wie ich mich in weltlicher Existenz befinde. Da ich weiß, dass ich mich dem Tod nicht entziehen kann, sehe ich keinen Sinn darin, mich vor ihm zu fürchten. Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man Kleider wechselt, wenn sie alt und abgetragen sind, und nicht als letztes Ende. Doch der Tod ist nicht vorherzusehen: Wir wissen weder, wann, noch, wie er uns ereilen wird. Daher ist es klug, sich auf ihn vorzubereiten, bevor es so weit ist.

Natürlich wünschen sich die meisten von uns einen friedlichen Tod; es ist auch klar, dass wir nicht auf einen friedlichen Tod hoffen können, wenn unser Leben voller Gewalt ist oder unser Geist die meiste Zeit von Emotionen wie Zorn, Anhaften oder Furcht besessen ist. Wenn wir also gut zu sterben wünschen, müssen wir lernen, gut zu leben: Wenn wir auf einen friedvollen Tod hoffen, dann müssen wir in unserem Geist und in unserer Lebensführung den Frieden kultivieren.

Wie Sie in diesem Buch lesen, ist die Erfahrung des Todesmoments aus buddhistischer Sicht von großer Bedeutung. Obwohl das *Wie* und *Wo* unserer Wiedergeburt hauptsächlich von karmischen Kräften bestimmt wird,

kann der Zustand unseres Geistes zum Zeitpunkt des Todes doch die Qualität unserer nächsten Wiedergeburt beeinflussen. Wenn wir uns bemühen, einen heilsamen Geisteszustand zu erzeugen, können wir im Moment des Todes – trotz der großen Vielfalt von unterschiedlichem Karma, das wir angesammelt haben mögen – ein heilsames Karma aktivieren und stärken und auf diese Weise zu einer glücklichen Wiedergeburt gelangen.

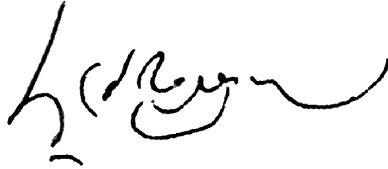
Der Todesmoment bringt gleichzeitig auch die tiefsten und heilsamsten inneren Erfahrungen zum Vorschein. Durch wiederholtes Vertrautwerden mit dem Todesprozess in der Meditation kann ein erfahrener Praktizierender den eigenen Tod nutzen, um große spirituelle Verwirklichung zu erreichen. Aus diesem Grund konzentrieren sich erfahrene Praktizierende auf ihre spirituelle Praxis, wenn sie sterben. Ein Anzeichen für ihre Verwirklichung ist die Tatsache, dass ihr Körper oft lange Zeit nach dem klinischen Tod nicht in den Zustand der Verwesung übergeht.

Nicht weniger wichtig als die Vorbereitung auf unseren eigenen Tod ist es, anderen zu helfen, gut zu sterben. Als Neugeborene waren wir alle vollkommen hilflos, und ohne die Güte und Fürsorge anderer hätten wir nicht überleben können. Da Sterbende oft ähnlich hilflos sind, liegt es an uns, sie von Angst und Schmerz zu befreien und es ihnen – so gut wir können – zu ermöglichen, gefasst zu sterben.

In diesem Zusammenhang ist es am wichtigsten, alles zu verhindern, was den Geist des Sterbenden noch mehr verstören könnte, als er ohnehin schon sein mag. Unser Hauptziel in der Unterstützung von Sterbenden muss es sein, ihnen Gelassenheit zu vermitteln, und hierzu gibt es viele Möglichkeiten. Man kann einen sterbenden Menschen, der mit spiritueller Praxis vertraut ist, ermutigen und inspirieren, wenn man ihn an seine Praxis erinnert; aber auch unser sanfter Trost kann schon eine friedliche, entspannte Haltung im Geist des Sterbenden bewirken.

Tod und Sterben sind auch ein Begegnungsfeld für den tibetischen Buddhismus und die moderne Wissenschaft. Ich glaube, beide Traditionen haben einander viel zu geben, sowohl was ihr jeweiliges Verständnis angeht als auch in praktischen Fragen. Sogyal Rinpoche ist in einer besonderen Position, diese Begegnung zu erleichtern; er ist in der tibetischen Tradition geboren und aufgewachsen und hat Unterweisungen von einigen unserer bedeutendsten Lamas erhalten. Gleichzeitig hat er auch eine moderne Ausbildung genossen und so viele Jahre im Westen gelebt und gelehrt, dass er mit dem westlichen Denken sehr vertraut geworden ist.

Dieses Buch geht nicht nur theoretisch auf Fragen im Zusammenhang mit Tod und Sterben ein, sondern bietet dem Leser auch praktische Methoden zum Verständnis von Leben und Tod und für eine ruhige und inspirierende Vorbereitung auf den Tod – für sich und für andere.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes. The signature is centered on the page.

2. Juni 1992

Einführung zur überarbeiteten Neuauflage

Als *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* im Jahre 1992 erstmals erschien, war schwer abzusehen, was daraus entstehen würde. Anliegen des Buches war es, eine Gesamtschau der Fragen von Leben und Tod aus Sicht der buddhistischen Tradition Tibets vorzulegen. Damit kam es zu einer Zeit, als die Menschen sich vermehrt der Frage zuwandten, ob es nicht doch mehr im Leben gebe als materiellen Fortschritt, und Antworten auf tiefere, spirituelle Fragen suchten. Dennoch betrat das Buch Neuland, zumal wenn man bedenkt, welch übermächtige Ängste die Auseinandersetzung mit dem gesamten Thema Tod in der Regel auslöst.

Tatsächlich wurde *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* mit überraschend großer Begeisterung aufgenommen, und als einer seiner Mit-herausgeber habe ich mit Spannung verfolgt, wie das Werk über Mund-propaganda an Popularität gewann und sich einen Namen machte. Niemals hätten wir erwartet, dass es einen solchen Erfolg haben würde. Mit der Zeit erwies sich das Buch als eine enorme Unterstützung für unzählige Menschen, die aus ihm Trost schöpfen konnten. Erkennbar wurde das anhand der großen Anzahl häufig zutiefst bewegender Briefe und Mitteilungen, die uns im Laufe der Jahre erreichten und in denen Leser beschrieben, auf welche Weise ihnen das Buch geholfen hatte. Die einen erzählten davon, wie es für sie zu einer sinngebenden und richtungweisenden Quelle der Inspiration geworden war. Viele berichteten, wie es dem Sterben eines Angehörigen eine verwandelnde Qualität verliehen oder ihnen in anderen kritischen Lebensabschnitten geholfen hatte, etwa während einer Trauer- oder Depressionsphase oder auch im Angesicht des eigenen Todes, ob zu Hause, im Hospiz oder gar in der Todeszelle. Manche berichteten, dass sie das Buch schon zwei- oder dreimal in einem Zug durchgelesen hätten und in Krisenzeiten immer wieder zu ihm zurückkehren würden. Wieder andere sagten, dass sie es stets auf dem Nachttisch liegen hätten, um immer wieder einmal darin zu blättern und sich Rat zu holen oder inspirieren zu lassen. Und dann

waren da noch diejenigen, die gleich eine ganzen Stoß davon kauften, um es zu verschenken.

An verschiedenen Orten der Welt verwandten medizinische und pädagogische Einrichtungen das Buch zu Schulungszwecken und setzten seine Techniken und Übungen in ihren Seminaren ein. Ein Palliativarzt, der für seine Arbeit einen Preis erhalten hatte, sagte einmal: «Mit diesem Buch hatte ich ein Instrument in der Hand, das mir erlaubte, solchen Menschen zu helfen, deren Leiden mit medizinischen Mitteln nicht mehr zu lindern war.» Eine Leserin aus dem indischen Chennai war von dem Buch so beeindruckt, dass sie eine Stiftung für sterbenskranke Menschen ins Leben rief. In den Vereinigten Staaten las ein Mann zufällig gerade in den Kapiteln über den Tod, als sein Sohn beim Ausliefern einer Pizza erschossen wurde. Gemeinsam mit dem Vater des minderjährigen Todesschützen gründete er eine Stiftung für die Förderung von Gewaltfreiheit an Schulen. Mit einer Gesamtauflage von drei Millionen Exemplaren – vielleicht auch vier, zählt man China hinzu – ist das Buch heute in achtzig Ländern der Welt und in vierunddreißig Sprachen verbreitet. Dabei kann niemand sagen, durch wie viele Hände *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* im Laufe der Jahre wirklich gegangen ist, da viele es an Freunde, Familienmitglieder und Kollegen oder auch wildfremde Menschen weitergegeben haben oder an irgendwelchen Plätzen haben liegen lassen, wo andere es dann entdeckten.

Offenbar hat die universale Botschaft, die sich durch das gesamte Buch zieht und die frei von jeder Bekehrungsabsicht ist, bei den Lesern etwas Grundlegendes angestoßen. Einige von ihnen berichteten, dass es sie in ihrem eigenen Glauben bestärkt habe, während es anderen, die keiner bestimmten Religion angehören, neuen Sinn im Leben gegeben hat. Wieder anderen diente es als Ausgangspunkt auf ihrem spirituellen Weg, indem es sie zur Meditation oder einer anderen buddhistischen Praxis führte – oder indem sie sich auf die Suche nach einem leibhaftigen Lehrer begaben. *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* hat ebenfalls zur Entmystifizierung und Berichtigung vieler Missverständnisse beigetragen, sodass es in den Familien weniger scheele Blicke gab, wenn Sohn, Tochter, Bruder oder Schwester Interesse an der Meditation oder am Buddhismus zeigte, da die Eltern und Geschwister nun in der Lage waren, die Vorzüge eines solchen Geistestrainings zu sehen.

Man hat die Lehren des Tibetischen Buddhismus eine der letzten Weisheitstraditionen auf Erden genannt. Sie sind außerordentlich tiefgründig und bedeutsam, da sie ein besonderes Verständnis des Geistes vermitteln

oder, genauer gesagt, das Wissen um unser wahres Wesen – um das innerste Wesen, den wahren Kern unseres Geistes. In der Praxis bedeutet das, dass sie uns in die Lage versetzen, uns mit Wohlwollen, Mitgefühl, innerer Stabilität und Gleichmut in der Welt zu bewegen und zu entfalten. Es sind Lehren von entscheidender Wichtigkeit, die über die Jahrhunderte mit großer Sorgfalt als lebendige Erfahrung der Weisheit in einer bis heute ununterbrochenen Linie vom Lehrer an den Schüler weitergereicht wurden. Was dieses Buch enthält, ist also die Essenz dieser mündlichen Überlieferung, und es sind dieselben Lehren, die Sogyal Rinpoche von seinen Lehrern empfing. Darum ist dieses Buch voll der Schätze, die diese Abstammungslinie zu bieten hat, und sie ist die eigentliche Quelle jeder Wirkung und Wohltat, die seither von ihm ausgegangen ist. Hinzu kommt, dass *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* von Anbeginn den Segen Dilgo Khyentse Rinpoches genoss, eines der angesehensten und vollendetsten tibetischen Meister unserer Zeit. Ich erinnere mich noch lebhaft, wie er im Anschluss an eine große Veranstaltung in Frankreich im Jahre 1990 anlässlich der Unterzeichnung des Verlagsvertrags dem Buch ausdrücklich seinen Segen erteilte.

Man kann in diesem Buch also buchstäblich sowohl das Sprachrohr dieser Überlieferung sehen als auch umgekehrt einen Tribut an die Güte und den Großmut von Generationen großer Meister und Übender. Es ist der Klang ihrer Stimme und Weisheit, der uns aus diesen Seiten vernehmlich wird und mit der Unmittelbarkeit eines lebendigen Lehrers zu uns spricht. Zu der Zeit, als *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* geschrieben wurde, war es noch möglich, den größten Meistern des vergangenen Jahrhunderts Fragen zu stellen und ihre Antworten in das Buch mit aufzunehmen. Diese Generation von Meistern gibt es nun nicht mehr, aber ihren Lehren können wir hier noch begegnen.

Als Sogyal Rinpoche einmal nach der Vision gefragt wurde, die er für das Buch habe, antwortete er: «Ich möchte dazu beitragen, eine stille Revolution anzustoßen in der Art und Weise, wie wir mit dem Tod umgehen und für Sterbende sorgen, um damit die ganze Art und Weise zu revolutionieren, wie wir mit dem Leben umgehen und für die Lebenden sorgen.» Rückblickend lässt sich sagen, dass *Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben* vielen Menschen geholfen hat, friedlicher und mit weniger Angst zu leben und zu sterben. In den vergangenen fünfundzwanzig Jahren hat sich unser Blick auf den Tod sichtlich gewandelt, und das allgemeine Bewusstsein in Bezug auf die vielen Aspekte der Sterbebegleitung ist heute stärker ausgeprägt. Man findet Initiativen wie die «Death Cafés», außerdem zahlreiche Webseiten, Organisationen, Bücher, Fernsehsendungen und Dokumenta-

tionen zum Thema, und all das fördert das so wichtige Gespräch über den Tod. Auch die Palliativmedizin und die Hospizbewegung haben an Bedeutung gewonnen mit ihrem Bestreben, Ärzte, Patienten und deren Angehörige gemeinsam in den anteilnehmenden Umgang mit Sterbenden einzubinden. Dabei erkannte man, wie entscheidend wichtig es ist, nicht nur Sterbenden die Möglichkeit zu geben, über den Tod zu sprechen und ihre Wünsche hinsichtlich ihrer Sterbebegleitung zu formulieren, sondern auch Ärzten die entsprechende Kompetenz im Dialog über den Tod zu vermitteln. Auch wenn sich in dieser Hinsicht schon viel getan hat, bleibt noch vieles zu tun übrig, etwa im Rahmen der Jugendlichen- und Erwachsenenbildung, bei der Entwicklung eines ganzheitlicheren Pflegeansatzes und in der Bewahrung der ursprünglichen Idee der Hospizbewegung.

Wie das Buch deutlich macht, ist das Wie unseres Sterbens von immenser Bedeutung. Für einen sterbenden Menschen ist die tiefere spirituelle Dimension von zentraler Wichtigkeit, worin immer er bis dahin Sinn und Halt in seinem Leben gefunden haben mag. Ein unmittelbarer Ertrag des *tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* war ein Lehr- und Bildungsprogramm namens «Spiritual Care». Seine Aufgabe ist es, Mitarbeitern im Gesundheitswesen, ehrenamtlichen Helfern und der Allgemeinheit einen Lehrgang zur Verfügung zu stellen, der von der Weisheit und dem Mitgefühl der buddhistischen Einstellung zum Leben und insbesondere seines Umgangs mit dem Lebensende getragen ist. Bislang haben vierzigtausend Fachkräfte aus den Gesundheitsberufen die Kurse und Lehrgänge besucht, in Irland und Deutschland wurden zudem spezielle Pflegeeinrichtungen ins Leben gerufen.

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben hatte maßgeblichen Anteil daran, überkommene Vorstellungen vom Tod zu hinterfragen und kritische Punkte der Sterbebegleitung zu thematisieren. Außerdem hat es zum wachsenden Interesse an Meditation, Mitgefühl und Gemeinsinn beigetragen, das sich erfreulicherweise im Laufe der vergangenen zweieinhalb Jahrzehnte abgezeichnet hat. Sein vielleicht größtes Verdienst besteht aber darin, uns den zeitlosen Charakter der tibetischen Weisheitstradition nahegebracht und aufgezeigt zu haben, dass diese in ihrem Heimatland bedrohten Lehren der Welt weiterhin von Nutzen sein können, heute und bis in die ferne Zukunft hinein. Es wäre sehr zu begrüßen, wenn sie für Jung und Alt noch leichter zugänglich wären, denn spirituelles Wissen und spirituelle Entwicklung sind ohne Zweifel für die Menschheit zu einer Überlebensfrage geworden. Mit seinem Ruf nach «Dienern des Friedens» ist das Buch aber auch ein eindringlicher Appell zum Handeln – mit dem Ziel, dass immer

mehr Menschen Weisheit und Mitgefühl aktiv als Werte in ihren Alltag und die Welt tragen, um sie dem Leiden und der Not entgegenzusetzen.

Wir können nicht die Augen vor der Tatsache verschließen, dass unsere Welt heute vor vielen neuen und drängenden Problemen steht. Wir alle wissen, dass vielerorts Vereinsamung, Depressionen und andere psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch sind und dass wir mit unserer Weigerung, die großen Zusammenhänge zu sehen, die Zerstörung der Natur und des Planeten vorantreiben. Wenn uns diese Lehren schon vor einem Vierteljahrhundert etwas angingen, ist es heute nur umso dringlicher geworden, ihnen Beachtung zu schenken. Sie bieten uns die Vision von einer Welt, in der die Menschen sich aus den Fängen der Unwissenheit, Verzweiflung, Verbitterung und Gier befreien können, indem sie wieder Sinn und Selbstwert erfahren und nicht nur die Angst vor dem Tod, sondern auch die Angst vor dem Leben abzulegen vermögen. Sie bieten einen echten Weg der Verwandlung und geben uns dazu die Mittel an die Hand. Und wie groß wäre die Verwandlung, wenn wir Leben und Sterben als eine Einheit betrachten könnten, wenn wir im Tod keine Tragödie, sondern eine Chance zur Transformation und das Leben als erfüllt von Sinn sähen, wenn wir uns von Mitgefühl und dem Wissen um das innerste Wesen unseres Geistes leiten ließen! Gewiss würde das der Revolution gleichkommen, die dem Autor dieses Buches vorschwebte.

Ein Hinweis sei mir noch erlaubt, der sich aus der Erfahrung ergibt, die manch ein Leser bei der Lektüre des *tibetischen Buches vom Leben und vom Sterben* machen konnte: Wenn Sie eine bestimmte Frage, die Sie beschäftigt, während des Lesens still in Ihrem Herzen tragen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Ihnen eine intuitive Einsicht oder Erkenntnis dazu kommt, die sich immer weiter vertieft, während Sie weiterlesen.

Patrick Gaffney

Vorwort des Autors

Ich wurde in Tibet geboren und kam im Alter von sechs Monaten in das Kloster meines Meisters Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö in der Provinz Kham. In Tibet haben wir eine einzigartige Methode, die Wiedergeburten verstorbener großer Meister zu erkennen. Sie werden bereits sehr jung ausgewählt und erhalten eine ganz besondere Erziehung, die sie befähigen soll, in der Zukunft wieder als Lehrer zu wirken. Ich erhielt den Namen Sogyal, obwohl mein Meister mich erst zu einem späteren Zeitpunkt als die Reinkarnation von Tertön Sogyal erkannte, einem berühmten Mystiker, der einer seiner eigenen Lehrer und Meister des XIII. Dalai Lama gewesen war.

Mein Meister Jamyang Khyentse war für einen Tibeter recht groß gewachsen, und in einer Menschenmenge überragte er die anderen stets um Haupteslänge. Er hatte silbergraues, sehr kurz geschnittenes Haar, gütige Augen, die humorvoll leuchteten, und seine Ohren waren lang wie die des Buddha. Am auffallendsten aber war wohl seine Präsenz. Sein Blick und seine Haltung machten jedem deutlich, dass man hier einem weisen und heiligen Mann begegnete. Er hatte eine tiefe, volle, wohlklingende Stimme, und wenn er lehrte, neigte er seinen Kopf leicht nach hinten, und die Lehren flossen in einem Strom von Redegewandtheit und Poesie nur so aus ihm heraus. Trotz des Respekts, ja der Ehrfurcht, die er erweckte, war er in allem, was er tat, bescheiden.

Jamyang Khyentse war das Fundament meines Lebens, und er ist die Inspiration für dieses Buch. Er war die Inkarnation eines Meisters, der die Praxis des Buddhismus in unserem Lande verwandelt hatte. In Tibet ist es niemals genug gewesen, nur dem Namen nach eine Inkarnation zu sein; man musste sich den Respekt durch eigene Gelehrsamkeit und spirituelle Praxis erst einmal verdienen. Mein Meister verbrachte Jahre in zurückgezogener Meditation, und es gibt viele Wundergeschichten über ihn. Er hatte ein tiefes Wissen und war spirituell hoch verwirklicht. Ich entdeckte später, dass er eine Enzyklopädie der Weisheit war: Er wusste die Antwort auf praktisch

jede Frage, die einem nur einfallen konnte. In Tibet gab es viele spirituelle Traditionen, und Jamyang Khyentse galt in allen als Autorität. Er war für jeden, der ihm begegnete oder von ihm hörte, die Verkörperung des tibetischen Buddhismus, das lebendige Beispiel eines Menschen, der die Lehren verwirklicht und die Praxis vollendet hat.

Ich habe gehört, wie mein Meister sagte, ich würde seine Arbeit weiterführen helfen, und zweifellos behandelte er mich wie seinen eigenen Sohn. Ich weiß, dass alles, was ich in meiner Arbeit bisher erreicht habe – dass es mir gelungen ist, so viele Menschen zu erreichen –, ein Ausdruck seines Segens ist.

All meine frühesten Erinnerungen ranken sich um ihn. Er war die Umgebung, in der ich aufwachsen durfte, und seine Gegenwart bestimmte meine Kindheit. Er war wie ein Vater für mich. Er gewährte mir alles, um das ich bat. Seine spirituelle Gefährtin, Khandro Tsering Chödrön, die auch gleichzeitig meine Tante war, sagte oft: «Stör Rinpoche nicht, er ist bestimmt beschäftigt.»¹ Ich wollte aber immer in seiner Nähe sein, und er hatte mich gern um sich. Ich habe ihn dauernd mit Fragen gelöchert, und er hat sie mir alle geduldig beantwortet. Ich war ein freches Kind, das kein Lehrer bändigen konnte. Wann immer mein Lehrer mich schlagen wollte, bin ich zu meinem Meister gerannt und habe mich hinter ihm versteckt. Keiner hätte sich getraut, mich dorthin zu verfolgen. Wenn ich so einer Bestrafung entgehen konnte, war ich stolz und zufrieden mit mir, er aber lachte nur. Eines Tages sprach mein Lehrer mit ihm, ohne dass ich davon wusste. Er erklärte, dass es zu meinem eigenen Besten so nicht weitergehen könne. Das nächste Mal, als ich wieder mein Heil in der Flucht suchte und mich hinter meinem Meister versteckte, kam mein Lehrer mir nach, machte drei Niederwerfungen vor meinem Meister und zog mich dann aus meinem schützenden Versteck hervor. Ich kann mich noch heute gut erinnern, dass es mir damals, als ich aus dem Raum gezerzt wurde, sehr seltsam vorkam, dass mein Lehrer gar keine Angst mehr vor meinem Meister zu haben schien.

Jamyang Khyentse lebte in dem Raum, in dem seine frühere Inkarnation ihre Visionen gehabt und die Renaissance von Kultur und Spiritualität ins Leben gerufen hatte, die im vergangenen Jahrhundert ganz Osttibet beeinflusst hatte. Es war ein wunderbarer Raum, nicht besonders groß, aber mit einer magischen Atmosphäre, voll mit sakralen Objekten, Bildern und Büchern. Die anderen nannten ihn «Himmel der Buddhas» oder «Raum der Ermächtigung», und wenn es einen Ort in Tibet gibt, an den ich mich genau erinnere, dann ist es dieses Zimmer. Mein Meister saß auf einem niedrigen

Sitz aus Holz und Leder, und ich saß neben ihm. Ich aß nur aus seiner Schale oder gar nicht. In dem kleinen Schlafgemach nebenan gab es eine Veranda, aber es war immer recht dunkel, und stets stand ein Kessel mit heißem Tee auf einem kleinen Ofen in der Ecke. Gewöhnlich schlief ich in einem kleinen Bett, das am Fußende seines Bettes stand. Ein Geräusch, das ich stets in Erinnerung behalten werde, ist das Klicken der Perlen seiner Mālā, des buddhistischen Rosenkranzes, wenn er leise seine Gebete rezitierte. Wenn ich einschlief, saß er da und praktizierte, und wenn ich morgens aufwachte, saß er schon wieder da und praktizierte, floss über von Segen und Kraft. Wenn ich meine Augen aufschlug und ihn so sitzen sah, erfüllte mich ein warmes, behagliches Glück, eine solche Atmosphäre des Friedens umgab ihn stets.

Als ich dann älter wurde, ließ Jamyang Khyentse mich Zeremonien leiten, während er als Vorsänger agierte. Ich wohnte allen Unterweisungen und Einweihungen bei, die er anderen gab; aber es sind nicht so sehr die Einzelheiten, an die ich mich heute noch erinnere, eher die Atmosphäre. Für mich war er der Buddha – da gab es für mich überhaupt keinen Zweifel. Und alle anderen sahen ihn genauso. Wenn er Einweihungen gab, waren seine Schüler so von Ehrfurcht erfüllt, dass sie ihm kaum ins Gesicht zu sehen wagten. Einigen erschien er tatsächlich in der Form seines Vorgängers oder in verschiedenen Buddha- oder Bodhisattva-Formen.² Jeder nannte ihn Rinpoche, «Kostbarer», ein Titel, mit dem man einen Meister anspricht; und wenn er zugegen war, wurde kein anderer Lehrer so angesprochen. Seine Präsenz war so beeindruckend, dass viele ihn ehrfürchtig den «Ur-Buddha»³ nannten.

Wäre ich meinem Meister Jamyang Khyentse nicht begegnet, wäre ich ein völlig anderer Mensch geworden. Seine Warmherzigkeit, seine Weisheit und sein Mitgefühl machten ihn zur Verkörperung der heiligen Wahrheit der Lehren, und er hat sie praktisch anwendbar und lebendig werden lassen. Wenn ich diese Atmosphäre meines Meisters mit anderen teile, können auch sie die tiefe Empfindung spüren, die er in mir geweckt hat. Was Jamyang Khyentse in mir erweckt hat? – Ein unerschütterliches Vertrauen in die Lehren und eine Überzeugung von der zentralen und dramatischen Bedeutung des Meisters. Was immer ich an Verständnis habe, verdanke ich nur ihm. Das ist etwas, das ich niemals vergelten kann; aber ich kann es an andere weitergeben.

Während meiner ganzen Kindheit sah ich die Liebe, die Jamyang Khyentse in der Gemeinschaft ausstrahlte, ganz besonders in seiner Fürsorge für die Sterbenden und die Verstorbenen. In Tibet war ein Lama nicht

nur ein spiritueller Lehrer, sondern gleichzeitig auch ein weiser Mann, ein Therapeut, ein Pfarrer, ein Arzt und spiritueller Heiler, der den Kranken und Sterbenden beistand. Später lernte ich selbst die besonderen Techniken der Führung Sterbender und bereits Verstorbener, die mit dem «Tibetischen Totenbuch» in Verbindung stehen. Aber die eindrucksvollsten Lektionen über den Tod und das Leben erhielt ich durch das, was ich beobachtete, wenn mein Meister Sterbende mit unendlichem Mitgefühl, Weisheit und Verständnis leitete.

Ich bete darum, dass dieses Buch der Welt etwas von seiner großen Weisheit und seinem Mitgefühl vermittelt und dass dadurch Sie, wo immer Sie sich befinden, die Präsenz seiner Weisheit spüren und eine lebendige Verbindung zu ihm finden können.

Erster Teil
Leben

1. Im Spiegel des Todes

Meine erste Begegnung mit dem Tod hatte ich im Alter von sieben Jahren, als wir uns eben darauf vorbereiteten, das östliche Hochland zu verlassen, um nach Zentraltibet aufzubrechen.

Samten war einer der persönlichen Betreuer meines Meisters, ein wunderbarer Mönch, der immer gütig zu mir gewesen war. Er hatte ein strahlendes, pausbäckiges Gesicht, immer bereit zu einem Lächeln. Jeder im Kloster liebte ihn, weil er so gutmütig war. Mein Meister lehrte jeden Tag, gab Initiationen und leitete Rituale und Übungen. Gegen Ende des Tages versammelte ich dann meine Freunde und spielte mit ihnen die Ereignisse des Tages in kleinen Theaterstücken nach. Samten besorgte mir dafür immer die Gewänder, die mein Meister zu den verschiedenen Anlässen getragen hatte. Niemals hat er mir etwas ausgeschlagen.

Doch eines Tages wurde Samten plötzlich sehr krank, und bald war klar, dass er nicht mehr lange leben würde. Wir mussten unsere Abreise verschieben. Die folgenden zwei Wochen werde ich niemals vergessen. Der strenge Geruch des Todes hing wie eine Wolke über allem, und immer, wenn ich an damals zurückdenke, kommt mir dieser Geruch wieder in Erinnerung. Das Kloster war durchdrungen von einem intensiven Gewahrsein des Todes, das jedoch niemals morbide oder beängstigend war. In der Gegenwart meines Meisters gewann Samtens Tod eine besondere Bedeutung. Er wurde zu einer Lehre für uns alle.

Samten lag auf einem Bett am Fenster eines kleinen Tempels in der Residenz meines Meisters. Ich wusste, dass er im Sterben lag, und ab und zu ging ich zu ihm und saß an seiner Seite. Er konnte schon nicht mehr sprechen, und die Veränderung in seinem Gesicht, das jetzt hager und eingefallen war, machte mich sehr betroffen. Ich begriff, dass er uns verlassen musste und wir ihn niemals wiedersehen würden. Ich fühlte mich unendlich allein.

Samten hatte keinen leichten Tod. Die Laute seines mühevollen Atmens verfolgten uns überallhin, und wir konnten den Verfall seines Körpers rie-

chen. Das Kloster war überwältigend still, bis auf sein Atmen. Alles konzentrierte sich auf Samten. Aber obwohl er in seinem langen Sterben sehr viel zu leiden hatte, war für alle sichtbar, dass er im tiefsten Inneren Frieden und Vertrauen besaß. Zuerst war mir dies unerklärlich, aber schließlich erkannte ich, dass sein Glaube, seine Schulung und die Präsenz unseres Meisters ihm diese innere Sicherheit gaben. Und obwohl ich immer noch traurig war, war ich mir gewiss: Da unser Meister zugegen war, würde alles gut werden, denn er war in der Lage, Samten zur Befreiung zu verhelfen. Später erfuhr ich, dass es der Traum eines jeden Praktizierenden ist, im Beisein seines Meisters zu sterben und das Glück zu haben, von ihm durch den Tod geleitet zu werden.

Als mein Meister Jamyang Khyentse den Mönch Samten ruhig durch den Sterbeprozess führte, machte er ihn mit jeder Stufe vertraut, die er gerade durchlief. Ich war beeindruckt von der Präzision des Wissens meines Meisters und von dem Vertrauen und dem Frieden, die er ausstrahlte. In seiner friedvollen Präsenz und Zuversicht schöpften selbst die Ängstlichen Mut. Jamyang Khyentse bewies in diesen Tagen wieder, dass er keinerlei Angst vor dem Tod hatte. Nicht, dass er den Tod jemals leicht genommen hätte. Oft genug hatte er uns gesagt, dass er großen Respekt vor ihm habe, und uns ermahnt, dem Tod niemals naiv oder selbstgefällig zu begegnen. Woran lag es also, dass mein Meister dem Tod auf eine Art entgegentreten konnte, die zugleich nüchtern und leichtherzig, ganz praktisch und dennoch unerklärlich sorglos war? Diese Frage faszinierte mich und nahm mich ganz in Anspruch.

Samtens Tod erschütterte mich. Im Alter von sieben Jahren hatte ich einen ersten Vorgeschmack von der ungeheuren Kraft der Tradition erhalten, von der ich ein Teil war, und ich begann, den Sinn und Zweck spiritueller Praxis zu begreifen. Durch Praxis hatte Samten zu einer Annahme seines Todes gefunden und zu dem klaren Verständnis, dass Leiden und Schmerz Teil eines tiefen, natürlichen Reinigungsprozesses sind. Durch Praxis hatte mein Meister sein umfassendes Wissen über den Tod erworben und auch die präzise «Technologie», wie man Menschen durch den Todesprozess führen kann.

Nachdem Samten gestorben war, machten wir uns auf nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets; es wurde eine beschwerliche, dreimonatige Reise zu Pferde. Von dort führte uns unsere Pilgerreise zu den heiligen Orten Süd- und Zentraltibets, zu den Orten der Mystiker, Gelehrten und Könige, die seit dem siebten Jahrhundert dazu beigetragen hatten, den Buddhismus in Tibet heimisch zu machen. Mein Meister war die Emanation vieler Meister

aus allen Traditionen und genoss ein so hohes Ansehen, dass wir überall begeistert empfangen wurden.

Für mich war die Reise ungeheuer aufregend, und noch heute denke ich gern daran zurück. Wir gingen bei Dämmerung zu Bett und standen schon vor Tagesanbruch auf, um das ganze Tageslicht zu nutzen. Beim ersten Morgengrauen brachen schon einige der Yaks auf, die die Lasten trugen. Dann wurden die Zelte abgebrochen; das Küchenzelt und das Zelt meines Meisters blieben immer bis zuletzt stehen. Ein Kundschafter ritt voraus und suchte einen geeigneten Platz für unseren nächsten Halt. Gegen Mittag schlugen wir dann dort für den Rest des Tages und die Nacht unser Lager wieder auf. Ich liebte es besonders, am Fluss zu kampieren und dem Klang des Wassers zu lauschen oder gemütlich im Zelt zu sitzen und den Regen aufs Dach prasseln zu hören.

Wir waren eine eher kleine Gruppe mit insgesamt etwa dreißig Zelten. Während des Tages ritt ich auf einem goldfarbenen Pferd neben meinem Meister her, und während wir ritten, gab er mir Belehrungen, erzählte Geschichten, praktizierte und verfasste sogar eine Reihe von Praktiken ganz speziell für mich. Eines Tages – wir näherten uns gerade dem heiligen See von Yamdrok Tso und unser Blick fiel zum ersten Mal auf das türkisfarbene Schimmern seines Wassers – begann ein anderer Lama aus unserer Gruppe sich dem Tod zu nähern: Lama Tseten.

Der Tod von Lama Tseten sollte eine weitere intensive Unterweisung für mich werden. Er war der Tutor der spirituellen Gefährtin meines Meisters, Khandro Tsering Chödrön. Viele Tibeter sahen in ihr das Beispiel einer idealen Praktizierenden, einer Meisterin im Verborgenen, die durch die Einfachheit ihrer liebevollen Präsenz lehrte. Für mich war sie die Verkörperung von Hingabe schlechthin. Lama Tseten nun war ein äußerst menschenfreundlicher, großväterlich wirkender Charakter. Er war über sechzig Jahre alt, groß, grauhaarig, und er strahlte eine unbeschwerter Güte aus. Darüber hinaus galt er als tief verwirklichter Praktizierender der Meditation, und schon seine bloße Nähe hatte in mir stets ein Gefühl von Frieden und ruhiger Heiterkeit geweckt. Ab und zu schimpfte er wohl auch mit mir, und dann hatte ich Angst vor ihm, aber auch wenn er manchmal streng war, verlor er doch niemals seine Warmherzigkeit.

Lama Tsetens Sterben war wirklich außergewöhnlich. Obwohl ganz in der Nähe ein Kloster war, weigerte er sich, dorthin gebracht zu werden. Er sagte, er wolle ihnen dort nicht die Umstände machen, seinen Leichnam beseitigen zu müssen. Wir schlugen also wie gewöhnlich unser Lager auf, indem wir die Zelte im Kreis aufstellten. Khandro kümmerte sich um Lama

Tseten, der ja ihr Lehrer war, und pflegte ihn. Ich war mit ihr allein bei ihm im Zelt, als er sie plötzlich zu sich rief: Er hatte eine liebevolle Art, sie mit dem Kosenamen «A-mi» zu rufen, was in seinem Dialekt so viel wie «mein Kind» bedeutet. «A-mi», sagte er sanft, «komm her. Es ist jetzt so weit. Ich habe keinen weiteren Rat mehr für dich. Bleib, wie du bist, ich bin zufrieden mit dir. Diene deinem Meister weiter so liebevoll wie bisher.»

Augenblicklich sprang sie auf, um aus dem Zelt zu laufen, aber er erwischte sie beim Ärmel. «Wo willst du hin?», fragte er. «Ich will Rinpoche holen», antwortete sie. «Stör ihn nicht, das ist nicht nötig», sagte er lächelnd. «Letztlich ist man vom Meister nie getrennt.» Dann richtete er seinen Blick in den Himmel und starb. Khandro befreite sich aus seinem Griff und eilte hinaus, Jamyang Khyentse zu rufen. Ich saß einfach nur da, unfähig, mich zu bewegen.

Ich war überaus verwundert, wie jemand im Angesicht des Todes ein solches Vertrauen besitzen konnte. Lama Tseten hätte seinen Meister zur Seite haben können, um ihm zu helfen – etwas, wonach sich jeder andere gesehnt hätte –, aber er hielt es nicht für nötig. Heute verstehe ich: Er hatte die Präsenz des Meisters in sich selbst gefunden. Jamyang Khyentse war ständig bei ihm, in seinem Geist und in seinem Herzen; nicht für einen Augenblick fühlte er sich von ihm getrennt.

Khandro kehrte mit unserem Meister zurück.¹ Ich werde niemals vergessen, wie er das Zelt betrat und sich dabei ein wenig bückte. Er warf einen kurzen Blick auf Lama Tsetens Gesicht, blickte ihm prüfend in die Augen und begann zu schmunzeln. Er hatte ihn als Zeichen seiner Zuneigung immer «La Gen», «alter Lama» genannt. «La Gen», sagte er nun, «bleib nicht in diesem Zustand!» Er konnte – wie ich heute weiß – erkennen, dass Lama Tseten eine bestimmte Meditationspraxis ausübte, in der der Praktizierende die Natur seines Geistes mit dem Raum der Wahrheit verschmelzen lässt und viele Tage in diesem Zustand verharren kann, wenn er stirbt. «La Gen, wir sind Reisende. Wir sind Pilger. Wir können nicht so lange warten. Komm, lass mich dich führen.»

Wie versteinert beobachtete ich, was dann geschah, und hätte ich es nicht selbst miterlebt, ich würde es niemals geglaubt haben. *Lama Tseten erwachte wieder zum Leben.* Mein Meister setzte sich an seine Seite und führte ihn durch das *Phowa*, die Praxis, in der das Bewusstsein im Augenblick unmittelbar vor dem Tod geleitet wird. Es gibt viele Variationen dieser Praxis; jene, die er damals benutzte, gipfelt darin, dass der Meister dreimal die Silbe «A» ausstößt. Als mein Meister das erste «A» ertönen ließ, konnten wir deutlich Lama Tsetens begleitende Stimme vernehmen. Beim zweiten Mal war seine

Stimme schon kaum mehr zu hören, und beim dritten Mal war er still – er war gegangen.

Samtens Tod hatte mich den Sinn spiritueller Praxis verstehen lassen; Lama Tsetens Tod zeigte mir, dass Praktizierende seines Kalibers ihre außergewöhnlichen Qualitäten nicht selten zu Lebzeiten verbergen. Manchmal zeigen sie sie tatsächlich nur ein einziges Mal: im Augenblick des Todes. Obwohl ich noch ein Kind war, verstand ich, dass es zwischen dem Tod von Samten und dem Tod von Lama Tseten einen eindrucksvollen Unterschied gab. Im einen Fall hatte es sich um den Tod eines einfachen, guten Mönches gehandelt, der in seinem Leben praktiziert hatte, im anderen Fall aber war ein sehr viel tiefer verwirklichter Praktizierender gestorben. Samten starb gewöhnlich und unter Schmerzen, doch mit dem Vertrauen seines Glaubens; Lama Tsetens Tod war eine Demonstration spiritueller Meisterschaft.

Bald nach Lama Tsetens Beerdigung erreichten wir das Kloster von Yamdrok. Wie üblich schlief ich im selben Zimmer wie mein Meister, und ich erinnere mich gut, dass ich an diesem Abend furchtsam die Schatten der flackernden Butterlampen an der Wand beobachtete. Während alle anderen tief und fest schliefen, lag ich die ganze Nacht wach und weinte. In jener Nacht habe ich begriffen, dass der Tod Wirklichkeit ist und dass auch ich sterben werde. Als ich so auf meinem Bett lag und darüber nachdachte, dass der Tod real ist und dass auch ich würde sterben müssen, begann ich allmählich, diese Tatsache zu akzeptieren, und gleichzeitig keimte der ernsthafte Entschluss in mir auf, mein Leben der spirituellen Praxis zu widmen.

So wurde ich schon sehr früh mit dem Tod und seiner Tragweite konfrontiert. Nie hätte ich mir damals aber träumen lassen, wie viele Tode mir – einer nach dem anderen – noch begegnen sollten: der Tod in Form des tragischen Verlustes meines Heimatlandes Tibet nach der Besetzung durch die Chinesen, der Tod, den das Exil bedeutet, der Tod, alles zu verlieren, was meine Familie besessen hatte. Meine Familie Lakar Tsang hatte zu den reichsten in ganz Tibet gehört. Seit dem vierzehnten Jahrhundert hatte sie zu den wichtigsten Gönnern des Buddhismus gehört und war berühmt für ihre tatkräftige Unterstützung sowohl der Lehren des Buddha insgesamt als auch der Arbeit der großen Meister.²

Der erschütterndste Tod stand mir jedoch noch bevor. Es war der meines Meisters Jamyang Khyentse. Mit ihm, so empfand ich, verlor ich die Grundlage meiner Existenz. Er starb im Jahr 1959, im Jahr der größten Katastrophe für Tibet. Für die Tibeter war der Tod meines Meisters ein zweiter vernichtender Schlag, und mit ihm ging in Tibet eine Ära zu Ende.

Der Tod in der modernen Welt

Als ich dann in den Westen kam, war ich schockiert, wie grundlegend sich die hier vorherrschende Einstellung zum Tod von der Sicht, mit der ich aufgewachsen war, unterschied. Trotz aller technologischen Errungenschaften besitzt die moderne westliche Zivilisation kein wirkliches Verständnis vom Tod, von den Vorgängen beim Sterben oder von dem, was nach dem Tod geschieht.

Ich begriff, dass die Menschen heutzutage lernen, den Tod zu verdrängen, und daher im Sterben nichts als Vernichtung und Verlust sehen. Daraus folgt, dass die meisten Menschen den Tod entweder vollständig leugnen oder in Angst vor ihm leben. Bloß über den Tod zu sprechen, wird schon als morbide angesehen, und viele Menschen glauben, dass sie allein durch Erwähnung des Todes das Risiko eingehen, ihn auf sich zu ziehen.

Andere sehen dem Tod mit einer naiven, gedankenlosen Zuversicht entgegen. Sie denken, aus irgendwelchen unbekanntem Gründen werde schon alles gut gehen und man müsse sich keinerlei Sorgen machen. Wenn ich an diese Menschen denke, werde ich immer an den Ausspruch eines tibetischen Meisters erinnert: «Die Menschen nehmen den Tod oft zu leicht und denken: ›Was soll's, der Tod ereilt schließlich jeden. Was ist schon dabei, er ist etwas ganz Natürliches, es wird schon werden.‹ Das ist eine nette Theorie – bis man dann stirbt.»³

Von diesen beiden Einstellungen sieht die eine den Tod als etwas, vor dem man sich hastig in Sicherheit bringen muss, die andere meint, es komme schon alles von selbst in Ordnung. Wie weit entfernt sind doch beide von einem Verständnis der wahren Bedeutung des Todes!

Alle großen spirituellen Traditionen der Welt, das Christentum selbstverständlich eingeschlossen, haben uns erklärt, dass der Tod nicht das Ende ist. Alle haben die Vision eines wie auch immer gearteten Lebens danach, das unserem jetzigen Leben erst seine wahre Bedeutung verleiht. Aber trotz dieser Lehren ist die moderne Zivilisation in weiten Teilen eine spirituelle Wüste – die Mehrheit glaubt, dieses Leben sei alles. Ohne einen wirklichen, authentischen Glauben an ein Leben danach führen die meisten Menschen ein Leben ohne jeden letztendlichen Sinn.

Ich bin zu der Überzeugung gelangt, dass die katastrophalen Folgen einer Verdrängung des Todes weit über das Individuum hinausreichen: Sie betreffen den ganzen Planeten. In seinem eigensinnigen Glauben, dies Leben sei das einzige, hat der moderne Mensch keine Langzeitvisionen entwickelt. Nichts hält ihn mehr davon ab, den Planeten aus kurzfristigem Eigeninte-

resse auszuplündern und auf eine Weise selbstsüchtig zu leben, die sich für die Zukunft als fatal erweisen könnte. Wie viele Warnungen, wie die folgende des früheren brasilianischen Umweltministers, in dessen Verantwortungsbereich auch der Regenwald im Amazonas-Gebiet lag, brauchen wir eigentlich noch?

«Die moderne Industriegesellschaft ist eine fanatische Religion. Wir demolieren, vergiften und zerstören alle Lebenssysteme auf diesem Planeten. Wir zeichnen Schuldscheine, die unsere Kinder nicht werden einlösen können ... Wir handeln, als seien wir die letzte Generation auf diesem Planeten. Ohne einen radikalen Wandel in unseren Herzen, in unserem Geist und in unserer Vision wird die Erde enden wie die Venus: tot und verkohlt.»⁴

Angst vor dem Tod und Ignoranz gegenüber einem Leben danach sind der Treibstoff für die Umweltzerstörung, die unser aller Leben bedroht. Muss es daher nicht zutiefst beunruhigen, dass die Menschen nicht lernen, was der Tod wirklich ist und wie man friedlich stirbt, dass niemand ihnen Hoffnung gibt auf das, was hinter dem Tod steht und daher letztlich auch hinter dem Leben? Was könnte paradoxer sein als die Tatsache, dass junge Menschen in jedem nur erdenklichen Fach hoch gebildet sind, außer in diesem einen, das den Schlüssel für den Sinn des Lebens enthält und möglicherweise sogar für unser aller Überleben?

Es hat mich schon immer fasziniert, dass manche buddhistische Meister den Menschen, die sie um Belehrungen bitten, eine einfache Frage stellen: Glaubst du an ein Leben nach dem Tod? Philosophische Lehrmeinungen interessieren sie dabei nicht, sie wollen ausschließlich wissen, was man tief im Herzen spürt. Die Meister wissen, dass Menschen, die an ein Weiterleben glauben, eine ganz andere Lebenseinstellung haben. Sie besitzen einen entschiedenen Sinn für persönliche Verantwortung und Ethik. Menschen, die nicht an ein Leben danach glauben, machen sich kaum Gedanken über die Konsequenzen ihres Tuns und schaffen eine Gesellschaft, die fast ausschließlich auf Kurzzeitergebnisse fixiert ist – und das ist es, was die Meister am meisten beunruhigt. Könnte darin nicht auch der tiefere Grund für die Brutalität und Oberflächlichkeit der Welt liegen, die wir uns geschaffen haben und in der wir jetzt leben – eine Welt, in der aufrichtiges Mitgefühl selten geworden ist?

Manchmal denke ich, dass die blühendsten und mächtigsten Länder der entwickelten Welt dem Wohnort der Götter gleichen, wie er in den bud-

dhistischen Lehren beschrieben wird. Wie es heißt, leben die Götter in sagenhaftem Luxus, schwelgen in allen nur denkbaren Sinnesfreuden, ohne jemals auch nur einen einzigen Gedanken an die spirituelle Dimension des Lebens zu verschwenden. Alles scheint wunderbar, bis ihr Tod naht und unerwartete Zeichen von Verfall sichtbar werden. Dann wagen sich die Gefährtinnen und Liebhaber nicht mehr in ihre Nähe, sondern werfen aus der Entfernung Blumen auf sie, mit beiläufigen Gebeten, dass sie doch wieder als Götter geboren werden mögen. Keine Erinnerung an Glück oder Bequemlichkeit kann ihnen dann noch Schutz vor dem Leiden bieten, das ihnen bevorsteht – im Gegenteil, es macht alles nur noch grausamer. Die Götter sterben, von allen verlassen, einen einsamen, elenden Tod.

Das Schicksal der Götter erinnert an die Art, wie die Alten, Kranken und Sterbenden heutzutage behandelt werden. Unsere Gesellschaft ist jugend-, sex- und machtbesessen; Alter und Verfall werden einfach verdrängt. Ist es nicht erschreckend, dass wir alte Menschen fallen lassen, sobald sie «nutzlos» geworden sind, weil ihr Arbeitsleben beendet ist? Ist es nicht beunruhigend, dass wir sie in Altersheime verbannen, wo sie dann einsam und verlassen sterben?

Ist es nicht auch langsam an der Zeit, dass wir die Art und Weise überdenken, mit der wir Menschen mit tödlichen Krankheiten wie Aids und Krebs nicht selten behandeln? Ich habe einige Menschen kennengelernt, die an Aids starben, und ich habe gesehen, wie sie selbst von ihren Freunden als Ausgestoßene behandelt wurden. Ich habe miterlebt, wie der Makel, der diesen Krankheiten anhaftet, sie hat verzweifeln lassen, weil die Welt ihnen das Gefühl gab, sie seien ekelhaft und ihr Leben eigentlich schon zu Ende.

Selbst wenn ein Mensch stirbt, den wir lieben, können wir häufig nicht helfen, weil wir einfach nicht wissen, wie; und später, nach seinem Tod, bestärkt uns gewöhnlich kaum jemand darin, uns noch weitergehende Gedanken um die Zukunft und ein eventuelles Fortdauern dieses Menschen zu machen oder gar Mittel und Wege zu suchen, wie wir ihm auch dann noch helfen können. Tatsächlich gibt man sich mit jedem Gedanken in diese Richtung dem Vorwurf der Unvernunft oder der Lächerlichkeit preis.

Dies alles führt uns mit schmerzlicher Klarheit vor Augen, dass wir dringend einen fundamentalen Wandel in unserer Einstellung zu Tod und Sterben herbeiführen müssen – heute mehr denn jemals zuvor. Glücklicherweise beginnen sich die Haltungen bereits zu verändern. Die Hospizbewegung zum Beispiel leistet hervorragende Arbeit in Bezug auf praktische und emotionale Unterstützung für Sterbende. Das allein ist allerdings noch nicht

genug; sterbende Menschen brauchen zwar dringend Liebe und Fürsorge, aber das ist noch nicht alles. Sie müssen außerdem einen wirklichen Sinn im Tod und im Leben entdecken. Was sonst könnte ihnen wirklichen Trost geben? Wahre Hilfe für Sterbende muss daher immer auch das Angebot spiritueller Betreuung beinhalten, denn nur mit spirituellem Wissen können wir uns dem Tod wirklich stellen und ihn tatsächlich verstehen.

Die Art und Weise, wie das Thema Tod in den letzten Jahren von Pionieren wie Elisabeth Kübler-Ross und Raymond Moody im Westen offen angegangen wurde, hat mir Mut gemacht. Im Hinblick auf die Sterbebegleitung hat Elisabeth Kübler-Ross gezeigt, dass mit bedingungsloser Liebe und einer aufgeklärteren Vision Sterben eine friedvolle, ja verwandelnde Erfahrung sein kann. Die wissenschaftlichen Untersuchungen der verschiedenen Aspekte der Nahtoderfahrung, angeregt durch die mutige Arbeit von Raymond Moody, haben die Menschheit um die lebendige und starke Hoffnung bereichert, dass das Leben mit dem Tod nicht zu Ende ist, sondern dass es in der Tat ein «Leben nach dem Leben» gibt.

Einige Menschen haben allerdings die volle Bedeutung dieser Entdeckungen in Bezug auf Tod und Sterben nicht richtig verstanden. Dadurch kann es zu Extremen bis hin zu einer Verherrlichung des Todes kommen, und ich habe von tragischen Fällen gehört, in denen junge Menschen Selbstmord begingen, weil sie glaubten, der Tod sei etwas Wunderbares und ein Ausweg aus der bedrängenden Enge ihres Lebens. Ob wir den Tod nun fürchten und verdrängen oder ob wir ihn verklären – in beiden Fällen trivialisieren wir ihn. Sowohl Verzweiflung als auch Euphorie sind Ausflüchte. Der Tod ist weder deprimierend noch spannend, er ist einfach eine Tatsache des Lebens.

Es ist eine traurige Tatsache, dass die meisten von uns ihr Leben erst dann zu würdigen beginnen, wenn es ans Sterben geht. Ich muss häufig an die Worte des großen buddhistischen Meisters Padmasambhava denken: «Die, die glauben, sie hätten noch eine Menge Zeit, bereiten sich erst vor, wenn der Tod naht. Dann werden sie plötzlich von Reue überwältigt. Aber ist es dann nicht zu spät?» Ist es nicht ein äußerst beunruhigendes Zeichen, dass die meisten Menschen der modernen Welt dem Tod genauso unvorbereitet begegnen wie zuvor ihrem Leben?

Die Reise durch Leben und Tod

Nach der Lehre des Buddha können wir unser Leben jederzeit nutzen, um uns auf den Tod vorzubereiten. Wir müssen nicht erst warten, bis der schmerzliche Tod eines geliebten Menschen oder der Schock einer unheilbaren Krankheit uns zwingt, unser Leben näher anzuschauen. Auch sind wir nicht dazu verdammt, unvorbereitet in den Tod zu gehen und etwas völlig Unbekanntem zu begegnen. Wir können hier und jetzt anfangen, in unserem Leben Sinn zu finden. Wir können aus jedem Augenblick eine Gelegenheit machen, uns zu ändern und uns – mit friedvollem Geist und offenem Herzen – sorgfältig auf den Tod und die Ewigkeit vorzubereiten.

Der Buddhismus sieht Leben und Tod als eine Ganzheit, wobei der Tod ein neues Kapitel im Leben einleitet. Der Tod ist ein Spiegel, in dem der ganze Sinn des Lebens reflektiert wird. Diese Sicht steht im Mittelpunkt der ältesten Schule des tibetischen Buddhismus. Viele werden schon vom «Tibetischen Totenbuch» gehört haben. Ich möchte mit meinem Buch das «Tibetische Totenbuch» erläutern und es erweitern, indem ich neben dem Tod auch das Leben behandle und im Detail auf die ganze Lehre eingehe, von der das «Tibetische Totenbuch» nur ein Teil ist. Dieser wunderbare alte Lehrzyklus stellt uns die Ganzheit von Leben und Tod als eine Reihe andauernd sich verändernder Übergangsrealitäten vor, die «Bardos» genannt werden. Mit dem Wort «Bardo» wird gewöhnlich ein bestimmter Zwischenzustand bezeichnet, nämlich der Zeitraum, der zwischen Tod und Wiedergeburt liegt. In Wirklichkeit aber finden Bardos kontinuierlich sowohl im Leben als auch im Tod statt. Es sind Momente, in denen es eher als sonst möglich ist, zur Befreiung oder Erleuchtung zu gelangen.

Die Bardos sind besonders kraftvolle Gelegenheiten zur Befreiung, denn gewisse Momente, so sagen die Lehren, sind machtvoller als andere, mit viel mehr Potenzial aufgeladen, und was immer man dann tut, zeitigt starke und weitreichende Wirkungen. Ich stelle mir einen Bardo wie den Moment des Herantretens an einen Abgrund vor. In einem Augenblick von solcher Qualität würde zum Beispiel ein Meister seinen Schüler in die essenzielle, ursprüngliche und innerste Natur seines Geistes einführen. Der mächtigste und energiegeladeste dieser Momente ist jedoch der Augenblick des Todes.

Vom tibetisch-buddhistischen Standpunkt lässt sich unsere ganze Existenz in vier kontinuierlich miteinander verbundene Realitäten einteilen: 1. Leben, 2. Sterben und Tod, 3. die Phase nach dem Tod und 4. Wiederge-

burt. Sie sind als die vier Bardos bekannt: 1. der natürliche Bardo dieses Lebens, 2. der schmerzvolle Bardo des Sterbens, 3. der lichtvolle Bardo der Dharmatā und 4. der karmische Bardo des Werdens.

Wegen der ungeheuren und allumfassenden Tiefe der Bardo-Lehren wurde dieses Buch sehr sorgfältig gegliedert. Der Leser wird Stufe für Stufe durch die sich entfaltende Vision einer Reise durch Leben und Tod geleitet. Unsere Untersuchung beginnt notwendigerweise mit einem direkten Nachdenken über die Bedeutung des Todes und über die vielen Facetten der Wahrheit von der Vergänglichkeit. Diese Reflexionen befähigen uns, vollen Nutzen aus unserem Leben zu ziehen, solange wir noch Zeit haben; und sie führen dazu, dass wir sterben können, ohne Bedauern zu empfinden und ohne uns vorwerfen zu müssen, unser Leben verschwendet zu haben. Wie Tibets berühmter Heiliger und Poet Milarepa sagte: «Meine Religion ist es, ohne Bedauern zu leben – und zu sterben.»

Eine eingehende Kontemplation der verborgenen Botschaft der Vergänglichkeit – dessen also, was tatsächlich hinter Veränderung und Tod steht – führt uns direkt ins Herz der alten und machtvollen tibetischen Lehren: die Einführung in die essenzielle «Natur des Geistes». Die Natur des Geistes – wir könnten sie auch unser innerstes Wesen nennen – ist die Wahrheit, nach der wir alle suchen. Ihre Verwirklichung ist der Schlüssel zum Verständnis von Leben und Tod. Denn im Moment des Todes stirbt der gewöhnliche Geist mitsamt seinen Verblendungen, und in dieser Lücke enthüllt sich die grenzenlose, himmelsgleiche Natur des Geistes. Diese essenzielle Natur ist der Hintergrund für die Gesamtheit von Leben und Tod – sie ist wie der Himmel, der das ganze Universum umfasst.

Die Lehren lassen keinen Zweifel: Wenn wir nur den groben Aspekt des Geistes kennen, der sich im Tod auflöst, bleiben wir ohne eine Vorstellung dessen, was weitergeht, ohne Wissen um die Dimension der tieferen Wirklichkeit der Natur des Geistes. Es ist daher wesentlich, uns mit dieser Natur vertraut zu machen, solange wir noch leben. Nur dann werden wir vorbereitet sein, wenn sie sich spontan und machtvoll im Moment des Todes enthüllt, und fähig sein, sie wiederzuerkennen, «so natürlich, wie ein Kind in die Arme seiner Mutter läuft» – und, in diesem Zustand verbleibend, endlich befreit zu sein.

Eine Beschreibung der Natur des Geistes führt uns dann ganz natürlich zu einer vollständigen Anleitung zur Meditation, denn Meditation ist der einzige Weg, wie wir die Natur des Geistes immer wieder neu entdecken und schrittweise stabilisieren können. Daran schließen sich Erklärungen zur Natur menschlicher Entwicklung, zu Wiedergeburt und Karma an, um dem

Leser den umfassenden Sinnzusammenhang unserer Reise durch Leben und Tod deutlich zu machen.

An diesem Punkt wird der Leser bereits genug Verständnis erworben haben, um zuversichtlich zum eigentlichen Herzstück des Buches zu kommen: einer aus vielen Quellen zusammengestellten, umfassenden Darstellung der vier Bardos und der verschiedenen Stadien des Sterbevorganges und des Todes. Anweisungen, praktische Ratschläge und spirituelle Praktiken, die uns selbst und anderen helfen, durch Leben und Sterben, den Tod und die Erfahrungen nach dem Tode zu gehen, werden im Detail vorgestellt. Das Buch schließt mit einer Vision, wie die Bardo-Lehren uns helfen können, die tiefste Natur des menschlichen Geistes und des Universums zu begreifen.

Meine Schüler fragen mich häufig: Woher können wir wissen, was diese Bardos wirklich sind, und woher kommt die erstaunliche Präzision der Bardo-Lehren und ihr unglaublich klares Wissen um jeden Abschnitt des Sterbevorganges, des Todes und der Wiedergeburt? Die Antwort mag für viele Leser anfangs schwer nachzuvollziehen sein, weil die Vorstellung, die sich der Westen heute vom Geist macht, eine extrem begrenzte ist.

Ungeachtet großer Durchbrüche, die in den letzten Jahren vor allem auf den Gebieten der Wissenschaften, die sich mit dem Zusammenhang von Körper und Geist befassen, sowie im Bereich der transpersonalen Psychologie erzielt werden konnten, reduziert die Mehrzahl der Wissenschaftler den Geist noch immer auf physische beziehungsweise chemische Prozesse im Gehirn. Diese Ansicht widerspricht dem Zeugnis der Erfahrung von Heiligen und Mystikern aller Religionen seit Tausenden von Jahren.

Aus welcher Quelle schöpfend und kraft welcher Autorität kann ein Buch wie dieses geschrieben werden? Die buddhistische «Wissenschaft vom Inneren» gründet, wie es ein amerikanischer Gelehrter ausdrückte, auf «einer genauen und umfassenden Kenntnis der Realität, auf einem bereits überprüften tiefen Verständnis des Selbst und der Umgebung, mit anderen Worten auf der vollständigen Erleuchtung des Buddha».⁵ Die Quelle der Bardo-Lehren ist der erleuchtete Geist, der vollkommen erwachte Buddha-Geist, erfahren, erläutert und übertragen durch eine lange Reihe von Meistern, die sich bis zum Ur-Buddha zurückerstreckt. Ihre sorgfältigen, genauen, man könnte fast sagen wissenschaftlichen Forschungen und Formulierungen dessen, was sie über den Geist durch viele Jahrhunderte hindurch herausgefunden haben, liefern uns eines der vollständigsten Bilder von Leben und Tod, die je entstanden sind. Inspiriert durch Jamyang Khyentse und meine anderen großen Meister, möchte ich den Versuch wagen, dieses vollständige Bild nun dem Westen zu vermitteln.

Während vieler Jahre der Kontemplation, des Lehrens und Praktizierens sowie der Klärung vieler Fragen mit meinen Meistern habe ich dieses Buch als Quintessenz der Herzensanweisungen all meiner Meister, als ein neues Tibetisches Buch des Todes und ein Tibetisches Buch des Lebens geschrieben.

Ich wünsche mir, dass es ein Handbuch wird, ein Führer, ein Nachschlagewerk und eine Quelle der Inspiration. Ich möchte allen Lesern den Rat geben, dieses Buch wieder und wieder zu lesen und es auf sich wirken zu lassen; nur auf diese Weise können seine vielen Bedeutungsebenen ausgelotet werden. Je mehr man es benutzt, desto tiefer werden seine Wirkungen spürbar und desto klarer wird die Tiefe der Weisheit, die durch diese Lehren übertragen wird.

Die Bardo-Lehren zeigen uns deutlich, was geschieht, wenn wir uns auf den Tod vorbereiten, und welche Folgen es hat, wenn wir es versäumen. Die Alternativen könnten klarer nicht sein. Wenn wir uns weigern, den Tod zu akzeptieren, solange wir noch am Leben sind, werden wir in diesem Leben, im Tod und danach einen hohen Preis zahlen müssen. Die Folgen einer solchen Weigerung werden sowohl dieses als auch kommende Leben ihres Sinns berauben. Wir werden nicht in der Lage sein, unser Leben voll und ganz zu leben, weil wir in dem Aspekt von uns gefangen bleiben, der sterben muss. Diese Ignoranz wird uns die Grundlage für unseren weiteren Weg zur Erleuchtung entziehen und uns endlos an den Bereich der Illusion fesseln, den unkontrollierten Kreislauf von Geburt und Tod, den Ozean des Leidens, den die Buddhisten Samsāra⁶ nennen.

Die grundlegende Botschaft der buddhistischen Lehren lautet jedoch: Wenn wir vorbereitet sind, liegt überwältigende Hoffnung sowohl im Leben als auch im Tod. Die Lehren enthüllen uns die Möglichkeit einer gewaltigen und letztlich grenzenlosen Freiheit. Es liegt an uns, hier und jetzt – in unserem Leben – nach dieser Freiheit zu streben. Sie wird es uns ermöglichen, Selbstbestimmung in unserem Tod und weiterhin auch in unserer Geburt zu verwirklichen. Für jemanden, der praktiziert und sich vorbereitet hat, kommt der Tod nicht als Niederlage, sondern als Triumph – als glorreichster Augenblick und Krönung des Lebens.

2. Vergänglichkeit

Der Tod lauert auf uns an allen Ecken. Wir mögen unseren Blick ohn' Unterlass hierhin wenden und dorthin, wie in einem verdächtigen Lande ... Wäre es denn möglich, dass man sich der Gedanken an den Tod ent schlagen kann und dass es nicht alle Augenblicke scheinen, als habe er uns beim Kragen gepackt ... so bin ich der Mann nicht, der sich lange bedenken würde ... Aber Torheit wär's zu denken, damit frei durchzukommen! Man geht, man kommt, man springt, man tanzt, vom Tode hört man kein Wort. Alles recht gut! Aber kommt er dann auch zu ihnen selbst oder zu ihren Weibern, Kindern und Freunden und überrascht sie unter welcher Gestalt er mag, was setzt es da nicht für Not und Elend, was für ein Geheule, was für Wut, welche Verzweiflung! ...

Um damit anzufangen, ihm seinen großen Vorteil über uns abzugewinnen, müssen wir eine der gewöhnlichen ganz entgegengesetzte Methode einschlagen. Benehmen wir ihm das Fremde, machen wir seine Bekanntheit, halten wir mit ihm Umgang und lassen uns nichts so oft in Gedanken vorbeieilen als den Tod ... Es ist ungewiss, wo uns der Tod erwartet; erwarten wir ihn also allenthalben! Sinnen auf den Tod ist sinnen auf Freiheit. Wer sterben gelernt hat, ist kein Sklave mehr.

Montaigne⁷

Warum ist es so ungeheuer schwierig, den Tod und die Freiheit zu üben? Und warum eigentlich haben wir eine derartige Angst vor dem Tod, dass wir uns weigern, uns überhaupt mit ihm zu befassen? Irgendwo tief innen wissen wir, dass wir der Begegnung mit dem Tod nicht ständig ausweichen können. Wir wissen, um mit Milarepa zu sprechen: «Dies Ding, das wir Leichnam nennen und so sehr fürchten, lebt mit uns hier und jetzt.» Je länger wir die Konfrontation mit dem Tod hinausschieben, je mehr wir ihn ignorieren, desto größer werden die Angst und Unsicherheit, die uns heimsuchen. Je mehr wir versuchen, vor dieser Angst zu fliehen, desto überwältigender wird sie.

Der Tod *ist* ein tiefes Geheimnis; zwei Dinge können wir aber über ihn sagen: *Es ist absolut gewiss, dass wir sterben werden, und es ist unsicher, wann oder wie wir sterben werden.* Die einzige Sicherheit, die wir also haben, ist die Unsicherheit bezüglich unserer Todesstunde. Das ist unsere Ausrede, um die direkte Auseinandersetzung mit dem Tod aufzuschieben. Wir sind wie Kinder, die sich beim Versteckspielen die Augen zuhalten und glauben, niemand könne sie sehen.

Warum leben wir in solch panischer Angst vor dem Tod? Weil es unser instinktives Verlangen ist, zu leben und am Leben zu bleiben, und weil wir den Tod für das grausame Ende all dessen halten, was uns so vertraut ist. Wir ahnen, dass wir in etwas gänzlich Unbekanntes gestoßen werden und uns völlig verändern, wenn wir sterben. Wir stellen uns vor, dass wir uns verloren und verwirrt an erschreckend unbekanntem Orten wiederfinden. Wir malen uns aus, es sei wie das Aufwachen in einem völlig fremden Land, allein und gequält von Angst; wir kennen weder das Land noch die Sprache, wir haben kein Geld, keine Kontakte, keinen Ausweis und keine Freunde ...

Vielleicht ist aber die eigentliche Ursache unserer Angst die Tatsache, dass wir nicht wissen, wer wir wirklich sind. Wir glauben an eine persönliche, einzigartige und unabhängige Identität. Wagen wir es aber, diese Identität zu untersuchen, dann finden wir heraus, dass sie völlig abhängig ist von einer endlosen Reihe von Dingen: von unserem Namen, unserer «Biographie», von Partner, Familie, Heim, Beruf, Freunden, Kreditkarten ... Auf diese brüchigen und vergänglichen Stützen bauen wir unsere Sicherheit. Wenn uns all das genommen würde, wüssten wir dann noch, wer wir wirklich sind?

Ohne diese vertrauten Requisiten sind wir nur noch wir selbst: eine Person, die wir nicht kennen, ein verdächtiger Fremdling, mit dem wir zwar schon die ganze Zeit zusammenleben, dem wir aber nie zu begegnen wagen. Haben wir nicht aus ebendiesem Grund versucht, jeden Augenblick unserer Zeit mit Lärm und Aktivität zu füllen – egal wie trivial oder öde –, um sicherzustellen, dass wir nur ja niemals mit diesem Fremden in der Stille allein sein müssen?

Deutet das nicht auf etwas grundlegend Tragisches in unserer Art zu leben hin? Wir leben in einer neurotischen Märchenwelt unter einer angenommenen Identität, die nicht wirklicher ist als die Ersatz-Schildkröte aus *Alice im Wunderland*. Fasziniert vom Abenteuer des Bauens haben wir das Haus unseres Lebens auf Sand errichtet. Diese Welt kann wunderbar überzeugend scheinen, bis der Tod die Illusion zerschlägt und uns aus unseren

Schlupflöchern treibt. Was wird dann aus uns werden, wenn wir keine Ahnung von einer tieferen Wirklichkeit haben?

Wenn wir sterben, lassen wir alles zurück, vor allem unseren Körper, den wir so sehr geschätzt haben, auf den wir uns blind verlassen haben und den wir so angestrengt am Leben zu halten versucht haben. Aber auch unser Geist ist um keine Spur verlässlicher als unser Körper. Schauen Sie sich Ihren Geist einmal für nur wenige Minuten an. Sie werden sehen, er ist wie ein Floh: Andauernd hüpf er hin und her. Sie werden herausfinden, dass Gedanken ohne jede Ursache erscheinen und ohne Verbindung sind. Mitgerissen vom Chaos des jeweiligen Augenblicks sind wir das Opfer der Unbeständigkeit unseres Geistes. Wenn das der einzige Bewusstseinszustand ist, den wir kennen, dann wäre es ein absurdes Glücksspiel, uns im Augenblick des Todes auf diesen Geist verlassen zu wollen.

Die große Täuschung

Die Geburt des Menschen ist die Geburt seiner Not. Je länger er lebt, desto törichter wird er, denn immer drängender wird sein ängstliches Bemühen, dem unvermeidlichen Tod zu entweichen. Wie bitter das ist! Er lebt im Streben nach dem, was immer außer Reichweite bleibt! Sein Durst nach Überleben in der Zukunft macht ihn unfähig, in der Gegenwart zu leben.

Chuang-tzu

Nach dem Tod meines Meisters kam ich in den Genuss einer engen Verbindung mit Dudjom Rinpoche, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Meditationsmeister, Mystiker und Yogis. Eines Tages fuhr er mit seiner Frau durch Frankreich, und sie bewunderten die Landschaft. Als sie an einem lang gezogenen Friedhof vorbeikamen, auf dem alles frisch gestrichen und mit Blumen geschmückt war, sagte Dudjom Rinpoches Frau: «Rinpoche, sieh doch nur, wie hier im Westen alles so adrett und sauber ist. Selbst die Orte, wo sie die Leichen aufbewahren, sind makellos. In Asien sind selbst die Wohnhäuser oft nicht annähernd so sauber.»

«Ach ja», antwortete er, «dies ist ein wirklich zivilisiertes Land. Selbst für die Körper der Toten haben sie wunderbare Häuser. Aber ist dir noch nicht aufgefallen, dass auch in ihren anderen schönen Häusern oft nur lebende Leichname wohnen?»

Immer wenn mir diese Geschichte in den Sinn kommt, muss ich daran

denken, wie hohl und fruchtlos das Leben sein kann, wenn es auf den falschen Glauben an Kontinuität und Dauerhaftigkeit gegründet ist. Wenn wir auf diese Weise leben, dann werden wir, wie Dudjom Rinpoche es ausdrückte, unbewusst – lebende Leichname.

Wir Menschen leben oft sehr oberflächlich, wie nach einem vorbestimmten Plan. Unsere Jugend verbringen wir mit Ausbildung; dann finden wir einen Job, begegnen jemandem, heiraten und haben Kinder. Wir bauen oder kaufen uns ein Haus, versuchen Karriere zu machen, träumen von einem Haus auf dem Land oder von einem Zweitwagen. Wir fahren mit unseren Freunden in Urlaub. Wir machen Pläne für die Zeit, wenn wir in Rente gehen. Das größte Dilemma, mit dem wir uns konfrontiert sehen, besteht aus Fragen wie «Wohin fahren wir im nächsten Urlaub?» oder «Wen laden wir zu Weihnachten ein?». Unser Leben ist monoton und belanglos, verschwendet in Trivialitäten, weil wir nichts Besseres zu kennen scheinen.

Unser Leben ist so hektisch, dass ein Nachdenken über den Tod das Letzte ist, wofür wir Zeit haben. Wir ersticken unsere geheime Angst vor Vergänglichkeit, indem wir uns mit immer mehr Gütern umgeben, mit immer mehr Dingen, mit immer mehr Bequemlichkeit, bis wir schließlich zu Sklaven all dieser Umstände werden. Unsere gesamte Zeit und Energie erschöpfen sich in ihrem Unterhalt. Schon bald besteht unser einziges Lebensziel darin, alles so sicher und überschaubar wie nur möglich zu halten. Wenn Veränderungen eintreten, finden wir als Gegenmittel ganz schnell schlaue, kurzfristige Lösungen. Und so geht unser Leben dahin, bis uns eine schwere Krankheit oder ein Schicksalsschlag aus unserer Betäubung reißt.

Es ist nun aber nicht etwa so, dass wir nur den Tod ignorieren, der Gestaltung unseres Leben hingegen viel mehr Zeit und ernsthafte Gedanken widmen würden. Man denke nur an die Menschen, die ein ganzes Leben lang arbeiten, dann in den Ruhestand versetzt werden und nun, da sie alt geworden sind und dem Tod entgegensehen, nichts mit sich anzufangen wissen. Obwohl wir dauernd tönen, wie wichtig es sei, praktisch zu denken, bedeutet «praktisch denken» im Westen oft nichts anderes, als sich ignorant und – oft genug – auf selbstsüchtige Weise kurzsichtig zu verhalten. Diese engstirnige Ausrichtung auf nichts anderes als *dieses* Leben ist *die* große Täuschung; sie ist die Quelle für den menschenverachtenden und zerstörerischen Materialismus der modernen Welt. Niemand spricht über den Tod, und niemand spricht über das Leben danach, weil wir in dem Glauben erzogen werden, dass solches Gerede nur unser sogenanntes «Vorankommen» in der Welt behindern würde.

Wenn es aber unser tiefstes Verlangen ist, zu leben und am Leben zu

bleiben, warum bestehen wir dann blind darauf, dass der Tod das Ende ist? Warum erwägen und untersuchen wir nicht zumindest die Möglichkeit eines Weiterlebens nach dem Tode? Wenn wir so pragmatisch sind, wie wir immer vorgeben, warum fragen wir uns dann nicht ernstlich, wo unsere wirkliche Zukunft liegt? Immerhin lebt kaum jemand länger als vielleicht hundert Jahre. Und danach erstreckt sich die ganze Ewigkeit – das Unbekannte ...

Aktive Faulheit

Es gibt eine alte tibetische Geschichte, die ich sehr mag. Sie heißt: «Der Vater von ›Berühmt wie der Mond›»: Einem sehr armen Mann war es, nachdem er lange Zeit hart dafür gearbeitet hatte, schließlich gelungen, einen ganzen Sack Getreide zusammenzutragen. Er war sehr mit sich zufrieden, und als er nach Hause kam, hängt er, um das Getreide vor Ratten und Dieben zu schützen, den Sack mit einem Seil an einen der Dachbalken seiner Hütte. Dann legte er sich als zusätzliche Vorsichtsmaßnahme für die Nacht noch darunter zum Schlafen. Als er so dalag, begannen seine Gedanken zu schweifen: «Den meisten Gewinn mache ich, wenn ich das Getreide in möglichst kleinen Mengen verkaufe. Mit diesem Geld kann ich dann mehr Getreide kaufen, noch mehr Gewinn machen ... und in nicht allzu langer Zeit werde ich reich sein und in unserem Dorf etwas gelten. Die Mädchen werden hinter mir her sein, ich werde eine schöne Frau finden, heiraten, und bald werden wir dann auch ein Kind haben ... Es wird sicher ein Sohn ... Wie um alles in der Welt sollen wir ihn nur nennen?» In diesem Moment fiel sein Blick zufällig durch das kleine Fenster der Hütte auf den gerade aufgehenden Mond.

«Was für ein Zeichen!», dachte er. «Wie Glück verheißend! Das soll sein Name sein. Ich nenne ihn ›Berühmt wie der Mond› ...» Während er von seinen Spekulationen ganz in Anspruch genommen war, hatte eine Ratte ihren Weg zu dem Sack mit Getreide gefunden und begonnen, das Seil durchzunagen. In dem Augenblick, als die Worte «Berühmt wie der Mond» über seine Lippen kamen, fiel der Sack von der Decke und erschlug ihn auf der Stelle. «Berühmt wie der Mond» wurde nie geboren.

Wie viele von uns werden, wie der Mann in der Geschichte, fortgetragen von etwas, das ich «aktive Faulheit» nenne? Natürlich gibt es verschiedene Arten von Faulheit: östliche und westliche. Den östlichen Stil der Faulheit findet man hauptsächlich in Asien, manchmal bis zur Perfektion entwickelt.

Er besteht – überspitzt gesagt – darin, den ganzen Tag in der Sonne herumzusitzen, nichts zu tun, jede Art von Arbeit und sinnvoller Aktivität möglichst zu vermeiden, stattdessen unglaubliche Mengen Tee zu trinken, Musik aus dem Radio dudeln zu lassen und mit Freunden zu tratschen. Westliche Faulheit ist eine ganz andere. Sie besteht darin, das Leben mit zwanghaften Aktivitäten so vollzustopfen, dass keine Zeit mehr bleibt, sich um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern.

Wenn wir unser Leben anschauen, dann sehen wir deutlich, wie viele unwichtige Dinge, sogenannte Verantwortlichkeiten, sich ansammeln und es anfüllen. Ein Meister beschreibt diesen Zustand mit dem Bild «Im Traum einen Haushalt führen». Wir behaupten immer, uns Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens nehmen zu wollen, aber nie finden wir diese Zeit. Schon wenn wir morgens aufstehen, gibt es so viel zu tun: Fenster öffnen, Bett machen, duschen, Zähne putzen, Hund oder Katze füttern, Abwasch vom vorigen Abend erledigen, merken, dass Zucker oder Kaffee ausgegangen sind, also einkaufen gehen, Frühstück machen – die Liste ist endlos. Hilflös sehen wir, wie unser Tag sich mit Telefonanrufen und belanglosen Unternehmungen anfüllt, mit so vielen Verantwortlichkeiten oder sollten wir sie besser Unverantwortlichkeiten nennen?

Unser Leben scheint *uns* zu leben, eine bizarre Eigendynamik zu besitzen, die uns davonträgt; am Ende haben wir das Gefühl, gar keine Wahl und keinerlei Kontrolle mehr zu haben. Natürlich fühlen wir uns manchmal schlecht deswegen, haben Alpträume und wachen schweißgebadet auf mit der Frage: «Was mache ich eigentlich mit meinem Leben?» Diese Ängste dauern aber meist nur bis zum Frühstück; dann nehmen wir wieder unsere Aktentasche, und es geht weiter wie gehabt.

Dazu fällt mir ein, was der indische Heilige Ramakrishna zu einem seiner Schüler sagte: «Würdest du nur ein Zehntel der Zeit, die du den Ablenkungen widmest – wie hinter Frauen her sein oder Geld verdienen –, für die spirituelle Praxis verwenden, dann wärest du in ein paar Jahren erleuchtet!» Um die Jahrhundertwende lebte ein tibetischer Meister namens Mipham – eine Art Leonardo da Vinci des Himalaya –, dem man sogar die Erfindung einer Uhr, einer Kanone und eines Flugzeugs zuschreibt. Sobald diese Dinge aber fertig konstruiert waren, zerstörte er sie wieder, weil sie, wie er sagte, ja doch bloß Ursache für zusätzliche Zerstreung würden.

Das tibetische Wort für Körper ist *Lü*; es bezeichnet «etwas, das man zurücklässt» – wie Gepäck. Jedes Mal, wenn wir *Lü* sagen, erinnert es uns daran, dass wir bloß Reisende sind, die vorübergehend Herberge in diesem Leben und in diesem Körper genommen haben. Wohl auch deshalb

haben in Tibet die Menschen nicht ihre ganze Zeit damit verbracht, die äußeren Umstände komfortabler zu gestalten. Sie waren schon zufrieden, wenn sie genug zu essen, etwas zum Anziehen und ein Dach über dem Kopf hatten. Der besessene Versuch, die äußeren Umstände zu verbessern, so wie wir es tun, kann zum Selbstzweck werden und zu sinnloser Ablenkung führen. Würde irgendjemand, der recht bei Sinnen ist, auf die Idee kommen, jedes Mal, wenn er ein Hotelzimmer nimmt, den Raum in mühevoller Arbeit umzugestalten? Ich liebe den folgenden Ratschlag von Patrul Rinpoche:

Folge dem Beispiel einer alten Kuh:
 Sie ist es zufrieden, in der Scheune zu schlafen.
 Du musst essen, schlafen und scheißen –
 das ist unvermeidlich.
 Darüber hinaus braucht dich nichts zu kümmern.

Manchmal denke ich, die größte Errungenschaft der modernen Kultur ist ihre brillante Verkaufsstrategie von Samsāra und seinen sinnlosen Zerstreuungen. Die moderne Gesellschaft scheint mir eine einzige Verherrlichung all der Dinge, die von der Wahrheit wegführen, die es schwer machen, für die Wahrheit zu leben, und die die Menschen entmutigen, auch nur an die Existenz einer Wahrheit zu glauben. Man bedenke, dass dies alles einer Zivilisation entspringt, die behauptet, das Leben zu verehren, ihm aber in Wirklichkeit jeden wahren Sinn raubt; die endlos und wortreich davon spricht, die Menschen glücklich machen zu wollen, ihnen aber den Weg zur Quelle wahrer Freude versperrt.

Das moderne Samsāra bezieht seine Kraft aus Angst und Depression, die es pflegt und in denen es uns alle erzieht. Diese Stimmung wird sorgsam genährt und gehegt von einer Konsum-Maschinerie, die unsere Gier ständig aufrechterhalten muss, um weiterlaufen zu können. Samsāra ist bestens organisiert, vielseitig und raffiniert; es springt uns aus jedem Winkel mit seiner Propaganda an und schafft eine nahezu unentrinnbare Atmosphäre der Abhängigkeit. Je mehr wir zu entkommen versuchen, desto tiefer scheinen wir uns in seine Netze zu verstricken, die es so genial auszulegen versteht. Wie Jikme Lingpa, ein tibetischer Meister des achtzehnten Jahrhunderts, sagte: «Gebannt von der schieren Vielfalt der Wahrnehmungen, irren die Wesen endlos umher im Teufelskreis von Samsāra.»

Besessen von falschen Hoffnungen, Träumen und Wünschen, die Glück versprechen, aber zu Leiden führen, gleichen wir Menschen, die sich ver-

durstend durch eine endlose Wüste schleppen. Und alles, was Samsāra uns zu trinken anbietet, ist ein Glas Salzwasser, um uns noch durstiger zu machen.

Sich dem Tod stellen

Wenn uns das klar geworden ist, sollten wir dann nicht auf Gyalse Rinpoche hören, wenn er sagt:

Für die Zukunft planen
gleicht dem Fischen in einem trockenen Loch;
nie läuft etwas, wie du es dir wünschst,
also gib all dein ehrgeiziges Planen auf.
Wenn du unbedingt an etwas denken musst –
dann denk an die Ungewissheit deiner Todesstunde.

Für die Tibeter ist Neujahr das wichtigste Fest des Jahres. Sie feiern es wie Weihnachten, Ostern, Erntedank und Geburtstag in einem. Patrul Rinpoche war ein großer Meister, dessen Leben voll war von ausgefallenen Episoden, wie er die Lehren zum Leben erweckt hatte. Statt wie alle anderen fröhlich den Neujahrstag zu feiern und den Leuten ein «gutes neues Jahr» zu wünschen, pflegte Patrul Rinpoche an diesem Tag zu weinen. Als er gefragt wurde, warum, antwortete er, dass nun wieder ein weiteres Jahr verstrichen sei, das so viele Menschen ihrem Tod näher gebracht habe, die immer noch nicht darauf vorbereitet seien.

Denken wir nur an eine Situation, die uns sicher allen schon passiert ist. Wir gehen die Straße entlang, sind in Gedanken vertieft, erwägen wichtige Dinge oder lauschen einfach der Musik aus unserem Walkman. Plötzlich rast ein Auto vorbei und überfährt uns um ein Haar. Schalten Sie den Fernseher an oder schauen Sie in eine Zeitung: Überall werden Sie dem Tod begegnen. Haben die Opfer dieser Flugzeugabstürze oder Autounfälle mit ihrem Tod gerechnet? Sie haben das Leben für genauso selbstverständlich gehalten wie wir. Wie oft müssen wir hören, dass ein Bekannter oder ein Freund unerwartet gestorben ist! Wir müssen nicht einmal krank werden, um zu sterben: Unser Körper kann plötzlich aufhören zu funktionieren, kaputtgehen wie unser Auto. Es kann uns an einem Tag noch ganz gut gehen, und am nächsten schon werden wir plötzlich krank und sterben. Milarepa sang:

Solange du stark und gesund bist,
denkst du niemals an kommende Krankheit;
mit jäher Wucht aber trifft sie
wie ein Blitz dich aus heiterem Himmel.

Beschäftigt mit weltlichen Dingen,
denkst du nicht an das Nahen des Todes;
geschwind aber kommt er wie Donner,
der um dich wütet und tobt.⁸

Wir müssen uns von Zeit zu Zeit aufrütteln und uns wirklich fragen: «Wenn ich heute Nacht sterben müsste, was dann?» Wir wissen weder, ob wir morgen aufwachen, noch wo. Wenn du ausatmest und nicht wieder einatmen kannst, bist du tot. So einfach ist das. Wie ein tibetisches Sprichwort sagt: «Der morgige Tag oder das nächste Leben – was zuerst kommt, wissen wir nie.»

Einige der berühmten Meister einer kontemplativen Tradition Tibets pflegten abends, wenn sie sich schlafen legten, ihre Tasse sorgfältig zu säubern und sie dann umgekehrt neben ihr Bett zu stellen, da sie ja nicht sicher sein konnten, ob sie am Morgen wieder aufwachen und überhaupt noch einmal eine Verwendung für sie haben würden. Sie ließen sogar ihr Feuer nachts ausgehen, ohne die Glut für den nächsten Tag zu erhalten. Jeden Augenblick lebten sie mit der Möglichkeit ihres baldigen Todes.

In der Nähe von Jikme Lingpas Einsiedelei gab es einen Teich, der schwer zu überqueren war. Einige seiner Schüler boten an, eine Brücke zu bauen, aber er entgegnete: «Was soll das für einen Sinn haben? Wer weiß, ob ich morgen überhaupt noch am Leben bin?»

Einige Meister versuchen mit noch drastischeren Bildern die Erkenntnis der Zerbrechlichkeit des Lebens in uns zu wecken: Sie weisen uns an, uns selbst als einen zum Tode verurteilten Gefangenen auf seinem letzten Weg von der Zelle zur Hinrichtung vorzustellen oder als einen Fisch, der im Netz zappelt, oder als ein Tier, das im Schlachthaus auf sein Ende wartet.

Andere ermutigen ihre Schüler, sich als Teil einer ruhigen und strukturierten Kontemplation lebendige Szenarien ihres eigenen Todes vorzustellen: die Empfindungen, die Schmerzen, die Panik, die Hilflosigkeit, die Trauer ihrer Lieben, die Einsicht in das, was sie aus ihrem Leben gemacht oder nicht gemacht haben.

Der Körper liegt flach auf dem Sterbebett,
 Stimmen wispern letzte Worte,
 im Geist vergeht eine letzte Erinnerung:
 Wann wird dieses Drama dir geschehen?⁹

Es ist wichtig, wieder und wieder in Ruhe darüber nachzudenken, dass *der Tod wirklich ist und ohne Warnung kommt*. Sei nicht wie die Taube in einem tibetischen Sprichwort, die die ganze Nacht über eifrig an ihrem Nest baut und dann von der Morgendämmerung überrascht wird, bevor sie Zeit zum Schlafen gefunden hat. Drakpa Gyaltsen, ein wichtiger Meister des zwölften Jahrhunderts, drückte es so aus: «Die Menschen verbringen ihre ganze Zeit mit Vorbereiten, Vorbereiten, Vorbereiten – um dann dem nächsten Leben gänzlich unvorbereitet zu begegnen.»

Das Leben ernst nehmen

Vielleicht kennen nur die, die sich der Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst sind, auch wirklich seinen Wert. Als ich einmal an einer Konferenz über Tod und Sterben in England teilnahm, wurden die Teilnehmer von der BBC interviewt. Die Reporter sprachen auch mit einer Frau, die kurz vor ihrem Tod stand. Sie war außer sich vor Angst, denn sie hatte niemals daran gedacht, dass der Tod wirklich sei. Jetzt wusste sie es besser. Sie hatte nur eine einzige Botschaft für alle, die sie überleben würden, nämlich das Leben und den Tod ernst zu nehmen. Das Leben ernst nehmen bedeutet nicht, dass wir unser ganzes Leben meditierend verbringen müssen, als würden wir im Himālaya oder im alten Tibet leben. In der modernen Welt müssen wir arbeiten und unseren Unterhalt verdienen, aber wir sollten uns nicht in eine Neun-bis-fünf-Uhr-Alltagsroutine verstricken, in der wir ohne jede Perspektive eines tieferen Sinns des Lebens dahintreiben. Unsere Aufgabe sollte es sein, eine Balance, einen mittleren Weg zu finden. Wir müssen lernen, uns nicht mit unwesentlichen Aktivitäten und Beschäftigungen zu überfordern, sondern unser Leben mehr und mehr zu vereinfachen. *Der Schlüssel zu einer glücklichen Ausgewogenheit im modernen Leben ist Einfachheit.*

Im Buddhismus ist genau das gemeint, wenn von Disziplin gesprochen wird. Das tibetische Wort für Disziplin ist *tsul trim*. *Tsul* bedeutet «angemessen» oder «gerecht, richtig», und *trim* heißt «Regel» oder «Art». Disziplin bedeutet also zu tun, was angemessen oder passend ist, und in einer übermäßig komplizierten Zeit bedeutet das, unser Leben zu vereinfachen.

Das Ergebnis ist geistiger Friede. Sie haben mehr Zeit, sich geistigen Dingen zu widmen und das Wissen zu erwerben, das nur in spiritueller Wahrheit zu finden ist und das Ihnen hilft, sich dem Tod zu stellen.

Leider tun das nur wenige von uns. Vielleicht sollten wir uns schon jetzt die Frage stellen: «Was habe ich in meinem Leben wirklich erreicht?» Damit meine ich: Wie viel haben wir in Bezug auf Leben und Tod wirklich verstanden? Die Berichte in den Studien zu Nahtoderlebnissen, wie sie in den Büchern von Kenneth Ring und anderen erschienen sind, haben mich sehr inspiriert. Die Mehrzahl derjenigen, die Unfälle mit beinahe tödlichem Ausgang überlebt haben oder andere Nahtoderlebnisse hatten, beschreiben einen «panoramischen Lebensrückblick». Mit unheimlicher Lebendigkeit und Genauigkeit durchlebten sie alle Begebenheiten ihres Lebens noch einmal. Manchmal erlebten sie sogar die Wirkungen, die ihre Taten auf andere gehabt hatten, und empfanden die Emotionen, die ihre Handlungen verursacht hatten. Ein Mann berichtete Kenneth Ring:

Ich erkannte, dass es Dinge gibt, die zu lernen und zu erkennen jeder Mensch auf die Erde gesandt wird, zum Beispiel mehr Liebe mitzuteilen, liebevoller miteinander umzugehen. Zu entdecken, dass das Wichtigste menschliche Beziehungen und Liebe sind und nicht materielle Güter. Und zu erkennen, dass alles, was man in seinem Leben tut, gespeichert bleibt. Auch wenn man etwas unbewusst tut und es unerkannt vorbeigehen sollte, so kommt es irgendwann doch wieder zum Vorschein.¹⁰

Manchmal findet dieser Lebensrückblick angesichts einer strahlenden Präsenz, eines «Wesens aus Licht» statt. Was bei den verschiedenen Zeugnissen von Begegnungen mit diesem «Wesen» auffällt, ist die Tatsache, dass es die einzig wesentlichen Aufgaben im Leben enthüllt, nämlich «andere lieben zu lernen und Wissen zu erlangen». Jemand berichtete Raymond Moody: «Als das Licht erschien, fragte es mich als Erstes: «Hast du etwas getan, was mir zeigt, was du aus deinem Leben gemacht hast?» ... Während der ganzen Zeit betonte es die Wichtigkeit von Liebe ... Es schien auch allen Dingen im Zusammenhang mit Erkenntnis viel Bedeutung beizumessen.»¹¹ Ein anderer Mann erzählte Kenneth Ring: «Ich wurde gefragt – allerdings ohne Worte, es war eine ausschließlich mentale Kommunikation –, was ich getan hätte, um der menschlichen Gemeinschaft zu nutzen oder ihren Fortschritt zu fördern.»¹²

Was wir in unserem Leben getan haben, formt uns zu dem, der wir sind, wenn wir sterben. Und alles, wirklich alles, zählt.

Herbstwolken

In seinem Kloster in Nepal war der älteste Schüler meines Meisters, der große Dilgo Khyentse Rinpoche, zum Ende einer Belehrung gekommen. Er war einer der bedeutendsten Lehrer unserer Zeit, Lehrer des Dalai Lama und vieler anderer Meister, die in ihm eine unerschöpfliche Quelle von Weisheit und Mitgefühl sahen. Wir alle schauten auf zu diesem götig leuchtenden Berg von einem Mann, der gleichzeitig Gelehrter, Poet und Mystiker war und zweiundzwanzig Jahre seines Lebens im Retreat verbracht hatte. Er machte eine Pause und blickte in die Ferne:

Ich bin nun achtundsiebzig Jahre alt und habe in meinem Leben so viel gesehen. So viele junge Menschen sind gestorben, so viele Menschen in meinem Alter und so viele, die älter waren als ich. So viele Menschen, die an der Spitze standen, sind tief gefallen. So viele Menschen, die unten waren, sind an die Spitze aufgestiegen. So viele Länder haben sich verändert. Es hat so viel Aufruhr und Katastrophen gegeben, so viele Kriege und Seuchen, so viel grauenhafte Zerstörung überall in der Welt. Und doch sind all diese Veränderungen nicht wirklicher als ein Traum. Wenn du tief genug schaust, erkennst du, dass nichts dauerhaft und beständig ist, nichts – nicht einmal das kleinste Härchen auf deinem Körper. Und das ist keine bloße Theorie, sondern etwas, was du wirklich selbst erkennen und mit deinen eigenen Augen sehen kannst.

Ich habe mich oft gefragt: «Warum verändert sich alles?» Und ich kann immer nur die eine Antwort finden: *Weil das Leben eben so ist*. Nichts, überhaupt nichts hat dauerhaften Charakter. Der Buddha sagte:

Unser ganzes Dasein ist flüchtig
wie Wolken im Herbst;
Geburt und Tod der Wesen
erscheinen wie Bewegungen im Tanz.
Ein Leben gleicht dem Blitz am Himmel,
es rauscht vorbei
wie ein Sturzbach den Berg hinab.

Einer der Hauptgründe, warum wir so viel Angst haben, uns dem Tod zu stellen, liegt darin, dass wir die Wahrheit der Vergänglichkeit ignorieren. Wir wünschen verzweifelt, alles möge so weitergehen wie bisher; und des-

wegen müssen wir fest daran glauben, dass die Dinge so bleiben, wie sie sind. Aber das ist nur Selbstbetrug. Und wie wir nur zu häufig entdecken müssen, hat Glauben wenig oder nichts mit der Wirklichkeit zu tun. Dieser Trug mit seinen Missverständnissen, seinen Ideen und Annahmen ist das wacklige Fundament, auf das wir unser Leben bauen. Gleichgültig, wie oft die Wahrheit sich einmischt, wir ziehen es mit verzweifelmtem Mut vor, unsere Illusion aufrechtzuerhalten.

Für uns ist Wandel gleichbedeutend mit Verlust und Leiden. Und wenn sich Veränderung einstellt, versuchen wir uns so gut wie möglich zu betäuben. Stur und ohne nachzufragen, halten wir an der Annahme fest, dass Dauerhaftigkeit Sicherheit verleihe, Vergänglichkeit hingegen nicht. Tatsächlich aber gleicht Vergänglichkeit bestimmten Leuten, denen wir im Leben manchmal begegnen: Anfangs finden wir sie schwierig und irritierend, aber bei näherer Bekanntschaft sind sie viel freundlicher und angenehmer, als wir uns je hätten vorstellen können.

Denken Sie doch einmal über Folgendes nach: Die Erkenntnis der Vergänglichkeit ist paradoxerweise das Einzige, woran wir uns halten können, vielleicht unser einziger dauerhafter Besitz. Sie ist wie Himmel und Erde. Egal, wie viel sich auch um uns herum ändert oder zusammenbricht – Himmel und Erde bleiben stabil. Nehmen wir einmal an, wir gehen durch eine schwere emotionale Krise, unser ganzes Leben scheint sich in seine Bestandteile aufzulösen, unser Partner verlässt uns plötzlich ohne Vorwarnung. Die Erde ist immer noch da, der Himmel ist immer noch da. Natürlich, sogar die Erde bebt hin und wieder – wie um uns zu erinnern, dass wir nichts für selbstverständlich nehmen dürfen ...

Auch der Buddha ist gestorben. Sein Tod war eine Lehre, um die Naiven, die Trägen und die Selbstzufriedenen aufzuschrecken, um uns zu der Wahrheit zu erwecken, dass *alles* vergänglich ist und der Tod eine unausweichliche Tatsache des Lebens. Als sein Tod nahte, sagte der Buddha:

Von allen Spuren
ist die des Elefanten die größte.
Von allen Achtsamkeitsmeditationen
ist die über den Tod die höchste.¹³

Wann immer wir die Perspektive verlieren oder der Faulheit zum Opfer fallen, rüttelt uns die Reflexion über Vergänglichkeit und Tod auf und führt uns zurück zur Wahrheit:

Was geboren ist, wird sterben,
was zusammengetragen wurde, wird zerstreut,
was sich angehäuft hat, wird erschöpft,
was aufgebaut wurde, wird zusammenbrechen,
und was hoch war, wird niedrig werden.

Das ganze Universum, das sagen uns neuerdings auch die Wissenschaftler, ist nichts als Veränderung, Aktivität und Prozess – eine Totalität von Flux, die der Urgrund aller Dinge ist:

Jede subatomare Interaktion besteht aus der Vernichtung der ursprünglichen Partikel und der Entstehung neuer subatomarer Teilchen. Die subatomare Welt ist ein andauernder Tanz von Schöpfung und Vernichtung, von Masse zu Energie, von Energie zu Masse. Flüchtige Formen blitzen plötzlich in die Existenz und wieder aus ihr heraus und schaffen eine niemals endende, immer neu sich schaffende Wirklichkeit.¹⁴

Was ist unser Leben anderes als dieser Tanz flüchtiger Formen? Verändert sich nicht alles andauernd: die Blätter an den Bäumen im Park, das Licht im Zimmer, während Sie dies lesen, die Jahreszeiten, das Wetter, die Tageszeit, die Menschen, die auf der Straße an Ihnen vorbeilaufen? Und was ist mit uns selbst? Scheint nicht alles, was wir in der Vergangenheit getan haben, heute wie ein Traum? Die Freunde, mit denen wir aufgewachsen sind, die Lieblingsplätze der Kindheit, die Ansichten und Meinungen, die wir einst mit so sturer Leidenschaft vertreten haben: All das haben wir hinter uns gelassen.

Jetzt – ebendieser Moment, da Sie dies Buch lesen, erscheint Ihnen lebendig real. Aber auch diese Seite ist bald nur mehr Erinnerung. Die Zellen in unserem Körper sterben, die Neuronen in unserem Hirn zerfallen, selbst unser Gesichtsausdruck ändert sich ständig, je nach unserer Stimmung. Was wir unseren Charakter nennen, ist lediglich ein Bewusstseinsstrom, nicht mehr. Heute fühlen wir uns wohl, weil alles gut läuft; morgen fühlen wir uns elend. Wohin ist das Wohlgefühl gegangen? Neue Einflüsse haben von uns Besitz ergriffen, als die Umstände sich änderten: Wir sind vergänglich, die Einflüsse sind vergänglich, und nirgendwo gibt es etwas Solides oder Dauerhaftes, auf das wir uns verlassen könnten.

Was könnte unvorhersagbarer sein als unsere Gedanken und Emotionen: Haben Sie auch nur die geringste Vorstellung davon, was Sie als Nächstes denken oder fühlen? Unser Geist ist in der Tat so substanzlos, so vergänglich

und so flüchtig wie ein Traum. Schauen Sie einen Gedanken an: Er kommt, er bleibt, und er geht. Der vergangene Gedanke ist vorbei, der zukünftige noch nicht aufgetaucht, und selbst der gegenwärtige Gedanke ist, sobald wir ihn erfahren, schon vorbei, Vergangenheit.

Das Einzige, was wir wirklich haben, ist das Hier und Jetzt.

Wenn ich über Vergänglichkeit lehre, kommt hin und wieder jemand zu mir und sagt: «Das ist doch nichts Neues! Das ist doch alles selbstverständlich! Das war mir immer schon klar.» Dann entgegne ich: «Haben Sie die Wahrheit der Vergänglichkeit tatsächlich verstanden und verwirklicht? Haben Sie sie tatsächlich so in jeden Ihrer Gedanken, Atemzüge und Bewegungen integriert, dass sich Ihr Leben geändert hat? Stellen Sie sich selbst zwei Fragen: Erinnerung: Erinnere ich mich in jedem Augenblick, dass ich sterben werde, so wie jeder und alles andere auch, und behandle ich aus dieser Erkenntnis heraus alle Lebewesen jederzeit mit Mitgefühl? Ist mein Verständnis von Tod und Vergänglichkeit so akut und dringlich geworden, dass ich jede Sekunde dem Streben nach Erleuchtung widme? Erst wenn Sie beide Fragen mit Ja beantworten können, haben Sie Vergänglichkeit wirklich verstanden.»