



Diese Übersetzung des *Tibetischen Totenbuchs* wurde ausgeführt mit Unterstützung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und unter kommentierender Anleitung hochgeschätzter tibetischer Meister, zu denen S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche, das verstorbene Oberhaupt der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus, sowie Zenkar Rinpoche und Garje Khamtrul Rinpoche gehörten.

Dr. phil. Gyurme Dorje ist einer der führenden Gelehrten der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Zu seinen sieben wichtigsten Publikationen gehören Werke über die tibetische Lexikografie, Meditation, Divination und Pilgerführer für Tibet und Bhutan sowie die englische Übersetzung des Werkes *The Nyingma School of Tibetan Buddhism* von Dudjom Rinpoche. Zu den in Vorbereitung befindlichen Publikationen von Gyurme Dorje gehört *The Guhyagarbha Tantra: Dispelling the Darkness of the Ten Directions*.

Graham Coleman ist Präsident der britischen Orient Foundation, einer wichtigen Organisation für die Bewahrung der tibetischen Kultur. Er ist der Autor und Regisseur des bekannten Dokumentarfilms *Tibet: A Buddhist Trilogy* und Herausgeber des *Handbook of Tibetan Culture*. Außerdem hat er in Zusammenarbeit mit hervorragenden Übersetzern seit Mitte der 1970er Jahre Lyrik und Prosatexte des tibetischen Buddhismus herausgegeben.

Dr. phil. Thupten Jinpa ist der Hauptübersetzer Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und Präsident des Instituts für tibetische Klassiker. Zu seinen Werken gehören Übersetzungen von einem Dutzend Büchern des Dalai Lama, darunter *Das Buch der Menschlichkeit*, das auf der Bestsellerliste der *New York Times* stand, und *Die Welt in einem einzigen Atom*, die Ansichten des Dalai Lama über die Begegnung des Buddhismus mit der modernen Wissenschaft.



Padmasambhava (Guru Rinpoche)

# DAS TIBETISCHE TOTENBUCH

Die Große Befreiung durch Hören  
in den Zwischenzuständen

*Verfasst von*  
Padmasambhava

*Offenbart von*  
Terton Karma Lingpa

*Ins Englische übertragen von*  
Gyurme Dorje

*Herausgegeben von*  
Graham Coleman mit Thupten Jinpa

*Ins Deutsche übersetzt von*  
Stephan Schuhmacher

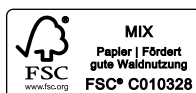
*Einführender Kommentar von*  
Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama



arkana

Die englische Originalausgabe erschien 2005  
unter dem Titel »The Tibetan Book of the Dead«  
bei Penguin Books, London.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® Noo1967

7. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe: Arkana, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2005 der englischen Übersetzung:

The Orient Foundation (UK) und Gyurme Dorje

© 2005 des englischen Herausgebers:

The Orient Foundation (UK), Graham Coleman und Thupten Jinpa

© 2005 des Einführenden Kommentars:

Seine Heiligkeit der Dalai Lama

Lektorat: Gerhard Juckoff

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindearbeiten: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Printed in Hungary

ISBN 978-3-442-33774-3

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Mögen alle Fühlenden Wesen,  
Kinder der Buddha-Natur,  
die Endgültige Natur des Geistes  
verwirklichen:  
Einsicht und Erbarmen.



# Inhalt

Liste der Illustrationen . . . . .	8
Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung . . . . .	9
Danksagungen . . . . .	13
Einführender Kommentar <i>von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama</i> . . . . .	17
Einführung des Herausgebers . . . . .	37
Eine kurze Literaturgeschichte des Tibetischen Totenbuchs <i>von Gyurme Dorje</i> . . . . .	47

## DAS TIBETISCHE TOTENBUCH

KAPITEL 1–14 . . . . .	67
------------------------	----

### ANHANG I

Die Friedlichen und Rasenden Gottheiten und das Tibetische Totenbuch . . . . .	491
---	-----

### ANHANG II

Die Symbolik des Maṇḍala der Friedlichen und Rasenden Gottheiten . . . . .	499
---	-----

Anmerkungen . . . . .	517
-----------------------	-----

Bibliografie . . . . .	566
------------------------	-----

Glossar der Schlüsselbegriffe . . . . .	575
---	-----

Aussprachehinweis . . . . .	717
-----------------------------	-----

Ausführliches Inhaltsverzeichnis mit thematischer Übersicht . . . . .	718
---	-----

# Liste der Illustrationen

Guru Padmasambhava . . . . .	2
Karma Lingpa . . . . .	58
Der Mantra-Kreis der Friedlichen und Rasenden Gottheiten . . . . .	450

## **Farbtafeln** *(nach Seite 384)*

1. Die Versammlung der zweiundvierzig Friedlichen Gottheiten
2. Samantabhadra mit Samantabhadri und die Friedlichen Gottheiten der Buddha-Familie
3. Die Friedlichen Gottheiten der Vajra-Familie
4. Die Friedlichen Gottheiten der Ratna-Familie
5. Die Friedlichen Gottheiten der Padma-Familie
6. Die Friedlichen Gottheiten der Karma-Familie
7. Die sechs Weisen
8. Die acht Torwächter
9. Die Versammlung der achtundfünfzig Rasenden Gottheiten
10. Mahottara Heruka mit Krodheśvari
11. Die Rasenden Gottheiten der Buddha-Familie
12. Die Rasenden Gottheiten der Vajra-Familie
13. Die Rasenden Gottheiten der Ratna-Familie
14. Die Rasenden Gottheiten der Padma-Familie
15. Die Rasenden Gottheiten der Karma-Familie
16. Die acht Mātaraḥ und die acht Piśācī



## Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung

Bei der Übersetzung eines »östlichen« Textes wie des vorliegenden in eine westliche Sprache bewegt sich ein Übersetzer auf einem gedanklichen Terrain, für das noch keine allgemein anerkannten begrifflichen Landkarten bestehen. Während sich das abendländische Denken seit Jahrhunderten zunehmend auf die Erforschung des materiellen Aspekts der Wirklichkeit durch die Naturwissenschaften spezialisiert hat (was zu einer materialistischen Weltanschauung geführt hat, für die »geistige« oder »Bewusstseins«-Phänomene bloße Epiphänomene materieller Prozesse sind), haben einige östliche Kulturen die Erforschung des Geistes durch introspektive Wissenschaften bis zu einem dem westlichen Denken bisher unbekanntem Ausmaß der Spezialisierung vorangetrieben (und hier wird die materielle Welt eher als Epiphänomen geistiger Prozesse verstanden). Für die hochdifferenzierte Terminologie dieser introspektiven Wissenschaften des Geistes gibt es in den westlichen Sprachen oft ebenso wenig »exakte« Entsprechungen wie etwa für die spezielle Terminologie der modernen Physik in östlichen Sprachen. Die westlichen Begriffe, die zur Übersetzung dieser Terminologie herangezogen werden, sind also oft nur grobe Annäherungen an die Bedeutung der Originalbegriffe, die sich in letzter Konsequenz erst durch den Nachvollzug der »Praktiken« dieser Wissenschaft in der eigenen Erfahrung erschließt.

Buddhistische Schriften werden erst seit einigen Jahrzehnten in größerem Umfang in westliche Sprachen übersetzt. Viele Übersetzer haben eine eigene Terminologie entwickelt, die sich manchmal erheblich von der anderer Übersetzer unterscheidet. Im deutschen Sprachraum haben sich zudem einige Begriffe aufgrund früher relativ unreflektierter Übersetzungen aus dem Englischen eingebür-

gert, und die Begrifflichkeit einer deutschen »Dharma-Sprache« ist noch relativ wenig entwickelt. Deshalb bleiben einzelne Termini (auch aufgrund unterschiedlicher Auffassungen verschiedener Schulrichtungen) umstritten.

Der Übersetzer der englischen Fassung, auf der die vorliegende deutsche Übersetzung basiert, hat – sicherlich mit Bedacht – eine Terminologie entwickelt, die sich zum Teil von der bereits bekannten Begrifflichkeit anderer Übersetzungen unterscheidet. Da hiermit ganz offensichtlich wichtige Nuancen der Bedeutung der Originalterminologie zum Ausdruck gebracht werden sollen, wurde in der deutschen Übertragung versucht, die Nuancen dieser englischen Terminologie so gut wie möglich wiederzugeben, statt auf bereits bekannte deutsche Übersetzungsvarianten zurückzugreifen. Da Übersetzung immer auch Interpretation ist, bleibt hier allerdings unweigerlich immer auch Spielraum für unterschiedliche Meinungen und Auffassungen.

Die Übersetzung zweier für diesen Text ganz wesentlicher Termini soll kurz kommentiert werden. Der erste ist der Begriff »natürlich« (engl. *natural*). Für das stark dualistisch geprägte abendländische Denken, das zwischen »Geist« und »Natur« einen grundlegenden Unterschied konstruiert, bezeichnet »Natur« im Allgemeinen den materiellen Aspekt der Wirklichkeit, der unabhängig sein soll von den »geistigen« Intentionen des Menschen, der sich in vieler Hinsicht geradezu als Antagonist zur Natur versteht. Wenn man in abendländischer Begrifflichkeit sagt, dass etwas auf »natürliche« Weise geschieht, so meint man damit im Allgemeinen, dass es ohne Einmischung des Menschen mit seinen Intentionen entsprechend den Gesetzen der von der Dimension des »Geistigen« unabhängigen »Natur« geschieht, also etwa entsprechend dem rein mechanistisch verstandenen Naturgesetz von Ursache und Wirkung. Diese Art von »Natürlichkeit« wird in gewissen Zusammenhängen dann wieder romantisch als der einzig »wahre« und »authentische« Aspekt der Wirklichkeit verklärt, womit praktisch ein materialistisches Grundverständnis verstärkt wird.

Das, was in westlichen Sprachen mit dem Begriff »natürlich« übersetzt wird, hat in einigen östlichen Sprachen jedoch eine ganz andere Bedeutung: Es bezeichnet etwas, das »von selbst so« ist, ohne jegliche Ursachen und Bedingungen, das »einfach« geschieht oder ist, ohne von etwas Vorhergehendem oder Determinierendem (wie »Naturgesetzen«) abhängig zu sein. Es ereignet sich völlig »spontan«, und dieser Begriff »spontan« wäre aufgrund des oben Gesagten in diesem Text in vielen Zusammenhängen vielleicht eine treffendere Übersetzung als »natürlich«. Da Gyurme Dorje jedoch sowohl die englischen Begriffe »*natural*« als auch »*spontaneous*« verwendet, wurde in der deutschen Fassung entsprechend »natürlich« und »spontan« verwendet, wobei der Leser in Erinnerung behalten sollte, dass bei dem Begriff »natürlich« meist auch die oben angesprochene Auffassung von »spontan« mitklingt.

Eine von der gewohnten deutschen Terminologie abweichende Übersetzung bedarf vielleicht der Begründung: Der tibetische Begriff *drag po'i* (engl. *wrathful*) wird im Deutschen oft mit »zornvoll« oder »zornig« übersetzt. »Zorn« ist im Buddhismus jedoch eines der »Geistesgifte« oder einer der »Unstimmigen Geisteszustände«, und wie im Glossar (unter dem Stichwort »Rasende Aktivität«) ausgeführt, sollte das Konzept dieser »heftigen« (eine weitere Bedeutung von *drag po'i*) Energie nicht mit Zorn im Sinne auch nur der geringfügigsten egozentrischen Wut oder Heftigkeit in Verbindung gebracht werden. Gemeint ist eine ungezügelte »aggressive« Qualität, die eine sich ihr in den Weg stellende entsprechende verblendete Qualität zu überwältigen und umzuwandeln vermag. Für diese Art »überwältigender Heftigkeit« bietet sich (auch wenn man sich die entsprechende Ikonografie vor Augen führt) der deutsche Begriff »Raserei« an, weshalb hier die Übersetzung »Rasende Gottheiten« beziehungsweise »Rasende Aktivität« anstelle von »Zornvolle Gottheiten« beziehungsweise »Zornvolle Aktivität« gewählt wurde.

Viele tibetische beziehungsweise Sanskrit-Termini des Buddhismus müssen mit mehreren deutschen Begriffen übersetzt werden,

meist mit einem durch Adjektive oder Zahlwörter qualifizierten Substantiv (z. B. »Ruhiges Verweilen«, »Drei Kostbarkeiten«). Um deutlich zu machen, dass es sich hierbei um *einen* Fachbegriff handelt (also nicht etwa ein »ruhiges« im Gegensatz zu einem »unruhigen« Verweilen oder »drei« von vielen möglichen »Kostbarkeiten« gemeint sind), wurde auch das Adjektiv beziehungsweise Zahlwort großgeschrieben.

Der deutsche Übersetzer ist sich der Begrenztheit seines Verständnisses der überaus tiefgründigen Texte, die hier vorgelegt werden, bewusst, und auch wenn nicht jeder Leser mit allen seinen übersetzerischen Entscheidungen einverstanden sein mag, hofft er, damit doch im Großen und Ganzen einen kleinen Beitrag zur Diskussion um eine deutsche Dharma-Sprache geleistet zu haben.

*Stephan Schuhmacher*  
Le Montat, Frankreich

# Danksagungen

Unser Projekt begann im Jahre 1988, als S. H. der Dalai Lama so freundlich war anzubieten, S. H. Dilgo Khyentse, das verstorbene Oberhaupt der Nyingma-Schule, zu bitten, mir einen mündlichen Kommentar zu den wichtigsten Passagen des *Tibetischen Totenbuchs* zu geben. Der Dalai Lama wusste, dass verschiedene Übersetzungen der »Großen Befreiung durch Hören«, das in dieser Ausgabe als 11. Kapitel erscheint, erstellt worden sind, dass bisher aber noch keine Übertragung des gesamten *Tibetischen Totenbuchs* in eine westliche Sprache erschienen ist. Dankenswerterweise kam S. H. Dilgo Khyentse dem Ersuchen des Dalai Lama nach und gab über einen Zeitraum von vier Wochen die Einweihungen sowie einen prägnanten und erhellenden mündlichen Kommentar zu den Kernelementen des Textes, der von Tag zu Tag eloquent von Sogyal Rinpoche übersetzt wurde.

Als ich mich in Katmandu aufhielt, um von Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche den mündlichen Kommentar zu erhalten, hatte ich das Glück, Dr. Gyurme Dorje zu begegnen, der zuvor Longchen Rabjampas Kommentar zum *Guhyagarbha Tantra*, dem Wurzeltext, auf dem das *Tibetische Totenbuch* basiert, übersetzt hatte. Während unseres ersten Treffens erklärte Gyurme sich bereit, eine neue, mit Anmerkungen versehene Übersetzung des gesamten *Tibetischen Totenbuchs* zu erstellen, eine Aufgabe, der er sich während der folgenden Jahre mit außerordentlicher Sorgfalt und großem Engagement widmete. Während Gyurme an der Übersetzung arbeitete, war er auch an der School of Oriental and African Studies als Research Fellow angestellt und übersetzte dort das *Greater Tibetan-Chinese Dictionary (Bod-rgya tshig-mdzod chen-mo)* ins Englische. Während dieser Zeit arbeitete Gyurme eng mit dem hoch angese-

nenen Nyingma-Meister Zenkar Rinpoche, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Linienhalter des *Tibetischen Totenbuchs*, zusammen. Zenkar Rinpoche war so freundlich, Gyurme während der gesamten Übersetzung unseres Textes zu beraten, und er gab uns einen ausführlichen Kommentar zum 4. Kapitel, »Die Einführung ins Gewahrsein«.

In verschiedenen Stadien des Projekts beantwortete der Dalai Lama mir Fragen zu den schwierigen Punkten, und er diktierte mir außerdem den luziden und kurz gefassten einführenden Kommentar. Auf Bitte des Dalai Lama gab Khamtrul Rinpoche, ein Berater des Dalai Lama in Fragen der Nyingma-Tradition, außerdem einen wunderbaren mündlichen Kommentar zu Schlüsselpassagen des 8. Kapitels und diktierte die Einführung zum 11. Kapitel.

Während des gesamten Prozesses der Redaktion hatte ich das Glück, mit Geshe Thupten Jinpa, dem Hauptübersetzer des Dalai Lama, zusammenarbeiten zu können. Ich war ihm im Jahre 1977 zum ersten Mal begegnet, und als er im Jahre 1989 nach England kam, um in Cambridge Philosophie zu studieren, wurden wir gute Freunde. Jinpa übersetzte den einführenden Kommentar des Dalai Lama ins Englische und überprüfte zusammen mit mir zweimal jede Zeile und jedes Wort aller 14 Kapitel der bereits lektorierten Übersetzung, wobei er zahlreiche wichtige und inspirierende Vorschläge machte. Wer immer Jinpas Arbeit kennt, weiß um sein besonderes Talent und seine Fähigkeiten als Übersetzer und Autor; diese haben bei diesem Projekt eine unschätzbare Rolle gespielt.

Die Einführungen zu den einzelnen Kapiteln mit Ausnahme des 1. Kapitels schrieb Dasha Sangay Dorji, ein bhutanischer Gelehrter, der aus einer Familie stammt, die väterlicherseits seit vielen Generationen zu den Linienhaltern des *Tibetischen Totenbuchs* gehörte, und der während seiner gesamten Kindheit seinen Vater immer dann begleitete, wenn er in ein Haus gerufen wurde, um diese Praktiken auszuführen.

Es erübrigt sich zu betonen, dass es für uns ein wundervolles Privileg war, mit all jenen zusammenzuarbeiten, die dieses Projekt

möglich gemacht haben. Unsere eigenen Einsichten und Fähigkeiten würden im Vergleich zu denen der Autoren des ursprünglichen Zyklus von Lehren sowie der Linienhalter, die die kommentierenden Erläuterungen gaben, von denen wir geleitet wurden, wohl nicht einmal von den empfindlichsten Detektoren verzeichnet. Während dieses Unterfangens haben wir deshalb versucht, unseren Mangel an Fähigkeiten durch harte Arbeit und Aufmerksamkeit für jedes Detail auszugleichen und die ursprüngliche Großartigkeit des Textes, so gut es uns möglich war, durch die Wolken unserer Unzulänglichkeiten hindurchscheinen zu lassen.

Meine Arbeit an diesem Projekt wäre ohne die lebenslange Freundschaft von David Lascelles, dem Vorsitzenden der Orient Foundation, unmöglich gewesen. Ich kann ihm nicht genug für all seine Hilfe danken – angefangen mit unserer gemeinsamen Arbeit an den Filmen *Tibet: A Buddhist Trilogy* in den 1970er Jahren. Zwei weitere besondere Freunde, Elinore Detiger und Elsie Walker, halfen dabei, dieses Projekt in die Wege zu leiten; ihre Freundlichkeit und Zuversicht werden ebenso wie die von Michael Baldwin nie vergessen werden. Mein Dank gilt auch Johnnie und Buff Chace, Lucinda Ziesing, Faith Bieler, Lavinia Currier, Cynthia Jurs, Catherine Cochran, Margot Wilkie, Basil Panzer, Bokara Patterson und Lindsay Masters für ihre wichtigen Beiträge in den frühen Stadien dieser Arbeit.

Auf Bitte von Gyurme Dorje machte Gene Smith vom Tibetan Buddhist Resource Center in New York uns großzügigerweise eine digitale Version des dreibändigen Manuskripts aus der Bibliothek des verstorbenen Kyabje Dudjom Rinpoche zugänglich, auf der unsere Übersetzung im Wesentlichen basiert. S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche hatte uns zuvor bereits Kopien des unter seiner Aufsicht in Delhi neu gedruckten Textes zur Verfügung gestellt. Andere Fassungen des Textes, die wir herangezogen haben, darunter der Varanasi-Nachdruck und andere Versionen bhutanischen und chinesischen Ursprungs, stammten alle aus der privaten Sammlung von Gyurme Dorje. Weiteres Quellenmaterial wurde uns freundlicher-

weise von Zenkar Rinpoche, Tulku Jigme Khyentse, Dr. Burkhard Quessel von der British Library und Dr. Fernand Meyer vom CNRS in Paris zur Verfügung gestellt. Gyurme Dorje möchte insbesondere auch die Güte und den tiefgründigen Rat all seiner Lehrer in der Nyingma-Tradition würdigen, darunter die verstorbenen Meister Kangyur, Dudjom und Dilgo Khyentse Rinpoche sowie Tulku Pema Wangyal und Zenkar Rinpoche, und er dankt seiner Frau Xiaohong für all ihre Ermutigung und Unterstützung während der letzten Jahre dieses Projekts.

*Graham Coleman*  
Bath, England

### Danksagung für die Abbildungen

Die farbigen Abbildungen in diesem Band wurden nie zuvor veröffentlicht. Die beiden Rollbilder mit der Darstellung der Friedlichen und Rasenden Gottheiten im Repkong-Stil, die im Jahre 2002 von Gyurme Dorje in Auftrag gegeben wurden, stammen aus der Werkstatt des verstorbenen Künstlers Shawu Tsering aus Sengeshong Yagotsang in Amdo.

Die Strichzeichnung von Padmasambhava, die hier als Frontispiz erscheint, ist das Werk von Robert Beer. Die Strichzeichnung von Karma Lingpa auf Seite 58 wird mit freundlicher Genehmigung von Wisdom Publications in Boston abgedruckt, die diese Abbildung für Dudjom Rinpoches Werk *The Nyingma School of Tibetan Buddhism* (1991) in Auftrag gab. Das kreisförmige Diagramm der Mantras (*btags-grol*) auf Seite 450 ist eine Reproduktion aus Francesca Fremantles und Chögyam Trungpas *Totenbuch der Tibeter* (S. 60).



## Einführender Kommentar *von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama*

In Indien war die Frage, ob es eine Kontinuität des Bewusstseins nach dem Tode gibt oder nicht, schon seit dem Altertum ein wichtiges Thema der philosophischen Überlegungen und Diskussionen. Betrachten wir dieses Thema aus der Perspektive des Buddhismus, dann sollten wir jedoch berücksichtigen, dass die Frage nach der Natur einer Kontinuität des Bewusstseins aufs Engste verknüpft ist mit der Frage nach der Natur des »Ich« oder »Selbst«. Deshalb sollten wir uns zuerst ansehen, was das ist, von dem man sagen kann, dass es die Person konstituiert.

Nach Ansicht der klassischen buddhistischen Literatur besitzt eine Person fünf wechselseitig verbundene Anhäufungen (oder »Gruppen«), für die der Fachausdruck »fünf Psycho-physische Aggregate«\* geprägt wurde. Diese sind das Aggregat des Bewusstseins, das Aggregat der Form (das unseren physischen Körper und die Sinne umfasst), das Aggregat der Empfindung, das Aggregat der Unterscheidung oder Wahrnehmung und das Aggregat der Motivierenden Neigungen oder psychischen Formkräfte. Das heißt, dass es unseren Körper, die physische Welt und unsere fünf Sinne gibt sowie die verschiedenen Prozesse mentaler oder geistiger Aktivität, unsere Neigungen, unser Unterscheiden und Benennen der Objekte, unsere Gefühle und das zugrunde liegende Gewahrsein oder Bewusstsein.

Unter den alten Schulen des Denkens, die die Vorstellung von einer Fortdauer des Bewusstseins akzeptierten, gab es diverse nicht-buddhistische philosophische Richtungen, welche die Entität, die

\* Zur Definition der fünf Psycho-physischen Aggregate sowie anderer buddhistischer Fachbegriffe, die in diesem Buch verwendet werden, siehe das *Glossar* am Ende des Buches (*Anm. d. Hrsg.*).

von Existenz zu Existenz wandert, das »Ich« oder »Selbst«, als etwas Einheitliches und Dauerhaftes betrachteten. Sie waren auch der Ansicht, dass dieses »Selbst« in Relation zu den psycho-physischen Komponenten, die eine Person ausmachen, autonom sei. Mit anderen Worten, sie glaubten oder behaupteten, dass es eine Essenz oder »Seele« der Person gebe, welche unabhängig vom Körper und Geist des Menschen existiere.

Die buddhistische Philosophie akzeptiert die Existenz einer solchen unabhängigen, autonomen Entität jedoch nicht. Nach Ansicht des Buddhismus muss man das Ich/Selbst oder die Person in Begriffen einer dynamisch wechselwirkenden Beziehung zwischen den körperlichen und geistigen Attributen verstehen – also zwischen den psycho-physischen Bestandteilen, aus denen die Person besteht. Das heißt: Wenn man es genauer untersucht, findet man, dass unsere Ich-Empfindung ein komplexer Fluss von mentalen und physischen Ereignissen ist, die zu klar unterscheidbaren Mustern zusammengeballt sind, zu denen unsere körperlichen Merkmale, Instinkte, Emotionen, Einstellungen und so weiter gehören, die eine Kontinuität in der Zeit besitzen. Nach Ansicht der Prāsaṅgika-Madhyamaka-Philosophie, die zu der vorherrschenden philosophischen Anschauung im tibetischen Buddhismus geworden ist, ist diese Ich-Empfindung einfach ein mentales Konstrukt, eine bloße Bezeichnung, mit der wir diese Anhäufung von in Abhängigkeit entstehenden mentalen und physischen Ereignissen in Hinsicht auf ihre Kontinuität benennen.

Betrachten wir diese wechselseitige Abhängigkeit oder Interdependenz mentaler und physischer Bestandteile aus der Sicht des Höchsten Yogatantra\*, dann gibt es zwei Konzepte einer Person. Da haben wir einmal die zeitweilige Person oder das Ich, das so ist, wie wir im Augenblick existieren, und dieses wird auf der Grundlage unseres groben physischen Körpers und konditionierten Geistes benannt. Gleichzeitig gibt es aber auch noch eine subtile Person

\* Die Perspektive des *Tibetischen Totenbuchs* ist die des Höchsten Yogatantra (*Anm. d. Hrsg.*).

oder ein subtiles Ich, das in Abhängigkeit vom subtilen Körper und subtilen Geist benannt wird. Dieser subtile Körper und subtile Geist gelten als eine einzige Entität mit zwei Facetten. Der Aspekt, der die Eigenschaft des Gewahrseins besitzt, der nachdenken kann und über die Kraft des Erkennens verfügt, ist der subtile Geist. Gleichzeitig gibt es dessen Energie, die Kraft, die den Geist in Hinsicht auf sein Objekt aktiviert, und das ist der subtile Körper oder »subtile Wind«. Diese beiden untrennbar miteinander verbundenen Eigenschaften werden im Höchsten Yogatantra als die Endgültige Natur einer Person angesehen und als Buddha-Natur identifiziert, die essenzielle Natur oder Wahre Wirklichkeit des Geistes.

Bevor wir die Natur des subtilen Körpers und Geistes näher untersuchen, wollen wir uns ansehen, wie man sich die Entstehung des groben Körpers und Geistes vorstellt. Die Vorstellung des »Entstehens in Abhängigkeit« oder »Abhängigen Entstehens« gehört zum Kern der buddhistischen Philosophie. Das Prinzip des Abhängigen Entstehens besagt, dass nichts aus sich selbst heraus und unabhängig von anderen Faktoren existiert. Dinge und Ereignisse treten allein in Abhängigkeit von der Anhäufung vielfältiger Ursachen und Bedingungen in Erscheinung. Die äußere Welt und die Fühlenden Wesen in dieser Welt durchlaufen einen Kreislauf der Existenz, der von karmischen Neigungen und ihrer Wechselwirkung in Form von Fehlwahrnehmung, Anziehung und Abneigung sowie Bedingungen angetrieben wird.

Dieser Prozess wird in Begriffen von zwölf interdependenten Gliedern beschrieben. Jeder Zyklus dieses Prozesses beginnt mit einer Fehlwahrnehmung der Natur der gegebenen Wirklichkeit. Diese fundamentale Unwissenheit wirkt als Bedingung für das Auftauchen jener Neigungen, die durch unsere vergangenen mentalen, verbalen und physischen Taten, die unser dualistisches Bewusstsein konditionieren, erzeugt wurden. Unser dualistisches Bewusstsein konditioniert wiederum die Eigenschaften und den Modus der Wechselwirkung unserer Psycho-physischen Aggregate, und diese konditionieren unsere Sinnesfelder, welche den Kontakt erzeugen,

der unsere Sinneswahrnehmungen hervorbringt, wodurch dann wiederum Anhaften, Ergreifen und die Reifung hin zur Wiedergeburt entstehen. An diesem Punkt kommt es zu einer Wechselwirkung mit den genetischen Bestandteilen der Eltern und später zu einer Wechselwirkung mit der Umwelt, sodass wir schließlich Geburt, Altern und Tod erhalten. Man kann diesen Zyklus als eine Illustration des zugrunde liegenden Prozesses von Leben, Tod und Wiedergeburt ansehen, aber auch als eine Illustration des Prozesses, der auf dem Pfad zur Befreiung vom Leiden in der Zyklischen Existenz transformiert werden muss.

Die Vorstellung, dass es eine Verbindung zwischen diesem Leben und den Ereignissen sowohl unserer früheren Existenz als auch unserer künftigen Existenz gibt, folgt aus dem buddhistischen Verständnis des Naturgesetzes von Ursache und Wirkung. So können wir zwar vom gestrigen Wetter und dem heutigen Wetter als von zwei verschiedenen Dingen sprechen, doch das heutige Wetter ist untrennbar mit dem Muster des Wetters von gestern verbunden. Auch auf der körperlichen Ebene, zum Beispiel in Hinsicht auf unsere Gesundheit, ist uns klar, dass die Ereignisse in der Vergangenheit die Gegenwart und die Ereignisse der Gegenwart die Zukunft beeinflussen. Nach buddhistischer Ansicht gibt es auch im Bereich des Bewusstseins dieselbe kausale Kontinuität zwischen den Ereignissen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

In diesem Zusammenhang lässt sich auch das buddhistische Verständnis von der Kontinuität persönlicher Erfahrung, einschließlich unserer Erinnerungen, betrachten. Nach Ansicht des Buddhismus basiert die Kontinuität der persönlichen Erfahrung vor allem auf dem Erinnerungsvermögen, das sich in diesem Leben durch meditative Praxis weiter entwickeln lässt. Im Allgemeinen heißt es jedoch: Stirbt eine Person nach einer längeren Periode der Krankheit, welche zu einer über längere Zeit fortschreitenden Degeneration der körperlichen und mentalen Fähigkeiten geführt hat, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass viele der persönlichen Charakteristika, einschließlich der Erinnerungen und so weiter, verloren gehen.

Wenn andererseits jemand einen plötzlichen Tod stirbt, bei dem die Geist-Körper-Beziehung auf der groben Ebene noch sehr stark ist, so meint man, dass eine größere Wahrscheinlichkeit besteht, dass sie oder er die erworbenen Charakteristika sowie Erinnerungen und so weiter mitnimmt. In beiden Fällen geht man jedoch davon aus, dass die aus einem früheren Leben mitgebrachten Eigenschaften sich in einem frühen Stadium der Wiedergeburt am stärksten bemerkbar machen. Das soll so sein, weil die persönlichen Charakteristika des früheren Lebens im Allgemeinen schon bald von den sich entwickelnden Eigenschaften, die einem in diesem Leben von den Eltern mitgegeben werden, überdeckt werden. Dennoch hängt in dieser Hinsicht, wie bereits erwähnt, viel von dem Erinnerungsvermögen des Einzelnen ab, und dieses Erinnerungsvermögen ist wiederum davon abhängig, ob es in diesem Leben durch ein entsprechendes Training vertieft wird.

Lassen Sie uns nun einen Blick auf die möglichen Daseinszustände werfen, in die man hineingeboren werden kann. Nach buddhistischem Verständnis kann es in einem von drei Bereichen zur Wiedergeburt in die konditionierte Existenz kommen: im Bereich der Formlosigkeit, im Bereich der Form und im Bereich der Begierde. Der Bereich der Form und der Bereich der Formlosigkeit sind das Resultat von subtilen Zuständen des Bewusstseins, die durch die Verwirklichung bestimmter meditativer Versenkungen erreicht werden. Unser Bereich, der Bereich der Begierde, ist der größte dieser drei Bereiche. Sechs Klassen von Wesen leben im Bereich der Begierde: Götter (weltliche himmlische Wesen, deren vorwiegender Geisteszustand das Hochgefühl ist), Gegengötter (auch »Halbgötter« oder »eifersüchtige Götter« genannt, die vorwiegend feindlich und eifersüchtig sind), Menschen (die von allen fünf Unstimmigen Geisteszuständen beeinflusst sind), Tiere (die von Unwissenheit beherrscht werden), die Gepeinigten Geister (auch »Hungergeister« genannt, die von Anhaften und unerfülltem Verlangen beherrscht werden) und Höllenwesen (die von Hass, Zorn und Furcht beherrscht sind). In der Literatur des Höchsten Yogatantra

wird die Entwicklung aller drei Bereiche der konditionierten Existenz mithilfe unterschiedlicher Ausdrucksformen oder Zustände von Energie beschrieben, und es heißt, wie bereits erwähnt, dass unsere Grundlegende Unwissenheit die Wurzel der konditionierten Existenz und dass karmische Energie ihre treibende Kraft ist. Nach buddhistischer Anschauung ist es deshalb die Natur unserer Gewohnheitsmäßigen Neigungen, die – angetrieben vom Naturgesetz von Ursache und Wirkung – unsere künftige Existenz erzeugt.

Wenn wir außerdem die Muster von Entstehen und Vergehen, die der dynamischen Natur der physischen Umwelt zugrunde liegen, betrachten – zum Beispiel den Zyklus von Tag und Nacht und den Wandel der Jahreszeiten –, können wir beobachten, wie Materie aus substanzlosen subatomaren Partikeln entsteht, und wenn wir uns die Muster der kausalen Verkettung im Entstehen und Vergehen unserer geistigen Erfahrungen von Moment zu Moment ansehen – über die unterschiedlichen Phasen von Tiefschlaf, Traum und Wachzustand hinweg –, dann können wir feststellen, dass die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins durchaus in Einklang sowohl mit der Natur unserer Umwelt als auch mit der Natur unserer geistigen Erfahrung sein kann. Gewiss ist oft auch argumentiert worden, ein Vorteil des Akzeptierens der Vorstellung von einer Kontinuität des Bewusstseins sei eine Vertiefung des Vermögens, die Natur unserer Existenz und des Universums zu verstehen und zu erklären. Außerdem verstärkt diese Vorstellung von der Kontinuität und der wechselseitigen kausalen Verknüpfung unseren Sinn für die Konsequenzen unserer eigenen Taten, sowohl in ihrer Auswirkung auf uns selbst als auch in ihrer Wirkung auf andere und auf unsere Umwelt.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass wir, was die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins angeht, dessen eingedenk sein müssen, dass es in Hinsicht auf die Ebenen des Bewusstseins viele verschiedene Ebenen von größerer beziehungsweise geringerer Subtilität gibt. So wissen wir zum Beispiel, dass bestimmte Eigenschaften der sinnlichen Wahrnehmung von der

körperlichen Konstitution des Individuums abhängig sind und dass, wenn der physische Körper stirbt, die Bewusstseinszustände, die mit diesen Sinneswahrnehmungen zusammenhängen, ebenfalls vergehen. Doch auch wenn wir wissen, dass der menschliche Körper als eine Bedingung für das menschliche Bewusstsein dient, bleibt doch die Frage: Was ist die Natur des zugrunde liegenden Faktors oder der Essenz, die für unsere Erfahrung, dass das Bewusstsein die natürliche Eigenschaft von Lichtheit und Gewahrsein besitzt, verantwortlich ist?

Letztlich also, wenn wir die wechselseitige Beziehung von Geist, Körper und Umwelt auf der subtilen Ebene betrachten, wissen wir, dass materielle Dinge aus Zellen, Atomen und Partikeln bestehen und dass das Bewusstsein aus Augenblicken zusammengesetzt ist. Das heißt, dass Geist und Materie eine deutlich unterschiedliche Natur besitzen und deshalb verschiedene substanzielle Ursachen haben. Materielle Dinge entstehen auf der Grundlage anderer materieller Dinge wie Partikel, Atome und Zellen, und der Geist entsteht auf der Grundlage eines vorangehenden Geistesmoments, also von etwas, das licht ist und das Vermögen des Gewahrseins besitzt. Jeder Moment des Gewahrseins ist somit von einem vorangehenden Moment des Gewahrseins als seiner Ursache abhängig. Von diesem Gedankengang ausgehend, behauptet die buddhistische Logik, dass es auf der Ebene des subtilen Geistes und Körpers ein anfangsloses Kontinuum von Geist und Materie gibt.

Mithilfe der Reflexion über die oben genannten Themen – das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Entstehen in Abhängigkeit, die Dynamik unserer physischen Umwelt und, basierend auf unserer Analyse der Natur des Geistes, die Weise des Entstehens und Vergehens von Gedanken und die Verlagerungen in den Modalitäten unseres Bewusstseins zwischen dem Tiefschlaf, den Träumen und unserem Wachzustand und so weiter – lässt sich begründen, warum die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins von Relevanz für das Verständnis unseres gegenwärtigen Zustandes ist. Hat man die Vorstellung von dieser Kontinuität einmal, durch Über-

legung wie durch Erfahrung, bestätigt, dann ist es nur logisch, sich auf den Tod und auf künftige Existenzen vorzubereiten.

Was nun die Natur dieser konkreten Vorbereitung selbst angeht, wird diese von der Tiefe des spirituellen Strebens des einzelnen Individuums abhängen. Wenn jemand zum Beispiel nur eine günstige Wiedergeburt als Mensch anstrebt, so braucht er sich keiner Schulung auf einem anspruchsvollen meditativen Pfad, bei dem es um den Prozess des Todes und der Wiedergeburt geht, zu widmen. Es heißt, dass es dann ausreicht, einfach ein tugendhaftes Leben zu führen. Ähnlich werden sich jene, die nach der persönlichen Befreiung von konditionierter Existenz streben, sowie jene, deren Praxis sich auf die Sūtra-Ebene des Mahāyāna-Pfades beschränkt, in ihrer meditativen Vorbereitung damit begnügen, das Erlangen künftiger Formen der Existenz sicherzustellen, die der Fortsetzung ihrer Reise hin zur Erleuchtung förderlich sind. Für diese drei Arten von Individuen wurden in der klassischen buddhistischen Literatur keine konkreten Techniken zur Nutzung der Zeit des Todes als wesentliches Element des spirituellen Pfades niedergelegt. Da jedoch ein Verständnis des Prozesses des Todes, des Zwischenzustands und der Wiedergeburt für unser Verständnis der Natur der Existenz wesentlich ist, finden wir auch in Texten, die sich um die Zielsetzungen dieser drei Arten von Personen drehen, ausführliche Diskussionen dieser drei Prozesse.

Allerdings werden ausschließlich im Tantra, insbesondere im Höchsten Yogatantra, spezifische Methoden zur Nutzung des Prozesses des Todes, des Zwischenzustands und der Wiedergeburt als Grundlage für das Erlangen der Befreiung von der Zyklischen Existenz gelehrt. Zu diesen Methoden gehört die Entwicklung einer geschickten Beziehung zu gewissen Stadien der Erfahrung, die ein Individuum tatsächlich mit der Absicht herbeiführt, seine spirituelle Verwirklichung zu fördern und seine Fähigkeiten als Mensch zu voller Reife zu bringen.

Allgemein gesagt, bieten uns die Praktiken des Höchsten Yogatantra einen spirituellen Pfad, der es dem Individuum ermöglicht,



während einer Lebenszeit – also schon vor dem Augenblick des Todes – vollkommene Buddhaschaft zu erlangen. Doch für all jene, denen dies nicht möglich ist, wird es von entscheidender Bedeutung sein, die Gelegenheiten zur Umwandlung zu nutzen, die sich während des natürlich ablaufenden Sterbeprozesses, im Zwischenzustand und bei der Wiedergeburt bieten. Im Höchsten Yogatantra ist deshalb nicht nur eine Vorbereitung auf eine höher entwickelte künftige Wiedergeburt von Bedeutung; von grundlegenderer Wichtigkeit ist eine persönliche Vorbereitung darauf, den eigenen Tod und die darauf folgenden Zustände als Mittel zur Befreiung zu nutzen.

In der Literatur des Höchsten Yogatantra werden, wie bereits erwähnt, die drei Bereiche konditionierter Existenz, in die ein Mensch geboren werden kann, in Begriffen verschiedener Ausdrucksformen oder Modalitäten von Energie (*rlung*) beschrieben, und es heißt, dass unsere Grundlegende Unwissenheit die Wurzel der konditionierten Existenz und dass karmische Energie ihre treibende Kraft ist. Außerdem werden, vom tantrischen Standpunkt gesehen, Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt ebenfalls als nichts anderes als Modalitäten karmischer Energie verstanden. Der Punkt, an dem die groben Ebenen der Energie vollkommen aufgelöst sind und nur noch die subtilen Energien verbleiben, ist der Tod. Das Stadium, in dem sich diese subtilen Energien in einer deutlicher manifestierten Form entfalten, ist der Zwischenzustand, und das Stadium, in dem sie sich schließlich auch substanziell manifestieren, wird Wiedergeburt genannt. Alle drei Stadien sind also unterschiedliche Manifestationen von Energie.

Da der Tod der Zustand ist, in dem sich alle groben Ebenen der Energie und des Bewusstseins aufgelöst haben und nur die subtilen Energien und das subtile Bewusstsein verbleiben, vermag der fortgeschrittene Yogin, basierend auf diesem Verständnis, mit meditativen Methoden einen Zustand zu schaffen, der mit der tatsächlichen Erfahrung des Todes beinahe identisch ist. Dies lässt sich erreichen, weil es möglich ist, die Auflösung der groben Ebenen von

Energie und Bewusstsein auf meditative Weise herbeizuführen. Wo dies gelingt, gewinnt der Meditierende\* enorme Möglichkeiten, in seiner spirituellen Praxis entscheidende Fortschritte zu machen. Denn in dem Stadium, in dem die Erfahrung des grundlegenden Inneren Glanzes durch eine solche Methode wirklich herbeigeführt wird, gewinnt der Yogin die Fähigkeit, den Illusorischen Körper der Meditationsgottheit zu aktualisieren – und damit die Erlangung vollkommener Buddhaschaft in dieser Lebensspanne sicherzustellen.

Zur Erlangung der vollkommenen Buddhaschaft gehört die Verwirklichung der drei Dimensionen oder Körper eines Buddha (*trikāya*). Diese resultierenden Körper stehen sowohl zu unserem endgültigen natürlichen Zustand als auch zu den ausstrahlenden Eigenschaften der vollen Erleuchtung in Beziehung. Interessanterweise können wir auch in unserer gewöhnlichen Existenz genau die gleichen Muster von Dimensionen beobachten. Der Tod ist der Punkt, an dem sich sowohl unser physisches als auch unser mentales Feld in den Inneren Glanz auflösen und an dem sowohl das Bewusstsein als auch die Energie wie im Tiefschlaf auf ihrer aller-subtilsten nichtdualen Ebene existieren. Dieser Modus in seinem ausgereiften Zustand ist der Buddha-Körper der Wirklichkeit (*dharma-kāya*). Aus diesem essenziellen oder natürlichen Zustand heraus tritt man dann in den Zwischenzustand ein, in dem es zwar die Erfahrung von Wahrnehmungen gibt, die Formen der Erscheinungen aber – wie in einem Traum – vergleichsweise subtil und nichtsubstantiell sind. In seiner zur Reife gelangten Form ist dieser Modus der Buddha-Körper der Vollkommenen Hilfsmittel (*sambhogakāya*). Als Nächstes nimmt man aus diesem Zustand heraus eine gröbere physische Existenz an, die in der tatsächlichen Wiedergeburt kulminiert und unserer normalen Erfahrung des Wachbewusstseins entspricht. Dieser Modus ist in seinem ausgereiften Stadium der Bud-

\* Wenn hier von »Meditierendem«, »Übendem« usw. die Rede ist, sind natürlich in allen Fällen gleichermaßen weibliche und männliche Personen gemeint (*Anm. d. Übers.*).

dha-Körper der Emanation (*nirmāṇakāya*). Wir sehen also, dass es eine direkte Parallele zwischen den drei natürlichen Zuständen unserer Existenz und den drei Dimensionen eines voll erleuchteten Wesens gibt.

Da die Verwirklichung dieser drei Dimensionen durch die Umwandlung der drei gewöhnlichen Zustände unserer Existenz erreicht werden kann, gibt es eine ganze Reihe von Praktiken, die spezifische meditative Techniken enthalten, welche sich auf jene Eigenschaften konzentrieren, die die drei gewöhnlichen Zustände der Existenz und die Drei Buddha-Körper gemeinsam haben. Durch diese Praktiken wird eine Kontinuität zwischen dem Grund oder der Basis (dem gewöhnlichen Zustand), dem Pfad und dem Resultat (den Buddha-Körpern) entwickelt. Um das Potenzial zur Befreiung zu unterstreichen, welches durch die geschickte Umwandlung der gewöhnlichen Zustände der Existenz verwirklicht werden kann, benutzt Nāgārjuna, der große buddhistische Meister aus Indien, den Begriff »*kāya*« sogar dann, wenn er die gewöhnlichen Zustände beschreibt. So werden dann die Dimension (*kāya*) des Augenblicks des Todes mit dem grundlegenden *Dharmakāya*, die Dimension (*kāya*) des Zwischenzustands mit dem grundlegenden *Sambhogakāya* und die Dimension (*kāya*) des Wiedergeburtprozesses mit dem grundlegenden *Nirmāṇakāya* gleichgesetzt.\* Darum, so heißt es, findet durch die meditativen Fähigkeiten eines gut geschulten Yogin im Augenblick des Todes, beim Eintritt in den Zwischenzustand und zu Beginn des Wiedergeburtprozesses eine echte Angleichung statt.

\* Diese Beziehungen werden sehr anschaulich im 11. Kapitel unseres Textes, »Die Große Befreiung durch Hören«, formuliert. Dort werden spezifische Unterweisungen gegeben, die uns helfen sollen, die Gelegenheiten zu spiritueller Entwicklung zu erkennen, die sich im Augenblick des Todes, während des Zwischenzustands der Wirklichkeit und bei der Erfahrung der Wiedergeburtprozesse bieten. Die Unterweisungen sprechen hier von einem Erkennen, das den Augenblick des Todes in den Buddha-Körper der Wirklichkeit, den Zwischenzustand der Wirklichkeit in den Buddha-Körper der vollkommenen Freude und den Zwischenzustand der Wiedergeburt in den Buddha-Körper der Emanation überführt (*Anm. d. Hrsg.*).

Was die Schulung in diesen Praktiken angeht, kann im Wachzustand durch die Praktiken der Erzeugungsphase und im Schlaf durch die Praktiken des Traum-Yoga etwas Ähnliches wie diese Angleichung herbeigeführt werden.

Die tantrische Praxis der imaginativen Erzeugung der Meditationsgottheit, das heißt die Erzeugungsphase des Tantra, ist ein einzigartiger Pfad, durch den die drei resultierenden Dimensionen oder Buddha-Körper in den Pfad der eigenen Praxis eingebracht werden. Nur wenn man die Tiefgründigkeit dieser Methode begreift, wird man den tantrischen Ansatz voll zu würdigen wissen. Der Prozess, in dem man sich selbst als die Meditationsgottheit erzeugt, ist das Mittel, durch das man zum Resultat der unteilbaren Vereinigung der Erkenntnis der Leere mit der Erkenntnis des vollkommenen Gewahrseins gelangt. Diese Vollendung wirkt unmittelbar den gewöhnlichen Wahrnehmungen und Auffassungen entgegen, die unserer normalen dualistischen Erfahrung zugrunde liegen. Diese Vollendung kulminiert in der Verwirklichung der Endgültigen Natur des Geistes, des Buddha-Körpers der Wirklichkeit, des Zustands jenseits des gewöhnlichen Denkens, in dem es keine Spur einer Fehlwahrnehmung der Natur der Wirklichkeit und keine Spur von Anhaften oder Abneigung mehr gibt – nur reines strahlendes Gewahrsein.

Die Praxis, mit der man sich als die Meditationsgottheit erzeugt, findet sich in allen vier Klassen des Tantra, doch im Höchsten Yogatantra werden diese Methoden in ihrer fortgeschrittensten Form gelehrt. Abhängig von den spirituellen Fähigkeiten der Übenden beschreiben die Tantras eine abgestufte Serie von Methoden, mit denen man sich selbst als die Meditationsgottheit erzeugen kann. In den *Sarma*-Schulen (den Schulen der Neuen Übersetzungen) gibt es eine Systematisierung, nach der vier Ebenen der Befähigung unterschieden werden, und in der *Nyingma*-Schule (der Schule der Alten Übersetzungen) wird die höchste Ebene der Praxis noch einmal in drei Methoden unterteilt, den Mahāyoga, den Anuyoga und den Atiyoga.

Um sich in der Verwirklichung der Drei Buddha-Körper zu schulen, übt sich der Yogin, wie bereits erwähnt, in den anfänglichen Stadien der tantrischen Praxis zuerst in den Praktiken der Erzeugungsphase der Meditation. Die Erzeugungsphase ist eine Art imaginäre Erprobung des tatsächlichen Prozesses. In der darauf folgenden Vollendungsphase jedoch ist die Erfahrung des Eintretens in den Buddha-Körper der Wirklichkeit und der Verwirklichung seiner manifestierten Zustände – des Buddha-Körpers der Vollkommenen Hilfsmittel und des Buddha-Körpers der Emanation – nicht nur vorgestellt, sondern Realität, sodass es hier sogar zu gewissen physiologischen Veränderungen im Körper des Yogin kommt. Entscheidend für all diese Praktiken ist der Prozess der Auflösung des groben Bewusstseins und der groben Energien des Übenden. Was dies angeht, betont die Praxis des Höchsten Yogatantra die Wichtigkeit des Unterbrechens oder »Abschneidens« der groben Energie, die als Vehikel für die begrifflichen Ausarbeitungen dient. Gelingt es dem Individuum, einmal hypothetisch gesprochen, den Fluss der karmischen Energie dadurch zu unterbrechen, dann werden die Neigungen zu Grundlegender Unwissenheit, selbst wenn sie bestehen bleiben, doch außer Kraft gesetzt.

Wie ich oben bereits erwähnt habe, können wir bei näherer Untersuchung ein grundlegendes Muster des Entstehens und Vergehens beobachten, das sowohl den belebten als auch den unbelebten Phänomenen gemeinsam ist. Was die unbelebten Phänomene angeht, beginnt der Prozess der Entstehung beim sehr Subtilen und entwickelt sich hin zum Gröberen. Das heißt, dass etwas aus dem leeren Raum entsteht, das dann weiter zu Bewegung oder Energie fortschreitet, zu Hitze oder Licht, zu Feuchtigkeit oder Flüssigkeit und schließlich zu materieller Festigkeit. Die Auflösung folgt der umgekehrten Reihenfolge.

Dieser Prozess des Entstehens und Vergehens spielt sich auch im Körper ab. Im Tantra wird der Prozess der Auflösung der physischen Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt ist, folgendermaßen beschrieben: Zuerst löst sich das Erdelement auf,

dann das Wasserelement, dann das Feuerelement, dann das Windelement, und an dem Punkt, an dem nur noch das Raumelement da ist, haben sich schließlich alle groben Ebenen der Energie und des Bewusstseins aufgelöst. In einer weiteren Abfolge von Auflösungen entstehen aus diesem Stadium Erfahrungen, die als die »Weiße«, die »zunehmende Röte« und die »Schwärze« bezeichnet werden; anschließend kommt es zur Kulmination in der vollen Erfahrung des Inneren Glanzes, der »die Erlangung« genannt wird.\*

Da diese Stadien der Auflösung natürliche Prozesse sind, ist es in den Praktiken der Erzeugungsphase bei der Visualisierung der Meditationsgottheiten von überragender Bedeutung, sich diese vorzustellen.

Sowohl in den Schulen der Neuen Übersetzungen wie auch in der Schule der Alten Übersetzungen geht es vor allem um die Verwirklichung des Inneren Glanzes, des Punktes, an dem all unser grobes Bewusstsein und unsere groben Energien aufgelöst sind. Dies ist die Essenz der Praktiken der Großen Vollkommenheit (*Dzogchen*)\*\* der Nyingma-Tradition, der Praktiken der Vereinigung von Leere und Lichtheit basierend auf der Gleichheit von Samsāra und Nirvāṇa in der Sakya-Tradition, der Praktiken des Großen Siegels (*Mahāmudrā*) in der Kagyu-Tradition und der Praktiken der unteilbaren Einheit von Glückseligkeit und Leere der Gelug-Tradition.

Wenn wir vom Inneren Glanz sprechen, ist es wichtig, sich dessen bewusst zu sein, dass es verschiedene Ebenen gibt, auf denen dieser erfahren werden kann, und dass es zudem einen wichtigen Unterschied zwischen der Dzogchen-Anschauung des Inneren Glanzes und der Anschauung der Schulen der Neuen Übersetzungen gibt. Wie bei der Erfahrung der Leere kann es auch bei der Erfahrung des Inneren Glanzes verschiedene Arten geben. Die Erfahrung des Inneren Glanzes, die von den Schulen der Neuen Über-

\* In unserem Text werden diese Prozesse im 8. Kapitel im Abschnitt über die »Zeichen des äußerst nahen Todes« beschrieben (*Anm. d. Hrsg.*).

\*\* Die in unserem Text vorgestellten Lehren basieren auf der Sicht der Großen Vollkommenheit oder *Dzogchen* (*Anm. d. Hrsg.*).

setzungen beschrieben wird, kommt erst zustande, nachdem alle groben Ebenen der begrifflichen Ausarbeitung aufgelöst sind. Nach Ansicht des Dzogchen jedoch sind alle Zustände des Gewahrseins oder Bewusstseins von Innerem Glanz durchstrahlt, so wie der Samsame von Öl durchdrungen ist. Deshalb gibt es im Dzogchen verfeinerte Anleitungen, die es erlauben, den Inneren Glanz zu erkennen, selbst wenn die groben Ebenen sinnlicher Aktivität noch aktiv sind.

Hier kommen wir zu der wichtigen Unterscheidung, die in den Lehren des Dzogchen zwischen dem gemacht wird, was auf Tibetisch *sems*, und dem, was *rig-pa* genannt wird. Unser »gewöhnlicher Geist« (*sems*) bezieht sich auf das grobe dualistische Bewusstsein (*rnam-shes*), während »Reines Gewahrsein« (*rig-pa*) frei ist von der dualistischen Wahrnehmung von Subjekt und Objekt. Wenn ein Schüler oder eine Schülerin den Übungen der Dzogchen-Lehren der Nyingma-Schule folgt, wird er oder sie von einem authentischen Spirituellen Lehrer direkt in die wirkliche Natur seines oder ihres Geistes als Reines Gewahrsein eingeführt. Darauf konzentriert sich der »Durch-den-Widerstand-Hindurchschneiden«-Aspekt (*khregs-chod*) des Dzogchen-Pfades, und dieser Aspekt wird ergänzt durch die Praktiken der »Alles-übertreffende Verwirklichung« (*thod-rgal*), deren Ziel es ist, den Glanz des Reinen Erkennens hervorzurufen und ihn wiederzuerkennen.\* Ungeachtet dieser Unterschiede in Sicht und Praxis ist eine echte Erfahrung des Inneren Glanzes jedoch die Erkenntnis der grundlegenden Natur unseres Gewahrseins, welche die unauflöbliche Einheit von Leere und Lichtheit ist.

Wenn nun also der subtile Geist völlig rein ist, entsteht der Körper- oder Energieaspekt der Kombination von subtilem Geist und subtilem Körper als die fünf unterschiedlich farbigen Lichter (weiß,

\* »Durch-den-Widerstand-Hindurchschneiden« und die direkte Einführung ins Gewahrsein sind Thema des 4. Kapitels des vorliegenden Werkes. Die Einführung in den Zwischenzustand der Wirklichkeit, hier das 11. Kapitel, illustriert die esoterischen Unterweisungen über die »Alles-übertreffende Verwirklichung«, die nach dem Verständnis der Nyingma-Schule den Gipfel der meditativen Praxis darstellt (*Anm. d. Hrsg.*).

blau, rot, gelb und grün) und in der Form der Buddha-Körper. Die verschiedenen Maṇḍalas der einhundert Gottheiten oder der tausend Gottheiten – oder welcher Zahl auch immer – sind alle Ausdruck der fünf Erleuchteten Familien, die in Zusammenhang stehen mit der Reinheit der fünf Psycho-physischen Aggregate, der fünf Elemente und der fünf Arten Reinen Erkennens. Diese Beziehungen bilden den Kern der im Höchsten Yogatantra angebotenen Praktiken sowie auch der erfahrungsmäßigen Kultivierung der Natur dieser Gottheiten durch die tägliche Praxis.

Zusammenfassend kann man also Folgendes sagen: Indem wir in unserer meditativen Praxis dem Prozess der natürlichen Auflösung unserer groben Formen des Bewusstseins folgen sowie dem Prozess des natürlichen Entstehens der Lichter und Körper der Gottheiten aus diesem Zustand heraus, wird zuerst die Verwirklichung des Inneren Glanzes verfeinert, und dies dient dann als die substanzielle Ursache für das Entstehen des Buddha-Körpers der Vollkommenen Hilfsmittel beziehungsweise des Buddha-Körpers der Emanation. Auf diese Weise werden die Drei Körper eines Buddha vervollkommenet, was das Resultat des Tantra-Pfades darstellt.

Was nun die Formen der Meditationsgottheit angeht, die in der Praxis des Tantra erzeugt werden, so gibt es zwei prinzipielle Typen: Friedliche Gottheiten und Rasende Gottheiten. Allgemein gesagt, haben diese mit der Umwandlung der kognitiven und emotionalen Zustände zu tun, die mit Anhaften beziehungsweise Abneigung verbunden sind. Die Friedlichen Gottheiten sind sanftmütig und Ausdruck der Natürlichen Reinheit der Anziehung, das heißt des Geistes, der in seinem natürlichen reinen Zustand ruht. Die Rasenden Gottheiten sind der dynamische Aspekt der Friedlichen Gottheiten und sind Ausdruck der Natürlichen Umwandlung der Abneigung. Das heißt, sie repräsentieren die im Geist stattfindende aktive Umwandlung von Verblendung in Reines Erkennen.\*

\* Die Symbolik der einzelnen Meditationsgottheiten, die mit unserem Text zu tun haben, wird in den Kapiteln 5, 6, 11 und 14 sowie im Anhang II beschrieben (*Anm. d. Hrsg.*).



Wie wir nun sehen, beinhaltet der Pfad des Höchsten Yogatantra, dass man die Unstimmigen Geisteszustände, wie Anhaften und Abneigung, in den Pfad einbringt. Auf dem Pfad, dem die sogenannten »Hörer« oder »frommen Anhänger« (*śrāvaka*) folgen, werden Unstimmige Geisteszustände kategorisch als etwas verstanden, von dem man sich abkehren muss. Auf dem Pfad des Mahāyāna gibt es jedoch zwei Ansätze, die im Gegensatz zum Ansatz der Hörer stehen. Nach den Sūtras des Mahāyāna ist der absichtliche Gebrauch von Begehren oder Anhaften zulässig, wenn eine bestimmte Situation nahelegt, dass dies zu einem positiven Ausgang führt, weil es zum Wohle anderer gereicht. In den Tantras jedoch sind Begehren oder Anhaften nicht nur dann zulässig, wenn sie heilsam sind; hier benutzt man ihre Energien ganz bewusst als Pfad zur Reinigung oder Vernichtung der Unstimmigen Geisteszustände selbst.

Da es so ist, dass die Praktiken der Tantras die disziplinierte Anwendung subtiler physiologischer Prozesse und Energieumwandlungen, die mit Anziehung und Abneigung zu tun haben, beinhalten, muss ein Übender, bevor er oder sie sich auf die Praktiken des Tantra einlassen kann, einen Spirituellen Lehrer finden, der den Qualifikationen entspricht, die in der autoritativen Literatur dargelegt sind. Von diesem Meister muss er oder sie Einweihungen und Unterweisungen erhalten. Außerdem sollte der Übende die Vorbereitenden Übungen abgeschlossen haben und fest im grundlegenden Pfad der Sūtras verwurzelt sein, zu dem die Entwicklung der Altruistischen Absicht, Erleuchtung zu erlangen (*bodhicitta*), gehört ebenso wie die Entwicklung von Ruhigem Verweilen – der Stabilisierung der Aufmerksamkeit auf ein inneres Objekt der Meditation – und die Entwicklung von Durchdringender Einsicht – eines analytischen meditativen Zustands, der die Natur seines Objekts sowie dessen Beziehungen, Charakteristika und Funktionen analysiert.

Die Entwicklung von Ruhigem Verweilen und Durchdringender Einsicht sind Mittel, durch die der Übende sein Verständnis der Leere kultivieren kann, die ein Bewusstsein der Tatsache darstellt,

dass sämtliche Phänomene ohne jegliche Innewohnende Existenz oder Eigenidentität sind. Eine wesentliche Vorbedingung für das Betreten des Pfades des Tantra ist, dass der Übende ein tiefes Verständnis sowohl der Nichtsubstantialität als auch ihrer interdependenten Beziehung mit der phänomenalen Wirklichkeit gewinnt. Die Tantras setzen dieses Verständnis voraus, und deshalb finden wir in den Sūtras eine ausführliche Erläuterung der Methoden zur Entwicklung eines vollständigen Verständnisses der Leere.

Hinsichtlich der von den Tantras vorausgesetzten Natur des Verständnisses der Leere stimmt die große Mehrheit der Meister der Nyingma-, Kagyu-, Sakya- und Gelug-Schule darin überein, dass dies die Sicht des Mittleren Weges (*madhyamapratipad*) ist, der in den Sūtras dargelegt und von Nāgārjuna in seinen Werken erläutert wurde. In der Sicht des Dzogchen jedoch gibt es eine einzigartige Methode zur Erklärung der Leere, welche die Untrennbarkeit von Leere und Innerem Glanz betont, eine Beschreibung, die sich jedoch im Prinzip nichtsdestoweniger auf die Leere bezieht, wie sie im Mittleren Weg des Nāgārjuna dargelegt wird.

Was das Konzept der Leere oder der letzten Natur der Wirklichkeit angeht, ist dies ein Bereich, in dem sich eine zunehmende Annäherung der entstehenden Sichtweise der modernen Naturwissenschaft und des buddhistischen Verständnisses der Endgültigen Natur der Existenz abzeichnet. Diese Konvergenz zeigt sich hinsichtlich der undefinierbarkeit von Dingen, wenn man diese auf analytische Weise aufzufinden versucht. In der modernen Naturwissenschaft werden die Methoden der Analyse prinzipiell auf die Untersuchung der Natur materieller Dinge angewendet. Auf diese Weise sucht man durch einen Prozess der Reduktion nach der Endgültigen Natur der Materie, und die makroskopische Welt wird auf die mikroskopische Welt der Partikel reduziert. Wenn wir allerdings die Natur dieser Partikel noch weiter untersuchen, dann finden wir letztlich, dass ihre tatsächliche Existenz als Objekte fraglich ist. Diese Schnittstelle zwischen Nichtsubstantialität und den Phänomenen gehört zu den Hauptaugenmerken der buddhistischen philosophischen

Analyse sowie der erfahrungsorientierten Analyse durch die Meditation über die Natur des Geistes. Immer mehr Forscher im Bereich der modernen Naturwissenschaft werden sich heute der Tatsache bewusst, dass sich im Herzen der buddhistischen Literatur und Praxis ein subtiles Verständnis der Natur des Entstehens und Vergehens sowohl der individuellen Gedanken als auch der Zyklen der Existenz findet.

Abschließend lässt sich deshalb sagen: Auch wenn die Stadien der Vorbereitung auf die Praktiken des Höchsten Yogatantra sehr anspruchsvoll sind, heißt es doch, dass die Menschen auf dieser Welt über die perfekten groben und subtilen physiologischen Grundlagen zur erfolgreichen Ausführung dieser Praktiken verfügen, weil die Vorgehensweise im Höchsten Yogatantra mit dem Wesen der Existenz in engstem Zusammenhang steht.

Wenn wir wissen, dass wir eine Konfrontation mit einer schwierigen und ungewohnten Situation vor uns haben, dann halten wir es in unserem Leben normalerweise so, dass wir uns im Vorhinein auf eine solche Situation vorbereiten und die angemessenen Verhaltensweisen einüben, sodass wir dann, wenn das Ereignis eintritt, gut gerüstet sind. Wie ich dargestellt habe, ist das Einüben der Prozesse des Todes, des Zwischenzustands und des Eintretens in eine künftige Existenz der Kern des Pfades im Höchsten Yogatantra. Diese Übungen sind Teil meiner täglichen Praxis, und weil dem so ist, überkommt mich ein Gefühl der Spannung, wenn ich an die Erfahrung des Todes denke. Zugleich frage ich mich aber auch manchmal, ob ich wirklich in der Lage sein werde, vollen Gebrauch von den eingeübten Praktiken zu machen, wenn der Moment des Todes tatsächlich gekommen ist.

Ein Gefühl der Ungewissheit und oft auch der Furcht ist ein natürliches menschliches Gefühl beim Gedanken an den Tod und die Beziehung zwischen Leben und Tod. Darum ist es wohl nicht überraschend, dass das *Bar-do thos-grol chen-mo*, das »Tibetische Totenbuch«, ein Schatztext, der sich auf dieses wichtige Thema konzentriert, im Westen zu einem der bekanntesten Werke der tibetischen

Literatur geworden ist. Die erste vollständige Übersetzung dieses Zyklus von Lehren zu erstellen, war eine außerordentliche Leistung, die über viele Jahre hinweg mit größter Sorgfalt vollbracht wurde.

Ich hoffe, dass die in diesem Werk enthaltenen tiefgründigen Einsichten für viele Menschen auf der ganzen Welt eine Quelle der Inspiration und eine Stütze sein werden, wie sie es in meiner eigenen Kultur gewesen sind.

## Einführung des Herausgebers

Das *Tibetische Totenbuch* enthält eine der detailliertesten und überzeugendsten Beschreibungen des Nachtodeszustands in der Weltliteratur. Es überrascht deshalb nicht, dass das 11. Kapitel unseres Textes, die »Große Befreiung durch Hören«, für ziemliches Aufsehen sorgte, als es 1927 zum ersten Mal in englischer Übersetzung erschien, und dass es seither zu einem der am besten bekannten Werke der tibetischen Literatur geworden ist. In diesem Band legen wir zum ersten Mal eine komplette Übersetzung aller zwölf Kapitel der Textsammlung vor, die als das *Tibetische Totenbuch* bekannt ist; sie enthält neun Kapitel, die in der ersten englischen Übersetzung von W. Y. Evans-Wentz nicht enthalten waren.

Unsere Absicht bei der Herausgabe dieses Werks war eine zweifache. Zunächst einmal wollten wir das gesamte Originalwerk vorstellen. Außerdem wollten wir eine Übersetzung mit der Unterstützung der zeitgenössischen Meister und Linienhalter dieser Tradition und in enger Zusammenarbeit mit ihnen erstellen.

Das komplette *Tibetische Totenbuch* ist ein umfassender Führer sowohl für das Leben als auch für das Sterben, und es wurde ursprünglich von Padmasambhava, dem großen Meister aus Oḍḍiyāna, gelehrt. Zusammen mit Śāntarakṣita und König Trisong Detsen etablierte Padmasambhava im achten Jahrhundert den Buddhismus in Tibet, und die meisten Tibeter verehren ihn als einen »zweiten Buddha«. Die anschließend präsentierte »Kurze Literaturgeschichte« von Gyurme Dorje erzählt die Geschichte der ersten Übertragung dieser Lehren von Padmasambhava an König Trisong Detsen.

Das Kompendium von Texten, das als das *Tibetische Totenbuch* bekannt ist, enthält hervorragend geschriebene Anleitungen und

Übungen zur Umwandlung unserer Erfahrung des täglichen Lebens, zum Umgang mit dem Prozess des Sterbens und dem nachtodlichen Zwischenzustand und zur Hilfestellung für Sterbende. Zu diesen Lehren gehören: Methoden zur Untersuchung und Kultivierung unserer Erfahrung der Endgültigen Natur des Geistes in unserer täglichen Praxis (2. bis 7. Kapitel); Anleitungen zum Erkennen der Zeichen des bevorstehenden Todes und detaillierte Beschreibungen der mentalen und körperlichen Prozesse des Sterbens (8. Kapitel); Rituale zur Vermeidung eines vorzeitigen Todes (9. Kapitel); der bereits berühmt gewordene Führer »Die große Befreiung durch Hören«, der Sterbenden und Gestorbenen vorgelesen wird (11. Kapitel); Wunschgebete, die zur Zeit des Todes rezitiert werden (12. Kapitel); ein allegorisches Maskenspiel, das auf unbeschwerter Weise die Reise durch den Zwischenzustand in Szene setzt (13. Kapitel); sowie eine Übersetzung der heiligen Mantras, die nach dem Tode am Leichnam befestigt werden und von denen es heißt, dass sie »Befreiung durch Tragen« bringen (14. Kapitel).

Auf Anraten von S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche haben wir zusätzlich zwei Texte aufgenommen, die gewöhnlich nicht in diesem Zyklus enthalten sind, und zwar das 1. Kapitel, das auf poetische Weise die vorbereitenden Meditationen und Praktiken darstellt, die mit diesen Lehren und natürlich auch der tantrischen Praxis im Allgemeinen verbunden sind, sowie im 10. Kapitel die Unterweisungen und Methoden für die Übertragung des Bewusstseins in einen erleuchteten Zustand im Moment des Todes, auf die sich das 11. Kapitel bezieht und die ein wesentlicher Aspekt der Praktiken sind, die mit dem Sterben zu tun haben.

Unsere zweite Absicht bei der Herausgabe war, das gesamte Werk auf eine Weise zu präsentieren, die die Einsichten und Absichten der Meister dieser Linie, so getreulich es uns möglich war, widerspiegelt und die eine Ahnung von der Eleganz und bewegendem poetischen Schönheit des ursprünglichen Werkes vermittelt. Um dies zu erreichen, haben wir die Übersetzung, wie in der Danksagung bereits beschrieben, auf die mündlichen Kommentare

und Erläuterungen zeitgenössischer Linienhalter gegründet und unter ständiger Anleitung zeitgenössischer Meister erstellt.

Unter diesen Voraussetzungen dürften kaum noch weitere einführende Erläuterungen zum Verständnis des Textes nötig sein. Wir hoffen, dass der Sinn der Texte mithilfe des Einführenden Kommentars von S. H. dem Dalai Lama sowie der kurzen Einführungen zu jedem einzelnen Kapitel so direkt durchscheint, wie es beabsichtigt war.

Da man mich darum gebeten hat, möchte ich jedoch noch einige Worte zum psychologischen Kontext der hier präsentierten Texte sagen. Es mag sich für manche Leser etwas großspurig anhören, wenn wir sagen, dass die hier vorgestellten Einsichten von Menschen stammen, die die Endgültige Natur des Geistes erkannt und die deshalb ein auf Erfahrung gegründetes Verständnis der geistigen Prozesse im Schlaf, im Traum, im Wachzustand und während der Prozesse des Sterbens und des darauf Folgenden besitzen. Doch wie der Dalai Lama in seinem Einführenden Kommentar ausgeführt hat, gehört der Prozess der Imagination und dann der Verwirklichung der Stadien der Auflösung des Bewusstseins, zu denen es zum Zeitpunkt des Todes auf natürliche Weise kommt, zum Kern der höheren meditativen Praktiken des tibetischen Buddhismus, ebenso wie Übungen, die mit der Aufrechterhaltung des Gewahrseins während des Tiefschlafs und im Traum zu tun haben.

Wie Gyurme Dorje in der folgenden »Kurzen Literaturgeschichte« beschreibt, basiert dieser Zyklus von Lehren auf dem *Guhyagarbha Tantra*. Es heißt, dass dieser Text als eine Offenbarung des Urbuddha Samantabhadra und durch Vermittlung der Meditationsgottheiten Vajrasattva und Guhyapati Vajrapāṇi empfangen wurde. Die Quelle ist also mit anderen Worten Samantabhadra, der das Echo von Reinem Gewahrsein ist, der Natürlichen Reinheit des mentalen Bewusstseins, und übermittelt wurde der Text durch eine Verkörperung der Einsicht, des Erbarmens und der kommunikativen Fertigkeiten (Geschickten Mittel) aller Buddhas, das heißt jener, die in einem unbewegten Erkennen der Endgültigen Natur des Geistes verweilen.

Wie es in allen wesentlichen Systemen des tantrischen Buddhismus üblich ist, beschreibt das *Guhyagarbha Tantra* ein Maṇḍala, welches eine visuelle Repräsentation der Komponenten des erleuchteten Geistes ist. Unsere Tabelle des Maṇḍala der Friedlichen und Rasenden Gottheiten (Anhang II) beschreibt die Kernaspekte der Symbolik des Maṇḍala, das mit unserem Text verbunden ist. Wie das stets der Fall ist, basiert diese Symbolik auf dem klassischen Verständnis der Natur der psycho-physischen Komponenten einer Person, wie es von der allen Formen des Buddhismus gemeinsamen Abhidharma-Literatur dargelegt wird. Diese Analyse der Komponenten unseres Daseins lässt sich mit dem normalen begrifflichen Denken durchführen.

Die tatsächliche Erfahrung der Lichter jedoch, von denen es heißt, dass sie dem Maṇḍala zugrunde liegen, ist nur als Resultat der Vollendung sehr subtiler meditativer Zustände möglich, die ein Resultat des Pfades des Höchsten Yogatantra sind. Wie der Dalai Lama in seinem Kommentar ausführt, werden diese Lichter für den Meditierenden erst dann offenbar, wenn er die Endgültige Natur des Geistes erkannt hat. Dies geschieht während der Meditationen, in denen der Prozess des Sterbens und des Wiederauftauchens des Bewusstseins aus dem nichtbegrifflichen Inneren Glanz, der Endgültigen Natur des Geistes, nachvollzogen wird. Anders gesagt, nach der buddhistischen Tradition ist es also möglich, im Wachzustand eine direkte Erfahrung von Prozessen zu machen, welche die während des Sterbens und des Wiederauftauchens des Bewusstseins nach dem Tode ablaufenden Prozesse widerspiegeln.

Als S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche seinen Kommentar zu dem Text gab, erklärte er, dass die »Einführung in den Zwischenzustand der Wirklichkeit«, der zentrale Textteil der »Großen Befreiung durch Hören«, ein Ausdruck der esoterischen *Thodgal*-Praktiken des Dzogchen, der Lehren von der »Großen Vollkommenheit«, ist. *Thodgal* ist nach der Nyingma-Schule der Gipfel der meditativen Praxis und hat zum Ergebnis, dass man in der Meditation eine direkte Erfahrung der Lichter und des Maṇḍala der Meditationsgottheiten



macht, die im 11. Kapitel beschrieben werden. Dieses Entstehen der fünf farbig leuchtenden Lichter als Resultat des Erkennens der Natur des Geistes ist ein Phänomen, das von allen großen Meditierenden der vier hauptsächlich buddhistischen Schulen sowie der vorbuddhistischen Bön-Tradition beschrieben wird. Der Punkt, auf den ich hier hinauswill, ist, dass die in unserem Text beschriebenen Erfahrungen mit den Modalitäten des Bewusstseins von Moment zu Moment in unserem Wachzustand, im Tiefschlaf und im Traum sowie auch während des Übergangs vom Leben zum Tod und danach zusammenhängen.

In diesem Sinne kann man die »Große Befreiung durch Hören« als eine wundervolle metaphorische Erzählung lesen, die die Prozesse unserer Kognition beschreibt, und zwar im Wachzustand wie im Tod.

C. G. Jung sprach in seinem Kommentar zu der 1927 von Evans-Wentz herausgegebenen Übersetzung des *Tibetischen Totenbuchs* davon, wie faszinierend er es fand, die »Große Befreiung durch Hören« von hinten nach vorn zu lesen. Aus einer psychoanalytischen Perspektive ist dies in der Tat sehr interessant, da man unseren Text auf diese Weise als einen Führer ansehen kann, der es möglich macht, unsere verwirrten und verblendeten Geisteszustände immer weiter zurückzuverfolgen: durch unsere konditionierte Anziehung und Abneigung gegenüber bestimmten Aspekten unserer Erfahrung, durch das Gewebe unserer gewohnheitsmäßigen Neigungen und mentalen Konstrukte und durch eine unerbittliche Serie von bewussten und unbewussten mentalen Entscheidungen, durch die illusorische Sicherheit, die unsere Ich-Empfindung uns gibt, bis hin zu einem reinen ursprünglichen Moment der Kognition. Dies ist etwas, das wir in unserer eigenen Erfahrung des Wachzustandes erforschen können, indem wir analysieren, wie die Gedanken in unserem Geist entstehen, mit unseren mentalen Konstrukten interagieren und unsere Gefühle und darauf folgenden Handlungen leiten.

Im 4. Kapitel unseres Textes, »Einführung ins Gewahrsein«, geht es direkt um diesen Prozess der Erforschung. Hier finden wir An-

leitungen für den Meditierenden, wie er oder sie die Endgültige Natur des Geistes erkennen kann, das zugrunde liegende Spiegelgleiche Reine Erkennen, frei von dualistischer Ausarbeitung, aus dem alle unsere Gedanken und Wahrnehmung entstehen und in das sie sich stets wieder auflösen. Das 11. Kapitel gibt dann eine symbolische Beschreibung, auf welche Weise die reinen Emanationen unseres Gewahrseins, die Endgültige Natur unserer reinen psycho-physischen Komponenten und elementaren Eigenschaften, als Lichter und Meditationsgottheiten entstehen. An diesem kritischen Punkt können wir diese Lichter und Meditationsgottheiten entweder als die Verkörperungen unserer eigenen essenziellen Natur erkennen und deshalb in einem Zustand der reinen Wahrnehmung verweilen, oder es gelingt uns nicht, ihre Erscheinung als natürlichen Ausdruck der Endgültigen Natur aller Phänomene zu erkennen, und wir werden deshalb unausweichlich in die verdunkelten, dumpfen Impulse dualistischer Erfahrung hineingezogen. Sobald Letzteres geschieht, wird die Matrix unserer Gewohnheitsmäßigen Neigungen und mentalen Konstrukte aktiviert und erzeugt unsere Empfindung einer unabhängigen, individuellen Identität. Wenn es so weit gekommen ist, hat sich unser Ego, das die Offenheit und Klarheit des Zustandes reiner Wahrnehmung nicht zu akzeptieren vermag, etabliert, und unser Gemüt funktioniert allein auf der Grundlage des Wunsches, von Augenblick zu Augenblick seine konditionierten Erwartungen und Impulse zu befriedigen.

In diesem an ein Ich gefesselten Zustand werden unsere Gedanken, unsere Rede und unser Handeln dann von einem Prozess der inneren Beurteilung moduliert. Wie der Text es beschreibt, hält der Tod uns einen allessehenden Spiegel vor, »den Spiegel unserer Vergangenen Taten«, in dem die Auswirkungen all unserer negativen und positiven Taten klar zu sehen sind und unsere Vergangenen Taten im Lichte ihrer Konsequenzen in dem Sinne abgewägt werden, dass ihr Verhältnis bestimmt, in welche Art von Existenz oder Geisteszustand wir hineingetrieben werden. Der Aspekt des »Lebensrückblicks« in diesem Prozess, der in unserem Text metapho-

risch beschrieben wird als das Abwägen von weißen Kieselsteinen, die unsere positiven Taten repräsentieren, gegen das Gewicht von schwarzen Kieselsteinen, die unsere negativen Taten repräsentieren, wurde von dem Dichter Heathcote Williams wundervoll durch die Aussage illustriert: »Der Tod entwickelt die Fotos des Lebens.« Dies legt sehr eindrücklich die Vorstellung nahe, dass wir uns der Konsequenzen unseres alltäglichen Tuns im Allgemeinen nicht bewusst sind, dass diese jedoch im Tode wie ein Film »entwickelt«, das heißt so aufgearbeitet werden, dass wir sie unmittelbar vor uns sehen.

Anschließend an den Prozess der Aufarbeitung im Lebensrückblick wird der Geist dann dazu getrieben, ein neues Gleichgewicht zu finden, um dem Chaos der Dissoziation zu entgehen. Dieser zweifältige Prozess des inneren »Gerichts« – der Lebensrückblick, der gefolgt wird von einer Verdichtung des Geistes in eine neue Modalität – wird in unserem Text symbolisch durch die Maßnahmen von Yama repräsentiert, der die Verkörperung des unausweichlichen Gesetzes von Ursache und Wirkung darstellt. In unserem Wachzustand sind diese Abwägung und die Modulation der Eigendynamik unserer vergangenen Gedanken, Aussagen und Handlungen natürlich weitgehend unsichtbar, aber wir erfahren sie als Stimme unseres »Gewissens«, wenn wir denken, reden oder handeln. Im Tod wie im Leben ist dieser Prozess der inneren Beurteilung natürlich nicht ein Gericht, das ein äußeres Wesen über uns hält, sondern vielmehr das Resultat der unserem eigenen Geist innewohnenden Dynamik, welche zur Manifestation der natürlichen Früchte unserer eigenen mentalen Konstrukte führt und diese Ausreifung zu einem neuen Gleichgewicht verdichtet.

Ganz besonders in diesem Stadium – wenn wir gerade dabei sind, in einen veränderten gefühlsmäßigen Zustand einzutreten – ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir die grundlegende Wirklichkeit, die wir erfahren, als Resultat von Geisteszuständen erkennen, die wir selber erzeugt haben, und dass wir dieses Verständnis dazu benutzen, die wahre Natur unserer Erfahrung zu erken-

nen. In unserem Alltagsleben ist uns zum Beispiel klar, dass aufsteigender Zorn sofort eine innere Störung erzeugt und dass diese Störung die Art und Weise, wie wir uns selbst, andere und unsere Umwelt wahrnehmen, verändert. Dies wirkt sich dann wiederum auf die Art und Weise aus, wie andere auf uns reagieren, was unseren anfänglichen Zorn verstärkt und wodurch wir uns in diesem neuen Zustand bestätigt fühlen. Dies ist der Zyklus, in dem wir die Ergebnisse von mentalen Zuständen erfahren, die wir selber erzeugt haben; er kann sich von Augenblick zu Augenblick manifestieren oder auch, wie unser Text sagt, von einem Leben zum nächsten.

Wenn es jedoch zu keinem Erkennen kommt, dann treten wir, die wir uns in einem mentalen Bereich befinden, in dem sich unsere Erwartungen und die tatsächliche Wirklichkeit nicht entsprechen, schließlich, wie es unser Text beschreibt, aufgrund des ständig vorhandenen Hin-und-her-Pendelns zwischen Anziehung und Abneigung und getrieben von unserer unablässigen Suche nach Sicherheit sowie dem Drang, unsere Erwartungen und Antriebe zu befriedigen, in einen bestimmten affektiven Zustand ein. In ihm liegt unser Fokus irgendwo innerhalb eines Spektrums, das von Hochgefühl über Eifersucht, Stolz, Verwirrung, Gefühllosigkeit, Gelüste, Begierde bis hin zu Zorn, Hass oder Furcht reicht. Diese Zustände werden in unserem Text als die Existenzbereiche beschrieben, in die wir bei unserer Wiedergeburt übergehen können.

Angesichts des oben Gesagten können wir selbst dann, wenn wir die buddhistische Ansicht nicht teilen, dass die Modalitäten unseres Bewusstseins im Tiefschlaf, im Traum und im Wachbewusstsein die im Tode erfahrenen Modalitäten widerspiegeln, die in der »Großen Befreiung durch Hören« gegebenen Ratschläge doch auf unsere alltägliche Erfahrung anwenden. Unser zwanghaftes Anhaften beziehungsweise unsere zwanghafte Abneigung gegenüber Aspekten unserer Wahrnehmungswelt aufzugeben, einen Blick auf die kausale Dynamik unserer gegenwärtigen Situation zu erhaschen und zu der Erkenntnis zu gelangen, dass das, was wir sehen, das

Produkt unserer eigenen mentalen Konstrukte ist und dass wir deshalb die Möglichkeit besitzen, unsere Erfahrung mit größerer Einsicht zu betrachten – all das ist eine machtvolle Methode zu unserer Befreiung von den unstimmgigen und vielleicht sogar beängstigenden Eigenschaften unserer eigenen selbstgemachten Wahrnehmungslandschaft.

Die Kapitel 1 bis 7 geben uns einen Rahmen, innerhalb dessen wir diese Befreiung in unserem täglichen Leben erreichen können. Das 1. Kapitel beschreibt auf poetische Weise die Perspektiven, die uns dazu führen können, zu begreifen, dass es der Mühe wert ist, unsere tatsächliche Natur und unsere gegenwärtige Befindlichkeit als Menschen zu verstehen. Die Kapitel 2 bis 6 bieten uns Methoden an, mit denen wir unseren Geist dazu schulen können, instinktiv die wahre Natur unseres Seins und Daseins zu erkennen, und das 7. Kapitel stellt uns einen Rahmen zur Verfügung, mit dessen Hilfe wir unsere Motivation, unsere Sichtweisen und Handlungen verändern und verfeinern können.

Es ist nicht zu leugnen, dass wir in unserer Gesellschaft den Gedanken, dass der Tod ein natürlicher Teil des Lebens ist, nur ungern akzeptieren, was zu einem ständigen Gefühl der Unsicherheit und der Angst führt. Viele von uns sind im Angesicht des Todes eines geliebten Menschen verwirrt und wissen nicht, was sie tun können, um dem Verstorbenen zu helfen, oder wie sie mit ihrem eigenen Kummer umgehen können. Es gehört zu dem wundervollen Gewinn, den wir aus den Einsichten und Praktiken ziehen können, die im *Tibetischen Totenbuch* so großartig formuliert sind, dass wir damit Wege erforschen können, wie wir unsere Angst vor dem Tod überwinden, in Zeiten eines schweren Verlustes eine kreative Haltung annehmen und unsere Energien darauf konzentrieren können, dem Verstorbenen zu helfen.

Wenn ich an diese Dinge denke, fällt mir oft ein, was der Dalai Lama einmal gesagt hat: »Wenn wir Leben und Tod aus einer breiteren Perspektive ansehen, dann ist das Sterben nur wie das Anziehen neuer Kleider. Wird dieser Körper alt und unbrauchbar,

dann sterben wir und nehmen einen neuen Körper an, der frisch, gesund und voller Energie ist. Das ist doch nicht unbedingt etwas Schlechtes!«

*Graham Coleman*

# Eine kurze Literaturgeschichte des Tibetischen Totenbuchs von Gyurme Dorje

Seit Lama Kazi Dawa Samdup und W. Y. Evans-Wentz im Jahre 1927 ihre bahnbrechende englische Übersetzung von drei Kapiteln aus einem Zyklus von Texten veröffentlicht haben, der im Tibetischen als »Die Große Befreiung durch Hören in den Zwischenzuständen« (*Bar-do thos-grol chen-mo*) bekannt ist, haben die Kapitel, die sie zusammen mit den begleitenden Wunschgebeten übersetzt haben und in denen es um die Natur des Nachtodeszustands geht, unter dem Titel *Das Tibetische Totenbuch* außerhalb Tibets großes Interesse gefunden. Viele gelehrte Tibeter bringen heute ihre Überraschung zum Ausdruck, dass gerade diese Sammlung von meditativen Texten, in denen es um Methoden zum Verstehen der Natur des Geistes und zur Umwandlung unserer Erfahrungen im Kreislauf von Leben und Tod geht, zu einem der bekanntesten Werke der tibetischen Literatur in Übersetzung geworden ist. Dieser Bekanntheitsgrad ist vor allem dann erstaunlich, wenn man die esoterischen Ursprünge des Textes bedenkt sowie die Tatsache, dass seine Überlieferung in Tibet bis zur Mitte des 15. Jahrhunderts sehr stark eingeschränkt war. Aufgrund seiner großen Verbreitung, mit der ein breites Publikum erreicht wurde, ist der vom Herausgeber der ersten Übersetzung geprägte Titel auch für alle späteren Übersetzungen und Studien zu dieser Thematik beibehalten worden. Dieser Tradition folgend, haben auch wir den Titel *Das Tibetische Totenbuch* für diese erste vollständige Übersetzung der *Großen Befreiung durch Hören in den Zwischenzuständen*, die alle zwölf Kapitel des ursprünglichen Textzyklus enthält, beibehalten.

## Frühe Ursprünge

*Die Große Befreiung durch Hören in den Zwischenzuständen* ist ein herausragendes Beispiel der Nyingma-Literatur. Die Nyingmapa sind die Anhänger der ältesten aller Schulen des tibetischen Buddhismus; ihre Linie geht zurück auf die erste Welle der Überlieferung von buddhistischen Lehren nach Tibet während der königlichen dynastischen Periode der tibetischen Geschichte, als große indische Meister wie Padmasambhava, Vimalamitra und Buddhaguhya im 8. Jahrhundert zum ersten Mal die drei Inneren Klassen des Tantra, Mahāyoga, Anuyoga und Atiyoga, nach Tibet brachten. Diese Tantra-Texte werden auf der Grundlage ihrer charakteristischen meditativen Techniken, also der Erzeugungsphase, der Vollendungsphase und der Großen Vollkommenheit (Dzogchen), unterschieden.

Allen Traditionen des tibetischen Buddhismus ist das Erbe der kanonischen Sammlungen der indischen buddhistischen Schriften im *Kangyur* und *Tengyur* gemeinsam. Das *Kangyur* enthält jene Lehren des Buddha (Vinaya, Sūtras und Tantras), die zumeist seit dem 10. Jahrhundert aus dem Sanskrit und anderen Sprachen ins Tibetische übersetzt und zuerst von Buton Rinchendrub (1290–1364) gesammelt wurden. Das *Tengyur* enthält die klassischen indischen Kommentare, die ebenfalls aus dem Sanskrit ins Tibetische übersetzt wurden. In einer unlängst erstellten und veröffentlichten autoritativen Ausgabe des *Kangyur* und des *Tengyur* machten diese Texte 180 Bände aus.

Gleichzeitig besitzt jede einzelne Schule ihre eigenen charakteristischen Schriften. Die spezielle Literatur der Nyingma-Schule umfasst Übersetzungen aus dem Sanskrit und anderen Sprachen, die in der 26-bändigen Ausgabe der »Gesammelten Tantras der Nyingmapa« (*rNying-ma'i rgyud-'bum*) gesammelt sind, sowie eine begleitende Anthologie von kommentierenden Abhandlungen, die von indischen und tibetischen Linienhaltern der aufeinanderfolgenden Generationen verfasst wurden. Letztere, die getreulich durch eine »lange Linie mündlicher Vorschriften« (*ring-brgyud bka'-*



ma) überliefert worden sind, das heißt durch eine ununterbrochene Linie der Übertragung von einer Generation verwirklichter Meister auf die nächste, wächst ständig weiter und umfasst in einer kürzlich veröffentlichten Ausgabe 120 Bände.

Die »Gesammelten Tantras der Nyingmapa« haben drei Hauptabteilungen, die den jeweiligen Sammlungen von Atiyoga, Anuyoga und Mahāyoga entsprechen. Der einflussreichste einzelne Text unter ihnen ist das *Guhyagarbha Tantra*, eine Offenbarung des Urbuddha Samantabhadra, die durch Vajrasattva und Guhyapati Vajrapāṇi übermittelt wurde. Das Kompendium von Texten, die wir heute als das *Tibetische Totenbuch* kennen, gründet in seiner Symbolik und Ikonografie auf dem *Guhyagarbha Tantra*. Dieser Tantra-Text, der auf der klassischen Abhidharma-Sicht der Elemente, Psycho-physischen Aggregate und so weiter basiert, ist das früheste bekannte literarische Werk, das die Natürliche Reinheit und Natürliche Umwandlung unserer weltlichen psychischen Zustände jeweils als das Maṇḍala der zweiundvierzig Friedlichen Gottheiten und das Maṇḍala der achtundfünfzig Rasenden Gottheiten darstellt.

Obwohl es im Allgemeinen und zutreffenderweise als ein Mahāyoga-Text eingestuft wird, wurde das *Guhyagarbha Tantra* auch aus der Perspektive des Dzogchen interpretiert, wobei die Interpretation von Longchen Rabjampa (1308–1363) die berühmteste ist. Die meditativen Techniken sowohl des Mahāyoga als auch des Dzogchen werden in den Kapiteln des vorliegenden Werkes klar formuliert: Die Erzeugungsphase der Meditation wird in den Kapiteln 5 bis 7 betont und die Große Vollkommenheit im 4. und 11. Kapitel. Die beiden letzteren Kapitel basieren auf den Lehren der beiden Schlüsselaspekte der Großen Vollkommenheit, nämlich auf dem »Durch-den-Widerstand-Hindurchschneiden« (*khregs-chod*) und der »Alles-übertreffenden Verwirklichung« (*thod-rgal*). Was also seine theoretische Grundlage und Praxis sowie seine Ikonografie und Symbolik angeht, spiegelt das *Tibetische Totenbuch* seine Wurzeln im *Guhyagarbha Tantra* wider; zusätzlich inkorporiert es jedoch auch sehr eindringlich die klassischen Lehren des Dzogchen.