

Gütiges Herz, offener Geist



Der leidvolle Vorgang des Sterbens





# Der leidvolle Vorgang des Sterbens

Der Tod ist gewiss, aber wann wir endgültig unseren Körper und diese Welt verlassen müssen, das wissen wir nicht - und das ist auch besser so. Wir sollten uns darum nicht sorgen, sondern einfach jeden Tag so leben als wenn er unser letzter wäre, ohne uns überhaupt irgendetwas vom nächsten zu versprechen. Wenn wir dies beherzigen und uns darin fortwährend üben, werden wir unser Herz durch inneres Loslassen immer mehr öffnen. Dadurch verlieren die ichbezogenen Muster der Anhaftung, Ablehnung und Gleichgültigkeit allmählich an Kraft, und wir werden innerlich freier und gelassener.

Jeden Tag sollten wir von neuem den festen Entschluss fassen, in dieser geistigen Stimmung zu handeln. Dies wird nicht immer gleich gut gelingen, aber stetig besser. Wenn wir dann unwiderruflich die Straße des Todes betreten, und wir sozusagen mit dem Rücken zur Wand stehen, wird unser Geist dank der Vorbereitung über die Kraft verfügen, alle hinderlichen und hemmenden geistigen Stimmungen einfach abzuschütteln und furchtlos und frei weiterzugehen. Wie im vorigen Kapitel schon erwähnt, können wir uns dann - solange wir noch über die körperliche und geistige Kraft verfügen, die dafür notwendig ist - auf eine Meditationspraxis stützen, die wir bereits regelmäßig geübt haben. Beginnt auch diese Kraft zu schwinden, so lassen wir einfach alles los und die kosmische Ordnung wird unsere Arbeit weiterführen.

Da unsere Gedanken und Gefühle zur unmittelbaren Zeit des Todes, wo alles auf einen Punkt fällt, äußerst stark sein können, sollten wir - solange wir noch bei Kräften sind - die Heiligen und großen Verwirklichten anrufen und vor ihnen alles Negative bekennen und bereuen, das wir mit Körper, Rede und Geist begangen haben, in diesem Leben und nach hinduistischer und buddhistischer Auffassung auch in den unendlich vielen Verkörperungen aus unzähligen vergangenen Leben. Lasse Negatives, tue Gutes, mehre Gutes, transformiere vollkommen deinen eigenen Geist. Dies beherzigen wir bis zum letzten Atemzug. Sind Eingeständnis und Reue aufrichtig und echt, werden sie uns von einer ungeheuer großen seelischen Last befreien, und wir werden dies auch spüren.

Wenn wir ein Leben der religiösen Praxis und Meditation gelebt haben, sollten wir uns auf die Praxis konzentrieren, mit der wir am meisten vertraut sind. Am besten ist es, wenn wir zur Zeit des Sterbens mit aufrechtem Körper sitzen. Wenn dies aufgrund fortgeschrittener Krankheit nicht mehr möglich ist, können wir uns auf die rechte Seite legen und die Haltung eines schlafenden Löwen einnehmen. Ist dies nicht mehr möglich, so überlassen wir uns einfach den Bedingungen der Auflösung und bewahren die geistige Haltung der Furchtlosigkeit und Offenheit bis zum letzten Atemzug.

Am wichtigsten ist es, dass du dich daran erinnerst, nicht traurig oder deprimiert zu sein. Dafür gibt es keinen Grund. Fühle dich stattdessen wie ein Reisender, der heimkehrt und voller Freude die Last der Leiden aller fühlenden Wesen trägt.

Tulku Urgyen

Eines Tages saß Geshe Potowa (1031 - 1105) auf seinem Dharmasitz und gab Unterweisungen. Plötzlich hielt er inne und sagte: „Möge ich immer ein Beschützer derer sein, die hilflos sind; und jenen ein Wegbegleiter, die sich verirrt haben.“ Dann starb er.

Wenn wir sterben, lösen sich die Elemente unseres Körpers allmählich auf. Wie diese Auflösung sich vollzieht, erkläre ich jetzt in einfacher Weise nach der Überlieferung des tibetischen Buddhismus. Diese Beschreibung hilft uns die Auflösungsprozesse im Sterben zu verstehen. Allerdings ist sie nur ein allgemeiner Hinweis, es gibt keine feste, unumstößliche Regel. Das Sterben ist wie alles im Leben ein höchst persönlicher Vorgang, der auch von der Macht der Umstände abhängt wie Alter, Art der Krankheit, plötzlicher Tod, langsames Dahinsterben. So erfahren einige Menschen, dass sich die Phasen alle gleichzeitig auflösen, und andere erleben die schrittweise Auflösung. Folglich sollten wir uns nicht zu sehr auf eine klar definierte Verallgemeinerung festlegen. Es ist auf jeden Fall ratsam, sich mit der Beschreibung der einzelnen Auflösungsschritte vertraut zu machen, sodass wir im Sterben nicht völlig ohne Anhaltspunkte sind. Doch auch diese werden wir beim Nahen des Todes völlig vergessen.

Eine schwere Krankheit ist noch nicht der eigentliche Sterbeprozess, doch kann es sein, dass sie uns schließlich auf die Straße des Todes führt. Wir werden es spüren, wenn wir unwiderruflich unseren Körper verlassen müssen. Der Tod selber wird es uns sagen. Meistens steht er uns dann ins Gesicht geschrieben. Wenn wir den Mut und die Offenheit haben, auf ihn zu hören, werden wir innerlich klar wissen, wie es um uns steht. Dann sollten wir all das abrufen, was wir im Leben erarbeitet haben, und uns voller Vertrauen und Hingabe öffnen. Tun wir dies, so werden wir schon im Prozess des leidvollen Sterbens tiefen Frieden finden, der uns immer mehr erfüllt und auch auf das Umfeld ausstrahlt.

## Eine Stimme sanfter Stille

Meister Scheschet war blind. Einmal wurde der König erwartet und alle Welt ging hin, um ihn zu sehen, und Meister Scheschet ging mit ihnen. Unterwegs sagte ein vorlauter Mann zu ihm: „Die Krüge gehen zum Fluss, wohin wollen die Scherben?“ Und er meinte damit, welchen Zweck hat es, wenn ein Blinder den König sehen will. Scheschet entgegnete ihm: „Komm mit mir und sieh, dass ich mehr weiß als du.“ Und so begleitete ihn der Mann.

Als der erste Trupp lärmend heranzog, sagte der Mann: „Der König kommt.“ Doch der blinde Meister sagte: „Er kommt noch nicht.“

Ein zweiter Trupp zog vorüber, und es entstand wieder ein Lärm. Und der Mann sagte: „Jetzt aber kommt der König.“ „Nein, der König kommt noch nicht,“ entgegnete der Meister.

Dann kam ein dritter Trupp, und es entstand eine Stille. Da sagte Meister Scheschet zu dem Mann: „Jetzt kommt der König. Gib acht.“ Der Mann war verwundert und fragte ihn: „Woher hast du das?“ Scheschet antwortete: „Das irdische Königtum gleicht dem himmlischen Königtum. Und in Bezug auf das himmlische Königtum steht geschrieben: Gehe hinaus und stelle dich an den Berg vor den Herrn! Und siehe der Herr geht vorüber und ein Wind, groß und stark, Berge zerspellend und Felsen zerschmetternd vor dem Herrn; der Herr ist nicht im Wind. Und nach dem Wind ein Beben; der Herr ist nicht im Beben. Und nach dem Beben ein Feuer; der Herr ist nicht im Feuer. Und nach dem Feuer eine Stimme sanfter Stille.“

So ist es auch mit dem Tode. Dem eigentlichen Tod mögen die lärmenden Truppen der Krankheit, der Medizin, der Verwandten und Freunde, des Wehklagens, der inneren Verzweiflung und Unruhe, des Haders und so fort vorausziehen, doch der Tod kommt in sanfter Stille. In dieser Stille erscheint unser ursprünglicher, unsterblicher Geist, der uns unser Leben lang begleitet hat, ohne dass wir ihn wirklich wahrgenommen hätten.

Leider ist es so, dass die allermeisten Menschen es schier nicht aushalten können, auf sich selbst zurückgeworfen zu werden und einfach still zu sein. Sie haben regelrecht Angst davor. Der Tod ist nicht so schlimm, aber die Mediziner, Krankenpfleger(innen) und Verwandten sperren sich oft dem Lauf der Dinge und schaffen viele Probleme. Deswegen heißt es in tibetischen buddhistischen Texten zum Sterben, dass man am besten dem Pfad des Bergwildes folgen sollte, das sich in die Einsamkeit zurückzieht und alle gesellschaftlichen Verwicklungen abschneidet. Tibetische Yogis haben dies oft getan oder waren von Weggefährten umgeben, die aufgrund ihrer Praxis genau verstanden haben, worauf es ankommt.

## Strahlend, heiter und glücklich

In unserem gewöhnlichen Wahrnehmungszustand, der der Täuschung unterliegt, nehmen wir unseren Körper als sehr fest und wirklich wahr und ebenso auch die Körper der anderen. Wir leben als kleiner Mensch in einem riesigen Universum, das uns trotz aller Anstrengungen, seine Unendlichkeit zu messen oder sein Geheimnis zu ergründen, nicht begreifbar ist. Im Sterben erleben wir einen vollständigen Einbruch des Körpers und all seiner Funktionen. Die gesamte Erscheinungswelt mit all ihren unendlichen Erscheinungsformen löst sich unwiderruflich auf wie ein Regenbogen am Himmel. Wenn wir die geistige Kraft und den Mut haben, diesem Auflösungsprozess zu folgen, so entdecken wir reines, ungeborenes Gewahrsein als unsere wahre Natur. Insofern ist der Tod, von dieser Warte aus gesehen, kein großes Drama. Er führt uns einfach zu uns selbst zurück, und wenn wir ihm rückhaltlos folgen können, enthüllt er uns das Erwachen und schenkt uns die Freiheit von aller leidvollen Täuschung.

Pandit Gopi Krishna sagt, dass reines, unsterbliches Gewahrsein uns immer und überall umgibt und durchdringt. Alles ist von einer strahlenden, ruhigen, heiteren und glückseligen Gegenwart durchdrungen. „Für den Erleuchteten existieren die Welt des Göttlichen und die Welt der Formen Seite an Seite, ohne dass dadurch die geringste Verwirrung entstünde. Die Veränderung in der Tiefe des Bewusstseins eröffnet eine neue subtile Welt, einen lebenden pulsierenden Bereich von unaussprechlicher Schönheit, von Harmonie, Glück und Frieden.“

Eigentlich sind unsere Aussichten also gar nicht so schlecht, doch alles hängt von Ursache und Wirkung ab. Was du säst, wirst du ernten, immer und überall. Wenn wir dies gründlich verstehen, werden wir den Weg der Läuterung und Öffnung des Herzens suchen und ihn nie und nimmer wieder verlassen. Dann können wir spätestens im Tode reines ungeborenes Gewahrsein entdecken. Es ist nicht weit weg, sondern uns näher als Hände und Füße. Das Himmelreich ist in uns.

## Die Auflösung des Körpers

Die Körper aller Menschen und aller fühlenden Wesen verdanken ihr Dasein einer äußerst subtilen Lebensenergie, die auf Sanskrit Prana genannt wird. Prana manifestiert sich auch bei der Zeugung, es trägt und erhält den werdenden Embryo wie auch die schwangere Mutter. Wunderbar fein und beweglich sorgt es dafür, dass wir im Mutterleib zu einem Menschen heranwachsen, geboren werden und in der Welt überleben können. Prana reguliert alle körperlichen Funktionen, bewahrt uns bei Gesundheit, heilt uns in der Krankheit, behütet uns im Schlaf oder bei Bewusstlosigkeit. Dies tut es viele Jahre lang unermüdlich bis

aus irgendeinem Grund unser Leben dem Ende entgegen geht. An diesem Punkt beginnt die subtile Lebensenergie zusammen zu brechen. Wenn wir gesund sind, ist sie strahlend. Wenn wir krank werden, wird sie weniger. Wir sehen schwach aus und fühlen uns auch so. Im Sterben bricht alles, was sich vorher entfaltet hat, wieder ein. Dieser Einbruch ist schmerzhaft, das ist keine Frage.

Über die Sinne halten wir den Kontakt mit der Welt, mit den Sinnen erfahren wir diese Welt, doch wenn die Sinnesorgane einbrechen, weil sie ja von Prana gehalten werden, verlieren wir die uns vertraute Welt. Unsere Augen können keine Formen mehr sehen, unsere Ohren können keine Klänge mehr hören, unsere Nase kann keine Gerüche mehr erkennen, unsere Zunge kann nicht mehr schmecken und unser Körper kann nicht mehr die Empfindung der Berührung erfahren.

Wenn die Energie, die uns in dieses Leben gebracht und genährt hat, auseinander fällt, können auch ihre Nebenfunktionen nicht länger ihre Arbeit im Körper aufrecht halten. Mit der Auflösung der gleichmäßig verweilenden Energie können wir keine Nahrung mehr verdauen. Unsere Füße und Hände beginnen zu erkalten. Mit der Auflösung der lebenserhaltenden Energie wird der eigene Geist unklar und verwirrt. Mit der Auflösung der nach unten klärenden Energie können wir nicht mehr ausscheiden. Mit der Auflösung der aufwärts bewegendem Energie können wir kein Essen und Trinken mehr schlucken und werden kurzatmig. Mit der Auflösung der durchdringenden Energie verlieren wir den vollen Gebrauch der Glieder und die Venen beginnen zu schrumpfen.

Unser Körper wurde von den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum geformt und im Leben erhalten. Durch die Auflösung dieser fünf Elemente stirbt der Körper.

## Das Nabelchakra zerfällt und das Erdelement löst sich ins Wasserelement auf

Äußere Zeichen sind: der Verlust von Kraft, der Nacken kann den Kopf nicht mehr stützen, die Beine können den Körper nicht länger tragen, die Hände können keinen Teller mit Essen halten, das Gesicht wird hässlich und Speichel und Nasenschleim können nicht mehr zurückgehalten werden. Die Augen werden trübe und können keine Farben und Formen mehr sehen, der Körper wird welk und verliert seine Vitalität und Strahlkraft. Die sterbende Person kann ihre Kraft nicht mehr bewahren und fühlt sich als ob ihr Körper in den Boden sinkt.

Dies sind äußere Zeichen und können daher von anderen wahrgenommen werden.

Innere Zeichen sind: der Geist wird sehr dumpf und trübe, depressiv und niedergeschlagen.

Die verborgene innere Erfahrung ist: die sterbende Person hat eine Fata Morgana ähnliche Vision, die den ganzen Raum füllt.

## Das Herzchakra zerfällt und das Wasserelement löst sich ins Feuerelement auf

Äußere Zeichen sind: Mund und Zunge werden trocken, die Nasenflügel fallen ein, die Zunge verdreht sich und wird steif.

Innere Zeichen sind: der Geist fühlt sich nebelhaft, nervös und irritiert.

Die verborgene innere Erfahrung ist: die sterbende Person erfährt eine rauch-ähnliche Vision, die den ganzen Raum füllt.

## Das Kehlchakra zerfällt und das Feuerelement löst sich ins Windelement auf

Äußere Zeichen sind: der Atem frostet Mund und Nase, die Körperwärme entschlüpft, Dampf strömt hervor, die Wärme zieht sich aus den Extremitäten zurück, Hände und Füße sind ganz kalt.

Innere Zeichen sind: der Geist fühlt sich abwechselnd klar und unklar, erkennt kaum noch etwas und kann die äußeren Erscheinungen nicht mehr wahrnehmen.

Die verborgene innere Erfahrung ist: die sterbende Person erfährt schimmernde rote Funken, die den ganzen Raum füllen.

## Das Sexualchakra zerfällt und das Windelement löst sich ins Bewusstsein auf

Äußere Zeichen sind: der Atem rasselt, die Ausatmung wird immer länger, die Einatmung immer kürzer, alle körperlichen Funktionen hören auf, alle äußeren Ziele sind vergessen, die Haupt- und Nebenenergien lösen sich im Herzchakra auf, Ein- und Ausatmung stehen still.

Innere Zeichen sind: der Geist ist verwirrt und hat verschiedene Visionen. Die Bösen sehen den Herrn des Todes erscheinen, voller Panik, von Entsetzen entstellten Gesichtern, schreiend vor Furcht. Ihr Böses kommt auf sie zurück in Projektionen, die sie als äußerlich erleben und nicht verstehen. Deshalb haben sie Angst und Furcht. Die mit gutem Karma heißt es werden von Weisheitswesen, reinen himmlischen Wesen, willkommen geheißen und haben viele andere schöne Visionen.

Die verborgene innere Erfahrung ist: die sterbende Person erfährt eine Vision von Licht wie das letzte Flackern einer Kerze oder wie eine lodernde Fackel.

An diesem Punkt würde ein Arzt den Tod feststellen, doch der Mensch lebt noch, da das Bewusstsein weiterhin im Körper verweilt.

## Bewusstsein löst sich in Raum auf

Äußere Zeichen sind: der äußere Atem hat aufgehört, die Körperfarbe schwindet und es gibt nur leichte Wärme in der Herzgegend.

Innere Zeichen sind: es gibt eine Erfahrung wie ein wolkenloser Himmel.



Die verborgene innere Erfahrung ist: ein sehr klares Gewahrsein.

Hier ist der Scheidepunkt zwischen Leben und Tod. Es heißt, dass manche Leute wieder ins Leben zurückkehren können, wenn die Ursache ihres Zustands Krankheit oder ein böser Einfluss ist.

Wird dieser Scheidepunkt im weiteren Verlauf des Sterbens überschritten, so gibt es für niemanden mehr ein Zurück.

Dann lösen sich die inneren Elemente der Reihe nach auf. Die Essenzen des Vaters und der Mutter verlassen ihren Platz und bewegen sich auf die Herzmitte zu, wo sie miteinander verschmelzen.

### Die weiße Essenz des Vaters

Am oberen Ende des zentralen Energiekanals, am Scheitel des Kopfes, befindet sich die weiße Essenz. Sie ist ein Überbleibsel des ursprünglichen Sperma, das zur Zeit der Empfängnis vom Vater gekommen ist und seither im Scheitelchakra gespeichert war. Diese weiße Essenz wurde das ganze Leben lang von der subtilen Lebensenergie gestützt und getragen. Beim Einbrechen dieser tragenden Kraft sinkt die weiße Essenz nach unten ins Herzchakra. Als ein äußeres Zeichen hat man die Erfahrung von weißem Licht, so als wenn Mondlicht einen völlig klaren Himmel erfüllt, der ganz und gar frei von Wolken ist. Als ein inneres Zeichen erfährt man die innere Klarheit des Geistes, frei von allen groben geistigen Regungen, die auf wahrgenommene Objekte fokussiert sind. Dies geht einher mit der Auflösung der aggressiven Gedankenzustände.

### Die rote Essenz der Mutter

Am unteren Ende des zentralen Energiekanals, ungefähr vier Fingerbreit unter dem Nabel, befindet sich die rote Essenz. Sie ist ein Überbleibsel des ursprünglichen Ovums, das zur Zeit der Empfängnis von der Mutter gekommen ist und seither dort gespeichert war. Diese rote Essenz wurde das ganze Leben lang von der subtilen Lebensenergie gehalten. Beim Einbrechen dieser haltenden Kraft steigt die rote Essenz nach oben ins Herzchakra. Als ein äußeres Zeichen hat man die Erfahrung von rotem Licht, so als wenn die rote Abendsonne einen völlig klaren Himmel erfüllt, der ganz und gar frei von Wolken ist. Als ein inneres Zeichen erfährt man die innere Klarheit des Geistes, frei von allen groben geistigen Regungen, die auf wahrgenommene Objekte fokussiert sind. Dies geht einher mit der Auflösung aller Gedankenzustände, die aus Begierde resultieren.

### Das Verschmelzen der zwei Essenzen

Die subtilen weißen und roten Essenzen treffen sich im Herzchakra und verschmelzen miteinander. Als ein äußeres Zeichen hat man an diesem Punkt die

Erfahrung von Schwärze, so als wenn der Himmel völlig von dunklen Wolken verhangen ist oder wie eine dichte Dunkelheit, die sich verbreitet, wenn der Himmel völlig schwarz wird. Als ein inneres Zeichen lösen sich die äußerst subtilen geistigen Regungen gänzlich auf, die sich auf wahrgenommene Objekte und ein wahrnehmendes Subjekt beziehen. Alle ausgeprägten Konzepte, die auf dem Erscheinungsaspekt des Geistes beruhen schwinden, sodass der gewöhnliche dualistische Geist zum Stillstand kommt und die Verwirklichung von Weisheit anbricht. Dies geht einher mit der Auflösung aller Gedankenzustände, die aus Unwissenheit resultieren.

Mit dem Schwinden aller angeborenen getäuschten Geisteszustände wird die ungeborene Natur des Geistes oder das klare Licht des Urgrundes offenbar. Für geübte Praktizierende ist dies eine ausgezeichnete Gelegenheit, ein für allemal das vollkommene Erwachen zu realisieren, was ihnen im gerade vergangenen Leben noch nicht ganz gelungen war. Sie werden die ungeschaffene Natur des Geistes oder das klare Licht des Urgrundes erkennen und aller leidvollen Verwirrung ein Ende bereiten.

Gewöhnliche Menschen, die über kein Training des Geistes verfügen, fallen an diesem Punkt in Ohnmacht, in den reinen und unverwässerten Zustand der Unwissenheit, der die Basis für die weitere Existenz im Daseinskreislauf ist. Ihr Geist wird stumpf und bewusstlos. Man sagt, dass die Dunkelheit der Ohnmacht etwa dreieinhalb Tage andauert. Diese Tage sind Meditationstage, also nicht unbedingt unsere 24 Stunden Tage. Wenn dieser Zeitraum verstrichen ist, kommt es der gestorbenen Person vor, als erwache sie aus einem tiefen Schlaf. Sie hat keine Ahnung, was geschehen ist. Das Herz erzittert leicht, und das Bewusstsein verlässt den Körper. Es gibt eine Erfahrung von klarem Licht ähnlich dem Morgenrauen nach einer dunklen und mondlosen Nacht. Dies ist das klare Licht des Todes. Es zeigt an, dass das Sterben vollendet ist.