

Lama Tilmann Lhündrup, Vortrag:
„Vorbereitung auf Sterben und Tod, Bardo, Wiedergeburt“

Basel, Kalya Mitta, 09.09.2015

... es wurde etwas von Praxiserfahrung gesagt: da muss ich schon gleich passen – mit dem Sterben habe ich wirklich noch nicht viel Erfahrung!

Das heutige Thema ist Sterben, Bardo, Wiedergeburt. Ich bin auch ganz gespannt, wie es heute Abend werden wird. Ich hoffe, wir kommen hier lebend raus! Bisher immer.

Ich steige ein in das Thema, das uns alle bewegt, das Viele bewegt, und über das ich sehr selten spreche, weil es tatsächlich das eine Thema ist, über welches wenige Menschen aus Erfahrung sprechen können. Das macht es etwas schwieriger.

Ich habe einige Erfahrung in Sterbebegleitung, bis zum letzten Atemzug, und ich habe viel viel gehört über das, was danach kommt: durch Berichte von Meistern, die dies offenbar bewusst erleben können. Ich habe versucht, es in meiner eigenen Praxis nachzuvollziehen. Man kann nur im Yoga des Träumens und des Klaren Lichtes, also in der nächtlichen Praxis, nachvollziehen, wie es im Tod sein könnte. Durch die Praxis tagsüber ist es auch möglich, Rückschlüsse zu ziehen, aber es ist sehr viel direkter, wenn wir uns auf die Praxis nachts beziehen. Das werde ich im Laufe des Vortrages noch klarer machen. Daher kommt meine relative Sicherheit, was diese Unterweisung angeht, die ansonsten so wie für euch angelesen und gehört ist. Ich habe mich mit Lehrern darüber ausgetauscht, bin schwierigen Punkten nachgegangen, wollte es genauer wissen.

Ich darf euch schon im Voraus beruhigen, was die Inhalte des Unterrichts, des Vortrages, angeht. Ich habe diesen Vortrag vor etwa 5 Jahren an zwei Abenden in Freiburg gehalten. Das wurde abgeschrieben. Ihr könnt es euch als PDF - Datei von meiner Webseite herunterladen: „Tod, Bardo und Wiedergeburt“ heißt sie. Zusätzlich zu den beiden Vorträgen gibt es noch eine Datei mit „Unterrichtsmaterial zum Thema Tod, Bardo und Wiedergeburt“. Darin steht eine Fülle von interessanten Informationen, die ich heute gar nicht unterbringen kann – es ist ein Text von ungefähr 40 Seiten. Das könnte für diejenigen, die tiefer einsteigen oder weitermachen möchten, sehr interessant sein. Ich nehme an, dass das Thema auch einige Sterbebegleiter anzieht oder Menschen, die unter Umständen mehr Erfahrungen in der unmittelbaren Betreuung und Begleitung haben als ich selbst.

Ich wurde oft in meiner Zeit als Mönch im Kloster und als Lama ans Sterbebett gerufen, habe auch eine Reihe längerfristiger Begleitungen gemacht. Gerade wenn die Krebsdiagnose vorliegt und keine Heilung mehr möglich ist, entstehen Prozesse über ein oder eineinhalb Jahre hinweg, bis die letzten Tage spürbar werden, bis hin zum letzten Atemzug.

Mein Lehrer Gendün Rinpotsche betrachtete als die wesentlichste Aufgabe des Dharma die Vorbereitung auf das Sterben. Für ihn war fast die Hauptaufgabe der Dharmapraxis, so zu praktizieren, so unseren Geist kennen zu lernen, dass wir voller Gewissheit und voller Vertrauen sind, wenn der Todesmoment gekommen ist, und völlig angstfrei in diesen Prozess hinein gehen können. Dies macht absolut Sinn, weil das, was wir Erwachen nennen, das Eintreten in diese völlig offene Geistesdimension, welches sonst als Hauptanliegen des Dharmas dargestellt wird, eben genau das ist, wo wir uns im Sterbeprozess im besten Falle hineinfließen lassen, hinein entspannen, hinein öffnen.

Wenn uns der Geist während unseres Lebens so vertraut geworden ist, dass wir die Kontrolle loslassen konnten und uns wirklich vergessen konnten im besten Sinne des Wortes: ganz loslassen, ohne noch

beobachtende Funktionen aktiv zu haben, ist das die beste Vorbereitung auf das Sterben, weil genau das dann von uns verlangt wird.

Es ist so, wie man eben stirbt: man muss irgendwann die Kontrolle loslassen. Die Angst vor dem Sterben macht eigentlich die Todesangst aus - abgesehen davon, dass wir oft Angst vor den Schmerzen haben, die dem Sterben vorausgehen oder vorausgehen könnten. Aber was wir vor allen Dingen vielleicht manchmal als Angst spüren, ist, nicht zu wissen, was nach dem letzten Atemzug kommt. Wir hätten natürlich gerne noch Kontrolle, aber genau das ist nicht möglich. Da muss jeder Mensch nachgeben. Niemand kann mit irgendeiner Form von Kontrolle durch diesen Prozess gehen.

Wenn es heißt, dass Meister kontrolliert durch diesen Prozess von Sterben, Bardo, Wiedergeburt gehen, bedeutet es nicht, dass sie eine Kontrolle ausüben, sondern dass sie die Kontrolle über die völlige Entspannung haben. Das heißt, sie sind so vertraut mit dem offenen Geist, dass der in völlige Offenheit hineingeht. Dabei wird das Bewusstsein nicht verloren. Wenn die nächsten Erscheinungen, die nächsten Sinneserfahrungen wieder auftauchen, so wie das Träumen in der Nacht, dann durchschauen sie die Natur der Erfahrungen. Aber es ist kein Kontrollieren in dem Sinne, wie wir denken, dass man die Zügel in der Hand hat, sondern alles, was verschleiern oder ablenkend wirkt, kann entspannt werden im vollen Vertrauen in die Natur des Seins. Es ist also eine andere Form von Kontrolle: es ist die Kontrolle durch völliges Vertrauen und Loslassen-Können, durch das Nicht-Ergreifen von all dem, was da passiert.

Es bietet sich an, den Vortrag in mehrere Phasen zu gliedern. Das Erste ist die Sterbevorbereitung, wie wir uns vorbereiten können. Das Zweite ist eine ungefähre Beschreibung dessen, was man Sterbeprozess nennt, Prozess des Todes in den Bardo hinein: wie das aussieht und wie man den Tod auch als Chance nutzen kann, um zu erwachen

Dann möchte ich den Raum öffnen für Fragen. Es ist mir wie immer ein Anliegen, dafür ausreichend Zeit zur Verfügung zu stellen.

Was die **Sterbevorbereitung** angeht, sind die wesentlichen Punkte schon Allgemeingut geworden. Wir wissen, dass wir im Sterben ohnehin nichts mitnehmen können. Das ist klar. Wir wissen auch, dass jeder stirbt. Die Vorbereitungen beginnen damit, mir meine eigene Sterblichkeit klarzumachen: Ja, ich werde sterben. Auch wir jungen Leute – ich bin nicht mehr jung, aber so fängt es an. Das Problem ist, obwohl ihr deutlich jünger seid, weiß keiner von uns, wer von uns als Erster stirbt. Das wissen wir nicht. Wir können deutlich ältere Menschen hier im Raum haben, wir wissen nicht, wer von uns als Erster stirbt. Das heißt, sich klarzumachen, wie **ungewiss es ist, wann der Zeitpunkt** kommt. Wir wissen es nicht.

Ich habe einen meiner engsten Freunde mit 18 verloren. Das war ein ganz deutlicher Moment. Als ich selbst 16 war, hat mein 14jähriger Bruder Krebs bekommen. Das hätte auch das Ende sein können, ohne die moderne Medizin. Meine einzige Schwester wurde tot geboren. Also, ihr wisst, man kann in jedem Alter sterben. Das ist es, was ich sagen möchte. Es gibt kein „Sterbealter“. Irgendwann, das ist klar, sind die Kräfte unseres Organismus erschöpft, dann ist es der sogenannte natürliche Tod, aber es ist durchaus natürlich, früher zu sterben. Das gehört auch zum Leben dazu. Unfälle gibt es oft und Krankheiten eben auch.

Ich wiederhole nochmal: **Es ist klar, dass ich sterbe, und es ist ungewiss wann.**

Dann sich klar zu machen - das setzt dem Ganzen noch eins oben drauf - dass eigentlich **alles zur Sterbeursache werden kann**. Ich habe hier ein wunderschönes Glas Wasser stehen, damit mir beim Sprechen der Mund nicht trocken wird. Man kann sich daran verschlucken! Ein Arzt in unserem Nachbardorf – ein Arzt wohlgeerntet – ist an Popcorn gestorben. Ja, er hat eingeatmet beim Popcor-

nessen, eins ist mitten in den Hauptbronchus hineingerutscht... alle Hilfe kam zu spät. Es kam nicht wieder raus. So einfach. Wir können fallen und ganz blöd irgendwo gegen fallen, es ist unglaublich, man kann sich in seinem eigenen Pyjama verwickeln!

Es gibt alles auf der Welt! Ihr lacht jetzt, aber es ist eine der Übungen, um sich vorzubereiten, dass der sogenannte sichere Ort gar nicht existiert. **Es gibt keinen sicheren Ort.** Manchmal gibt es völlig unerklärliche Tode. Ein 50jähriger Mann war am Tag vorher der Mann völlig glücklich im Urlaub, im Hotelbett, morgens wacht er nicht mehr auf. Es gab keine Vor-Diagnose, keine Überlastung, keine schwere Party, gar nichts. Das kann einfach sein.

Wir sind sehr fragile Organismen. Sich klarzumachen, wie fragil wir sind, wie verletzlich, gehört mit dazu, eine gesunde Sterbevorbereitung zu betreiben, sodass wir lange Zeit haben, uns einzustellen. Das war für mich glücklicherweise der Fall, weil ich mit diesen Unterweisungen sehr früh in Kontakt gekommen bin.

Ich habe mit 18 angefangen zu meditieren und kam mit den Unterweisungen genau da in Kontakt. Dann richteten wir unser Leben darauf ein, dass wir tatsächlich jederzeit sterben könnten, auch in dem Bewusstsein, dass wir vielleicht doch 100 werden! Wir leben mit dieser zweifachen Möglichkeit - nicht nur mit der einen, dass wir so ein statistisches Mittelmaß an Lebensalter erreichen.

Was machen wir da? Wir stellen uns ein. Wir leben mit der Möglichkeit, dass es ganz schnell vorbei sein kann – und tun dann das Wesentliche. Das heißt, wir nutzen die unsichere verbleibende Zeit in diesem Leben dazu, **das Wichtigste zuerst zu tun. Was das Wichtigste ist, bestimmt jeder selbst.** Aber wenn ich mir abends oder auch in einem Streit klarmache, dass es nicht sicher ist, dass ich morgens aufwache, richtet sich mein Geist auf das aus, was ich wirklich unbedingt getan haben möchte, gelebt haben möchte, verwirklicht haben möchte, um nicht mit Bedauern zu sterben. Ich werde mich schneller vertragen mit denjenigen, mit denen ich mich gestritten habe. Ich werde die unwichtigen Dinge etwas zurückschrauben und mich dem Wesentlichen zuwenden.

Das Wesentliche sind nicht unbedingt Unternehmungen, Dinge, die ich zu tun, zu erledigen habe, sondern **das Wesentliche ist, welche Qualitäten ich lebe:** zum Beispiel die Liebe zu leben oder tatsächlich in eine tiefe innere Freiheit hinein zu finden, das freie Sein, das fließende Sein tatsächlich freizusetzen in meinem Geistesstrom, mich nicht einfangen zu lassen von all den vielen im Grunde auf-schiebbaren und nicht so ganz wesentlichen Aktivitäten, Abhängigkeiten, Zwängen und dergleichen.

Der Gedanke an den möglichen Tod gibt uns nämlich Kraft. Es ist eine der wesentlichen Vorbereitungen auf das Sterben, die Gedanken an den ungewissen Todeszeitpunkt zu nutzen als Bekräftigung dessen, was wir ohnehin leben möchten, wo wir sonst vielleicht nicht die ganze Kraft finden zu sagen: Jetzt ist Schluss mit dem, was mir nicht gut tut. Jetzt lebe ich das, was für mich die höchste Priorität hat.

Vielleicht möchtet ihr kurz den Moment nutzen, während ich schon weiterspreche, um euch zu überlegen, was denn wohl die allerwichtigsten Aspekte des Lebens sind. Was würde ich echt bedauern, wenn ich in einem Monat sterben würde? In drei Monaten? Was müsste unbedingt noch gelebt werden?

Wenn ich jetzt wüsste, ich hätte noch drei Jahre: wie sieht es dann aus? Drei Jahre sind eine Zeit, in der man nochmal ein Ruder herumreißen kann. Es ist nicht besonders lang, aber man kann sich neu ausrichten. Es wäre wunderbar, wenn wir in drei Jahren sagen könnten: in den zurückliegenden drei Jahren habe ich genau das gelebt, was ich leben möchte, wie ich leben möchte, die Qualität, die Herzensqualität, mit der ich in der Welt sein möchte. Wenn wir dann doch nicht sterben, prima! Dann leben wir genauso weiter, im Wesentlichen, in dieser Qualität! Wir haben Zeit und Kraft für wunderbare Aktivitäten, im Geschmack dieser Qualitäten.

Das hat mich damals als Student bewegt, zusammen mit meiner Frau Irene, das Wichtigste zuerst zu machen. Deswegen bin ich direkt nach dem Studium, bevor ich eine homöopathische Praxis aufmachte, erst mal ins Retreat gegangen – denkend, dass in vier Jahren wohl das Wesentliche erledigt wäre! Dann könnte ich ja immer noch eine Praxis aufmachen. Ich wollte nach Spiez gehen, zu einem Freund, der mich eingestellt hätte. Dann wäre ich in der Schweiz geblieben.

Es hat ein bisschen länger gedauert! Immer am Puls des Wesentlichen, immer mit dem inneren Gefühl für das, was eigentlich das Herzensanliegen ist und das versuchen umzusetzen. Und so jederzeit bereit zu sein zu sterben und gleichzeitig mit großem Atem auch Projekte anzugehen. Aber in den Projekten auch darauf zu achten, selbst ersetzbar zu sein, sich nicht unersetzlich zu machen und darauf zu schauen, dass man über sich selbst hinausdenkt. Auch das ist ein Vorteil einer echten Sterbevorbereitung.

Die **strukturierte Sterbevorbereitung** besteht darin, sich tatsächlich hinzusetzen mit einem Blatt Papier und zu sagen: Was wäre mir wichtig, wenn ich heute um Mitternacht sterben würde? Und dann den Zeitraum zu vergrößern: wenn ich morgen Abend sterben würde, wenn ich in einer Woche, in einem Monat, in drei Monaten, in einem Jahr, in drei Jahren, in zehn Jahren... Dieser sich verändernde Zeitraum hilft, die Prioritäten neu herauszuschälen, neu zu sehen, was sich angesichts einer anderen Zeitperspektive in den Vordergrund schiebt.

Diese Kontemplationen können wir ausdehnen: wie würde ich das leben, wie würde ich das angehen, wenn ich 120 Jahre alt würde? Das kann auch noch ein Teil dieser Kontemplationen sein. So tasten wir das ganze Spektrum ab und spüren, was denn da wichtig wird angesichts der verschiedenen möglichen Lebensbögen.

Nach dieser Serie von Kontemplationen, die man nicht an einem Tag machen, sondern die man sich verteilen sollte, steht die Frage: Was ist mir jetzt wichtig? Was von all dem möchte ich jetzt umsetzen? Wo gehen jetzt meine Energien hin, wo möchte ich sie hinlenken, damit ich, wenn ich irgendwann mal sterbe, nichts zu bereuen habe?

Da mache ich jetzt einen Sprung. Das Schwierigste in der Sterbebegleitung ist, wenn wir mit jemandem zusammensitzen, dem der Tod sicher ist, und es so **viel zu bedauern** gibt! Und es gibt eigentlich keine Zeit, keine Möglichkeit mehr, irgendetwas zu ändern.

Klar, es gibt Wege, auch damit Frieden zu finden.

Aber es wäre viel erfüllender, wenn wir zurückschauen könnten und merken: Ich bin dankbar, damals den Mut gehabt zu haben, diese Entscheidung zu treffen, damals zu meinem Gefühl gestanden zu haben, zu meinem Herzensanliegen, dieses Wagnis eingegangen zu sein und das Leben etwas anders ausgerichtet zu haben, als meine Umwelt von mir erwartet hat, mir treu geblieben zu sein oder mir immer treuer geworden zu sein im Laufe des Lebens. Das wäre der strukturierte Ansatz.

Die Antworten sind für jeden unterschiedlich. Da muss jeder selbst schauen: Was ist für mich wichtig? Da darf ich keine Vorgaben machen, das wäre Beeinflussung und nicht gut. Aber: der Prozess ist für alle gleich.

Jetzt gehe ich in die **letzte Phase vor dem Sterben**. Angenommen wir werden richtig alt und haben das Gefühl, es geht nur noch um wenige Jahre, vielleicht wenige Monate. Dann ist es gut zu schauen, dass man sich leicht macht, **materielles Gepäck** abwirft, dass man alles weg und in gute Hände gibt, dass man sein Erbe klärt... Ich weiß nicht, wie es euch geht. Ich habe schon lange lange mein **Testament** geschrieben, und immer wieder schreibe ich es neu, weil sich ja verändert, was man für Anliegen hat und worum es geht.

Es gehört mit zur Sterbevorbereitung, dass man auch mit den Angehörigen spricht, dass man sein Leben aufräumt und klärt und **alle wissen, was man sich wünscht**: Du willst in so ein Ruhewäldchen oder eine Verbrennung oder eine Beerdigung, und dies oder jenes würde dir gut tun im Sterbeprozess, dies oder jenes möchtest du, dass nach dem Tod gemacht wird... diese ganzen Dinge sind zu besprechen, damit man im Sterbeprozess für nichts mehr Verantwortung hat außer für den eigenen Geist, dass alles andere geregelt ist.

Es ist wichtig, dass wir **unsere Beziehungen aufräumen**, dass wir weder mit Schuldgefühlen noch mit Anklagen, noch mit dem Gefühl von verpassten Gelegenheiten, verpassten Entschuldigungen belastet sind. Diese ganze Aussöhnungsarbeit ist zu leisten, alles, was es braucht, um nach Möglichkeit mit allen Beziehungen im Reinen zu sein. Das ist ganz wichtig. Wir sollten nicht warten bis zum letzten Moment. Es sind schon einige zu spät gekommen. Kinder sind zu spät zu ihren Eltern gekommen, Eltern haben es nicht mehr geschafft, einen Weg zu ihren Kindern zu finden, ehemalige Ehepartner haben es nicht geschafft, sich auszusöhnen... und dann geht man mit der Last in diesen Sterbeprozess.

Eine andere Vorbereitung ist die **Vorbereitung mit dem Körper**: sich klarzumachen, dieser Körper wird auseinanderfallen. Eigentlich seit der Zeugung, seit der Geburt zerfällt er. Er wird durch die Prozesse schön zusammengehalten, aber **es braucht nur wenig, damit er auseinanderfällt**. Es braucht nur mal auf eine Ausatmung keine Einatmung mehr zu folgen. Es braucht nur mal das Herz auszusetzen. Es braucht nur mal eine Überdosis von Hormonen usw., um uns völlig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und: ich werde nicht unbedingt hübscher im Alter...

Der Buddha war erbarmungslos und sagte: "Stellt euch mal vor, wie es ist, wenn der letzte Atemzug gegangen ist und die **Verwesung beginnt**." Wie dieser wunderbare Körper, für den man tausende Franken Kosmetika ausgegeben hat, innerhalb kürzester Zeit unansehnlich wird und selbst die Liebsten uns nicht mehr umarmen wollen. Das kann man noch ein bisschen übertünchen für drei, vier Tage mit einem Kühlbett, aber irgendwann sind die Stromkosten zu hoch und dann geht alles seinen Weg. Der Körper verrottet von innen, selbst mit Kühlbett, das reicht nicht aus. Das muss man sich alles klar machen.

Der Buddha ging soweit, davon zu sprechen, wie die Würmer aus den Körperöffnungen krabbeln und der Bauch aufquillt und aufplatzt - in Indien war es üblich, das so zu beobachten - und wie nur noch Knochen und Sehnen übrig bleiben, diese sind auch bald nicht mehr, und wie auch die Knochen irgendwann nicht mehr sind: sich wirklich klarzumachen, dass dieses körperliche Zuhause eine vorübergehende Behausung ist und höchst empfindlich.

Deshalb kümmern wir uns richtig gut um diese Behausung – aber ohne uns Illusionen zu machen. Es geht immer darum, Illusionen aufzuräumen: es geht nicht darum, solche makabren Ideen zu pflegen, sondern der Wirklichkeit ins Auge zu schauen. So ist es halt – bei jedem von uns! Egal wie schön wir im Leben waren oder wie kräftig. **Keiner von uns wird kräftig sein** auf dem Sterbebett.

Ich spreche dies auch deshalb an: keiner meiner Schüler/Schülerinnen oder Lehrer/Lehrerinnen, die ich bisher begleiten durfte, ist aufrecht sitzend im vollen Besitz der Kräfte gestorben und hätte noch so einen wunderbaren Phowa in 7-Punkte-Haltung machen können - und damit seinen Geist schon übertragen, bevor der Körper überhaupt stirbt. Das habe ich nicht erlebt. Ich kenne viele, die das praktiziert haben. Sie sind alle liegend, umfallend oder sonstwie gestorben oder im Unfall. Da hat man keine Zeit mehr für das, was man den klassischen Phowa, Bewusstseinsübertragung nennt. Den Zahn will ich euch ziehen!

Denn wir müssen uns darauf vorbereiten, dass wir **ganz schwach sind und kaum noch unseren Geist zusammenhalten können**. Vielleicht habt ihr Erinnerungen daran, wie es war, als ihr das letzte Mal hohes Fieber hattet, Fieber-Delirium. Dieser Zustand ist viel näher an dem, wie wir im Sterbeprozess

sein werden. Wir sind schwach und es ist schwer, einen klaren Gedanken zu fassen. Wir sind schwach im Körper, unter Umständen kalt, unter Umständen heiß...

Die **äußeren Sinne werden unter Umständen schwächer** in den letzten Tagen und Wochen. Die Sprache wird schwer, die Leute missverstehen uns; wir sagen, wir wollen es warm haben und sie machen das Fenster auf. Es ist die Schwierigkeit, sich wirklich verständlich zu machen.

Wenn wir das Glück haben, einen **Alterstod** zu sterben, ist das kein kraftvoller Tod. Es ist ein Tod aufgrund von Schwäche. Wenn es ein **Unfall** ist, der uns das Leben nimmt, haben wir keine Zeit. Dann ist es in den meisten Fällen ganz schnell passiert.

Deswegen müssen wir uns auf eine Art vorbereiten, bei der wir es lernen, mit **ganz feinen entspannten Geisteszuständen umgehen** zu können - eben auch, wenn wir keine Kontrolle haben -, und uns daran zu gewöhnen, diesem keine-Kontrolle-haben nachzugeben, uns damit anzufreunden: **Wie ist der Geist, wenn ich loslasse, wenn ich nicht mehr im Manipulieren und Bestimmen bin und mir keine Illusionen mehr mache?** Das ist ganz wichtig.

Ich habe viele Menschen glücklich sterben sehen, weil sie gut vorbereitet waren. Das ist die gute Botschaft. Gute Vorbereitung bringt richtig viel. Da können wir so gut vorbereitet sein, dass wir wirklich mit einem inneren oder äußeren Lächeln oder Schmunzeln in den Tod gleiten können und es vielleicht sogar als ein großes Geschenk erfahren, jetzt den großen Übergang erfahren zu dürfen. Wo wir tief loslassen im Vertrauen in den Geist, im Vertrauen in die Herzenskräfte, im Vertrauen in das, was unsere eigentliche innere Zuflucht ist.

Das ist die Sterbevorbereitung.

Sterbebegleitung

besteht darin, diesen Prozess zu ermöglichen. Sterbebegleitung ist nichts Schwieriges, wenn wir wissen, dass es darum geht, durch den Ausgleich der emotionalen Energien Frieden zu finden, zu schauen, wo hängt es noch fest in **Beziehungen**, zu helfen, dass das **Materielle** geklärt werden kann, dass alle **Verantwortung, alle Sorgen abgegeben** werden können und dass der **Geist frei** ist, sich auf das zu richten, was wesentlich ist. Es gehört dazu **wertzuschätzen**, was wir im Leben erleben durften, die positiven Momente zu schätzen, die anderen Momente vielleicht nochmal zu betrachten als Lernerfahrungen... bis zum letzten Moment noch weiter daraus lernen können!

Es sind noch ganz wunderbare Prozesse ganz kurz vor dem Tod möglich, weil da nochmal ein tiefes Lernen stattfindet. Das **Annehmen der eigenen Sterblichkeit**, dass man es doch nicht schafft, dem Tod eins auszuwischen, dass man es doch nicht geschafft hat, den Krebs zu überwinden: einfach dass die anderen Kräfte und Bedingungen doch stärker sind als der eigene Wille. Auch das gehört mit dazu, diesen **Prozess annehmend, mitfühlend, würdigend zu begleiten**.

Zum Schluss bleibt uns nur übrig, in diesen Prozess hinein zu entspannen und nicht unnötig zu blockieren. Wir können es schwerer machen. Wir können einen sehr schweren Übergang haben, es kann einen richtigen Todeskampf geben. Auch das habe ich schon gesehen. Ja, das sind Menschen, die sich nicht mit ihrer Sterblichkeit und dem Kontrollverlust haben anfreunden können, die damit nicht vertraut werden konnten. Es war zu bedrohlich. Da war zu viel Angst – vor diesem ungestalteten Raum, der sich da öffnet, der Raum, der jetzt durch nichts zu manipulieren ist.

Ich kann ein paar Worte zum **Unfalltod** sagen. Der Unfalltod ist abrupt. Die körperliche Unversehrtheit wird plötzlich zerstört und es kommt zu einem ganz abrupten Übergang, wo die Schwierigkeit nicht darin besteht zu sterben - das schafft jeder, Unfall oder nicht -, sondern darin, was danach erlebt wird: der Geist ist nicht vorbereitet.

Die Schwierigkeit kommt, wenn der Geist, der sich vom Körper gelöst hat, im Schock ist. Meistens lösen sich im Todesunfall schon Körper und Geist. Es geschieht nicht diese langsamere Auflösung, von der ich gleich sprechen werde. Nach der Bewusstlosigkeit kommt es zu einem Verharren in den ersten Phasen des Nachtodzustandes, wo man wie erst mal verstehen muss, was überhaupt passiert ist, ob man wirklich tot ist, und wo man lange braucht, um diesen Schock zu verkraften. Da können noch ganz starke Kräfte des Anhaftens an die vorherige Existenz aktiv werden, weil man ja überhaupt nicht vorbereitet war, seine Kinder, seine Frau, seinen Mann usw. hinter sich zu lassen. All das, was wir in einem normalen Sterbeprozess haben vorbereiten können, wird nochmal aktiviert.

So heißt es aufgrund von Berichten von Menschen, die mit solchen verstorbenen Lebewesen in Kontakt treten können. Da habe ich einige getroffen. Es ist jetzt Vertrauenssache, ob ihr das glaubt oder nicht, aber es scheint da noch deutlich andere Arbeit stattzufinden, die wir im normalen Prozess vor den Tod legen können.

Ich möchte jetzt einen Teil des Vortrags damit verbringen, die **Phasen des Sterbeprozesses** zu beschreiben. Das ist auch alles in dem Text enthalten und sehr viel detaillierter.

Nehmen wir mal einen alten Menschen, einen Menschen, der ans Ende seiner Kräfte kommt oder von einer Krankheit ans Ende seiner Kräfte gebracht wird. Zunächst lassen die Körperfunktionen nach: die Verdauung, die Wärmeregulation – es wird normalerweise kälter -, man isst nicht mehr, der Geschmack geht weg, man kann nicht mehr richtig unterscheiden, riechen, die normalen Sinnesfunktionen, auch das Sehen, werden schwächer; die Beherrschung der Zunge und der Sprache und das Hören werden schlechter, all diese Sinnesfunktionen werden weniger. Manchmal kann man es in der Sterbegleitung sehen, dass jemand nochmals kurz zurückkommt und plötzlich wieder die Sinneskräfte wie ganz da sind, aber davon darf man sich nicht täuschen lassen, es ist nur eine kurze Phase, bevor es dann endgültig in den Sterbeprozess geht.

Im Allgemeinen ist es so, dass dieser Prozess noch relativ bewusst erlebt wird. Einige sterben auch in Bewusstlosigkeit oder in einem halb-dämmerndem Geisteszustand. Man nennt das das Zurückziehen der Elemente aus dem Körper. Die Körperkraft wird insgesamt schwächer und die Sinnesfunktionen, auch das Denken, sind eingeschränkt. Auch der sechste Sinn, also die Fähigkeit, klar zu denken, Zusammenhänge herzustellen, lässt nach – im Allgemeinen, Ausnahmen gibt es immer. Jeder stirbt anders. Ich kann nur die großen Linien aufzeigen, wie es meistens ist.

Das kann man auch von außen beobachten. Als Angehöriger kann man zum Beispiel merken, dass ein Kranker jetzt dann plötzlich ganz kalt wird an Händen und Füßen, dass kein Durstgefühl mehr entsteht, kein Hungergefühl... all diese vitalen Funktionen lassen nach.

Dann kommt es irgendwann –wenn der Sterbende emotional auch nachgibt - zu dem berühmten **letzten Atemzug**, der sehr unterschiedlich sein kann. Manchmal richten sich Menschen noch auf, manchmal sind sie ganz entspannt und es ist wie ein nicht wahrnehmbarer letzter Atemzug, weil die Atemzüge vorher schon so schwach waren, manchmal ist es nochmal ein tiefes Einatmen, ein tiefes Loslassen und dann kommt nichts mehr. Bei vielen bekommt man es gar nicht mit, weil sie im Schlaf gehen. Es ist nicht gesagt, dass etwas bemerkbar Dramatisches passiert, sondern: die Kräfte lassen immer mehr nach, sie schlafen ein, atmen, und dann – irgendwann ist es vorbei. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten.

Dann beginnt die **innere Auflösung**. In den Texten liest man viel von: Erdelement löst sich ins Wasser-, ins Feuer-, ins Wind-, ins Raumelement auf. Das sind ganz kurz stattfindende Prozesse.

Der Sterbende merkt in der Zeit vor dem letzten Atemzug und in den letzten Atemzug hinein, dass plötzlich die Kraft fehlt, sich zu bewegen, also dass - in der symbolischen Sprache - das **Erdelement** sich auflöst, also die Fähigkeit, sich zu bewegen.

Ein Gefühl von Trockenheit entsteht, eine innere Trockenheit, man kann da gar nichts mehr tun, wenn das **Wasserelement** sich löst.

Es wird kalt oder auch heiß, das gibt es wohl auch, wenn das **Feuerelement** nochmal aktiviert wird und sich dann löst.

Und schließlich hört mit dem Auflösen des **Windelements** tatsächlich nicht nur die äußere Atmung auf, sondern auch die innere Zirkulation, und damit tritt man ein in das, was die meisten Menschen wohl als Bewusstlosigkeit erleben.

Ich weise nochmal darauf hin, dass ich über all diese **Prozesse** nicht aus direkter Anschauung weiß, aber es ist **vergleichbar mit dem Einschlafen nachts**. Die meisten Menschen bleiben nicht bewusst beim Einschlafen. Das heißt, sie gleiten nicht bewusst hinüber. Man erlebt nämlich beim Einschlafen ebenfalls die nachfolgenden Auflösungsprozesse, die ich euch noch beschreiben werde, und kann als Yogi direkt hinübergehen in das klare Licht, in die Erfahrung des nondualen Gewahrseins.

Es sind dieselben Schritte. Da taucht zuerst eine **weiße Erfahrung** auf, meist von weißem inneren Licht geprägt, von einer gewissen Helligkeit, gefolgt von einer **roten Phase**, manchmal auch mit Glühwürmchen, einfach orange, ein vibrierendes, funkelndes rötliches Erleben taucht auf. Das hängt mit dem weißen und roten Element zusammen, die in der reinen subtilen Körperzirkulation eine Rolle spielen. Dann geht es weiter in eine **dunkle Erfahrung**. Da hört man bei den Nahtoderfahrungen vom Licht am Ende des Tunnels. Diese dunkle Erfahrung geht oft damit einher, dass man ein feines Leuchten innerhalb des Dunkels erlebt.

Dann erst, wenn diese drei subtilen Auflösungsschritte stattgefunden haben - die haben Tibetisch ihre präzise Bezeichnung, die eine heißt ‚Erscheinen‘, die andere heißt ‚Ausweiten‘, das ist die rote Farbe, die dritte heißt ‚nahes Erlangen‘, und die Phase, die man ‚Erlangen‘ nennt. Genau da in dieser dunklen Erfahrung, wo oft noch dieses Licht zu spüren ist oder auch die Lichterfahrung ganz stark wird, versagt die Gewahrseinspraxis der meisten Praktizierenden und sie werden bewusstlos. Das ist der Moment, wo man in die berühmte **Bewusstlosigkeit** fällt, was der **eigentliche Loslösungsprozess ist von Körper und Geist**.

Es wird berichtet, wie man das **auch im Schlaf erfahren** kann. Ich habe hier und da vereinzelt Praktizierende getroffen, die tatsächlich bewusst einschlafen können, d.h. diese Auflösungsphasen durchlaufen – Gendün Rinpoche war einer von ihnen – und dann bewusst durch die dunkle Erfahrung ganz in das Helle eintreten, was man das natürliche klare Licht des Geistes nennt. Das ist eine nonduale Erfahrung ohne Beobachter. Das ist der Moment, wo wir den eigentlichen Tod erleben. Von da gibt es kein Zurück mehr. Bis dahin: in diesen Bereichen kann man sich aufhalten, da sind noch eine ganze Menge andere Erfahrungen möglich.

Aber für einen normalen Menschen geht das in wenigen Minuten vorbei. In die Bewusstlosigkeit hinein, und auch die dauert normalerweise nicht lange – ganz anders, als ihr das vielleicht in berühmten Büchern gelesen habt – und man ist in wenigen Minuten aus der Bewusstlosigkeit heraus in der Erfahrung, die danach kommt. Normalerweise sagt man, die Dauer dieses ganzen eben beschriebenen Prozesses, so steht es in den Kommentaren, ist die Dauer einer Mahlzeit: ungefähr **10 bis 20 Minuten**. Danach haben sich Körper und Geist im Normalfall schon getrennt.

Dazu gibt es **sehr unterschiedliche Angaben**. Ihr habt vielleicht irgendwo schon gehört, man solle einen Körper **drei Tage** nicht bewegen; es würde lange brauchen, bis sich Körper und Geist getrennt

haben; man könne den Prozess stören. Die Tage, von denen da die Rede ist, sind **Meditationstage**, nicht Kalendertage. **Ein Meditationstag ist so lang, wie ihr jetzt, vor dem Tod, im nondualen Gewahrsein ruhen könnt.** Wenn ihr eine Minute darin ruhen könnt, dann dauert das entsprechend auch sehr kurz in diesem Übergangsprozess. Wenn es 10 Minuten sind, dauert es trotzdem – wenn man sagt: drei Tage – nur 30 Minuten. 10 Minuten nonduales Gewahrsein ist schon eine ganze Menge! Man weiß es sowieso nicht, wie lange es dauert, aber man kann ja nachher auf die Uhr gucken.

Ja, das ist gemeint mit Tagen! Es ist ein alter Übersetzungsfehler in der Tradition, dass diese Angaben von Tagen sich gar nicht auf Kalendertage beziehen, sondern auf die Meditationsfähigkeit. Und zwar auf die ungefähre Zeitdauer, die ein Praktizierender während der Lebenszeit am Stück in dem völlig offenen nondualen Gewahrsein ruhen kann. Es macht ja Sinn, dass man dies als Maßstab nimmt, um zu sagen, wie lange denn diese Zeit im Klaren Licht ungefähr dauert. Dann kann man nämlich im Sterbeprozess länger darin verweilen, weil man nicht mehr durch den Körper abgelenkt wird. Es können uns keine Bedingungen, die aufgrund der Körperaktivierung entstehen – ein Geräusch oder etwas, das im Atemrhythmus passiert oder Herzrhythmus - mehr herausholen. Nichts holt uns raus. Die Loslösung vom Körper ist bereits soweit gediehen, dass wir völlig in diesem Zustand der Erhellenden Klarheit aufgehen können.

Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass in dem Bardo des Sterbens Zeitangaben kursieren, die aufgrund des Missverständnisses von Kalendertagen und Meditationstagen entstanden sind - was auch vielen Tibetern nicht bewusst war. Ich habe das mit tibetischen Gelehrten und Meistern geklärt und auch mit Menschen, die diesen Prozess beobachten können, die mitbekommen können, wann das Bewusstsein wieder aktiviert wird.

Es ist ganz wichtig, dass ihr euch diesen Punkt merkt. Zum Beispiel sind das "Tibetische Buch vom Leben und Sterben" von Sogyal Rinpoche oder das "Bardo Thödol" voll mit diesen Zeitfehlern. Gutmeinende buddhistische Praktizierende meinen, sie müssen den Kranken oder Angehörige im Krankenhaus irgendwie drängen, dass sie selbst oder ihre Angehörigen stunden- oder nach Möglichkeit tagelang nicht angerührt werden, damit sich diese Prozesse harmonisch vollziehen können. Dabei sind sie im Normalfall innerhalb der ersten 20 Minuten, geben wir ein bisschen was drauf: innerhalb der ersten Stunde erledigt. Da braucht man nicht eine stundenlange Rücksicht nehmen. Zum Beispiel wenn jemand auf der Intensivstation stirbt, sollte man nicht meinen, die Intensivschwestern bremsen zu müssen, das Bett hinaus zu räumen – der Platz wird immer für den nächsten gebrauchen!

Es kommt darauf an, dass es uns gelingt, diese erste Stunde ganz ruhig zu gestalten. Nach Möglichkeit, wenn abgestöpselt werden muss, sollte sofort abgestöpselt werden. Aber es sollte nicht in dieser delikaten Phase 10, 15, 20 Minuten nach dem Tod gewaschen werden, sondern man kann sagen: "Eine Stunde bitte nicht anfassen". Danach ist alles okay, dann können wir alles machen.

Was passiert dann? Es scheint so zu sein, dass **nach dem Durchgang durch entweder Bewusstlosigkeit** oder - für den geübten Praktizierenden - in der Praxis im Klaren Licht, so wie auch nachts, wenn der Geist aus dem Tiefschlaf wieder ins Träumen kommt, auch nach dem Tod **allmählich die Geistesaktivität wieder anfängt**. Ganz langsam zunächst und dann mit einer gewissen Beschleunigung, bis sie die **Geschwindigkeit erreicht wie unsere Träume**. Unsere Träume sind unglaublich schnell, das ist wahrscheinlich bekannt.

Aufgrund übereinstimmender Aussagen der Meister über diese Zeit, in der der Geist beschleunigt ist, kann man sagen, dass der **Geist so ungefähr sieben mal schneller ist als unser jetziges Wachbewusstsein**. Wie wir jetzt einander zuhören bzw. miteinander sprechen, sind wir relativ verlangsamt. Unser Träumen geht viel schneller. Wir wissen, dass Traumbilder, Traumsequenzen oft nur Sekunden

dauern, subjektiv aber viel länger erlebt werden. Aber tatsächlich sind es nur Sekunden. Das ist damit gemeint.

Die Beschleunigung, die da stattfindet, ist allmählich. Sie setzt nicht abrupt ein, sondern es kommt erst ein langsames Erwachen der sogenannten Sinneswahrnehmungen. Es ist so wie im Traum, wo wir sehen können, aber wir sehen nicht mit den Augen. Wir können hören, wir hören aber nicht mit den Ohren. Wir können merken, körperlich spüren, wie wir rennen oder andere Körperempfindungen, wie wir angefasst werden, wie wir etwas essen usw., ohne dass dies im Körper stattfindet. Diese grundlegende Fähigkeit, so zu erleben, kommt wieder nach dem Durchgang durch die nonduale Loslösungsphase, wo sich Körper und Geist voneinander trennen. Das steigert sich allmählich.

Wenn wir davon eine Idee haben wollen, wie **schwierig es ist, den Geist dann zu „kontrollieren“**, dann sollten wir uns klarmachen, wie schwierig es für uns ist, luzide zu träumen und den Traum zu kontrollieren bzw. wir können vergleichen mit der Geschwindigkeit eines Geistes in der Psychose. **Psychose** ist ein unglaublich beschleunigter Geisteszustand, in dem unglaublich viele zum Teil widersprüchliche Geistesbewegungen durch das Bewusstsein gehen, zum Teil völlig unbewusst bleiben, aber in dem mit einer unglaublichen Schnelligkeit und Intensität alles mit allem verbunden wird.

Das ist die **Herausforderung** in dem allmählich zunehmenden wieder erwachenden Bewusstsein, ähnlich wie beim Träumen, da zu entspannen, da nicht ins Greifen zu geraten, nicht auf die Sinneserfahrungen mit den emotionalen Mustern des Habenwollens und Nicht-Habenwollens zu reagieren. Das ist die große Herausforderung.

Ich berichte, wie uns das geschildert wird. Heute ist eine andere Art von Vortrag: Ich berichte aus dem, was ich darüber gelernt habe. Aber es macht Sinn. Der einzige Zustand, den ich kenne, in dem Körper und Geist nicht so innig verbunden sind, ist die Traumerfahrung und Tiefschlafenerfahrung. Da können wir erleben, ohne dass der Körper dazwischenkommt. Manchmal geht eine Reaktion in den Körper hinein, manchmal beeinflusst uns in den Träumen etwas, das um uns herum stattfindet, aber – weitgehend sind wir davon frei. Und man kann im Traum verschiedene Experimente machen, die zeigen, wie frei der Geist da ist. Man kann sich sogar in andere Räume begeben usw.

Nehmt das als Orientierung. Wir sind jetzt nach dem Bardo des Sterbens im **Bardo des Werdens**. Diese Zwischenphase, in der die allmähliche Beschleunigung stattfindet, nennt man den **Bardo der Dharmata, der Natur der Phänomene**, in dem allmählich die Bewusstheit der verschiedenen Phänomene, d.h. Erscheinungen, in den Sinnesorganen wiederkommt. Das ist ein gleitender Übergang in den Bardo des Werdens, also den Zwischenzustand des Werdens, in dem wir zunächst mal – und hier werden emotionale Kräfte nochmal aktiv – offenbar versuchen, uns eine Identität zu rekonstruieren, so als wären wir nicht gestorben.

Es werden nochmal Muster wach, mit denen wir versuchen, uns zu orientieren; zum Teil sind wir auch noch gar nicht sicher, ob wir gestorben sind, und fühlen uns hingezogen zu unseren Verwandten, Bekannten, Freunden. Es heißt, dass der Bardo-Geist beweglich ist: wo die Gedanken hingehen, dort ist die Bewusstheit. Dass man hören kann, was die Zurückgebliebenen über uns sagen, wie sie trauern oder lachen, sich über das Erbe streiten... und einem mit der Zeit wird ganz klar: okay, ich bin gestorben.

Es wäre eine **Aufgabe von uns als Sterbebegleiter**, nach dem Tod immer wieder innerlich den Dialog mit dem Verstorbenen zu pflegen und zu sagen: "Ja, du bist jetzt gestorben. Es kann sein, dass du jetzt das und das erlebst. So ist die Situation. Achte darauf, die jetzt auftauchenden Erscheinungen zu durchschauen, sie sind Projektionen deines Geistes. Schau auf die Natur des Gewahrseins, geh ins Licht, geh in die Liebe..." Wir setzen diesen ermutigenden Dialog über den Tod hinaus fort in diese heikle Phase, in der zuerst eine Rückorientierung zu den Menschen stattfindet, die wir früher kannten,

und eine Rückorientierung im Erleben von uns selbst als Mann oder Frau. Der misslingende Versuch, sich nochmal das Gefühl zu geben, der oder die „Alte“ wie vorher zu sein.

So wie oft in Träumen: Wir sehen uns oft in Träumen nicht, aber wir agieren in Träumen mit einem Bewusstsein, der oder diejenige zu sein, als der oder die wir eingeschlafen sind. Dieser Versuch, so zu agieren, geht zum Teil weiter mit einem Gefühl, solch einen Körper zu haben, und dann merken wir: Oh, es sieht mich niemand, es nimmt mich niemand wahr, es reagiert niemand auf mich... Und das Bewusstsein nimmt zu, dass da gar kein Körper mehr ist, dass es Gedankenformen sind, die das Gefühl der alten Identität aufrechterhalten.

Mit der Zeit lässt das Greifen nach der vorhergehenden Existenz nach und es beginnt sich Neues zu gestalten. Man nennt dies, dass sich **in diesem Werdeprozess die Gestalt des nächsten Lebens abzuzeichnen beginnt**. Es ist aber kein linearer Prozess. Da sind zwischendurch Sinneserfahrungen, an denen man ganz stark festhält oder gegen die man sich ganz stark wehrt. Es ist nicht so, dass eine großartige Identität, ein neues Leben erscheint: Oh, ich werde da sein und dort - es ist überhaupt nicht so!

Man ist **hin- und hergerissen von diesen Sinneserfahrungen**, aber die Art, damit umzugehen, wird allmählich dominiert von den **starken emotionalen Kräften**: aus dem vergangenen Leben, aber auch aus weiter zurückliegenden Leben, denn all diese Kräfte können jetzt aktiv werden. Wir sind ja nicht mehr eingebunden in unsere normalen Körper, in den sozialen oder kulturellen Kontext, in die Identität, die wir aufgebaut haben.

Diese Identität grenzt ja auch vieles aus. Wenn ich jetzt Mann bin, kann ich nicht alles erleben, was ich vielleicht früher als Frau erlebt habe – das ist nicht da. Es ist auch hormonell nicht angelegt. Wenn ich ein alter Mensch bin, habe ich nicht mehr ganz das Erleben eines jungen Menschen, wenn ich Deutscher bin, habe ich nicht das Erleben eines Italieners oder eines Brasilianers. Das alles kann sich aber nach dem Tod ändern, das fällt ja alles ab. Das ist ja weg. Es gibt keine Notwendigkeit mehr, so oder so zu fühlen, es gibt keine hormonellen Prägungen usw.

Alles durchmischt sich neu. Es findet ein neues Gestalten statt.

Und dann kommt es darauf an, was die dominierenden Gewohnheiten sind, was die dominierende Geisteshaltung ist, welcher Faktor dominierend wird. Wenn wir eine starke Gewahrseinspraxis entwickelt haben, wird es tatsächlich so sein wie auch in diesem Leben, dass wir diese Sinneserfahrungen durchschauen als nicht fassbar, als leer von Substanz, dass wir nicht nach ihnen greifen, wir uns vielleicht an das Bodhicitta erinnern, den Geist des Erwachens, den Geist von Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut, die vier Unermesslichen... Wenn diese Qualitäten stark waren in unserem Leben, dann werden sie auch da stark sein.

Der Spiegel dafür, um zu wissen, ob sie stark sein werden oder nicht, ist, wenn wir in unsere Träume gucken. **Schaut mal, welche Kräfte in den Träumen aktiv sind**. Ist der Geist schon so weit geöffnet und in der Liebe, dass auch in den Träumen liebevoll gehandelt wird, dass wir auch in den Träumen die Natur der Erscheinungen durchschauen, oder ist Sorge dominierend, ist Greifen dominierend?

Was dominiert, wenn das Unbewusste alle Freiheit hat? Da müssen wir fairerweise hinschauen. Wir sind im Wachbewusstsein alle gute Menschen und relativ ausgeglichen. Aber wie ausgeglichen sind wir denn, wenn die Kontrolle wegfällt? Man versucht ja, im Traum alles Mögliche zu kontrollieren, aber irgendwie gestaltet er sich doch aus inneren Kräften heraus. Lasst uns da hinschauen!

Es ist eindeutig so, wenn wir tagsüber auf authentische Weise in diesen Qualitäten von Freigebigkeit, Liebe, Freude usw., leben, dass sich dies auch im Traum spiegelt, dass dies auch die Qualitäten sind, die im Traum dominieren.

Aber wenn wir nur versuchen, anderen nicht zu schaden und ihnen Gutes zu tun, aber in der Tiefe von ganz viel Sorge aufgewühlt sind und im Grunde ein ganz schwaches Selbstbewusstsein haben, gar kein wirkliches Vertrauen in den eigenen Geist, zeigt sich das auch nachts in sehr unruhigen Träumen, obwohl wir tagsüber gar nicht so sind.

Nachts wird uns auf eine andere Art der Spiegel unseres Karmas vorgehalten. **Träume, so wie die Psychoanalyse das auch beschreibt, sind Spiegel unserer inneren Muster.** Man kann Traumanalyse betreiben auf der Ebene der jetzt wirkenden Kräfte, aber man kann Traumanalyse auch mit den Dharmagesichtspunkten betreiben und schauen: was ist es, was da über mich an Tieferem sichtbar wird, Ebenen von mir, zu denen ich vorher gar keinen Zugang hatte, die ich ohne die Träume gar nicht sehen kann. Das ist wunderbar.

Dann wissen wir, wo wir mit unserer Praxis stehen und haben einen klaren Aufschluss darüber, ob wir diese Bardo-Erscheinungen, diese Zwischenzustands-Erscheinungen zwischen zwei Leben, ob wir diese Erfahrungen, die den Träumen gleichen, auch mit diesen Qualitäten durchstehen werden. Ist da Vertrauen? Nehmen wir Zuflucht? Richten wir uns auf das Erwachen aus, auf Buddha, Dharma, Sangha? Oder haben wir in den Träumen unseren spirituellen Weg meist völlig vergessen – und etwas anderes dominiert?

Es ist wichtig, sich das klarzumachen. Das können wir jetzt. Und wir können jetzt unsere innere Praxis intensivieren, um jetzt schon bewusst zu werden, luzide zu träumen und im Traum Dharma zu praktizieren, im Traum die Qualitäten zu leben: das ist alles jetzt schon möglich. Wenn man Praktiken ausübt, passiert dafür Typisches in den Träumen. Es gibt viele Gradmesser, Anzeichen dafür, was in unserer Praxis tagsüber stattfindet, wenn wir uns das nächtliche Geschehen anschauen.

Wenn wir merken, dass der Tiefschlaf immer heller wird, wir anfangen, im Tiefschlaf bewusst zu sein, wenn wir Schlafzustände erfahren, in denen ganz offenkundig kein Gedanke, keine Bewegung, einfach nur klares Sein ist, ohne dass sich etwas bewegt, dann wissen wir: oh, es beginnt sich einzustellen, dass wir mit diesem nondualen Nur-Sein Zustand vertraut werden und keine Angst mehr haben davor, dass sich alles auflöst, dass keine Bezugspunkte mehr da sind.

Es geht darum, dieses tiefe Vertrautsein zu entwickeln. Das nennt man die „Zeichen des Erwachens“. Wer so tief vertraut ist, immer wieder seinen Traum als Traum erkennt und auch gestalten kann, der kann mit großer Gelassenheit in den Sterbeprozess gehen.

Für die anderen ist ein bisschen so wie ein Roulette-Spiel: mal gucken, welche Tendenz dann aktiviert wird; hoffen wir mal, es ist eine meiner besseren Qualitäten, meiner besseren Gewohnheitsmuster als die vielen anderen unaufgeräumten, die auch in mir aktiv sind... Da weiß man nicht, auf welchem Fuß es uns im Bardo erwischt.

Es kann auch sein, dass uns irgendetwas in eine ganz große Ablehnung, Wut, Ärger versetzt und wir es nicht schaffen, uns zu entspannen. Dann geht die Reise in diese Richtung weiter. Oder dass ein starkes Anhaften oder Verlangen entsteht und die Reise in die Richtung weitergeht. Es gibt alle Möglichkeiten. Um da wohlvorbereitet hinein gehen zu können, braucht es eine gerüttelte Dosis Gewahrseinspraxis.

Irgendwann kommt der Moment, die Zeit: Es beginnt sich allmählich zu klären, wo es lang geht – wenn wir zum Beispiel wirklich in der Zuflucht bleiben und immer wieder unsere Praxis im besten Sinne aktivieren können, stellt sich ein ganz lichtiges Erleben ein. **Es ist möglich, in jeder dieser Stufen das Erwachen zu erlangen.** Es kann tatsächlich so sein, wie es auch beschrieben wird, dass uns Boten oder Botinnen, Lichtgestalten, empfangen und uns in reine Bereiche führen. Es gibt die Möglichkeit, sich auf diese Bereiche auszurichten und sich darin zu üben, diese Ausrichtung innerlich nach

dem Tod wachzuhalten. Da können auch die Hinterbliebenen mithelfen, uns an diese Ausrichtung zu erinnern. Es gibt Möglichkeiten, sich in freiere oder in die freien Bereiche hinein zu bewegen.

Es gibt auch die Möglichkeit, sich an sein **Bodhisattva Versprechen** zu erinnern, falls es unser Anliegen ist zu sagen: „Ich kehre in die Menschenwelt zurück, ich werde da aktiv sein und weiter wirken zum Wohle anderer“, so dass man tatsächlich aufgrund der starken Übung einen Motivationsimpuls hat, der uns da hindurch trägt, eine klare innere Ausrichtung. Diese Möglichkeit gibt es.

Normalerweise ist es so, dass eine **Existenz erfasst, ergriffen** wird. Wenn die Lehrer richtig deutlich darüber gesprochen haben, dann ist das ein sehr impulsives Geschehen. Es ist nicht etwa so, dass wir uns unsere Eltern aussuchen, wie es esoterisch so schön heißt: „Die mag ich, da warte ich mal ein bisschen, bis die das nächste Mal Sex haben und dann geht's da lang...“

Es ist eher so, dass wir im Bardo – und das ist wie im Traumgeschehen – ganz unruhig werden, weil uns die Bezugspunkte fehlen. Wir haben kein Zuhause mehr, wir haben keinen Körper mehr, wir haben keine festen Kontakte mehr, **wir suchen irgendwo einen Ort, wo es einigermaßen stabil zugeht**, wo unser Hunger nach Ruhe, nach endlich wieder Ausgeglichenheit finden irgendwie befriedigt wird. Das ist als ob jemand mit absolutem Heißhunger in den Supermarkt stürmt und sich irgendwo aus dem Regal das Erstbeste rausreißt, aufmacht und direkt verschlingt, noch bevor er zur Kasse kommt. So ungefähr müssen wir uns die freie Wahl der Eltern vorstellen. Versteht ihr?

Es ist schön, dass ihr lacht, ich finde es auch amüsant. Aber eigentlich ist es furchtbar, was ich euch da gerade sage. Es ist einfach tatsächlich so, wie diejenigen, die einigermaßen kompetent darüber sprechen können, das tatsächlich sehen und beschreiben. Also Schluss mit diesen Illusionen, dass man eine Wahl hätte, sondern die Impulse entscheiden in uns.

Wenn man da eine Wahl haben möchte, muss man vertraut damit sein, keine Identität zu haben, keinen Körper, keinen Ort. Das heißt, wir müssen mit einem Sein vertraut sein, das völliges Fließen ist und in dem es keine äußere Orientierung gibt. Das ist ganz wichtig. Deswegen ist das ganze Üben in fließendem Sein die notwendige Vorbereitung auf den Sterbeprozess. Das ist nicht nur, weil es uns jetzt so gut tut, sondern weil es notwendig ist. Nur wenn wir nicht greifen und wirklich sein lassen können, nur dann haben wir die Möglichkeit, genauer hinzuschauen und zu durchschauen, was da passiert – und dann unsere Herzenskräfte auszurichten. Das ist mir ein ganz wichtiger Punkt.

Dann – egal ob impulsives Greifen oder bewusstes Ausrichten – geht es **in Richtung der nächsten Existenz**. Da gibt es eine riesige Palette von Möglichkeiten. Es gibt die Möglichkeit, gar nicht in einen Körper aus Fleisch und Blut zu gehen; es gibt die vielen verschiedenen Existenzen in einem nur geistigen Körper, zum Teil mit Lichtkörper, zum Teil ohne Lichtkörper; es gibt Möglichkeiten, in reinen Bereichen, also mit Unterstützung von erwachten „Seelen“, erwachten Lehrern, Lehrerinnen, zu sein; es gibt die Möglichkeit, in solch einen Körper zurück zu kommen als Mensch – oder, es heißt: genauso gut als Tier: das sind die beiden Bereiche, in denen es solche Körper aus Fleisch und Blut gibt. Und dann gibt es ganz starkes Leiden, gefangen in tiefem Mangel und Verlangen. Das sind die sogenannten Hungergeisterbereiche, bei denen es auch ganz viele Abstufungen gibt Und es gibt sehr qualvolle Bereiche, die den qualvollen Psychosen in unserem Leben entsprechen, in denen man sich wie in solchen Teufelskreisen von zum Beispiel furchtbarer Panik, Paranoia und Aggression verstrickt... emotionale Teufelskreise, die werden Höllenbereiche genannt. Das ist aber auch nur ein Begriff für Mechanismen, die eine Eigendynamik haben.

Alle diese Bereiche haben ihre Eigendynamik. Diese Eigendynamik zu durchschauen, ist Anliegen der Dharmapraxis, damit wir uns aus diesen Dynamiken befreien können. Keine dieser Dynamiken ist zwingend, jede ermöglicht es auszusteigen. Keine ist zwanghaft automatisch ablaufend, deswegen sind auch alle Zeitangaben darüber nur Beschreibungen der Intensität des Erlebens. Es ist jederzeit mög-

lich, z.B. aus den „Höllengebieten“ auszusteigen, aber es braucht eine Empfindung von Mitgefühl oder eine Empfindung von Weisheit, damit Schluss ist mit dem Theater, Schluss ist mit diesem Albtraum. Wenn es im Albtraum nicht zu einem Durchschauen kommt und nicht zu einem mitfühlenden Impuls, dann geht er weiter.

So ist es mit diesen verschiedenen Seinsbereichen. Genauso sind auch die Samadhi-Bereiche der sogenannten Götterwelten. Auch die müssen durchschaut werden, auch die haben ihre Eigendynamik – bis sich diese Dynamik irgendwann einmal erschöpft und nicht mehr genährt wird von unseren inneren Impulsen.

All das ist Teil des Weges des Erwachens, das können wir alles jetzt schon zu diesem Zeitpunkt erleben und uns anschauen. Umfassend zu erwachen ist wirklich, die Natur all dieser Erfahrungen zu durchschauen.

Das ist die eigentliche Sterbevorbereitung. Das ist es, worum es geht, was uns frei macht in diesem Prozess, um zu schauen, wo es für uns weitergehen könnte.

Fragen und Antworten

Bevor es jetzt weitergeht, möchte ich euch anbieten, dass wir ein bisschen miteinander zu meditieren.

Unter Meditieren stellt man sich ja viel vor. Ich würde sagen: einfach mal natürlich sein, so dass wir uns gar nichts mit unserem Geist vornehmen, sondern einfach nur erlauben, dass er sich entspannen kann. Innerlich könnte sich das so anfühlen, als ob wir uns wie nach getaner Arbeit auf eine Bank vor dem Haus setzen, ins Weite schauen, uns anlehnen – und es gibt gar nichts mehr, was uns beschäftigen müsste. ---

Wenn ihr möchtet, lasst ihr den Geist noch weiter aus all den Identifikationen herausgleiten in diesen Raum hinein, in dem wir gar niemand Besonderes sind. ---

Immer wieder können wir mit dem Ausatmen loslassen in dieses offene ungestaltete Sein. ---

Auch wenn jetzt gleich die Klangschale ertönt, so brauchen wir uns nicht anzustrengen, wieder jemand zu sein.

Zu Beginn der Austauschrunde möchte ich nochmal mein Bedauern ausdrücken, dass ich nicht aus direkter Erfahrung sprechen kann. So gut es geht, habe ich euch das vermittelt, was ich darüber lernen durfte, mit allen Vorbehalten, es nicht absolut überprüfen zu können.

Jetzt bin ich froh, wenn die erste Person den Mut hat...

TeilnehmerIn: Was bedeutet es, wenn ein Praktizierender nicht mehr träumt? Und was hilft ihm das für den Sterbeprozess?

Die meisten Praktizierenden, die nicht mehr träumen, haben den Zugang zu ihrem Unbewussten gekappt. Das heißt, da ist ein mangelndes Gewahrsein dafür, dass sie doch träumen oder dass innerlich etwas im Gang ist. Tatsächlich kommt es manchmal nicht zu Träumen. Das ist selten ein Zeichen des Erwachens.

Auf späteren Stufen des Erwachens ist es so, dass über einen längeren Weg die Traumerscheinungen so gründlich durchschaut wurden, dass es nach den Traumgehalten kein Greifen mehr gibt - und dadurch bilden sich keine Träume mehr. Die Tendenz des träumenden Gestaltens erschöpft sich dann ganz. Dann ist es natürlich klar, dass ein Praktizierender auch im Tod im Erwachen, in diesem Geisteszustand, sein wird, aber es gibt auch noch andere Durchgangszustände. Zum einen gibt es Praktizierende in einer bestimmten Phase der Geistesruhe, die in der ‚Phase keine Träume‘ erwachen. Bei den meisten anderen, ohne ganz intensiv zu praktizieren, bedeutet ‚keine Träume‘, dass kein ausreichendes Gewahrsein dafür da ist und vielleicht etwas zu viel Kontrolle ausgeübt wird, als dass Traumhalte bewusst werden können. Das hilft natürlich nicht fürs Sterben.

TeilnehmerIn: Ich habe Schwierigkeiten mit dem Wort „Identität“. Wenn man nach dem Tod keine Identität mehr hat und danach greifen oder eine suchen will, und eigentlich vorwärts gehen soll und akzeptieren, dass man keine hat, dann denke ich: derjenige, der das akzeptiert, der hat doch eine Identität? Da habe ich Schwierigkeiten! Auch dass ein Mensch, der wirklich eine Identität hat, die Erfolge und so loslassen kann, weil er eine tiefe Identität hat. Das geht mir durcheinander.

Ja, du führst uns in ein tieferes Verständnis von Identität, weil dieser Mensch, den du gerade beschreibst, tatsächlich eine tiefe Verbindung hat zu den eigentlichen Kräften – man könnte sagen: der Seele oder des Bewusstseins. Das ist eine Identität, die nichts Festgeschriebenes ist. Da ist weder Rolle, noch Beruf; es ist nicht mit irgendwelchen Zuordnungen verbunden, sondern mit dem, was in der Tiefe unseren Geist bewegt und motiviert. Ich würde sagen: den wirklichen Zugang zur tiefsten Dimension unseres Seins gefunden zu haben, gibt eine solche Sicherheit. Und wir wissen, dass unsere „Identität“ eigentlich das ist, was die Buddhisten oft als Nicht-Selbst beschreiben. Da, wo wir uns so gleich sind, so ähnlich, da genau, das ist das Einzige, auf das wir uns verlassen können in diesem Prozess, und wer da diese tiefe Stabilität gefunden hat, von dem kann man sagen, dass er eigentlich seine tiefste Identität gefunden hat. Da kann ich den Begriff auch gut so verstehen.

TeilnehmerIn: Darf ich schnell nachfragen: Sprichst du jetzt von der Buddhanatur?

Die Buddhanatur ist auch wieder so ein Ausdruck, der diesen Bereich beschreibt. Genau. Ich spreche auch von dem, was an anderen Orten Buddhanatur genannt wird. Also diese Dimension des Geistes, die die Quelle aller Qualitäten ist. Wenn wir da damit vertraut sind.

TeilnehmerIn: Ist das auch das „wahre Selbst“?

Ja, genau, in indischen Traditionen spricht man auch vom wahren oder höheren Selbst. Es gibt auch einzelne buddhistische tantrische Traditionen, die vom wahren Selbst sprechen.

TeilnehmerIn: In europäischen Traditionen gibt es auch solche Begriffe: die „wahre Identität“ oder das, was man wirklich ist...

Ja, da kann ich auch etwas mit anfangen, wobei: so, wie wahre Identität umgangssprachlich benutzt wird, gibt es Schichten, wo es noch Identifikation gibt mit bestimmten Lebenszielen, Lebensaufgaben usw. Das würde man noch den karmischen Anteil nennen im buddhistischen Jargon. Da würden wir sagen: das sind noch die karmischen Muster, die aktiv sind; das ist das, was man meint, als Lebensziel zu haben.

TeilnehmerIn: Gibt es in den Texten auch mal eine Aussage, die das Leben als „cool“ beschreiben?

Als cool? Es gibt viele, die das Leben als cool beschreiben: alle die einen entspannten Zugang zum eigenen Geist haben. Die sind absolut cool, finden das auch klasse, können sich auch vorstellen, wieder zu kommen...

TeilnehmerIn: ... als Kuh!!

Als Kuh! Meine Güte, die Schweizer Kühe! Die Antwort hat merkwürdigerweise gepasst. Ja, es gibt da Ansätze, klar, es gibt Beschreibungen, wie verschiedene Tiere, Kühe, Schafe, wohl ihre Existenz erleben. Was möchtest du da wissen – wie das beschrieben wird?

TeilnehmerIn: Mich hat der Aspekt befremdet, dass man als Tier auf die Welt kommen soll. Da kann ich nichts mit anfangen. Das Konzept der Wiedergeburt macht irgendwie weniger Sinn, wenn ich als Fliege wiedergeboren werde – es ist ja egal, als welches Tier!

Genau! Da wird unserem stolzen Mensch-Bewusstsein ganz schön die Schuhe ausgezogen!

TeilnehmerIn: Es ist ja ein Trost, dass das Fliegenleben nicht so lange dauert!

Das ist der Trost, am besten als Eintagsfliege! Mir macht das auch zu schaffen, ich kann das wie gesagt nicht alles aus eigener Erfahrung beschreiben. Aber – ich kenne meine Kuh-Natur! Die ist deutlich anders als meine Buddha-Natur. Und wenn ich in meiner Schafs-Natur bin oder Esels-Natur... da spüre ich etwas. Jetzt habe ich gerade 10 Tage Reitabenteuer in den Walliser Alpen hinter mir, tagein tagaus jeden Tag fünf bis zehn Stunden auf dem Pferd oder mit dem Pferd, und Pferde sind schon unglaublich feinfühlig. Es sind echte Charaktere. Das ist ein hochentwickeltes Tier. Fliege oder Wurm, ja, das ist harter Tobak. Ich würde es mal offenlassen, ob das wirklich so möglich ist. Ich kann das auch nicht mit Sicherheit sagen.

*TeilnehmerIn: Ich habe mal gelesen, dass **der Mensch nach dem Tod wie ein Lebenstableau vor sich sieht**, und zwar kann man das nicht als Zeitbegriff sehen, sondern wirklich in einem Moment sieht er in einem großen Bild sein gesamtes Leben.*

Ja, ich habe schon Menschen getroffen, die das erlebt haben. Das passiert in dieser Auflösungsphase, bevor der letzte Blackout kommt. In dieser Phase kann solch ein Zeitraffergeschehen stattfinden. Das Lebensbild passiert dort. Es passiert nicht jedem, aber es gehört zu den möglichen Erfahrungen.

*TeilnehmerIn: Und dann weiterhin habe ich gelesen, dass sozusagen die **Taten, die Handlungen, die der Mensch getan hat im Leben, wie spiegelverkehrt ihm nochmal aufgezeigt werden**. Zum Beispiel wenn ich jemandem Leid zugefügt habe, empfinde ich nachtodlich den Schmerz von diesem Leid, das ich zugefügt habe. Da entsteht dann anscheinend der Wunsch... ich weiß nicht...*

Was da offenbar passiert ist, dass das ausgeblendete blockierte Mitgefühl zurückkehrt. Das heißt, man kann sich plötzlich im Nu einfülen in das, was man vorher nicht gefühlt hat. Es ist eine Fähigkeit des Geistes, der sich aus dem Zugriff der normalen Persönlichkeit befreit, die oft solche Aspekte verdrängt, wie groß das Leid ist von denen, denen wir Leid zugefügt haben. Diese natürliche Empfindsamkeit des Geistes kommt wieder zurück. Da ist es tatsächlich so, dass man offenbar Aspekte wahrnimmt, die man vorher gar nicht gesehen hat.

Mythologisch wird diese Schau des eigenen Handelns auch als der „Herr des Todes“ oder „Richter des Karmas“ usw. beschrieben. Das sind Beispiele, Bilder für diesen inneren Prozess, der manchmal sehr luzide abläuft.

*TeilnehmerIn: Wie siehst du den **Zusammenhang zwischen der körperlichen Gesundheit und der Fähigkeit zur Geistesschulung**? Solange mein Körper funktioniert, solange er gesund ist, bin ich in der Lage, meinen Geist in entsprechender Art und Weise zu schulen. Nimmt der körperliche Verfall zu oder werde ich krank, fällt oftmals die Fähigkeit oder die Energie für die Geistesschulung weg. Es kann zu Geisteskrankheiten führen, es kann zu Verwirrung des Geistes führen. Welche Art von Geist wird in diese Bardos hineintreten? Ist es der geschulte Geist, habe ich eine Manifestation erreichen können, die unerschütterlich ist? Das, was einem verwirrten Geist nachfolgt, hat letztendlich im Bardo keinen Einfluss mehr? Wie siehst du das?*

Das waren Fragen, die mich auch beschäftigt haben und auch noch beschäftigen, aber ich habe ein paar Antworten darauf bekommen. Es scheint so zu sein, dass all das, was mit körperlicher Krankheit einhergeht, bis hin zu solchen Prozessen wie zum Beispiel zu Alzheimer und Demenz, körpergebundene Beeinträchtigung des Geistes ist. Die Lehrer sind sich einig, dass bei jemandem, der mit Demenz stirbt oder geistig behindert war in diesem Leben, keine dieser Behinderungen mehr aktiv ist nach der Trennung von Körper und Geist, dass diese Behinderung körperlich bedingt war. Was weiter wirkt, sind nicht die vielen kleinen Alltagsmuster, sondern die tief prägenden Strömungen und Muster in unserem Geist, die bestimmte Ausprägungen von Anhaften, Abneigungen usw. mit sich bringen. Wir haben nicht mehr das Gedächtnis an Vieles, was wir gewusst haben, vieles fällt weg. Aber Grundtendenzen des Geistes scheinen nach dem Tod im Bardo weiter zu wirken.

Auch zum Beispiel Altersspezifisches fällt weg: ein Kind, das stirbt, ein Baby, ein Säugling, ist offenbar im Bardo gar kein Säugling mehr, was den Bewusstseinszustand angeht, sondern findet seine volle geistige Beweglichkeit und Verständnisfähigkeit. Man braucht deswegen mit einem Säugling, einem verstorbenen Kind im Bardo nicht unbedingt kindlich umzugehen, es kindlich zu begleiten, sondern man kann zu einem voll bewussten Geistesstrom sprechen bzw. mit ihm meditieren. Das waren Fragen, die mich sehr beschäftigt haben und die ich mit verschiedenen Lehrern angesprochen habe. Das waren deren Antworten darauf.

TeilnehmerIn: Das spricht für eine Reinheit, Ursprünglichkeit des Geistes, die in gewisser Art und Weise unverletzlich ist, vielleicht auch unprägar ist.

Ja. Das ist das, was die Buddhanatur genannt wird. Das Reine, Unverletzliche ist Buddhanatur. Das ist das eigentliche Grundgewahrsein, auch manchmal Alaya genannt. Dann gibt es ein Alaya vidyana: das ist das Grundgewahrsein, aber mit seinen karmischen Schleiern. Von diesen karmischen Schleiern und Mustern und Bedingungen wirkt offenbar auch Vieles noch weiter in die nächste Existenz. Nach Aussage dieser buddhistischen Lehrer ist es leider nicht so, dass wir im Reinen bleiben würden, weil der Grundzustand des Geistes rein ist und weil da auch für einen Moment durchgegangen wird! Diese verheißungsvolle Möglichkeit, dass wir ja vielleicht nach dem Tod in die ursprüngliche Reinheit des Geistes einfach so eingehen, scheint nicht der Fall zu sein. Alle gehen wohl da durch, aber die, die nicht geübt sind, kriegen es gar nicht mit. Da geht der Geist auch da durch, aber die Bewusstheit ist nicht da und dann fängt dieses verwirrte Erleben allmählich wieder an, sich mit den Grundtendenzen zu strukturieren, die weiter wirken. So die Beschreibung.

*TeilnehmerIn: Ich habe eine Frage bezogen auf die Phase vor dem Tod, vor dem Sterben. Es ist in westlicher existential-philosophischer Tradition so, dass teilweise unterschieden wird: **Furcht, die spezifisch bezogen ist, und Angst, die durch den Tod grundlegend immer da ist.** Meine Frage ist, wie ist das aus buddhistischer Sicht? Und was bedeutet es für die Praxis, wenn man dann Angst oder Furcht vor dem Tod nutzt, um vielleicht bewusster zu leben oder damit umzugehen?*

Genau, eine super Frage. Wir westlichen Übersetzer und Buddhisten benutzen auch genau diesen Unterschied zwischen Furcht und Angst. Furcht, so wie wir den Ausdruck meistens benutzen, bezieht sich auf etwas, und dann gibt es Formen der Ängste bis hin zur existentiellen Angst: Angst vor dem Nicht-Sein, dem nicht Fassbaren, dem Numinosen usw., diese Dimensionen der Angst. Diese wird im Buddhismus oft gar nicht Angst genannt, sondern „mangelndes Gewahrsein“ oder „Unwissenheit“.

Das heißt: die emotionale Komponente der Angst kommt im Erleben oft gar nicht so zum Vorschein. Bemerkbar ist, dass wir nicht im vollen Besitz unserer Gewahrseinskräfte sind. Das hat damit zu tun, dass das, was uns Angst macht, immer das ist, was wir nicht kennen. Wo Gewahrsein hineinkommt, wo wir uns auskennen, haben wir keine Angst mehr. Die unbewussteste und tiefste Form der Angst ist das, was mit Sterben, Tod und danach zu tun hat - und das bewegt uns und wühlt uns in der Tiefe auf, ohne dass wir es mitbekommen! Es ist normalerweise ein unbewusster Prozess, manchmal bricht er ins Bewusstsein durch. Viele unserer Versuche, uns eine Identität aufzubauen, Fixpunkte im Leben aufzubauen usw. sind der unbewusste Versuch, dieser unterschweligen Angst auszuweichen und sie gewissermaßen zurück zu dämmen, indem ich mich solide aufstelle im Leben.

Wenn solche Lebens-Bezugspunkte in Erschütterung geraten, zum Beispiel in Krisensituationen, kommt diese unterschwellige Angst wieder ins Bewusstsein. Dharmapraxis, also buddhistische Praxis, besteht darin, in diese tiefen Schichten, in diese Dimension unseres Seins, immer mehr Gewahrsein hinein zu bringen. Wenn da volles Gewahrsein entsteht, sind schlagartig auch die Ängste weg – das heißt, die Angst zu sterben, die Angst vor Tod und Wiedergeburt usw., all das löst sich auf, zusammen mit anderen Ängsten.

Der Zusammenhang von Gewahrsein, das in diese Tiefen vordringt und diese nicht fassbare Dimension des Seins erkennt, und dem Verschwinden der Ängste ist ganz deutlich beschrieben in der Literatur. In dem Buch „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa kann ich dir die Stelle zeigen, wo Gampopa beschreibt, welche fünf Ängste verschwinden, wenn die erste Stufe des Erwachens erlangt wird, und eine davon ist die Angst vor dem Tod.

*TeilnehmerIn: **Was ist zu bedenken beim Thema Organspende?***

Ja, das ist ein schwieriges Thema. Was wir bedenken sollten ist, dass wir unter Umständen mitbekommen, wie die Organe aus unserem Körper entfernt werden, und zwar aus einer gewissen Entfernung. Normalerweise sind wir nicht mehr im Körper, es kann aber auch anders sein: das ist dann heftiger Schmerz, so haben die Lehrer es beschrieben. Aber was häufiger passiert ist, dass diese ausreichenden 10 Minuten oder Viertelstunde nach einem Unfall vergehen, je nach Organ (die Augen kann man noch sehr spät entnehmen), und der Geistesstrom bereits im Zwischenzustand ist, im Bardo, und sehen kann, was da vor sich geht.

Dann ist es wichtig, den eigenen Geistesstrom darauf vorzubereiten, dass man dann Freude erlebt, die Freude, dass aus dem Körper, den ich jetzt sowieso nicht mehr benutzen kann, Nutzen für andere entsteht. Das heißt, wenn Menschen sich für Organspende entscheiden, empfehlen wir ihnen, sich den

Vorgang häufiger vorzustellen. Ich war als Medizinstudent schon dabei, wo unter Umständen vier Operateure gleichzeitig den Körper radikal aufschneiden, um Zeit zu gewinnen, keine sorgfältige Präparation machen, sondern nur hin zum Organ und das Organ rausnehmen, zum Teil an vier Stellen des Körpers gleichzeitig... Was für eine - entschuldige den Ausdruck – Metzgerei das ist. Man sollte sich das also vorstellen und sich daran freuen, dass andere mit den Organen ein gesünderes Leben weiterführen können.

Man sollte das vorher schon üben, so dass dann, wenn es passiert, uns dies nicht im Bardo durcheinander bringt, man ärgerlich wird: was machen die mit meinem Körper, so war das nicht gemeint... wenn noch Identifikation besteht - das ist ja ganz kurz nach dem Tod, da ist die Identifikation noch am stärksten. Wenn es später wäre, wäre es kein Problem mehr, aber es ist genau in dieser vulnerablen Phase, wo wir noch ganz nahe sind am vorhergehenden Leben. Deswegen ist es wichtig, sich vorzubereiten.

Es kann sein, dass wir glücklicherweise noch von Bewusstlosigkeit geschützt werden oder unser Geist sowieso woanders ist, aber wenn wir es mitbekommen, wäre es gut, vorbereitet zu sein. Das ist die Empfehlung.

TeilnehmerIn: Auch in dem Zusammenhang mit Organspende: Wann ist der Todeszeitpunkt? Wenn das Herz aufhört zu schlagen oder ...?

Ja, medizinisch gehen wir aus von der EEG-Nulllinie als Todeszeitpunkt. Das ist das Kriterium, nicht dass das Herz aufhört zu schlagen. Diese EEG-Nulllinie: wir wissen nicht, wie sie exakt mit den Auflösungsstufen korrespondiert. Die EEG-Nulllinie tritt schneller auf als nach zehn Minuten, von denen ich vorher gesprochen habe, der Dauer einer Mahlzeit. Das heißt, wenn jemand auf dem OP-Tisch verstirbt und dann direkt die Organe entnommen werden, kann es sein, dass das in diese feinste Auflösungsphase hineingeht, in die letzten Minuten der Auflösungsphase. Wobei das alles wirklich zeitlich sehr schwer zu beschreiben ist.

Für den Dharma ist der ‚point of no return‘, von wo man nicht mehr zurückkommen kann, wo man nicht mehr von einer Nahtoderfahrung spricht: wenn man durch diese Bewusstlosigkeit hindurchgegangen ist, durch das Klare Licht hindurch in den Bardo der Natur der Phänomene, Bardo der Dharmata. Da sind Körper und Geist getrennt und erst dann kann man von Tod sprechen.

Es gibt Phänomene - und das muss man wissen, das habt ihr sicher schon gelesen oder Filme darüber gesehen: es gibt Yogis, die können in dieser Dimension des Klaren Lichtes verweilen. Da ist der Kontakt zum Körper noch nicht völlig gekappt.

Ich habe das ganz eindeutig bei meinem Lehrer miterlebt. Ich kann es euch erzählen, es war eine sehr berührende Erfahrung. Er ist quasi in meinen Händen gestorben – ich war für die letzten drei Jahre sein Arzt. Ich wurde zu ihm gerufen. Ich weiß nicht, ob er wirklich noch lebte, als ich ins Zimmer kam. Jedenfalls als ich ihn umdrehte, entwich noch einmal Luft aus den Lungen, deutlich hörbar, wie ein Ausatmen. Ich setzte dann ein Stethoskop an, fühlte den Puls... fand aber keinen Pulsschlag mehr. Er war livide, blau angelaufen, und hatte alle die Zeichen einer Lungenembolie. Daran ist er gestorben.

Die Zeichen der Lungenembolie mit dem lividen Aussehen verschwanden aber innerhalb einer Viertelstunde oder halben Stunde nach dem Tod. Wir haben alle um ihn herum meditiert und nicht so ge-

nau auf die Uhr geschaut. Jedenfalls wurde er richtig leuchtend, strahlend – wie ein Vierzigjähriger! Ich hatte ihn nie so jung gesehen, ich habe ihn ja erst im hohen Alter kennengelernt. Er hatte keine Falten mehr, wurde ganz strahlend, und seine Herzgegend blieb zweieinhalb Tage warm. Das haben wir immer wieder kontrolliert. Es ging sogar ein sehr wohlriechender Duft aus. Ich saß im Tempel so etwa 20, 30 Meter durch den Korridor und drei Türen hindurch entfernt und dachte, ich rieche Safranduft! Ich ging dem Safranduft nach - und was ich für Safran hielt, kam aus dem Körper.

Nach zweieinhalb Tagen war die Wärme in der Herzgegend nicht mehr da und der Körper wurde wieder livide, genau so wie ich ihn gesehen hatte, als er gestorben war, und nahm wieder die runzlige Form an ...

In dieser Phase, wo der Praktizierende sich im Klaren Licht aufhält, in der erhellenden Klarheit, ist die Trennung von Körper und Geist noch nicht vollständig. Wenn jemand so praktizieren kann, sollte man alles unterlassen und den Körper nicht stören in dieser Phase. Klinisch war er tot, da war kein EEG, ich bin mir sicher, da war Nulllinie, da war keine gedankliche oder Hirnaktivität. Aber da war energetisch noch ein anderes Phänomen, das darauf hinweist, dass die Trennung noch nicht vollständig war. Es gibt Berichte über solche Zustände, die sehr viel länger anhalten. Man nennt das ‚Tukdam‘. Dieses Phänomen ist gut bekannt unter Tibetern. Deswegen wird bei jedem Praktizierenden geschaut, ob die Herzgegend wirklich kühl, kalt wird.

Als einer meiner Freunde, ein englischer Praktizierender, mit dem ich zusammen im Retreat war, an einem Aortenaneurysma gestorben ist, blieb sein Herz auch zwei, zweieinhalb Tage warm. Das ist also nicht etwas, das nur große Yogis haben, sondern es ist ein Zeichen, dass man in dieser Auflösungsphase, in diesem Übergang beginnt zu praktizieren, wo tatsächlich noch tiefe innere Entwicklungsschritte möglich sind. Man ist zwar für die Mediziner tot, aber vom energetischen Standpunkt aus ist der Mensch noch nicht völlig tot, in dem Sinn, dass Körper und Geist noch nicht völlig getrennt sind. Danach wird der Körper überall richtig kalt.

Wir machen bei Verstorbenen immer diesen Hauttest. Die Haut eines Verstorbenen gleitet nicht so schnell zurück wie die Haut eines Lebenden. Die Haut eines Lebenden gleitet ganz schnell in ihre normale Stellung zurück. Beim Verstorbenen merkt man dieses Teigige und wie lange es braucht, um sich zurück zu formen, die Falte steht zum Teil ganz lange.

In dieser Tukdam-Phase ist es wie bei einem Lebenden: die Haut hat dieselbe Geschmeidigkeit wie bei einem lebenden Menschen. Das ist einer der Tests, die wir machen, um das herauszufinden.

Das war die präzisere Antwort auf diese wichtige Frage.

TeilnehmerIn: Du hast die Situation geschildert, wo man im Bardo quasi zum erstbesten Foodpaket packt, damit man wieder etwas hat...

Genau. Das Care-Paket.

TeilnehmerIn: ...wie kann man sich vorbereiten, dass man nicht das Erstbeste packt? Kann ich mich überhaupt vorbereiten?

Ja, du kannst dich vorbereiten. Ich dachte, ich hätte es kurz angesprochen, es war vielleicht zu schnell.

Zum einen geht es darum, sich mit ungestaltetem Erleben vertraut zu machen, dass man nicht in Panik gerät, bloß weil man die Bezugspunkte verliert, dass man nicht sofort den sicheren Heimathafen wieder ansteuern muss, in dem man klare Bezugspunkte hat. Das ist das Eine.

Prinzipiell beginnt man das zu lernen, indem man all die Sinneseindrücke der Augen, der Ohren usw., all das innere Erleben lässt wie es ist, ohne danach zu greifen, also indem man nicht in dieses reaktive Greifmuster hineingeht beim Praktizieren.

Es ist eine ganz wichtige Grundübung des Meditierens, wenn es zum Beispiel juckt oder man etwas sieht, dass man es zu schafft und dem nicht zu folgt; man muss nicht unbedingt alles, was man hört, gleich benennen und identifizieren. Das ist die Übung, die es dafür braucht.

Um die Frage noch ausführlicher zu beantworten: ich habe die verschiedenen Sinne, Spüren im Körper, Hören, Sehen, Riechen, Schmecken aufgezählt. Auch mit den Gedanken geht man so um, auch mit inneren Bildern. Dadurch entspannt man die Wahrnehmung der sogenannten sechs Sinne. Es öffnet sich dann genau dieser ungestaltete Gewahrseinsraum, mit dem man auch immer vertrauter wird – wo zwar Sinneserfahrungen stattfinden können, aber nicht mehr diese Bedeutung haben, und das ist genau die Vorbereitung auf das nicht gestaltete Erleben.

*TeilnehmerIn: Wenn jemand gestorben ist und möglicherweise **zu Lebzeiten gar nicht praktiziert hat, gibt es da Möglichkeiten, jemanden von außen noch irgendwie zu unterstützen, dass er durch diese Phasen, die du da eben beschrieben hast, besser durchkommt?***

Ja, da gibt es Möglichkeiten. Es ist schön, wenn wir darüber auch noch sprechen. Die Kunst der Begleitung nach dem Tod besteht darin, eine innige Verbindung zum Geistesstrom des Verstorbenen herzustellen. Man muss ihn wie rufen und die Aufmerksamkeit ausreichend binden. Wir müssen uns klar sein, die Aufmerksamkeit ist unglaublich schnell abgezogen. Sobald anderes wichtiger wird, hui, ist der Geistesstrom des Verstorbenen weg.

Deswegen sind nahestehende Personen die besten, die der/ die Verstorbene geliebt hat. Das sind diejenigen, die das größte Potential haben, den Geistesstrom des Verstorbenen ausreichend zu stabilisieren und zu interessieren. Wenn diese Personen sagen: komm, schau mal, meditiere mal mit mir, bete mit mir, richte deinen Geist aus, lass uns gemeinsam in die Liebe gehen, lass uns gemeinsam an Gott denken, an Amitabha, an Buddha, was auch immer die Bilder sind, die den Verstorbenen erreichen können, dann ist das echte Begleitung von Verstorbenen. Es gibt Menschen, die können sogar wie in einen inneren Dialog treten.

Dann kann man so etwas praktizieren wie Phowa. Das heißt, man braucht einen ganz innigen Kontakt, und aus der innigen Verbundenheit mit dem Verstorbenen meditiert man gemeinsam, man geht ins Herz und entlässt dann den eigenen Geistesstrom zusammen mit dem Geistesstrom des Verstorbenen in diese reine, nonduale, völlig freie Dimension. Das nennt man Phowa für jemanden, der verstorben ist, aber es funktioniert nur, wenn man den Geistesstrom des Verstorbenen auch identifizieren kann.

Ich will ein Beispiel geben. Ich mache manchmal Phowa für Verstorbene, die ich gut kenne, denn ich kriege die Verbindung normalerweise nicht hin, wenn ich nur ein Foto sehe oder mir nur der Name genannt wird. Das reicht bei meinen Kapazitäten nicht aus. Da war ein Mann mit Anfang 40, er hinterließ fünf Kinder, er hatte einen Hirntumor. Über vier, fünf Jahre ging es gut, dann kam ein Rezidiv und er starb - und wir hatten alles vorbereitet.

Ich hatte der Schwester gesagt: ruf mich an, sobald er stirbt. Sie hat mich nachts um zwei angerufen. Diese Zeit von einer Viertelstunde oder halben Stunde war schon vorbei. Ich wollte Phowa machen für ihn – und hörte eine ganz klare innere Stimme: „Nein, ich will mich noch von meinen Kindern verabschieden“. Da denke ich, das ist ja seltsam, das habe ich noch nicht erlebt. Ich habe das Phowa nicht gemacht, habe gedacht, soll er machen, und bin wieder eingeschlafen. Habe dann am Morgen das Phowa gemacht, es war reibungslos, die Verbindung war spürbar.

Drei, vier Tage später traf ich die Familie beim Gottesdienst und der Einäscherung und sprach mit den Kindern, ob sie irgendetwas erlebt hätten. Da sagte die Älteste, Anfang 20 war sie: „Ich habe etwas Seltsames erlebt, mein Papa kam in der Nacht, in der er gestorben ist, zu mir und sagte, er wolle sich verabschieden – er hätte aber keine Zeit, er müsse sich beeilen.“

Ich hatte ihm gesagt: „Lass dich nicht einfangen von den vielen Nachtoderscheinungen, mach schnell, es geht nach Dewachen, in den reinen Bereich.“ Sie hat es ganz klar erlebt. Es war berührend, dass ich das so erlebt hatte und sie es so klar erlebt hatte. Die anderen Kinder hatten nichts dergleichen. Ich hatte auch nicht gezielt danach gefragt, sie hat es von sich aus beschrieben. Das war die einzige so klare Erfahrung, die ich selbst in meinen Leben gemacht habe.

Dann habe ich etwas gehört, was ich schon häufiger erzählt habe, von Tulku Uryen, einem Lehrer, der in Nepal ansässig ist. Eine seiner Schülerinnen war verstorben, allerdings in einem anderen Tal. Dahin war es ein ganzer Tagesritt mit dem Pferd. Er machte die spezielle Zeremonie für sie nicht dort, wo sie verstorben war, sondern in Kathmandu.

Er wollte die Zeremonie machen, deren Teil auch die Bewusstseinsübertragung ist, und stoppte dann die Zeremonie mittendrin und sagte: "Ich kann sie nicht finden! Ich kann den Bewusstseinsstrom dieser Frau nicht finden! Es gibt kein Phowa. Reitet hinüber und schaut, ob sie wirklich tot ist. Sie scheint gar nicht tot zu sein. Ich kann sie im Bardo, im Zwischenzustand, nicht finden unter den verschiedenen Geistesströmen. "

Tatsächlich war die Frau nur scheinbar tot. Es gibt seltene Situationen, in denen Menschen wie tot wirken, aber wieder zum Leben zurück kommen. Sie ist zum Leben zurück gekommen. Er hat es gewusst. Dieser Lehrer war bekannt dafür. Er hat die Fähigkeit gehabt, Geistesströme nach dem Tod wieder zu identifizieren. Er konnte sich darauf verlassen, dass etwas nicht stimmt, wenn das mal nicht so ist. Was für eine unglaubliche Fähigkeit!

Wir haben noch nie was von all dem gehört und es gibt offenbar Meister, die sich so auskennen. Dies einfach als Beispiel: es gibt eine Begleitung nach dem Tod und die kann absolut intensiv und angemessen sein, genau den Bedürfnissen der verstorbenen Person entsprechend. In Übereinstimmung mit ihren Anliegen kann man der Person helfen zu meditieren, zu beten, den Geist auszurichten, sich an ihre eigenen Qualitäten zu erinnern... Wir machen all das auch, aber wir machen es, ohne zu wissen, ob wir den Kontakt haben oder nicht.

Das heißt, wir tun es mal auf gut Glück. Das ist gut! Macht das! Auf gut Glück einfach mal den Dialog anfangen und sagen: "Hörst du mich, wie ist das, wie geht es dir, was brauchst du, was kann ich für dich tun?" Einfach mal so ‚tun als ob‘ ist das Beste, was wir tun können: Blindflug, jeden Tag versuchen, Kontakt mit der Verstorbenen, dem Verstorbenen zu bekommen.

Manchmal ahnt man etwas, manchmal hat man ein ganz friedvolles Gefühl: da ist nichts mehr, ich brauche mich offenbar um gar nichts zu kümmern. Manchmal ist eine Unruhe spürbar und man hat das Gefühl: da muss ich am Ball bleiben. Und man bleibt so lange am Ball, bis man selbst mit den feinsten

Antennen, die einem zur Verfügung stehen, das Gefühl hat: das ist jetzt okay. So lange machen wir weiter mit unserer Begleitung nach dem Tod.

Weil den meisten Tibetern diese Fähigkeit auch fehlt, machen sie einfach sieben Wochen nach dem Tod täglich eine Praxis, in der sie versuchen, sich zu verbinden und innerlich mit den Verstorbenen einen Weg gehen. Das sind die klassischen 49 Tage.

TeilnehmerIn: Man ist doch meistens eher in einer Trauerphase, sodass man gar nicht unbedingt unterstützen kann, sondern dass man denjenigen, der geht, eher bei sich behält. Wenn man neutral ist, geht's vielleicht schon, aber...

Ja, es wäre super, wenn man sich ganz schnell aus der Trauerphase heraus begeben könnte, denn wir haben so viel Schönes mit dem Menschen erlebt und wir wollen ihm ja helfen. Deswegen ist Freude viel angesagter als Trauer! Trauer durchleben und weinen, das muss sein, aber bitte nicht drin bleiben, sondern schnell in die Wertschätzung gehen, weil dieser Mensch uns jetzt noch braucht. Wir können ihn nicht einfach lassen und uns in der Trauer vergraben, sondern dieser Mensch braucht uns und deswegen mobilisieren wir zusätzliche Kräfte und sagen: "Ja, du fehlst mit total, aber was brauchst du jetzt?"

Wir brauchen die Trauer nicht zu verleugnen, aber wir gehen hindurch und sagen: "Okay, jetzt geht es darum, Frieden zu finden, das machen wir gemeinsam. Auch das machen wir noch gemeinsam!" Es ist eine andere Haltung, es ist kein Verdrängen von Trauer, denn natürlich ist da Trauer! Man kann es auch sagen, man kann weinen, man kann ihm sagen: "Hey, das ist so blöd, dass du schon gegangen bist, aber jetzt ist es nun mal so, was machen wir jetzt damit?" Man kann auch richtig sagen, wie es weh tut, dann geht's aber weiter, man bleibt nicht da stehen.

Man geht weiter und sagt: "Okay, und jetzt – ich will dich nicht hier behalten, du sollst deinen Weg weitergehen können, ich will dich nicht an mich ketten, wie kannst du jetzt den Weg ins Licht finden, in die Liebe, in die Offenheit, in eine gute Existenz? Das hat Priorität. Du hast jetzt Priorität. Mach dir keine Sorgen um mich, ich habe auch andere Freunde und irgendwie werde ich den Weg schon finden." Wir müssen den Verstorbenen trösten, indem wir sagen: mach dir keine Sorgen, du brauchst nicht meinetwegen hier noch länger zu bleiben.

Wir setzen den Verstorbenen frei. Wir begleiten ihn noch. So wie bei einem Abschied, wenn uns jemand verlässt: es war ein super Besuch, wir waren vielleicht sogar mehrere Wochen zusammen, jetzt nähert sich die Zeit des Abschieds und beide müssen da durch. Dann begleitet man den anderen noch ein Stück Weg, bringt ihn noch zum Bahnhof... Früher war es so, da ging man noch eine Wegstrecke mit dem anderen und erst dann kehrte man um. So machen wir es auch mit den Verstorbenen.

TeilnehmerIn: Welchen Einfluss hat der Suizid auf das Nachtodliche?

Das hängt davon ab, mit welcher Geisteshaltung, welchen Gefühlen, Emotionen der Suizid begangen wird. Es gibt echten Freitod, der mit Freude einhergeht – der hat nicht dieselben Auswirkungen wie ein aus völliger Verzweiflung oder gar Selbsthass begangener Suizid. Das ist ganz etwas anderes und hat ganz andere Auswirkungen.

Es gibt da eine interessante Geschichte, mehrere Geschichten. Es wird offenbar zweimal in den Pali Lehrreden berichtet, dass Schüler des Buddhas sich selbst das Leben genommen haben als fortgeschrittene Praktizierende, weil sie vor dem Buddha sterben wollten. Vorher, nicht nachher! Von dem einen heißt es, er habe sogar, laut Buddha, im Freitod die Arhatschaft verwirklicht, also die höchste Stufe des Erwachens. Es gibt sogar das Erwachen im Freitod, so wird berichtet!

Aber der Buddha hat eindrücklich die gesamte Gemeinschaft gewarnt und gesagt: Bitte macht das nicht noch einmal! Dass es diesem Schüler möglich war, hängt mit seiner weit entwickelten Praxis zusammen, aber auch mit einem ein wenig falschen Verständnis. Es war doch gar nicht nötig, vor mir zu sterben! Was ist denn das noch für ein Anhaften, sich das Leben nehmen zu wollen?

Geht das Leben bis zum natürlichen Ende. Bitte macht nie wieder so etwas, dass ihr euch aus irgendwelchen spirituellen Motiven das Leben nehmt - und auch sonst: bleibt am Leben und lebt das durch, was ihr zu leben habt; nutzt es, um mehr Gewahrsein zu entwickeln.

Dann gibt es auch Beschreibungen von Menschen, die sich in Verzweiflung das Leben genommen haben in der Hoffnung, dass es danach besser wird. Aber nach dem Tod sind sie offenbar weiter in dieser Verzweiflung gekreist, waren weiter in diesen Emotionen unterwegs, die auch zum Zeitpunkt des Todes da waren. Das ist nicht erstrebenswert. Das ist für sich selbst noch eine größere Katastrophe als zu versuchen, im Leben da hindurch zu gehen.

Man muss wirklich ganz genau hinschauen, wenn man es dann noch kann. Und nicht global sagen, jeder Suizid endet so und so, nach dem Tod, im nächsten Leben – da muss man wirklich hingucken. Das macht doch Sinn, oder?

TeilnehmerIn: Wie kann man einen solchen Menschen nachtödlich begleiten?

Genauso wie andere. Nein, das ist nicht richtig: sie brauchen ganz viel Zuwendung, extrem viel Zuwendung! Ganz viel Zuwendung und Verzeihen und mit-Hindurchgehen und wirklich an die Hand nehmen, sie müssen sehr intensiv an die Hand genommen werden! Man darf sie eigentlich gar nicht loslassen, sie können sehr schnell wieder abstürzen. Sie waren auch vor dem Tod so verzweifelt, das heißt, man muss sich ganz ganz intensiv um sie kümmern. Noch intensiver als um andere.

*TeilnehmerIn: Du hast gesagt, dass es an uns allen liegt, dass wir uns vorbereiten und wie wir uns vorbereiten... Was mich immer wieder beschäftigt: warum diese **Unterschiede vom Tod**. Das begleitete, das wissende Kranksein, eine Zeitlang sich dem Tod nähern, alt werden, und dann im Gegensatz diese abrupten Tode, hier rausgehen, überfahren, weg. Irgendwie habe ich immer das Gefühl, man will uns da etwas sagen. ... **Es gibt so viele verschiedene Todesarten**. Trotzdem sehe ich einen Riesenunterschied. Ist das nur mein Thema oder - hat es einen Sinn, einer von beiden, oder beide?*

Den, den du ihnen gibst.

TeilnehmerIn: Ich wusste, dass du das sagst!

Das Leben hat auch nur den Sinn, den wir ihm geben - und hat nicht inhärent einen Sinn. Zu entstehen und zu vergehen, zu wachsen und wieder zu vergehen – es ist der Sinn, den wir ihm geben. Wir gestal-

ten den Sinn unseres Lebens. Die Sinnsucher finden nie den Sinn, aber die Sinngebenden erleben den Sinn. –

Dann macht es richtig Sinn.