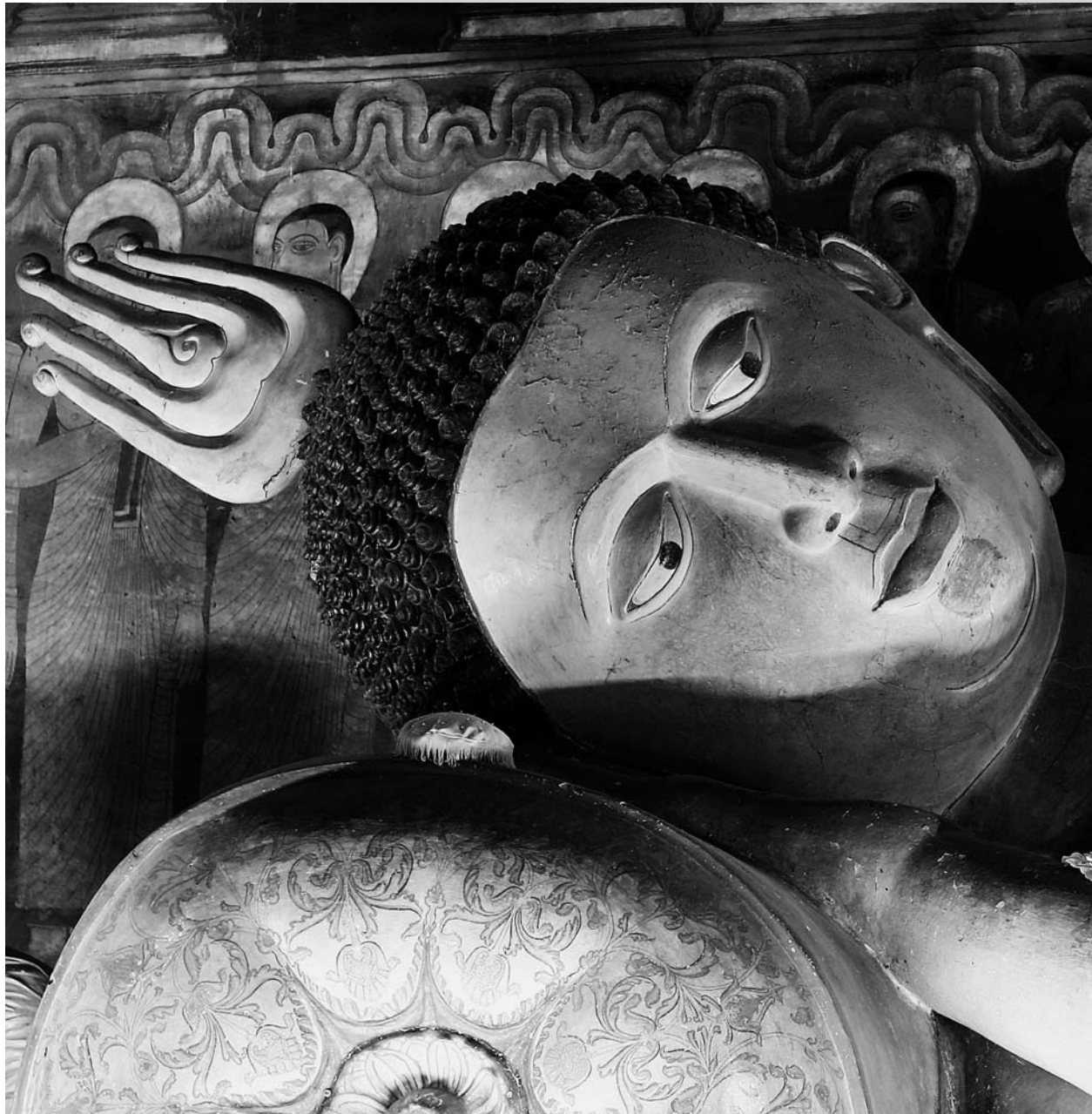




Was geschieht, wenn wir sterben



Die Statue des Buddha in Dambulla, Sri Lanka, zeigt sein Verscheiden, den Eintritt ins Parinirvāṇa.

von Geshe Pema Samten

Sterben nennen wir den Vorgang, bei dem die so genannten Aggregate (skr. skandhas), also Körper und Geist, die wir in diesem Leben angenommen haben, in ihrer Funktion schwächer werden und die Lebenskraft langsam weicht. Eine Analogie mag das verdeutlichen: Wenn das Haus, in dem wir wohnen,

allmählich zerfällt, müssen wir uns ein anderes suchen.

Im Sterbeprozess ist das ähnlich, weil Körper und Geist degenerieren und das Leben nicht mehr aufrecht erhalten können. Der historische Buddha Śākyamuni hat in seinen Unterweisungen betont, wie wichtig es ist, sich frühzeitig bewusst zu

machen, dass wir mit Sicherheit eines Tages sterben werden.

Warum ist die Vorbereitung auf den Tod so wichtig? Der Grund dafür ist, dass nach buddhistischer Sicht mit dem Tod nicht alles vorbei ist. Eine subtile Form von Körper und Geist besteht über den Tod hinaus fort. Und nicht nur das. All unsere vergan-



genen Handlungen hinterlassen karmische Samenkörner in unserem Bewusstsein, die wir mit ins nächste Leben nehmen und die irgendwann zu Glück oder Leiden heranreifen werden. Der große tibetische Meister Je Tsongkhapa sagt in seinem Gebet Die Grundlage aller guten Eigenschaften, dass uns nach dem

Tode die eigenen Handlungen folgen, wie der Schatten dem Körper folgt. Das gilt für Positives wie Negatives. Die guten, heilsamen Handlungen führen zu Glück, die schlechten oder unheilsamen Handlungen zu Leiden. Die Hauptursache für eine Wiedergeburt als Mensch liegt in heilsamen Taten, die

entsprechende Anlagen in unserem Geist abgelegt haben.

Neben dem Daseinsbereich der Menschen existieren aus buddhistischer Sicht die niederen Daseinsbereiche der Tiere, der Hungergeister und der Höllenwesen. Diese besonders leidvollen Existenzen entstehen aus unethischem Verhalten. Vielleicht sträuben wir uns zu akzeptieren, dass es solche Daseinsbereiche gibt. Das mag seine Gründe auch darin haben, dass die niederen Daseinsbereiche nicht unabhängig von unserem Geist existieren; tatsächlich werden sie von unserem eigenen Geist projiziert und dann von uns erlebt. Der indische Meister Śāntideva fragt und antwortet zugleich: „Wer hat all die Leiden in den niederen Daseinsbereichen, in den Höllenwelten, entstehen lassen? Nichts und niemand anderer als der eigene Geist!“

Bewusst heilsame Zustände entwickeln

Die Wurzeln für unsere Verwirrung sind die drei hauptsächlichen Geistesgifte Unwissenheit, Hass und Gier. Aus der grundlegenden Unwissenheit, der Täuschung über die wahre Natur des Geistes, entstehen einerseits Anhaftung und andererseits Abneigung. Diese wiederum münden in unethische Handlungen, z.B. anderen Wesen Schaden zuzufügen, um sich selbst Vorteile zu verschaffen. Die Taten hinterlassen karmische Anlagen in uns, die als Leiden heranreifen, wenn sie auf entsprechende Umstände treffen. Im Sterbeprozess hat das eine besondere Bedeutung, weil zu diesem Zeitpunkt ein Karma heranreift, das maßgeblich die Qualität der nächsten Wiedergeburt bestimmt.

Hat ein Mensch im Leben Mitgefühl und ein warmes Herz entwickelt, so wird er wahrscheinlich friedlicher sterben und leichter los-



lassen können. War sein Geist jedoch mehr von Hass, Ärger und Begierde beherrscht, so wird sich das auch im Sterben auswirken. Der Geist ist dann von Angst und Panik beherrscht.

Ein spiritueller Freund kann dem Sterbenden wichtige Ratschläge geben, um seinen Geist in eine positive Richtung zu lenken. Aber er kann ihm das Karma nicht nehmen oder ihm ein anderes Karma geben. Buddha Śākyamuni wies darauf hin: „Ich wasche die unheilsamen Handlungen der Wesen nicht mit Wasser weg. Meine Funktion als Buddha ist es, sie zu lehren, was sie annehmen und was sie aufgeben sollten. Dann können sie sich selber helfen.“



J. Hofmann

Wenn sich die körperlichen Elemente aufgelöst haben, erscheint dem Sterbenden eine flackernde Kerze. Aus buddhistischer Sicht folgen weitere innere Auflösungsprozesse.

Die allergrößte Hilfe, die ein Sterbender erhalten kann, ist, dass ihm ein spiritueller Freund aufzeigt, in welche Richtung er seinen Geist gerade jetzt lenken sollte. Ist die Person an positive Geisteszustände gewöhnt und kann diese leicht entwickeln, sollte er sie daran erinnern und sie ermuntern, sie bewusst hervorzubringen. Egoismus und Unwissenheit führen jedoch leicht dazu, dass unheilsame Geisteszustände aufkommen, besonders das Greifen nach einem Selbst. Wenn man merkt, dass sich

der Körper auflöst, kann es sein, dass dieses Greifen noch stärker wird. Dies zeigt sich in großer Furcht, den Körper zu verlieren, oder dem starken Verlangen nach einem neuen Körper.

Welche heilsamen und positiven Geisteszustände sollten wir im Leben pflegen, um uns auf diese Situation vorzubereiten? Es sind vor allem Liebe und Mitgefühl und ganz allgemein die Sechs Vollkommenheiten eines Bodhisattvas: Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit. Es ist notwendig, den Wunsch in sich zu aktivieren, anderen Wesen zu helfen. Wenn uns das nur schwer gelingt, sollten wir uns wenigstens vornehmen, anderen keinen Schaden zuzufügen. Mit etwas Disziplin können wir das in unserer spirituellen Alltagspraxis allmählich einüben.

Spirituelle Praxis geschieht im Zusammenhang mit anderen Lebewesen. Das Heilsame ebenso wie das Unheilsame steht in Bezug zu anderen. Man kann den Wesen gegenüber Mitgefühl hervorbringen oder ärgerlich werden. Diese oder andere Emotionen kann man nicht von anderen Lebewesen isoliert betrachten, denn sie sind der Auslöser für unsere Leidenschaften. Wichtig ist, dass man in Ruhe darüber nachdenkt, welche Vorzüge Mitgefühl hat, wie nützlich heilsame Geisteszustände sind, und dass man sich die Nachteile von Ärger und Zorn wirklich bewusst macht.

Für das Sterben heißt das: Wenn wir im Leben geübt haben, heilsame Geisteszustände wie Mitgefühl hervorzubringen, setzen wir damit eine heilsame Anlage, und diese könnte dazu verhelfen, dass wir sanfter sterben. Die Anlagen der heilsamen Handlungen, die im eigenen Geist entstanden sind, werden zu einer guten Wiedergeburt führen, in der wir

Glück erleben. Wenn unser Leben jedoch voller Ärger war, wir anderen bewusst geschadet haben und uns fürchten zu sterben, werden sich diese unruhigen Geisteszustände im Sterbeprozess auswirken, und die Zeit nach dem Tod könnte leidvoll sein.

Die Auflösung im Sterbeprozess

In den buddhistischen Schriften, speziell den tantrischen, wird genau erklärt, welche Stadien ein Lebewesen beim Sterben, im Zwischenzustand, dem Bardo, und bei der Wiedergeburt durchläuft. Es wird von acht Phasen der Auflösung gesprochen. Als erstes degenerieren nacheinander die vier Elemente, die unseren Körper bilden: Erde, also das Feste, Wasser, das ist das Flüssige, Feuer, die Wärme, und die Windenergie, das Bewegende. Das Erdelement löst sich in das Wasserelement auf, das Wasser- in das Feuerelement usw. Dann folgen subtile Degenerationsphasen des Windes, die mit feinstofflichen inneren Prozessen einhergehen.

Es gibt äußere Anzeichen, wann der Betreffende eine bestimmte Sterbephase erreicht hat. Weiter gibt es innere Anzeichen, die der Sterbende selber erfährt. Der körperliche Verfall geht mit inneren Erscheinungen einher. Zuerst löst sich das Erdelement in das Wasserelement auf, und der Sterbende nimmt eine Art Fata Morgana wahr, als würde Sommerhitze auf einer Straße ein Flimmern auslösen. Körperlich empfindet er, dass die Glieder dünner werden, seine Kraft nachlässt und er nur noch schwer die Augen öffnen kann. Sein Gesichtssinn wird unklar.

Geht das Wasserelement in das Feuerelement über, gibt es eine innere Erscheinung wie Rauchschwaden, die in den Raum hochsteigen. Vom physischen Aspekt her ist für Pflegekräfte zu beobachten, dass Körperflüssigkeiten austrocknen und der Kranke nicht mehr gut hören kann.



Löst sich das Feuerlement in das Windelement auf, nimmt der Sterbende die Erscheinung von Glühwürmchen oder eines Funkenflugs wahr. Der Körper wird nun kälter, und die Verdauungsfunktion fällt aus. Die Person kann Menschen an seinem Bett nur noch schwer unterscheiden und nichts mehr riechen.

Löst sich das Windelement in das so genannte Element des Bewusstseins auf, wird dies wie ein flackern-des Kerzenlicht wahrgenommen. Der Sterbende kann sich nun nicht mehr bewegen und zielgerichtet handeln. Gleichzeitig erlahmen der Geschmacks- und der Tastsinn. Die fünf Sinnesbewusstseinsarten funktionieren nun nicht mehr, das heißt, die Person kann nicht mehr sehen, hören, riechen, schmecken und tasten, sie nimmt keinerlei äußere Objekte mehr wahr.


Auch das konzeptuelle Denken auf der groben Ebene, das auf die peripheren Energien etwa im Gehirn angewiesen ist, löst sich auf. Die geistige Sinneskraft bleibt aber in subtiler Form vorhanden und lässt dem Sterbenden innere Visionen erscheinen. Die äußere Atmung setzt nach einigen langen Zügen der Ausatmung aus. An diesem Punkt würden Ärzte den Gehirntod diagnostizieren. Das bedeutet aus buddhistischer Sicht aber noch nicht den Tod der Person, denn zu diesem Zeitpunkt hat sich der Geist noch nicht vom Körper abgelöst.

Der subtile Sterbeprozess nach dem Hirntod

Im weiteren Verlauf des Sterbeprozesses setzen subtilere Prozesse der so genannten inneren Atmung ein, die von außen nicht beobachtet werden können. Nach dem buddhistischen Tantra wie auch nach dem Yogasystem ist der gesamte materielle Körper von einem feinstofflichen Körper durchzogen, bestehend aus feinstofflichen Kanälen, den Nadis, in

Tipps zum Lesen:

- ★ Dalai Lama: Der Weg zum sinnvollen Leben. Das Buch vom Leben und Sterben, herausgegeben von Jeffrey Hopkins. Herder Verlag 2003. *Über die Bedeutung der Achtsamkeit auf den Tod, den Todesprozess und den Weg zur Befreiung, mit Meditationsanleitungen.*
- ★ Geshe Thubten Ngawang: Glücklich leben – friedlich sterben. Empfehlungen eines tibetischen Meisters, dharma edition 2000 *Zum Todesprozess und wie man ihn für die spirituelle Praxis und zur Transformation nutzen kann.*
- ★ Lati Rinpoche/Jeffrey Hopkins: Stufen zur Unsterblichkeit. Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt im tibetischen Buddhismus, Diederichs Gelbe Reihe Bd. 41, 1983 (nur noch antiquarisch). *Zu den Prozessen von Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt nach dem buddhistischen Tantra.*



denen Windenergie, Prana, zirkuliert. Darüber hinaus werden im Tantra energetische Tropfen erwähnt: Am Scheitel befindet sich der weiße Tropfen, am Nabel der rote Tropfen und in der Herzregion der so genannte Äußerst subtile Tropfen. Der subtile Körper, der mit subtilen Geisteszuständen verbunden ist, die wir normalerweise im Leben nicht bewusst erfahren, degeneriert nun ebenfalls.

Die Windenergie ist der Träger des Geistes, so wie ein Pferd den Reiter trägt. Sie zieht sich im Sterben von der Peripherie zur Körpermitte zusammen. Schließlich fließt die Energie nur noch in drei Kanälen, dem so genannten Zentralen Kanal, der entlang der Wirbelsäule zwischen dem Scheitel und dem Nabel verläuft, und in den beiden anliegenden Nebenkanälen, die mit ihm oben und unten verbunden sind.

Die Windenergie tritt dann von oben aus den Nebenkanälen in den Zentralen Kanal ein. Dabei erlebt der Sterbende eine weiße Erscheinung wie ein helles Mondlicht in tief schwarzer Nacht. Dann dringt die Energie von unten aus den Nebenkanälen aus in den Zentralen Kanal ein, und die Person erfasst eine rötliche Erscheinung wie ein Herbsthimmel bei Sonnenuntergang. Der gesamte energetische Prozess bewegt sich immer mehr zum Herzen hin.

Beim Eintritt der Energien von oben und unten in den Zentralen Kanal bewegen sich der weiße Tropfen von oben und der rote Tropfen von unten in Richtung des Herzens. Wenn diese aufeinander treffen, hat der Sterbende eine dunkle Erscheinung, die das Nahe Erreichen genannt wird. Dies nimmt er wie eine tiefe Bewusstlosigkeit oder Ohnmacht wahr.

Schließlich, in der letzten Phase des Sterbens, erlebt er das so genannte Klare Licht des Todes. Hier manifestiert sich auf der Grundlage äußerst subtiler Energien, die ihren Sitz in der Nähe des Herzens haben, der subtilste Geisteszustand überhaupt. Das Klare Licht vergeht niemals und durchzieht sämtliche Wiedergeburten, es liegt allen geistigen Prozessen des Samsāra und Nirvāṇa zugrunde. Es ist wesentlich subtiler als die sinnlichen und konzeptuellen Zustände des bewussten Geistes.

Jeder Mensch hat dieses äußerst subtile Bewusstsein des Klaren Lichtes, sogar während wir leben, auch im jetzigen Moment. Aber es ist uns nicht bewusst, und wir haben keinen Zugang zu dieser subtilsten Ebene unseres Geistes. Grobe konzeptuelle Geisteszustände wie die Leidenschaften Hass, Gier und Unwissenheit überdecken das subtilste Bewusstsein. Im Sterbeprozess, in



dem sich alle Konzepte und Gedanken auflösen, haben erfahrene Meditierende die Möglichkeit, diese subtilste Ebene in sich wahrzunehmen und für die Schulung des Bewusstseins zu nutzen.

Jeder Person erscheint im Tod das Klare Licht. Dieses wird allerdings von gewöhnlichen Wesen nur als Abwesenheit von Objekten wahrgenommen. Fortgeschrittene Meditierende können die Erfahrung der Leerheit von inhärenter Existenz damit verbinden, und diese Weisheit wird im Buddhismus als das Mittel angesehen, den Geist zu befreien.

Große Yogis können während des gesamten Auflösungsprozesses meditieren. Zu Lebzeiten haben sie sich die Stufen des Todesprozesses wieder und wieder bewusst gemacht, zunächst auf der Ebene der Imagination, später sogar in der realen Erfahrung. Wenn dann tatsächlich die Zeichen des Sterbeprozesses auftreten, sind diese fortgeschrittenen Übenden bestens vorbereitet, um sogar das subtile Bewusstsein des Klaren Lichts zur Meditation zu nutzen. Es ist sehr schwer, in diesem Geisteszustand zu meditieren. Es gibt jedoch außergewöhnliche Wesen, die diese Meditation über die endgültige Realität aller Phänomene im Klaren Licht des Todes praktizieren. Dabei handelt es sich um fortgeschrittene Übungen im buddhistischen Tantra.

Solche Übenden sind in der Lage, manchmal noch sieben Tage im Zustand des Klaren Lichtes zu verweilen, auch wenn die äußere Atmung bereits ausgesetzt hat und der Gehirntod eingetreten ist. In ihrem Herzen ist noch eine subtile Energie aktiv, und der Körper zeigt in dieser Zeit keine Verwesungserscheinungen. Es heißt auch vom Dalai Lama, dass er diese Prozesse beherrscht. Da die Tibeter glauben, dass er und andere Meister den Tod in Meditation umwandeln können, genießen diese Persönlichkeiten bei ihnen höchste Verehrung als so genannte Tulkus.

Das richtige Visum bekommen

Im Sterbeprozess wird dem Betroffenen langsam klar, wohin die Reise geht und wie es weitergeht. Es ist ähnlich, als hätte man einen Flug ins Ausland gebucht und müsste nun sein Visum vorzeigen. Wir haben in diesem Leben die Verantwortung, uns rechtzeitig um ein Visum zu kümmern, das unseren Geist in die richtige Richtung führt. Wenn wir bereits im Klaren Licht-Bewusstsein angekommen sind, ohne es zu merken, ist es zu spät; dort werden keine neuen Visa mehr ausgestellt, und man muss nehmen, was kommt. Die karmischen Anlagen werden in diesem Geisteszustand ins nächste Leben überführt. Welches Karma aktiv wird, entscheidet sich hauptsächlich danach, wie der Geisteszustand kurz vor der Bewusstlosigkeit bei dem Sterbenden beschaffen ist.

Der äußerst subtile Geist tritt nun zusammen mit dem äußerst subtilen Wind aus dem Körper aus. Diese Prozesse verlaufen jetzt in umgekehrter Reihenfolge zum vorherigen Sterbeprozess. Man wird also wieder eine dunkle Erscheinung sehen, dann eine rote und eine weiße Erscheinung usw. Aus der Windenergie bildet sich der subtile Körper des Zwischenzustandes. Es ist ein feinstofflicher Körper aus Windenergie und Aggregaten, der als Grundlage für eine Person und für einen Körper dienen kann.

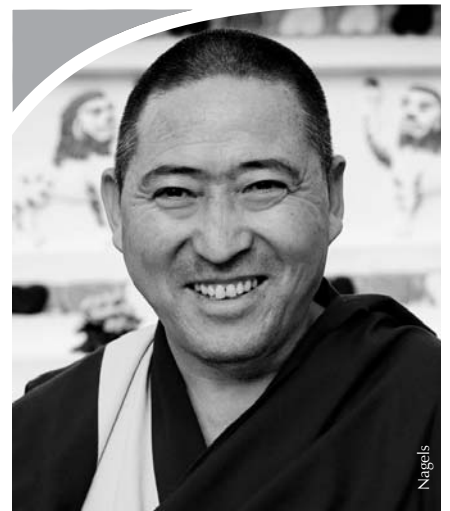
Das Bardowesen ist, wenn es sich um ein gewöhnliches Wesen handelt, auf der Suche nach einer neuen Wiedergeburt und bewegt sich sehr schnell von einem Ort zum anderen. Weil es den Sterbeprozess mit dem Verlust des Körpers erlitten hat, reift Karma heran, das einen starken Wunsch nach erneuter Geburt entstehen lässt. Dieser Bardo-Prozess kann bis zu 49 Tage dauern.

Haben wir gutes Karma im Leben angelegt, findet das Bardowesen einen guten Wiedergeburtort, und

wir können wieder als Mensch geboren werden, indem wir in einen menschlichen Leib eingehen. Bestimmte karmische Beziehungen sorgen dafür, dass wir zu den Eltern finden, die zu unserem Karma passen. Die Wiedergeburt findet im Moment der sexuellen Vereinigung der Eltern statt. Das Bardowesen verbindet sich in seinem feinstofflichen Körper während des Geschlechtsaktes mit den Keimsubstanzen der Eltern, woraus sich dann der Fötus entwickelt. Dieses neue Wesen ist dann auch Träger seiner karmischen Anlagen aus früheren Leben.

Nach den Lehren des Buddha liegt die Ursache für Glück im heilsamen Denken und Tun. Sicher gibt es auch äußere Umstände, die uns dabei helfen. Die eigentliche Ursache für Glück aber liegt in unserem Geist. Entsprechend geht Leiden aus negativen Emotionen hervor. Unser Ziel im Leben sollte sein, Heilsames zu stärken und Unheilsames in uns zu verringern, es im besten Fall vollständig aufzugeben. Dann können wir dem Tod ruhig entgegen sehen. ▀

*Aus dem Tibetischen übersetzt
von Oliver Petersen*



Geshe Pema Samten, tibetischer Gelehrter und Meditationsmeister, ist seit Januar 2003 ständiger Lehrer im Tibetischen Zentrum.