

Lama Lhanang Rinpoche
Mordy Levine
Das tibetische Totenbuch – Eine Einführung



Lama Lhanang Rinpoche
Mordy Levine

DAS
TIBETISCHE
TOTEN
BUCH

Eine Einführung

Aus dem Englischen
von Jochen Lehner



arkana

*»Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft Geheimnis,
der gegenwärtige Augenblick
ein Geschenk.«*

Lama Lhanang Rinpoche

*Mögen allen Wesen Glück und die Ursachen
des Glücks beschieden sein.*

*Mögen alle Wesen frei von Leiden und den Ursachen
des Leidens sein.*

*Mögen sich alle Wesen am Wohlergehen
anderer erfreuen.*

*Mögen alle Wesen in Frieden leben,
frei von Gier und Hass.*

Die Vier Unermesslichen

Inhalt

Dank	11
Einleitung	13
1 Karma – wir sterben, wie wir leben	27
2 Was stirbt und was wiedergeboren wird ..	37
3 Unser Bewusstsein nach dem Tod	51
4 Wie wir unsere Wiedergeburt beeinflussen können.	61
5 Da anfangen, wo wir jetzt sind.	69
6 Angehörige beim Sterben begleiten	85
7 Spirituelle Praktiken, wenn der Tod bevorsteht	103
8 Sterbebegleitung aus der Ferne.	115
9 Am Lebensende für uns selbst da sein ...	119

10	Die Zeit unmittelbar nach dem Tod	123
11	Grundsätzliche Ratschläge für ein freudvolles Leben und friedvolles Sterben	127
Anhang A		
	Mitgefühl und Weisheit einüben	133
Anhang B		
	Das tibetische Totenbuch – eine Übersicht.	147
	Quellen	153
	Über die Autoren	155

Dank

Wir möchten all denen unsere anerkennende und dankbare Wertschätzung bekunden, durch deren Hilfe dieses Buch Wirklichkeit werden konnte: Khandro Tsering Choeden, Maricruz Gomez, Alberto Garcia, Cynthia Orozco, Tom Seidman, Elizabeth Levine, Richard Harmon, Sondra Harmon, Catherine Scrivens, Sarah Stanton und Joe Kulin.

Einleitung

Niemand weiß, wann das Ende kommt und ob man allein oder im Kreis seiner Lieben sterben wird, unverhofft oder nach langer Krankheit, am Ende eines langen oder eines eher kurzen Lebens – jedenfalls scheinen viele nicht gut auf diesen Moment vorbereitet zu sein.

In der Zeit, als wir geschrieben haben, tobte überall auf der Welt die Covid-19 Pandemie. Millionen Menschen sind weltweit gestorben, über eine Million alleine in den Vereinigten Staaten, wo wir leben. Viele starben ganz allein in Krankenhäusern und mussten auf den tröstenden Beistand ihrer Angehörigen, Freunde und sonstigen nahestehenden Menschen verzichten.

So ruft uns die Pandemie schmerzlich in Erinnerung, dass es keine Rolle spielt, welcher Religion

wir angehören, wie wir wirtschaftlich dastehen oder welche Ansichten wir auf irgendeinem Gebiet vertreten. Wir alle werden geboren, und wir alle sterben.

Wenn in den westlichen Gesellschaften heute überhaupt vom Tod die Rede ist, dann meist nur im Flüsterton. Wir schirmen uns und unsere Kinder von jeglicher gehaltvollen Auseinandersetzung mit dem Lebensende oder gar dem Danach regelrecht ab. Der Tod ist ein Angstthema, und schon ein Gespräch darüber erzeugt Unbehagen. Ganz selten wird offen darüber gesprochen.

Die westliche Schulmedizin und Technik bringen Verbesserungen für unsere Gesundheit mit sich und können in verzweifelten Notsituationen lebensrettend sein. Leider dienen sie manchmal auch dem Zweck, den Tod beiseitezuschieben, und erzeugen damit vermeidbare seelische Leiden beim Patienten und den Angehörigen.

In den meisten östlichen Gesellschaften sind die Alten in die Gemeinschaft eingebunden und leben zusammen mit den Angehörigen am Wohnsitz der Familie. Sie erfahren Wertschätzung und Unterstützung durch die anderen, bleiben Teil der größeren Gemeinschaft und sind weiterhin fest in die Familie

eingebunden. Sie leben zu Hause und sterben zu Hause, immer im Kreis ihrer Lieben und der größeren Gemeinschaft.

Im Westen besteht heutzutage eine Tendenz, die Alten in Pflegeheime abzuschicken oder in Einrichtungen zum betreuten Wohnen unterzubringen, wo man sie immer wieder mal besuchen kann. Sie müssen sich am Lebensende im Wesentlichen allein zurechtfinden, nur unterstützt von professionellen Pflegekräften. Wenn es dem Ende zugeht, findet sich die Familie noch einmal zusammen, und dann herrschen Angst und Sorge mit großen Gefühlswallungen vor, und oft hat niemand viel Sinn für die Frage, was dem oder der sterbenden Angehörigen jetzt guttun würde.

Wie auch immer wir unsere letzten Jahre erleben mögen und ob wir unseren Tod kommen sehen oder nicht, sicher ist, er wird uns erreichen. Aber das ist kein Grund, sich zu fürchten.

Wie wir sterben

Das Sterben hat bei jedem von uns seinen ganz eigenen Ablauf. Es gibt keine Formel für den »guten« Tod, und niemand vermag zu sagen, wie man sterben »sollte«. Jeder Tod ist einzigartig, und was für den einen und die eine Familie richtig sein mag, funktioniert vielleicht in einem anderen Fall gar nicht. Unser Sterben – und der Umgang unserer Umgebung damit – ist etwas sehr Persönliches und wirklich unvergleichlich. Zur Illustration jetzt ein paar Geschichten, die aufzeigen, wie unterschiedlich wir unseren Tod oder den unserer Lieben erfahren können.

Intensivstation

Mama wurde vor drei Wochen mitten in der Nacht auf die Intensivstation gebracht. Wer hätte das vorhersehen und sich darauf einstellen können? Sie ist so klein und schwach, sie nimmt ihre Umgebung wahr, kann aber nicht sprechen und wird von Tag zu Tag weniger. Durch die Gespräche, die wir im Laufe der Jahre mit ihr geführt haben, wissen wir, dass sie ihre letzten Tage am liebsten zu Hause verbringen würde, aber jetzt liegt sie hier zwischen all den piepsenden