

# Durch die Pforte<sup>1</sup> des Todes:

## Ein Leitfaden zum selbstlosen Sterben

[Joel Morwood](#)

---

1 Pforte, Schranke, Tor, ggf. Anspielung auf „barrierless gate“ im Zen, orig.: gate

Herausgegeben vom **Center for Sacred Sciences**:

Die Erforschung der mystischen Traditionen, ihren universellen Prinzipien und deren Kompatibilität mit der modernen Wissenschaft.

Center für Sacred Sciences  
1430 Willamette St. # 164  
Eugene, OR 97401-4049

Die Taschenbuchausgabe dieses Buches kann beim [Center for Sacred Sciences](#) oder bei [Amazon.com](#) bestellt werden. Die E-Book-Ausgabe ist in den folgenden Formaten erhältlich: [HTML](#), [PDF](#) und [ePub](#).

Wenn Sie dieses Buch für hilfreich befinden, erwägen Sie bitte eine steuerlich absetzbare Spende an das **Center for Sacred Sciences**, eine gemeinnützige Organisation.

Erste Taschenbuchausgabe erschienen 1996  
Zweite Taschenbuchausgabe erschienen 2011

(c) 1996 2011 von Joel Morwood

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne die vorherige schriftliche Genehmigung des Urheberrechtinhabers reproduziert werden, mit Ausnahme des Fair Use einschließlich der Vervielfältigung zu Zwecken wie Kritik, zu Kommentaren, Zeitungsberichten, Lehre (einschließlich Mehrfachkopien für den Unterricht), Wissenschaft oder Forschung. Und mit Ausnahme des streng gemeinnützigen religiösen Gebrauches, wenn die Kopie keinen Teil der Arbeit wegläßt oder verändert, einschließlich der Bekanntmachung des Urheberrechts.

Fotografien von Thomas J. McFarlane

ISBN 978-0-9620387-1-6

---

## Widmung



Bonnie Linn (1943-1994), deren selbstloser Tod ein leuchtendes Beispiel für uns alle ist.

---

# Inhaltsverzeichnis

Widmung

[Vorwort](#)

[Danksagungen](#)

[Einleitung: Dem Tod begegnen](#)

[Kapitel 1: Die Stufen des Todes](#)

Was passiert während und nach dem Tod?

Die acht Stufen des Todes

Warum „Gnosis“ leichter während des Todes erreicht werden kann

Was liegt jenseits der Pforte des Todes?

[Kapitel 2: Das Todesgebet](#)

Anleitung zur Erstellung eines Todesgebetes

Der positive Zweck der Praxis des Todesgebetes

Schlussfolgerung

[Kapitel 3: Die Praxis des vollkommenen Opfers](#)

Anleitung zum Üben des vollkommenen Opfers

Der positive Zweck des Übens des vollkommenen Opfers

Schlussfolgerung

[Kapitel 4: Mühelose Betrachtung<sup>2</sup>](#)

Anleitung zum Üben der mühelosen Betrachtung

Der positive Zweck des Übens der mühelosen Betrachtung

Schlussfolgerung

[Kapitel 5: Der Umgang mit Angst und Zweifel](#)

Angst

Zweifel

[Kapitel 6: Andere Vorbereitungen für den Tod](#)

Einen spirituellen Führer wählen

Jemanden wählen, der den praktischen Alltag koordiniert

Aussöhnung und Rückgabe<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Betrachtung, Kontemplation, orig.: effortless Contemplation

<sup>3</sup> Rückgabe, Entschädigung, Wiederherstellung, orig.: restitution

Letzter Wille und Testament

Dokumente, die Gesundheitsvorsorge betreffend

Zu hause sterben

Schmerz und Umgang mit Schmerzen

Planung für die Stunde des Todes

Über Ihren Körper verfügen

Das Leichenbegräbnis

### Kapitel 7: Empfehlungen für den spirituellen Führer

Die Periode, die vor dem Tod liegt

Die Stunde vor dem Tod

Der Moment des Todes

### Fazit: Wissen jenseits der Worte

Über den Autor

Schlussbemerkungen

## Vorwort

Dieses Buch wurde in erster Linie für Praktiker des „Way of Selflessness“<sup>4</sup> geschrieben, die ihren Tod unmittelbar erwarten. Wir hoffen jedoch, dass auch ihre Freunde, Verwandten und Mitpraktizierenden sowie alle anderen den vollen Nutzen aus der kostbaren Gelegenheit für spirituelles Erwachen ziehen, die der Tod für diejenigen, die richtig vorbereitet sind, bietet.

**Wichtiger Hinweis:** Wenn Sie dem Tode nahe sind und dieses Buch in seiner Gesamtheit nicht lesen können, wenden *Sie sich direkt den Kapiteln [zwei](#), [drei](#) und [vier](#)* zu. Diese Kapitel beschreiben spezifische Meditationen (die während der Stunde Ihres Todes verwendet werden), die *Sie jetzt zu üben beginnen* sollten. Dann, wenn Sie Zeit haben, gehen Sie zurück und lesen Sie den Rest der Kapitel in der angegebenen Reihenfolge.

## **Danksagungen**

Ein besonderer Dank an Therese Engelmann, Beverly Forster, und frohe Lied Caston sowohl für ihre professionelle Beratung und sorgfältige Korrekturlesen; und Tom McFarlane für die großzügige finanzielle Unterstützung.

# Einleitung: Dem Tod begegnen

In Wirklichkeit gibt es keinen Tod.

In Wirklichkeit gibt es keinen Tod, weil real kein individuelles "Selbst" oder "Ich"<sup>5</sup> existiert, das sterben kann. In Wirklichkeit gibt es nur etwas, das man „Ursprüngliches Bewusstsein“ oder „Gott“ nennen kann, das, wenn es für uns auch in unzähligen Formen erscheint, selbst frei von allen Formen und damit ohne Geburt und Tod ist. Dieses ursprüngliche Bewusstsein ist, wer ich bin. Dieses Bewusstsein ist auch, wer Sie sind. Unabhängig davon, ob Sie das jetzt erkennen oder nicht, ist Ihr Gefühl, ein separates und abgegrenztes „Ich“ zu sein, eine Täuschung. Und damit ist auch der Tod des "Ich" eine Täuschung.

Bis diese Erkenntnis erreicht ist, wird jedoch die Täuschung des individuellen „Ich“ und damit des Todes, anhalten. In der Tat, in der Welt der Täuschung ist nichts gewisser als der Tod. Jeder, der geboren ist, ist aufgrund dieser Tatsache dem Tode geweiht.

Obwohl wir alle wissen, dass dies wahr ist, wissen wir nur selten das tatsächliche Datum, an dem unser Tod stattfinden soll. Diese Ungewissheit gestattet vielen von uns, unser Leben mit einer bequemen jedoch gefährlichen zweiten Illusion zu führen, nämlich, dass der Tod nicht in nächster Zeit zu uns kommen wird. Wir denken vielmehr, dass der Tod etwas ist, das nur in einer fernen Zukunft geschehen wird und es folglich nicht nötig ist, jetzt etwas zu tun, um uns darauf vorzubereiten. Als der legendäre Hindu-König Yudhishthira, gefragt wurde: "Was ist das größte Wunder in der Welt?", antwortete er: ". Um uns alle herum sterben Menschen jeden Tag und doch glaubt niemand, dass es ihm selbst passieren wird."

Für Sie aber ist dieser Glaube zu einem Ende gekommen. Entweder, weil bei Ihnen eine unheilbare Krankheit diagnostiziert wurde bzw. ein fortgeschrittenes hohes Alter erreicht haben (oder aus irgendeinem anderen Grund), wissen Sie jetzt, dass Sie auf jeden Fall sterben werden. Und zwar nicht irgendwann zu einem unvorhersehbaren Datum in einer scheinbar unendlichen Zukunft, sondern in einer endlichen Zeitspanne. Obwohl Sie die genaue Stunde, die Woche oder gar den Monat nicht kennen, in dem der Tod kommen wird, sind solche Überlegungen nur von untergeordneter Bedeutung. Was hingegen von größter Bedeutung ist, dass Sie von der Täuschung, dass der Tod ein fernes Ereignis ist, welches Sie persönlich nicht betrifft, beraubt worden sind.

Und plötzlich jenes Wohlgefühl, das diese Täuschung mit sich brachte, zu verlieren, erscheint zweifelsohne wie eine verheerende Neuigkeit. Aber für diejenigen, die bereit sind, ihrem eigenen Tod ins Auge zu blicken und daraus zu lernen, kann es auch ein Segen sein. Dies ist, wie Sie sich vielleicht erinnern, genau das, was auch Prinz Siddhartha, bevor er Buddha wurde, erlebte. Als junger Mann im Palast seines Vaters aufgewachsen, dabei umgeben von allerlei weltlichen Freuden, war Siddhartha völlig blind gegenüber der Existenz von Erfahrungen wie Krankheit, Alter und Tod. Dann, eines

---

<sup>5</sup> „Ich“ bzw. „Selbst“ sind Konzepte, von denen wir überzeugt sind und die auch in der Struktur unserer Sprache verankert sind. Aus einem Knurren des Magens und einem Gefühl des Hungers wird die Aussage: „Ich habe Hunger.“ Diese Ereignisse werden einem Konzept des „Ich“ zugeschrieben.



Tages, als er sich aus dem Palast wagte, begegnete er einem Kranken, einem sehr altem Menschen und er sah auch eine Leiche. Dabei überkam ihn die Erkenntnis, dass Alter, Krankheit und Tod das Schicksal aller fühlenden Wesen ist und dass auch er eines Tages sterben würde. Der gequälte Prinz rief,

O weltliche<sup>6</sup> Menschen! Wie fatal ist Ihre Täuschung! Zwangsläufig wird Ihr Körper zu Staub zerfallen, aber nachlässig und sorglos leben sie einfach weiter. [1]

Nun war der Buddha genauso ein Mensch wie jeder andere. Ebenso wie Sie wurde er in ein Leben geprägt von Täuschung hinein geboren, und wie auch Sie litt er an den gleichen Ängsten und Befürchtungen, die Täuschungen erzeugen. Durch seine überbeschützte Kindheit war sein Leiden noch größer als das der meisten Menschen. Der einzig wesentliche Unterschied zwischen dem Buddha und anderen war seine Bereitschaft, die Wirklichkeit seiner eigenen Vergänglichkeit zu akzeptieren. Es war diese einfache, aber tiefe Einsicht, die ihn von einem Menschen, der sich nur für das weltliche Glück interessierte, in einen entschlossenen spirituellen Sucher verwandelte, mit der Absicht, jenes Glück zu finden, das dauerhaft jenseits von Zeit und Wandel liegt und somit das einzig wahre Glück ist. Daher war für den Buddha die Auseinandersetzung mit seiner eigenen Sterblichkeit, wenn sie auch emotional furchtbar war, ein wirklich großer Segen.

Und das kann es auch für Sie sein.

Die wichtige Punkt ist, nicht auf vom Tod weg zu sehen, sondern ihm wie der Buddha ehrlich und mit Mut von Angesicht zu Angesicht entgegen zu treten. Denken Sie daran, dass der Tod nicht etwas, das Ihnen allein geschieht. Denken Sie an den riesigen Ozean voller Wesen, die vor Ihnen an die Ufer dieses Lebens gespült wurden. Ähnlich wie Blasen in der schäumenden Brandung, nur um von den unaufhaltsamen Gezeiten des Todes sich wieder zurück in den Ozean aufzulösen. Ob Insekten oder Reptilien, Fisch oder Geflügel, Tier oder Mensch, ob stark oder schwach, arm oder reich, Herrscher oder Diener, Sünder oder Heiliger, Weise oder Narren, keiner von uns in der gesamten Kette des Seins, die zurück reicht bis an die Anfänge der Zeit, ist dem Rhythmus dieses Meeres entkommen. Geburt und Tod, Schöpfung und Zerstörung, Form und Formlosigkeit sind alle gleich in diesem rauschhaften kosmischen Tanz, in dem sich das ursprüngliche Bewusstsein beständig in all seinen unendlichen Möglichkeiten realisiert.

Aber, auch wenn keiner von uns wählen kann, *nicht* zu sterben, können wir entscheiden, *wie* wir sterben. Die eigentliche Frage ist also: Wenn der Engel des Todes an die Tür klopft, wie werden Sie ihn begrüßen? Werden Sie ihn als einen ehrwürdigen Lehrer empfangen oder werden Sie ihm Widerstand leisten wie einem Dieb in der Nacht? Werden Sie den Tod zwingen, Sie wie einen verurteilten Kriminellen an den Galgen zu zerren? Oder sind Sie bereit, den Tod an der Hand zu nehmen, wie Sie das machen würden, wenn ein himmlischer Geliebter<sup>7</sup> Sie zu einem letzten Tanz locken würde, bevor dieses Leben endet und ein Neues anbricht?

---

6 Weltlicher Mensch als Gegenteil des spirituellen Menschen

7 himmlisch, göttlich, traumhaft, überraschend; Liebhaber, Geliebter, orig.: Divine Lover

Diejenigen, die den zweiten Weg wählen, werden herausfinden, dass der Tod einen zweiten großen Segen verleiht. Nicht nur, dass er uns die Sinnlosigkeit aller weltlichen Bestrebungen aufzeigt, sondern auch, wie die christliche Mystikerin Simone Weil schrieb,

[Der Tod] ist der Augenblick, wenn in einem unendlich kleinen Bruchteil der Zeit die reine Wahrheit, nackt, sicher und ewig in die Seele eintritt. Ich darf sagen, dass ich noch nie eine andere Sache für mich begehrt habe. [2]

In der Tat, wenn man darüber nachdenkt, werden Sie sehen: Als spirituell Praktizierender versuchen Sie, die ganze Zeit zu „sterben“. Denn nur durch das *Sterben* Ihres abgetrennten und isolierten „Ich“ können Sie diejenige Wahrheit entdecken, die, wie Jesus sagte, uns von allen Leiden und dem Tod für immer frei macht. Und während dieser *geistige Tod* nicht das gleiche ist wie der physische Tod, wird doch die Passage durch die Pforte des physischen Todes Sie an die Schwelle der anderen Pforte bringen – der Pforte der Erkenntnis<sup>8</sup> - die von der Form zur Formlosigkeit führt, Sie vom Endlichen zum Unendlichen bringt. Hier, nackt ausgezogen, zwischen den zwei Welten stehend, werden Sie feststellen, dass *buchstäblich* nichts den Weg versperrt. An dieser Stelle (wie wir sehen werden) ist es einfach eine Frage der Anerkennung dieses "Nichts" als das, was es wirklich ist – das ursprüngliche reine Bewusstsein selbst. Aus diesem Grund haben alle spirituellen Traditionen den physischen Tod als eine große Gelegenheit erkannt, den ultimativen „Tod der Tode“ zu erreichen, vorausgesetzt, dass Sie richtig vorbereitet sind.

Dieses Buch wird Ihnen helfen, genau das zu tun: sich auf den Tod vorzubereiten. Es fasst die grundlegenden Lehren, die in all den großen Traditionen gefunden werden können, zusammen, wie man so selbstlos und mühelos wie möglich durch die Pforte des Todes passieren kann. Insbesondere enthält es drei grundlegende Methoden, um Ihren eigenen Tod zu transformieren von einer schrecklichen Tortur in das, was der Sufi-Dichter Rumi, unsere "Hochzeit mit der Ewigkeit" nannte. In den folgenden Kapiteln werden wir diese Lehren und Praktiken im Detail besprechen. Zunächst aber ist es wichtig, eine bessere Vorstellung davon zu bekommen, was Sie zu erwarten haben, wenn die Stunde des Todes kommt.

---

8 Erwachen, Erkenntnis, Erleuchtung, Gnosis, orig.: Gnosis, griech.: religiöses Wissen von Gott

# Kapitel Eins: Die Stufen des Todes

*Wenn ein Mann Gott kennt, ist er frei: seine Sorgen haben ein Ende, Geburt und Tod sind nicht mehr. Wenn er in innerer Vereinigung ist, ist er jenseits der Welt des Körpers, dann ist die dritte Welt, die Welt des Geistes gefunden, in der die Kraft von Allem ist, und der Mensch hat alles, denn er ist eins mit Allem.*  
- [Upanishaden](#) (Hindu)

## Was passiert während und nach dem Tod?

Es wird allgemein gesagt, dass wir keine Ahnung haben, was nach dem Tod passiert, denn niemand wäre jemals zurückgekehrt, um uns davon zu erzählen. Jedoch ist dies nicht ganz richtig. Seit Beginn der Menschheit gab es diejenigen, die einen "klinischen Tod" (die Einstellung aller vitalen Lebenszeichen) erlebt haben und anschließend wiederbelebt wurden. Aktuellen Studien zufolge, bleiben fast fünfzig Prozent der Menschen während solcher Episoden luzide und berichten später von Wahrnehmungen, die wir heute "Nahtod-Erfahrungen" (NDE: near death experience) nennen. [3] Während die Details dieser Erfahrungen entsprechend dem individuellen Temperament und Überzeugungen variieren können, kehren bestimmte grundlegende Muster und Motive mit hoher Anzahl wieder. Dazu gehören außerkörperliche Erfahrungen, Reisen durch mit Nebel gefüllte Tunnel, das Sehen von Visionen, Begegnungen mit toten Verwandten oder anderen körperlose Wesen und das Wahrnehmen einen intensiven weißen oder goldenen Lichtes.

Eine weitere Quelle an Informationen über das, was nach dem Tod geschieht, finden wir in den großen religiösen Traditionen dieser Welt. Tatsächlich haben alle diese Traditionen die Kontinuität des Bewusstseins über den physischen Tod hinaus bezeugt und boten eine Beschreibung (in der Regel in mythischen Begriffen) von dem, was im Jenseits stattfindet. Wie im Fall mit den Nahtoderfahrungen (NDErs), die jeweiligen Besonderheiten dieser Mythologien variieren beträchtlich von Kultur zu Kultur. Aber es gibt auch (wie bei Nahtoderfahrungen) interkulturelle Vergleiche, die zeigen, dass die zugrunde liegenden Bilder und Themen weitgehend gleich von einer Kultur zur anderen sind.

Schließlich haben wir jetzt in den Westen eine wachsende Menge an Literatur aus jenen spirituellen Traditionen, deren Spezialität Meditationstechniken sind, die den Sterbeprozess tatsächlich imitieren. Vielleicht ist die Anspruchsvollste von ihnen die tantrische buddhistische Tradition Tibets. Seit mehr als eintausend Jahren wurden von tibetischen Buddhisten zunehmend verfeinerte Beobachtungen der Geisteszustände gemacht, die während einer solchen simulierten Todeserfahrungen auftreten.

Dies ist nicht die Zeit und der Ort, um eine vollständige Analyse aller Beweise für Nahtoderfahrungen zu präsentieren, die aus diesen verschiedenen Quellen entnommen werden können. In der Tat ist (nach unserem Wissen) eine wirklich umfassende Studie zu diesem Thema noch nicht durchgeführt worden. Doch es ist genug bekannt, um eine Sache ganz klar zu machen: *Die Mystiker aller Traditionen sind sich einig, dass der Tod*

*Ihnen eine "goldene Gelegenheit" bietet, um jenes göttlichen Erwachens zu erreichen, welche das höchste Ziel deiner spirituellen Suche ist.*

In der tibetischen Tradition beispielsweise wird beschrieben, dass der Tod in einer Reihe von Stufen fortschreitet, in denen die verschiedenen körperlichen und geistigen Bestandteile ineinander absorbiert werden, bis schließlich nichts mehr im Bewußtsein übrig bleibt, als eine scheinbare Leere. Dies ist der kritische Moment. Wenn Sie erkennen, dass diese "Leere" eigentlich das "grundlegende klare Licht" (oder in unseren Begriffen: *reines Bewusstsein*<sup>9</sup>) ist, dann werden Sie vollständige Erleuchtung erreichen, denn, wie Bokar Rinpoche erklärt,

Das Erkennen dieses grundlegend klaren Lichts bedeutet, "im Augenblick des Todes im reinen Körper ein Buddha werden." [4]

In der Hindu-Tradition gibt es ähnliche Berichte, was während des Todesprozesses passiert, der ebenfalls in dem Moment gipfelt, in dem die endgültige Natur der Wirklichkeit realisiert werden kann. So finden wir in den *Chandogya Upanishaden* diese Beschreibung:

Wenn, mein Lieber, ein Mensch stirbt, wird seine Stimme in seinen Geist absorbiert; sein Geist in seinen Atem; sein Atem in Wärme; und Wärme in formlosen Geist. Das ist die Wirklichkeit. Das ist die Essenz dieser ganzen Welt. So bist du. [5]

In der jüdischen Tradition der Kabbalah hat der anonyme Verfasser des *Sefer ha-Zeruf* erklärt, dass im Moment des Todes „die Essenz aller Erkenntnis von vollendeten Kabbalisten erreicht wurde... weil die Ablenkungen und alle Hindernisse, die in der Welt zu finden sind, sie verließen und der Geist zurückkehrte, um jenen Lichtschein zu spalten, das der [göttliche] Geist ist. "[6]

Sowohl nach der christlichen als auch nach der islamischen Kosmologie ist es so, dass Sie, wenn Sie ein tugendhaftes Leben geführt haben, am Ende der Zeit nach der Zerstörung der Welt ins Paradies eingehen. Nun, auf den ersten Blick klingt das ganz anders als die tibetische, hinduistische oder auch und kabbalistische Vorstellung, die daraus besteht, dass die Möglichkeit zur göttlichen Erkenntnis besteht, unmittelbar nach dem physischen Tod eingetreten ist. Aber wenn wir die "Zerstörung der Welt" als eine mythologische Beschreibung dessen lesen, was ein Individuum an Erfahrungen während des Sterbeprozesses macht, sind diese Beschreibungen durchaus vereinbar. Aus der Sicht des Sterbenden, die schrittweise Auflösung aller Phänomene im Bewusstsein erscheint wie „das Ende der Welt“. Das ist genau, wie tibetischen Meister Kalu Rinpoche beschreibt:

Die subjektive Erfahrung für den Sterbenden ist, dass ein starker Wind die ganze Welt wegfeht... ein unglaublicher Windmahlstrom vernichtet das gesamte Universum. [7]

Darüber hinaus ist nach der frühen christlichen Weltanschauung der Glaube, auch wenn

---

9 zuvor auch „ursprüngliches Bewusstsein“

er Ihnen den Eintritt ins Paradies ermöglichen kann, an sich nicht ausreichend für die Realisierung des „ewigen Lebens“, das Jesus versprochen hat. Ewiges Leben wird durch die geistige Erkenntnis (Gnosis) erlangt, denn, wie Augustinus hin wies, Jesus sagte nicht: „Das ist das ewige Leben, dass ihr *an Gott glaubt*.“ sondern vielmehr: „Das ist das ewige Leben, dass sie ihn *kennen*, den wahren Gott, und Jesus Christus, den du gesandt hast.“ [8] Folglich würde nach Augustinus Gläubigen, die eine „Vision Gottes“ in diesem Leben nicht erreichen, eine solche im Jenseits gewährt und auf diese Weise Erlösung erlangen.

Eine nahezu identische Ansicht wurde von den Mystikern des Islam angenommen. Der große Sufi Philosoph Al-Ghazali, bestand beispielsweise darauf, dass beim Eintritt in das Paradies der wahrhaft Liebende Gottes eine "Vision des göttlichen Antlitz" bekomme, die, wie er beschreibt, ist "nichts anderes als die Gnosis (*ma'rifa*), die die Heiligen dieser Welt bereits in einem kleinerem und flüchtigerem Maße erhalten haben.“ [9]

In der Tat geht die Verbindung zwischen Erleuchtung und Tod zurück bis in schamanischen Zeiten, wie der renommierte Religionshistoriker Mircea Eliade schreibt, "alle ekstatischen Erfahrungen, die die künftige schamanische Berufung bestimmen beinhalten die traditionellen Schema einer Einweihungszeremonie: Leiden, Tod, Auferstehung." [10] Doch um genau zu verstehen, *warum* der Tod sollte so universell mit der Möglichkeit, spirituelle Verwirklichung zu erreichen, in Verbindung gebracht wird, müssen wir versuchen, eine genauere Vorstellung davon zu bekommen, was während des Todesprozesses passiert. Da die Tibeter die größte Expertise in der Simulation von Todeserfahrungen entwickelt haben, lassen Sie uns das, was sie über die verschiedenen Geisteszustände sagen, mit dem verbinden, was die zeitgenössische Medizin beschreibt, was mit Ihrem Körper passiert, wenn Sie durch die Pforte des Todes gehen.

## Die acht Stufen des Todes

### Stufe eins:

Wenn sich die Stunde des Todes nähert, wird Ihr Körper anfangen, herunter zu fahren. Normalerweise beginnt dies mit einem Verlust des Appetits und der Unfähigkeit, Flüssigkeiten aufzunehmen. Es wird auch immer schwieriger für Sie, Ihre Arme und Beine zu bewegen. Psychisch beginnen Sie, den Kontakt mit Ihrer physischen Umgebung zu verlieren und werden zunehmend immer schläfriger. In dieser Phase kann es auch losgehen, dass Sie verwirrende Visionen oder andere traumhafte Erlebnisse haben.

### Stufe zwei:

Ihr Mund wird trocken werden und Sie werden weniger häufig urinieren. Sie können außerkörperliche (out-of-body) Erfahrungen haben, etwas spüren, als würden Sie in einen Tunnel eintreten und das Gefühl haben, dass Sie von einem „Nebel“ oder „Rauch“ umgeben sind (ähnlich dem, was viele Menschen mit Nahtodererfahrungen beschreiben).

### Stufe drei:

Da sich Ihre Durchblutung verlangsamt, können Sie sich abwechselnd heiß und dann kalt fühlen. Wenn die Zeit vergeht, werden Ihre Arme und Beine zunehmend kühler und nehmen eine blaugraue Farbe an. Ihr Sehen und Hören wird beeinträchtigt

werden, und da Ihr Gehirn weniger Sauerstoff bekommt, können Sie verwirrt und unruhig werden. Es wird auch immer schwieriger für Sie, gegenwärtige Familienmitglieder oder Freunde zu erkennen. In Ihrem Inneren ist es möglich, dass Sie Funken, blinkende Farben oder etwas, das wie Muster der reinen "Energie" aussieht, wahrnehmen, die, abhängig von Ihrer geistigen Einstellung, entweder faszinierend oder beängstigend sein können.

#### **Stufe vier:**

Ihre Atmung wird unregelmäßig, mit langen Perioden der Stille zwischen den Atemzügen. Nach einer Weile kann der Atem wieder ein regelmäßigeres Muster annehmen, dies wird jedoch flacher und mechanischer Natur sein. Schließlich wird Ihr Atem ganz aufhören und Ihr Herz hört zu schlagen auf. Innerlich können Sie so etwas wie den letzten Funken von einem Feuer, das am Erlöschen ist, wahrnehmen. Das ist natürlich der Zeitpunkt des *physischen Todes*, aber nach den Tibetern ist dies nicht das Ende des Sterbeprozesses. Es gibt *weitere vier Stufen*, die weitere 5 bis 20 Minuten Zeit benötigen, um sich zu entfalten.

#### **Stufe fünf:**

In Stufe fünf bricht Ihre Fähigkeit, konzeptionell zu denken, zusammen. Da Ihre Konzepte und Vorstellungen verschwinden, wird Ihr Geist von einem weißen Leuchten oder Licht durchdrungen, das die Tibeter als "einen klaren Herbsthimmel mit Mondlicht" beschreiben. Sie nennen das den *Geist der weißen Erscheinung*.

#### **Stufe sechs:**

In der sechsten Stufe verschwinden alle Spuren von Aggression und Widerwillen. Während dies geschieht, wird das weiße, Ihren Geist durchdringende Licht durch eine rote oder goldene Leuchtkraft ersetzt werden, die die Tibeter mit einem Herbsthimmel "gefüllt mit intensivem Sonnenlicht" beschreiben. Sie nennen das den *Geist der roten Zunahme*.

#### **Stufe sieben:**

In der siebten Stufe verschwinden Ihre Anhänglichkeiten und Wünsche. Jetzt wird Ihr Geist von Erscheinungen jeglicher Art frei<sup>10</sup> sein und so scheint eine dunkle Leere oder das Nichts, vergleichbar mit "einem Herbsthimmel ohne Licht". Dies nennen die Tibeter *den Geist der schwarz-nahen-Verwirklichung*, das in unseren Begriffen das *Bewusstsein-ohne-ein-Objekt* ist. Hier in dieser Phase präsentiert sich die "goldene Gelegenheit" für ein Erkennendes Erwachen<sup>11</sup> (wie wir bereits gesehen haben), wenn Sie erkennen können, dass das Bewusstsein-ohne-ein-Objekt eigentlich das "Grundklare-Licht" des eigenen Geistes ist, dann werden Sie das, was *Sie* wirklich sind entdeckt haben – das Bewusstsein selbst. (Da gibt es nichts anderes in diesem Zustand außer Bewußtsein selbst existiert, was sollte man sonst sein?) Es ist diese Entdeckung Ihrer wirklichen Identität, die Ihr Erwachen in der achten Stufe - der vollen Erleuchtung - konstituiert.

#### **Stufe acht:**

Diese Stufe wird von den Tibetern unterschiedlich als das erlangte klare Licht, das klare Licht der Glückseligkeit oder das grundlegende klare Licht der Natur des Geistes bezeichnet. Eigentlich handelt es sich nicht um eine 'Bühne', sondern lediglich um eine Fortsetzung des Verstandes der Schwarz-Nah-Verwirklichung, die erst jetzt als Bewusstsein selbst erkannt wird. Und während dieses Bewusstsein

---

10 oder „leer“ sein, orig.: empty

11 oder „gnostisches“ oder „göttliches“ Erwachen, orig.: Gnostic Awakening

vorübergehend leer bleibt von allen Phänomenen, ist es kein bloßes "Nichts" (im Sinne einer Leere). Es wird vielmehr erkannt, dass es gleichzeitig die Tatsächliche Fülle (oder Endgültige Realität) ist, die jede mögliche Manifestation in sich birgt, und jenes Urbewußtsein (wie ein "klares Licht"), das diese Manifestationen sowohl projiziert als auch als scheinbare "Welten" und "Wesen" wahrnimmt.

Dies ist die Realisierung oder Gnosis, die welche vom Leiden und vom Tod für immer „frei macht“, weil es absolut klar ist, dass all deine Erfahrungen, eine begrenzte, vorübergehende Wesenheit<sup>12</sup>, ein "Ich" oder "Selbst" zu sein (das Subjekt von Geburt, Leiden und Tod sein könnte), von Beginn an eine Täuschung war. Anders ausgedrückt, werden Sie sehen, dass jedes "Ding" einfach eine Form Ihres wahren Selbst, bzw. jenes Bewusstsein ist, in sich selbst frei von allen Dingen.

### **Warum Erkenntnis<sup>13</sup> im Moment des Todes einfacher zu erreichen ist**

Selbstverständlich ist es für Erleuchtung nicht erforderlich, den physischen Tod abzuwarten, denn im Grunde kann man ein erleuchtetes Erwachen zu jeder Zeit haben. Dieses Potenzial besteht nicht nur, weil das Bewusstsein ist immer und überall die Basis all unserer Erfahrung ist, sondern auch (und genauer), weil sich der gesamte Kreislauf von Geburt und Tod (einschließlich des kurzen Augenblick des reinen Bewusstseins) mit dem Entstehen und Vergehen jedes beliebigen Phänomens wiederholt. So schreibt Bokar Rinpoche

Dieser Prozess der Absorption ... tritt nicht nur im [physischen] Tod auf, sondern er kommt auch in einer äußerst subtile Weise, wenn wir einschlafen oder wenn sich ein Gedanke aus unserem Geist entfernt. [\[11\]](#)

Andere Traditionen berichten von diesen Fakten ebenfalls. Hören Sie zum Beispiel an, was der moderne Hindu-Mystiker Ramana Maharshi sagt:

Das Ego in seiner Reinheit [d.h. der *Atman* oder göttlichen Selbst] wird in den Zwischenräumen zwischen zwei Geisteszuständen oder zwischen zwei Gedanken erlebt. ... Seine wahre Natur wird erkannt, wenn es nicht in Kontakt mit Gegenständen oder Gedanken ist. Sie sollten *diese Zwischenräume* als die bleibende, unveränderliche Realität, Ihr wahres Wesen realisieren. [\[12\]](#)

Ebenso hat der Kabbalist des 14. Jahrhundert Rabbi Joseph ben Shalom von Barcelona gelehrt, dass

In jeder Veränderung der Wirklichkeit, in jeder Veränderung der Form oder jedes Mal, wenn die Gestalt einer Sache verändert wird, wird der *Abgrund des Nichts* gekreuzt und für einen flüchtigen mystischen Moment sichtbar. [\[13\]](#)

Der Grund für die Schwierigkeit, diesen *Abgrund des Nichts* zu bemerken, ist erstens, dass sein Erscheinen nur sehr kurz währt. Zweitens wird unsere Aufmerksamkeit darauf konditioniert, sich nur *auf* die Dinge zu konzentrieren, doch der *Abgrund des Nichts* ist kein "Ding". Folglich ignoriert unsere Aufmerksamkeit gewohnheitsmäßig diesen Abgrund des Nichts, wenn es zwanghaft nach dem Auftreten des nächsten Phänomens

---

12 Orig.: entity

13 Oder Erleuchtung oder Gnosis, orig.: gnosis



sucht. Wenn wir jedoch können unsere Aufmerksamkeit (mittels Meditation) trainieren stabil und klar zu bleiben, dann ist alles, was erforderlich ist, um auf diesen *Abgrund des Nichts* "zu zeigen", eine ganz normale Geste der banalsten Art. Deshalb können Zen-Studenten, die durch die Praxis eine gewisse Reife erlangt haben, Erleuchtung beispielsweise beim Ausblasen einer Kerze oder beim Hören eines Vogelschreis erreichen. In den "Zwischenräumen" kurz vor und nach dem Entstehen und Vergehen dieser Phänomene, steht das Bewusstsein-ohne-Objekt für einen Bruchteil einer Sekunde in seiner ganzen Nacktheit enthüllt da.

Aber es gibt andere Momente im Laufe unseres Lebens, in dem sich das Bewusstsein-ohne-Objekt in einer dramatischen Art und Weise und für längere Zeiträume offenbart. Einer dieser Momente (wie Bokar Rinpoche bereits erwähnte) erfolgt alle 24 Stunden während des Übergangs vom Wachzustand in den Schlaf. Hier ist es nicht nur ein einziges Geräusch oder gesehenes Bild, dass "stirbt", sondern die gesamte wache Welt! Dementsprechend hat in einem sehr alten Hindu-Text Shiva seiner Gemahlin Devi geraten, diesen Moment genau zu beobachten:

Im Zeitpunkt des Einschlafens, wenn der Schlaf noch nicht gekommen ist und der externe Wachzustand verschwindet, wird an dieser Stelle *das Dasein*<sup>14</sup> offenbart. [14]

Aber noch einmal: Es ist schwer, diesen Instruktionen zu folgen, weil wenn die meisten von uns einschlafen, wird ihr Geist vollständig vom Durchdenken vergangener Ereignisse, vom Planen für die Zukunft oder fesselnden Phantasien absorbiert, die unsere Aufmerksamkeit so beschäftigen, dass wir das Bewusstseins-ohne-Objekt nicht erkennen, wenn es erscheint. Stattdessen erfahren wir es als eine Art "Black Out", einem Zustand völliger *Unbewusstheit* ins, während es tatsächlich *reines Bewusstsein* ist!

Schließlich kann das Bewusstsein-ohne-Objekt durch das Üben bestimmter Meditationstechniken erlebt werden, die zum Zustand des *Samadhi* (wie er im Osten genannt wird) *oder der Aussetzung*<sup>15</sup> (wie er im Westen genannt wird) führen. Pseudo-Dionysius Areopagita, einer der einflussreichsten christlichen Mystiker, schildert diese Variante der Übung:

In der sorgfältigen Übung der mystischen Kontemplation lasse die Sinne und die Tätigkeit des Intellekts, alles, was fühlbar und intellektuell ist und alles in der Welt des Seins und Nicht-Seins hinter dir zurück, auf daß du unwissend in Richtung der Vereinigung aufsteigst<sup>16</sup> .. .mit Ihm, der alles Sein und alles Wissen übersteigt. Durch den unaufhörlichen, vollständigen und absoluten Verzicht auf dich selbst und alle Dinge kannst du in das überwesentliche<sup>17</sup> Strahlen der Göttlichen Dunkelheit<sup>18</sup> hochgetragen werden. [15]

Es gibt jedoch zwei Probleme bei diesem Ansatz. Zunächst einmal bedarf das Erreichen der Zustände von Samadhi in der Regel eine organisierten Anstrengung über einen

---

14 Oder „Sein“ oder „Wesenheit“ orig.: being

15 Orig.: Suspension

16 Orig.: that thou mayest arise by unknowing toward the union

17 Orig.: superessential Radiance

18 Orig.: Divine Darkness



langen Zeitraum. In der Folge ist diese Technik in der Regel für Suchende, die ein weltliches Leben als Haushälter führen, zu schwer zu erreichen. Das zweite Problem ist, dass die Zustände des Samadhi fast immer ein überwältigendes Gefühl der Glückseligkeit erzeugen. Das Ergebnis ist, dass Suchende, die diese Zustände ohne gründliche Übung der Selbstlosigkeit erreichen, in der großen Gefahr sind, diesen Zustand der Glückseligkeit für ein echte gnostische Erwachen zu halten. Wenn dies geschieht, verpassen sie nicht nur den Punkt der Praxis (der nicht ist, sich in Glückseligkeit zu sonnen, sondern Erleuchtung zu erreichen). Zudem verfallen sie einer der schlimmsten Täuschungen aller: Sie stellen sich vor, sie wurden befreit, wenn sie in Wirklichkeit keine Befreiung erlangt haben.

Der Punkt ist, dass obwohl die Möglichkeiten zur Realisierung in vielen verschiedenen Situationen auftauchen, sie "in diesem Leben" zu erreichen, ist (wie Sie sicherlich wissen) nicht so einfach. Das Haupthindernis ist, dass wir ständig von unzähligen selbstzentrierten Gedanken, Gefühle, Empfindungen, Wünsche, Abneigungen, Anhänglichkeiten etc. abgelenkt werden, die alle in der Natur selbst verwurzelt zu sein scheinen. Und das ist genau der Grund, warum der Tod stellt so eine "goldene Gelegenheit" ist, um das zu erreichen, was im Leben so schwer zu erreichen war. Wenn der Todesprozess sich entfaltet, wird alles umgekehrt werden. Die Natur (wie die Tibeter sagen) wird tatsächlich mit der Praxis *zusammenarbeiten*, indem sie schrittweise jede einzelne Ablenkung von deinem Geist entfernt, bis schließlich wird es nichts mehr außer dem Bewusstsein selbst verbleibt. Wirklich alles, was Sie tun müssen, ist warten, bis dieses Reine Bewusstsein erscheint, und dann erkennen, was es ist. Der Tod wird sich um den Rest kümmern!

Hier ist jedoch ein Wort der Warnung angebracht. Die Tatsache, dass die Natur alle Ihre Ablenkungen zum Zeitpunkt des Todes entfernt, steht in keiner Weise der Notwendigkeit entgegen, in diesem Leben zu üben. Im Gegenteil, wenn Sie nicht mit der Vorbereitung für sich jetzt beginnen, werden sie, wenn die Stunde des Todes tatsächlich ankommt, sehr wahrscheinlich von Schmerz und Angst überwältigt werden. Unter solchen Umständen wird nicht unser Impuls sein, uns von ganzem Herzen dem Tode zu übergeben, sondern seinem Wirken mit Ihrer ganzen Kraft zu widerstehen. In der Folge, wenn das Bewusstsein-ohne-Objekt schließlich erscheint, werden Sie, anstatt zu erkennen, was tatsächlich geschieht, nur den Beginn der Besinnungslosigkeit<sup>19</sup> erleben. Ebenso wenig ist leider die Besinnungslosigkeit das Ende der Geschichte, wie die Materialisten gerne glauben.

## **Was verbirgt sich hinter dem Tor des Todes?**

Früher oder später wird das Bewusstsein wieder seine Göttliches Spiel aufnehmen. Dies ist kein Problem für jemanden, der Erleuchtung erreicht hat, weil, wenn die Phänomene wieder auftreten, sie automatisch nur als Formen des Bewusstseins selbst erkannt werden, die nicht die geringste Wirklichkeit besitzen. Für diejenigen, die weiter in der Täuschung verbleiben, nimmt jedoch das Bewusstsein nach dem physischen Tod jene Formen von Welten und Wesen an, wie sie als den "Himmel" und "Hölle" in den

<sup>19</sup> Auch Nichtbeachtung, Vergessen, orig.: oblivion

traditionellen Mythologien beschrieben werden.

Nach Angaben der tibetischen Weltsicht beispielsweise, wenn Sie es verfehlen zu erkennen, dass der Geist der Schwarz-nahen-Verwirklichung eigentlich das Grundklare Licht ist, werden Sie in einen tiefen Schlaf fallen, der für drei Tage andauert und dann im so genannten *Zwischenzustand* aufwachen. In diesem Zustand beginnt sich das Bewusstsein als verschiedene friedliche und zornvollen Gottheiten zu manifestieren. Da man nicht erkennt, dass diese Gottheiten Projektionen des eigenen Geistes sind, werden Sie sich erschrecken und versuchen, vor ihnen zu fliehen. Je mehr Sie jedoch laufen, desto "höllischer" werden Ihre Erfahrungen werden, bis Sie schließlich in einem der sechs Bereiche, aus denen die Zyklische Existenz oder die Welt der Täuschung besteht, Wiedergeburt nehmen. Dann wird sich der gesamte Prozess von Geburt und Tod wiederholen, bis Sie schließlich erleuchtet werden. Die Hindu-Tradition beschreibt eine ähnliche Sichtweise, was nach dem physischen Tod geschieht, durch Vergleich der Seele mit einem "Schwan", der endlose Runden Geburten-Tod-Wiedergeburt kreist, bis er schließlich die Befreiung erreicht.

Im Christentum und Islam gibt es natürlich kein Konzept von "Wiedergeburt." Allgemein<sup>20</sup> wird angenommen, dass Sie sich am Ende entweder im Himmel oder in der Hölle für alle Ewigkeit befinden. Es gab in beiden Traditionen aber Mystiker, die dieser orthodoxe Lehre widersprochen haben. Die frühe christliche Theologen Origenes, zum Beispiel lehrte, dass am Ende, alle Dinge (einschließlich sogar dem Teufel) wieder zu Gott zurückkehren, während der Sufi „Scheich der Scheiche“, Ibn Arabi, schrieb, dass, weil der *Qur'an* uns sagt, dass die Barmherzigkeit Gottes seinem Zorn vorausgeht, „schließlich alle Geschöpfe Glück finden müssen.“

In jedem Fall ist es unumstößlich bei den Mystikern auf der ganzen Welt, dass, solange Sie scheitern, Erleuchtung zu erreichen (ob in diesem oder im nächsten Leben), Sie je nach den geistigen Qualitäten, die man in diesem Leben kultiviert hat, weiterhin Zustände erleben werden, die entweder angenehm (himmlisch) oder unangenehm (höllisch) scheinen. So sagt Bokar Rinpoche,

Auch wenn wir nicht glauben, dass die Hölle existiert, wenn wir negative Taten begangen haben, wird das dazu führen, dass die Hölle sich manifestiert; unser Geist wird den falschen Erscheinungen produzieren, die unermessliches Leid verursachen, wenn die Zeit reif ist. Das ist was die Hölle ausmacht. [16]

Und Al-Ghazali schreibt dieses über diejenigen, die daran zweifeln, dass die Ungläubigen von Schlangen im Jenseits gepeinigt werden (wie es die islamische Tradition beschreibt):

Sie verstehen nicht, dass diese Schlangen ihren Wohnsitz innerhalb des Ungläubigen Geistes haben und dass sie bereits in ihm existierten, bevor er starb, denn sie waren als seine eigenen schlechten Eigenschaften versinnbildlicht, wie Eifersucht, Hass, Heuchelei, Stolz, Betrug, usw. [ 17]

---

20 Orig.: Exoterically, Vergleich des esoterischen mit dem exoterischen Blickwinkel

Mit anderen Worten, im Tod wie im Leben sind es wir selbst, die unser eigenes Glück oder Leiden erschaffen. Deshalb, um Leiden zu vermeiden und in der Lage zu sein, die "goldene Gelegenheit", die der Tod bietet, zu ergreifen, ist es unerlässlich, dass Sie jetzt beginnen sich vorzubereiten. In den nächsten drei Kapiteln werden wir drei Praktiken diskutieren (Versionen davon können in den meisten der großen Traditionen gefunden werden), die speziell entwickelt worden sind, um Ihnen einen sanften Übergang durch das Tor des Todes zu ermöglichen.

## Kapitel zwei: Das Todesgebet

*Seien Sie nicht Stolz auf den Körper.  
Er wird sich bald mit dem Staub vermischen.  
Dieses Leben ist wie der Wettstreit der Spatzen.  
Es wird mit dem Einsetzen der Nacht beendet.  
Ich habe das Unzerstörbare als meine Zuflucht gewählt,  
Dieses, das die Schlange des Todes  
Nicht verschlingen kann.*

*-Mira Bai (Hindu)*

Neben dem Auftreten des Bewusstseins-ohne-Objekt kommt der wichtigste Moment im Sterbeprozess am Ende der vierten Stufe mit dem Eintreten des physischen Todes. Zu diesem Zeitpunkt wird Ihr Geist besonders beeinflussbar sein, so dass die letzten Gedanken, bevor alle Konzepte aufgehören, einen tiefen Eindruck machen werden. Also, wenn Sie während des Sterbens nur an sich selbst denken, wird Ihr Sinn für ein "Selbst" in den Zuständen nach dem Tod viel stärker sein. Dies wiederum wird dazu neigen, alles, was Sie wahrnehmen, als "befremdlich" und "ängsteinflösend" erleben. Wenn Sie, auf der anderen Seite, mit Ihren Gedanken nicht auf sich selbst fokussiert sterben, sondern auf das Göttliche fokussiert sind, dann wird alles, was Sie in den Zuständen nach dem Tod sehen, in der Regel als eine Manifestation des Göttlichen erscheinen, und Ihre Erfahrungen werden mit Schönheit, Freude und Glückseligkeit durchdrungen sein.

Der einfachste Weg, um Ihre Aufmerksamkeit von sich selbst auf das Göttliche zu lenken und zu konzentrieren, ist, sich in der Praxis der Hingabe zu engagieren. Das ist der Grund, aus dem fast alle Traditionen diejenigen, die dabei sind, durch die Pforte des Todes zu gehen, aufgefordert haben, dies mit einem Gebet auf den Lippen und Ehrfurcht in ihren Herzen zu tun. Im Islam ist es beispielsweise empfehlenswert, dass eine Person, die im Sterben liegt, die beiden Zeugnisse des islamischen Glaubens wiederholt: "Es gibt keinen Gott außer Gott, und Mohammed ist sein Gesandter." Ein Lieblingstodesgebet von Christen<sup>21</sup> wurde an die Jungfrau Maria gerichtet: "Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder jetzt und in der Stunde unseres Todes." Im Judentum wird als sehr vorteilhaft erachtet, mit dem Aussprechen des *Shema* zu sterben: "Höre, Israel, der Herr ist unser Gott, der Herr ist Eines". Mahayana-Buddhisten beten oft den Buddha des Mitgefühls an, wenn sie sterben, während viele Indianer persönliche "Todes-Lieder" haben, die gezielt genutzt werden, wenn die Zeit gekommen ist, diese Welt zu verlassen.

Als Praktiker des Weges der Selbstlosigkeit sollten Sie bereits ein Totengebet haben, das Sie in der Vorbereitung für Ihr Dahinscheiden aus diesem Leben praktiziert haben. Wenn nicht, sind hier einige Anweisungen zur Zusammenstellung eines Todesgebets. Sie sollten dies sofort tun, so dass Sie es in der Zeit, die Ihnen noch bleibt, so viel wie möglich üben können.

---

21 Orig.: Medieval Christians

## Anleitung zum Verfassen eines Todesgebets

### *Erster Schritt: Wählen Sie ein Objekt der Anbetung*

Das Bewußtsein selbst hat keine eigene Form. Vielmehr ist es das Feld des Urbewusstseins, in dem sich alle Formen kontinuierlich erscheinen und verschwinden. Folglich kann reines Bewußtsein nie als Objekt *im* Bewusstsein erscheinen. Und doch, weil das Bewusstsein der allgegenwärtige Grund aller Formen ist, hat jede Form das Potenzial, als eine Art "Fenster" in das reine Bewusstsein zu dienen. Wenn dieses Potential in irgend einem bestimmten Objekt (entweder durch eine Person oder eine ganze Gruppe) realisiert wird, wird dieses Objekt heilig. Historisch gesehen hat dieses Verfahren der Sakralisierung zu einer großen Reihe von göttlichen Zeichen, Bildern, Archetypen und Heiligen Namen geführt, die als Brennpunkt<sup>22</sup> für die Hingabe dienen können.

Das erste, was dann zu tun ist, ist das Auswählen eines heiligen Objektes, das der Schwerpunkt Ihres eigenen Todesgebets sein wird. Dies kann ein einfacher Name sein wie "Gott" oder "Wahrheit" oder "das Mysterium". Es kann auch eine archetypische Figur sein, die eine besondere Qualität des Bewusstseins repräsentiert, zum Beispiel *Mitgefühl* zeigt sich als Krishna, Christus oder Quan-Yin; oder *Weisheit* in Form von Sophia, Athena oder Khadir. Wenn Sie in der Visualisierung begabt sind, möchten Sie sich vielleicht das Bild von eines der großen spirituellen Lehrer der Menschheit wie Buddha oder Lao Tzu, Teresa von Avila oder Mira Bai wählen. Oder Sie können das Spüren der göttlichen *Präsenz*, die das ganze Feld des Bewusstseins durchdringt, als Ihr Objekt wählen. (Diese letztere Wahl ist jedoch nicht zu empfehlen, bevor Sie bereits Meditationen praktiziert haben, die es Ihnen ermöglichen das Vorhandensein dieser Präsenz mehr oder weniger nach Wunsch zu erfahren.)

### *Schritt zwei: Verfassen Sie ein Gebet*

Als nächstes wählen oder verfassen Sie ein kurzes Gebet von nicht mehr als ein paar Sätzen, die Sie Ihrem heiligen Objekt widmen. Es könnte so etwas Einfaches sein, wie zum Beispiel "Oh Gott meines Herzens, ich ergebe mich dir." Stellen Sie sicher, dass Ihr Gebet das Wort „Aufgeben“<sup>23</sup> oder ein Äquivalent enthält. Dafür gibt es zwei Gründe. Erstens, "Aufgeben" drückt das Wesen des Zustands der Selbstlosigkeit, die Sie zu erreichen versuchen, aus. Zweitens, wenn Sie sich der Stunde des Todes zu nähern, können Sie feststellen, dass es zu schwierig sein wird, auch nur ein Ein-Satz-Gebet in seiner Gesamtheit zu sagen. Wenn dies geschieht, werden Sie das ganze Gebet in einem einzigen Wort zusammenfassen wollen. "Aufgeben", sagt alles.

### *Schritt drei: Konzentration*

Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf den Bereich des Herzens. Spüren Sie, wie Ihr heiliges Objekt dort Gestalt annimmt. Fixieren Ihre Aufmerksamkeit einsgerichtet auf Ihrem Objekt, während Sie geduldig alle anderen Objekte, Bilder, Erinnerungen oder Gedanken ignorieren, die entstehen können. Allmählich können Sie beginnen, Ihr heiliges Objekt mit den Worten des Gebets zu adressieren. Versuchen Sie, die Kraft und Bedeutung jedes Wortes zu fühlen, wenn Sie es sagen.

---

22 Orig: focal point

23 Orig: Surrender

### *Schritt vier: Stabilisierung*

Nach einer Weile entspannen Sie sanft Ihre Aufmerksamkeit (ohne dass sie durch Ablenkungen irritieren lassen) bis Ihr Herz warm und friedlich wird. Seien Sie vorsichtig, dass Ihr Gebet nicht mechanisch wird und wiederholen Sie das Gebet mit so viel Hingabe, wie Sie tatsächlich aufbringen können. Es kann vorkommen, dass Sie das Gefühl bekommen, dass Ihr Herz spontan "Feuer fängt" und voller Liebe brennt. Wenn dies geschieht, ist das in Ordnung, aber versuchen Sie nicht, bestimmte außergewöhnliche Gefühle zu erzwingen. Die Aufrichtigkeit Ihrer Absicht ist weit wichtiger als was auch immer für ein emotionales Feuerwerk auftreten kann.

### *Schritt fünf: Inneres Aufgeben*

Wie Sie weiter beten, beginnen Sie, Ihr ganzes Leben dem Göttlichen, welche Form auch immer Sie ihm zugeordnet haben, zuzuwenden. Geben Sie alle Sorgen, Ängste und Befürchtungen, egal ob um Dinge dieser Welt und der nächsten, auf. Denken Sie an sich als Passagier in einem Flugzeug, der keine Wahl hat, als sein Leben in die Hände des Piloten zu legen. In Ihrer Situation sind Sie zudem wirklich viel sicherer, denn während menschliche Piloten fehlerhaft sind, ist die Führung des Bewusstseins selbst wirklich unfehlbar... wenn Sie offen und bereit sind, es bedingungslos zu empfangen. Denken Sie daran, das Zeugnis der Mystiker aller Traditionen: *Letztlich ist die Welt gut. Letztendlich ist da nichts, was Dir schaden kann.*

### *Schritt sechs: Beten ohne Worte*

Stellen Sie sich vor, dass es nunmehr zu schwierig für Sie wird, die Worte Ihres Gebets zu sagen. Lassen Sie alles fallen außer das eine Wort "Aufgeben." Verschmelzen Sie dieses eine Wort mit Ihrem heiligen Objekt. Dann, lassen auch dieses Wort fallen und bleiben Sie einfach bei Ihrer Absicht, sich ganz an das Göttliche zu übergeben, so wie sich ein Kind in den Armen seiner Mutter entspannt.

Jeden Tag sollten Sie sich etwas Zeit reservieren, um Ihr Todes Gebet formal zu praktizieren. Das kann entweder im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Es ist besonders wichtig, Ihr Gebet zu üben, während Sie einschlafen, ob nachts oder bei einem Nickerchen. Der Grund ist (wie wir bereits gesehen haben), dass die Geisteszustände beim Einschlafen sehr ähnlich zu den Geisteszuständen im Zeitpunkt des Todes sind.

Sie können auch formlos beten, wann immer Sie ein paar Augenblicke allein haben. Seien Sie aber vorsichtig, sich nicht mit zu viel Aufwand zu belasten. Im Idealfall sollte dein Herz, wie die Sufis sagen: "Dein Gebet von der Zunge stehlen." Wenn dies geschieht, wird das Gebet beginnen, sich spontan selbst zu erzeugen, und für Sie wird nichts zu tun sein als darauf zu achten. Im Allgemeinen, was erforderlich ist, um mit dieser Praxis Erfolg zu haben, ist sanfte Beharrlichkeit und ein tiefer Glaube.

## **Das Ergebnis der Übung eines Todesgebets**

Wie bereits erwähnt, durch das Aufsagen des Todesgebets, während man das Tor des

Todes passiert, wird sichergestellt, dass Ihre Gedanken auf das Göttliche fokussiert sind. Dies wiederum, wird dabei helfen, erschreckende Erfahrungen in Selige zu verwandeln. Aber es gibt einen weiteren, bedeutenden Vorteil, der durch diese Praxis erlangt werden kann. Auch wenn Sie vielleicht das Bewusstsein-ohne-Objekt in der siebten Stufe nicht erkennen, wenn Sie wirklich für das Göttliche offen sind, dann werden Sie auch nach dem Zustand des Todes weiterhin die Führung empfangen, die letztlich zum gnostischen Erwachen führen kann.

Im vorigen Kapitel haben wir gesehen, wie dies sowohl in der christlichen und islamischen Traditionen als ein Versprechen zum Ausdruck gebracht wird, dass denjenigen mit starkem Glauben eine rettende "Vision Gottes" gewährt werden wird, wenn sie das Paradies erreicht haben. Aber das gleiche Motiv kann auch in anderen Traditionen gefunden werden. Zum Beispiel erzählt die hinduistische *Katha Upanishad* die Geschichte von einem Jüngling namens Nachiketas, der, nachdem er von seinem Vater als Opfer getötet wurde, in die Unterwelt geht und dort von Yama, dem König des Todes selbst, das Geheimnis der endgültigen Befreiung gelehrt wird. Ebenso wird in den buddhistischen Traditionen von Tibet und China gesagt, dass diejenigen, die beim Beten zu Amitabha oder Quan-Yin (männlichen und weiblichen Formen des Buddha des Mitgefühls) sterben, in einem "Land der Glückseligkeit" wiedergeboren werden, wo sie die Möglichkeit haben, so tiefgründige Dharma-Unterweisungen zu hören, die die Erleuchtung praktisch unausweichbar machen.

Wenn solche Geschichten Ihre Skepsis hervorrufen, denken Sie daran, dass die "paradiesischen Reiche" aus Sicht von den Mystikern keine physische Orte, sondern veränderte Bewusstseinszustände darstellen, die von der eigenen psychologisch-spirituellen Konditionierung produziert werden. Was diese Mythologien aufzeigen, ist eine Tatsache des geistigen Lebens bescheinigt von allen Kulturen, dass Andachtsübungen zu visionären Zuständen führen können, in denen das Bewusstsein Anhängern in archetypischen Formen erscheint, die zum vollen Erwachen zu leiten anbieten.

## **Abschluss**

Der Tod Gebet ist relativ einfach zu erlernen und zu üben. Dies macht es besonders geeignet für Anfänger oder für diejenigen, die nachlässig mit der Einhaltung ihrer meditativen Disziplin sind. Aber auch wenn Sie ein erfahrener Praktiker sind und beabsichtigen, eine weiter fortgeschrittenen Art der Praxis zum Zeitpunkt Ihres Todes zu praktizieren, ist es immer noch eine gute Idee, ein Todesgedicht auswendig gelernt und geprobt zu haben. Für manche Menschen ist der Durchgang durch das Tor des Todes ganz glatt; für andere kann es sehr traumatisch sein. Daher wären Sie töricht, nur auf eine fortgeschrittene Praxis zu setzen, die zu schwierig werden kann, wenn der Tod Sie schließlich davon trägt. Wenn das passieren sollte, welche Praxis auch immer Sie tun, nehmen Sie stattdessen das Todesgebet auf.

## Kapitel drei: Die Praxis der vollkommene Opfers

*Um die Haltung der Suche nach dem Glück des Friedens für sich selbst zu überwinden, sollten Sie für eine lange Zeit in der Liebe zu trainieren, Mitgefühl und die altruistischen Erleuchtungsgeist-die Liebe und Mitgefühl als seine Wurzel hat.*

*-Tsongkapa (Buddhistischen)*

Ein schwierigeres, aber mächtiger als die Praxis des Todesgebets ist die Praxis des „vollkommenen Opfers“, die das Aufgeben des eigenen Lebens für das Wohl der anderen beinhaltet. Diese Praxis wird generell sehr geschätzt, weil es eine Tugend von grundlegender Bedeutung für alle spirituellen Pfade verkörpert - *mitfühlendes Handeln*.

Das vielleicht bekannteste Beispiel für ein vollkommenes Opfer im Westen ist die Kreuzigung von Jesus, der über seinen eigenen Tod sagte: "Niemand hat größere Liebe als derjenige, der sein Leben für einen anderen hingibt." Aber die Praxis des vollkommenen Opfers ist mitnichten auf die christliche Tradition beschränkt. In nahezu allen spirituellen Gesellschaften gilt das Sterben für das Wohl der anderen als von großem spirituellen Nutzen zu sein. Dies zeigt sich zum Beispiel im Todesgebet der Krieger der Lakota Indianer-Fox-Gesellschaft, die sich selbst verpflichten, ihr eigenes Leben zur Verteidigung der Frauen und Kinder des Stammes aufzugeben. So sangen sie, wenn sie in die Schlacht zogen:

Ich bin ein Fox.  
Ich bin bestimmt zu sterben.  
Wenn es etwas Schwieriges gibt,  
Wenn es etwas Gefährliches gibt,  
Das ist an mir zu tun. [20]

Die meisten von uns wird natürlich nicht die Gelegenheit gewährt, in so einer edlen Art und Weise zu sterben und Sie könnten sich fragen, wie von Ihrem Tod überhaupt jemand möglicherweise profitieren kann. Aber wenn Sie bedenken, dass die Moleküle Ihres Körpers, wenn er schließlich zerfällt, in die Nahrungskette zurückgelangen, um Nahrung für eine Vielzahl von anderen Lebewesen bereitzustellen. Zudem, im der größeren Zusammenhang der Dinge ist Ihr Tod unbedingt erforderlich, um Platz für die zukünftigen Generationen zu machen. Stellen Sie sich eine Welt vor, in der Menschen geboren werden, aber niemand stirbt. Es wäre wie eine Symphonie, in der jeder Ton einen Anfang hätte, aber kein Ende und ähnelt mehr einer endlosen Schrei als einem schönen Stück Musik.

Aus spiritueller Sicht kommt die wirkliche Kraft der Praxis nicht aus den physikalischen Folgen, die entstehen oder nicht entstehen können, sondern aus dem Grad des liebenden Mitgefühls, das die Praxis motiviert. Wie der christliche Mystiker Meister Eckhart sagte:

Gott nimmt keine Rücksicht auf das, was deine Werke sind, sondern auf das, was deine Liebe und Hingabe und Absicht in dem Werk sind. 21

Mit anderen Worten, es ist nicht notwendig, dass von Ihrem Tod tatsächlich jemand anderes profitiert, um Ausdruck eines vollkommenen Opfer zu sein. Es genügt, wenn Sie mit einer solchen Absicht in Ihrem Geist und Herz voll verwirklicht sterben.



Um der Entwicklung einer solchen Absicht zu entwickeln, haben Buddhisten eine meditative Praxis entwickelt, die sie "Senden und Nehmen" nennen. Obwohl diese Meditation jederzeit durchgeführt werden kann, wird angenommen, dass sie besonders effektiv ist, wenn sie in der Stunde des Todes durchgeführt wird. Wie Bokar Rinpoche erklärt, beginnt die sterbende Person mit der Erzeugung einer mitfühlenden Absicht durch ein Denken, wie folgt:

Zum Zeitpunkt des Todes erfahren alle Wesen Leid und Qual... Heute ist es an mir, diese Leiden und Qualen zu erleben. Gut! Ich hoffe, es gibt genug zu erfahren, da ich nicht will, dass andere leiden! Ich stimme zu, das Leiden aller Wesen auf mich zu nehmen, die während meines Leidens sterben. 22

Diese Entschlossenheit wird durch eine Visualisierungspraxis begleitet, die mit dem Atem koordiniert wird. Nachfolgend sind einige Instruktionen (basierend auf dieser buddhistischen Technik) für die Verwandlung des eigenen Todes in eine wertvolle Gelegenheit zum Üben des vollkommenen Opfers. Da jedoch der Grad des Mitgefühls, der für den vollen Eintritt in diese Praxis erforderlich ist, in der Regel eine lange Zeit dauert, um es zu kultivieren, und da der Zeitpunkt des Todes ist so wichtig ist, sollten Sie das vollkommene Opfer nicht Ihre primäre Todespraxis machen, bevor Sie nicht bereits aus erster Hand die tiefe Freude erfahren haben, die entsteht, wenn sie selbstlos anderen dienen. Ist dies bei Ihnen nicht der Fall (und seien Sie ehrlich!), dann wählen Sie einen Todesgebet als Ihre Hauptpraxis (wie in Kapitel zwei beschrieben) und verwenden Sie das vollkommene Opfer als Ihre Hilfspraxis.

### **Anleitung zum Üben des vollkommenen Opfers**

**Schritt eins:** Erwägen Sie die Universalität des Todes

Lassen Sie sich darauf ein, Ihr eigenes Leid und Schmerz tief zu fühlen. Realisieren Sie, dass Sie, obwohl diese Schmerzen und dieses Leiden Ihnen in dieser Zeit geschieht, es in keiner Weise persönlich ist. Jeder muss sterben so wie Sie sterben. Jeder muss leiden, genauso wie Sie leiden. Und jeder fürchtet es, genauso wie Sie fürchten. Dies ist es, was Sie mit allen Wesen auf dem tiefstem Niveau der verkörpert Existenz verbindet. Nur durch Erleben des Todes selbst kann man wirklich das Leid der anderen verstehen.

**Schritt zwei:** Achten Sie auf andere

Achten Sie genau auf Freunde und Verwandte, die zu Besuch kommen. Wie wirken sie? Sind sie nervös? Verlegen? Erschrocken? Schockiert? Scheinen sie, ihre Worte verloren zu haben; oder haben reden sie zu viel? Brechen sie oft in Tränen aus bei Ihrem Anblick? Beobachten Sie, wie deren eigene Ängste vor dem Tod sich in dem Verhalten widerspiegeln, wie sie auf Sie reagieren. Öffnen Sie Ihr Herz für sie und denken Sie darüber nach, wie wundervoll es wäre, wenn Sie all ihre Ängste und Leiden lindern könnten.

**Schritt drei:** Resolve alle Wesen aus dem Tod für immer frei

Die einzige Möglichkeit, "für immer frei vom Tod zu werden" ist durch ein gnostisches Erwachen. Offensichtlich ist jemand, der ist schon erwacht ist in der besten Position, um anderen zu helfen, dieses Ziel zu erreichen. Beschließen Sie, für das Wohl aller leidenden Wesen, mit Ihrem eigenen Tod zu kooperieren, um zu erwachen. (Wahrlich, es ist die

einfachste Sache der Welt. Alles, was Sie zu tun haben, ist, Ihr "Selbst" loszulassen!) Wenn Sie erwacht sind, werden bezüglich der Hilfe, die Sie anderen geben können, keine Grenzen mehr existieren – auch nach dem Tod.

In der Zwischenzeit, seien Sie großzügig bei der Kommunikation Ihrer aktuellen Erfahrungen mit Ihrer Familie und Ihren Freunden. Sprechen Sie mit ihnen über die Gefühle Sie haben, egal, ob Furcht oder Freude, Trauer oder Wonne. Teilen Sie mit ihnen Ihre Verwirrung sowie Ihre Weisheit, Ihre Fragen und Ihre Einsichten. Dies wird nicht nur Ihnen helfen, ihre eigenen Ängste zu lindern, sondern wird auch ein lebendiges Beispiel dafür geben, wie man sich dem Tod in einer ehrlichen und offenen Weise stellt.

#### **Schritt vier:** Visualisieren der Annahme des Leidens anderer Wesen

Beginnen Sie das „vollkommene Opfer“ durch Visualisierung zu üben. Zusätzlich zu dem Leiden, das Sie derzeit erleben, Sie auch das Leiden anderer Wesen auf sich nehmen. Dann visualisieren Sie die anderen als von ihrem Leiden befreit und strahlend vor Glück.

Wählen Sie zunächst bestimmte Personen für Ihre Visualisierungen, zum Beispiel ein Familienmitglied, das über Ihr Sterben besonders niedergeschlagen ist. Stellen Sie sich vor, dass Sie seine Qual und Schmerz fühlen. Dann stellen Sie sich vor, dass, indem sie diese Qual und Trauer in sich aufnehmen, die Person davon entlastet wird. Später, erweitern Sie Ihre Visualisierung auch auf andere Menschen, auch diejenigen, die Sie noch nie getroffen haben.

Im Nachtodzustand können Ihnen auch sichtbare Wesen begegnen. Einige können wie wohlthätige Engel, Götter oder Göttinnen erscheinen. Andere können als erschreckende Dämonen, Geister, oder zornvollen Gottheiten auftreten. Versuchen Sie, Bilder von dem, was diese aussehen könnten, zu erbitten und umarmen Sie dann alle mit einem Herzen übervoller Liebe und Mitgefühl.

#### **Fünfter Schritt:** Koordinieren Sie Ihre Visualisierungen mit Ihrem Atem

Hinweis: Dies ist nur notwendig für diejenigen, die vollkommene Opfer zu ihrer primären Todespraxis zu machen beabsichtigen.

Visualisieren Sie, während Sie einatmen, wie das Leiden anderer Wesen auf sich nehmen. Visualisieren Sie die Verbreitung von Erleichterung und Glück auf andere Wesen, wenn Sie ausatmen. Auf den ersten, nur die Praxis Versenden von Erleichterung und Glück während Sie ausatmen (ohne sich Gedanken über Aufnahme des Leidens während des Einatmens zu machen). Dann praktizieren Sie die Übernahme des Leidens der anderen, während Sie einatmen (ohne sich Gedanken über die Verbreitung Glück beim Ausatmen zu machen). Nachdem Sie sich daran gewöhnen, beginnen Sie abwechselnd die beiden Phasen der Praxis zu beschleunigen, bis Ihre Visualisierungen mit jedem Einatmen und jeder Ausatmung koordiniert sind.

Der Zweck der Koordination Ihrer Visualisierungen mit Ihrem Atem ist, dass, wenn die Stunde des Todes eintrifft, können Sie Ihr Geist zu schwach sein, um sich mit der Visualisierungen zu beschäftigen. Wenn Sie jedoch die Koordination der Visualisierungen mit der Ein- und Ausatmung vorher praktiziert haben, dann wird das Atmung selbst Ihre Absicht tragen, sich für das Wohl der anderen zu opfern und Sie werden mit diesem Entschluss im Geist sterben.

## **Die Frucht des Übens des „vollkommenen Opfers“**

Von der "Frucht" oder Nutzen der Praxis des „vollkommenen Opfers“ zu sprechen, ist etwas widersprüchlich, denn die Essenz der Praxis ist, sich keinen Nutzen für sich selbst zu wünschen. Selbst Erleuchtung sollte nur zum Wohle der anderen begehrt werden, noch sollten Sie es vorziehen, glückseligen Erfahrungen anstatt erschreckender zu haben. Stattdessen sollten Sie alle Beschäftigung mit dem Nutzen aufgeben und in der Tat bereit sein, willens sein selbst in die Hölle zu gehen, um das Leiden anderer zu lindern. Diese ultimative Geste der Selbstlosigkeit wurde wunderschön von einem Sufi namens Abo'l-Hasan Nuri ausgedrückt, der betete:

O Herr ..., wenn du die Hölle mit Menschen füllen musst, kannst du sie sicherlich auf allen ihren Ebenen mit mir allein füllen und jeden anderen in den Himmel schicken. [23]

Paradoxerweise erzeugt ein solches völliges Desinteresse am eigenen Wohlergehen unweigerlich einen Zustand nahe dem absoluten Selbstlosigkeit. Wenn Sie das Todestor in diesem Zustand betreten, dann wird es, wenn Sie die siebte Stufe erreichen und auf das Bewusstsein-ohne-Objekt stoßen, relativ einfach sein zu erkennen, dass es dies ist, was Sie wirklich sind und damit Gnosis erreichen.

Aber auch wenn Sie Gnosis in diesem Stadium nicht erreichen, wenn Sie Ihre selbstlose Absicht in den Zwischenzustand hineinragen, wird es automatisch alle Umgebungen und alle Wesen in ein Spiel von göttlichen gestalten transformieren. Auch hier können Sie Gnosis zu erlangen einfach dadurch, dass dieses Spiel erkennen als selbst nichts anderes als eine Manifestation des eigenen Geistes oder Bewusstseins selbst.

## **Abschluss**

Es ist wichtig zu betonen, dass nur fortgeschrittene Suchende das vollkommene Opfer als ihre primäre Todes-Praxis wählen sollten. Aber vergessen Sie nie, dass der Weg der Selbstlosigkeit sowohl vom Mitgefühl als auch vom Erkennen der wahren Natur der Phänomene abhängt. Beide sind notwendig zur Erreichung der vollen Erleuchtung. Dies liegt daran, dass ohne Selbstlosigkeit, die aus dem Kultivieren von Mitgefühl entsteht, Ihr eigener Sinn für ein separates "Selbst" zur Begrenzung der möglichen Erkenntnisse führen wird. Unabhängig davon, ob Sie das vollkommene Opfer als Ihre primäre Todes-Praxis wählen oder nicht, desto mehr selbstloses Mitgefühl Sie für andere zwischen jetzt und der Stunde Ihres Todes erzeugen können, desto größer sind Ihre Chancen des Erwachens für immer, während Sie durch sein Tor passieren.

## Kapitel Vier: Mühelos Betrachtung / Kontemplation

*Es ist wie wenn Regen vom Himmel in einen Fluss oder eine Quelle fällt; es gibt nichts als Wasser, und es ist unmöglich, das Wasser zu trennen oder zu unterscheiden, das zum Fluss gehört von dem, was vom Himmel fiel. Oder es ist wie wenn ein winziges Bächlein ins Meer fließt. Es gibt keine Möglichkeit der Trennung voneinander. Oder es ist wie ein Zimmer, in das durch zwei Fenster das Licht herein fällt. Es fällt durch verschiedene Fenster ein, aber es wird eins.*

-Teresa Von Avila (Christin)

Die schwierigste Übung, die man zum Zeitpunkt des eigenen Todes wählen kann, ist die mühelose Betrachtung bzw. Kontemplation. Im Wesentlichen ist die mühelose Betrachtung eine Praxis der Erforschung. Eigentlich könnte man sagen, dass es die ultimative Praxis der Erforschung ist. Wie der Name schon vermuten lässt, handelt es sich jedoch um keinerlei Form des intellektuellen Erforschens, philosophische Analyse, oder auch mentale Konzentration. Ganz im Gegenteil – deshalb ist mühelose Betrachtung nicht nur schwierig zu praktizieren, sondern auch zu beschreiben. In der Tat, am Ende klingen die meisten Erklärungen ziemlich paradox. Zum Beispiel kann das große taoistische Weise Lao Tzu schreibt über diesen Weg:

Die Suche nach Wissen macht man jeden Tag mehr;  
die Suche nach dem Weg macht man jeden Tag weniger.  
Man macht weniger und weniger, bis man letztendlich nichts macht.  
Wenn man nichts macht, gibt es nichts, was unerledigt bleibt. 23

Einige Leute denken, mühelose Betrachtung ist eine Besonderheit des Taoismus, aber natürlich wird es auch in anderen mystischen Traditionen gefunden. So rät Ramana Maharshi dem fortgeschrittenen Sucher: "Mach keine Bemühungen entweder zu arbeiten oder zu verzichten; deine Bemühung ist die Knechtschaft." 24 Ebenso sagt Meister Eckhart von der Gottheit:

Je mehr man Dich suchst, desto weniger findet man Dich. Sie sollten Ihn so suchen, dass sie Ihn nirgendwo finden. Wenn sie Ihn nicht suchen, dann werden sie Ihn finden. 25

Vielleicht geben die Dzogchen Texte des tibetischen Buddhismus die ausgearbeiteste Erläuterung der mühelose Betrachtung. Hier ist ein Beispiel von Longchenpas *Das Juwelen Schiff*:

Höre, großes Wesen, verstehe es auf diese Weise: So wie die Dinge erscheinen, sind sie eins der reinen Tatsache ihres Seins. Mache keine Korrekturen hier. Dieser König, ungekünstelte Gleichheit, ist die vorstellungsfreie tiefe Erfahrung der grundlegenden Erfahrung der Realität. Bleib einfach bei dieser...  
Beim Meditieren über die reine, ungeborene Realität, ist, was erscheint weder konkretisiert noch auf etwas festgelegt... Entspanne einfach in der Realität dieser glückseligen selbst generierten unberührten Bewusstheit. 26

In der tibetischen Tradition, wird das Sterben in einem solchen Zustand "sterben, während man in der Natur des Geistes verbleibt" genannt und wird als wünschenswerteste Praxis zum Passieren des Tor des Todes angesehen. So schreibt Bokar Rinpoche,

Der mit Abstand beste Weg ist, ohne Ablenkung im Wesen des Geistes zu verbleiben, um zu sterben, was die Natur des Geistes jenseits der Illusionen ist. 27

Es muss jedoch betont werden, dass "in der Natur des Geistes jenseits der Illusionen zu bleiben" nicht meint, nur im Stumpfsinn von Phantasien und Tagträumen verloren zu sein. Obwohl es, in der Tat, mühelos ist, ist der völlige Verzicht auf Streben, der diese Praxis charakterisiert, tatsächlich sehr schwer zu erreichen, denn, wie Simone Weil beobachtet: "Es gibt eine Leichtigkeit in der Erlösung, die schwieriger für uns ist, als alle unsere Bemühungen." 28 Der Schlüssel ist, dass man (wie Bokar Rinpoche sagte) in der Lage sein muss, sich für die mühelose Betrachtung ohne Ablenkung zu engagieren. Folglich sollte die mühelose Betrachtung nur von erfahrenen Praktikern durchgeführt werden, beispielsweise von denjenigen, die meditative Stabilität erreicht und ein umfassendes Training in dieser Art von Praxis haben.

Die folgende Reihe von Anweisungen ist nicht dazu gedacht, Neulinge in die mühelose Betrachtung einzuführen. Vielmehr soll sie diejenigen als Erinnerung dienen, die zuvor bereits Erfahrung mit dieser Praxis gemacht haben.

## **Anleitung zum Üben der mühelosen Betrachtung**

### Schritt eins: Vorbereitung

1. Wenn Sie dazu in der Lage sind, sitzen Sie in der normalen Meditationshaltung. Wenn Ihre Krankheit dies verhindert oder zu schwer macht, nehmen Sie die bequemste Position ein, die möglich ist.
2. Konzentrieren Sie sich auf den Atem oder ein anderes Meditationsobjekt, um Ihre Aufmerksamkeit zu stabilisieren.
3. Nach ein paar Minuten, hören Sie auf, sich auf ein bestimmtes Objekt zu fokussieren und zu praktizieren "wahlloses Bewusstsein"<sup>24</sup>. Beobachten Sie einfach alles, egal welche Objekte im Bewusstsein entstehen und vergehen. Beachten Sie die folgenden Hinweise bei jedem Objekt:

- Es ist vergänglich.
- Es hat keine Existenz abgesehen von Bewusstsein selbst.
- Da es eine Form des Bewusstseins ist, ist es für dieses durchschaubar.

### Schritt zwei: Daran erinnert sein

Hinweis: Sie können entweder die folgenden Erinnerungshilfen selbst lesen oder sie sich von jemandem vorlesen lassen. In jedem Fall sollten sie langsam gelesen werden, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, jede Erinnerungshilfe einzeln zu betrachten bevor man zur nächsten geht.

1. Ohne Ihre Aufmerksamkeit auf etwas ohne Bestimmtes zu fixieren, denken Sie nur:

Gibt es Bewußtsein des Sehens?  
Gibt es Bewußtsein des Hörens?  
Gibt es Bewußtsein der Empfindungen?

---

24Orig: choiceless awareness

Gibt es Bewußtsein der Gefühle?  
Gibt es Bewußtsein der Gedanken?

Genau dieses Bewußtsein, das jetzt hier ist, ist die ewige, selbstleuchtende Realität, die Sie sich die ganze Zeit bemüht haben, zu realisieren. Da dieses Bewusstsein bereits hier ist, ist Ihr Streben unnötig.

2. Lassen Sie alle Konzepte *über* Ihre Erfahrungen hinter sich und beobachten Sie einfach nur:

Sehen Sie, wie Erscheinungen im Bewusstsein entstehen. Da, was auch immer im Bewusstsein erscheint, bereits vorhanden ist, wie könnte es vermieden werden?

Sehen Sie, wie Erscheinungen das Bewusstsein passieren. Da alles, was es passiert hat, nicht mehr länger vorhanden ist, wie könnte daran festgehalten werden?

Sehen Sie, wie alles ohne das geringste Hindernis erscheint. Da nichts das Erscheinen behindert, es gibt keine Hindernisse, die entfernt werden müssen.

Sehen Sie, wie alles ohne das geringste Hindernis passiert. Da alles selbstbefreiend ist, gibt es nichts, was man befreien müsste.

Entspannen Sie in dieser mühelosen Betrachtung, wie die Dinge wirklich sind.

3. Ohne eine Veränderung vorzunehmen, beobachten Sie weiter:

Auch wenn Sie sagen: "Formen entstehen im Bewusstsein", kann man wirklich Bewusstsein von Form trennen? Ist nicht das Bewusstsein wie ein Ozean, und sind nicht die Formen seine Wellen?

Da Bewusstsein und Formen letztlich untrennbar sind, hat es die Dualität nie gegeben: Wie kann sie überwunden werden?

Obwohl Sie sagen: "Ich bin mir eines bestimmten Objekts bewusst", können Sie wirklich zwischen sich selbst und dem Objekt unterscheiden? Wo endet das "Selbst" und wo beginnt das "Objekt"?

Da Subjekt und Objekt in Wirklichkeit nicht zu unterscheiden sind, ist die Täuschung nie wirklich entstanden. Wie kann sie aufgelöst werden?

4. Schauen Sie! Die Realität starrt Ihnen direkt ins Gesicht:

5. Sie sagen, Sie können nicht Ihr "Selbst" beseitigen, aber es gibt kein "Selbst" zu beseitigen.

Sie sagen, Sie haben „Erleuchtung“ nicht erreicht, aber es ist nicht das Geringste zu erreichen.

Sie sagen: "Ich bin unwissend bezüglich meiner wahren Identität", aber wie kann das sein? Was gibt es noch, neben diesem unendlichen, ewigen, nicht-dualen Feld von Bewusstsein und Form, das bereits hier und jetzt vorhanden ist... und jetzt... und jetzt...

Daher geben Sie alle Wünsche, etwas zu erreichen, auf und seien Sie genau das, was Sie sind: Das Bewusstsein selbst!

### Schritt drei: Üben ohne formale Erinnerungen

Wenn Sie sich einmal an diese Weise der Kontemplation gewöhnt haben, reicht es aus, sich an diese drei Grundregeln zu erinnern:

- Greifen Sie nach nichts;
- Lehnen Sie nichts ab;
- Seien Sie, was auch immer gerade ist.

Dies gilt insbesondere für Situationen, in denen Sie Zustände von außergewöhnlicher Klarheit erleben, Gefühle von großer Glückseligkeit haben oder tiefe Einblicke gewinnen. Solche Erfahrungen generieren Gedanken wie: "Ah, das ist Erleuchtung! Nun bin ich auf jeden Fall erleuchtet!" Aber Klarheit weicht der Verwirrung, aus Glückseligkeit wird Frustration und tiefe Einblicke zu psychischem Geschwätz, werden Sie denken: "Jetzt habe ich meine Erleuchtung verloren und habe mich wieder einmal getäuscht. Wie deprimierend!" Wenn dieses geschieht, müssen Sie sich daran erinnern, dass Erleuchtung kein "Ort" ist, an dem man ankommen kann, noch ist Erleuchtung ein "Zustand", der aufrecht erhalten werden muss. Alle Erfahrungen, alle Gefühle, alle Zustände - ob heilig oder weltlich - sind ihrer Natur nach vorübergehend und vergänglich. Ohne einen Versuch zu machen, an ihnen festzuhalten oder sie wegzuschieben, bleiben Sie einfach mit dem Bewusstsein selbst identifiziert und weiter praktizieren Sie mühelos.

### Schritt vier: Formloses Üben

Wenn Sie beabsichtigen, die mühelose Betrachtung zu Ihrer primären Todespraxis zu machen, sollten Sie diese Praxis nicht nur formal (während bestimmter Zeiten des Tages), sondern sie ebenfalls in Ihre anderen Aktivitäten zu integrieren versuchen: essen, trinken, lachen, weinen, reden, lesen, ins Bad gehen, usw.. Auch, wenn Sie dösen oder tief schlafen, identifizieren sich mit dem grenzenlosen Raum des Bewusstseins selbst und lassen Sie alle Dinge, Bilder und Gefühle mühelos in ihm entstehen und vergehen.

## **Die Frucht des Übens der mühelosen Betrachtung**

Durch das Üben der mühelosen Betrachtung werden Sie eine Erkenntnis entwickeln, dass das Selbst (wie die Buddhisten sagen) "leer von jeglicher inhärenter Existenz" ist. Während also Objekte weiterhin im Bewusstsein erscheinen, lässt die Vorstellung, dass sie von „jemandem" erlebt werden vorübergehend nach. Dieser Zustand tiefer Selbstlosigkeit oder des Bewusstseins-ohne-ein-Subjekt ist oft eine Vorstufe des vollen Erwachens. Was fehlt, ist die komplementäre Erkenntnis, dass nicht nur dem "Selbst" jede inhärente Existenz fehlt, sondern auch den Objekten. Folglich, solange noch Objekte eigenständig zu existieren scheinen, gibt es da keine Gnosis. Wenn man jedoch im Bewusstsein-ohne-Subjekt verbleiben kann, während man die Pforte des Todes passiert, dann, wenn das Bewusstsein-ohne-Subjekt schlussendlich in der 7. Stufe erscheint, erkennen Sie, dass die nun verschwundenen Objekte selbst nur imaginäre Projektionen des objektlosen Bewusstseins waren. Darüber hinaus werden Sie erkennen, dass Sie Ihr eigenes Bewusstsein-ohne-Subjekt tatsächlich vom Bewusstsein-ohne-Objekt nicht unterscheidbar (und daher mit ihm identisch) ist. Mit anderen Worten: Sie werden direkt und gleichzeitig nicht nur die wahre Natur des "Selbst", sondern auch die

wahre Natur aller "Objekte" und aller "Welten" begreifen, das heißt, Bewusstsein-ohne-Objekt-und-ohne-Subjekt. Das ist das Erwachen, das Ende des Weges.

### **Abschluss**

Wie bereits gesagt, die mühelose Betrachtung ist die schwierigste aller Praktiken zur Vorbereitung auf den Tod. Daher sollten sich nur von erfahrene Praktiker zum Zeitpunkt der tatsächlichen Todes auf diese verlassen. Aber auch wenn Sie nur ein mittlerer Praktizierender oder ein Anfänger sind, ist es eine gute Idee, eine gewisse Vertrautheit mit der Praxis zu haben. Der Grund dafür ist, dass die Krise des herannahenden Todes selbst und spontan die mühelose Betrachtung erzeugen kann. Wenn dies geschieht, besteht die Gefahr, dass Sie nicht erkennen, was passiert, weil die mühelose Betrachtung sich überhaupt nicht wie eine Übung anfühlt. Folglich könnten Sie vielleicht denken "Das ist zu einfach, um zutreffend zu sein" und stattdessen versuchen Ihr Todesgebet oder die Praxis der Selbstopferung wieder aufzunehmen. Wenn jedoch der Zustand der mühelosen Betrachtung echt ist, wäre dies ein schwerer Fehler.

Aber wie kann man erkennen, ob es echte mühelose Betrachtung ist? Fragen Sie sich, ob Sie zur selben Zeit von allem, was passiert, gründlich losgelöst und gleichzeitig mit mit allem vollständig identifiziert sind? Trotz des Schmerzes, der Angst, und jeder andere Schwierigkeit, fühlen Sie dennoch eine unerschütterliche Ruhe, die das gesamte Feld des Bewusstseins durchdringt? Am wichtigsten ist, sind Sie wunschlos glücklich? Wenn ja, hören Sie auf, sich Sorgen darüber zu machen, ob Sie richtig üben. Lassen Sie alle Vorstellungen, was Erwachen sein könnte, los. Und erlauben Sie der Gnade dieses Glück zu sein und Sie dahin zu tragen, wohin es will; Sie sind nun tatsächlich jenseits alles Strebens und Nicht-Strebens und es gibt buchstäblich nichts mehr für "Sie" zu tun.



## Kapitel Fünf: Mit Angst und Zweifel umgehen

*"Ich bin der Mörder der Freude", sagte der Engel des Todes,  
"Der Witwer von Frauen, die Waisenmacher von Kindern."  
"Warum machst du dich selbst immer schlecht?", sagte Rabi'a  
"Warum sagen Sie nicht statt dessen:  
"Ich bin es, der Freund und Freund zusammen bringt?"  
- Rabi'a (Sufi)*

Zwei der größten Hindernisse, auf die Sie als spiritueller Praktizierender, der dem Tod ins Auge blickt, wahrscheinlich stoßen werden, sind Angst und Zweifel. Aber das sind nur "Hindernisse" für diejenigen, die sie als solche betrachten. Wenn man sie, anstatt zu versuchen, vor Angst und Zweifel wegzulaufen, als "kostbare Gelegenheiten für spirituelle Praxis" betrachtet, kann Angst in Liebe und Zweifel in Gewissheit umgewandelt werden. Um zu sehen, wie dies möglich ist, lassen Sie uns einen genaueren Blick auf jeden einzelnen werfen.

Angst

Vielleicht haben Sie ein Gemälde oder eine Statue gesehen, die den Buddha in der Stunde seines Todes darstellt. Ruhig und gelassen, wird er gewöhnlich in der Löwenhaltung liegend dargestellt (auf der rechten Seite liegend, mit der rechten Hand unter dem Kinn und dem linken Arm auf dem linken Bein). Seine Augen sind sanft geschlossen, und auf seinen Lippen ertönt der Hauch eines erhabenen Lächelns, das von der Erlangung jenes "Friedens zeugt, der alles Verstehen übersteigt", denn dieser Archetypus des geistigen Todes ist einer der mächtigsten, der in allen großen Traditionen zu finden ist. Vor allem aber spricht es uns von unserem eigenen innewohnenden Potential, das ganze Reich der Täuschung und ihres Leidens zu transzendieren.

Nachdem Sie eine solche Darstellung gesehen haben, können Sie jedoch denken, dass Sie als spiritueller Praktizierender auch in der Lage sein sollten, auf ähnliche Weise zu sterben - dass ein wahrhaft "spiritueller" Mensch keine Furcht, Angst oder Verzweiflung erfahren würde, sondern, wie der Buddha, dem Tod mit unerschütterlicher Ruhe entgegensehen kann, während er Liebe und Mitgefühl an alle ausstrahlt, die in Reichweite kommen. Vielleicht bemüht Du Dich sogar (bewusst oder unbewusst), diesem Bild gerecht zu werden, nur um festzustellen, dass Du es nicht kannst, dass Angst und andere "negative" Emotionen immer wieder auftauchen, um Deine erträumte Gleichmut zu zerstören. Das Problem liegt jedoch nicht in den Emotionen selbst, sondern in Ihrer Weigerung, sie zu akzeptieren.

Dies wird durch einen anderen, ebenso mächtigen Archetypus des geistigen Todes veranschaulicht: den des Christus am Kreuz - besonders, wenn er in jenem Moment höchster Qual dargestellt wird und schreit: "Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Wie lassen sie sich versöhnen? Tatsächlich sind sie zwei Seiten derselben Medaille. Der Archetyp des Buddha drückt den Aspekt des Bewusstseins aus, der alle Dinge transzendiert, während der Archetyp des Christus den Aspekt ausdrückt, der in allen Dingen immanent ist - einschließlich des Leidens selbst. Zusammengenommen enthalten diese komplementären Bilder des Todes eine der tiefsten Lehren des gesamten spirituellen Weges: Wir erreichen den Frieden des Buddha nicht, indem wir die Kreuzigung Christi vermeiden, sondern indem wir sie annehmen.

Doch wie kann dies in der Praxis erreicht werden?

Erstens: Seien Sie gewissenhaft, wenn es darum geht, das Gebot der Ehrlichkeit einzuhalten: "Sich selbst oder andere nicht durch Worte oder Taten zu täuschen", insbesondere dürfen Sie sich nicht täuschen, indem Sie so tun, als ob Sie keine Angst empfinden, wenn Sie es tatsächlich tun. Anstatt Angst zu verleugnen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf und bemerken Sie, dass die Angst nicht "Sie" ist, sondern einfach ein Objekt, das im Bewusstsein entsteht. Fühlen Sie sich als der "Raum des Bewusstseins", in dem dieses Objekt entsteht, als der "Schoß", der es und alle Dinge zur Welt bringt.

Zweitens, üben Sie Mitgefühl. Umarmen Sie Ihre Angst wie ein ängstliches Kind und fragen Sie, wovor es Angst hat. Sie wird antworten, dass sie Angst vor dem Tod hat. Warum? Denn der Tod, der vollkommen formlos ist, ist ein unvorstellbares Mysterium. Beachten Sie aber, dass das "Geheimnis des Todes" identisch ist mit dem Geheimnis Gottes: Beide sind formlos. Die Angst vor dem Tod und die Angst vor Gott sind also wirklich ein und dieselbe Angst! Indem Sie die Angst vor dem Tod bis zu ihrem Ursprung in der Angst vor dem Unbekannten zurückverfolgen, haben Sie tatsächlich das Unbekannte berührt, das Gott ist. Erkenne das!

Lassen Sie schließlich Ihre Angst sich spontan in Liebe verwandeln. Dies erfordert keinen Aufwand. Während Sie weiterhin Angst umarmen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach auf das Geheimnis des Todesgottes und lassen Sie alle Bilder von Ihrem #Selbst' los. Beachten Sie, dass, wenn alle Ihre Selbstbilder weggenommen werden, das, was von Ihrer "Angst" übrig bleibt, nichts anderes ist als ein Strom reiner Energie. Der Grund, warum Sie diese Energie als "Leiden" erfahren, hat nichts mit der Energie selbst zu tun, sondern mit der Tatsache, dass sie innerhalb der Grenzen Ihres imaginären "Selbst" gefangen ist. Indem Sie diese Grenzen auflösen lassen, werden Sie entdecken, dass die Energie der "Angst" tatsächlich eine außerordentliche Kraft und Klarheit in sich trägt. Und wenn Sie sich nun diesem Strom reiner Energie hingeben, werden Sie selbst erfahren, was der große chassidische Meister Eleazar von Worms meinte, als er dies schrieb:

Wenn die Seele tief über die Gottesfurcht nachdenkt, dann bricht in ihr die Flamme der innigsten Liebe aus, und der Jubel der innersten Freude erfüllt das Herz. [29]

## **Zweifel**

Wie die Angst ist auch der Zweifel nur ein Hindernis für diejenigen, die nicht wissen, was sie damit anfangen sollen. Tatsächlich ist der Mut zum Zweifel eine unabdingbare Voraussetzung für die spirituelle Suche. Denn wenn Sie es nicht wagen, diese grundlegenden Konzepte über die Natur der Realität, die Sie von Ihrer Kultur geerbt haben, in Frage zu stellen, werden diese Konzepte für immer als Barriere zwischen Ihnen und einer transkonzeptuellen Gnosis der Realität stehen, wie sie wirklich ist. So ist es nur durch das Zweifeln möglich, dass Sie jemals zur Wahrheit gelangen können. Aber wenn der Zweifel die Gültigkeit der Suche selbst in Frage stellt - das heißt, wenn man bezweifelt, ob es sich lohnt, Fragen wie "Wer bin ich?" und "Was ist diese Welt?" zu stellen, und wenn man aufhört, sich auf jene Praktiken einzulassen, die einem helfen, die Antworten zu finden -, dann kann sie in der Tat ein gewaltiges Hindernis darstellen.

Dies geschieht immer dann, wenn wir die Aussicht haben, das "Bekannte" aufgeben zu müssen, um tiefer in das Unbekannte vorzudringen. Das Ego rebelliert und versucht, in

die Geborgenheit jener vertrauten Welt zu flüchten, die es als Kind verinnerlicht hat. Diese Reaktion wird in Krisenzeiten oft besonders akut, denn die erfolgreiche Navigation durch die meisten Krisen erfordert in der Regel einen größeren Sprung ins Unbekannte, als wir es uns je erträumt hätten.

Es versteht sich von selbst, dass Ihr eigener bevorstehender Tod eine solche Krise im Extremfall darstellt. Folglich kann es vorkommen, dass Sie von Zeit zu Zeit von solchen Zweifeln geplagt werden wie: "Vielleicht ist all diese Mystik doch Unsinn. Vielleicht ist der Tod das Ende von allem. Warum sich mit all diesen spirituellen Praktiken beschäftigen?"

Das Auftreten solcher Zweifel ist üblich und in den meisten Fällen kein Grund zur Besorgnis. Wenn sie in deinem Verstand erscheinen, versuche nicht, sie zu unterdrücken, denn sie werden erst später in stärkerer Form zurückkehren. Das erste, was zu tun ist, ist festzustellen, dass diese Zweifel nur Gedanken sind und als solche keine Substanz und somit keine Macht haben, dich zu binden. Dann lassen Sie sie einfach vergehen (wie bei jeder anderen Ablenkung) und kehren Sie zu dem zurück, was Sie getan haben.

Wenn Ihre Zweifel fortbestehen, ist es das nächste, die Zweifel selbst als Objekte der Meditation zu nehmen und den Anweisungen von Lao Tzu zu folgen:

Die unzähligen Phänomene steigen alle zusammen.  
Und wenn ich sie beobachte, sehe ich, wohin sie zurückkehren.  
Sie entstehen in großer Zahl  
Und jeder kehrt zu seiner Wurzel zurück.  
Die Rückkehr zur eigenen Wurzel nennt man Stille.  
Wenn du still bist, kehrst du zu deinem wahren Schicksal zurück.  
Wenn man zu seinem wahren Schicksal zurückkehrt,  
kennt man die Konstante,  
Und wenn man die Konstante kennt, wird man weise. [30]

Mit anderen Worten, Sie sollten den Inhalt Ihrer Gedanken ignorieren und sie einfach als "Phänomene" betrachten, die im Bewusstsein entstehen. Wenn Sie dann beobachten, woher diese Gedankenphänomene kommen und wohin sie gehen, werden Sie entdecken, dass sie aus diesem "Raum des Bewusstseins" kommen und in diesen "Raum des Bewusstseins" zurückkehren, der jenseits jeglichen Denkens liegt. Wenn Sie nun einfach in diesem Raum bleiben, werden Sie sehen, dass es nicht nötig ist, Gedanken jeglicher Art "loszuwerden": Sie entstehen und verschwinden ganz von selbst.

Wenn Sie ein beginnender Praktizierender sind, können Sie diesen Grad der Loslösung von Ihren eigenen Denkprozessen vielleicht noch nicht erreichen. Dann müssen Sie sich Ihren Zweifeln direkter und auf einer tieferen Ebene stellen.

Der einfachste Weg, Zweifel in Gewissheit zu verwandeln, ist der Glaube. Es sei jedoch daran erinnert, dass "Glaube" aus Sicht der Mystiker nicht gleichbedeutend ist mit dem statischen Glauben an ein kodifiziertes Dogma. Vielmehr bedeutet es, vorübergehend Ihr Vertrauen in die Führung eines Lehrers (oder Lehren) zu setzen, der Sie schließlich über den Glauben hinaus zu Ihren eigenen Einsichten und letztlich zu Ihrer eigenen Gnosis führen wird. Dies ist vergleichbar mit der Art des Glaubens, die man in jeden Lehrer - sei es ein Lehrer, ein Mathematiker oder ein Musiklehrer - setzt, um ein bestimmtes Fach oder eine bestimmte Fähigkeit zu erlernen. Mit fortschreitender Ausbildung beginnt man dann, sich sein eigenes Verständnis oder Können anzueignen,

so dass der Glaube allmählich durch Wissen und Können ersetzt wird.

Natürlich ist der einzige Weg, alle spirituellen Zweifel loszuwerden, endlich "sich selbst zu schmecken", denn, wie der große hinduistische Mystiker Anandamayi Ma erklärte, "Wahrheit, DAS IST, muss man sich zu eigen machen"[31]. Indem ihr euch erkundigt und die entsprechenden Praktiken anwendet, könnt ihr schließlich auch jene absolute und unerschütterliche Gewissheit finden, die mit der Erleuchtung einhergeht.

Wenn Sie also zulassen, dass Zweifel zu einer Rationalisierung für Lethargie und Untätigkeit werden, dann werden sie Sie mit Sicherheit aufhalten. Auf der anderen Seite, wenn Ihre Zweifel Sie inspirieren, die Wahrheit für sich selbst herauszufinden, dann werden sie tatsächlich zu einer mächtigen Motivation für die Verfolgung des Weges. So beschrieb zum Beispiel eine andere große Mystikerin, Lalleshwari, die Art von Zweifeln, mit denen sie zu Beginn ihrer eigenen Reise zu kämpfen hatte:

Wo komme ich her?  
Welchen Weg habe ich zurückgelegt?  
In welche Richtung soll ich gehen?  
Ich kenne den Weg nicht,  
dennoch stehe ich hier  
mit Mut und Entschlossenheit,  
in der Hoffnung, die Erkenntnis der Wahrheit zu erfassen. [32]

Und so beschrieb sie das Ende ihrer Reise:

Als mein Glaube und meine Liebe wuchsen,  
nahm die Dunkelheit der Welt ab.  
Innen und außen,  
begann das Licht zu leuchten.  
Lalli verlor sich in diesem Licht....  
Als die Sonne des Wissens aufging,  
verschwand der Tau der Unwissenheit.  
Als ich erkannte, dass meine Einheit  
mit dem Namen Gottes,  
wurde meine "Ich"-Eigenschaft ausgelöscht.  
und Lalli fand Frieden. [33]

Und hier ist, was sie Ihnen zu sagen hat:

Bist du wach?  
Dann tretet vorwärts.  
Gehen Sie schnell und beenden Sie Ihre Reise. [34]

Zusammenfassend kann man also sagen, dass der wirkliche Unterschied zwischen einem spirituellen und einem weltlichen Menschen, der dem Tod ins Auge blickt, nichts damit zu tun hat, ob er Angst und Zweifel hat oder nicht, sondern vielmehr damit, wie er auf diese Erfahrungen reagiert. Während der weltliche Mensch in der Regel von sogenannten "negativen" Gedanken und Emotionen überwältigt wird (und sich dadurch weiter in der Täuschung verliert), lernt der spirituelle Praktizierende, alle Gedanken und Gefühle (positiv oder negativ) in wertvolle Gelegenheiten für die spirituelle Praxis zu verwandeln.

# Sechstes Kapitel: Weitere Vorbereitungen für den Tod

*Die Menschen machen oft den Fehler, über den Tod leichtfertig zu sein und denken: "Na ja, der Tod passiert jedem. Es ist keine große Sache, es ist natürlich." Das ist eine nette Theorie, bis man stirbt.*

Chagdud Tulku Rinpoche (tibetischer Buddhist)

## Auswahl eines spirituellen Führers

So wie eine Hebamme einer Frau bei der Geburt helfen kann, so kann ein spiritueller Führer Ihnen helfen, durch den schwierigen Prozess des Sterbens zu navigieren. Wenn Ihr spiritueller Lehrer in der Lage ist, in der Stunde Ihres Todes persönlich bei Ihnen zu sein, dann ist er oder sie die offensichtliche Wahl für die Rolle. Wenn nicht, bitten Sie ein Familienmitglied oder einen Freund, Ihnen in dieser Funktion zu dienen.

Die Person, die Sie wählen, um Ihr Führer zu sein, sollte jemand sein, dessen spirituelle Weisheit Sie respektieren, der Ihnen bei Ihren Praktiken helfen kann und dem Sie vertrauen können, wenn Ängste und Zweifel aufkommen. Am wichtigsten ist, dass er oder sie etwas über die in diesem Buch umrissenen Todesstadien wissen sollte und als "Nachttrainer" während der eigentlichen Passage durch das Tor des Todes zur Verfügung stehen sollte. Das ist wichtig, denn wenn Sie sich in veränderten Zuständen verlieren oder durch Visionen erschreckt werden, kann Ihr Führer Sie daran erinnern, wo Sie sich befinden, und Ihnen versichern, dass diese Erfahrungen illusorisch sind. Er oder sie kann auch Fragen darüber beantworten, was mit Ihnen geschieht, aus entsprechenden spirituellen Texten lesen und Sie dazu auffordern, Ihre Todespraxis aufrechtzuerhalten, wenn Sie in die Endphase eintreten. Nachdem der physische Tod eingetreten ist, sollte Ihr spiritueller Führer mindestens zwanzig Minuten lang bei Ihrem Körper bleiben und Sie sanft anweisen, aufmerksam auf die verschiedenen mentalen Erscheinungen zu achten, die sich manifestieren werden, und sich mit dem Bewusstsein zu identifizieren - ohne ein Objekt, wenn es erscheint.

Sobald Sie sich für einen spirituellen Führer entschieden haben, stellen Sie ihn Ihrer Familie und Ihren Freunden vor. Lassen Sie sie wissen, dass Sie beabsichtigen, auf spirituelle Weise zu sterben, und informieren Sie sie über die Rolle, die Ihr Führer in der Stunde Ihres Todes spielen wird. Wenn sie nicht gründlich über die Situation informiert sind, können einige Mitglieder Ihrer Familie durch die Anwesenheit Ihres Führers gestört werden. Dies kann zu unnötigen Spannungen und Streitigkeiten in einer Zeit führen, in der eine Atmosphäre der Harmonie und Ruhe wichtig ist.

## Auswahl eines Praxiskoordinators

Es ist unerlässlich, dass Sie als spiritueller Suchender sich Zeit nehmen, um sich an spirituellen Praktiken zu beteiligen oder einfach nur mit Gott allein zu sein. Für die meisten Menschen wird das kein allzu großes Problem sein. Wenn Sie jedoch eine Menge unerledigte Geschäfte zu erledigen haben, oder eine große Familie und viele Freunde, die Sie besuchen wollen, kann es schwierig werden, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Wenn du dich in dieser Situation befindest, dann kannst du zusätzlich zu einem spirituellen Führer auch ein vertrautes Familienmitglied oder einen Freund bitten, als eine Art Koordinator für praktische Angelegenheiten zu fungieren - jemand, der dir helfen kann, Rechnungen zu bezahlen, Lebensmittel zu kaufen, Arzttermine zu vereinbaren, Rezepte auszufüllen, dir rechtliche Dokumente zu besorgen, Freunde zu informieren, wenn du für Besuche zur Verfügung stehst und nicht verfügbar bist, und

Gastgeber für sie zu sein, wenn sie vorbeikommen. Kurz gesagt, ein Praxiskoordinator sollte eine Kombination aus Betriebswirt und Sozialsekretär sein.

Manche Menschen - vor allem diejenigen, die sich damit rühmen, die meiste Zeit ihres Lebens "unabhängig" zu sein - können sich schuldig fühlen, wenn sie jemand anderen bitten, solche Verantwortung zu übernehmen. Wenn das auf Sie zutrifft, dann wird es Ihnen, ob Sie nun einen "offiziellen" Koordinator für praktische Angelegenheiten haben oder nicht, eine gute Gelegenheit geben, die Tugend der Demut zu praktizieren, indem Sie anderen erlauben, sich um Ihre Bedürfnisse zu kümmern. Ein großer Teil der Selbstaufgabe besteht darin, unsere Bindung an die Illusion aufzugeben, dass wir wahrhaft autonome Wesen sind oder jemals gewesen sind.

Von Anfang an hing unser körperliches Dasein ganz und gar vom Opfer anderer ab - ob es nun unsere Eltern waren, die uns als Kinder großgezogen und unterstützt haben, die Pflanzen und Tiere, die sich selbst geopfert haben, damit wir leben konnten, oder sogar der Sauerstoff in der Atmosphäre, der sich uns frei zum Atmen gegeben hat. In der Tat steht niemand allein, denn genau die Grenzen, die wir uns vorstellen, trennen uns voneinander und die Welt sind es auch, die uns zu diesem einzigen riesigen Gobelin des Bewusstseins in Form zusammenbinden. Je mehr ihr also erkennen könnt, wie sehr eure körperliche Existenz jetzt von anderen abhängt, desto leichter wird es für euch sein, diese Existenz aufzugeben, wenn der Augenblick des Todes kommt.

Außerdem, wenn Sie anderen erlauben, Ihnen zu dienen, werden Sie ihnen auch auf mindestens zwei Arten dienen. Zuerst werden Sie ihnen eine "kostbare Gelegenheit" bieten, Nächstenliebe und Mitgefühl zu üben. Dies ist ein sehr persönliches Geschenk, das diejenigen, die sich um Sie kümmern, für den Rest ihres Lebens in Erinnerung behalten und schätzen werden. Zweitens, als jemand, der im Sterben liegt, wirst du als Spiegel fungieren, in dem sie ihre eigene Sterblichkeit und die Notwendigkeit betrachten können, ihre eigene spirituelle Praxis zu vertiefen, solange noch Zeit ist. Jemanden zur spirituellen Praxis zu inspirieren, ist vielleicht der größte Dienst, den ein Mensch für einen anderen leisten kann.

Versöhnung und Restitution

Es ist wichtig, mit gutem Gewissen zu sterben. Beginnen Sie, indem Sie eine Liste der Personen erstellen, die Sie verletzt oder misshandelt haben, oder die Sie verletzt oder misshandelt haben. Versuchen Sie nicht, sich an jeden kleinen Zwischenfall zu erinnern. (Machen Sie ein einziges, aber tief empfundenes Gebet und bitten Sie um Vergebung für alle kleineren Vergehen, die Sie begangen haben, und vergeben Sie denen, die kleinere Vergehen gegen Sie begangen haben. Beschränken Sie Ihre Liste auf die Personen, die Sie schwer verletzt oder verletzt haben, und umgekehrt.

Wenn einige dieser Menschen noch am Leben sind, sollten Sie versuchen, sie persönlich zu kontaktieren oder einen Brief zu schreiben, in dem Sie Trauer über jede Trauer ausdrücken, die Sie ihnen zugefügt haben, und ihnen vergeben, was auch immer sie Ihnen zugefügt haben. Wenn Sie tatsächlich jemandem gestohlen haben, oder ihn um das betrogen haben, was ihm rechtmäßig gehörte, und er kann Wiedergutmachung leisten, wird es von großem geistlichem Nutzen sein, dies zu tun. So können z.B. Rückstellungen für solche Rückerstattungen in Ihr Testament aufgenommen werden. Wenn Sie es sich nicht leisten können, Wiedergutmachung zu leisten, sollten Sie dennoch Ihre Beleidigung gestehen und um Vergebung bitten.

Wenn Sie den Kontakt zu einer der Personen auf Ihrer Liste verloren haben, oder wenn

sie bereits gestorben sind, können Sie immer noch um Vergebung bitten und sie durch meditatives Gebet weitergeben. Erinnern Sie sich daran, sich an jede Beleidigung so lebhaft wie möglich zu erinnern, zusammen mit den schmerzhaften Gefühlen der Reue oder des Grolls, die sie hervorruft. Beachten Sie, dass sowohl Reue als auch Ressentiments schmerzhaft sind, weil die Energie dieser Gefühle auf sich selbst gerichtet ist. Indem Sie diese Energie nach außen umlenken, können Sie Reue in Reue umwandeln, oder Ressentiments in Vergebung, wie es die Situation erfordert. Sobald Sie dies getan haben, lassen Sie die Erinnerung an das, was passiert ist, los und bleiben Sie nicht noch einmal darauf zurück. Selbstmitleid und zwanghafte Schuldgefühle sind niemals Zeichen wahrer Selbstlosigkeit. Wenn Sie sich in solchen Gefühlen schwelgen, dann merken Sie wieder, dass sie sich alle um ein Bild Ihres Selbst drehen. Lassen Sie dieses Bild los und lassen Sie die damit verbundenen Gefühle sich auflösen. Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Gegenwart und die anstehenden Aufgaben.

### **Letzter Wille und Testament**

Aus spiritueller Sicht "besitzt" eigentlich niemand etwas. Obwohl der Begriff des Eigentums sozial und rechtlich notwendig ist, handelt es sich in Wirklichkeit um eine Fiktion. Als spiritueller Praktizierender haben Sie, um sich in dieser Hinsicht nicht täuschen zu lassen, versucht, alle Ihre materiellen Besitztümer als "Leihgaben" des Göttlichen zu betrachten, was wiederum bedeutet, dass Sie auch die Verantwortung hatten, sie weise und mitfühlend zu gebrauchen. Dazu gehört auch die Übernahme der Verantwortung für deren Entsorgung zum Zeitpunkt Ihres Todes.

Die traditionelle Art und Weise, Besitz zum Zeitpunkt des Todes zu entsorgen, ist es, einen letzten Willen und ein Testament zu hinterlassen. Wenn Sie dies noch nicht getan haben, sollten Sie sich so schnell wie möglich eine solche erstellen lassen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass die Gesetze, die solche Dokumente regeln, von Staat zu Staat und von Land zu Land unterschiedlich sind. Beispielsweise müssen sie in einem bestimmten Format verfasst, von einer bestimmten Anzahl von Zeugen unterzeichnet oder von einem Notar notariell beurkundet werden, um rechtsverbindlich zu sein. Eine einfache handschriftliche Notiz reicht daher vor Gericht wahrscheinlich nicht aus. Um sicher zu sein, dass Ihr Testament legal ist, konsultieren Sie einen Anwalt. Wenn Sie es sich nicht leisten können, finden Sie zumindest heraus, welche Gesetze diese Dokumente in Ihrer Gerichtsbarkeit betreffen. Sie sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass es in manchen Situationen ratsam sein kann, andere Vorkehrungen zu treffen, wie z.B. die Begründung von Hinterbliebenenrechten an Ihrem Eigentum oder die Errichtung von Trusts. Um herauszufinden, was für Sie am besten geeignet ist, wenden Sie sich an einen professionellen Finanzberater oder Rechtsanwalt.

Neben der Erfüllung Ihrer Pflichten in Bezug auf Besitztümer bietet Ihnen die aktive Beteiligung an deren Entsorgung auch die Möglichkeit, sich von ihnen zu lösen. Selbst wenn Sie bereits ein Testament verfasst haben (oder andere Vorkehrungen getroffen haben), sollten Sie sich die Zeit nehmen, alle Dinge, die Sie besitzen, geistig zu überprüfen, ein Gebet zu sprechen, in dem Sie Ihre Dankbarkeit für die Art und Weise zum Ausdruck bringen, in der jeder von ihnen Ihnen in diesem Leben gedient hat, und dann eine bewusste Entscheidung treffen, es für immer aufzugeben. Auf diese Weise bereiten Sie sich darauf vor, diese Welt in dem Zustand zu verlassen, in dem Sie sie nackt und frei von allen Dingen betreten haben.

Dokumente zu Ihrer Gesundheitsvorsorge

Wenn Ihre Fähigkeit, Entscheidungen über Ihre eigene medizinische Behandlung zu

treffen, beeinträchtigt wird (wie zum Beispiel, wenn Sie in ein Koma fallen), ist es normalerweise die Politik von Ärzten und anderen medizinischen Fachkräften (zumindest in den Vereinigten Staaten), alle Anstrengungen zu unternehmen, um Sie so lange wie möglich am Leben zu erhalten, selbst wenn es praktisch keine Chance gibt, dass sich Ihr Zustand jemals verbessert. Wenn Sie nicht wollen, dass solche aggressiven und oft kostspieligen Maßnahmen in Ihrem Namen ergriffen werden, reicht es nicht aus, dies nur verbal an Familienmitglieder oder Freunde zu kommunizieren. Weil Doktoren und andere Gesundheitspflegefachleute verantwortlich gehalten werden können, damit das Nicht können Sie lebendig halten, können sie keine Wahl aber haben, zu ignorieren, was auch immer Ihre Familie und Freunde sagen, es sei denn es durch schriftliche Unterlagen unterstützt wird. Aus diesem Grund ist es wichtig, ein Patientenverfügung und/oder eine Vollmacht für die Gesundheitsversorgung zu erstellen, sowie Ihren Arzt zu bitten, eine Verordnung über die Nicht Wiederbelebung (DNR) zu erlassen, die an alle Ihre Gesundheitsversorger zu erteilen ist.

Ein Patientenverfügung gibt konkrete Anweisungen darüber, welche Art von Behandlung Sie wünschen, wenn der Tod unmittelbar bevorsteht. Indem Sie eine Vollmacht für Gesundheitspflege unterzeichnen, bevollmächtigen Sie erlaubterweise einen Verwandten oder Freund, diese Entscheidungen für Sie zu treffen, wenn Sie unfähig werden. Ein DNR muss von Ihrem Arzt unterschrieben werden. Es informiert Krankenschwestern, Rettungsassistenten und andere Ärzte, dass Sie nicht wiederbelebt werden möchten, wenn Ihre Lebenszeichen zu versagen beginnen.

Da nicht alle Staaten solche Dokumente als rechtlich bindend anerkennen, müssen Sie erneut herausfinden, was die Gesetze in Ihrem Gebiet sind. Darüber hinaus müssen, wie bei Testamenten und Testamenten, Dokumente, die sich auf Ihre Gesundheitsfürsorge beziehen, in der Regel in einer bestimmten Form erstellt werden, um rechtlich belastbar zu sein. In Staaten, die die Rechtmäßigkeit solcher Dokumente anerkennen, können standardisierte Formulare oft bei Ihrem Arzt, einem Gebietskrankenhaus, einer Hospizorganisation oder Ihrer örtlichen Bibliothek angefordert werden. Sie auszufüllen ist eine relativ einfache Angelegenheit und lohnt die Mühe, sowohl um Ihrer selbst willen als auch um Ihrer Verwandten und Freunde willen, die versuchen werden zu sehen, dass Ihre Wünsche erfüllt werden.

## **zu Hause sterben**

Bis zur Wende des 20. Jahrhunderts starb die überwiegende Mehrheit der Menschen zu Hause, in ihren eigenen Betten, umgeben von Familie und Freunden. An vielen Orten der Welt tun sie das immer noch, aber nicht in den Vereinigten Staaten. In den Vereinigten Staaten von Amerika sterben heute die meisten Menschen in Krankenhäusern oder Pflegeheimen. Dies ist zum Teil darauf zurückzuführen, dass man davon ausgeht, dass solche Einrichtungen eine bessere Versorgung des Sterbenden gewährleisten können. Mit dem Aufkommen der Hospizbewegung in den letzten Jahren haben sich jedoch die Vorteile des Sterbens zu Hause gegenüber dem Sterben in einer Anstalt einer radikalen Neubewertung unterzogen. Abgesehen von den Fragen nach dem "Tod in Würde" und der Qualität der emotionalen Unterstützung, die Familie und Freunde in einer häuslichen Umgebung leisten können (im Gegensatz zu der technologisch fortgeschrittenen, aber weniger persönlichen Betreuung in einem Krankenhaus), gibt es gute spirituelle Gründe für die Entscheidung, zu Hause zu sterben:

1. Es besteht kein Zweifel daran, dass das Sterben zu Hause eine bessere Umgebung für die Teilnahme an Ihren spirituellen Praktiken bietet, da alles andere gleich ist. Statt



beispielsweise der Routine eines Krankenhauses folgen zu müssen, haben Sie mehr Freiheit, Ihren eigenen Tagesablauf zu gestalten, so dass Sie mehr Zeiträume für ununterbrochene Meditation, Lesen, Nachdenken und Beten haben.

2. Die meisten Menschen finden es einfacher, sich zu Hause mit ihren eigenen Familien zu entspannen, als in einem Krankenhaus, das von einem professionellen Personal geführt wird, egal wie sensibel das Personal zu sein versucht. Dies gilt in der Regel nicht nur für den Sterbenden, sondern auch für Freunde und Angehörige, die zu Besuch kommen. So ist die Umgebung in einem Heim in der Regel ruhiger als in einer Institution, und als spiritueller Praktizierender werden Sie sicherlich in einer möglichst ruhigen Umgebung sterben wollen. Denn je ruhiger Ihre Umgebung ist, desto friedlicher wird Ihre eigene Gemütsverfassung sein und desto leichter wird es sein, sich auf Ihre spirituellen Praktiken zu konzentrieren, wenn die Stunde Ihres Todes kommt.

3. Indem Sie zu Hause sterben, geben Sie auch Ihrer Familie und Ihren Freunden eine größere Chance, die Realität des Todes zu erfahren und zu verstehen, dass dies das unvermeidliche Ende allen verkörperten Lebens ist. Dies wird ihnen nicht nur dabei helfen, sich mit ihrer eigenen Sterblichkeit zu arrangieren, sondern auch, wenn sie sehen, dass du auf spirituelle Weise stirbst, kann sie dazu inspirieren, dasselbe zu tun.

Die Entscheidung, zu Hause zu sterben, sollte jedoch nicht leichtfertig getroffen werden. Obwohl es normalerweise nicht der Fall ist, kann die Art Ihrer Krankheit so sein, dass eine adäquate Behandlung von Schmerzen und anderen Symptomen außerhalb eines Krankenhauses nicht möglich ist. Das sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Sie müssen auch berücksichtigen, wie sich Ihre Familie und Freunde fühlen. Die Pflege für Sie erfordert einen hohen Zeit- und Energieaufwand, den sie sich nicht leisten können. Ebenso wichtig ist, dass sie einen echten Wunsch haben müssen, an Ihrem Tod teilzunehmen. Wenn sie Ihren Wünschen nur aus Pflichtgefühl zustimmen, könnten Sie die Situation zu Hause als weitaus stressiger empfinden, als es in einem Krankenhaus der Fall gewesen wäre. Daher müssen Sie nicht nur versuchen, sie dazu zu bringen, ehrlich zu Ihnen zu sein, sondern Sie müssen auch ehrlich und mitfühlend sein, wenn Sie sie beurteilen. Einige Menschen in unserer Gesellschaft sind so vor dem Tod geschützt, dass sie einfach nicht emotional darauf vorbereitet sind, mit dem Anblick von jemandem fertig zu werden, den sie lieben, der vor ihren Augen stirbt.

Wenn es andererseits medizinisch machbar ist und Sie die Unterstützung Ihrer Familie und Freunde haben, dann kann es einfacher sein, zu Hause zu sterben, als Sie zunächst denken. Dies gilt insbesondere dann, wenn es in Ihrer Nähe ein Hospiz gibt. Die meisten Hospiz-Organisationen sind mit geschultem Personal besetzt, das sich emotional und spirituell dafür einsetzt, das Sterben zu Hause wieder zu einer tragfähigen Option in unserer Gesellschaft zu machen. Häufig können sie eine breite Palette von medizinischen und sozialen Home-Care-Dienstleistungen für Sie und Ihre Familie, einschließlich der Hilfe bei solchen Dingen wie die Verwaltung von Medikamenten, psychologische Beratung, die Organisation einer Sterbeurkunde, die Planung von Bestattungsdienstleistungen, etc. Darüber hinaus werden die Hospizkosten durch Medicare, die meisten Krankenkassen und private Spenden gedeckt, so dass Geldmangel nie ein Hindernis für den Erhalt ihrer Hilfe darstellt. Daher, wenn das Sterben zu Hause scheint die richtige Wahl für Sie, die Suche nach Hilfe von einem Hospiz-Organisation sollte eine Ihrer obersten Prioritäten.

## **Schmerz und Schmerz-Management**

Je nach Art der Erkrankung kann der Tod mit erheblichen körperlichen Schmerzen einhergehen. Diese Schmerzen können in der Regel durch eine Vielzahl von Schmerzmitteln bekämpft werden. Jedoch produzieren viele dieser Medikamente auch Zustände von Schläfrigkeit, Verwirrung und Schlaf - all das kann Ihre Fähigkeit, sich in der spirituellen Praxis zu engagieren, beeinträchtigen. Weil Sie als spiritueller Praktizierender so klar wie möglich in einem mentalen Zustand sterben wollen, könnten Sie versucht sein, auf alle Schmerzmittel zu verzichten. Aber wenn der Schmerz selbst so unerträglich wird, dass Sie sich nicht mehr auf Ihre Praxis konzentrieren können, dann wird es durch eine solche Abstinenz wenig zu gewinnen geben. Zusätzlich (wiederum abhängig von Ihrer Krankheit) können chemische Veränderungen, die natürlich in Ihrem Körper vorkommen, Schläfrigkeit, Verwirrung und Schlaf hervorrufen, auch wenn keine Medikamente eingenommen werden. Die bloße Enthaltung von Drogen garantiert also nicht unbedingt die von Ihnen gewünschte Klarheit.

Es gibt zwei Dinge, die Sie tun können, um dieses Problem zu beheben. Die erste ist die diskrete Anwendung von Schmerzmedikamenten, die versuchen, einen glücklichen Mittelweg zwischen körperlichem Komfort und geistiger Klarheit zu finden. Die zweite Möglichkeit ist, Ihre Todespraxis zu üben, wann immer Sie ein Nickerchen machen oder nachts schlafen gehen. Mit ausreichender Übung können Sie tatsächlich lernen, in jedem Bewusstseinszustand zu meditieren oder zu beten, sogar während Sie träumen. Je mehr Sie diese Fähigkeit jetzt entwickeln können, desto leichter wird es sein, die Klarheit in der Stunde Ihres Todes aufrecht zu erhalten, unabhängig davon, welche chemischen Veränderungen in Ihrem Körper stattfinden oder wie viel Schmerzmedikamente Sie einnehmen müssen.

### **Planung für die Stunde deines Todes**

Es gibt viele Gelegenheiten im Leben, für die wir sehr detailliert planen - Geburten, Einweihungen, Abschlussfeiern, Hochzeiten, sogar Dinnerpartys. Aber selten, in unserer modernen Kultur, treffen wir die gleichen Vorbereitungen für unseren Tod, und doch gibt es kein wichtiges oder sakramentales Ereignis mehr. Ein Grund, warum wir so wenig über unseren Tod nachdenken, ist, dass wir nicht immer die Möglichkeit haben, ihn vorherzusehen. Sie haben jedoch eine solche Chance, und Sie sollten sie nutzen.

Hier sind ein paar der Dinge, die Sie über die Art der Umgebung, die Sie vielleicht einrichten wollen, während Sie Ihren letzten Durchgang durch das Tor des Todes machen - besonders, wenn Sie beabsichtigen, zu Hause zu sterben:

1. Möchten Sie ein "Tag der offenen Tür" mit möglichst vielen Ihrer Freunde und Verwandten? Oder möchten Sie lieber nur Mitglieder Ihrer engsten Familie einladen? Vielleicht möchten Sie auch hier wieder lieber allein sein, wenn nur Ihr spiritueller Führer anwesend ist.
2. Wollen Sie, dass spirituelle Texte gelesen werden, wenn der Tod näher rückt? Wenn ja, welche und in welcher Reihenfolge?
3. Möchten Sie Musik hören? Wenn ja, welche Stücke?
4. Möchtest du irgendwelche Darstellungen deiner bevorzugten spirituellen Lehrer, die dort platziert sind, wo du sie sehen kannst - sagen wir, ein Bild oder eine Statue von Quan-Yin oder Buddha, Mira Bai oder Christus?

Selbst wenn Sie sich nicht sicher sind, wie Sie sich über solche "Accessoires" fühlen werden, wenn der Tod kommt, sollten Sie dennoch Ihren spirituellen Führer im Voraus bitten, sie zur Verfügung zu haben. Auf diese Weise können Sie jede Verwirrung in letzter Minute oder hektische Suche nach den gewünschten Artikeln vermeiden. Je mehr du jetzt planst, desto mehr wird der äußere Verlauf deines Todes reibungslos verlaufen, und desto weniger wird es sein, dich von deiner inneren Praxis abzulenken.

## **Entsorgen Ihres Körpers**

Aus spiritueller Sicht gehört Ihr Körper (wie Ihre materiellen Besitztümer) letztendlich nicht Ihnen, sondern wird nur als Leihgabe gehalten, um in diesem Leben so weise und mitfühlend wie möglich eingesetzt zu werden. So wie es wichtig ist, Vorkehrungen für die Entsorgung Ihres materiellen Besitzes zu treffen, so ist es auch wichtig, Ihre Wünsche für die Entsorgung Ihres Körpers nach Ihrem Tod bekannt zu machen. In diesem Zusammenhang gibt es zwei wichtige Dinge zu bedenken: die Besichtigung Ihrer Leiche und ihre endgültige Entsorgung.

## **Betrachtung Ihrer Leiche.**

Es wird für andere von großem geistlichem Nutzen sein, wenn sie die Möglichkeit haben, nach dem Tode ihre Leiche zu sehen, nicht nur, um einen letzten Abschied zu nehmen, sondern vor allem, um die Unbeständigkeit aller körperlichen Existenz betrachten zu können. Zu diesem Zweck sollten Sie darum bitten, dass Ihr Körper an einem Ort ausgestellt wird, der für Ihre Familie, Freunde und Kollegen zugänglich ist, und zwar ein bis drei Tage lang. (In einigen Staaten gibt es gesetzliche Beschränkungen, wie lange eine Leiche unbegraben bleiben kann, ohne Einbalsamierung oder Kühlung, also überprüfen Sie die Gesetze in Ihrer Nähe. Ihre Leiche sollte nicht über die Anforderungen der Bescheidenheit hinaus verkleidet werden, noch sollten kosmetische Versuche unternommen werden, um die Tatsache zu verschleiern, dass Sie ziemlich tot sind und sogar anfangen zu verfallen. Andernfalls wird der spirituelle Zweck der Betrachtung untergraben.

## **Endgültige Entsorgung.**

Die beiden gebräuchlichsten Methoden zur Beseitigung von Leichen sind Bestattung und Einäscherung. Was das Beste ist, ist, dass es in den Großen Traditionen keinen Konsens gibt. Tatsächlich macht es aus einer absoluten Perspektive wenig Unterschied, da euer Körper keine eigene Realität hat, sondern lediglich eine vorübergehende Manifestation des Bewusstseins selbst ist. Eines sollten Sie jedoch unbedingt vermeiden: Jede Bestattungsmethode, die Ihren Körper auf unbestimmte Zeit erhalten soll (wie z.B. die Bestattung in einem Edeltahlsarg). Denken Sie daran, dass Sie selbst nur durch das Opfer anderer Lebensformen leben konnten. Da ihr all die Jahre an ihren Körpern gefeiert habt, wäre es sowohl unliebsam als auch ungerecht, ihnen jetzt die Gelegenheit zu nehmen, sich an eurem Körper zu ergötzen - sei es direkt, indem ihr euer Fleisch als Bankett für Würmer und Bakterien anbietet, oder indirekt, indem ihr es als Knochen und Asche recycelt, die den Boden befruchten.

## **Der Trauergottesdienst**

Der Trauergottesdienst erfüllt viele Funktionen, von denen die meisten sozialer Natur sind. So ist es sofort ein Ritus, der öffentlich Ihren Tod bestätigt, eine Gelegenheit für gemeinschaftliches Trauern und eine Zeremonie der Schließung für geliebte Menschen,

die ohne Sie weitermachen müssen. Aber es bietet auch eine Gelegenheit für andere, die Art und Weise, wie Sie gelebt haben, zu beurteilen und zu lernen, was sie daraus lernen können. Wenn Sie an dieser Bewertung teilnehmen möchten, indem Sie die Erkenntnisse, die Sie aus dem Leben gewonnen haben, weitergeben, können Sie dies auf verschiedene Weise tun. Sie könnten zum Beispiel darum bitten, dass eine Lieblingspassage aus einem spirituellen Text, einem Essay oder einem Gedicht im Gottesdienst vorgelesen wird, oder Sie schreiben selbst eine. Sie können auch verlangen, dass ein bestimmtes Musikstück gespielt wird, ein Lied gesungen wird oder dass Ihr spiritueller Lehrer in Ihrem Namen ein paar Worte sagt. Denken Sie jedoch daran, dass die Trauerfeier nicht in erster Linie zu Ihrem Vorteil, sondern zum Wohle Ihrer Familie und Ihrer Freunde abgehalten wird. Wenn Sie mit ihnen darüber sprechen, achten Sie auf ihre Bedürfnisse und nehmen Sie Rücksicht auf ihre Wünsche.

# Kapitel Sieben: Leitfaden für den Leitfaden

*Ich möchte Sie respektvoll daran erinnern.  
Leben und Tod sind von höchster Wichtigkeit.  
Die Zeit vergeht schnell, und die Gelegenheit geht verloren.  
Lasst uns danach streben, aufzuwachen, aufzuwachen.  
Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Leben nicht vergeuden.*

Abendgebet (Zen-Buddhismus)

Von jemandem gefragt zu werden, der sterben muss, um als ihr spiritueller Führer zu dienen, ist sowohl eine Ehre als auch ein Privileg. Es ist eine Ehre, weil es bedeutet, dass diese Person eine so hohe Wertschätzung für Ihren spirituellen Rat hat, dass sie bereit ist, sich Ihnen in der kritischsten Zeit ihres Lebens anzuvertrauen - dem Durchgang durch das Tor des Todes. Es ist ein Privileg, weil es für Sie, den Führer, eine tiefe spirituelle Erfahrung sein kann, jemanden durch diesen Abschnitt zu führen. Erinnern Sie sich jedoch immer daran, dass die Ehre und das Privileg, die mit diesem Amt verbunden sind, ihrerseits nach tiefer Demut und einem ausgeprägten Sinn für Dankbarkeit verlangen. In der Tat sollten Sie Demut und Dankbarkeit als Ihre leitenden Tugenden bei der Ausführung dieses Werkes betrachten. Hüten Sie sich davor, mit Ihrer eigenen Selbstherrlichkeit aufgeblasen zu werden, und versäumen Sie es nicht, sich weiterhin dafür zu bedanken, dass Sie zu solch einem heiligen Dienst gerufen wurden.

## Der Zeitraum vor der eigentlichen Todesstunde

Je nach Krankheit des Sterbenden kann diese Zeitspanne Tage, Wochen oder Monate dauern. Sie sollten sich darum bemühen, die sterbende Person regelmäßig zu besuchen, vielleicht ein- bis zweimal pro Woche - bei Bedarf auch öfter. Während dieser Zeit sollten Sie beginnen, sich mit der mystischen Literatur über den Tod vertraut zu machen, damit Sie besser in der Lage sind, Fragen zu beantworten, Ratschläge zu geben oder einen Text zu empfehlen, den er oder sie vielleicht lesen möchte. Sie sollten auch Ihre eigene Todespraxis aufnehmen, während Sie als geistiger Führer dienen. Wenn Sie und die sterbende Person beide in der gleichen Praxis tätig sind, wird dies helfen, ein Band wahrer spiritueller Empathie zwischen Ihnen zu schmieden.

Ihre Hauptaufgabe in dieser Zeit ist es jedoch, ein guter Zuhörer zu sein.

Lassen Sie den Sterbenden die Tagesordnung für Ihre Gespräche bestimmen. Wenn Sie den Verdacht haben, dass die Person zögert, frei über ihre Gefühle zu sprechen, können Sie versuchen, eine Diskussion zu initiieren, indem Sie offen und ehrlich Ihre eigenen Gefühle ausdrücken. Wenn die Person immer noch nicht antwortet, drücken Sie nicht auf das Thema. Lassen Sie es bis zu Ihrem nächsten Meeting laufen. Manchmal brauchen starke Emotionen eine Weile, um an die Oberfläche zu gelangen. Wenn andererseits der Sterbende gesprächsbereit ist, muss man mit großem Mitgefühl zuhören und bereit sein, sich voll und ganz auf die Erfahrungen einzulassen, die er oder sie mitteilen möchte. Denken Sie an Paulus' Ermahnung an die Römer:

Freut euch mit denen, die sich freuen, und weint mit denen, die weinen. Seid ein und derselbe Geist, einer mit dem anderen. [35]

Sie müssen sich auch auf Überraschungen gefasst machen. Die Zeit kurz vor dem Tod stellt eine letzte Gelegenheit für jemanden dar, Missetaten zu gestehen, Wiedergutmachung zu leisten und anderweitig sein Gewissen zu reinigen. Infolgedessen

können Sie von einem Geheimnis schockiert sein, das der Sterbende preisgibt. Wenn dies geschieht, lassen Sie alle Urteile fallen und versichern Sie, dass alles, was gesagt wird, streng vertraulich behandelt wird. Das Vertrauen, das ein Sterbender als geistiger Führer in dich setzt, ist heilig und darf unter keinen Umständen verraten werden.

Schließlich, vergessen Sie nicht Ihren Sinn für Humor. Es wird viele Gelegenheiten geben, bei denen das Teilen eines guten Witzes größeres Mitgefühl ausdrücken und mehr spirituellen Nutzen bringen wird, als wenn man tausend Schriften zitiert. Nicht umsonst nannte Dante, der berühmteste Dichter der Christenheit, die Reise zu Gott eine "Göttliche Komödie".

Die Stunde vor dem Tod

Als geistiger Führer musst du bereit sein, Tag und Nacht, sofort zum Sterbenden zu gehen, wenn sich die Stunde des Todes nähert. Zu diesem Zeitpunkt wird Ihre Hauptaufgabe darin bestehen, die Person durch die acht Stadien des Todes zu coachen und sie regelmäßig daran zu erinnern, ihre spirituelle Praxis während des gesamten Prozesses aufrechtzuerhalten. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass niemand genau die gleichen Erfahrungen in genau der gleichen Reihenfolge machen wird, noch werden die "Etappen" immer so klar unterscheidbar sein, wie es der Umriss in Kapitel Zwei dieses Buches vermuten lässt. Daher müssen Sie genau auf die Person achten, die stirbt, und Ihre Hinweise darauf nehmen, was direkt von ihr oder ihm geschieht.

Zum Beispiel könnte der Sterbende plötzlich aufstehen und eine erschreckende Erscheinung, die für dich unsichtbar ist, wegschwenken. Wenn das passiert, lassen Sie sich nicht beunruhigen. Erinnern Sie die Person einfach daran, dass alles, was sie sehen, nur imaginär ist und keine Macht hat, Schaden anzurichten. Zu anderen Zeiten kann die Person in eine Art Dämmer Schlaf abdriften, gefüllt mit beunruhigenden Träumen. Erinnern Sie ihn noch einmal daran, dass solche Träume keine Realität in sich haben und es nichts gibt, wovor man sich letztendlich fürchten muss. Andererseits, wenn die Person scheinbar friedlich schläft, stören Sie sie nicht mit verbalen Anweisungen, sondern kommunizieren Sie weiterhin still in Form von herzlichen Gebeten.

Manchmal wird eine sterbende Person etwas machen, was als unverständliche Kommentare über die Position von Gegenständen oder Personen im Raum erscheinen mag. Hören Sie genau zu. Er oder sie kann eine außerkörperliche Erfahrung machen und die ganze Szene aus einer ganz anderen Perspektive betrachten. Fragen Sie, ob dies tatsächlich der Fall ist. Wenn ja, versichern Sie der sterbenden Person, dass solche Erfahrungen völlig normal sind, und ermutigen Sie sie, es zu genießen. Was auch immer geschieht, seien Sie flexibel und passen Sie Ihre Antwort auf die Art und Weise an, wie sich der Tod der Person tatsächlich entfaltet, und nicht auf Vorurteile, die Sie darüber haben, wie er sich entfalten sollte. Erinnern Sie den Sterbenden vor allem regelmäßig daran, seine Todespraxis über alle Phasen hinweg fortzusetzen, auch wenn der physische Tod eingetreten ist. Gehen Sie niemals davon aus, dass die sterbende Person Sie nicht mehr hören kann. Das Gehör ist der letzte der Sinne, der verloren geht.

Obwohl Ihre Hauptverantwortung bei der Person liegt, die stirbt, müssen Sie auch sensibel sein für die Gefühle von Verwandten und Freunden, die anwesend sein können. Ermutigen Sie sie, sich an das Bett zu setzen und die Hand des Sterbenden zu halten, während sie sich leise verabschieden und ihre Liebe ausdrücken, oder dass "es in Ordnung ist, loszulassen"; gewalttätige Gefühlsausbrüche sollten jedoch entmutigt werden, da sie den Sterbenden verärgern und eine Ablenkung für seine spirituelle Praxis sein können. Sie müssen auch bereit sein, Freunde und Verwandte zu beraten und zu

trösten, die sich in ihrer Trauer an Sie wenden können, auch wenn sie selbst keine Praktizierenden des Weges der Selbstlosigkeit sind.

### **Der Moment des Todes**

Die auffälligsten äußeren Anzeichen für den physischen Tod sind Atemstillstand, Herzschlag und Puls. Sie können auch die Freisetzung von Darm und Blase, die Vergrößerung der Pupillen der Augen, starres Starren und ein Nachlassen des Kiefers einschließen. Wenn diese Zeichen erscheinen, bleiben Sie ruhig. Denken Sie daran, dass ein geplanter Tod kein Notfall ist. (Rufen Sie nicht 911 an, da die Sanitäter, die antworten, versuchen werden, den Verstorbenen wiederzubeleben, trotz seiner oder ihrer Wünsche gegenteilig. Wenn ein Arzt, eine Krankenschwester oder ein Hospizmitarbeiter anwesend ist, bitten Sie sie, zu bestätigen, dass der Tod eingetreten ist. Wenn nicht, machen Sie sich keine Sorgen. Nichts muss sofort getan werden, und in der Tat ist es am besten, wenn der Tote mindestens fünfzehn bis zwanzig Minuten nach dem physischen Tod friedlich ruhen gelassen wird, wo er sich befindet. Während dieser Zeit sollten Sie Familienmitglieder und Freunde bitten, ruhig zu beten oder zu meditieren, während Sie an der Seite des Verstorbenen sitzen und ihn sanft daran erinnern, was in den letzten Phasen des Durchgangs durch das Tor des Todes passiert. Zum Beispiel könnte man so etwas sagen:

Lieber (Name des Verstorbenen):

Sie sind nun tot, aber Ihre Reise ist noch nicht zu Ende, also lassen Sie sich nicht ablenken. Achten Sie genau darauf, denn bald werden die letzten Hindernisse für die Gnosis beseitigt sein.

Jetzt sind alle Gedanken verschwunden, und es entstehen keine neuen Gedanken, die ihren Platz einnehmen. Habt keine Angst. Du brauchst jetzt nicht mehr darüber nachzudenken. Anstelle des Gedankens dämmert ein Weißes Licht. Entspannen Sie sich und lassen Sie es Ihren ganzen Geist füllen.

Jetzt verblasen alle Ressentiments, Ärger und Feindseligkeiten. Nochmals, fürchte dich nicht. Fühlen Sie, wie wunderbar es ist, frei von diesen Formen des Leidens zu sein. Als Ressentiments, Wut und Feindseligkeiten verschwinden, dämmert ein Goldenes Licht. Entspannen Sie sich und lassen Sie dieses Goldene Licht in jeden Winkel Ihres Geistes eindringen.

Jetzt beginnen sich alle Begierden, Begierden und Anhaftungen aufzulösen. Lasst sie gehen, es gibt nichts zu befürchten. Spüren Sie, wie friedlich es ist, frei von diesen Ursachen des Leidens zu sein.

So wie Begierden, Greifen und Anhaftungen verfliegen, so verdunstet auch das Goldene Licht. Jetzt ist dein Verstand von allen Gegenständen, was auch immer, entleert und scheint eine komplette Leere zu sein. Aber sehen Sie, diese Leere ist kein bloßes Nichts. Tatsächlich ist es das Bewusstsein selbst. Erkennen Sie dieses Bewusstsein - ohne ein Objekt - als reines Wesen, die ultimative Realität, Gebärmutter aller Welten, strahlend mit Gnade und Glückseligkeit.

Erkenne jetzt, dass dieses reine Bewusstsein kein Objekt ist, das in deinem Verstand erscheint. Vielmehr ist es die Wahre Natur deines Geistes selbst. Erkennen Sie, dass Ihr eigener Verstand und dieses Bewusstsein nicht unterscheidbar sind.

Indem du erkennst, dass dieses Bewusstsein das ist, was du wirklich bist, wirst du augenblicklich von allen Wahnvorstellungen von "Ich" und "Anderes", "Selbst" und "Welt" für immer befreit. Das ist Erleuchtung, das Ende des Weges! [36]

Sprechen Sie diese Anweisungen langsam aus und machen Sie nach jedem Punkt eine Pause, damit der Verstorbene sie vollständig aufnehmen kann. Wiederholen Sie den gesamten Satz von Anweisungen mehrmals während des Zeitraums von fünfzehn bis zwanzig Minuten nach dem physischen Tod. Natürlich ist es nicht notwendig, sie wörtlich zu sagen. Sie können Ihre eigenen Worte verwenden, solange die zentralen Punkte abgedeckt sind.

Nachdem Sie diese letzten Anweisungen gegeben haben, laden Sie die Angehörigen und Freunde des Verstorbenen ein, sich dem Bett zu nähern und sich von ihm zu verabschieden. Wenn kein Arzt, Krankenschwester oder Hospizmitarbeiter anwesend ist, erinnern Sie den Verantwortlichen daran, die Leichenhalle und/oder den Arzt darüber zu informieren, dass der Tod eingetreten ist, so dass eine Sterbeurkunde ausgestellt werden kann und eine Frist für die Entfernung der Leiche nach Ablauf der Beobachtungszeit vereinbart werden kann.

Wenn der Verstorbene eine relativ einfache Zeit hatte, durch das Tor des Todes zu gehen, ist Ihre Aufgabe als spiritueller Führer im Wesentlichen erfüllt (auch wenn Sie wiederum aufgefordert werden können, Freunde und Verwandte zu beraten oder ein paar Worte bei der Trauerfeier zu sagen). Wenn die Person jedoch eine besonders schwere Zeit des Sterbens hatte, sollten Sie weiterhin einmal am Tag in Form eines Gebets Anleitung geben und die tote Person daran erinnern, dass alles, was sie erfährt, einfach eine Manifestation des Bewusstseins selbst ist und als solche erkannt und mit Liebe und Mitgefühl umarmt werden sollte. Unterschiedliche Traditionen haben unterschiedliche Vorstellungen davon, wie lange solche Gebete noch wirksam sein werden, obwohl es eine starke interkulturelle Übereinstimmung zu geben scheint, dass die "Toten" mindestens drei Tage lang mit den "Lebenden" in Kontakt bleiben. (In der tibetischen Tradition wird davon ausgegangen, dass die Passage durch die drei "Bardos" des Todes eine volle neunundvierzig Tage dauert. Ein Grund, warum es schwierig ist, einen Zeitrahmen für die Möglichkeit der postmortalen Kommunikation festzulegen, ist, dass die Zeit selbst mit verschiedenen Bewusstseinszuständen variiert. Was einen "Tag" für die Lebenden ausmacht, korreliert also nicht unbedingt mit einem "Tag" für die Toten. Das Klugeste, was ihr tun könnt, ist, eure Gebete der Führung so lange fortzusetzen, wie ihr das Gefühl habt, dass eine spirituelle Verbindung zwischen euch und dem Verstorbenen noch besteht.

Schließlich, im Laufe der Zeit, werden Sie vielleicht entdecken, dass es viel traumatischer war, als Sie zu der Zeit bemerkt haben, als Sie als spiritueller Führer gedient zu haben. In den kommenden Tagen können Sie lebendige und wiederkehrende Erinnerungen an die sterbende Person erleben, begleitet von intensiven Gefühlen der Trauer, Trauer oder Angst. Wenn Ihnen das passiert, ist das erste, was Sie tun müssen, die Ablösung zu üben. Das bedeutet, dass wir uns weder in diesen Emotionen suhlen noch versuchen, sie wegzustoßen. Erlauben Sie sich, alle Gedanken und Gefühle, die sich ergeben, in vollem Umfang zu erfahren, aber bleiben Sie nicht bei ihnen, wenn sie von Natur aus zu vergehen beginnen. Das zweite, was wir tun müssen, ist festzustellen, dass diese Erinnerungen an den Tod zwar erhebliche Leiden verursachen können, dass sie aber auch eine direkte erfahrungsmäßige Lehre über die Vergänglichkeit aller Dinge darstellen. Nehmt euch zu Herzen, was Black Elk, der große Lakota-Schamane, sagte:



Es ist gut, eine Erinnerung an den Tod vor uns zu haben, denn sie hilft uns, die Unbeständigkeit des Lebens auf dieser Erde zu verstehen, und dieses Verständnis kann uns helfen, uns auf unseren eigenen Tod vorzubereiten. Wer gut vorbereitet ist, ist derjenige, der weiß, dass er nichts ist im Vergleich zu Wakan-Tanka, der alles ist; dann kennt er die Welt, die real ist. [37]

## Fazit: Wissen jenseits von Worten

*Suchen Sie ständig Wasser, oh Mann der trockenen Lippen!  
Denn deine trockenen Lippen geben Zeugnis.  
dass du am Ende einen Brunnen findest.  
Die Trockenheit der Lippen ist eine Botschaft aus dem Wasser:  
"Wenn du weitermachst, wirst du mich zweifellos finden."*

Rumi (Sufi)

Bevor Sie ein Museum besuchen, ist es immer hilfreich, etwas über die Gemälde zu wissen, die Sie sehen werden. Viele Reiseführer sind für diesen Zweck geschrieben und es lohnt sich, sie zu lesen. Aber ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass manche Museumsbesucher mehr Zeit damit verbringen, in ihren Reiseführern zu blättern, als sich die Bilder selbst anzusehen? Es ist fast so, als ob sie ihren Geist bewusst mit Fakten und Zahlen füllen wollen, weil sie Angst haben, einfach vor einem Kunstwerk zu stehen und die Schönheit, die es reflektiert, direkt in ihre Seele eindringen zu lassen. Und doch, wenn ein Kunstwerk jemals wirklich verstanden werden soll, ist eine solche völlige Nacktheit genau das Richtige. Alles andere ist nur eine Vorbereitung auf diesen Moment.

Wie ein Museumsführer ist auch dieses Buch mit vielen Fakten und Zahlen gefüllt und es besteht die Gefahr, dass es auf genau die gleiche Weise missbraucht werden kann, denn was für die Kunst gilt, ist noch mehr für die spirituelle Praxis. Deshalb schrieb Bischof Ignatii dies vom christlichen Sucher in den letzten Etappen des Weges:

Schließlich wird er ein Kind, wie es ihm im Evangelium befohlen wird, und wird um Christi willen zum Narren gemacht, d.h. er verliert die falsche Vernunft der Welt und erhält von Gott ein geistiges Verständnis. [38]

Ebenso beriet Lalleshwari ihre Schüler,

Auch wenn Sie über Kenntnisse verfügen.  
wie ein Narr werden.  
Auch wenn du Augen hast,  
werden blind.  
Auch wenn du Ohren hast,  
taub werden....  
Denn in diesem Zustand gibt es kein Wissen,  
keine Meditation, keine Shiva oder Shakti.  
Alles, was bleibt, ist das. [39]

Und Lao Tzu erklärte,

Im Gegensatz zu anderen bin ich still.  
und kein Zeichen geben,  
wie ein Baby  
bevor es anfängt zu lächeln....  
Mein Verstand ist der eines Narren:  
völlig leer! [40]

Der Zweck dieses Buches war es, Sie darauf vorzubereiten, dieses "spirituelle Verständnis" zu empfangen und "Das" zu erlangen, das im Tod überaus verfügbar wird, gerade weil unser Verstand beim Durchqueren seines Tores endlich "leer" gemacht wird,

so dass wir wieder mit jenem Wunder erfüllt werden können, das nur Narren und Kindern bekannt ist. Verwenden Sie daher die Lehren in diesem Buch, um sich an der Landschaft des Todes zu orientieren, die Zeichen auf dem Weg zu lesen und Ihre Aufmerksamkeit auf das Göttliche Geheimnis zu lenken, das dahinter liegt.

Aber klammern Sie sich nicht an diese Lehren wie ein nervöser Museumsgänger, denn "wo es Prophezeiungen gibt, werden sie versagen; wo es Zungen gibt, werden sie aufhören; wo es Wissen gibt, wird es verschwinden. Denn wir wissen zum Teil, und wir prophezeien zum Teil, aber wenn das Vollkommene kommt, dann wird das, was zum Teil ist, beseitigt werden"[41] Der Tod offenbart "Das Vollkommene", damit diese Offenbarung stattfinden kann, aber "das Teilhafte" muss, wie der Apostel Paulus sagte, beseitigt werden. Wenn Ihnen das passiert, seien Sie nicht beunruhigt. Wenn man das Terrain des Todes betritt, kann es manchmal so aussehen, als ob man durch ein völlig fremdes Land reist. Aber im Herzen eures Herzens wisst ihr, dass dies nicht so ist. Warum? Weil Sie schon einmal dort waren. Der Tod ist jenes Ewige Land, aus dem ihr vor eurer Geburt in diese Welt der Metaphern und Träume, der Lust und des Schmerzes, des Leidens und des Leidens gekommen seid. Du bist nur verwirrt und hast es vergessen - das ist alles. Aber jetzt spielt es keine Rolle - jetzt ist es egal - denn jetzt gehst du nach Hause.

Und doch, wahrhaftig gesprochen, gehst du nirgendwo hin, denn in Wirklichkeit bist du, warst du immer und wirst es immer sein, Bewusstsein ohne Ende....

Frieden.

## Notes

1. [\*The Gospel of Buddha\*](#), told by Paul Carus (Chicago: The Open Court Publishing Co., 1894), 13.
2. [\*Simone Weil, Waiting For God\*](#), trans. Emma Craufurd (1951; reprint, New York: Harper and Row, Publishers, 1973), 63.
3. For example, Kenneth Ring reports that 48% of the subjects in his study of people who almost died had vivid near-death experiences. [\*Kenneth Ring, Life At Death\*](#), (1980; reprint, New York: Quill, 1982), 34.
4. [\*Bokar Rinpoche, Death and the Art of Dying in Tibetan Buddhism\*](#), French trans. Francois Jacquemart, English trans. Christiane Buchet, ed. Jennifer Pessereau (San Francisco: ClearPoint Press, 1993), 19.
5. [\*The Chandogya Upanishad\*](#), 6:8:6-7—my rendering.
6. Moshe Idel, [\*The Mystical Experience in Abraham Abulafia\*](#), trans. Jonathan Chipman (Albany, NY: State University of New York Press, 1988), 184—my brackets.
7. Cited in [\*Sogyal Rinpoche, The Tibetan Book of Living and Dying\*](#), ed. Patrick Gaffney and Andrew Harvey (San Francisco: HarperSanFrancisco, a division of HarperCollins Publishers, 1992), 253.
8. [\*Augustine\*](#), “On Free Choice” in [\*The Essential Augustine\*](#), 2nd ed., ed. Vernon J. Bourke (Indianapolis: Hackett Publishing Co., 1974), 25.
9. [\*Al-Ghazali, The Remembrance of Death and the Afterlife: Book 40 of the Revival of the Religious Sciences\*](#), trans. T.J. Winter (Cambridge, UK: Islamic Texts Society, 1989), 250 fnB.
10. [\*Mircea Eliade, Shamanism: Archaic Techniques of Ecstasy\*](#), trans. Willard R. Trask (Princeton, NJ: Princeton University Press, Bollingen series LXXVI, 1974), 33.
11. [\*Bokar Rinpoche, Death and the Art of Dying\*](#), 20.
12. [\*Ramana Maharshi, The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi\*](#) (Boulder, CO: Shambhala Publications, 1972), 69—my italics and brackets.
13. [\*Gershom G. Scholem, Major Trends in Jewish Mysticism\*](#) (1941; reprint, New York: Schocken Books, 1961), 217—my italics.
14. “Centering” in [\*Zen Flesh, Zen Bones\*](#), comp. [\*Paul Reps\*](#) (Rutland, VT: Charles E. Tuttle Company, Inc., 1957), 201. (See also my spiritual autobiography, *Naked Through the Gate*, for an account of my own Enlightenment which occurred precisely at this moment.)
15. [\*Pseudo-Dionysius the Areopagite, The Mystical Theology, and the Celestial Hierarchies of Dionysius the Areopagita\*](#), 2nd ed., trans. eds. of The Shrine of Wisdom (Nr. Godalming, Surrey: The Shrine of Wisdom, 1965), 9. Notice how the phrase “Radiance of the Divine Darkness” exactly parallels the Tibetan description of the mind of black-near-attainment

actually being the fundamental clear light.

16. [Bokar Rinpoche](#), *Death and the Art of Dying*, 35.

17. [Al-Ghazali](#), *The Alchemy of Happiness*, trans. Claud Field (1964; reprint, Lahore: Sh. Muhammad Ashraf, October, 1983), 63.

18. In fact, my own Gnostic Awakening was prompted by just this kind of guidance: a critical teaching happened to pop into my head during the state between waking and sleep—See [Naked Through the Gate](#), 239.

19. James R. Walker, *Lakota Belief and Ritual*, ed. Raymond J. DeMaillie and Elaine A. Jahner (Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1991), 270.

20. [Meister Eckhart](#), *Meister Eckhart: The Essential Sermons, Commentaries, Treatises, and Defense*, trans. Edmund Colledge and Bernard McGinn (New York: Paulist Press, 1981), 265.

21. [Bokar Rinpoche](#), *Death and the Art of Dying*, 73-74.

22. [Javad Nurbakhsh](#), *Sufism V* (New York: Khaniqahi-Nimatullahi Publications, 1991), 135.

23. [Lao Tzu](#), *Tao Te Ching*, 48—my rendering.

24. [Ramana Maharshi](#), *The Spiritual Teaching of Ramana Maharshi*, 49.

25. [Meister Eckhart](#), *Meister Eckhart: The Essential Sermons, Commentaries, Treatises, and Defense*, 192.

26. [Longchenpa](#), *You Are the Eyes of the World*, trans. Kennard Lipman and Merrill Peterson (Novato, CA: Lotsawa, 1987), 36.

27. [Bokar Rinpoche](#), *Death and the Art of Dying*, 74.

28. [Simone Weil](#), *Waiting For God*, 195.

29. [Gershom G. Scholem](#), *Major Trends in Jewish Mysticism*, 95.

30. [Lao Tzu](#), *Tao Te Ching*, 16.

31. [Sri Anandamayi Ma](#), *Matri Vani: Vol 1*, 5th ed. trans. Atmananda (Calcutta: Shree Shree Anandamayee Charitable Society, 1982), 33.

32. [Lalleshwari](#), *Lalleshwari: Spiritual Poems by a Great Siddha Yogini*, rendered by Swami Muktananda (South Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1981), 3.

33. *Ibid.*, 46-47.

34. *Ibid.*, 5.

35. [Rom.](#) 12:15-16.

36. These instructions are loosely adapted from those given to the dead in [The Tibetan Book of the Dead](#), 3rd ed., trans. Lama Kazi Dawa-Samdub, ed. [W.Y. Evans-Wentz](#) (1957; reprint, London: Oxford University Press, 1976), 95-96.

37. [Black Elk](#), *The Sacred Pipe: Black Elk's account of the seven rites of the Oglala Sioux*, ed. Joseph Epes Brown (1953; reprint, Baltimore: Penguin Books, 1973), 8 fn14.
  38. Igumen Chariton of Valamo, *The Art of Prayer: An Orthodox Anthology*, trans. El Kadloubovsky and E.M. Palmer, ed. Timothy Ware (1966; reprint, London, Faber and Faber, 1985), 84.
  39. [Lalleshwari](#), *Lalleshwari: Spiritual Poems by a Great Siddha Yogini*, 73 and 84 combined.
  40. [Lao Tzu](#), *Tao Te Ching*, 20.
  41. [1 Cor.](#) 13:8-10.
-

## Über den Autor



Joel Morwood ist spiritueller Direktor (Leiter) des Center for Sacred Sciences, eine non-profit Organisation mit dem Zweck, das Studium und die Verbreitung der Lehren der Mystiker aus den Hauptreligionen zu fördern. Joel ist der Autor von „Naked through the Gate: Eine spirituelle Autobiographie“ und von „The Way of Selflessness: Eine praktische Anleitung zur Erleuchtung basierend auf den Lehren der großen Mystiker der Welt“

[Center for Sacred Sciences](#)

1430 Willamette #164

Eugene, Oregon 97401-4049

Wenn Sie das Buch für hilfreich befunden haben, erwägen Sie bitte eine steuerlich absetzbare Spende an das Center for Sacred Sciences, eine gemeinnützige Organisation.