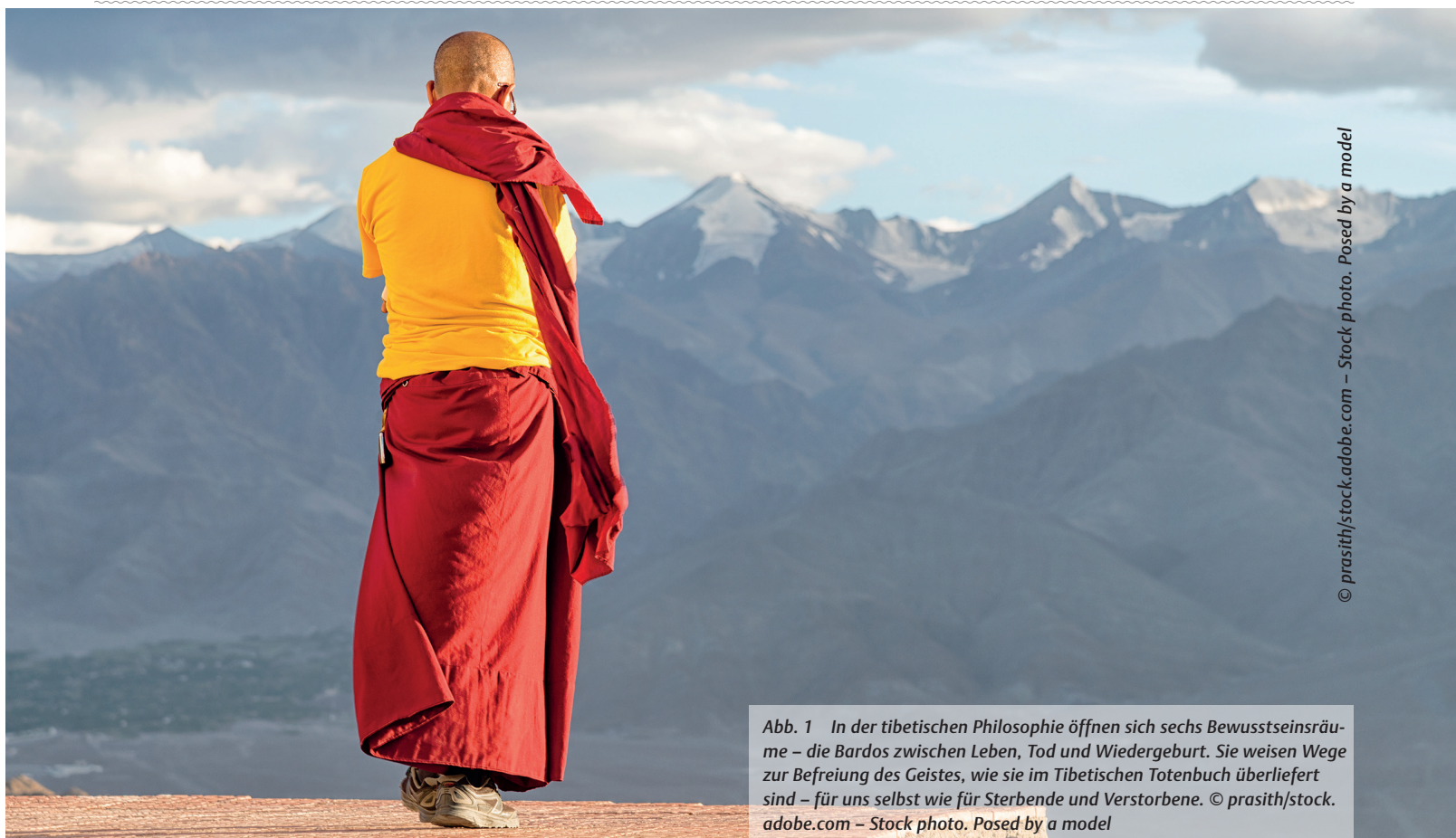




© prasith/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model

Abb. 1 In der tibetischen Philosophie öffnen sich sechs Bewusstseinsräume – die Bardos zwischen Leben, Tod und Wiedergeburt. Sie weisen Wege zur Befreiung des Geistes, wie sie im Tibetischen Totenbuch überliefert sind – für uns selbst wie für Sterbende und Verstorbene. © prasith/stock.adobe.com – Stock photo. Posed by a model

Das Leben als Reise, der Tod als Transit

Das BARDO: Zur Bedeutung des Zwischenzustands im tibetischen Buddhismus und seiner Relevanz für eine bewusst gestaltete Sterbebegleitung ✍ Dr. rer. nat. Keren Grafen

KURZ GEFASST

- 1 Das Tibetische Totenbuch, auch Bardo Thödol genannt, ist eine buddhistische Schrift aus dem 8. Jahrhundert. Sie gilt im tibetischen Buddhismus als heilig und kann als Leitfaden zur spirituellen Befreiung gesehen werden.
- 2 Das Buch beschreibt 6 Bewusstseinszustände, auch Bardo-Zustände genannt, die der Geist von der Geburt bis zur Wiedergeburt durchwandert. In jedem Bardo ist es möglich, den Geist bewusst bei der Befreiung zu unterstützen.
- 3 Diese heilige Schrift kann zudem wichtige Impulse für eine würdevolle und achtsame Sterbebegleitung geben.

Das Bardo Thödol (tib. „bardo thos grol“), im Westen als Tibetisches Totenbuch bekannt, ist eine zentrale Schrift der tibetischen Kultur und vielleicht ihr wichtigstes Buch. Der deutsche Begriff Totenbuch ist allerdings irreführend. Denn weder handelt es sich um ein Buch für oder über Tote, noch entspricht das tibetische Wort Bardo der westlichen Vorstellung eines Endes. Vielmehr beschreibt Bardo einen Zwischenzustand – einen Übergangsraum des Geistes zwischen zwei Erfahrungsräumen. Das „thos grol“ im Namen lässt sich mit Befreiung übersetzen. Demnach wäre eine bessere Übersetzung von Bardo Thödol „Das große Buch der natürlichen Befreiung durch Verstehen im Zwischenzustand“. Denn

der Text, der dem Meister Padmasambhava (8.–9. Jahrhundert n.Chr.) zugeschrieben wird, ist weit mehr als eine Anleitung für das Sterben. Das Bardo Thödol ist eine Einladung, das Leben selbst als spirituellen Prozess zu begreifen.

Im Zentrum dieser Lehre stehen 6 verschiedene Übergangszustände des Geistes. Dabei betreffen 3 Zustände das gegenwärtige Leben und 3 Zustände den Sterbe- und Wiedergeburtprozess (siehe Tab. 1).

Die 6 Bardos im tibetisch-buddhistischen Verständnis

Die im Bardo Thödol beschriebenen 6 Übergangszustände sind mehr als metaphysische Konzepte – sie bieten konkrete Anleitungen für einen Weg geistiger Schulung. Sie laden ein, sich im Leben und im Sterbeprozess bewusst mit dem eigenen Geist auseinanderzusetzen. Ziel ist, die wahre Natur des Geistes zu erkennen.

Nach der tibetischen Philosophie ist der Geist kein Produkt materieller Strukturen. Auch dann nicht, wenn sie noch so klein sind – weder auf atomarer noch auf quantenphysikalischer Ebene. In der tibetischen Philosophie gilt der Geist als eigenständige Kontinuität, die unabhängig von physischer Materie existiert – ohne Anfang, ohne Ende. Er wird als subtilster Ausdruck des Bewusstseins verstanden, als „klares Licht“, das entpersonalisiert, nicht-dual, erkenntnisfähig ist und mit dem Konzept der Leerheit untrennbar verbunden ist. Nach dem US-amerikanischen Professor für Indo-Tibetische Buddhistische Studien an der Columbia University Robert Thurman besteht die Befreiung des Geistes, wenn er in seiner unveränderten Natur erkannt wird: „Nur durch

das direkte Erfassen des klaren Lichts des Geistes wird wahre Erlösung möglich.“ [11]

In westlicher Denkweise könnte man sagen: Vielleicht ist dieser Geist etwas Göttliches – nicht als Person, sondern als stilles, klares Bewusstsein, das allem zugrunde liegt. Das Bardo Thödol kann dazu anregen, unser Verhältnis zum Sterben, Bewusstsein und innerer Erfahrung zu überdenken. Trotz allem sollte das Tibetische Totenbuch immer als heiliger Text verstanden werden – nicht geschrieben zur Trostspende, sondern zur spirituellen Befreiung. Es geht um das würdige, bewusste Begleiten menschlicher Übergänge.

Leben – zwischen Geburt und Tod (Kyenay Bardo)

Der Kyenay Bardo umfasst den gesamten Zeitraum vom Moment der Geburt bis zum Tod. Diese Phase ist in der tibetisch-buddhistischen Lehre die wertvollste und wichtigste Zeit. Denn nur in dieser Phase bietet sich die Gelegenheit, Entscheidungen bewusst zu treffen, geistig zu wachsen und sich auf die nachfolgenden Bardos vorzubereiten [4, 5].

Nach tibetischer Auffassung ist das menschliche Leben ein seltenes und kostbares Geschenk, das nicht verschwendet werden sollte. Vielmehr gilt es, es sinnvoll zu nutzen durch Achtsamkeit, ethisches Verhalten, geistige Schulung und das tiefere Verstehen der Vergänglichkeit aller Phänomene [8]. Im Bardo des Lebens besitzt der Mensch die größte Freiheit, da er seine Handlungen bewusst gestalten kann [5]. Aus diesem Grund betonen die Lehren des tibetischen Buddhismus, die begrenzte Lebenszeit nicht zu vergeuden, sondern sie als vorbereitende Phase für den Tod und die weiteren Zwischenzustände zu nutzen [11].

TABELLE 1

Die 6 Bardos im tibetisch-buddhistischen Verständnis – Übergangszustände des Geistes im Leben und im Sterbeprozess [11]

Nr.	Name	Tibetisch	Zeitraum	Bedeutung
1	Bardo des gewöhnlichen Lebens	Kyenay Bardo	von der Geburt bis zum Tod	Alltag mit Gedanken, Gefühlen und Handlungen
2	Bardo des Träumens	Milam Bardo	zwischen Einschlafen und Erwachen	Möglichkeit zur Bewusstseins-schulung im Traum
3	Bardo der Meditation	Samten Bardo	in tiefer Meditation	tiefer Bewusstseinszustand, der Selbsterkenntnis ermöglicht
Die 3 Bardos von Tod und Wiedergeburt				
4	Bardo des Sterbens	Chikhai Bardo	im Moment des Todes	Auflösung der physischen Elemente, Begegnung mit dem „klaren Licht“
5	Bardo der Wirklichkeit	Chönyid Bardo	direkt nach dem Tod	Erscheinungen geistiger Projektionen, Begegnung mit Symbolen und Visionen
6	Bardo des Werdens	Sidpa Bardo	vor der Wiedergeburt	Übergang zur nächsten Existenz, der Geist ist

Traum – zwischen Einschlafen und Erwachen (Milam Bardo)

Der Milam Bardo beginnt mit dem Moment des Einschlafens und endet mit dem Erwachen. In diesem Zustand verlässt der Geist die Wahrnehmung der äußeren, grobstofflichen Welt und tritt in einen inneren Bereich ein. Hier erscheinen uns Erinnerungen, Gedanken und unbewusste Eindrücke als lebendige Bilder und Szenen [4, 8].

Innerhalb der tibetischen Philosophie wird dieser Zustand als eine Art Übung für den Tod verstanden, da der Schlaf dem Sterbeprozess insofern ähnelt, als dass der Kontakt zur physischen Welt temporär unterbrochen wird [5]. Das bewusste Erkennen und Erleben von Träumen wird deshalb als Vorbereitung betrachtet, um auch im Sterbeprozess die geistige Klarheit zu bewahren. Praktiken wie Traum-Yoga lehren uns, Träume bewusst wahrzunehmen, sie zu steuern oder durch ihre Illusion durchzublicken. So können Täuschungen des Geistes erkannt und schließlich die illusionäre Natur aller Phänomene verstanden werden [4, 11].

Trance – Bardo der Meditation (Samten Bardo)

Der Bardo der Meditation bezeichnet jenen Zustand, der während tiefer Meditation erfahren wird. Er tritt auf, wenn der Geist zur Ruhe kommt und die gewöhnlichen Gedankenprozesse weitgehend verstummen. In diesem Zustand kann das Bewusstsein über das gewohnte, dualistische Erleben hinausgehen und sich der unmittelbaren Erfahrung des reinen Geistes annähern. Der Zustand wird als Rigpa bezeichnet – reines Bewusstsein oder Vollkommenheit –, der im Alltag durch geistige Aktivität und Emotionen überdeckt ist [9]. Rigpa ist ein Zustand jenseits von Denken, Wollen und Fühlen und kann als ein offenes, ruhiges, waches Gewahrsein erfahrbar werden. Im Tibetischen Totenbuch heißt es: „Wenn der Geist in Meditation verweilt, frei von Ablenkung, erscheinen keine Gedanken und das klare Licht des Gewahrseins erstrahlt von selbst.“ [3] Der Dalai Lama beschreibt dieses Gewahrsein als einen Zustand der Unveränderlichkeit, der Leere und dennoch als Zustand voller Potenziale [1]. Indem der Praktizierende lernt, sich in diesem Raum aufzuhalten, wird die Identifikation mit dem „Ich“ gelockert, und eine tiefere Ebene der Existenz wird zugänglich.

Merke: Der Zugang zum reinen Gewahrsein kann nicht erzwungen, sondern nur durch systematische Schulung und Loslassen erreicht werden.

Die Erfahrung des Rigpa kann große Bedeutung für das Leben und insbesondere für das Sterben haben. Wer gelernt hat, sich regelmäßig in diesen Zustand zu versenken, begegnet dem Tod nicht mit Angst oder Verwirrung, sondern mit innerer Ruhe und Klarheit. Der Geist ist geschult darin, sich nicht an äußeren Erscheinungen oder inneren Regungen festzuhalten. Der tibetische Gelehrte der Nyingma-Tradition Tarthang Tulku beschreibt dies als Fähigkeit, auch in herausfordernden Übergangssituationen das Licht des Bewusstseins zu bewahren, ohne von alten Gewohnheitsmustern dominiert zu werden [10]. Die Meditation in diesem

Bardo ist somit nicht nur ein Mittel spiritueller Verwirklichung, sondern auch eine Vorbereitung auf den Moment des Sterbens.

Der Todesmoment – Bardo des Sterbens (Chikhai Bardo)

Der Bardo des Sterbens beschreibt den Übergang vom Leben zur Auflösung des physischen Körpers. Er umfasst den eigentlichen Prozess des physischen Sterbens und wird als eine Phase tiefgreifender Transformation beschrieben, in der sich die grobstofflichen und feinstofflichen Elemente des Körpers auflösen. Aus buddhistischer Sicht ist dieser Moment keineswegs rein biologischer Natur, sondern ein hochbedeutsames spirituelles Ereignis – eine Schwelle zwischen Samsara und möglicher Befreiung.

Der Sterbeprozess verläuft in mehreren Stufen, in denen sich die 4 Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft der Reihe nach auflösen. Die Auflösung äußert sich sowohl körperlich als auch geistig: Der Verlust der Erdkomponente zeigt sich beispielsweise in einer zunehmenden Schwäche des Körpers und einem Gefühl der Schwere. Wenn sich das Wasserelement auflöst, trocknen Speichel und Schleimhäute aus. Mit dem Feuer schwindet die Körperwärme und mit Auflösung des Luftelements erlischt schließlich der Atem [2]. Parallel dazu treten spezifische innere Erfahrungen auf, wie Lichtwahrnehmungen, Klangempfindungen oder das Gefühl, in einen Tunnel zu fallen [7]. Die traditionellen Texte beschreiben diesen Ablauf mit großer Präzision, was auf die hohe Bedeutung dieser Phase innerhalb der tibetischen Todespraxis hinweist.

Dieser Prozess ist eng verbunden mit der Auflösung der sogenannten roten und weißen Essenz, die in der tibetischen Philosophie als Träger des subtilen Geistes gelten. Die weiße Essenz ist mit dem männlichen Prinzip assoziiert, sie steigt im Moment des Todes aus dem Kronenbereich ab. Die rote Essenz wird dem weiblichen Prinzip zugeordnet, sie steigt aus dem Nabelzentrum auf. Beide Essenzen treffen sich im Herzchakra, wo der subtile Bewusstseinskern – das klare Licht des Geistes ('od gsal) – offenbar wird [4]. Dieser Zustand gilt als die tiefste Ebene des Bewusstseins, jenseits aller konzeptuellen Gedanken, Sinneseindrücke oder Ich-Erfahrungen. Es handelt sich nach Robert Thurman um das ursprüngliche und natürliche geistige Licht, das in jedem Menschen vorhanden ist, im Alltag jedoch meist nicht erkannt wird [11]. Im Moment des Todes zeigt sich dieses klare Licht spontan und unvermittelt. Wer in der Lage ist, diesen Zustand zu erkennen, erfährt nach buddhistischer Auffassung unmittelbare Befreiung (liberatio in morte), da das wahre Wesen des Geistes direkt offenbar wird.

Allerdings ist dieser Zustand äußerst flüchtig. Nur sehr erfahrene Praktizierende, die sich bereits zu Lebzeiten durch meditative Schulung mit dem klaren Licht vertraut gemacht haben, sind in der Lage, es im Todesmoment zu erkennen. Für die meisten Menschen ist diese Erfahrung unverständlich oder wird durch Angst und Anhaftung überlagert. In solchen Fällen kann das Bewusstsein das klare Licht nicht als seine eigene Natur identifizieren und fällt weiter in die nachfolgenden Bardos, wo sich weitere Gelegenheiten zur Befreiung ergeben [9].

Merke: Der Bardo des Sterbens markiert einen entscheidenden Punkt im Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt. In ihm verdichtet sich die Essenz buddhistischer Praxis: Schulung des Geistes im Erkennen seiner wahren Natur.

Was für gewöhnliche Menschen als Ende erscheint, ist für den spirituell Geübten eine einmalige Chance zur Befreiung. Diese Erkenntnis verleiht dem Sterbeprozess im tibetischen Buddhismus eine existenzielle Tiefe und Bedeutung, die weit über das biologische und westliche Verständnis des Todes hinausgeht.

Realität – zwischen Todesmoment und neuer Geburt (Chönyid Bardo)

Der Bardo der Wirklichkeit folgt unmittelbar auf den Todesmoment und stellt eine hochgradig visionäre Phase dar, in der sich dem Bewusstsein die tiefsten Dimensionen seiner eigenen Natur offenbaren. Es ist der Zustand zwischen dem Auflösen des physischen Körpers und dem Einsetzen der Wiedergeburt. In diesem Zwischenzustand begegnet das Bewusstsein nicht mehr der äußeren Welt, sondern den Manifestationen seines eigenen inneren Potenzials – in Form intensiver Lichter, Klänge und symbolischer Gestalten.

Die klassischen tibetischen Texte berichten, dass sich in dieser Phase sogenannte friedvolle und zornvolle Gottheiten zeigen. Diese Visionen symbolisieren grundlegende geistige Kräfte – Weisheit, Mitgefühl, Klarheit, aber auch Wut, Angst und Verwirrung. Sie sind jedoch keine externen Wesen, sondern Projektionen der eigenen geistigen Energie. So heißt es im Bardo Thödol, dass diese Visionen keine realen, äußeren Begebenheiten sind, sondern Erscheinungsformen der eigenen Bewusstseinsnatur [3].

Zunächst erscheinen die friedvollen Gestalten als lichtvolle Visionen, die jeweils mit spezifischen Farben, Symbolen und Lauten in Verbindung stehen. In einem 2. Schritt treten die zornvollen Gestalten auf – erschreckend wirkende, dynamisch-bewegte Erscheinungen. Sie sind Ausdruck der kraftvollen, transformativen Seite unserer Geistnatur. Sie erschüttern die Fixierungen des Ich-Bewusstseins und wirken als Befreiungsimpulse, sofern sie als solche erkannt werden. Robert Thurman versteht diese Gottheiten als Ausdruck des eigenen Geistes in seiner reinsten Form und nicht als abgekoppelte Wesen [11].

Die Phase des 5. Bardos ist damit eine Konfrontation mit der tiefsten Wirklichkeit des eigenen Geistes. Wer erkennt, dass alle Formen, Klänge und Bewegungen Projektionen des eigenen Geistes sind, kann diese Erscheinungen integrieren, transzendieren

und Befreiung erfahren. Diese Möglichkeit setzt jedoch ein hohes Maß an geistiger Schulung voraus. Der tibetische Autor, Historiker und Dzogchen-Meister Namkhai Norbu betont in diesem Zusammenhang: „Nur wer bereits zu Lebzeiten gelernt hat, den Geist in seiner wahren Natur zu erkennen, kann auch in diesem Bardo klar bleiben.“ [9]

Die Dauer des Chönyid Bardo wird in den klassischen Quellen nicht exakt in irdischer Zeit angegeben, da die gewohnte Zeitwahrnehmung in dieser Phase aufgehoben ist. Dennoch geben tibetisch-buddhistische Lehrer an, dass das 5. Bardo in der Regel bis zu 12 Tage andauert – wobei die friedvollen Visionen gewöhnlich in den ersten 7 Tagen erscheinen, gefolgt von den zornvollen Aspekten bis zum 12. Tag [3]. Die Zeitspanne ist als symbolischer Ausdruck einer inneren Abfolge geistiger Erfahrungen zu verstehen – nicht als physisch messbare Dauer.

Merke: Die zentrale Herausforderung im 5. Bardo besteht darin, nicht in dualistisches Denken zurückzufallen.

Wer die Visionen für äußere, von sich getrennte Wesen hält oder sich von Angstgefühlen beherrschen lässt, verfehlt die Gelegenheit zur Befreiung. Stattdessen wird das Bewusstsein weiter verstrickt und gleitet in den nächsten Zustand des Werdens über – die 6. Phase, die zur Wiedergeburt führt.

Damit eröffnet der Zwischenzustand des 5. Bardo ein weiteres Mal eine klare Möglichkeit zur Erkenntnis und Befreiung. Er ist eine Konfrontation mit der ultimativen Wirklichkeit des Geistes – nicht als abstraktes Konzept, sondern als unmittelbare, intensive Erfahrung. Nicht das, was erscheint, ist entscheidend, sondern der Umgang und die Erkenntnis, die daraus gewonnen wird.

Werden – zwischen Realität und Geburt (Sidpa Bardo)

Der 6. Bardo stellt den abschließenden Abschnitt im Zyklus der tibetisch-buddhistischen Zwischenzustände dar. Er beginnt dort, wo die Erscheinungen des 5. Bardo verblassen. Wenn das Bewusstsein die klare Natur des Geistes nicht erkennen konnte, dann richtet sich das Bewusstsein zunehmend auf eine neue Existenzform aus. Die eigentliche Wiedergeburt hat noch nicht stattgefunden, doch das Bewusstsein beginnt bereits, sich in Richtung der Wiedergeburt zu verdichten.

Im tibetischen Verständnis ist dieser Zustand von großer mentaler Beweglichkeit geprägt. Das Bewusstsein wird als subtiler, formloser Strom beschrieben, der sich mühelos bewegt – ohne festen Körper, jedoch mit einer Art feinstofflicher Form, die durch frühere Handlungen und Gewohnheiten geprägt ist. Der US-amerikanische Pionier auf dem Gebiet der tibetisch-buddhistischen Studien Walter Evans-Wentz zitiert aus dem Bardo Thödol wie folgt: „Der Geistkörper in diesem Zwischenzustand besitzt eine Art Wahrnehmung, die siebenmal so scharf ist wie zu Lebzeiten.“ [3]

Diese gesteigerte Sensitivität bedeutet, dass in dieser Phase äußere Einflüsse wie Gebete, Mantras oder spirituelle Praxis von Lebenden besonders wirksam sein können. Gleichzeitig ist das Bewusstsein aber auch anfällig für Verwirrung, Anhaftung und Furcht. Der Drang, erneut zu inkarnieren, entsteht nicht als be-

wusster Wunsch, sondern als kraftvoller Impuls, der aus der tief verwurzelten Identifikation mit Existenz entspringt. Der tibetische Lehrer Chögyam Trungpa beschreibt diesen Drang als „psychologischen Magnetismus“ [12], der die Energie des Bewusstseins in eine bestimmte Richtung zieht.

Merke: Der 6. Bardo ist eine entscheidende Phase, da hier die Bedingungen für die nächste Geburt „reifen“.

Die Form und der Ort der Wiedergeburt – sei es als Mensch, Tier oder in einer anderen Daseinsform – hängt von den geistigen Tendenzen, Absichten und Handlungen früherer Leben ab. Besonders betont wird in den Lehren, dass der Geisteszustand am Ende dieses Bardos die neue Existenz maßgeblich prägt. Der Geist wird durch Anziehung, Furcht oder Begierde in bestimmte Situationen gezogen, die als Eintrittspunkt für die neue Geburt dienen.

Robert Thurman erklärt diese Dynamik damit, dass das Wesen angetrieben durch Karma und die eigene Verblendung und Begierde nach Wiedergeburt sucht [11].

Auch wenn diese Phase instabil erscheint, betont die tibetisch-buddhistische Praxis, dass selbst hier noch eine Möglichkeit zur Befreiung besteht – etwa wenn das Bewusstsein durch tief verwurzelte Praxis oder äußere Unterstützung erkennt, dass die Erscheinungen des neuen Daseins lediglich Projektionen sind. Doch in den meisten Fällen führt dieser Zustand zur Empfängnis – symbolisch beschrieben als das Eintreten des Bewusstseins in eine neue Form.

Die 49 Tage des Wandels: zwischen Auflösung und Neubeginn

Die Zahl von 49 Tagen spielt in der tibetisch-buddhistischen Lehre eine zentrale Rolle im Verständnis der Zwischenzustände zwischen Tod und Wiedergeburt. Dieser Zeitraum umfasst den gesamten Zyklus der Bardos 4, 5 und 6 von Tod und Wiedergeburt. Die Vorstellung der 49 Tage ist dabei eng mit dem klassischen Text des Bardo Thödol verbunden.

Gemäß den Lehren begegnet das Bewusstsein in den Tagen nach dem physischen Tod täglich inneren Visionen und Erfahrungen, die sich in 7 Abschnitte zu je 7 Tagen gliedern. Dieser Zeitraum von 7-mal 7 Tagen bildet den symbolischen und rituellen Rahmen, innerhalb dessen die geistige Wandlung von Tod zur Wiedergeburt verläuft. Laut Walter Evans-Wentz wird das Bewusstsein gezwungen, einen neuen Körper zu suchen, wenn nach 7-mal 7 Tagen die Verwirklichung nicht eingetreten ist [3].

Die Zeitspanne ist jedoch nicht als starre physische Dauer zu verstehen, sondern als dynamischer Zeitraum, der vom individuellen Karma und Bewusstseinszustand abhängt. So kann die Länge des Zwischenzustands variieren. Manche Wesen durchlaufen den Prozess schneller, andere benötigen die volle Dauer oder sogar mehr Zeit. Der tibetische Lehrer Kalu Rinpoche erläutert dazu: „Der Zeitraum zwischen Tod und Wiedergeburt beträgt gewöhnlich 49 Tage, aber für manche kann er viel kürzer sein, für andere länger – das hängt vom Karma ab.“ [6]

Die rituelle Bedeutung der 49 Tage spiegelt sich auch in der Praxis wider: Über diesen Zeitraum hinweg werden von Angehörigen und Praktizierenden tägliche Gebete und Rituale durchgeführt, um den Verstorbenen in seinem Prozess zu unterstützen und ihm die Erkenntnis der wahren Natur des Geistes zu ermöglichen.

Merke: Diese Tradition zeigt die enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis im tibetischen Buddhismus und betont, dass der Übergang zwischen Tod und Wiedergeburt keine rein biologische, sondern vor allem eine geistig-spirituelle Angelegenheit ist.

Zusammenfassend ist die Zahl 49 im Kontext der Bardos somit sowohl eine symbolische wie auch praktische Orientierungshilfe, die den gesamten Zeitraum des Zwischenzustands markiert.

Das Bardo Thödol im interkulturellen Dialog

Die westliche Auseinandersetzung des Bardo Thödol steht vor der Herausforderung, zwischen der authentischen spirituellen Bedeutung der Schrift und einer psychologischen oder therapeutischen Nutzung zu unterscheiden. Das Werk, das traditionell zur Rezitation für Verstorbene verwendet wird, ist kein Handbuch für Sterbebegleitung im modernen Sinn, sondern ein tieferreligiöser Text des Vajrayana-Buddhismus. In seiner ursprünglichen Funktion dient das Tibetische Totenbuch zur Unterstützung des Bewusstseins auf dem Weg zur Befreiung im Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt – durch Instruktionen, Visualisierungen und Rezitationen, die einem spezifisch buddhistischen Welt- und Menschenbild entspringen [11].

Gerade diese rituelle und kosmologische Verankerung des Textes macht es notwendig, bei einer westlichen Annäherung Vorsicht walten zu lassen. Wie Francesca Fremantle und ihr langjähriger Lehrer Chögyam Trungpa betonen, sei das Bardo Thödol kein psychologischer Kommentar, sondern ein spiritueller Text, der in einer vollständig anderen Erfahrungswelt verankert ist [4]. Dennoch lässt sich ein kulturell sensibler Zugang finden, der das Werk nicht vereinnahmt, sondern in respektvoller Distanz auf seine transformatorischen Potenziale befragt.

Anknüpfungspunkte für die Sterbebegleitung

In westlichen Kontexten kann das Bardo Thödol Impulse für die Sterbebegleitung geben – insbesondere im Hinblick auf die Strukturierung des Sterbeprozesses, den bewussten Umgang mit inneren Bildern und die spirituelle Haltung gegenüber dem Tod. So betonen palliativ-psychologische Ansätze zunehmend die Bedeutung von Ritualen, von achtsamer Präsenz und von narrativen Elementen im Umgang mit Sterbenden [13]. Auch das Konzept der „Arbeit mit inneren Bildern“ – etwa archetypischen Figuren, Lichterscheinungen oder Wandlungsprozessen – ist in der westlichen Imaginations- und Psychotherapie gut verankert [14]. Diese Parallelen eröffnen Anknüpfungspunkte, ohne die metaphysische

Tiefe des tibetischen Originals zu nivellieren.

Ein weiterer Aspekt, der fruchtbar übernommen werden kann, ist die Schulung des Geistes. In der Praxis der Achtsamkeit (engl. „mindfulness“) und kontemplativen Meditation finden sich bereits Schnittstellen, die von der westlichen Psychologie integriert wurden – etwa in der Akzeptanz- und Commitment-Therapie oder der existenziellen Psychotherapie [15]. Die Vorbereitung auf das Sterben als geistige Disziplin – jenseits religiöser Dogmen – wird im Westen zunehmend als Ressource erkannt, um mit Angst, Kontrollverlust und Endlichkeit bewusster umzugehen.

Zwei Welten, ein gemeinsames Ziel

Trotz aller produktiven Annäherungen ist das Tibetische Totenbuch als heiliger Text zur spirituellen Befreiung geschrieben und nicht zur Trostspende. Es ist ein Reiseführer des Bewusstseins, kein Therapieleitfaden. Nach Robert Thurman sei das Ziel der Bardo-Lehren nicht Anpassung und Trösten des eigenen Egos, sondern transzendierende Erkenntnis und die Befreiung des Wesens aus dem Kreislauf der Wiedergeburt [11].

Für westliche Sterbebegleiter kann diese grundlegend andere Ausrichtung ein Spiegel sein – ein Impuls, das Sterben nicht nur als medizinischen Endpunkt, sondern als tiefen, bewussten Übergang zu betrachten. In einer Zeit, in der der Tod oft aus dem öffentlichen Diskurs verdrängt wird, erinnert das Bardo Thödol an spirituelle Wege, mit dem Sterben zu leben – auch außerhalb dogmatischer Kontexte. So kann ein interkultureller Dialog entstehen, der das gemeinsame Ziel betont, einen würdevollen, achtsamen und begleiteten Übergang zu ermöglichen – sei es aus metaphysischer oder humanistischer Perspektive. ●

☞ Dieser Artikel ist online zu finden:
<http://dx.doi.org/10.1055/a-2662-1745>

Literatur

- [1] Dalai Lama; Hopkins J (Hrsg.). How to Practice: The Way to a Meaningful Life. Atria Books; 2002
- [2] Dalai Lama. Der Weg zum Erwachen: Die Essenz der buddhistischen Lehre. Theseus Verlag; 2002
- [3] Evans-Wentz WY. Das Tibetische Totenbuch: Die große Befreiung durch Hören in den Zwischenzuständen. Theseus Verlag. (Originalarbeit 1927); 2000
- [4] Fremantle F, Trungpa C. The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo. Boston: Shambhala Publications; 2001
- [5] Gyatso T (Dalai Lama XIV). The Universe in a Single Atom: The Convergence of Science and Spirituality. New York: Morgan Road Books; 2006
- [6] Kalu Rinpoche K. The Dharma. Snow Lion Publications; 1986
- [7] Lingpa K. The Tibetan Book of the Dead. Oxford: Oxford University Press; 1993
- [8] Lopez DS Jr. Prisoners of Shangri-La: Tibetan Buddhism and the West. Chicago: University of Chicago Press; 1998
- [9] Norbu N. The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra, and Dzogchen. Snow Lion Publications; 1996
- [10] Thondup T. Buddha Mind: An Anthology of Longchen Rabjam's Writings on Dzogpa Chenpo. Snow Lion Publications; 1997
- [11] Thurman RAF. The Tibetan Book of the Dead: Liberation Through Understanding in the Between. New York: Bantam Books; 1994
- [12] Trungpa C. Die tibetische Lehre vom Leben und vom Sterben. Freiburg: Hermann Bauer Verlag; 1991
- [13] Kellehear A. On dying and human suffering. Palliative Medicine. 2009; 23: 388–397. DOI: 10.1177/0269216309104858
- [14] Assagioli R. Psychosynthesis: A collection of basic writings. Amherst, MA: The Synthesis Center Inc. 2000
- [15] Hayes SC. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. Behavior Therapy. 2004; 35: 639–665. DOI: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3



DR. RER. NAT. KEREN GRAFEN, HP

Keren Grafen ist Neurobiologin und Heilpraktikerin. Biologiestudium, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Bielefeld, Lehrstuhl für Neuroanatomie und Lehrstuhl für kognitive Neurowissenschaften. Seit 2013 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis. Wissenschaftliche Themenfelder sind: Einfluss frühkindlicher Erfahrungen auf die Hirnreifung, Auswirkungen von Drogen und Stress auf emotional und kognitiv verarbeitende Hirnstrukturen. Sie ist Dozentin für Neurologie und Sinnesphysiologie sowie Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen. Sie verbrachte ihre Kindheit im Himalaya. Schon früh wurde sie mit dem stark durch Tibet beeinflussten Heilsystem konfrontiert, was ihre tiefe Liebe zur Natur und Naturheilkunde prägte.

E-Mail: info@praxis-biomed.de