

Pema Chödrön  
Wie wir leben, so sterben wir





Pema  
Chödrön

# Wie wir leben, so sterben wir

Im Fluss des  
Werdens und Vergehens  
wahre Freiheit finden

Herausgegeben von Joseph Waxman

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Claudia Seele-Nyima



Die amerikanische Originalausgabe ist 2022 unter dem Titel  
»How We Live Is How We Die« bei Shambhala erschienen.  
This edition published by arrangement with Shambhala Publications,  
Inc., Boulder, Colorado, USA.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich  
geschützten Inhalts 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® N001967

## 2. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2022 Pema Chödrön

Originally published in 2022 by Shambhala Publications, Inc.

Lektorat: Pascal Frank

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: © shutterstock/VerisStudio

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34301-0

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

*Dieses Buch ist  
mit Liebe und großer Dankbarkeit  
meiner lieben Schwester, Patricia Billings, gewidmet,  
die im Februar 2020 mit 91 Jahren starb*



# Inhalt

Einleitung .....	11
1. Der erstaunliche Fluss von Geburt und Tod .....	15
2. Kontinuierliche Veränderung .....	19
3. Eine Erinnerung, die vorübergeht .....	27
4. Wie wir leben, so sterben wir .....	33
5. Wenn sich die Erscheinungen dieses Lebens auflösen – der Bardo des Sterbens .....	41
6. Mingyur Rinpoches Geschichte .....	49
7. Das klare Licht der Mutter und des Kindes .....	55
8. Was durchläuft die Bardos? .....	63
9. Die zwei Wahrheiten .....	69
10. Neigungen .....	75
11. Fühle, was du fühlst .....	83
12. Der erste Schritt zum Mut: Bewusstes Nichtreagieren .....	91
13. Der zweite Schritt zum Mut: Ein positiver Blick auf die Kleshas .....	95
14. Zwei Übungen zum Transformieren des Herzens ...	101
15. Der dritte Schritt zum Mut: Emotionen als Weg zum Erwachen .....	105
16. Fünf Arten der Weisheit .....	109
17. Die Dinge so erfahren, wie sie sind: Der Bardo der Dharmata .....	119
18. Sich für die heilige Welt öffnen .....	127
19. Vom Offenen zum Konkreten: Ein ewiges Muster ..	137

20. In den Bardo des Werdens eintreten .....	143
21. Herzensrat .....	159
22. Die sechs Daseinsbereiche .....	163
23. Unsere nächste Geburt wählen .....	173
24. Anderen im Tod und im Sterben helfen .....	183
25. Im Bardo erwachen .....	193
 Zum Schluss .....	 197
  Anhang .....	 201
Anhang A: Eine Geschichte der Bardo-Lehren.....	201
Anhang B: Übungen .....	203
Grundlegende Sitzmeditation .....	203
Meditieren mit offenem Gewahrsein – eine angeleitete Praxis .....	205
Tonglen.....	207
Anhang C: Tabellen und Übersichten .....	210
Stadien der Auflösung.....	210
Die fünf Buddha-Familien.....	211
Die sechs Daseinsbereiche des Samsara.....	213
 Dank .....	 214
Über die Autorin .....	215
Anmerkungen .....	217
Literaturverzeichnis .....	219
Sachregister .....	221

»Fünfmal am Tag den Tod zu betrachten macht glücklich.«

*Bhutanisches Sprichwort*



## Einleitung

Der Buddha hat seinen Schülern bekanntlich geraten, nicht alles, was er sagte, zu glauben, ohne es vorher selbst zu prüfen. Er wollte keine Dogmen verbreiten, sondern uns darin unterstützen, eigene Erfahrungen zu machen. »Nehmt mich nicht einfach beim Wort«, sagte er. »Prüft meine Lehren, so wie ein Goldschmied Gold auf Echtheit prüft.« So lehrte der Buddha beispielsweise, dass es zu Leid und Angst führt, wenn wir zu sehr auf unsere eigenen Interessen bedacht sind; und zu Freude und Frieden, wenn wir unsere Liebe und Fürsorge für andere noch mehr ausweiten – sogar auf Fremde oder Menschen, die uns Schwierigkeiten bereiten. Das ist eine Lehre, die wir durch unsere eigene Erfahrung überprüfen können. Wir können mit ihr experimentieren und sie je nach Bedarf so oft testen, bis wir überzeugt sind.

Dagegen gehören die Lehren, die in diesem Buch vorgestellt werden, allem Anschein nach in eine andere Kategorie. Das tibetische Wort *Bardo*, das noch häufig auftauchen wird, bezieht sich gemeinhin auf den Zwischenzustand nach dem Tod und vor dem nächsten Leben. Doch wie können wir anhand der eigenen Erfahrung prüfen, was nach unserem Tod geschieht? Wie können wir verifizieren, ob es ein nächstes Leben gibt? In den folgenden Kapiteln finden Sie Beschreibungen von strahlend bunten Lichtern, von ohrenbetäubenden Geräuschen, von Hungergeistern, von friedvollen und zornvollen Gottheiten.

Wie ist es möglich, solche Lehren so zu prüfen, wie ein Goldschmied Gold auf seine Echtheit prüft?

Es ist nicht meine Absicht, Sie dazu zu bringen, dass Sie der tibetischen Weltanschauung Glauben schenken und solche Darstellungen als endgültige Wahrheit in Bezug auf das, was nach Ihrem Tod geschieht, ansehen. Zu sagen, etwas sei definitiv »so« oder »so«, trifft die Sache nicht. Nach meinem Empfinden widerspricht das dem Geist der Lehren des Buddha. Gleichwohl befassen sich viele verständige Menschen der heutigen Zeit mit den Bardo-Lehren und nehmen sie ernst – nicht als wissenschaftliches Thema, sondern als eine Quelle tiefer Weisheit, die ihr Leben bereichert. Es mag zwar für uns nicht möglich sein, diese traditionellen Lehren auf Grundlage unserer eigenen Erfahrungen zu bestätigen, aber dennoch: Wenn wir das Wesen der Bardo-Lehren erfassen, dann können sie uns nicht nur nach dem Tod zugutekommen, sondern schon in diesem Jahr, an diesem Tag, in diesem Augenblick, und zwar unabhängig davon, ob wir an die tibetische Weltanschauung glauben oder nicht.

Diese Lehren basieren auf einem alten tibetischen Text namens *Bardo Tödrol*, dessen Titel zunächst als *The Tibetan Book of the Dead* (»Das tibetische Totenbuch«) ins Englische übersetzt wurde, aber wörtlich »Befreiung durch Hören im Zwischenzustand« bedeutet. Das *Bardo Tödrol* soll jenen, die gestorben und in diesen Zwischenzustand eingetreten sind, vorgelesen werden. Es beschreibt die verschiedenen Erfahrungen, die der verstorbene Mensch durchlaufen wird, und soll ihn somit leiten, damit er sich auf dem verwirrenden Weg von diesem Leben ins nächste zurechtfindet. Dahinter steht die Vorstellung, dass es die Chancen auf einen friedlichen Tod, einen friedvollen Übergang und eine gute Wiedergeburt verbessert, wenn man das *Bardo Tödrol* hört. Im besten Fall erlangt man die voll-

ständige Befreiung aus dem Samsara, dem leidvollen Kreislauf von Geburt und Tod.

Der Begriff *Bardo* wird gewöhnlich mit dem Zwischenzustand zwischen den Leben in Zusammenhang gebracht, aber eine weiter gefasste Übersetzung des Wortes ist einfach »Übergang« oder »Zwischenraum«. Die Reise nach unserem Tod ist *ein* solcher Übergang, aber bei näherer Betrachtung unserer Erfahrung werden wir feststellen, dass wir uns stets im Übergang befinden. In jedem Augenblick unseres Lebens geht etwas zu Ende, und etwas anderes beginnt. Das ist kein esoterisches Konzept. Wenn wir darauf achten, dann ist es unverkennbar das, was wir erfahren.

Das *Tibetische Totenbuch* führt sechs Bardos auf: den natürlichen Bardo dieses Lebens, den Bardo des Träumens, den Bardo der Meditation, den Bardo des Sterbens, den Bardo der *Dharmata* und den Bardo des Werdens.

Eben jetzt befinden wir uns im natürlichen Bardo dieses Lebens. Und wie ich in diesem Buch immer wieder herausstellen werde, liegt genau dort, im natürlichen Bardo dieses Lebens, unsere Arbeit. Wenn wir erkennen, dass dieses Leben ein Bardo ist – ein Zustand kontinuierlicher Veränderung –, können wir uns allen anderen Bardos stellen, wie fremdartig sie auch sein mögen.

Der Bardo des Sterbens beginnt, wenn wir erkennen, dass wir sterben, und dauert bis zum letzten Atemzug. Darauf folgt der Bardo der *Dharmata*, also der »wahren Natur der Erscheinungen«. Schließlich gibt es noch den Bardo des Werdens, in dem wir den Übergang zum nächsten Leben vollziehen. Im vorliegenden Buch werde ich ausführlich über diese drei Bardos sprechen und dabei auch die Verbindung zu Erfahrungen herstellen, die wir im Lauf unseres Lebens machen und die uns besser vertraut sind.

Im Folgenden möchte ich möglichst so schreiben, dass Sie diese Lehren, unabhängig von Ihren jeweiligen Überzeugungen, sinnvoll und hilfreich finden. Gleichzeitig möchte ich Sie ermuntern, sich auch für die weniger vertrauten Aspekte dieser Belehrungen zu öffnen, wie mein Lehrer Dzigar Kongtrul Rinpoche zu sagen pflegt. Ich habe festgestellt, dass mein größtes persönliches Wachstum immer dann stattfindet, wenn Geist und Herz eher neugierig als skeptisch sind. Meine Hoffnung ist, dass Sie mit einer ähnlichen Einstellung an die Lektüre dieses Buches herangehen.

Wenn wir lernen, den kontinuierlichen Fluss der Übergänge im jetzigen Leben zu meistern, dann sind wir, ganz unabhängig von unserer Weltanschauung, auf den Tod und alles, was danach kommen mag, vorbereitet. Meine Lehrer, angefangen bei Chögyam Trungpa Rinpoche, haben mir zahlreiche Anleitungen gegeben, wie ich dabei vorgehen kann. Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass mir das Anwenden dieser Bardo-Lehren einen Großteil meiner Furcht und meiner Angst vor dem Tod genommen hat. Aber genauso wichtig ist: Durch diese Schulung fühle ich mich im Umgang mit dem, was ich in meinem täglichen Leben erfahre, lebendiger, offener und mutiger. Darum möchte ich diese Lehren und den Nutzen, den sie bringen, an Sie weitergeben.

# 1

## Der erstaunliche Fluss von Geburt und Tod

Dies ist ein Buch über die Angst vor dem Tod. Genauer gesagt stellt es eine Frage: Wie gehen wir mit der grundlegendsten aller Ängste um, der Angst vor dem Tod? Manche verbannen den Gedanken an ihn aus dem Kopf und tun so, als würden sie ewig leben. Andere sagen sich, dass nur das Leben zählt, da der Tod in ihren Augen gleichbedeutend ist mit dem Nichts. Wieder andere werden zu Gesundheits- und Sicherheitsfanatikern und richten ihr Leben darauf aus, das Unausweichliche so lange wie möglich hinauszögern. Dass Menschen sich voll und ganz für ihren unvermeidlichen Tod öffnen – und für jegliche dadurch vielleicht aufkommende Angst – und danach leben, kommt hingegen nicht so häufig vor. Ich habe festgestellt, dass diejenigen, die eine solche Offenheit entwickelt haben, sich mehr auf das Leben einlassen und dankbarer sind für das, was sie haben. Sie sind weniger in ihre eigenen Dramen verstrickt und haben eine positivere Wirkung auf andere wie auch auf den Planeten insgesamt. Hierzu gehören meine Lehrer ebenso wie die Weisen aller spirituellen Traditionen der Welt. Aber auch für viele gewöhnliche Menschen gilt, dass sie den Tod weder leugnen noch davon besessen sind, sondern im Einklang mit dem sicheren Wissen leben, dass sie diese Welt eines Tages verlassen werden.

Vor einigen Jahren habe ich am Omega-Institut in Rhinebeck, New York, ein Wochenendseminar zu diesem Thema abgehalten. Wie eine Teilnehmerin mir gestand, reagierte sie spontan mit der Bemerkung »So ein Quatsch«, als sie hörte, dass ich über Tod und Sterben sprechen würde. Am Ende des Kurses wurde ihr jedoch klar, dass das Thema das ganze Leben verändert. Dadurch, dass ich diese Lehren an Sie, liebe Leserinnen und Leser, weitergebe, kann ich hoffentlich dazu beitragen, dass Ihnen der Tod vertrauter wird, Sie im Umgang mit ihm gelassener werden und mehr im Einklang mit dem Leben können, was Ihnen früher Angst gemacht hat – und dass Sie leichter von »Quatsch!« zu einem Durchbruch gelangen können.

Mein zweites Ziel hängt eng damit zusammen: Offenheit für den Tod zu entwickeln, soll Ihnen helfen, offen für das Leben zu werden. Wie ich auf den folgenden Seiten noch häufiger wiederholen werde, ist der Tod nicht nur etwas, das am Ende unseres Lebens eintritt. Der Tod ereignet sich in jedem Augenblick. Wir leben in einem erstaunlichen Fluss von Geburt und Tod. Das Ende einer Erfahrung ist der Beginn der nächsten Erfahrung, die ihrerseits schnell zu Ende geht und zu einem neuen Anfang führt. Es ist wie ein kontinuierlich strömender Fluss.

Normalerweise widersetzen wir uns diesem Fluss, indem wir auf die eine oder andere Weise versuchen, unsere Erfahrung zu verfestigen. Wir wollen etwas – irgendetwas – finden, an dem wir uns festhalten können. Hier lautet die Anweisung, sich zu entspannen und loszulassen.

Der Übungsprozess besteht darin, dass wir uns daran gewöhnen, in diesem kontinuierlichen Fluss da zu sein. Auf diese Weise können wir mit unserer Angst vor dem Tod und vor dem Leben arbeiten und zulassen, dass sie verfliegen. Es gibt natürlich keine Garantie – Sie können Ihr Geld nicht zurückverlangen, wenn es doch nicht dazu kommt oder länger dauert, als

Ihnen lieb ist. Aber ich selbst habe mich langsam in diese Richtung bewegt und meine, Sie können das auch.

In der Mahayana-Tradition des Buddhismus, der ich angehöre, beginnt jedes Studium, jede Praxis oder andere positive Aktivität mit der Betrachtung des höheren Ziels. So könnten wir zum Beispiel darüber nachsinnen, welchen Nutzen es für unsere unmittelbare Umgebung, für die Menschen in unserem Leben – und sogar darüber hinaus – hat, mit dem Fluss von Geburt und Tod Freundschaft zu schließen. Wir könnten darüber nachdenken, inwiefern sich unser immer entspannteres Verhältnis zum Leben und zum Tod positiv auf alles auswirkt, was uns begegnet.

Um zu veranschaulichen, wie sehr alles auf der Welt miteinander verbunden ist, sagen Chaostheoretiker, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings am Amazonas das Wetter in Europa beeinflusst. Genauso wirkt sich unser Geisteszustand auf die Welt aus. Wir wissen, wie er die Menschen um uns herum beeinflusst. Wenn man jemandem einen finsternen Blick zuwirft, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass die Person ihrerseits jemanden finster anschaut. Lächelt man dagegen jemanden an, fühlt er sich gut und wird mit größerer Wahrscheinlichkeit andere anlächeln. Ähnlich verhält es sich, wenn man zu einer gelasseneren Einstellung gegenüber der Vergänglichkeit des Lebens und der Unausweichlichkeit des Todes findet: Dann überträgt sich diese Gelassenheit auch auf andere.

Jede positive Energie, die wir uns oder anderen zufließen lassen, schafft eine Atmosphäre der Liebe und des Mitgefühls, die immer weitere Kreise zieht – wer weiß, wie weit? Wenn wir das im Sinn behalten, können wir bei dieser Erkundung des Todes auf das Beste in uns zurückgreifen, auf das, was die Ängste und Schmerzen unserer Mitmenschen sensibel wahrnimmt und helfen möchte. Zur Förderung einer solchen Einstellung können

wir diese Reise durch die Bardos dem Wohlergehen mindestens einer anderen Person widmen, die Schwierigkeiten hat. Schreiben Sie zu Beginn doch einfach ein paar Namen auf und fügen Sie im Lauf der Zeit weitere hinzu. Am Ende haben Sie vielleicht eine Liste mit vielen Seiten.

Milliarden Menschen auf diesem Planeten brauchen Fürsorge und Unterstützung. Wünschen wir ihnen, dass jeder unserer Fortschritte ihnen auf irgendeine Art etwas von der Hilfe gibt, die sie brauchen. Vielleicht können wir nur wenigen Menschen direkt helfen, aber alle können in unsere Wünsche einbezogen werden.

Uns auf diese Weise zu motivieren, ist bekannt als »*Bodhicitta* hervorbringen« – das Herz des Mitgefühls, oder wie Dzigar Kongtrul Rinpoche es nennt, »die Geisteshaltung des Erwachens«. Wir schulen uns nicht nur deswegen im Dharma, um uns selbst zu helfen, sondern auch, um der Welt zu helfen.

## 2

# Kontinuierliche Veränderung

Manche glauben, dass das Bewusstsein im Moment des Todes endet. Andere glauben, dass es fortbesteht. Einig sind sich jedoch alle darin, dass die Dinge während unserer jetzigen Lebenszeit auf jeden Fall weitergehen. Und dabei verändern sie sich unablässig. Ständig endet etwas, und ständig entsteht etwas neu. Es ist ein kontinuierlicher Prozess von Tod und Erneuerung, Tod und Erneuerung. Diese Erfahrung, die alle Lebewesen machen, wird bekanntlich als »Vergänglichkeit« oder »Unbeständigkeit« bezeichnet. Wie der Buddha betonte, ist das Betrachten der Vergänglichkeit eine der wichtigsten Kontemplationen auf dem spirituellen Weg. »Von allen Spuren sind die des Elefanten besonders herausragend«, sagte er. »Genauso ist von allen Themen der Meditation ... die Vorstellung der Vergänglichkeit unübertroffen.«

Die Vergänglichkeit zu betrachten ist der perfekte Weg in die Bardo-Lehren und in die Lehren über den Tod insgesamt. Denn dass sich alles kontinuierlich verändert, ist im Vergleich zu diesen schwierigeren Themen leicht zu erkennen und zu verstehen. Die Jahreszeiten, die Tage, die Stunden des Tages ändern sich. Wir selbst wandeln uns die ganze Zeit und erleben von einem Augenblick zum nächsten viele Veränderungen. Das geschieht überall um uns herum und in uns, rund um die Uhr, ohne auch nur einen Augenblick aufzuhören.