



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Einführung in die Bardos - die verschiedenen Abschnitte des Lebens und des Todes

Einführung in die verschiedenen Bardos

Heute spreche ich über das Verständnis der Bardos¹ im Buddhismus. Buddha gab in den Sutra-Lehren² eher allgemeine und in den Tantra-Lehren detailliertere Belehrungen zu den verschiedenen Bardo-Zuständen. Dabei spricht er in einigen der Texte von vier, in anderen von sechs Bardos.

Geht man von vier Bardo-Zuständen aus, wird der erste *Bardo des Geburtsortes* genannt. Der ‚Geburtsort‘ ist dabei der Bereich im Mutterleib, an dem sich der Samen des Vaters mit der Eizelle der Mutter verbindet. Dort nimmt der Bewusstseinsstrom die nächste Lebensform an. Das *Bardo des Geburtsortes* dauert von der Empfängnis bis zum Beginn des Auflösungsprozesses der Elemente.

Der zweite Zustand wird als *Bardo des leidvollen Moments des Sterbens* bezeichnet und beginnt mit der Auflösung der Elemente des Körpers. Dieses Bardo dauert bis zum Zeitpunkt des letzten, inneren Atemzuges, in dessen Anschluss wir das klare Licht der grundlegenden Natur wahrnehmen.

Der dritte Zustand ist das *Bardo der absoluten Dimension der Realität* (Dharmadhatu). Nach der graduellen Auflösung der inneren und äußeren Elemente verlieren wir das Bewusstsein und erfahren die Erscheinungen der absoluten Dimension der Wirklichkeit. Dieses Bardo dauert so lange an, wie diese Erscheinungen bestehen.

¹ Bardo bedeutet *Zwischenzustand* und wird hier für die verschiedenen Abschnitte des Lebens und des Todes verwendet.

² Die Diskurse, die der Buddha hielt.

Der vierte Zustand ist das *Bardo des Werdens*. Im Moment des Todes verlieren wir das Bewusstsein. Dies ist wie bei einem Computer, dem alle Programme durcheinander geraten sind. Sobald dann ein Computerexperte sämtliche Programme erneut einrichtet, wird wieder alles seinem vorherigen Platz zugeordnet. Genauso werden mit dem Tod zunächst alle unsere konzeptuellen Gedanken aufgelöst, die sich dann aber gemäß unserer gewohnheitsmäßigen Tendenzen wieder so arrangieren, dass sie unserem vorigen Leben entsprechen: wir unterscheiden erneut zwischen gut und schlecht, tugendhaft und leidvoll. Sobald diese Art von Konzepten erscheint, befinden wir uns im *Bardo des Werdens*, das bis zum Eintritt in den Mutterleib andauert.

Diese vier Bardos beinhalten alle Abschnitte des früheren und des folgenden Lebens.

Zählt man sechs Bardos, werden zusätzlich das *Bardo des Traumes* und das *Bardo der Meditation* angeführt, die jedoch beide als Teile des *Bardos des Geburtsortes* zu betrachten sind. Das *Bardo des Traumes* bezeichnet den Zeitraum, währenddessen wir träumen; das *Bardo der Meditation* beschreibt den Zeitraum, in dem wir uns in meditativer Versenkung befinden.

Während des *Bardos des Geburtsortes*, das sich über die Zeitspanne von der Empfängnis bis zum Beginn des Sterbeprozesses, der mit dem Ausbruch der fatalen Krankheit anfängt, erstreckt, sollten wir so praktizieren wie die Vögel, wenn sie nisten, lehrt uns der Buddha. Es gibt einen Vogel, den man im Tibetischen *Tigscha* nennt. Bevor dieser ein Nest baut, überprüft er zunächst sorgfältig, ob Feinde oder andere Gefahrenquellen in der Nähe sind. Erst wenn er ganz sicher ist, dass er nicht bedroht wird, baut er sein Nest. Anschließend kann er ohne Furcht seine Küken großziehen.

Auf gleiche Weise sollten wir zu unseren Lebzeiten herausfinden, wie wir unseren Geist positiv verändern und mithilfe welcher Methoden wir selbst sowie alle anderen Glück erfahren können. Es ist dabei aber notwendig, dass wir die Lehren und Methoden genau untersuchen und ihnen nicht nur blind vertrauen. Haben wir dann alles sorgfältig überprüft, können wir, ohne von Zweifeln gebunden zu sein, ungehindert praktizieren.

Die Hauptübungen in diesem Zusammenhang sind die Meditation des Ruhigen Verweilens und die Meditation der Klaren Einsicht.

Einigen wenigen Menschen mit besonderen Fähigkeiten ist es möglich, während des *Bardos des Geburtsortes* Befreiung zu erlangen, indem sie alle negativen Emotionen ihres Geistesstroms vollständig auflösen. Danach müssen sie keine weiteren Bardo-Stufen mehr durchlaufen.

Eine weitere Möglichkeit zur vollständigen Befreiung bietet sich während des *Bardos des leidvollen Moments des Sterbens*: Im Verlauf dieses *Bardos* ereignet sich – ausgelöst durch eine tödliche Krankheit – ein äußerer und ein innerer Auflösungsprozess.

Während des äußeren Auflösungsprozesses zersetzen sich nacheinander die Elemente des Körpers: die sich bewegende Energie, das Erdelement, das des Wassers, des Feuers usw. Diese

Auflösung der Elemente wirkt sich in der Folge schwächend auf die Sinnesorgane aus, also auf Augen, Nase, Ohren, Zunge etc.

Der innere und äußere Auflösungsprozess

Während des inneren Auflösungsprozesses zersetzen sich nacheinander die fünf Energieströme: *die Lebensenergie, die ausgleichende Feuerenergie, die alles-durchdringende Energie, die aufwärts- sowie die abwärtsfließende Energie*. Mittels dieser fünf Energien ist es uns möglich, fortwährend körperlich aktiv zu sein. Durch eine zum Tod führende Krankheit nun geraten diese Energien in Unordnung und wir verlieren allmählich die Fähigkeit, uns zu bewegen.

Die Lebensenergie fließt durch das Herzzentrum. Wenn sich diese Energie verändert, wird unser Geist sehr aufgeregt und instabil. Wer, wie ich, Sterbende begleitet, wird sicherlich erlebt haben, dass Sterbende kurz vor dem Tod oft wirr sprechen und meist sofort vergessen, was sie gerade gesagt haben. Dies sind Anzeichen dafür, dass die Lebensenergie schwindet.

Die ausgleichende Feuerenergie beinhaltet die Fähigkeit, Essen mit Hilfe von Wärme zu verdauen. Löst sie sich auf, leidet die Verdauung.

Die aufwärtsfließende Energie bewegt sich von der Bauchgegend an aufwärts und befähigt uns zu atmen und zu schlucken. Vermindert sich diese, treten Atmen- und Schluckbeschwerden auf. Häufig werden Sterbende dann künstlich ernährt.

Die abwärtsfließende Energie scheidet das durch die ausgleichende Feuerenergie verdaute Essen als Exkremente und Urin aus. Sie kontrolliert zudem die Schließmuskeln. Nimmt diese Energie ab, können wir unsere Schließmuskeln nicht mehr beherrschen.

Die alles-durchdringende Energie fließt durch den gesamten Körper sowie durch alle Gliedmaßen. Dass wir zum Beispiel unseren Arm bewegen können, liegt nicht allein an unserer Muskelkraft, sondern auch an der Verbindung zwischen unseren Gedanken und unserem Nervensystem. Jede Bewegung basiert auf Energie. Schwindet diese Energie, haben wir beispielsweise Probleme, uns aufzurichten.

Während des äußeren Auflösungsprozesses lösen sich schrittweise die Kräfte der Elemente im Körper auf:

Das Erdelement, zu dem Fleisch und Blut gehören, sorgt für die Festigkeit unseres Körpers. Wenn sich seine Kraft im Wasserelement auflöst, verringert sich die Körperkraft, und wir können nicht mehr Kopf oder Arme anheben. Dies zeigt an, dass die Essenz der Festigkeit des Körpers abnimmt. Die inneren, psychischen Anzeichen sind eine Vernebelung des Geistes, vergleichbar dem Zustand frühmorgens nach dem Aufstehen. Wir haben dabei das Gefühl, im Dunkeln zu sein oder zu fallen.

Sterbende bitten zuweilen darum, man möge ihre Hand nehmen, sie festhalten oder hochziehen, weil sie den Eindruck haben zu versinken, obwohl sie eigentlich ganz entspannt daliegen.

Danach löst sich die Kraft des *Wasserelements* im *Feuerelement* auf. Zu diesem Zeitpunkt nimmt der natürliche Glanz unseres Körpers ab, der durch Feuchtigkeit entsteht. Verringert sich die Kraft des *Wasserelements*, trocknet der gesamte Körper aus. Ein Zeichen für den nahenden Tod ist in der Folge, dass Nase, Augen und Mund einfallen und ihre normalerweise klaren Umrisse verlieren. In dieser Phase werden Sterbende gelegentlich grundlos ärgerlich und haben keinerlei Geduld mehr. Auch das ist ein weiteres Anzeichen.

Wenn sich das *Feuerelement* im *Luftelement* auflöst, nimmt nach und nach die Körperwärme ab.

Dann löst sich das *Luftelement* im *Bewusstsein* auf. Dies beinhaltet die graduelle Auflösung der verschiedenen Energien wie oben beschrieben.

Schließlich ‚*löst sich das Bewusstsein im Raum auf*‘, wie es in den Texten heißt. Das bedeutet: während sich die Elemente des Körpers auflösen, verlieren wir das Bewusstsein und damit alle Wahrnehmungen, und das genau ist der Moment des Todes.

Dies ist zunächst eine einfache Beschreibung der Vorgänge; die Abfolge, in der sich die fünf Elemente und die fünf Energien auflösen in der Zeit vor Eintritt des Todes, ist damit nicht beschrieben. Die Art und der Ablauf der Auflösungsprozesse wird stark von der Art der Krankheit beeinflusst.

Wenn sich die Elemente und die Energien nach und nach auflösen, nimmt gleichzeitig die Kraft der Sinnesorgane ab. Dadurch nehmen wir nur noch sehr beschränkt und ungenau wahr. Man empfindet heiß nicht mehr als heiß und kalt nicht mehr als kalt.

Hat sich das *Bewusstsein im Raum* aufgelöst, erscheinen nacheinander der *weiße*, der *rote* und der *schwarze Weg*. Sobald die Energien, Elemente und Sinnesorgane schwächer werden, löst sich die weiße, innere Essenz, die wir von unserem Vater erhalten haben, auf und ein weißes Licht erscheint. Es ist dasselbe Licht, das auftaucht, wenn wir morgens aufwachen oder nachdem wir das Bewusstsein verloren haben. Dies nennen wir den *weißen Weg*.

Anschließend zieht sich die Kraft der roten, inneren Essenz des Blutes zurück, die wir von unserer Mutter erhalten haben. Das ist, wie wenn wir mit geschlossenen Augen in die Sonne blicken und strahlendes, rotes Licht sehen. So erscheint uns der *rote Weg*.

Da die körperliche Beschaffenheit aufgrund der tödlichen Krankheit durcheinander gerät, erscheinen diese weißen und roten Lichter. Löst sich das Bewusstsein vollständig im Raum auf,

wird alles schwarz. Das nennen wir den *schwarzen Weg*. Dann haben wir den Zustand der Bewusstlosigkeit erreicht.

Als ich bei der Vorbereitung auf das Bardo-Thema mit meinem Computer die entsprechenden Texte nachgelesen habe, muss ich mit der ‚Maus‘ irgendetwas angeklickt haben, so dass plötzlich auf dem Bildschirm alle möglichen Dateien nacheinander aufsprangen. Ein Virus schien alles durcheinander gebracht zu haben. Auf ganz vergleichbare Weise kommt auch unser Körper aufgrund von Krankheitsviren völlig in Unordnung.

Der Körper besitzt die Voraussetzung, sämtliche Formen mentaler Erscheinungen entstehen zu lassen. Wenn er nun durch eine Krankheit geschwächt wird, geraten die ansonsten geordneten Wahrnehmungen in Unordnung, und wir nehmen ungewohnte, befremdliche Dinge wahr. Wenn wir keine Praktizierenden sind und uns zu Lebzeiten nicht in der Meditation mit diesen Prozessen vertraut gemacht haben, können wir diese Vorgänge nicht oder nur sehr schwer verstehen, und all die verschiedenen Erscheinungen wirken auf uns äußerst bedrohlich.

Ich möchte an dieser Stelle eine Geschichte erzählen: In meiner Heimat gab es einen Mann, der Raben fing und dann deren Augen herausriss. Danach ließ er sie wieder fliegen. Die Menschen bedrängten ihn, damit aufzuhören, doch er wollte nicht zuhören. Als die Raben, weil sie ja nun blind waren, wild hin und her flogen und an Gegenstände stießen, amüsierte das den Mann, und er lachte. Als er nach einiger Zeit selber im Sterben lag, war ich bei ihm. Während des Sterbeprozesses rief er nun immer wieder: „*Ein schwarzer Vogel will mir die Augen aushacken. Bitte scheucht ihn weg. Er hackt mir die Augen aus.*“ Obwohl kein Vogel in seiner Nähe war, hatte er dennoch diese Wahrnehmung.

Unseren Geist folglich zum Zeitpunkt des Todes ruhig zu halten und uns nicht zu ängstigen, ist die Praxis des *Bardos des leidvollen Moments des Sterbens*. Mit ihrer Hilfe können wir friedvoll sterben.

Anweisungen für den Sterbeprozess

Damit wir uns also während des Sterbeprozesses nicht zu fürchten oder zu ängstigen brauchen, erhalten wir Kernunterweisungen von unseren Lehrern. Eine dieser Anweisungen wird zum Beispiel *‚Wie Schönheit im Spiegel sehen‘* genannt. Wenn wir in den Spiegel blicken, sehen wir, was wir an unserem Gesicht oder unserem Körper verändern müssen. Wir erkennen, dass wir es sind, die sich dort widerspiegeln. Wenn nun aufgrund des Durcheinanders der Elemente verschiedene Erscheinungen auftreten, ist dies ganz ähnlich: Wir sollten dann verstehen, dass diese Erscheinungen nur durch die Elemente und deren Auflösung erzeugt werden. Manche Menschen, die zu Wut oder Ärger neigen, nehmen in diesem Zustand möglicherweise Feinde um sich herum wahr, obwohl niemand der Anwesenden ihnen feindlich gesinnt ist. Wir müssen also erkennen, dass wir selbst es sind, die diese Erscheinungen hervorrufen, so, als würden wir uns in einem Spiegel wiedererkennen.

Wenn die Anzeichen des nahenden Todes auftreten, ist es wichtig, dem Sterbenden das Umfeld so angenehm wie möglich zu gestalten. Ich habe in den Krankenhäusern viel Elektronik und diverse Maschinen zur Wiederbelebung gesehen. Geht man nun von einem graduellen Auflösungsprozess aus, ist es aus meiner Sicht wesentlich besser, dem Sterbenden eine ruhige Atmosphäre zu bereiten, sobald der Sterbeprozess beginnt. Da es eine Verbindung zwischen Gedanken und Körper gibt, ist es nicht gut, Sterbende mit Elektrizität zu behandeln oder viel zu bewegen. Ein Praktizierender beispielsweise kontempliert in dieser Phase darüber, dass alle Erscheinungen nur Spiegelungen seines Geistes sind. Zu viel Aufregung um ihn herum, ist da hinderlich. Das ist meine private Ansicht.

Konnten wir während des *Bardos des Geburtsortes* trotz guter Praxis die vollständige Befreiung nicht erlangen, bietet sich eine weitere Chance im Verlauf des *Bardos des leidvollen Moments des Sterbens*. Wir sollten uns hier des Auflösungsprozesses bewusst sein, den Geist ruhig halten und uns nicht von den verschiedenen Erscheinungen ablenken lassen. Einige brauchen dabei Unterstützung – durch einen Lama oder jemanden, der einem nahesteht. Diese Begleiter beschreiben nun für den Sterbenden mit Beginn des Auflösungsprozesses, was geschieht: „*Du musst aufpassen, jetzt kommen die und die Erscheinungen. Das sind Erscheinungen, die von Dir selbst gemacht sind.*“

Es wird gesagt, dass diese mündlichen Schilderungen von großem Nutzen sind. Traditionell wird durch ein Rohr ins Ohr gesprochen. Möchte man einen Sterbenden auf diese Weise unterstützen, muss man den Texten nicht unbedingt Wort für Wort folgen. Auch müssen die Texte nicht auf Tibetisch vorgelesen werden. Deren Bedeutung kann in jeder Sprache, ob Deutsch, Englisch oder welche auch immer, wiedergegeben werden. Jede Sprache ist für diese Methode der Einführung in Ordnung, denke ich. Wichtig dabei ist zu wissen, dass es helfen wird.

Für unsere eigene Praxis sollten wir uns abends vor dem Einschlafen denken: „*So jetzt sterbe ich.*“ Da wir ja stufenweise einschlafen, sollten wir uns vornehmen, die Wahrnehmungen, die dabei und später während des Träumens auftauchen, nur als vorübergehende Erscheinungen zu erkennen. Diese Übungen werden uns, wenn wir sie zur Gewohnheit machen, während des eigenen Sterbens sehr hilfreich sein.

Wenn sich unsere Konzepte, wie beschrieben, entsprechend des weißen und roten Pfades auflösen und die inneren Elemente kollabieren, folgt der schwarze Pfad, auf dem wir das Bewusstsein verlieren. In seiner Folge erscheint eine Wahrnehmung, die keinerlei Form mehr annimmt, weder eine menschliche noch irgendeine andere. Das ist das *Bardo der absoluten Dimension der Realität*.

Wir haben normalerweise die Gewohnheit, alles, was wir wahrnehmen, in gut oder schlecht einzuteilen. In diesem Zustand aber schweigt diese Gewohnheit. Gedanken wie *das ist mein Freund, das ist mein Feind; das ist rechts, das ist links; das ist schlecht, das ist gut* haben wir während des *Bardos der absoluten Dimension der Realität* nicht.

In diesem Bardo gibt es ebenfalls verschiedene Abschnitte: Zunächst löst sich das Element *Raum* im *klaren Licht* auf; dann löst sich das *klare Licht* in der *großen Vereinigung* auf; diese wiederum löst sich in der *Urweisheit* auf, die ihrerseits in der *spontanen Präsenz* aufgeht, so dass schließlich *Urreinheit* zum Vorschein kommt. Alle Erscheinungen lösen sich letzten Endes in der Urreinheit auf. So wird es in den Sichtweisen des Dzogchen, des Mahamudra und des Mittleren Weges gelehrt. Heute aber ist nicht genug Zeit, darauf tiefer einzugehen.

Die Praxis, die zu diesem Zeitpunkt ausgeübt wird, nennen wir: ‚*Wie ein Kind auf den Schoß der Mutter geht*‘. Nähert sich eine Mutter ihrem kleinen Kind, klettert es sofort auf deren Schoss, ohne jegliche Bedenken. Vergleichbares geschieht in diesem Abschnitt: Wir vereinigen hier die Erfahrung aus dem *Bardo des Geburtsortes*, in dessen Verlauf wir uns darin übten, alle Erscheinungen und alle leidvollen Wahrnehmungen als selbst kreiert anzunehmen, mit dem, was wir aktuell erfahren. Ohne jeden Zweifel erkennen wir sämtliche Wahrnehmungen als von uns selbst geschaffen, gleichwie ein Kind auf den Schoß seiner Mutter kommt, weil es sie zweifelsfrei erkennt.

Das Licht des *Bardos der absoluten Dimension der Realität* nimmt schließlich allmählich die körperlichen Formen einer Vielzahl zornvoller und friedvoller Gottheiten an. Um ausführlichere Erklärungen hierzu zu geben, fehlt leider gleichfalls die Zeit.

Bardo des Werdens

Nun komme ich zum *Bardo des Werdens*. Da wir das *Bardo der absoluten Dimension der Realität* nicht erkennen und darin verweilen können, unterliegen wir erneut unseren Konzepten, die wir uns mittels früherer Gewohnheiten angeeignet haben, sowie unseren momentanen negativen Geisteszuständen. Dadurch treten wir in das *Bardo des Werdens* ein und trennen wieder gut von schlecht, gemäß unserer antrainierten Anhaftungen und Ablehnungen und unseren geistigen Verdunklungen. Im *Bardo des Werdens* verweilen wir so lange, bis wir das nächste Leben annehmen.

Morgens, direkt nach dem Aufwachen strecken wir uns für gewöhnlich und fühlen uns entspannt. Zu diesem Zeitpunkt denken wir noch nicht an all die Pläne für diesen Tag. Erst, wenn unsere Gedanken klarer werden, überlegen wir, was auf uns zukommt: Wo wir mittags sein müssen, mit wem wir sprechen und wen wir anrufen müssen. Dann erinnern wir uns vielleicht, dass uns jemand tags zuvor nicht gut behandelt hat, und wir wollen uns nun revanchieren. Während *des Bardos der absoluten Dimension der Realität* sind wir vergleichbar frei von gedanklichen Gewohnheitsmustern, verfallen ihnen aber erneut im *Bardo des Werdens*.

Generell wird gesagt, dass das *Bardo des Werdens* 49 Tage oder sieben Wochen andauert. Dennoch ist diese Zeit nicht grundsätzlich festgelegt. Bei manchen ist die Zeitspanne kürzer, bis sie ein neues Leben annehmen, manche verweilen sehr lange in diesem Bardo. Unabhängig davon, wie lange wir verweilen, in der ersten Phase erscheinen vornehmlich Ereignisse aus unserem früheren Leben. Anschließend treten Erscheinungen des kommenden Lebens immer stärker in den

Vordergrund. In diesem Zeitraum tauchen auch die *sechs Unsicherheiten* auf. Mit diesen sollten wir uns zu Lebzeiten gut befassen, damit wir, wenn sie erscheinen, erkennen können, dass wir bereits gestorben sind. Somit haben wir durch unsere jetzige regelmäßige Praxis die Möglichkeit, den Weg für einen Übertritt zu einem besseren Leben zu ebnen.

Die sechs Unsicherheiten

Die erste Unsicherheit ist die *Unsicherheit des Ortes*. Dies bedeutet, dass wir uns Kraft unserer Gedanken sogleich an jedem Ort befinden, an den wir denken. Denken wir im Moment zum Beispiel ‚*ach, da hinten gibt es etwas Schmackhaftes zu essen*‘, können wir nicht einfach unmittelbar dorthin gelangen, weil unser Körper uns davon abhält. Im *Bardo des Werdens* hingegen sind wir körperlich ungebunden und können die Orte mit jedem Gedanken einfach wechseln.

In Verbindung mit unseren Gewohnheitsmustern erscheint auch die *Unsicherheit des Aufenthaltsortes*. Anhand dieser Gewohnheitsmuster bestimmen wir normalerweise, welches unser Sessel, unser Zimmer, unser Sofa, unser Schlafzimmer etc. ist. Wir identifizieren uns mit der Örtlichkeit, an der wir uns befinden. Im *Bardo des Werdens* nun wechselt der Platz mit jedem Gedanken, und somit haben wir keinen festen Aufenthaltsort mehr.

Dem folgt die *Unsicherheit des Verhaltens*. Während wir zum Beispiel noch den Eindruck haben zu lesen, kommt uns schnell ein anderer Gedanke, beispielsweise dass wir jemandem etwas geben müssen. Unmittelbar haben wir den Eindruck, dies auch sogleich zu tun. Erinnern wir uns dann an etwas, das uns wütend gemacht hat, ändert sich sofort unser entspanntes Verhalten in ein wütendes und mit dem nächsten Gedanken erneut in ein glückliches. Alles ändert sich so schnell und sprunghaft, wie das, was uns in den Sinn kommt.

Die vierte Unsicherheit wird als *Unsicherheit der Freunde* bezeichnet. Da sich der Aufenthaltsort ständig ändert, begegnen wir einer Vielzahl von Erscheinungen, von Gottheiten bis hin zu Dämonen. Während unseres Lebens waren üblicherweise Menschen und Tiere unsere Freunde, doch nun kann jegliches Wesen ein Freund sein.

Hinzu kommt die *Unsicherheit des Essens*. Aus unseren Gewohnheitsmustern heraus erscheint uns dasjenige Essen, das wir auch zu unseren Lebzeiten mochten. Aber es ist nur eine Erscheinung. Da wir nun eine mentale Form haben, können wir das Essen nicht zu uns nehmen.

Hinzu gesellt sich die *Unsicherheit der Erscheinungen*, was bedeutet, dass uns mit jedem Gedanken, der uns in den Sinn kommt, etwas Neues, etwas anderes begegnet. Solange wir einen Körper haben, hindert er uns daran, uns einiger Dinge bewusst zu werden. Da wir aber mit dem Tod unseren Körper verlieren, tauchen ungebremst unzählige Gedanken auf. Aufgrund dieser Gedanken erscheinen uns oft in rasanter Abfolge Freunde, Feinde, Dinge, die uns Freude machen usf. Alles verändert sich von einer Sekunde auf die andere.

Werden wir dieser Anzeichen gewahr, wissen wir, dass wir gestorben sind. Mit dieser Erkenntnis wird in der Regel Angst erscheinen. Wir sollten dann beten und hoffen, nun furchtlos den richtigen Weg zu gehen, um eine gute Wiedergeburt zu erlangen.

Auch hierfür gibt es verschiedene Übungen, vergleichbar einer Wasserschneise, die strömendes Wasser lenkt. Wird Wasser durch ein Rohr geleitet, fließt es genau dorthin, wohin es soll. Eine solche Praxis kann das frühere Leben mit dem nächsten verbinden und sichert, dass der Verlauf in die angestrebte Form mündet.

Während des *Bardos des Werdens* können zahllose Erscheinungen durch negative Geisteszustände entstehen. Resultierend aus Wut zum Beispiel kann der Eindruck auftauchen, in einen Krieg zu ziehen. Dies könnte ein Zeichen für eine Wiedergeburt in der Hölle sein. Oder wir denken viel an Essen und haben ständig den Wunsch, etwas zu uns zu nehmen. Da wir aber nur eine mentale Form haben, gelingt es uns nicht. Dies kann ein Anzeichen für eine Wiedergeburt als hungriger Geist sein. Kennen wir all die Anzeichen der verschiedenen Wiedergeburten, können wir die Erscheinungen, die durch anhaftende, ablehnende, unwissende und hochmütige Gedanken auftreten, verändern mithilfe eines altruistischen, mitfühlenden und liebevollen Geistes.

Wir sollten in Hinblick auf die nächste Wiedergeburt die rechte Motivation und ein mitfühlendes Herz entwickeln und dafür beten, ein Leben zu erlangen, das uns selbst und allen anderen Wesen den größtmöglichen Nutzen bringt. Während wir das nächste Leben annehmen, sollten wir unsere Eltern als reine Wesen wahrnehmen und uns selber als unsere Meditationsgottheit, frei von den drei Geistesgiften. Wir sollten denken: *„Für mich und für alle Wesen nehme ich jetzt das nächste Leben an.“*

Hiermit habe ich eine erste Zusammenfassung der Bardos als Überblick gegeben. Die Details dieser Praxis können allerdings nur im Kontext der buddhistischen Regeln erklärt werden.

Als wichtigster Punkt aber ist zu verstehen, dass alle Erscheinungen von uns selbst kreiert sind. Verstehen wir dies wirklich, müssen wir nicht mehr versuchen, sie zu ändern, sondern können sie einfach so belassen, wie sie sind, ohne uns unseren verblendeten Gedankengängen hinzugeben.

Der Text stammt aus einem Vortrag vom 3. November 2011 in der Akademie Panta Rhei in Seefeld, Deutschland

Übersetzt von Daniela Hartmann

Redigiert von Michaela Perkounigg