



"Sich des Todes bewusst zu werden, ist der Grundstein des Weges. Solange man dieses Bewusstsein noch nicht entwickelt hat, ist jede andere Praxis nutzlos."

(Dalai Lama)

TULKU LOBSANG:

„Der Tod ist etwas sehr Privates.“

Kaum ein Volk hat sich so intensiv mit dem Tod beschäftigt wie die Tibeter. Im tibetischen Buddhismus wird dementsprechend sehr klar über die Abläufe im Tod, im Zwischenzustand (dem Bardo) und die Wiedergeburt gesprochen.

Von Judith Becker/Fotos: Nangten Menlang International



YOGA JOURNAL unterhielt sich mit Tulku Lobsang über den Tod, die Angst davor – und künftige Leben. Seit einigen Jahren reist der junge buddhistische Lama und tibetische Arzt, der als Wiedergeburt eines Meisters anerkannt wurde, durch Europa und Amerika, um die Menschen in den Techniken des tibetischen Tantrayana für Körper und Geist zu schulen.

Was ist Tod?

Tod bedeutet, dass wir zurück in unsere eigentliche Natur gehen, in das klare Licht der Mutter. In unser reinstes Gewahrsein und unseren durstenden Körper. Das heißt, wir haben diese illusorische Welt komplett verlassen. Die Illusion löst sich auf und wir gehen zurück in den Zustand des klaren Lichtes. Das nennen wir Tod.

Das heißt, wir leben jetzt in einer Illusion?

Richtig, in diesem Moment sind wir in der konzeptuellen Welt, der konditionierten Welt. In der Welt des Traums und der Illusion. Es ist eine materielle Welt. Wenn diese materielle Welt stirbt, gehen wir zurück in die Natur des klaren Lichts. Oder vielleicht sollten wir Leerheit dazu sagen. Und ja – das ist der Tod. Der Tod ist kein Ende.

Können wir in diesem Licht bleiben?

Wir sind normale Menschen, deshalb können wir dort nicht bleiben. Egal welche Religion, egal was für ein Mensch, egal ob gut oder schlecht. Jeder hat dieses klare Licht, die Natur Buddhas. Aber die Natur des klaren Lichts reicht nicht aus – wir müssen sie auch erkennen. Deshalb müssen wir uns trainieren. Sonst wird daraus wieder Unwissenheit, aus der all diese Träume entstehen – und wir werden wieder geboren.

Erinnern Sie sich als reinkarnierter Lama daran, gestorben und wieder geboren zu sein?

Darauf gebe ich normalerweise keine Antwort, weil der Tod etwas sehr Privates ist. Man kann das mit niemandem teilen. Ich glaube, es ist nicht hilfreich zu sagen, ob ich mich an meine früheren Leben erinnere. Weder „ja“ noch „nein“ bringen einen Nutzen. Aber die Lehren und Theorien dazu zu studieren, erlaubt uns, an künftige und vergangene Leben zu glauben. Ich persönlich – ja, ich sollte mich erinnern. Aber ich spreche nicht darüber, weil es nicht hilft.

Warum haben so viele Menschen Angst vor dem Tod?

Es gibt viele Gründe. Aber der Hauptgrund ist, dass wir nicht wissen, was der Tod ist. Keiner weiß das. Der Tod wird hier im Westen nicht sehr gut erklärt. Jeder kapituliert irgendwie, akzeptiert den Tod irgendwie. Manche ergeben sich in den Tod, als Teil des Lebens. Manche akzeptieren ihn, ohne es zu wollen. Andere lehnen ihn ab. Aber egal, was du tust, der Tod kommt. Das macht Angst, weil eine sehr große Veränderung kommt, du aber nicht weißt, was das bedeutet. In unserer Gesellschaft glauben wir nicht, dass es irgendwie weitergeht. Das hieße, dass wir dann am Ende sind. Das mag keiner. Das hieße, wir würden zu etwas wie einem Stein. Die Menschen haben Angst, dieses großartige Leben zu verlieren, die Berge, das Wasser, die Sterne. All diese großartigen Dinge – und du kommst nie wieder zurück. Danach ist es einfach vorbei. Und weil das sehr schwierig ist und nicht der Natur entspricht, akzeptieren wir das nicht. Aber gleichzeitig können wir uns nicht erklären, dass der Tod nicht das Ende bedeutet. Hier in den westlichen Gesellschaften haben wir keine guten Erklärungen.

Wie kann man nachweisen, dass es nach dem Tod weitergeht?

Wir weisen dies im Buddhismus anhand sehr guter Beispiele nach. So erleiden wir

jeden Tag einen kleinen Tod – das nennen wir Schlaf. Und alle hundert Jahre sterben wir einen großen Tod, den Tod. Manche nennen das auch den großen Schlaf. Zum Zeitpunkt des Einschlafens gehen wir auch ins Nichts, es scheint, als würden wir komplett aufhören zu sein, als wäre nichts mehr übrig. Aber es geht weiter. Einzuschlafen und zu sterben ist das Gleiche. Zu träumen und unsere Erfahrungen nach dem Tod sind das Gleiche. Aufzuwachen und geboren zu werden, ist sehr, sehr ähnlich. Es hat nur ein anderes Ausmaß. Das kann man auf viele Arten nachweisen – aber dafür muss man sich mit den Lehren des Buddhismus beschäftigen. Die Erklärungen können überzeugen, dass der Tod nicht das Ende ist. Allein wenn du das intellektuell verstehst, nimmt das einen großen Teil der Angst. Deshalb sprechen wir Buddhisten schon sehr früh über den Tod – weil er ein sehr wichtiger Teil des Lebens ist. Man muss sich damit sehr genau auskennen.

Was geschieht, wenn wir den Tod verstehen?

Erst einmal muss man die Natur des Todes verstehen. Der Tod ist eine große Chance der Selbstverwirklichung. Wenn man stirbt, erreicht man den Geisteszustand des klaren Lichts – ohne zu meditieren, ohne jegliches Wissen darum, ganz automatisch, einfach wegen der Kraft des Todes. Wenn man nicht stirbt, braucht das sehr viel Anstrengung, sehr viele Techniken. Aber zum Zeitpunkt des Todes benötigen wir all das nicht. Der Tod selbst bringt dich an diesen letzten, allerreinsten Teil des Bewusstseins – aber du erkennst das nicht. Deshalb müssen wir uns üben, bevor wir sterben.

Wie können wir das trainieren?

Ich denke, die besten Methoden sind Traum-Yoga und Schlaf-Yoga. Du übst vollständig und tief zu schlafen, ohne die Achtsamkeit zu verlieren.

Haben Sie sich auf Ihren Tod vorbereitet?

Ja, das macht bei uns jeder. Vor allem ab dem Alter von 50 gehen die meisten Laien für mindestens drei Jahre ins Kloster, um sich auf ihren Tod vorzubereiten.

Dort machen sie Schlaf-Yoga?

Laien haben eine andere Technik, Phowa. Das ist eine sehr einfache Praxis für den Zeitpunkt des Todes. Aber grundsätzlich sollte man Schlaf- und Traum-Yoga machen. Gelingt es uns, während des Schlafs unsere Achtsamkeit zu bewahren, haben wir kein Problem, diese auch im Tod zu halten. Sonst treten wir

weder Sonne noch Mond – das ist ein Zeichen, dass du tot bist. Wir sagen; Komm, lass uns im Sand laufen – du erzeugst keine Fußabdrücke. Das ist ein klares Zeichen, dass du tot bist. Guck, du hast keinen Schatten, das ist ein Zeichen, dass du tot bist. Wir überzeugen sie, dass sie tot sind. Und wir geben ihnen Methoden für eine bessere Geburt mit.

Ihr begleitet die Toten also durch den Tod?

Ja, richtig. Wenn man mit ihnen spricht, hören sie meist zu. Nach dem Tod sind sie hellsehtig. Sie sehen und hören Dinge, die sehr weit entfernt geschehen. Sie können sofort an jeden Ort, an den sie wollen; denn sie haben nur noch einen Wind-Körper. Manchmal können sie auch unseren Geist lesen. Das kann auch Probleme verursachen.

Wenn der Mönch, den die Familie um Gebete für den Toten gebeten hat, an Geld denkt oder andere seltsame Dinge, kann der Tote das sehen. Da er nur noch einen Wind-Körper hat, ist das Bewusstsein stärker als zuvor und kann mehr wahrnehmen. Wenn er solche Gedanken mitbekommt, wird der Tote böse oder ist enttäuscht. Oder er wird sauer, weil seine Familie sein Geld ausgeben will. Lauter solche Sachen. Aber sobald ihn das Karma zur Geburt in einem anderen Leben trägt, sieht er nur noch die andere, neue Seite, nicht mehr dieses alte Leben.

Warum erinnern wir uns nicht an unsere früheren Leben?

Es ist nicht wahr, dass wir uns nicht erinnern. Wir erinnern uns nicht auf der konventionellen Ebene unseres Geistes. Diese Ebene – jene, die wir jetzt nutzen – ist so temporär. Da finden sich nicht einmal viele Informationen über gestern. Aber tief unten sind all diese Informationen vorhanden. Doch der oberflächliche Geist hat nur eine sehr geringe Kapazität. Niemand erinnert sich beispielsweise an seine Geburt. Ich muss einfach glauben, dass meine Mutter wirklich meine Mutter ist. Keiner erinnert sich an die Geburt, die Stunden dauern kann und schmerzhaft ist – wie können wir uns da an ver-

gangene Leben erinnern? Gehen wir aber beispielsweise durch Meditation ganz tief, dann beginnen wir uns zu erinnern.

Haben Sie Angst vor dem Tod?

Nein. Ich weiß genau, was der Tod bedeutet. Und nicht nur das: Wir Buddhisten glauben an Karma. Das Karma ist wie der Fahrer unseres Lebens. Und ich glaube, ich habe zumindest bisher keine seltsamen Dinge begangen und mich auch in Bezug auf die Verdienste ganz gut geschlagen. Ich weiß, dass der Tod nicht das Ende bedeutet. Und ich glaube nicht, dass es für mich schlecht weitergeht. Buddhisten haben keine Angst, dass der Tod das Ende ist. Aber manche fürchten sich ein wenig vor dem nächsten Leben, das ja die Konsequenz des jetzigen ist. Aber für mich sind beide Seiten klar, also gibt es keinen Grund, Angst zu haben.

Die Angst in Tibet ist also, in einem schlechten Leben geboren zu werden?

Die Chance, als Mensch geboren zu werden, ist sehr gering. Mit dem menschlichen Leben bekommen wir einen Körper auf einer sehr hohen Ebene. Dafür braucht man große Verdienste, großartige Bedingungen. Du könntest auch als Moskito oder Elefant geboren werden. Oder auf einem anderen Planeten, in einem anderen Universum. Wir alle tragen endlos viele Samen in uns, für Wiedergeburten an allen Orten. Der stärkste Samen wird sich manifestieren. Ist unser stärkster Samen der, als Mensch geboren zu werden, dann geschieht das. Und dazu brauchen wir auch ein gutes, friedvolles Land, eine friedvolle Familie und sollten keine Gesundheitsprobleme haben. Viele Dinge.

Hier bei uns ist der Tod weit entfernt, kaum einer hat schon einmal einen Toten gesehen. Warum verstecken wir den Tod?

Wenn wir den Tod nicht ansehen, bereiten wir uns ein kleines illusionäres Glück, weil wir die Realität verstecken. Aber die Wirklichkeit bleibt. Und der nähern wir uns jedes Jahr mehr. Irgendwann merken wir, dass auch das Wegsehen ein Problem ist, weil wir gegen die Natur ankämpfen. Im Moment des Todes wirst du ein großes Problem haben, weil du dich damit nie beschäftigt hast, allein der Gedanke an

„Erst einmal muss man die Natur des Todes verstehen. Der Tod ist eine große Chance der Selbstverwirklichung.“

in einen sehr tiefen Schlaf ein – ohne Bewusstheit. Dadurch verringert sich unsere Chance, die Natur unseres Geistes zu erkennen. Sonst verpassen wir diese Gelegenheit und kommen wieder und wieder ins Samsara [der Daseinskreislauf, Anm. d. Verf.] zurück. Traum-Yoga hilft uns bei der Bewusstwerdung nach dem Tod, im Bardo [Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt, Anm. d. Verf.]. Denn viele Menschen merken gar nicht, dass sie tot sind. Viele bleiben noch ein bis zwei Wochen bei ihrer Familie, sehen ihren eigenen Körper und denken nur: Oh, wer ist das? Ich glaube, ich kenne ihn. Das schafft viele Emotionen.

Bekommen die Toten in dieser Zeit alles mit?

Ja, sie sehen alles. Sobald sie aber Richtung Wiedergeburt gehen, sehen sie nichts mehr – sie beginnen, ihren neuen Geburtsort zu sehen. Aber solange sie noch nicht bereit sind, geboren zu werden – vielleicht zwei Wochen lang – sind sie noch hier. Sie versuchen, mit ihren Angehörigen zu sprechen, aber die hören sie nicht – und das bringt ihnen viele Probleme. Deshalb führen wir die Toten ins Bardo ein. Wir sagen: Du bist tot, aber mach dir keine Sorgen. Das ist ganz normal. Und: Guck in den Himmel, du siehst

den Tod schon schrecklich war – und jetzt geschieht genau dieses Schreckliche mit dir; und du hast überhaupt keine Ahnung, was das bedeutet. Genau deshalb hast du dann extreme Angst und kannst das alles gar nicht akzeptieren.

Ist es so wahrscheinlicher, eine schlechte Wiedergeburt zu haben?

Ja. Wenn du dein ganzes Leben Großartiges getan hast, aber im Moment des Todes in einem sehr seltsamen Geisteszustand bist – dann ist es dieser letzte Geisteszustand, der dich in dein nächstes Leben führt. All das, was du in deinem Leben getan hast, ist nicht weg; der Samen bleibt. Aber es manifestiert sich nicht, weil deine Emotionen – wie Angst oder Wut – zum Zeitpunkt deines Todes so stark waren. Ein Beispiel: Du hattest einen friedvollen Tag, aber direkt vor dem Einschlafen bist du in einen sehr seltsamen Geisteszustand verfallen – dann beeinflusst dieser deinen Traum. Und der Traum beeinflusst unseren Zustand nach dem Aufwachen. Genau das geschieht auch beim Sterben und der Wiedergeburt. Unser Geisteszustand ist immer wichtig. Aber speziell im Moment des Todes, am allerletzten Punkt des Sterbens, am letzten Punkt des Bewusstseins, ist es sehr wichtig, friedvoll oder zumindest ruhig zu sein.

Wenn es uns nicht gelingt, bewusst zu bleiben – was sollen wir im Moment des Sterbens tun?

Es gibt viele Methoden. Aber grundsätzlich würde ich sagen, dass sich die Menschen im Moment ihres Todes entspannen sollten. Sie sollten großes Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen haben. Das reduziert die Angst und macht ruhig. Und dieser Geisteszustand wirkt sich auf die Fortsetzung eures Lebens aus – weshalb ihr einen sehr glücklichen Geisteszustand im künftigen Leben haben werdet. Im Moment des Todes mit Liebe und Mitgefühl an alle fühlenden Wesen zu denken, ist das Beste, was ihr denken könnt.

Was kann man für sterbende Freunde tun?

Da kann man nicht viel helfen. Weil es so persönlich ist. Nichts ist so privat wie der Tod. Nur du allein kannst das erfahren. Deshalb muss man sich so gut



vorbereiten. Das Beste ist, ihm einige Rituale oder Verdienste zu widmen. Das hilft ein bisschen, weil diese Person auch karmisch mit dir verbunden ist. Aber es hilft nur ein bisschen. Vor allem muss dieser Mensch selbst sich vorbereiten. Manche wollen das ganze Leben nicht üben zu sterben. Und eine Stunde bevor sie sterben, kommen ihre Angehörigen und Freunde mit Ratschlägen. Ich sage nicht, das sei komplett falsch, aber dazu ist der Tod zu groß. Vielleicht sind die Sterbenden nicht bereit dafür. Der Tod allein bedeutet schon so viel Druck, und dann kommst du auch noch und gibst Ratschläge. Du sagst nicht, wie sie weiterleben können, sondern wie sie sterben können – aber viele Sterbende nehmen das falsch wahr. Manchmal lehnen sich die Menschen bis zu ihrem letzten Atemzug gegen den Tod auf.

Viele Menschen mit Nahtoderfahrung erzählen von wunderschönen Erlebnissen, von Lichtern...

Das ist nicht wirklich der Tod. Wenn du tot bist, kommst du nicht zurück. Wir sagen dazu, dass das Bewusstsein den Körper verlässt.

Der echte Tod ist also ganz anders?

Es gibt sicherlich Ähnlichkeiten. Aber es ist komplett anders. Sie sterben nicht wirklich. Irgendetwas sehr Starkes geschieht in ihrem Körper, sodass das Bewusstsein ihn verlässt. Aber es bleibt karmisch noch sehr verbunden, sie werden nur physisch irgendwie getrennt. Ich denke, diese Art Erfahrung findet auf einer sehr oberflächlichen Ebene statt. Das ist sehr weit entfernt vom Tod. Aber es ist sehr angenehm, weil man sozusagen frei ist von diesem Körper. Frei von diesem schweren Leben, diesem schweren Körper. Und die Erfahrung mit dem anderen Körper, dieser anderen Art des Lebens, fühlt sich sehr gut an. Vor allem für Menschen, die große Schmerzen erlitten haben.

Hat dieses Licht der Nahtoderfahrung etwas mit dem klaren Licht zu tun?

Nein, das ist ganz anders. Diese Erfahrung ist wie ein netter Traum – aber gleichzeitig mehr als ein Traum. Er findet auf verschiedenen Ebenen des Bewusstseins statt. Deshalb fühlt man sich sehr

WIE WIR STERBEN

- der Sterbeprozess aus tibetischer Sicht

Im Todesprozess lösen sich der Reihe nach die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind auf.

Tulku Lobsang erklärt diesen Ablauf im Detail:

Das Element Erde löst sich in das Element Wasser auf.

Körperlich fühlt man sich sehr schwer, kann Gleichgewicht, Körpergewicht, sogar den Kopf nicht mehr halten.

Das ist ein langsamer Prozess. Innerlich erfährt man eine Art Umwölkung, wie weißen Rauch.

Das Element Wasser löst sich in das Element Feuer auf.

Viele Funktionen geraten außer Kontrolle. Vielleicht kann man den Urin nicht mehr halten. Die Zunge liegt nicht gut im Mund, fällt beim Versuch zu sprechen nach unten. Alles fühlt sich trocken an. Mental erfährt man eine Art Fata Morgana – wie in der Hitze der Wüste, wenn weit entfernt Wasser zu sehen ist.

Das Element Feuer löst sich in das Element Wind auf.

Füße und Hände werden kalt, das Blut fließt nur direkt am Herz. Wir haben kaum Puls. Der Körper wird immer kälter. Mental erfahren wir eine große Dunkelheit, mit einer Art Licht wie von Glühwürmchen.

Das Element Wind löst sich in das Bewusstsein auf.

Der äußere Tod ist abgeschlossen, man stirbt. Wir fühlen uns wie an einem sehr dunklen Abend – mit einem Feuer in weiter Ferne. Unser Atem ist sehr unregelmäßig und laut. Irgendwann atmet man sehr, sehr stark aus.

Das Einatmen dauert fünf bis zehn Minuten und ist nur sehr leicht. Das Ausatmen dauert mindestens so lang. Nach ungefähr dreimal kann man nicht mehr ganz einatmen. Bis auch das vorbei ist. Dann bist du tot.

Der äußere Tod ist vollzogen, die meisten Menschen sind ohne Bewusstsein. Das Bewusstsein geht Richtung innerer Tod, den wir in einen weißen, roten und schwarzen Teil, sowie den des klaren Lichts unterteilen.

Im weißen Teil sterben alle Gedanken des Ärgers, im roten Teil alle anhaltenden Gedanken und im schwarzen Teil alle Gedanken der Unwissenheit. Danach gehen wir in den Zustand des klaren Lichts, das ist unser reinstes Bewusstsein. Dort ist mehr als Bewusstsein, hier haben wir den reinen Körper. Das ist das, was wir in Wirklichkeit sind. Der ganze Rest verbindet sich damit – aber das ist nichts als eine Art illusionärer Körper und illusionärer Geist. Sind wir erleuchtet, bleiben wir einfach in diesem klaren Licht. Das heißt, wir müssen nirgends mehr hingehen. Auf deiner Fingerspitze kannst du dann die erleuchtete Hand spüren.

gut. Schon bei normalen Träumen gibt es so schöne, die man nie vergisst. Wenn du kurz tot bist und solche Dinge träumst, fühlst du dich besonders gut. Aber wenn man richtig stirbt, hat man ganz andere Erfahrungen. Angst haben wir allerdings nur, bevor wir tot sind. Im Todesprozess selbst beginnen wir bereits, unser Bewusstsein zu verlieren und wissen gar nichts mehr. Dann ist es mehr so, als würde man schlafen.

Da hilft Schlaf-Yoga? Um länger bewusst zu bleiben und zu sehen?

Ja, um zu sehen – und die Möglichkeit des Todes zu nutzen. Wenn man erfolgreich Schlaf-Yoga betreiben kann, stirbt man mit voller Bewusstheit. Unsere Angst vor dem Tod hat auch damit zu tun, dass wir die Bewusstheit verlieren, richtig? Die Bewusstheit zu verlieren, erzeugt viel Angst. Ich selbst zum Beispiel fürchte mich nicht vor vielen Dingen. Aber eine Sache, die mir Angst macht, ist, betrunken zu sein. Weil ich dann meine Bewusstheit verliere. Wenn wir tot sind, verlieren wir meist unsere Bewusstheit, wir verlieren komplett die Kontrolle. Wenn es uns also gelingt, die Achtsamkeit zu halten, ist der Tod nicht mehr schmerzhaft und auch nicht mehr schlimm.

Wie lang dauert dieser ganze Prozess des Sterbens, des Bardos, eigentlich?

Das ist bei jedem anders. Es gibt den äußeren und den inneren Tod. Der äußere Tod dauert manchmal drei Jahre – oder einen Monat. Ganz langsam sterben alle Chakras, alle Elemente. Am Schluss stoppt der Atem – hier endet der äußere Tod und wir treten in den inneren Tod ein. Wir brauchen viereinhalb Tage, um innerlich komplett zu sterben.

Wie vollzieht sich das?

Nach dem Tod des physischen Körpers muss das Bewusstsein noch vollständig den Körper verlassen. Die Zeitspanne hierfür ist bei jedem ein wenig anders. Wir Tibeter heben die Leichen eine Woche auf – das ist sicherer. Danach erlebst du den Zustand des klaren Lichtes, der so lange dauert wie ein Essen. Also ungefähr eine Stunde. Aber auch das ist verschieden. Hohe Meister erkennen den Zustand des klaren Lichtes – und können

FOTO: ISTOCKPHOTO.COM



„Gelingt es uns, während des Schlafs unsere Achtsamkeit zu bewahren, haben wir kein Problem, diese auch im Tod zu halten.“

deshalb den inneren Tod aufhalten. Dann kann ihr Körper ein oder zwei Monate unverändert bleiben. Das ist häufig anzutreffen bei tibetischen Meistern. Sie sind körperlich tot – aber ihre Körper bleiben einen Monat unversehrt. Sogar im heißen Südindien, wo normale Leichen nach eineinhalb Tagen zu stinken beginnen. Weil sie den inneren Tod gestoppt haben und also noch nicht komplett gestorben sind. Dabei verändert sich weder ihr Gesicht, noch der Körper – alles bleibt wie es war, mit schöner Körperfarbe. Diese Meister befinden sich im klaren Licht. Das heißt, dass sie den Bardo nicht erfahren. Sie erfahren den Illusions-Körper – diesen reinen Körper. Das ist ein Energiekörper, ähnlich dem Körper, den wir im Traum haben. Er besteht nicht aus Atomen. Diesen Meistern ist es manchmal möglich, in ihren alten Körper zurückzukehren – sie stehen wieder auf und reden.

Wenn ich den Illusionskörper erreiche, kann ich dann meine nächste Wiedergeburt frei wählen?

Mehr als das. Der Illusionskörper ist eine Garantie, erleuchtet zu werden. Ab hier kannst du nie

wieder zurückfallen, es geht nur noch nach oben. Bis du den Illusionskörper erfasst, kannst du wieder zurückfallen. Wenn ich meine früheren Leben erinnere, heißt das noch lange nicht, dass ich den Illusionskörper erfasst habe. Sich an frühere Leben zu erinnern, ist nicht so schwierig.

Noch eine praktische Frage: Wenn man uns beerdigt oder verbrennt, bevor der innere Tod abgeschlossen ist, was bedeutet das?

Das heißt, jemanden zu töten. Dieses Töten ist ein wenig anders als normales Töten. Denn er hat kein Schmerzgefühl, da die fünf Sinne tot sind. Aber noch hat er seinen Aufenthalt in diesem Körper nicht komplett beendet. Wenn du ihn verbrennst, unterbrichst du diese Phasen. Und er oder sie hat vielleicht nicht die Chance, den Zustand des klaren Lichtes zu erfahren. Er geht direkt in den Zwischenzustand, den Bardo, und wird je nach Karma irgendwo

wiedergeboren. Im Bardo bleibt er maximal 49 Tage. In manchen Lehren sagt man, diese Zeitspanne sei länger, und manche erleben den Bardo auch nur eine Sekunde. Wenn du bereit bist und alle Bedingungen und karmischen Konditionen erfüllt sind, kann es sein, dass du schon nach einer Sekunde Bardo wieder geboren wirst. ✦

Judith Becker ist Journalistin und Schülerin von Tulku Lobsang. In München unterrichtet sie das tibetische Heilyoga Lu Jong (www-lu-jong-muenchen.de). Mehr Infos zu Tulku Lobsang: www.tulkulobsang.org

