



DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE

# DER GEIST ÜBERWINDET DEN TOD

DAS TIBETISCHE TOTENBUCH  
FÜR UNSERE ZEIT

THESEUS

Dzogchen Ponlop Rinpoche

# Der Geist überwindet den Tod

Das Tibetische Totenbuch  
für unsere Zeit

Aus dem Englischen übersetzt von Brigitte Schnoor



Theseus Verlag

Vollständige E-Book-Ausgabe der bei J.Kamphausen Verlag & Distribution GmbH erschienenen Printausgabe

Theseus im Internet: [www.Theseus-Verlag.de](http://www.Theseus-Verlag.de)

Die amerikanische Originalausgabe Mind Beyond Death ist erschienen bei Snow Lion Publications, Ithaca, NY 14851, USA

© 2006 by Dzogchen Ponlop

Copyright der deutschen Ausgabe © 2009 Theseus in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld

Übersetzung ins Deutsche: Brigitte Schnoor

Lektorat: Dr. Sabine A. Werner

Producing: SAW Communications, Redaktionsbüro Dr. Sabine A. Werner, Mainz, mit INKA satz & grafik, Rudersberg

Umschlaggestaltung: Reclamebüro, München, unter Verwendung eines Fotos von © Hugh Sitton / zefa / Corbis (Titelseite)

Druck: fgb – freiburger graphische betriebe, Freiburg

Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-415-0

ISBN E-Book: 978-3-89901-559-1

ISBN Kindle-E-Book: 978-3-89901-649-9

Alle Rechte an der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

*Dieses Buch widme ich meinem verstorbenen Vater Dhamchö Yondu und meiner gütigen Mutter Lekshey Drölma, denn sie ließen unschätzbar wertvolle Gelegenheiten entstehen, um Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln.*

## Inhaltsverzeichnis

GELEITWORTE VON KHENPO TSÜLTRIM GYAMTSO RINPOCHE

VORWORT DES EHRWÜRDIGEN ALAK ZENKAR RINPOCHE

VORBEMERKUNG DES HERAUSGEBERS

EINFÜHRUNG: POKERN MIT DEM HERRN DES TODES

DER AUGENBLICK DER WAHRHEIT

DIE BARDO-BELEHRUNGEN

WAS BEDEUTET BARDO?

Der konzeptuelle und der Essenz-Bardo

Die Weggabelung

Gefangen in der Zeit

Weder hier noch dort

Überwältigende Emotionen

DIE BOTSCHAFT DER ÜBERTRAGUNGSLINIE

DIE EINTEILUNG DER BARDOS

DIE QUELLEN DER BARDO-BELEHRUNGEN

PADMASAMBHAVAS „SECHS WURZELVERSE ÜBER DIE  
SECHS BARDOS“

REINE ILLUSION: DER NATÜRLICHE BARDO DIESES LEBENS

DER TANZ DER ERSCHEINUNGEN

Reine und unreine Erscheinungen

VERKÖRPERTER GEIST

DIE DREI PHASEN DES SPIRITUELLEN WEGES

Das Studium der Lehre

Die Kontemplation

*Übungen für die Phase der Kontemplation*

*Sich mit intensiven Emotionen anfreunden*

Die Meditation

*Grundlegende Übungen: Training und Reinigung*

*Den Geist beruhigen durch die drei Haltungen*

*Die Hauptpraxis: Padmasambhavas Shamatha-Anweisungen*

EINEN KLAREN VORSATZ FASSEN FÜR UNSERE PRAXIS

NUR FÜR EINE GEWISSE ZEIT

DIE TRÄUMENDEN AUFWECKEN: DER BARDO DES TRAUMS

REINE UND UNREINE TRÄUME

*In den Traumzustand eintreten*

*Die Fortsetzung der Verwirrung*

IM TRAUM AUFWACHEN

*Die Praxis des Illusionskörpers*

*Der unreine Illusionskörper*

*Der reine Illusionskörper*

*Die Praxis des Traum-Yoga*

*Den Traum erkennen*

*Die Traumerfahrungen transformieren*

*Letztendliche Transformation*

*Hindernisse überwinden*

*Die Praxis des Yoga des klaren Lichts*

*Das Ergebnis der Praxis*

TRÄUME UND TRÄUMENDE

*Den Traum anschauen*

*Die Träumenden anschauen*

*Auf die Zeitspanne schauen*

*Eine Fackel in der Dunkelheit entzünden*

## DEN GEIST MEISTERN: DER BARDO DER MEDITATION

### MEDITATION ALS BARDO

Den wilden Geist zähmen

Stufen des Trainings in der Nicht-Existenz eines Selbst

Die Natur des Geistes aufzeigen

Den Geist direkt anschauen

### DIE GEWISSHEIT DER BEFREIUNG ERLANGEN

Drei Anweisungen, die den entscheidenden Punkt treffen

Die vier großartigen Methoden der Befreiung des Dzogchen

*Ursprüngliche Befreiung*

*Nackte Befreiung*

*Vollständige Befreiung*

### SICH DIE BOTSCHAFT DER BEFREIUNG ZU HERZEN

#### NEHMEN

Annehmen und ablehnen

Selbstexistierende Weisheit

Die Freiheit loslassen

Die Natur von allem

Das Gewahrsein beschützen

Der Pfad der geschickten Mittel

Die Bardos des Lebens und des Todes verbinden

## DIE REALITÄT AUFLÖSEN: DER SCHMERZHAFTE BARDO DES STERBENS

### ANHAFTUNG AN DIESES LEBEN

Die drei Stufen der Fähigkeit von Praktizierenden

*Praktizierende mit großen Fähigkeiten*

*Praktizierende mit mittleren Fähigkeiten*

*Praktizierende mit geringeren Fähigkeiten*

*Den Geist lesen*

Sich auf den Tod vorbereiten

## DIE AUFLÖSUNG DER ELEMENTE

Der grobstoffliche und der Vajra-Körper

Der Auflösungsprozess des grobstofflichen Körpers

*Die Zeichen des Todes*

*Die erste Stufe der Auflösung: Erde in Wasser*

*Die zweite Stufe der Auflösung: Wasser in Feuer*

*Die dritte Stufe der Auflösung: Feuer in Luft*

*Die vierte Stufe der Auflösung: Luft in Bewusstsein*

Der Auflösungsprozess des Vajra-Körpers

*Die fünfte Stufe der Auflösung: Bewusstsein in Raum*

Die Stufen des klaren Lichts

## PRAKTIKEN FÜR DAS STERBEN

Der Pfad der Hingabe

Eine letzte Chance erkennen

Die Praxis des Phowa

*Die Stufe des Trainings*

*Methoden der Transformation*

Plötzlicher Tod

Jede Praxis ist Phowa

*Unseren letzten Gedanken planen*

*Das Höchste anstreben*

## DIE EGOLOSE REISE: DER LEUCHTENDE BARDO DER DHARMATA

### NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN

DAS KLARE LICHT DES DHARMAKAYA – DAS KLARE LICHT  
DER NICHTERSCHEINUNG

Das klare Licht des Grundes: die Weisheit der Dharmata

*Verschleierte Dharmata*

Das Treffen des klaren Lichts der Mutter und des Kindes

Unser Zuhause suchen

Glückverheißende Ursachen und Bedingungen

Den Samadhi-Geist hervorbringen

*Der Pfad der Schlussfolgerung*

*Der Pfad der direkten Erfahrung*

*Den Geist nicht finden*

DAS KLARE LICHT DES SAMBHOAKAYA – DAS KLARE  
LICHT DES ERSCHEINENS

Spontan entstehendes klares Licht

*Die hundert Gottheiten*

*Symbol und Essenz*

*Die fünf Buddha-Familien*

*Das Mandala der fünf Buddhas*

*Klares Licht und Kleshas*

*Dreifache Reinheit*

DIE VIER WEISHEITSLICHTER UND DAS LICHT DER  
BUDDHA-AKTIVITÄT

VISIONEN SPONTANER GEGENWÄRTIGKEIT

DEN BARDO DER DHARMATA ALS DEN PFAD NEHMEN

Die Natur des Geistes anschauen

Die Visualisierung der hundert Gottheiten

Licht als den Pfad nehmen

*Das Eigenlicht der Dharmata*

Klang als den Pfad nehmen

Schmerz und Krankheit als den Pfad nehmen

Freude und Leid als den Pfad nehmen

Emotionen als den Pfad nehmen

### DAS GEBIET KENNEN

Die zwei Kayas des Bardo der Dharmata

Vorbei in einem Augenblick

Ankommen am nächsten Ort

## SEIN ODER NICHTSEIN: DER KARMISCHE BARDO DES WERDENS

### DAS KLARE LICHT DES NIRMANAKAYA

Unaufhörliche Erscheinungen

Wiederentstehen der Verwirrung

Die übernatürliche Kraft des karmischen Geistes

Glückverheißende Verbindungen schaffen

### DIE PHASEN DES BARDO DES WERDENS

Das Heraufdämmern der sechs Bereiche

Das Werden: die Eigenschaften der sechs Bereiche

*Der Götterbereich*

*Der Bereich der eifersüchtigen Götter*

*Der menschliche Bereich*

*Der Tierbereich*

*Der Bereich der hungrigen Geister*

*Der Höllenbereich*

### PRAXIS IM BARDO DES WERDENS

Praktiken für die Erzeugungsstufe

*Begierde transformieren durch die Visualisierung der Yidam-*

*Gottheit*

*Begierde transformieren durch die Visualisierung des Guru*

Praktiken für die Vollendungsstufe

Transformation durch Entsagung

Plan A und Plan B

DIE SICHTWEISE DES VAJRAYANA

Die Sichtweise der Erzeugungsstufe

*Drei geschickte Mittel*

Die Sichtweise der Vollendungsstufe

ÜBER DEN TOD HINAUS

ANHANG

---

DAS EDLE MAHAYANA-SUTRA DER WEISHEIT FÜR DIE ZEIT DES  
TODES

VAJRA-LIEDER – LIEDER DER ERLEUCHTUNG

Die sechs Bardos

BLICK ZURÜCK: DER SINN DER VORBEREITENDEN ÜBUNGEN  
(NGÖNDRO)

TABELLEN

ANMERKUNGEN

DANK

GLOSSAR BUDDHISTISCHER FACHBEGRIFFE

BILDNACHWEIS

ZENTREN UND PROJEKTE UNTER DER LEITUNG VON  
DZOGCHEN PONLOP RINPOCHE

# GELEITWORTE VON KHENPO TSÜLTRIM GYAMTSON RINPOCHE

---

༄༅། །བར་མེད་པས་བར་དོ་མེད་པའི་ཚིགས་བཅད། །

Es gibt nichts dazwischen, daher existiert der Bardo nicht.

*Ein Vers*

སྐྱེ་དང་འཆི་བ་ངོ་བོ་མེད་པའི་སྤྱིར། །  
དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྣོན་བྲལ་ཙམ། །  
བདག་དང་གཞན་ལ་ངོ་བོ་མེད་པའི་སྤྱིར། །  
དེ་གཉིས་བར་ཡང་སྐྱེ་མེད་སྣོན་བྲལ་ཙམ། །

Geburt und Tod haben keine Essenz,  
daher ist zwischen diesen beiden nur das Ungeborene, frei von  
Projektionen.

Das Selbst und das Andere haben keine Essenz,  
daher ist zwischen diesen beiden nur das Ungeborene, frei von  
Projektionen.

ཞེས་མཁན་པོ་ཚུལ་བློ་མཁོ་རིན་པོ་ཆེས་འབྲུག་ཀམ་རྒྱལ་མེ་དགོན་  
པར་བོལ་བྱང་དུ་སྐྱེས་སོ། །

*Dieses wurde spontan gesprochen von Khenpo Tsültrim Gyamtso  
Rinpoche, Karma Drubdey Gonpa, Bhutan, 9. Oktober 2006. Aus dem  
Tibetischen übersetzt von Ari Goldfield.*

# VORWORT DES EHRWÜRDIGEN ALAK ZENKAR RINPOCHE

---

In diesem Leben führst du uns mit Ermächtigungen und  
Schlüsselunterweisungen.

Im nächsten Leben führst du uns entlang dem Pfad der Befreiung.

Im Bardo zwischen diesen beiden befreist du uns aus den Abgründen der  
Angst.

Unvergleichlicher Guru, schenke mir deinen Segen.

Der Begriff des Bardo oder Zwischenzustands hat sich in buddhistischen Kreisen zu einem beliebten Schlagwort entwickelt. Die Erscheinungen dieses Lebens verblassen, so sagt man uns, und neunundvierzig Tage lang erleben wir ungeheuer eindrucksvolle und erschreckende Visionen in einem körperlosen Zustand. Für die meisten Menschen ist das die Bedeutung von Bardo. Wie auch immer: Lassen Sie uns untersuchen, auf welche Weise sich das Konzept des Bardo aus der Sichtweise der buddhistischen Literatur entwickelt hat.

Indische Abhandlungen auf der Grundlage der Sutren, die in das Tibetische übersetzt wurden, wie zum Beispiel Vasubhandus „Schatzhaus des Abhidharma“, beziehen sich auf den Bardo, allerdings ohne den Begriff zu verwenden:

Es gibt eine Ebene der Existenz,  
die erfahren wird zwischen Tod und Geburt.

Der Text fährt fort mit der Beschreibung von drei Ebenen der Existenz: der Ebene des Todes, der Ebene der Geburt und der Ebene dessen, was

zwischen diesen beiden liegt. Er beschreibt auch kurz den geistigen Körper des Zwischenzustandes, seine charakteristischen Eigenschaften und seine Lebensdauer. Ein indischer sutrischer Text, der in das Chinesische übersetzt wurde, der „Große Schatz der Erläuterungen“, beschreibt den Bardo in allgemeiner Weise und widmet der Darlegung der neunundvierzigstägigen Reise ein ganzes Kapitel.

Die Sammlung der Bardo-Belehrungen auf der Grundlage der Tantras ist in der tibetischen Literatur in allen vier Hauptlinien des Tibetischen Buddhismus – Sakya, Gelug, Kagyü und Nyingma – noch umfangreicher. Hier gibt es Textauslegungen und Kernunterweisungen von unterschiedlicher Länge. Diese Schriften behandeln die Namen der verschiedenen Arten von Bardos und deren Einteilung. In ihrem Stil sind die Darstellungen meist ähnlich, doch heben sie hervor, was in der jeweiligen Überlieferung einzigartig ist.

Karma Lingpa, ein großer Meister der Nyingma-Linie, enthüllte einen Zyklus tiefgründiger Texte, „Die selbstbefreite Weisheit der friedvollen und zornvollen Gottheiten“, von dem gesagt wird, dass er ihm von dem indischen Mahaguru Padmasambhava anvertraut worden war. Eine der berühmtesten Schriften aus dieser Gruppe von Texten ist „Die große Befreiung durch Hören im Bardo“, allgemein bekannt als „Das tibetische Totenbuch“, eine tiefgründige und ausführliche Darlegung der sechs Bardos Geburt, Traum, Meditation, Sterben, Dharmata oder wahre Realität und Werden.

Ein anderer Lehrer, der bekannt wurde für seine Belehrungen über den Bardo, ist Tsele Natsok Rangdrol. Er untersuchte die Sichtweisen der früheren und späteren Schulen auf Gemeinsamkeiten hin und erklärte, dass die oben genannten sechs Bardos zu vier zusammengefasst werden können: dem natürlichen Bardo der Geburt, dem schmerzvollen Bardo des Sterbens,

dem leuchtenden Bardo der Dharmata und dem karmischen Bardo des Werdens. Diese Darstellung mit der Unterscheidung von vier Bardos trifft seiner Auffassung nach den Kernpunkt des Ganzen und ist leicht verständlich. Obgleich Tsele Natsok Rangdrols Hauptschrift über den Bardo ins Englische übersetzt wurde, ist es doch die „Befreiung durch Hören“, die die größte Verbreitung in unserer vielsprachigen Welt gefunden hat. Sie wurde ins Chinesische, ins Englische – mindestens fünfmal – und ins Französische übersetzt.<sup>1</sup>

Es ist daher der Zeitpunkt dafür gekommen, dass Dzogchen Ponlop Rinpoche, ein tibetischer Linienmeister, der mit der westlichen Denkweise und der englischen Sprache vertraut ist, uns eine frische und direkte Erklärung der Bardo-Prinzipien schenkt, die die Distanz der Übersetzung überwindet. Durch das Verfassen des Buches „Der Geist überwindet den Tod“ hat Rinpoche in mitfühlender Weise für Wesen wie mich gesorgt: Leute mit schlechtem Karma, die stark an den verwirrten Erscheinungen dieses Lebens anhaften, die tagsüber Sklaven der acht weltlichen Angelegenheiten sind und nachts zu Leichen des Schlafs der Unwissenheit werden, die ihr Leben mit schlechten Handlungen und bedeutungslosem Geplapper verschwenden. Rinpoches Worte beleuchten den Weg für uns, sie bieten uns Führung in diesem Leben, im nächsten Leben und in den Bardos dazwischen.

Rinpoche beginnt seine Untersuchung mit einer Erklärung des Bardo der Geburt. Er ermutigt hier die Leserinnen und Leser, ihre Anhaftung an die Erscheinungen dieses Lebens aufzugeben und aus ihrer wertvollen menschlichen Existenz die bedeutungsvollste Essenz zu ziehen. Für diesen Bardo gibt Rinpoche Anweisungen für das Entwickeln eines ruhigen und stabilen Geistes durch die Praxis der Shamatha-Meditation.

In Bezug auf den Bardo des Traumzustandes unterweist Rinpoche die Leserinnen und Leser in den Übungen des Illusionskörpers und des Traum-Yoga. Diese ermöglichen, die eigenen Träume zu erkennen, Traumerfahrungen zu transformieren und neue zu erschaffen. Rinpoche erklärt auch die Sichtweise des Yoga des klaren Lichts, durch den man den Zustand des Tiefschlafes als leuchtendes Gewahrsein erkennt. Für den Bardo der Meditation führt uns Rinpoche durch die Vipassana-Meditation gemäß den Mahamudra und Dzogchen-Lehren und beschreibt in klarer Weise die Methoden zum direkten Erkennen der Natur des Geistes.

Rinpoches Erörterung des Bardos des Sterbens gibt im Detail die Phasen der Auflösung der Elemente des grobstofflichen Körpers wieder, ebenso die Auflösung des subtilen Bewusstseins, die mit dem dreifachen visionären Prozess des Erscheinens, der Zunahme und des Erlangens einhergeht. Mit den abschließenden Anweisungen zur Übertragung des Bewusstseins versetzt er hingebungsvoll Praktizierende in die Lage, zum Zeitpunkt des Todes Befreiung zu erlangen, oder, falls dies nicht gelingen sollte, einen Moment tiefer Erkenntnis der wahren Natur des Geistes zu erleben.

In seiner Darstellung des Bardos der Dharmata erklärt Rinpoche die zwei Aspekte der Manifestation des klaren Lichts des Geistes: das klare Licht des Dharmakaya, das auch als das muttergleiche klare Licht bezeichnet wird, und das klare Licht des Sambhogakaya, das in lebhaften Lichtern, Klängen und den Visionen der hundert friedvollen und zornvollen Gottheiten seinen Ausdruck findet. Rinpoche ermutigt uns, zu diesem Zeitpunkt ein Gewahrsein der unwirklichen, illusionsgleichen Natur dieser Visionen aufrechtzuerhalten. Wenn wir das Vertrauen gewonnen haben, dass alle Erscheinungen der Ausdruck unseres eigenen Geistes sind, dann ist es uns möglich, in diesem Bardo, dem Bardo der wahren Realität, Sambhogakaya-Freiheit zu erlangen. Rinpoches Anweisungen für dieses Stadium sind wie

die Anweisungen eines furchtlosen, kämpferischen Anführers, der uns durch die Schluchten des angstvollen Bardo geleitet.

Schließlich führt uns Rinpoche durch den Bardo des Werdens. Er beschreibt, wie der dreifache visionäre Prozess des Erscheinens, der Zunahme und des Erlangens in umgekehrter Reihenfolge abläuft, wenn man es versäumt, seine eigene wahre Natur während des Bardo des Sterbens oder des leuchtenden Bardo der Dharmata zu erkennen. Der eigene frühere Mangel an Erkenntnis erzeugt gewaltige Angst. Wenn sich diese Angst intensiviert, tauchen außerdem vielfältige, für diesen Bardo typische Erscheinungen der Verwirrung auf, und jede davon, betont Rinpoche, ist nichts anderes als eine Spiegelung des eigenen ursprünglichen Gewahrseins. Trotzdem gibt es für uns immer noch Wahlmöglichkeiten: Hervorragende Praktizierende werden fähig sein, eine Geburt im Emanationskörper anzunehmen, dem natürlich präsenten Nirmanakaya, mittlere Praktizierende in einem reinen Bereich, wie dem von Amitabha, und gewöhnliche Praktizierende werden eine vorteilhafte Geburt in der irdischen Welt annehmen. An dieser Stelle erklärt Rinpoche die wichtigsten Punkte der Entwicklungs- und Vollendungsstufe und lässt dadurch bei interessierten Leserinnen und Lesern Gewissheit reifen. Er ermöglicht ihnen während dieses Lebens einen Reichtum an echtem Dharma und befähigt sie, diese Tugend in das nächste Leben mitzunehmen, ohne irgendein Gefühl der Armut. Da Rinpoches Anweisungen die tiefgründigen Methoden offenlegen, die es möglich machen, die oben erwähnten Wege zur Befreiung und zur positiven geistigen Entwicklung zu nutzen, ist seine Güte unvorstellbar groß.

Dieser Führer durch die Bardos ist von unschätzbarem Wert. Diejenigen, die ohne Klarsicht sind, nimmt er bei der Hand und geht mit ihnen. Für diejenigen, die während ihrer Reise vom Wege abgekommen sind, ist er der

Kartenkundige, der ihre Richtung korrigiert. Für die Vertrauensvollen, die danach streben, seine Anweisungen in die Tat umzusetzen, ist er ein standfester Anführer, der sie geschickt aus den Schrecken der Bardos befreit. Für eifrige Schülerinnen und Schüler, die in Zuhören, Erklärung und Meditation geübt sind, ist er der Generalschlüssel, der hundert Türen zu einem Schatz an Wissen öffnet. Für die Gelehrten ist er wie ein Vollmond, dessen unverschleiertes Strahlen die Blüten der in der Nacht blühenden Blumen der Einsicht öffnet. Für Yogis und Yoginis, die sich vollkommen in die Praxis versenken, ist er wie eine Sonne, deren funkelnde Strahlen das Spektrum der Möglichkeiten im Bardo erhellen – zum Erkennen der wahren Natur, zum Erleben der drei Kayas und zur Erfahrung aller Wahrnehmungen als das klare Licht.

Rinpoche hat seine Belehrungen als wunderbares Geschenk in unsere Hände gelegt. Es entstand durch das Zusammenfassen der wichtigsten Ziele aller Sutras und Tantras und die komprimierte Darstellung des Wesentlichen aus allen praktischen Anwendungen sowie dadurch, dass er bei seinen tiefgründigen Kernunterweisungen nichts ausließ, den Strom der mündlichen Übertragungen der Linie bewahrte und sich zudem auf die Weisheit seiner persönlichen Erfahrung stützte.

Es ist mein Herzenswunsch, dass viele Wesen – sowohl kurzfristig als auch langfristig – immensen Nutzen aus diesem Buch ziehen mögen, sei es dadurch, dass sie es lesen, seine Worte verstehen, sich an seine Inhalte erinnern oder auch nur einmal ihre Hände darauf legen. Die Verdienste, die durch die Veröffentlichung eines so herausragenden Diskurses erworben werden, sind zahlreicher als die Staubpartikel auf der Erde, und sie sind so groß, dass sie nicht von den vereinten Wassern aller Ozeane überspült werden könnten. So eine wundervolle Erscheinung auch nur vor seinen

Augen aufblitzen zu sehen, ist an sich schon das Resultat von vielen tugendhaften Handlungen in der Vergangenheit.

Dieses Buch enthält nicht nur alle tiefgründigen Kernunterweisungen der acht großen Praxislinien Tibets, es erklärt auch mit großer Frische und Vertrautheit die Herzensabsichten aller verwirklichten Meister Indiens. Ich betrachte dieses Werk von Dzogchen Ponlop Rinpoche daher als allumfassendes Juwel.

Um der Glück verheißenden Umstände willen, möchte ich mit einem besonderen Zitat aus Tsele Natsok Rangdrols Schrift über den Bardo schließen, das, wie ich glaube, sehr genau die Qualitäten des Buches beschreibt, das Sie in Ihren Händen halten:

„Da alle 84000 Lehren des Buddha ganz und gar vollkommen sind, ist es die Große Vollendung (*Dzogchen*). Da es enthüllt, wie nichts über die drei Kayas hinausgeht, ist es das Große Siegel (*Mahamudra*). Da es alle Konzepte transzendiert, ist es die Vollkommenheit des Wissens (*Prajnaparamita*). Da es frei ist von allen Extremen, ist es der Mittlere Weg (*Madhyamaka*). Da es die höchsten Resultate aller Pfade hervorbringt, ist es Pfad und Resultat (*Lam Dre*). Da es die Geistesgifte befriedet, ist es Befriedung (*Shijey*). Da es gründlich alle dualistische Fixierung durchschneidet, ist es Durchschneiden (*Chöd*). Da es einen direkt mit dem Zustand der Buddhaschaft vereint, ist es die Sechs Vereinigungen (*Jor Druk*). Da es die verwirrte Unwissenheit der Gedanken transformiert, ist es Geistestraining (*Lojong*). In der Summe gibt es – abgesehen von dieser Anweisung – keine andere Lehre, die die Essenz aller vorhandenen tiefgründigen Dharmas beinhaltet.“

Die Schriften der höchsten Zuflucht und zugleich Dzogchen Ponlop Rinpoche auf dem Scheitelpunkt meines Kopfes, bringe ich, Thubden Nyima, der schlechteste unter seinen hingebungsvollen Anhängern, diese Worte gleich einem himmlischen Blütenregen aus der Tiefe meines Herzens dar.

# VORBEMERKUNG DES HERAUSGEBERS

---

„Der Geist überwindet den Tod“ basiert auf Belehrungen, die 2002 während des Treasury of Knowledge Retreats im texanischen San Antonio gegeben wurden, wo Dzogchen Ponlop Rinpoche vierzehn Vorträge über das Thema der sechs Bardos oder Zwischenzustände der Existenz hielt. Obwohl viele schon früher Bardo-Belehrungen gehört hatten, erwies sich die Retreat-Atmosphäre in Verbindung mit dem bedeutsamen Thema und dem direkten und persönlichen Stil von Rinpoches Übertragungen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als außerordentlich berührend. Im Verlauf der nächsten Jahre trafen immer wieder Anfragen nach Niederschriften oder Videos der Belehrungen ein. Mehrere Studiengruppen wurden gegründet, die Fragen aufwarfen, die über den Umfang der ursprünglichen Darlegungen hinausgingen. Schließlich stimmte Rinpoche dem Vorschlag zu, dass die Unterweisungen zum Zweck der Veröffentlichung redaktionell bearbeitet werden sollten. Er selbst wollte sie durch zusätzliche Anleitungen und Erklärungen ergänzen.

Der vorliegende Text bewahrt die ursprünglichen Belehrungen, obgleich mündliche und schriftliche Kommentare von Rinpoche in die Bearbeitung einfließen. Seine Darstellung der Bardos basiert im Wesentlichen auf den folgenden tibetischen Texten: Padmasambhavas „Anweisungen zu den sechs Bardos“ aus dem Shitro-Zyklus der Belehrungen, der von Karma Lingpa enthüllt wurde, Tsele Natsok Rangdrols „Spiegel der Achtsamkeit“ und das „Schatzhaus des Wissens“ von Jamgon Kongtrul dem Großen. Sie stützt sich außerdem auf mündliche Unterweisungen, die Rinpoche von seinen eigenen Lehrern erhalten hat. „Der Geist überwindet den Tod“ folgt der grundlegenden Struktur dieser maßgeblichen klassischen Texte. Jeder Bardo wird definiert, die Art, wie gewöhnliche und erleuchtete Wesen ihn

erleben, wird beschrieben. Schließlich werden die Meditationsübungen dargelegt, die den verwirrten Aspekt des jeweiligen Bardo in einen Zustand von Klarheit transformieren, in dem Weisheit verwirklicht werden kann.

Um den Zugang zu diesen Lehren so leicht wie möglich zu machen, werden im Anhang eine Reihe zusätzlicher Materialien bereitgestellt. Fachbegriffe werden im Glossar erklärt, und wo immer möglich wurde die tibetische Entsprechung eingefügt. Es gibt zwei Tabellen: die erste, „Die Stufen der Auflösung“, gibt einen Überblick über den Sterbeprozess, dessen ausführliche Beschreibung sich im Kapitel „Die Auflösung der Elemente“ findet, die andere, „Die hundert friedvollen und zornvollen Gottheiten“, enthält Details zur Symbolik und zur Reihenfolge des Erscheinens der Gottheiten im Zustand nach dem Tod. Ein Personen und Sachregister sowie ein kurzer historischer Abriss Rinpoches über die Entwicklung der „Vorbereitenden Übungen“, bekannt als „Ngöndro“, sind ebenso enthalten wie eine Auswahl von Vajra-Liedern der Verwirklichung, auch Dohas genannt, die den Dharma lehren und zugleich den Zustand der Verwirklichung herbeizuführen vermögen. Außerdem ist im Anhang eine Übersetzung des „Sutra über die Weisheit zum Zeitpunkt des Todes“ enthalten, in welchem der Buddha Ratschläge für Bodhisattvas an der Schwelle des Todes gibt. Schließlich wird eine Liste von Meditationszentren angefügt, darunter auch die Nalandabodhi-Zentren, die von Rinpoche gegründet wurden, für Interessierte, die weitere Informationen über Studienprogramme oder Meditationsanleitungen erhalten möchten.

Dieses Buch ist für Leserinnen und Leser gedacht, die mit buddhistischer Philosophie und Praxis vertraut sind, und für Menschen, für die diese Gedanken und Sprache neu sind. Obwohl Rinpoches Darstellung auf einem präzisen wissenschaftlichen System basiert, ist sie im Grunde keine

fachspezifische oder akademische Abhandlung. Im Kern handelt es sich um eine Geschichte, überliefert durch eine Übertragungslinie erwachter Meister, die wir hören. Die Anleitungen, die hier gegeben werden, sind nicht religiöser oder theistischer Natur. Sie sind ganz klar eine Wissenschaft des Geistes, die die Anwendung einer kritischen Intelligenz einbezieht und sogar erfordert. Es wird gesagt, dass es durch das Studium und die Praxis dieser Lehren möglich ist, die Verwirrung des Todes zu durchschauen. Gelingt dies, so transzendieren wir die Kluft zwischen Leben und Tod, die diese beiden zu getrennten und antithetischen Erfahrungen macht, und entdecken unseren letztendlichen Zustand unzerstörbarer Wachheit.

# EINFÜHRUNG: POKERN MIT DEM HERRN DES TODES

---

Dieses Buch gibt eine Geschichte wieder, die erstmals vom großen indischen Meister Padmasambhava einer kleinen Gruppe von Schülerinnen und Schülern erzählt wurde. Das Leben dieses außergewöhnlichen Meisters war voller Abenteuer, und er erlangte viele Verwirklichungen, darunter die größte von allen: die Erkenntnis der makellosen und unzerstörbaren Natur seines eigenen Geistes, die augenblicklich alle Illusionen zerstreut, sogar die beängstigende Illusion des Todes. Padmasambhava soll diese Welt umgeben von großen Mengen von Regenbogenlicht verlassen haben, wobei er zukünftigen Schülerinnen und Schülern wertvolle Anleitungen und Beschreibungen seines Weges zur Transformation hinterließ. Da an Padmasambhavas Geschichte nichts verändert wurde, kann jeder, der sie hört und sie sich zu Herzen nimmt, durch sie verändert werden. Wie die berühmten Geschichten aller Zeiten nimmt auch diese Sie mit auf eine Reise, nur sind Sie in diesem Fall selbst die Hauptperson, und der Ausgang liegt in Ihren Händen.

Die Geschichte, die wir hier betrachten, ist somit unsere eigene. Es ist die Geschichte unseres Körpers und Geistes, unserer Geburt und unseres Todes sowie der unbestreitbaren Wahrheit über unsere menschliche Existenz. Obwohl wir um die Tatsachen des Lebens und die Unvermeidbarkeit des Todes wissen, sehen wir dieser Realität selten ins Auge. Wenn wir es aber tun, ist unser erster Impuls, uns abzuwenden. Wir wollen uns mit dem Tod oder der Angst, die er auslöst, nicht konfrontieren, doch vor dieser unbequemen Wahrheit wegzulaufen, wird uns letztlich nicht helfen. Die Wirklichkeit wird uns am Ende einholen.

Wenn wir den Tod unser ganzes Leben lang ignoriert haben, kommt er als große Überraschung. Auf dem Totenbett haben wir dann keine Zeit mehr, um zu lernen, mit der Situation umzugehen. Es ist zu spät, Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln, die uns durch das Terrain des Todes leiten könnten, und wir werden uns dem, was uns dort begegnet, stellen müssen, so gut wir eben können – und das ist ein echtes Glücksspiel.

Warum sollten wir ein solches Risiko auf uns nehmen? Wir haben die Wahl: Entweder wir bereiten uns auf den unangenehmsten Augenblick unseres Lebens vor, oder er wird uns unvorbereitet treffen. Wenn wir uns dafür entscheiden, direkt ins Angesicht des Todes zu sehen, dann werden wir diese Begegnung mit Sicherheit in eine tiefe Erfahrung transformieren, die für unsere spirituelle Reise von unermesslichem Nutzen sein wird. Entscheiden wir uns aber für das Leugnen, dann werden wir, wenn wir dem Herrn des Todes begegnen, wie unerfahrene Jugendliche sein, die spät nachts mit einer Tasche voller Geld in eine Spielhalle gehen. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir am nächsten Morgen reicher und glücklicher sind?

Ob wir vorbereitet sind oder nicht: Wir alle werden dem Herrn des Todes begegnen. Doch wer ist dieser große Herr, und worin besteht seine Macht über uns? Diese legendäre Figur, die soviel Angst auslöst, ist lediglich die Personifizierung der Vergänglichkeit und des Karma, also des Prinzips von Ursache und Wirkung. In der buddhistischen Literatur ist dieser „Herr“ unbesiegbar. Niemand kann ihn in diesem Spiel schlagen – außer jemand, der wahrhaft Weisheit besitzt. Es ist die Weisheit, die den Mörder umbringt, reinen Tisch macht und mit dem Siegespreis von dannen zieht.

Von alters her haben viele Kulturen eine mündliche Überlieferung oder Literatur zum Thema Tod und Sterben entwickelt. Viele dieser Weisheitstraditionen haben sich mit der Frage beschäftigt, wie die

„Erfahrung des Sterbens“ zu einem bedeutungsvollen Moment von großer Kraft werden kann, in dem man sich mit der eigenen tieferen oder höheren Natur verbindet. In den letzten Jahren wurde „Tod und Sterben“ zu einem heiß diskutierten Thema, und „Tod“ selbst wurde zu einem Modewort. Aber obwohl einige Menschen anscheinend darüber sprechen wollen, will niemand dem Tod wirklich ins Gesicht sehen oder sich in einer Umgebung befinden, in der Sterben tatsächlich stattfindet. Woody Allen sagte einmal: „Ich fürchte mich nicht vor dem Sterben; ich möchte nur nicht dabei sein, wenn es passiert.“ Hierin spiegelt sich der Geist vieler Menschen in der Welt des einundzwanzigsten Jahrhunderts wider. In Wirklichkeit versuchen wir den Tod völlig zu meiden. Wir haben Angst, etwas über ihn zu hören oder ihn anzuschauen, ganz zu schweigen vom eigenen Erleben, weil wir ein negatives und furchterregendes kulturelles Bild vom Tod geschaffen haben. Wir glauben, der Tod sei das Ende von allem, was wir sind, der Verlust von alledem, was uns am meisten bedeutet. Doch unsere Furcht verhindert, dass wir unsere eigene Geschichte kennen, die letztendlich eine Geschichte der Erneuerung und Befreiung ist.

Gemäß den spirituellen Einsichten des Buddhismus müssen wir, um gut sterben zu können, gut leben. Gutes Sterben kann also nur erreicht werden, wenn man gut zu leben weiß. Könnte es sein, dass wir Angst haben zu sterben, weil wir nicht wissen, wie wir ein gutes und erfülltes Leben führen können? Um unsere Angst vor dem Tod zu transformieren und zu überwinden, müssen wir mit ihm in Kontakt kommen, anstatt ihn zu verleugnen. Wir müssen uns mithilfe echter Reflexion mit dem Tod verbinden und mit ruhigem, klarem Geist darüber nachdenken, wie er sich uns zeigt. Dabei sollten wir uns nicht auf das Bild des Todes beschränken, das unsere Gedanken auf der Grundlage von Aberglauben und Gerüchten geschaffen haben, sondern wir müssen diesen Zustand ganz unmittelbar

wahrnehmen und erfahren. Dem Tod mit unserem ganzen Sein zu begegnen, bedeutet jeden Tag zu sterben, in jedem Moment, und das umfasst alle Aspekte unseres Lebens – unsere Gedanken, unseren größten Schmerz, unsere Gefühle, unsere liebevollen Beziehungen und sogar unsere Freude. Wir können dem Tod nicht wirklich begegnen, wenn wir nicht jeden Tag sterben!

Aus buddhistischer Perspektive bedeutet der Tod nicht nur ein Ende, sondern auch einen Anfang. Tod wird als Prozess der Veränderung verstanden. Die Endlichkeit an sich ist weder positiv noch negativ, sie ist einfach Realität. Der Tod war ein Teil des Deals, den wir eingingen, als wir die Idee der Geburt akzeptierten, unser Eintritt in diese Welt geschah mit dem Vertrag, sie wieder zu verlassen. Also ganz gleich, ob man vor Erleichterung aufseufzt, weil ein quälender Moment vorüber ist, oder ob man verzweifelt hofft, ein Erlebnis, so schön wie aus einem Hollywood-Film, möge ewig dauern: Jeder Augenblick geht vorbei. Jede Geschichte hat ein Ende, das steht ganz unabhängig davon fest, ob sie einen glücklichen oder traurigen Ausgang hat. Wenn ein Augenblick oder ein Leben endet, hilft kein Diskutieren. Es gibt keinen Raum für Verhandlungen. Diese Realität zu erkennen, ermöglicht uns, mit dem Tod im alltäglichen Leben in Kontakt zu kommen.

Letztendlich ist das, was wir Leben nennen, nur eine Illusion von Kontinuität: Eine Folge von Augenblicken, ein Strom von Gedanken, Emotionen und Erinnerungen, von denen wir das Gefühl haben, sie seien unser Eigentum. Dadurch sind wir auf einmal selbst existent, als die Besitzer dieser Kontinuität, die sich bei genauerer Betrachtung als traumgleich und illusionär erweist. Es handelt sich nicht um eine Realität, die kontinuierlich oder substanziell ist, sondern um einzelne Momente, die kommen und gehen wie Wellen auf dem Ozean. Folglich erscheint auch

dieses Ich in jedem Augenblick neu und löst sich wieder auf – es hat keinen Bestand von einem Moment bis zum nächsten. Das Ich des einen Augenblicks löst sich auf und ist vergangen, das Ich des nächsten Augenblicks erscheint. Von diesen beiden Ichs kann weder gesagt werden, dass sie gleich, noch, dass sie verschieden sind. Trotzdem werden sie vom konzeptuellen Bewusstsein als ein einziges, kontinuierliches Selbst identifiziert: „Ja, das bin ich ...“

Diese fließende Bewegung entspricht, wie wir klar erkennen können, dem Prozess des Sterbens: Die Auflösung flüchtiger Gedanken, das Verblässen lebhafter Emotionen, die schnelle Veränderung unserer Wahrnehmung. Ein Klang ist da oder eine Berührung und gleich wieder vergangen. Aber genau dann, wenn wir das Ende eines Momentes erleben, erleben wir den Prozess der Geburt. Eine neue Welt wird geboren, wenn frische Gedanken und farbige Emotionen als Antwort auf sich verändernde Wahrnehmungen erscheinen. Folglich ist das Ende eines Momentes auch eine Erneuerung, und nur durch den Tod kann etwas Neues entstehen.

Aus Angst vor dem Tod sehen wir das Offensichtliche nicht: Das, was die Kraft hat, sich selbst zu erneuern, ist ewig, während das, was wirklich kontinuierlich ist, keine kreative Kraft besitzt. Ohne das Spiel von Geburt und Tod würde die Welt stillstehen, vergleichbar einem Standbild aus einem Filmmessay. Die Welt, die von der Kameralinse eingefangen wurde, ist bewegungslos, nichts ändert sich für eine sehr, sehr lange Zeit. Ohne das kontinuierliche Spiel von Tod und Wiedergeburt wäre unser Leben genauso erstarrt und sinnlos, und die Konsequenzen wären qualvoll: Nichts würde sich je ändern. Wie wundervoll und erfrischend ist es dagegen, diese Veränderungen von Augenblick zu Augenblick zu haben, gesegnet zu sein durch die Vergänglichkeit!