

## Der erste Zwischenzustand: Das Sterben

Die erste Sterbephase beginnt mit dem rasselnden Atmen einige Stunden vor dem biologischen Tod und endet ca. 20 Minuten nach dem letzten Atemzug bzw. Herzstillstand. Der erste Bardo dauert allerdings erheblich länger, nämlich bis zum 4. Tag. In dieser Zeit stellt der Körper nach und nach alle biologischen Funktionen ein. Psychisch kommt es zum schrittweisen Rückzug des Bewußtseins aus dem Körper.

Es ist sicher überflüssig zu sagen, daß jeder Mensch möglichst in einer schönen Atmosphäre sterben möchte. Dazu gehören neben Blumen in erster Linie das Licht – möglichst gedämpft und warm (z. B. Kerzen) – und die Geräuschkulisse. Das kann einerseits Stille sein, aber natürlich auch passende Musik, wie ich sie im Anhang empfehle<sup>(7)</sup>. Sie können für und mit dem Sterbenden aber auch Mantren oder Kirchenlieder singen. Was weniger geeignet ist, ist quirlige oder emotional aufwühlende Musik – also kein Beethoven und natürlich auch keine Rockmusik. Doch letztendlich sollte die Musik einfach so sein, daß alle sich wohl fühlen.

Betten Sie den Sterbenden wenn möglich auf die rechte Körperseite (das erleichtert den Austritt). Sagen sie ihm, er solle im Moment des Sterbens möglichst daran denken, seinen Körper durch die Fontanelle im Scheitelpunkt des Kopfes zu verlassen. In Tibet gibt es eine spezielle Meditation, „Phowa“ genannt, die nur dazu da ist, schon im Leben den Austritt aus dem Scheitelpunkt des Kopfes zu üben.

Problematisch ist es natürlich, wenn das Sterben im Krankenhaus stattfindet: Weil in unserer Kultur der Tod nicht mehr als Teil des Lebens gesehen wird, verfallen viele Ärzte und medizinisches Personal in diesem Moment in Hektik – immerhin ist es ihre Aufgabe, den Menschen am Leben zu erhalten. Doch wenn es klar ist, daß es in den nächsten Stunden um das Sterben geht, bitten Sie den Arzt, nur noch für das Notwendigste (vor allem Schmerzfreiheit) zu sorgen und sich ansonsten zurückzuhalten – bis möglichst eine Stunde nach Todeseintritt. (Es dürfte ziemlich egal sein, ob die ärztliche Feststellung des Todes nun etwas früher oder später erfolgt.) Versuchen Sie in dieser Zeit möglichst eine ruhige, entspannte Atmosphäre zu kreieren. Allein Ihre Gegenwart und daß Sie etwas mehr über das Sterben wissen – auch wenn Sie aufgrund der äußeren Situation vielleicht nicht die Gelegenheit haben, dieses auch anzuwenden – wird dem Sterbenden eine Hilfe sein, seinen Weg zu finden.

Eine weitere Besonderheit ist es, wenn man beim Tod eines nahen Menschen körperlich nicht anwesend sein kann. Hier hilft es nur, sich geistig mit ihm zu verbinden und ihn innerlich immer wieder beim Namen zu rufen. Da in den subtilen Zuständen andere Gesetze gelten, schmälert es die Wirkung dieser Texte kaum, wenn man sie in seiner Abwesenheit liest.

Viele Menschen zögern ihren Tod hinaus, weil sie sich von den Zurückbleibenden festgehalten fühlen. Deshalb erlauben Sie dem Sterbenden ausdrücklich zu gehen! Ermutigen Sie ihn, loszulassen und sich aufzulösen, z. B. mit den Worten:

*„Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),  
wir wissen, daß Deine Zeit gekommen ist.  
Dein Lebensweg auf Erden geht zu Ende.  
Wir halten Dich nicht auf.  
Und wir bitten Dich, auf uns keine Rücksicht zu nehmen.  
Wir werden Dich liebevoll in unserer Erinnerung behalten.  
Mit unserer Trauer werden wir alleine fertig.  
Geh Deinen Weg  
bis in die Vereinigung mit dem Ursprung von allem,  
– dem strahlenden reinen GEIST –  
oder in eine neue Form.  
Bleib nicht stehen.  
Hab keine Angst vor den Erscheinungen auf dem Weg.  
Nimm sie liebevoll an  
– sie sind Teil Deiner selbst,  
gestaltgewordene Projektionen Deines Bewußtseins.  
Laß sie kommen und gehen,  
ohne sie festhalten oder abwehren zu wollen,  
sondern voller Gleichmut.  
Hab keine Angst vor der Auflösung Deines ICHs  
– sie nimmt Dir Deine Begrenzungen  
und schafft neue Freiheiten.  
Wir wünschen Dir eine gute Reise.“*

Weiterhin können auch die nächsten Texte schon gelesen werden, um den Sterbenden kurz vor dem Tod auf das vorzubereiten, was in Bälde geschehen wird. Dazu gehört insbesondere die Vorbereitung auf die erschütternde Erfahrung der extremen Helligkeit des reinen GEISTes, da dieser wertvolle Moment sonst in einem Zustand der Benommenheit leicht verpaßt werden kann. Im Moment des eigentlichen Todes wird von der Zirbeldrüse eine große Menge DMT ausgeschüttet – eine Substanz, die sehr nah mit LSD verwandt ist. Dies scheint das chemische Korrelat für die veränderten Bewußtseinszustände zu sein, die der Sterbende jetzt erleben wird.<sup>(8)</sup> Dabei wird er im günstigsten Falle einige oder auch alle Stationen durchlaufen, wie sie in den Büchern über Nahtoderfahrungen beschrieben werden. Dazu gehört z. B., das eigene Leben im Zeitraffer an sich vorbeiziehen zu sehen und es zu bewerten; anderen Wesenheiten zu begegnen, die als früher gestorbene Verwandte und Freunde erkannt werden; durch einen Tunnel in ein blendend helles Licht hinein zu fliegen; dieses Licht als das Göttliche hinter allem zu erkennen; Gefühle von unendlicher Geborgenheit, Liebe und Nach-Hause-Kommen zu haben usw. Dies sind allerdings nur die ersten Stationen der Reise.

Nachfolgend ein Text, den Sie vor dem Todeseintritt vorlesen können, um den Sterbenden auf den ersten Zwischenzustand vorzubereiten.

**„Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),**

*höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!*

*Die Zeit des Todes ist für Dich gekommen.*

*Du wirst bald Deinen letzten Atemzug tun*

*und Dein Bewußtsein wird sich aus dem Körper zurückziehen.*

*Das ist ein ganz natürlicher Vorgang,*

*wenn er auch nicht immer ganz einfach ist.*

*So, wie Du durch die Tür der Geburt*

*in die irdische Welt gekommen bist,*

*wirst Du sie durch die Tür des Todes wieder verlassen.*

*Du bist diesen Weg schon unendlich oft gegangen,*

*auch wenn Dein Verstand sich nicht daran erinnern kann.*

*Doch Dein Bewußtsein jenseits des Verstandes weiß genau,*

*was zu tun ist.*

*Erinnere Dich daran, daß es von Vorteil ist,*

*den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes zu verlassen.*

*Wenn es Dir hilfreich erscheint,*

*verbinde Dich mit Deinem höheren Selbst,*

*oder einem schützenden Geistwesen,*

*oder einem spirituellen Lehrer.*

*Bitte sie, daß sie Dich auf Deiner Reise begleiten mögen.*

**Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),**  
höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!  
Dein ICH und Deine Identität  
hören bald auf zu existieren  
und werden in etwas Größerem aufgehen.  
Du wirst Bereiche der Realität erfahren,  
zu denen Du in Deinem Leben keinen  
oder nur selten Zugang hattest.  
Ich werde Dir von 3 Zwischenzuständen berichten,  
von 3 Stadien der ICH-Auflösung:  
Als erstes wirst Du  
vom „Zustand des reinen GEISTes“ erfahren,  
dem Ursprung von Allem,  
überwältigend in hellstem Licht erstrahlend.  
Als zweites wirst Du  
vom „Zustand des wahren Seins“ hören,  
dem Bereich der göttlichen Archetypen,  
mit der fantastischen Vielfalt seiner Visionen.  
Und als letztes wird Dir  
der „Zustand des Werdens“ begegnen,  
wo das Subtile sich vorbereitet,  
in die irdische Welt einzutreten.  
Hab keine Angst vor diesen Zuständen,  
denn alles, was Du erleben wirst,  
sind Projektionen Deines eigenen Bewußtseins.

*Es wird Dir nur bewußt, was vorher schon vorhanden war,  
was Du aber durch die irdische Begrenztheit  
Deiner Sinne und Deines Verstandes  
nicht wahrnehmen konntest.  
Erinnere Dich daran,  
daß Dir in jedem der Zwischenzustände  
der Weg in beide Richtungen offen steht:  
sowohl der Weg der Auflösung in den reinen GEIST  
als auch der Weg der Verdichtung  
in einen irdischen Körper hinein.“*

Im tibetischen Buddhismus beginnt man direkt nach dem Tod dem Verstorbenen klar zu machen, daß er jetzt tot ist, daß er aber keine Angst zu haben braucht, sondern möglichst direkt in den strahlenden reinen GEIST eingehen soll, da er dadurch die Begrenzungen und Fesseln des ICHs überwinden kann.

Die nun folgenden Texte für den ersten Bardo haben insofern eine Sonderstellung, als daß sie direkt in der Sterbestunde mehrmals wiederholt werden, um dem Sterbenden einen sehr schnellen und direkten Zugang zum reinen GEIST zu ermöglichen. Später werden sie dann, wie die anderen Texte auch, täglich nur noch einmal gelesen. Aufgrund ihrer Wichtigkeit empfiehlt es sich, diese Abschnitte nicht zu kürzen.

Der folgende Text kann von kurz vor dem Tod bis 20 Minuten nach dem Todeintritt mehrmals wiederholt werden. Er eröffnet die Möglichkeit der sofortigen, endgültigen Befreiung:

*„Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),  
höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!  
Du bist dabei zu sterben.  
Dein Körper stellt schrittweise seine Funktionen ein,  
seine Temperatur wird immer niedriger.  
Deine Gefühle werden immer flacher,  
bis sie ganz verlöschen,  
und Dein irdischer Verstand hört auf zu arbeiten.*

*Sei entspannt und nimm bewußt wahr,  
wie sich Dein Bewußtsein langsam vom Körper löst.  
Achte darauf, den Kopf durch den Scheitelpunkt zu verlassen.  
Du wirst sehr schnell eine Schwärze passieren,  
die Dir vielleicht wie ein Tunnel vorkommt.  
Danach wirst Du in ein gleißendes Licht eintreten:  
Das ist der erste Zwischenzustand,  
der „Zustand des reinen GEISTes“.  
Dieser Zustand ist jenseits jeder Beschreibung,  
so daß jedes Wort nur eine hilflose Andeutung ist,  
um auf das Unnennbare hinzuweisen.  
Du kannst ihn leer nennen,  
doch alle Erscheinungen sind in ihm enthalten.*



*Du kannst ihn strahlend und klar nennen,  
doch er ist auch der Hort der Dunkelheit.  
Wenn Du dem Zustand des reinen GEISTes begegnest,  
dann erinnere Dich an diese Worte  
und Du wirst ihn erkennen  
als das Unbeschreibbare.*

*Hab keine Angst vor seiner gewaltigen Dimension.  
Hab keine Angst vor seiner Intensität.  
Bewege Dich darauf zu.  
Gehe hinein und verschmelze mit ihm,  
wie ein Wassertropfen,  
der zurück in den Ozean fällt  
und sich in seiner unendlichen Weite auflöst.  
Klammere Dich nicht aus Liebe oder Schwäche  
an Deine alte Identität,  
sondern überschreite die Grenzen Deines kleinen,  
individuellen Bewußtseins  
und löse Dich ganz  
im allumfassenden reinen GEIST auf.  
Erkenne, daß Du in Deinem wahren Wesen  
dieses kristallklare Bewußtsein BIST,  
daß Du und der reine GEIST nie getrennt waren.  
Erkenne, daß Deine Identität nur ein Spiel,  
eine endliche Manifestation  
dieses einen umfassenden Bewußtseins ist.*

**Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),**

erkenne, daß dies die wahre Natur des GEISTES

– und also auch die Deine – ist:

unbeschreibbare Leere,

ohne Inhalt, ohne Eigenschaft,

ohne Anfang und Ende,

jenseits von Raum und Zeit,

ungehindert alles durchdringend.

Die Leere des GEISTES ist nicht das Nichtsein.

Diese Leerheit ist selbst Beginn

und Ende aller Erscheinungen.

Erkenne, daß alle Dinge, Phänomene und Prozesse

flüchtige Formen in der Leerheit des reinen GEISTES sind,

der durch keine Erscheinung je Veränderung erfährt.

Diese Leerheit ist kein Bewußtseinszustand

und auch keine Ebene,

denn alle Zustände und Ebenen

gehen aus ihr hervor

und sind in ihr enthalten.

Erkenne, daß das,

was Du die „irdische Welt“ nennst,

ein Materie gewordener Traum ist,

der in der Leerheit des reinen GEISTES stattfindet:

veränderliche Formen,

die sich entfalten und wieder verschwinden,

– wie die Wolken, die entstehen und vergehen

vor dem klaren Blau des leeren Himmels.

*Erkenne, daß das, was Du Dein „ICH“ nanntest,  
eine willkürliche Unterscheidung in der Leerheit war,  
die Dich von der allumfassenden Einheit  
des reinen GEISTes trennte,  
damit Du das kosmische Spiel besser spielen konntest.  
Doch nun, wo Du dieses Spiel durchschaust,  
kannst Du auf die Trennung verzichten  
und Dich als das erkennen, was Du wirklich bist:  
Ein ICH-loses Selbst,  
identisch mit dem reinen GEIST.*

***Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),***

*höre mir zu und sei mit Deiner Aufmerksamkeit ganz hier!  
Erkenne, daß der reine GEIST sich in zwei Aspekten offenbart:  
Als Gewahrsein und als Liebe.  
Jede Erscheinung, die sich in der Leere des GEISTes entfaltet,  
ist willkommen und angenommen  
als eine einmalige Kreation des reinen Bewußtseins.  
Das ist es, was man die allumfassende Liebe nennt:  
Kein Festhalten, keine Ablehnung.  
Alle Dinge, Phänomene und Prozesse dürfen entstehen,  
werden von der Liebe getragen und durchdrungen  
und können wieder vergehen:  
kein Urteil, keine Wertung,  
alles ist,  
was es ist  
– das ist die Liebe.*

*Erkenne auch die Einheit aller lebenden Wesen:  
Wenn jedes Wesen, genauso wie Du,  
eine flüchtige Erscheinung in der Leerheit des GEISTes ist,  
getragen von der Liebe,  
dann trifft Ihr Euch in dieser Leere  
– und Du warst nie getrennt von ihnen.  
Wenn Du in Deiner wahren Natur reiner GEIST bist,  
dann sind auch alle anderen Wesen  
in ihrer wahren Natur reiner GEIST.  
Dann ist dieses allumfassende Bewußtsein  
wie ein Puppenspieler mit tausend Armen,  
der mit sich selbst Theater spielt.  
Nutze diese Einsicht,  
um Liebe und Mitgefühl  
für alle Wesen zu erlangen.*

***Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),***  
*erkenne nun den zweiten Aspekt des GEISTes  
in seiner ganzen Konsequenz:  
Das Gewährsein, die Bewußtheit, den Zeugen.  
Schau nicht auf die Bewußtseinsformen,  
Schau nicht auf Erinnerungen, Gedanken,  
Gefühle oder Wünsche  
– sie sind nur flüchtige Erscheinungen,  
endlich, wie alle anderen Formen auch.  
Schau dahinter: Wer nimmt das alles wahr?*

*Ein formloses, ICH-loses Gewahrsein  
– der reine GEIST.*

*Kein Gedanke, kein Gefühl,  
kein Wunsch, keine Erinnerung,  
kein Inhalt, keine Grenze,  
kein Anfang und kein Ende,  
leuchtend, glücklich und schweigend.*

*Liebe / Lieber (Name des Sterbenden),  
nutze nun die ungetrübte Klarheit Deiner Bewußtheit  
für die letzte Wahrheit, die höchste Einsicht:  
Erkennende/r, Erkennen und Erkanntes sind eins.  
Sie waren niemals getrennt.  
Der/die Erkennende IST das Erkennen IST das Erkannte  
– reiner GEIST, allumfassendes Bewußtsein.  
Wenn Du diese Einsicht bewahren kannst,  
wird sie Dich für ewig befreien.  
Du wirst das vollkommene Erwachen verwirklichen,  
– jenseits von Raum und Zeit –  
und in Seligkeit und grenzenloser Liebe darin verweilen.“*