

## Buchbesprechung:

### Der Geist überwindet den Tod von Dzogchen Ponlop Rinpoche. Theseus Verlag 2009

Detaillierte Beschreibungen des Sterbeverlaufs und des anschließenden Übergangs in eine neue Existenz finden sich überwiegend im Schrifttum der Tibeter. Zunächst erschienen bei uns Übersetzungen wie z.B. das „Tibetanische Totenbuch“ (Bardo Thödol), dann auch umfassende Abhandlungen über die Vorbereitung auf das Sterben wie „Das tibetische Buch vom Leben und vom Sterben“ von Sogyal Rinpoche. Nun bringt „Der Geist überwindet den Tod“ weitere Klarheit in diese subtilen Vorgänge.

Die Bardo-Belehrungen haben ihren Ursprung in den Tantras, den Vajrayana-Lehren, die auf Padmasambhava zurückgehen. Darüberhinaus zieht Dzogchen Ponlop weitere Überlieferungen tibetischer Meister hinzu und lässt seine eigene Erfahrung einfließen. Die Hinweise auf unterschiedliche Quellen und Schulen lassen Ponlops umfangreiches Wissen erkennen und die genaue Beschreibung subtiler Wahrnehmungen seine eigene tiefe Erfahrung erahnen.

Auf 350 Seiten beschreibt Ponlop Rinpoche die Merkmale und Möglichkeiten der Existenz in den sechs Bardos, immer im Hinblick auf „die Verwirklichung der wahren Natur des Geistes“. Er bietet für jeden Bardo Übungen an, die dem Weg dienlich sein können. Seine grundlegenden Empfehlungen sind Shamatha- und Vipassana- sowie analytische Meditation (Kontemplation). Hiermit befindet er sich in Übereinstimmung mit der Theravada-Lehre. Andere Übungen hingegen entstammen den verschiedenen Mahayana-Schulen: Mahamudra, Dzogchen, Vajrayana. Es bleibt dem Leser überlassen, sich geeigneten Übungen zu widmen. Für mich war bereits die angebotene Übersicht eine Bereicherung.

Das Buch ist klar gegliedert entlang unseres Weges durch die drei Bardos des Lebens (Leben, Traum, Meditation) und die drei Bardos des Todes (Sterben, Dharmata, Werden). Der gegebenen Komplexität des Themas gemäß geht der Autor sehr gründlich vor, stellt verschiedene Sichtweisen nebeneinander und bringt die Bardos in einen nachvollziehbaren Zusammenhang. Bei all dem bleibt Ponlop sehr klar und geordnet in seinen Gedanken und locker in seinem erzählenden Stil. Er macht es dem Leser leicht, den Kreislauf der Existenzen zu begreifen und ihm auch durch den Tod zu folgen.

„Der Geist überwindet den Tod“ lässt sich auch ohne Vorkenntnisse lesen, da Ponlops sachliche und freundliche Erzählweise uns dieses schwierige Thema auf liebevolle und behutsame Weise nahebringt. Besonders zu empfehlen ist die Lektüre denjenigen, die Vajrayana, Dzogchen oder Mahamudra praktizieren. Ihnen bietet das Buch sicherlich viele Anregungen für ihren Übungsweg. Doch auch undogmatischen Theravada-Anhängern möchte ich dieses Buch ans Herz legen. Allerdings sollten sie in der Lehre sattelfest sein und die Erweiterungen, die die Mahayana-Schulen der ursprünglichen Lehre des Buddha zugefügt haben, erkennen. (Die wesentlichen Argumente zum Nachlesen bei H. Hecker: „Das tibetanische Totenbuch“ in DMW 1/2014.)

In den Lehrreden wird über den Sterbeprozess und die Vorbereitung auf die folgende Geburt fast nichts gesagt. Der Buddha wird seine Gründe gehabt haben. Und aus rein ökonomischen Gründen wäre es auch überflüssig für den, der den Dhamma ernsthaft praktiziert. Dennoch besteht heutzutage ein Interesse an Sterbethemen: Man möchte vorbereitet sein auf das, was kommt. Sicherlich steckt Angst dahinter; doch dieser lässt

sich mit Aufklärung begegnen. Hierin sehe ich den erheblichen Nutzen für diejenigen, die sich auf das Geschehen in den sechs Bardos einlassen möchten. Dazu muss man sich keineswegs einer Mahayana-Schule anschließen, sondern wird motiviert, seine Satipatthana-Vipassana-Praxis zu vertiefen. Ponlop weist immer wieder darauf hin.

Die tibetische Kultur hat im Laufe ihrer Geschichte eine sehr differenzierte Einsicht in die subtilen Bewusstseinszustände gewonnen, die in den Bardos erfahren werden können. Anfänglich verwirren die vielen Begriffe der Mahayana-Lehren; sie werden jedoch im Text und in einem umfangreichen Anhang erklärt.

Auch wer die beschriebenen Vorgänge im Bardo des Sterbens, im Bardo der Dharmata und im Bardo des Werdens für „metaphysische Spekulation“ (H. Hecker, a.a.O.) hält, wird einen sinnvollen Ablauf darin entdecken können. Genau das ist bei allem, was der Bedingten Entstehung folgt, ja auch zu erwarten. Wir lernen, dass Sterben und Werden prinzipiell geregelt verlaufen. Unterschiedliche individuelle Erfahrungen beruhen im Wesentlichen darauf, inwieweit dhamma-gemäß gelebt und meditiert wurde.

„Der Geist überwindet den Tod“ erweitert auf verständliche Weise unseren Blick auf ein komplexes Thema, das heute noch für viele ein Tabu ist. Es trägt dazu bei, Leben und Sterben als eine Einheit zu verstehen und sich für subtile Erfahrungen zu öffnen. Das ist der eigentliche Wert dieses Buches. Allerdings - und dies ist mein einziges Bedenken, womit ich auch H. Heckers Einwänden zustimme - ist der Leser schnell geneigt, in den Bardo-Erfahrungen einen unvergänglichen Bewusstseinskern anzunehmen, der den Tod überdauert. Als Gegenmittel empfehle ich Seite 153: „Wenn wir über absolute Wahrheit oder letztendliche Realität sprechen, müssen wir verstehen, was mit der zweifachen Leerheit gemeint ist: die Nicht-Existenz eines Selbst der Person und die Nicht-Existenz eines Selbst der Phänomene - in anderen Worten die Leerheit einer Person und die Leerheit der Phänomene.“

© Dr. Rainer M. Gebers 3/2015

in: Der Mittlere Weg. Zeitschrift des Buddhistischen Bundes Hannover e.V. Nr.1/2016.