Sogyal Rinpoche

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

O. W. Barth Verlag

Sogyal Rinpoche

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

Ein Schlüssel
zum tieferen Verständnis
von Leben und Tod

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

In einer auf den westlichen Menschen abgestimmten Auslegung der buddhistischen Lehren, auf denen das berühmte «Tibetische Totenbuch» basiert, führt Sogyal Rinpoche an eine Lebenspraxis heran, durch die der Tod seinen Schrecken verliert und der Alltag an Authentizität und Lebensfreude gewinnt.

Mit Hilfe von jahrtausendealten, bewährten meditativen Übungen lernen wir, uns unserer eigenen Vergänglichkeit zu stellen, das Sterben schon mitten im Leben zu lernen und dadurch die Furcht vor dem Tod zu verlieren.

«Ein Buch für die Anhänger *aller* Religionen und auch für die, die *keiner* Religion anhängen.» *The Observer*

«Hier lernt man mehr als nur den Umgang mit dem Tod – dieses Buch ist ein Führer zur Meisterung des Lebens!» *New Dimensions*

ISBN 3-502-62580-8
9 783502 625803

SOGYAL RINPOCHE

DAS TIBETISCHE BUCH VOM LEBEN UND VOM STERBEN

O. W. BARTH VERLAG

Sogyal Rinpoche

Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben

Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod

Mit einem Vorwort des Dalai Lama

Otto Wilhelm Barth Verlag

Ich widme dieses Buch Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö, Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Khyentse Sangyum Khandro Tsering Chödrön und all meinen geliebten Meistern, die die Inspiration meines Lebens waren. Möge dieses Buch ein Leitfaden zur Erleuchtung werden. Möge es von den Lebenden, für die Sterbenden und für die Toten gelesen werden. Möge es allen, die es lesen, hilfreich sein und sie auf ihrer Reise zur Erleuchtung anspornen.

Einzig berechtigte Übersetzung aus dem Englischen von Thomas Geist

Redaktion: Patrick Gaffney/Andrew Harvey

18. Auflage 1996
Titel der Originalausgabe: «The Tibetan Book of Living and Dying».
Copyright © by Rigpa Fellowship.
Published by arrangement with Harper San Francisco,
a division of HarperCollins Publisher, Inc., San Francisco, California, U.S.A.
Deutschsprachige Rechte beim Scherz Verlag, Bern, München, Wien,
für den Otto Wilhelm Barth Verlag.
Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art sowie
durch auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Inhalt

Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama 7
Vorwort des Autors 11

Erster Teil: Leben

1. Im Spiegel des Todes 17
2. Vergänglichkeit 31
3. Reflexion und Wandel 46
4. Die Natur des Geistes 61
5. Den Geist heimbringen 78
6. Evolution, Karma und Wiedergeburt 107
7. Bardos und andere Wirklichkeiten 131
8. Dieses Leben: der natürliche Bardo 141
9. Der spirituelle Pfad 159
10. Die Innerste Essenz 184

Zweiter Teil: Sterben

11. Herzensrat zur Sterbebegleitung 209
12. Mitgefühl: Das wunscherfüllende Juwel 226
13. Spirituelle Hilfe für Sterbende 251
14. Die Praktiken für den Zeitpunkt des Todes 267
15. Der Sterbeprozeß 290

Dritter Teil: Tod und Wiedergeburt

16. Der Grund 307
17. Immanente Strahlung 323
18. Der Bardo des Werdens 338
19. Hilfe nach dem Tod 352
20. Die Nahtod-Erfahrung – eine Himmelsleiter? 375

Vierter Teil: Schlußbetrachtungen

21. Der universale Prozeß 399
22. Diener des Friedens 419

Anhang

I. Meine Lehrer 435
II. Fragen zum Tod 439
III. Zwei Geschichten 449
IV. Zwei Mantras 459

Anmerkungen 467
Literaturempfehlungen 482
Danksagungen 486
Über den Autor 489
Rigpa 490
Personen- und Sachregister 491

Asanga, einer der berühmtesten buddhistischen Heiligen Indiens, lebte im 4. Jahrhundert. Um in Zurückgezogenheit praktizieren zu können, war er in die Berge gegangen. In seiner Einsiedelei konzentrierte er die ganze Kraft seiner Meditationspraxis auf den Buddha Maitreya und hoffte inständig, durch seine Erscheinung gesegnet zu werden und Unterweisungen von ihm zu erhalten.

Sechs lange Jahre meditierte Asanga unter härtesten Bedingungen, hatte aber noch nicht einmal einen verheißungsvollen Traum. Schließlich gab er entmutigt auf, weil er glaubte, sein Wunsch, Buddha Maitreya zu begegnen, würde wohl niemals in Erfüllung gehen. Er brach also die Klausur ab und verließ seine Einsiedelei. Er war noch nicht weit die Straße hinabgegangen, als er einen Mann erblickte, der mit einem seidenen Tüchlein an einer riesigen Eisenstange rieb. Asanga ging auf ihn zu und fragte, was er denn da tue. «Ich habe keine Nadel», antwortete der Mann, «darum will ich mir aus dieser Eisenstange eine machen.» Asanga starrte ihn entgeistert an. Selbst wenn es diesem Mann in hundert Jahren endlich gelänge, welchen Sinn hätte das Ganze? Er dachte bei sich: «Schau dir nur an, wieviel Mühe sich die Menschen geben, um völlig absurde Ziele zu erreichen. Du willst etwas wirklich Wertvolles tun, willst spirituelle Praxis üben, und bist nicht annähernd so entschlossen.» Er machte also kehrt und begab sich wieder in seine Klausur.

Weitere drei Jahre zogen ins Land, und immer noch hatte er nicht den leisesten Schimmer von Buddha Maitreya. «Jetzt weiß ich es gewiß»,

dachte er, «ich werde niemals erfolgreich sein.» Er nahm also abermals Abschied von seiner Einsiedelei und kam bald an eine Biegung der Straße, an der ein Felsblock lag, der so riesig war, daß er an den Himmel zu stoßen schien. Am Fuß des Felsens war ein Mann eifrig damit beschäftigt, mit einer nassen Feder über den Fels zu streichen. «Was tust du da?» fragte Asanga.

«Dieser Fels ist so groß, daß die Sonne nicht auf mein Haus scheinen kann; deshalb versuche ich, ihn zu beseitigen.» Asanga war verblüfft von der unermüdlichen Energie dieses Mannes und schämte sich seines eigenen Mangels an Hingabe. Und wieder kehrte er in seine Einsiedelei zurück.

Weitere drei Jahre verstrichen, und immer noch hatte er nicht einmal einen einzigen guten Traum gehabt. Er entschied ein für allemal, daß es hoffnungslos sei und verließ seine Einsiedelei diesmal endgültig. Er wanderte den ganzen Tag, und gegen Nachmittag kam er an einem Hund vorbei, der am Straßenrand lag. Der Hund hatte nur noch seine Vorderpfoten, der ganze hintere Teil seines Körpers verweste bereits und war schon ganz mit Maden bedeckt. Doch trotz seines erbarmungswürdigen Zustands schnappte der Hund noch nach allen, die vorübergingen, und machte den traurigen Versuch, sie zu beißen, indem er sich mit seinen beiden gesunden Pfoten über den Boden zog.

Asanga wurde von einer heftigen und schier unerträglichen Empfindung des Mitgefühls überwältigt. Er schnitt sich ein Stück seines eigenen Fleisches aus dem Körper und gab es dem Hund zu fressen. Dann beugte er sich nieder, um ihn von den Maden zu befreien, die ihn bei lebendigem Leib auffraßen. Plötzlich dachte er aber daran, daß er sie ja verletzen könnte, wenn er sie mit den Fingern herausklauben würde, und erkannte, daß er sie nur mit der Zunge vorsichtig genug entfernen könnte. Asanga kniete nieder, mußte aber beim Anblick der eitrigen, sich windenden Masse vor Ekel die Augen schließen. Er beugte sich nieder und streckte die Zunge heraus . . . Seine nächste Wahrnehmung war, daß seine Zunge den Boden berührte. Er öffnete die Augen und blickte auf. Der Hund war verschwunden. An seiner Stelle stand Buddha Maitreya in einer Aura strahlenden Lichts.

«Na endlich», sagte Asanga, «warum bist du denn nicht schon eher erschienen?»

Maitreya antwortete sanft: «Es ist nicht wahr, daß ich vorher niemals erschienen wäre. Ich war die ganze Zeit bei dir, aber dein negatives Karma und deine Verblendungen haben dich daran gehindert, mich

wahrzunehmen. Die zwölf Jahre deiner Praxis haben diese Schleier so weit beseitigt, daß du schließlich wenigstens den Hund sehen konntest. Dann hat dein aufrichtiges und von Herzen kommendes Mitgefühl deine Verblendung restlos hinweggefegt, so daß du mich jetzt wahrhaftig vor dir sehen kannst. Wenn du nicht glaubst, daß es so war, dann setz mich auf deine Schulter und schau, ob irgend jemand sonst mich sehen kann.»

Asanga setzte Maitreya auf seine rechte Schulter und ging zum Marktplatz, wo er jeden fragte: «Was habe ich auf der Schulter?» «Nichts», sagten die meisten und eilten weiter. Nur eine alte Frau, deren Karma ein wenig gereinigt war, sagte: «Du hast den verwesenden Kadaver eines alten Hundes auf deiner Schulter, das ist alles.» Endlich verstand Asanga die grenzenlose Macht des Mitgefühls, das sein Karma gereinigt und verwandelt hatte und ihn so zu einem geeigneten Gefäß für die Vision und die Lehren Maitreyas hatte werden lassen. Dann nahm der Buddha Maitreya, dessen Name «Liebende Güte» bedeutet, Asanga mit in einen himmlischen Bereich, wo er ihm viele tiefgründige Lehren erteilte, die noch heute zu den wichtigsten des ganzen Buddhismus zählen.