

# Den Geist nicht durch Trauer beunruhigen

## Tulku Lama Lobsang aus Tibet sprach über Sterben, Trauer und Tod im Buddhismus

**LEONBERG - „Die Geburt zählt nicht, nur der Tod ist wichtig!“, sagte der tibetische Lama Lobsang. Sein Vortrag „Sterben, Trauer und Tod im Buddhismus“ war Auftakt einer Veranstaltungsreihe des Hospizdienstes und der evangelischen und katholischen Erwachsenenbildung.**

Von Iris Voltmann

Obwohl die Zuhörer am Montag im Johanneshaus die Sprache des Lamas nicht verstehen konnten, hingen sie gebannt an seinen Lippen. Der junge Mann im dunkelroten Gewand mit dem gelben Oberteil wirkte überzeugend. Seine Worte mit den fremden „i-Lauten“ wurden durch seine eindrucksvolle Gestik unterstrichen. Deniz Yildirim, Dolmetscherin aus Berlin, übersetzte den Vortrag des Tibeters: „In unserer Tradition wird dem Tod und dem Sterben eine große Bedeutung beigemessen“, erklärte der Lama. Der Tod sei ein einzigartiger Augenblick, auf den man sich sein ganzes Leben lang intensiv vorbereiten müsse.

„Wir bewegen uns wie Träumende durch unseren Alltag“, erklärte der Lama weiter. Vieles bliebe dem Bewusstsein verborgen. Nur durch intensive Meditation könne man aus diesem Traurzustand erwachen und das Leben, den Tod und andere Menschen intensiver wahrnehmen. Und man könne sich auf das große Ereignis, den Tod, gut vor-

### Den Tod als Bestandteil des Lebens akzeptieren

bereiten. „Dem geht allerdings voraus, dass wir lernen, den Tod als Bestandteil unseres Lebens zu akzeptieren“, erklärte Lama Lobsang weiter. Denn er sei die größte Chance im Leben. „Im Tod befreit sich der Geist vom Körper und wird frei.“ In Tibet nimmt man an, dass dieser Prozess nach etwa sieben Tagen abgeschlossen ist. So lange bleibt der Leichnam aufgebahrt und die Seele weilt noch unter den Hinterbliebenen. „Nun muss sich der Verstorbene seinen Weg suchen“, sagte der Lama. Und das schafft er nur dann, wenn er schon im Leben Selbstvertrauen und Verantwortung für sich übernehmen konnte. „Denn nur dann kann er sich für den richtigen Weg entscheiden.“

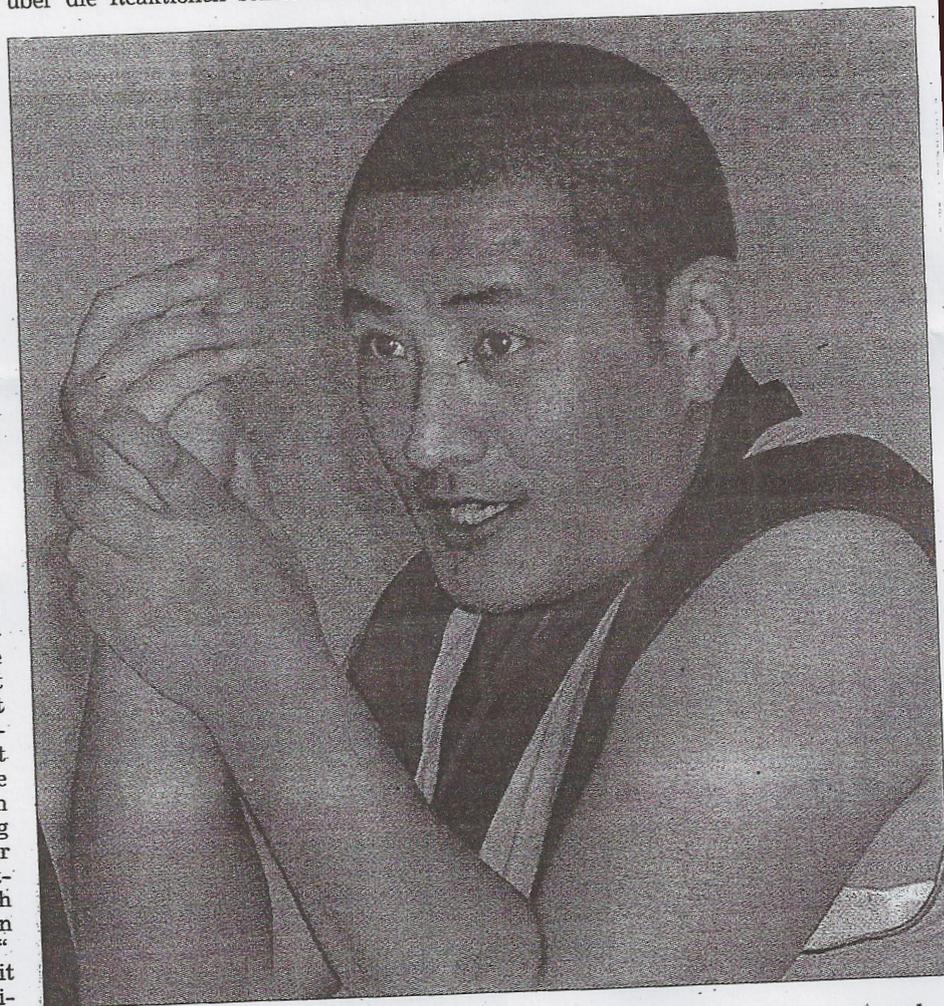
Tulku Lama Lobsang wurde bereits mit 13 Jahren als Wiedergeburt eines großen tibetischen Heilers und Mediziners entdeckt. In nur kurzer Zeit konnte er sich nach eigenen Angaben wieder an das medizinische Wissen aus dem früheren Leben erinnern. Heute lebt und lehrt er im indischen Exil.

„Geburt und Tod folgen immer wieder aufeinander“, erklärte er seinen Zuhörern weiter. Und der Geist nehme immer wieder neue Körper an. Doch das alte Wissen sei tief in ihm verankert. Und weil der Körper deshalb im tibetischen Glauben nicht weiter wichtig sei, gebe es eine besondere Art der Bestattung. „Nach sieben Tagen, wenn sich Körper und Geist endgültig voneinander getrennt haben, wird der Leichnam auf den Bestattungsplatz gebracht“, beschrieb der Lama die Zeremonien.

Dort würden durch verschiedene Rituale Geier und andere Vögel angelockt, die den Körper fressen, erklärte er und lächelte über die Reaktionen seiner Zuhörer; die

teils angewidert das Gesicht verzogen, teils den Kopf schüttelten. Bis zu diesem Zeitpunkt müsse der Leichnam aber von einem absoluten Gefühl der Ruhe umgeben sein, betonte der Lama. Der Geist dürfe nicht durch die Trauer von Freunden und Verwandten beunruhigt werden. „Dann wird der Verstorbene vielleicht auch traurig und trennt sich noch schwerer von seinen Hinterbliebenen“, sagte der Lama eindringlich.

Es könne sein, dass er dann trotz intensiver Vorbereitung zu Lebzeiten den richtigen Weg nur schwer findet. „Deswegen ist es die Pflicht der Hinterbliebenen, ruhig und gelassen zu sein und auf keinen Fall zu weinen“, sagte der Lama abschließend.



### Buddhistische und tibetische Weisheiten aus berufenem Mund

Tulku Lama Lobsang wurde bereits mit 13 Jahren als Wiedergeburt eines großen tibetischen Heilers und Mediziners entdeckt. Heute lehrt er im indischen Exil. Foto: Iris Voltmann