

YUNGDRUNG WANGDEN KREUZER

# Kunst *des* Lebens Kunst *des* Sterbens

---

*Wie wir den Traum von Ich und Welt mit Achtsamkeit,  
Mitempfinden und offenem Gewahrsein meistern  
und befreiende Luzidität erlangen können*



Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

---

Erster Teil: Kunst des Lebens – Kunst des Sterbens	9
1  Ars longa, vita brevis:	
Eine Einleitung in die Thematik des Buches	11
Die Basis kontemplativer Geistesschulung	15
Gelassenheit, Mitgefühl und Luzidität	23
Begrenzte Vorstellungen über die Natur der Wirklichkeit	31
Buddhismus: Sich selbst studieren	41
Heilsames Handeln	47
Die unkörperliche Klarheit des Geistes	51
Die Vergeblichkeit allen weltlichen Strebens	59
Menschsein als einmalige Chance, völlige Erleuchtung zu erlangen	63
Den verborgenen Schatz entdecken	75
2  Vanitas oder Der Traum des Sisyphos	77
3  Der Vergänglichkeit aller Erscheinungen gewahr werden	97
4  Wenn wir träumen, dass wir träumen, sind wir dem Erwachen nah	113
5  Der Traum des Denkens und Sprechens und das Vorbild der Meister	125
6  Das Leben und Sterben von einem, der die Weisheit liebt	135
7  Erkenntnistheorie, selektive Wahrnehmung und Traumdeutung	151

8	Thanatologie als die Lehre über Sterben und Tod und ihre möglichen Quellen	161
9	Erlebnisberichte von Todesnähe und außerkörperlicher Erfahrung	177
10	Warum wir der Unzerstörbarkeit unseres Gewahrseins gewiss sein können	205
11	Die außerkörperlichen Erfahrungen heutiger Menschen und die Kunst der Entdopplung	213
12	Einige in allen Kulturen wiederkehrende Grundmotive der Seelenreise	227
12	Zufriedenheit ist der größte Schatz und Selbstvertrauen der beste Freund	251
14	Die Schwächung des Egos in Krankheit und im Sterben als Chance für Metanoia, Katharsis und Selbsterkenntnis	261

## Zweiter Teil: Leben und Sterben im Licht des erleuchteten Geistes von Weisheit und Mitgefühl

15	Von der alles verwirklichenden Kraft des Wünschens und der Intention	293
16	Wie in unserer Vergänglichkeit schon unsere Erlösung vollendet ist	313
17	Die sechs Bardos oder Zwischenzustände nach der Lehre des Dzogchen und des Tibetischen Totenbuchs	325
	Der Bardo des Wachzustands	326
	Der Bardo der Meditation	326

Der Bardo des Traumzustands	327
Der Bardo des Sterbens	330
Der Bardo der Dharmata	332
Der Bardo des neuen Werdens	333
18 Wie wir rückblickend auf einen Tag und eine Nacht die sechs Bardo-Zustände verstehen können	335
19 Über die Kontinuität unseres Geistes, der niemals geboren wurde, der in nichts verweilt und der niemals vergeht	345
20 Wie wir die Unsterblichkeit unseres eigenen Gewahrseins unmittelbar erkennen und in allen Erfahrungen achtsam erinnern können	365
Dritter Teil: Drei Übungen für ein gutes Sterben und ein gutes ewiges Leben	377
21 Der unzerstörbare Atem von Segen und Mitgefühl	379
Die Übung des unzerstörbaren Atems in der eigenen Meditationspraxis	380
Die Praxis des unzerstörbaren Atems für einen gläubigen Menschen	385
Die Praxis des Gebens von Glück und des Nehmens von Leid als Variation des unzerstörbaren Atems	387
Die Praxis der Übertragung des Bewusstseins in einen reinen Bereich	389
22 Der alles befreiende Atem des A	393
Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« in der eigenen Meditationspraxis	393

Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« mit terminal Kranken	394
Die Übung des »Alles befreienden Atems des A« im Sterbeprozess	397
Die Einführung in das klare Licht	399
23 Die Befreiung durch Erinnern und durch Hören im Sterben und im Postmortem	403
Die Begleitung Sterbender als Vorbereitung auf das eigene Sterben	404
Die Praxis der Begleitung eines Verstorbenen im Postmortem	414
Einige Anregungen für die Praxis der Begleitung	417
Der Meditationsplatz	418
Der Aufbau einer Meditationssitzung	420
Die Anwendung der Praxis im Falle des Todes durch einen Suizid	437
Positiv unterstützende Handlungen, die für alle Verstorbenen heilsam sind	443
Das Wunschgebet	447
Die Widmung	448
Danksagung	448
Anhang	
Literatur	449
Glossar	459
Abbildungsverzeichnis	535
Über den Autor	537

Erster Teil



Kunst des Lebens –  
Kunst des Sterbens

# — 1 —

## Ars longa, vita brevis: Eine Einleitung in die Thematik des Buches

*Wer ein gutes Leben führt, der stirbt auch gut.*

MOTTO DER ARS MORIENDI

*Leeres Gewahrsein hat keinen Anfang und kein Ende. Weil es nicht geboren wurde, stirbt es nicht.*

LONGCHEN RABJAM GYALPO

*Schlechtes wird von der Seele nie als solches gewählt, sondern als vermeintlich Gutes.*

PROKLOS

*Wie du selbst nicht behandelt werden willst, so behandle auch die anderen nicht.*

KONFUZIUS

*Die Freiheiten eines menschlichen Lebens gefunden zu haben und zu versäumen, mich im Heilsamen zu üben – könnte es eine größere Dummheit geben als diese?*

SHANTIDEVA

*Die Weisen haben ihre Handlungen, ihre Worte  
und ihre Gedanken gemeistert. In der Tat –  
sie sind vollkommene Meister ihrer selbst geworden.*

DHAMMAPADA

Es ist mir eine große Freude, nun diese Sammlung von Texten in Buchform vorlegen zu können, in denen Betrachtungen, Lehren und Methoden zur Kunst eines gelassenen und achtsamen Lebens und deren Fortsetzung im Sterben und über den Tod des Körpers hinaus in eine neue, wenn möglich erleuchtete und leidensfreie Form des Daseins und Erlebens im Zentrum stehen.

Die Kunst des Lebens und die Kunst des Sterbens sind, was den Okzident betrifft, von Platon zu Plotin, Cicero und Seneca und den christlichen Autoren von Gregor dem Großen bis hin zu Seuse, Anselm von Canterbury, Thomas von Kempfen und Erasmus von Rotterdam noch ganz selbstverständlich nicht voneinander zu trennen. Der nach authentischer Weisheitserkenntnis strebende Mensch widmet sich der Philosophie, indem er sich täglich im Sterben, in der Loslösung von allem Unwesentlichen übt. Seneca sagte: »Leben muss man ein ganzes Leben lang lernen und ... während des ganzen Lebens muss man sterben lernen.« Was die Meister des Orients betrifft, so ist ihnen seit frühester Zeit der Tod die Richtschnur zur klaren Unterscheidung des Wesentlichen vom Unwesentlichen, vom wandellosen Wesen des Geistes und seinen wandelbaren, vergänglichen Erfahrungen. Nur was bleibt, ist wirklich, und alles andere ist unwirklich. Das Bleibende im Wandel, die ewig gültigen Wahrheiten und Gesetze des Lebens zu erkennen und aufzuzeigen ist von jeher die Aufgabe und das Ziel der »ewigen Philosophie« im Osten und im Westen.

Der Glaube an ein Fortleben des Geistes nach dem Verfall und Tod des physischen Körpers war dem Menschen schon seit frühesten Zeiten



zu eigen, wie wir aus vielen archäologischen Funden schließen können, und wird – wie wir sehen werden, mit gutem Grund – trotz des diskreditierenden Einflusses neuzeitlicher, reduktionistisch-materialistischer Anschauungen auch heute noch von der Mehrheit der Menschen geteilt.

Dieser Glaube oder diese Überzeugung beruht auf in Wahrheit recht allgemein menschlichen Erfahrungen, die in Todesnähe, am Sterbebett und in der Zeit nach dem Exitus auftreten, die wir in späteren Kapiteln genauer betrachten werden. Er entspricht einem inneren, intuitiven Wissen des Menschen um seine wahre, unzerstörbare Natur als geistiges Wesen, das seinem Wesen nach unabhängig vom Körper ist. Dieses tiefe Wissen lebt fort, auch wenn zurzeit oberbewusst erdachte, gesellschaftlich vorgegebene Paradigmen dem scheinbar widersprechen.

Dieses geistige Wesen, das jetzt in einem menschlichen Körper lebt, will voll und ganz erkannt werden. Es sucht die Natur seiner Erfahrungen zu verstehen und fragt ganz natürlich nach der Sinnhaftigkeit, nach dem Woher und Wohin seines Daseins. Es kann, über seine Wahrnehmungen reflektierend, den Zusammenhang von Ursache und Wirkung in der Natur und in seinem eigenen Handeln und Erleben erkennen.

Ein klares Erkennen, welche Handlungen für uns und unsere Umgebung zu glücklichen, heilsamen Erfahrungen führen und welche zu unheilvollen, leidvollen, wird »Lebensweisheit« genannt – insofern diese die Frucht der Erfahrung vieler Leben und vieler Generationen ist. Ethisches Verhalten ist intelligentes, vernünftiges und weises Verhalten. So könnten wir, in Abwandlung eines Worts von F. Schleiermacher sagen: Ethik ist die Wissenschaft eines vernünftigen und auf die Dauer heilsamen Handelns.

Die Frage, was eigentlich ein gutes, ein glückliches und sinnerfülltes Leben ist, steht damit am Anfang aller Philosophie, welche diesen Namen verdient, und sie steht bewusst oder noch unbewusst auch am Anfang der persönlichen Suche jedes Einzelnen nach Glück und Selbstverwirklichung.

Was die möglichen Antworten auf diese grundlegende Frage betrifft, so besteht seit Langem ein gesellschaftstragender, ein mitmenschlich-

empathischer Konsens – eine große, Kulturen und Religionen übergreifende Übereinstimmung der Herzen in Bezug auf das, was wahre »Menschlichkeit«, was korrektes Verhalten und was ein gelungenes und erfülltes Leben bedeutet, ein intuitives Gefühl für das Richtige, welches das Leben des Einzelnen und der Gemeinschaft leitet und inspiriert. Dieses wirkt, zu unserem Glück, trotz vieler Widerstände, intellektueller Zweifel und zunehmender Orientierungslosigkeit bis heute weiter, und wir zehren davon.

Die Menschheit zehrt noch von den vor der heute global verbreiteten materialistischen »Wissenschaftsgläubigkeit« ihre Gesellschaften dominierenden Maximen der Weltreligionen, die, einfach zusammengefasst, übereinstimmend lehren: Wer ein gutes, also ein tugendhaftes Leben gemäß den Empfehlungen göttlicher Weisheit, geoffenbart in den heiligen Schriften der jeweiligen Tradition, führt und auf die heilsame Qualität seines Denkens und seiner Handlungen achtet, der wird die Prüfungen des Lebens in dieser Welt gut bestehen, an Weisheit und Verdiensten wachsen und folglich mit ruhiger Seele sterben. Wenn er sich vorab von der Anhaftung an irdische Dinge befreit hat, kann er mit freudiger Erwartung seiner Erlösung entgegensehen. In der geistigen Welt oder in seiner nächsten Existenz wird er die Früchte seiner achtsamen altruistischen und heilsamen Handlungen ernten, denn ein jeder erntet ganz natürlich das, was er einmal selbst gesät hat.

Die Überwindung des kleinen Selbst, Freiheit vom Ich und vom Körper und von ihren Leiden, welche erlangt wird durch die Zähmung des eigenen ungeordneten Denkens, Wünschens, Sprechens und Handelns und ein Tätigsein, welches der Gemeinschaft dient, waren lange und unbestritten das Ideal einer gelungenen Individuation in West und Ost, vorgestellt in der Gestalt der großen, verwirklichten Meister wie Jesus und Buddha und der großen Heiligen der verschiedenen Religionen, an deren Vorbild man sich selbst zu messen hatte und deren gelasene Haltung, Selbstlosigkeit, Geduld im Leiden, Gewaltlosigkeit und einfühlsam-verstehendes, liebevolles Tun und Lassen als beispielhaft für das eigene Leben und Sterben gelten konnten.

Wer sich darin übt, sich zu lassen, immer da, wo er an sich und an bestimmten Erfahrungen und Umständen festhält, der wird, trotz aller Schwierigkeiten und Leiden, ein entspanntes, sinnvolles und glückliches Leben haben. Wenn wir lernen, mit klar erkennender Achtsamkeit im Augenblick zu leben, erwerben wir damit die Fähigkeit im eigenen Geist, unheilsame und heilsame Impulse zu unterscheiden, wenn sie erscheinen, und wir entdecken unsere prinzipielle Freiheit, diesen zu folgen oder nicht. Daraus erwächst eine gleichmütige und gelassene Haltung, die an nichts festhält und deshalb frei von einschränkenden Konzepten über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bleibt. Wenn wir unsere Fähigkeit zu Mitempfinden, Mitfreude und Wohlwollen kultivieren, weiten und entspannen sich unser Herz und Geist, und wir können die eingebildete Enge, Angst und Isolation unseres kleinen Ichs vergessen und transzendieren.

## Die Basis kontemplativer Geistesschulung

Die Einübung einer gleichmütigen Achtsamkeit oder wachen Präsenz und Nüchternheit ist das Grundelement oder die Basis aller Systeme kontemplativer Geistesschulung. Sie ist unerlässlich, um Fehler im System zu erkennen, um unseren Geist von allem zwanghaften, dualistischen Denken und von den entsprechenden Störgefühlen zu reinigen, welche beide die Folge von Nichtgewahrsein und die Hauptursachen für Unzufriedenheit und alle anderen leidvollen Erfahrungen sind. Befreit von den zwei Schleiern, dem des konzeptuellen Denkens und dem der instinktiven Emotionalität, die beide Leiden schaffen, werden wir schließlich das höchste Glück vollkommener Erleuchtung erlangen. Das ist der Weg, der in unserem Geist angelegt ist – der Weg zurück zum bleibenden, unverlierbaren Glück, unserem ursprünglich erleuchteten Zustand, aus dem nichtluziden, selbstverblendeten Erfahren

unseres Geistes im Prozess gedanklicher Zerstreung und Projektion wieder zurück zum luziden Zustand der Einheit und des völligen Friedens mit uns selbst.

Sicher war es zu allen Zeiten auch möglich, einfach nur dahinzuleben. Aber das können auch die Tiere, und sie können es auf den ersten Blick hin besser als wir. Jede Katze, und das überall auf der Welt, versteht es erst einmal besser als wir, entspannt und aufmerksam im Augenblick zu leben – ohne eine Vorstellung von Vergangenheit und Zukunft.

Aber zum Menschsein gehört ein Streben nach Erkenntnis von Sinn und Zusammenhang, und so ist es erst einmal »Manas« oder die Fähigkeit unseres »Denkbewusstseins«, die uns als »Manusha« (in Sanskrit), das heißt als »Mensch«, von den Tieren unterscheidet. Und diese Fähigkeit, die es uns ermöglicht, zu unterscheiden, zu vergleichen und uns zu erinnern, lässt uns auch vieles kompliziert erscheinen, was eigentlich sehr einfach ist.

Die unterscheidende Intelligenz des Menschen ist noch weit entfernt von der wahren Vernunft des göttlichen »Nous« (griechisch *nous* [Geist]), aber sie ist die Grundvoraussetzung für eine mögliche Zusammenschau aller Handlungen und Erlebnisse und für ein Begreifen ihres Zusammenhangs von Ursache und Wirkung.

Gleichzeitig ist diese Fähigkeit Ursache des menschlichen Leidens an sich selbst und durch sich selbst. Im Gegensatz zu den Tieren sind unsere Leiden überwiegend selbst erdacht; und solange sein Denken nicht von Weisheit und Liebe gelenkt ist, erzeugt und erfindet der »Homo sapiens«, oder wohl besser »Homo Faber«, vielerlei Leiden für sich selbst und für seine Mitmenschen und Mitgeschöpfe.

Die menschliche Geschichte gibt beredtes Zeugnis für seine kurz-sichtige Genialität und sein am Ende immer auch ihm selbst schaden-des Handeln.

Da menschliches Bewusstsein autoreflexiv und von Erinnerung gestützt ist, können wir den Zusammenhang zwischen unserem Denken, Sprechen und Handeln und seinen Wirkungen auf uns selbst und auf unsere

Umgebung und Umwelt verstehen. Aber in unserer Brust wirken sowohl die Kräfte, die uns zu höherem Erkennen inspirieren wollen, wie auch die herabziehenden Kräfte eines Lieber-nicht-wissen-Wollens und einer Bequemlichkeit, die es vorzieht, alles als zufällig und zusammenhanglos zu sehen. Und so wollen wir uns oft in einer Pseudoannahme des Status quo, in einer Annehmlichkeit und in einer Pseudospontaneität, die den instinktiven Impulsen einer von den Toxinen des Geistes inspirierten Dynamik folgt, einer wirklichen Selbsterkenntnis gar nicht öffnen.

Wenn wir es aber verstehen, diese Fähigkeit des Erkennens von Zusammenhängen weiterzuentwickeln, so können wir zu einem wirklich umfassenden Verständnis des Lebens, können zu Lebensweisheit und damit zu einem vernünftigen und heilsamen Gebrauch all unserer Kräfte und Begabungen kommen. So ist es also für eine vernünftige Gestaltung unseres Lebens und unserer Lebensführung von entscheidender Bedeutung, zu einer Klarheit darüber zu kommen, welche Werte für uns wichtig sind und wie wir leben wollen, ja, was ein glückliches, ein in jeder Hinsicht optimales und sinnvolles Dasein eigentlich ist.

Suchen wir nach einer allgemein verlässlichen Basis der Verständigung und des Verstehens – nach etwas, das Mensch und Tier, trotz aller Verschiedenheiten und individueller Variationen gemeinsam ist –, so finden wir, dass alle Wesen zweifellos das Glück oder zumindest das für sie Angenehme suchen und dass sie das Leiden oder für sie Schmerzliche fliehen. Sie alle wollen keine unangenehmen Erfahrungen, genauso wie wir selbst; und doch ist alles Leben von subtilen oder groben, von plötzlichen oder von chronischen Leidenszuständen durchdrungen, die von Zuständen leichter Unruhe und Gereiztheit, eines Unbehagens kombiniert mit Angst oder Verlangen oder einer unerklärlichen Unzufriedenheit bis hin zu schweren psychischen und physischen Krankheiten und Leidenserfahrungen reichen.

Natürlich sind hier alle neurotischen Gefühle und Stimmungen wie Stolz, Ehrgeiz, Eifersucht, Verlangen, Neid und Ärger, welche täglich im Geistesstrom eines Menschen auftauchen können, inkludiert. Sie alle sind

zwar normal, aber sie alle sind auch leidvoll, und sie erzeugen neues Leid, sofern wir unter ihrem Einfluss stehen und von ihnen motiviert handeln.

Wenn wir uns mit offenem Herzen umschaun und die Lebensumstände unserer Mitmenschen und der Tiere genau betrachten, so sehen wir, wie sie sich selbst und den anderen Wesen immer wieder Leiden bereiten, weil sie es scheinbar nicht besser wissen und einfach instinktiv ihren Prägungen und Bedürfnissen entsprechend handeln. Den Tieren mangelt es an der nötigen Intelligenz, um die Ursachen des Leids und jene des Glücks klarer zu verstehen. Sie passen sich lediglich besser an die Umstände an und verbessern die Strategien ihres Selbsterhalts und Überlebens. Aber auch die meisten Menschen suchen die Ursachen ihres Missbehagens im Außen und sehen meist nicht, was und wie sie selbst durch ihr eigenes Denken und Handeln dazu beitragen.

Nun ist es einfach zu verstehen, dass es, wenn wir ein entspanntes und sorgenfreies Leben führen wollen, sicherlich gut und förderlich ist, uns in Geduld zu üben und zu lernen, uns zu entspannen und uns keine Sorgen, also keine überflüssigen und ängstlichen Gedanken zu machen.

Die relativ neue Disziplin der Glücksforschung kam zu dem Ergebnis, dass es nicht materielle Güter und Besitz, sondern innere und äußere Gesundheit und harmonische und verlässliche menschliche Beziehungen sind, die von den meisten Menschen als ihr größtes Glück empfunden werden, wenn ihre materielle Situation ausreichend gesichert ist. So liegt es folglich auf der Hand, dass es, wenn wir glücklich sein wollen, das Beste ist, unsere Empathiefähigkeit und unser Mitgefühl und Wohlwollen zu kultivieren, ja dass unser Glück und unser Verständnis weiter wachsen werden, wenn wir lernen, »in der Liebe zu bleiben«, und eine grundsätzlich wohlwollende Einstellung gegenüber unseren Mitmenschen und allen fühlenden Wesen kultivieren.

Dieses allumfassende, unparteiische Wohlwollen drückt sich aus in dem Saatgedanken »Mögen alle Wesen glücklich sein«. Wenn wir diesen besten aller Wünsche in unserem Geistesstrom immer wieder hervorbringen, verändern sich unsere Sichtweise und unser Erleben sehr rasch zum

Positiven, und jedes Mal, wenn wir ihn denken, werden die »Wurzeln des Guten« in uns verstärkt, und unsere Fähigkeit, unser kleines Ich mit seinen Ängsten und Wünschen zu transzendieren, wächst.

Es ist auch sehr sinnvoll und wertvoll, wenn wir die Ursachen des Leids immer klarer erkennen, denn nur wer die wirkliche Ursache einer Krankheit erkannt hat, kann sie auch beseitigen. In ihrer Erkenntnis liegt der Weg zur Aufhebung allen Leids in uns selbst und im Universum, denn nur wenn wir unsere Täuschung klar erkennen, können wir uns von ihr befreien und in der Folge auch anderen helfen, frei zu werden.



Nun wird dieses befreiende Erkennen der eigenen Täuschungen und Abhängigkeiten von unserer heutigen Umwelt und Gesellschaft leider nicht gerade unterstützt und gefördert. Vor allem seit der Erfindung der Massenmedien, beginnend mit Radio und TV bis hin zum Internet, werden den Menschen überwiegend ganz andere, von den großen Vorbildern für wahre Selbsterkenntnis und erleuchtete Humanität wie Jesus, Buddha oder auch Konfuzius abweichende Leitbilder, Anschauungen und Leitmotive auf breiter Basis vermittelt. Wenn Information und Unterhaltung an die Stelle von humanistischer Bildung treten, wird es für die vielen zwangsläufig immer unverständlicher, worin ein gutes, ein vernünftiges und sinnvolles Leben und Handeln und ein ethisches Verhalten überhaupt bestehen.

Wenn aber, generell gesprochen, der besondere Sinn und Wert des Menschseins und die Richtung und Möglichkeit seines geistigen Wachstums und einer gelungenen Selbstentwicklung dem einzelnen Menschen nicht richtungweisend und prägend in seiner Familie und Gesellschaft vorgestellt und vorgelebt werden und wenn diese nicht mehr das Leitbild für die mögliche Höhe einer Kultur und ihrer Bildung sind, sondern eine unter vielen möglichen Anschauungen und Meinungen, so verbreitet sich ein Gefühl der Orientierungslosigkeit, der Sinnlosigkeit und Beliebigkeit, und ein inneres und äußeres Chaos sind die Folge.

Die profitorientierte Werbung leitet das stets zerstreute und nach einem Inhalt und Sinn suchende Denken und Begehren in allen Medien auf Wunschobjekte, Leitbilder und Selbstbilder um, die Abhängigkeit erzeugen und für deren Erlangung, Pflege und Erhaltung ständig gearbeitet werden muss. Wenn sie nicht erlangt, erworben und aufrechterhalten werden können, entstehen daraus Komplexe, Frustration, Unzufriedenheit, Neid und andere Störgefühle. Die Folge ist vielfach eine fortschreitende »Verschmutzung« der Innenwelt, die mit der Verschmutzung und Vergiftung der Umwelt einhergeht, die gleichsam ihr für alle sichtbar Ausdruck ist.

Nun ist es für die meisten immer schwer gewesen, dem Haupttrend des kollektiven Denkens ihrer jeweiligen Gesellschaft nicht zu folgen; und leider ist es heute fast unmöglich geworden, sich dem Einfluss der ununterbrochenen Werbung, Prägung und Konditionierung durch die Massenmedien zu entziehen. Ja, eine ständige Erreichbarkeit und ein ständiges Online- und Angeschlossensein an die Medien wird in der »Informationsgesellschaft« nun sogar als unabdingbar dargestellt und gefordert.

Ein Strom konfuser und vielfältig divergierender Informationen und Meinungen formiert heute den Menschen, ob er es will oder nicht; und eine flutartige Menge von Informationen ist für alle sichtbar dabei, eine wirkliche Bildung des Menschen im klassischen Sinn zu überwachen. Diese scheint durch eine auf technischem, pharmakologischem, psychologischem und neurologischem Wissen basierende Programmierung und Gleichschaltung ersetzt zu werden. Zum ersten Mal in der Geschichte der Menschheit sind nun die technischen Möglichkeiten vorhanden, dass dies auf der ganzen Welt geschieht.

Es ist eigentlich ein recht wüster und verwirrender Traum, der dem Menschen nun auf allen Kanälen zur Unterhaltung und als »In-Formation« angeboten wird. Und es ist, glaube ich, wichtig, die Art dieser »Formation« und die Probleme, die daraus für jeden Einzelnen und für die ganze Welt entstehen, mitfühlend verstehen zu können. Vor allem, wenn man täglich mit Menschen zu tun hat und bestrebt ist, ihnen in dieser Zeit, da die Toxine des Geistes stark anwachsen, therapeutisch zu helfen.



Die falschen Versprechungen, ein glückliches Leben durch den Konsum bestimmter Waren und Situationen zu erlangen, führen in die Irre, denn sie binden den Menschen und halten ihn von der Erkenntnis des eigentlichen Sinns seines Lebens ab. Immer neue Wunschobjekte werden ihm vor Augen gestellt und erzeugen neue Wünsche und in der Folge Unzufriedenheit. Durch zu intensiven Medienkonsum können falsche Ängste und Feindbilder entstehen, die zu einer diffusen Nervosität und Unsicherheit führen.

Natürlich war es auch in früheren Zeiten nicht einfach, zu Selbsterkenntnis, einem sicheren moralischen Urteil und geistiger Unabhängigkeit zu kommen und aus dem Traum des eigenen Denkens, Wünschens und Befürchtens zu erwachen. Die eigentlichen Ursachen des persönlichen und des kollektiven Leids und Unbehagens – sie liegen im Geist eines jeden von uns, und sie sind immer die gleichen: Unvernunft, Ignoranz, Egoismus, geistige Unruhe, Existenzangst, Anhaften und Aversion, doch heute erscheint es durch die enge Anbindung des persönlichen Denkens an die Medien und Kommunikationsmittel noch um vieles schwieriger, sich von der Zwanghaftigkeit und Zerstretheit eines ständigen Konzeptualisierens und Begehrens frei zu machen.

Weil aber unser Geist seiner Natur nach eigentlich frei ist und all seine Wahrnehmungen und Gedankenkonstrukte ebenso natürlich zugänglich sind, ist es in jedem Augenblick theoretisch möglich, aus dem nur scheinbar wirklichen Traum des jeweiligen Zeitgeists und aus dem ihn begleitenden Denken zu erwachen und plötzlich luzide zu werden. Wenn wir im Traumzustand glauben, gleich in einen Abgrund zu stürzen, geschieht häufig, durch die Todesangst ausgelöst, ein Erwachen zu momentaner Luzidität (vom spätlateinischen *luciditas* für »Helle, Klarheit«), und wir erkennen, dass wir gerade träumen. Auch steht unser Denken völlig still, wenn wir durch etwas plötzlich geschockt sind oder wenn wir im Tiefschlaf, in einem Zustand tiefer und seliger Entspannung, alle Träume und Gedanken von Ich und Welt völlig vergessen.

Luzidität und Freiheit von Gedanken sind uns als Erlebnisformen demnach möglich, aber unser ganz normales, menschliches Problem besteht darin, dass wir momentan entweder wach sind und angespannt vielen Gedanken folgen, oder wir beginnen zu entspannen, finden etwas geistige Ruhe und werden dabei aber schläfrig und verlieren das Bewusstsein. Wir pendeln gewissermaßen zwischen den beiden Extremen Bewusstsein und Unbewusstheit, und in beiden mangelt es uns an Luzidität. Wegen dieses Mangels ist Bewusstsein üblicherweise spannungsgeladen und wirkliche Entspannung eigentlich nur durch den Verlust des Bewusstseins möglich.



Die hohe, erlösende Kunst der Dzogchen-Meditation besteht darin, völlig gewahr und völlig entspannt zu sein. Die möglichst beständig aufrechterhaltene Luzidität wird dann mit der Zeit alle Bewusstseinschichten durchdringen. Wie das erreicht werden kann, wird in den späteren, auf die kontemplative Praxis der Geistesschulung bezogenen Teilen dieses Buches en détail erklärt werden. Es mag an dieser Stelle genügen zu sagen, dass es möglich ist, in der Kontemplation einen Grad der Entspannung zu erreichen wie im Tiefschlaf und trotzdem völlig gewahr zu sein. Hier liegt der Grund, warum in der visionären Praxis des Dzogchen das eigene innere Licht so stark hervortreten kann wie sonst nur im Schlaf und im Tod, und das in einem Zustand völliger Wachheit und rezeptiver Offenheit aller Sinne.

Der authentische Zustand leeren Gewahrseins ist frei vom Denkbewusstsein und frei von der dumpfen, fühllosen Trance der Unbewusstheit. Wenn wir die Fähigkeit entwickeln, im Wachzustand völlig entspannt und ohne alle Konzepte zu sein, werden wir am Ende des Sterbeprozesses frei von Bewusstsein mit dem klaren Licht reinen Gewahrseins verschmelzen können und Buddhaschaft erreichen. Je länger wir bereits jetzt in diesem »natürlichen Zustand des Geistes«, frei von Gedanken, bleiben können, umso größer ist die Chance dieser endgültig befreienden Verwirklichung im Tod. Wir werden über diesen Zusammenhang in den späteren Kapiteln noch oft und ausführlich sprechen.



Dritter Teil



Drei Übungen für  
ein gutes Sterben und  
ein gutes ewiges Leben

## — 21 —

### Der unzerstörbare Atem von Segen und Mitgefühl

*Die unübertreffliche Methode, um die leere Essenz des Geistes zu erkennen, besteht darin, nach oben hin große Hingabe an die Erleuchteten zu entwickeln und um ihren Segen zu bitten und nach unten hin für alle Wesen ein großes Mitgefühl, bedingungslose Liebe und unparteiisches Wohlwollen zu kultivieren. Wenn vertrauensvolle Hingabe und tiefes Mitgefühl in uns entstehen, so hören alle Gedanken von selbst auf. Wir erfahren den unerschütterlichen Frieden des natürlichen Zustands, und unsere Buddha-Natur offenbart sich unverhüllt.*

TULKU URGYEN RINPOCHE

**D**iese Übung vereint die zwei wichtigsten, grundlegenden Elemente der auf das Ruhen in der ursprünglichen Stille und Klarheit des Geistes vorbereitenden und einstimmenden Praxis der tibetisch-buddhistischen Geistesschulung – »Die Übung der Verbindung mit dem spirituellen Meister, welche uns mit dem Segensstrom unseres wahren Selbst verbindet« und »Die Übung des großen Mitgefühls, welche unser inneres Potenzial von Empathie und Intuition zur Entfaltung

bringt« in einer einzigen. Beide Übungen können in dieser abgewandelten Form von Menschen jeden kulturellen Hintergrunds angewendet werden und haben sich in allen Lebenslagen und beim Sterben als sehr hilfreich und heilsam bewährt.

Wir können sie auch immer dann anwenden, wenn wir emotional verunsichert sind oder wenn unsere nichtkonzeptuelle Praxis der stillen Meditation etwas uninspiriert zerstreut oder dumpf geworden ist. Immer wenn wir Kraft und Unterstützung, Inspiration und Hilfe benötigen, aber für eine längere Praxis keine Zeit oder Gelegenheit ist, sollten wir uns an sie erinnern.

## Die Übung des unzerstörbaren Atems in der eigenen Meditationspraxis

### Der erste Schritt der Übung

Wir nehmen nach Möglichkeit eine entspannte, doch gerade und aufrechte Sitzposition ein, können aber auch im Bett liegend üben, wobei das Kopfende etwas hochgestellt sein sollte. Dann lassen wir den Körper, den Atem und unseren Geist erst einmal still werden.

Mit einer Reihe von langsamen und tiefen Einatmungen kontemplieren wir dann für einige Minuten nur den einen Gedanken:

»Eine tiefe Gelassenheit und Freude, Zufriedenheit,  
Klarheit und Liebe erfüllen mich jetzt.«

Wir stellen uns gleichzeitig vor, dass wir alles Licht, das uns umgibt, als alle heilsamen, befriedenden und erfüllenden Werte und Kräfte des Universums in uns einatmen und aufnehmen. Diese segensreichen Kräfte erfüllen nun ganz unseren Körper und unseren Geist, und wir versuchen,

dies immer deutlicher zu empfinden. Wir kontemplieren nacheinander jede der in der Affirmation genannten Qualitäten mit einigen kontemplativen Ein- und Ausatmungen und lassen uns Zeit, eine jede zu erfahren und zu spüren. Zuerst Gelassenheit, dann Freude, dann Zufriedenheit und dann Klarheit und schließlich bedingungslose Liebe ...

Wir lassen uns dafür genug Zeit und sammeln uns dabei auf dieses Erleben der Einatmung und Erfüllung. Wir spüren das Wesen dieser positiven, für alle erstrebenswerten Qualitäten, und ein Gefühl des Angenommenseins, des Mit-allem-einverstanden-Seins, des Bei-sich-selbst-endlich-angekommen-Seins entfaltet sich in uns. Wenn sich uns der tiefe, erlösende Sinn einer Haltung des »Ja«, des Einverständenseins dem ganzen Leben und Sterben gegenüber erschließt, dann können wir eine Dimension der Gelassenheit und Geborgenheit in uns erfahren, welche die unberechenbaren Fährnisse des Lebens zulassen und genießen kann, ohne sie verändern oder kontrollieren zu wollen.

Wenn es die Umstände und Situationen erfordern zu ruhen, dann ruhen wir. Wenn sie erfordern, dass wir uns bewegen, dann bewegen wir uns. Wie ein Ball, der mühelos und spontan auf den Wellen eines Bachs dahintreibt, so folgen wir dem Strom des Lebens, ohne Widerstand. Wir leben in Übereinstimmung mit dem Wesen der Dinge, in Übereinstimmung mit dem »natürlichen Sosein des Lebens«. Wenn wir uns möglichst frei halten von jeder Vorstellung, wie die Dinge sein sollten oder nicht sein sollten, so kann sich die Sinnhaftigkeit einer jeden Situation, sei sie nun freudvoll oder leidvoll, deutlicher offenbaren, und wir bleiben offen für die feinen Botschaften und Lehren, die jede Situation der Wahrnehmung uns schenkt.

## Der zweite Schritt der Übung

Wir sammeln uns dann ebenso eine Zeit lang auf einige kontemplative Ausatmungen, und mit jeder Ausatmung kontemplieren wir nun den Satz:

»Mögen alle Wesen glücklich sein!«

Mit diesem besten, umfassendsten und intelligentesten aller Wünsche geben wir nun alles Glück und alles Gute und Heilsame, das wir selbst erfahren durften, ja mehr als das, an alle Menschen und Tiere, an alle Wesen unseres Umfelds und des ganzen Universums weiter.

Wir stellen uns dabei vor, wie Strahlen des Lichts und der Liebe nun von unserem Herzen ausstrahlen und die Herzen aller Wesen erreichen und positiv berühren. Sie heilen, glücklich machen und ihnen all das geben und schenken, was ihnen wirklich hilft und nützt, und ihnen wahres Glück und bleibenden inneren Frieden, Trost und Erfüllung schenkt.

Wir können diese Praxis, die wir selbst auch in allen Situationen des täglichen Lebens ihrer starken, transformierenden Kraft wegen üben können, auch jenen anbieten, die sich auf das Sterben vorbereiten wollen.

Wir können den an einer tödlichen Krankheit Erkrankten, aber auch allen anderen Kranken bei unseren Besuchen anbieten, mit ihnen gemeinsam den »unzerstörbaren Atem« zu üben. Es wird ihnen Trost schenken in ihrer schwierigen Lage und ihnen helfen, dem Auftreten von emotionaler Irritation, Mutlosigkeit, Ratlosigkeit und Verzagttheit und ähnlichen Stimmungsmustern effektiv zu begegnen und ihre Grundstimmung zum Heilsamen hin zu verändern.

Fast ein jeder, auch der ungläubige Mensch, wird in dieser Lage doch spüren, dass eine positive gedankliche Einstellung immer besser ist als eine negative, zweiflerische und sorgenvolle. »Guten Mutes zu sein«, dies ist im Leben das Wichtigste und also auch im Sterben. Hier üben wir uns gemeinsam darin, guten Mutes zu sein.



Mit einem Patienten, Freund oder Angehörigen in der Zeit vor dessen Sterben meditativ zu atmen ist, gleichzeitig mit ruhiger, entspannter Anteilnahme und interessiertem Zuhören, die beste Vorbereitung auf



den »Übergang« in das andere Leben. Wenn es dann Zeit ist zu gehen, können wir ihn oder sie mit derselben bereits eingeübten Praxis über die Schwelle in den Tod begleiten.

Wir können die Praxis aber auch telepathisch aus der Ferne mit jemand gemeinsam üben, indem wir dem sterbenden Menschen die oben genannten »Saatgedanken« senden und uns vorstellen, mit ihm zu atmen. Diese Form der geistigen Unterstützung empfiehlt sich, wenn wir zwar erfahren, dass er wohl sterben wird, aber wir nicht das Glück haben, beim Zeitpunkt seines Sterbens anwesend zu sein.

Natürlich ist es die beste Voraussetzung für einen »sanften und klaren Tod«, wenn wir diese Praxis bereits vorab mit einem schwer erkrankten Menschen, etwa im Hospiz, im Krankenhaus oder auch zu Hause, einüben können. Sie macht jeden verbleibenden Tag und jeden Augenblick bis zum Tod für den Sterbenden wichtig und kostbar, weil er damit etwas üben kann, was ihm einerseits im selben Augenblick schon hilft, in dem er es übt, und was ihn andererseits befähigt, im eventuell schwierigen und verwirrenden Prozess des Sterbens mit einem Strom von heilsamen Gedanken und mit innerer Gefasstheit, Sammlung und völliger Gelassenheit hinüberzugehen.

Nach den Lehren der tibetisch-buddhistischen Thanatologie, wie sie uns beispielsweise im *Tibetischen Totenbuch* vorliegt, ist es wie gesagt entscheidend, welche Gedanken jemand im Augenblick des Todes hat, mit welchem Geisteszustand jemand hinübergeht. Dieser beeinflusst stark das folgende Erleben des Nachtozustands, ganz ähnlich, wie die letzten Gedanken vor dem Einschlafen das darauf folgende Traumerleben beeinflussen. Selbst ein großer Schurke, so heißt es, kann in diesem Augenblick Befreiung erreichen, wenn es ihm gelingt, auf das Heilsame gesammelt zu bleiben. Und sogar ein Tugendhafter kann hier fallen, wenn er am Ende in geistige Verwirrung, Aversion und Zweifel gerät. Denn in diesem Augenblick wird alles wieder völlig offen, und wo es weitergeht, ist ebenfalls völlig offen.



## Die Widmung

**Wir widmen alles Heilsame, das durch unsere Praxis des Hörens der Lehre, der Reflexion über ihren Sinn und ihre Anwendung in der Meditation entstanden ist, dem Wohl und der Erleuchtung aller Wesen.**

**Mögen alle fühlenden Wesen, in welchem Körper und in welchem Lebenstraum sie sich auch gerade befinden, in diesem Augenblick innehalten und zurückschauend auf ihr eigenes Sehen sich selbst als leeres Gewahrsein erkennen – frei von Geburt und Tod.**

## Danksagung

Mein herzlicher Dank geht an alle Buddhas und Bodhisattvas, an all meine Freunde im Geiste, Lehrer und Schüler der »großen Vollendung«, die mich zum Schreiben von „Kunst des Lebens – Kunst des Sterbens“ inspiriert und seine Veröffentlichung durch ihr selbstloses Engagement für das Wohl aller Wesen gefördert haben.

Möge dieses Buch mit dem Segen der Buddhas vielen Menschen eine Hilfe auf dem Weg zu völliger Luzidität und Erlösung sein!

Sarva Mangalam!

## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

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

## Mehr von Yungdrung Wangden Kreuzer

[www.arbor-verlag.de/wangden-kreuzer](http://www.arbor-verlag.de/wangden-kreuzer)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)