**Ein Reiseführer für Sterbende, nach dem Buddhismus**

Bardo Thödol, als „Tibetisches Totenbuch“ bekannt, enthält Anweisungen, wie sich ein Buddhist in seiner Sterbephase verhalten soll.

Befreien wollen sich Buddhisten von unheilsamen Bewusstseinszuständen, vom Kreislauf der Existenzen. Bei ihnen gibt es: Erstens, den Bardo des Lebens, von der Geburt bis zum Eintritt in den Sterbeprozess; zweitens, den Bardo des Sterbens, welcher beginnt, wenn man weiß, dass man sterben wird, bis zum Eintritt des Todes; drittens, der Nachtodzustand, das Herauskommen des Geistes aus dem Körper und die Erfahrung von Lichtvisionen, friedvoll oder schrecklich, viertens, der Bardo des Werdens: wieder zur Existenz kommen.

Gewöhnlich wird aus dem Totenbuch vorgelesen. Der Sterbende soll erinnert werden, dass nur der Körper stirbt, der Geist existiert weiter. Für den Sterbenden sind seine guten und schlechten Taten und die spirituelle Praxis, die er ausgeübt hat, wichtig. Wie man stirbt, ist im Buddhismus von großer Bedeutung. Im Tod gibt es einen Moment äußerster Klarheit. Wer in der Lage ist, sich mit ihm zu verschmelzen, beendet den Kreislauf der Existenzen, wer nicht, kann günstige Bedingungen für die nächste Existenz schaffen.

Den Tod nicht zu verdrängen, sondern sich mit ihm auseinander zu setzen, ist vernünftig. Der Dalai Lama betont: Die Realität des Todes gibt in allen buddhistischen Gesellschaften Ansporn zu tugendhaftem Handeln. Über den Tod kontemplieren gilt als etwas, das von Furcht befreit.

Ein Buddhist glaubt weder, dass es nur Materie gibt, noch, dass die Welt rein geistig ist. Nirvana ist etwas Geistiges, das nicht wahrgenommen werden kann. Christen könnten dazu Himmel sagen.

Nirvana wird dem „Samsara“ gegenübergestellt. Samsara meint die ständige Wiederkehr in Geburten, verknüpft mit Leid. Nirvana ist Befreiung vom Leid. Es steht für das Absolute, Samsara für das Relative. Samsara heißt wörtlich: umherwandern, kreisen. Damit ist das Umherwandern im Kreislauf der Existenzen gemeint: Geburt – Kindheit – Jugend - Erwachsenensein – Alter – Tod - neues Wiedergeboren werden, eine fast endlose Wiederholung. Mit Samsara ist auch unser Alltag mit allen Höhen und Tiefen gemeint, mit seinen Hoffnungen, Ängsten, Erfahrungen.

Mit ihm verbunden ist eine subjektiv gefärbte Wahrnehmung. Was wir erleben, ist nicht die wahre Wirklichkeit. Gefühle wie Hass, Neid, Leid, Eifersucht und Gier zeigen uns die Welt in einem Zerrbild. Nirvana ist ein Zustand völliger Geistesklarheit und Freiheit.

Diesen Zustand der Vollkommenheit kann man schon zu Lebzeiten zum Teil erreichen, wenn man den Geist durch Meditation schult. Auch im Sterbeprozess gibt es Chancen, sich von den Fesseln negativen Bewusstseins zu befreien.

Der Buddhismus lehrt nicht, dass dieselbe Person wiedergeboren wird. Er geht davon aus, dass unser Geist nach dem Tod weiterexistiert und eine Wandlung erfährt. Das Bewusstsein im Nachtodzustand geht auf eine Reise. Dabei trägt es die Anlagen in sich, die der Verstorbene während seines Lebens angesammelt hat. Bestimmte Prägungen werden von Existenz zu Existenz weitergegeben, solange es dem Geist nicht gelingt, in die Einheit einzugehen. Psychische Grundmuster und Gewohnheiten werden gespeichert. Verbinden sie sich wieder mit einem Körper, werden sie unter veränderten Bedingungen aktiviert.

Gelingt es dem Menschen, das Bewusstsein von allen gröberen Schichten zu befreien, erlebt er eine Erleuchtung. Sein Bewusstsein ist dann identisch mit dem Bewusstsein des Urzustandes. Im Buddhismus gibt es dafür das Bild vom klaren, offenen Himmel. Er ist eigentlich immer vorhanden, auch wenn Wolken ihn verdecken. Die Wolken sind unsere subjektiven Interpretation der Wirklichkeit. - Doch es gibt Fenster, die den Blick auf das wirkliche Sein erlauben. Dazu gehört die Sterbephase, da sich die oberflächlichen Schichten des Bewusstseins auflösen. Je klarer der Geist ist, desto größer sind seine Chancen, den Zustand der Vollkommenheit zu erkennen. In welcher geistigen Verfassung wir sterben, ist dem Buddhismus von großer Bedeutung. Freunde und Verwandte sollten am Sterbebett ihren Schmerz kontrollieren, um den Sterbenden nicht zu belasten. Wenn Angst und Unruhe die letzten Augenblicke prägen, kann dies den Ablöseprozess erschweren. Günstig ist eine friedliche Stimmung.

Für den Buddhismus ist der Hirntod der erste Schritt, mit dem das körperliche Leben zu Ende geht. Zunächst lösen sich die gröberen Bewusstseinsschichten auf, die mit den Sinnesorganen verknüpft sind: sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken. Die Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum verlieren ihre Fähigkeit. Die Auflösung des Wasserelements ist vergleichbar mit jenem Stadium, in dem der Körper zusehends austrocknet. Wenn sich schließlich das Feuerelement auflöst, beginnt der Körper des Sterbenden auszukühlen. Die Auflösung des Luftelements kann man in den Veränderungen der Atmung erkennen. Bei Sterbenden wird sie langsamer, bis sie ganz aufhört. Es folgen die inneren Auflösungsphasen, die man mit Gelassenheit, Friede, Freude, oder Aggressionen, Hass oder Angst verbindet. Wenn sich geistige Faktoren auflösen, die mit Begierde, Ignoranz, Trägheit, Angst verbunden waren, wird die Erfahrung von Licht gemacht. Wenn alles verschwunden ist, was den Geist zu Lebzeiten getrübt hat, erfährt der Verstorbene das Urlicht. Damit ist die wahre Natur unseres Geistes gemeint. Die Wenigsten erkennen sie zu Lebzeiten. Das BT sagt: dein Geist ist Licht. Er kennt nicht Geburt noch Tod, er ist unsterbliches Licht. Erkennst du dein wahres Wesen, ist das das Schauen der Wirklichkeit.

Der Einzelne kann diesen klaren Zustand erfahren, wenn sein Geist dieses Licht fassen kann, dann erlangt Befreiung, was das Ziel ist. Wer sich zu Lebzeiten nicht darauf vorbereitet, ist überfordert, fällt, bevor das klare Urlicht zum Scheinen kommt, in Ohnmacht. Kommt er wieder zu sich, befindet es sich im Nachtodzustand und muss den Körper verlassen. Ohne Stütze des physischen Körpers ist es instabil. Gewaltige Klänge und strahlende Lichter, die jetzt erfahren werden, können den Geist verwirren. Friedvolle und zornvolle Gottheiten erscheinen. Wer sich mit ihnen durch Kontemplationsübungen und die Annahme der Umstände vertraut gemacht hat, wird nicht erschrecken, sondern vertrauensvoll auf sie zugehen und sich mit ihnen verschmelzen.

Immer wieder wird der Verstorbene im Nachtodzustand aufgefordert: Fürchte Dich nicht, da dein Körper und dein Geist nun getrennte Wege gehen, wird die Wirklichkeit in strahlend hellen, oder beängstigenden, einschüchternden Visionen manifestiert, die du schimmernd erfährst, lass dich nicht erschrecken, was immer dir an Klängen, Lichtern und Strahlen entgegenkommt, sie können dich nicht verletzen. Die Meisten schaffen es nicht, diesen Mahnungen zu folgen. Sie fürchten sich vor der überwältigenden Lichtfülle. Angezogen werden sie dann von den fahlen Lichtern der Alltagswelt. Damit geraten sie wieder in den Strom von Ursache und Wirkung. Das Bewusstsein gleitet nun in den nächsten Zustand des Werdens, und die alten Trübungen des Geistes kehren zurück.

Was zu Lebzeiten verdrängt und deswegen nicht umgewandelt wurde, kann wieder hervorbrechen: Ängste, Gewohnheiten, Festhalten am Materiellen. Dem Bewusstsein erscheinen sie teilweise als Höllenvisionen. Das Totenbuch spricht von Dämonen, die moderne Psychologie würde vielleicht von Neurosen sprechen. Selbst jetzt wäre noch Befreiung möglich, sofern das Bewusstsein dies als Spiegelung seiner selbst erkennt. Doch in der Regel ist der Sog zu stark. Deshalb flieht das Bewusstsein von einer Vision zur nächsten, bis es sich schließlich in einem neuen Körper wiederfindet. Der Kreislauf der Existenzen beginnt von Neuem. Mit der Geburt tritt das Bewusstsein in das gegenwärtige Leben ein.

In der Welt, in der das Bewusstsein neu auftaucht, gibt es nur relative Wahrheiten und deshalb relative Freiheit und Freude. Erfahrungen im neuen Lebenskreislauf, lassen sich auf Dualismen zurückführen: Subjekt - Objekt, ich - andere, Bejahung - Ablehnung. Zwischen denen spielt sich das Leben ab. Dann ist wieder der Wunsch, was als angenehm empfunden wird, zu bekommen. Unangenehmes wird abgelehnt. Wie Marionetten hängen die Meisten an diesen Fäden, die sein Denken, Fühlen und Handeln steuern.

Der Buddhismus lehrt: alles Materielle verändert sich und ist endlich. Das ist die Ursache für leidvolle Erfahrungen, andererseits gibt es Anlass zur Hoffnung. Auch der Schmerz und die Verzweiflung sind vorübergehend.

Der Einzelne ist nicht hilflos seinem Schicksal ausgeliefert, er kann es beeinflussen, nach dem Sprichwort: man erntet, was man sät. Wenn wir aufhören, uns selbst für wichtiger zu halten als Andere, säen wir unser Glück. Erleuchtete kennen nicht den Unterschied zwischen ich und du. Alles ist mit Allem verbunden. Mitgefühl für alle Lebewesen ist eine Grundforderung. Sie hilft, das Kreisen um die eigene Person zu beenden. Je besser das Loslassen geübt wurde, desto leidloser verläuft der Sterbeprozess.

Der Dalai Lama sagt: Wenn wir gut zu sterben wünschen, müssen wir lernen, gut zu leben.