



DIE  
VORBEREITUNG  
AUF DAS  
STERBEN

Gendün Rinpotsche

# Buddha Amitabha und sein Reines Gefilde

## 1

*Je mehr man  
für sich selbst zu behalten wünscht,  
desto mehr  
Leiden schafft man sich  
und umso weniger  
wird man am Ende haben.*

Wenn man Zuflucht genommen hat, sollte man sich vorstellen, dass man sich immer in der Gegenwart der Zuflucht befindet. Am einfachsten und wirkungsvollsten kann man dies tun, indem man Tschenresi, die Verkörperung allen Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas, als die Vereinigung der verschiedenen Zufluchtsaspekte betrachtet und auf seinen Körper meditiert: an ihn denkt, sein Mantra, soviel man kann, rezitiert und sich in der auf ihn bezogenen Praxis übt. Außerdem kann man Wunschgebete sprechen, um im reinen Land von Buddha Amitabha und Bodhisattva Tschenresi wiedergeboren zu werden, dem westlichen reinen Gefilde großer Glückseligkeit. Wenn man so betet, sollte man sich aufrichtig wünschen, dort wiedergeboren zu werden - ohne Zweifel zu hegen, ob man dort hingehen kann oder ob es diesen Bereich wirklich gibt. Man bittet einfach Tschenresi und Buddha Amitabha voll Vertrauen, einen nach dem Tod in diesen reinen Bereich zu geleiten. Widmet man ihnen jeden Tag solche Wunschgebete, dann hat man zum Zeitpunkt des Todes, wenn man diesen Körper verlassen muss, die einsgerichtete Sehnsucht entwickelt, dort wiedergeboren zu werden.

Einige mögen vielleicht denken, dass sie ihre Zeit besser ausschließlich mit "höheren" Arten von Dharmapraxis wie Mahamudra, Dzogchen, Madhyamika oder Prajnaparamita verbringen sollten. Zur vollen Verwirklichung dieser Art von Praxis muss man jedoch die achte Bodhisattvastufe erreicht haben. Dorthin zu gelangen mag einige Leben dauern. Darum sind Wunschgebete für die Wiedergeburt im reinen Land von Buddha Amitabha gut. Denn um dort hinzugelangen, muss man einfach nur Vertrauen haben und den Wunsch, zur Zeit des Todes dort hinzugehen. Es ist deshalb so einfach, weil Buddha Amitabha, als er noch kein Buddha war, besonders stark gewünscht hat, dass alle gewöhnlichen fühlenden Wesen, die sich nach seiner Erleuchtung mit Glauben und Vertrauen an ihn wenden würden, in seinem reinen Bereich wiedergeboren werden mögen. Als er die Buddhaschaft erlangte, wurde dieser Wunsch wahr. Da es so leicht ist, sollte man so viele Wunschgebete wie möglich an Buddha Amitabha richten. Wenn man dies beständig tut, wird der Geist darin geübt sein.

Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Wenn es so weit ist, dass wir sterben, müssen wir uns dessen so bewusst wie möglich sein. Zur Zeit des Todes sollten Sie sich vorstellen, dass sich Buddha Amitabha über Ihrem Kopf befindet, und dann sehr klar mit einsgerichtetem Geist an ihn denken. Wenn Sie wissen, dass Sie sterben müssen und sich dessen voll bewusst sind, dann können Sie Ihren Geist von Samsara, vom jetzigen Leben und all seinen Erfahrungen, die sich gerade in Auflösung befinden, vollständig abwenden. Geben Sie allen Wohlstand, Besitz, Ruhm, Ansehen, alle Freunde und Verwandten, Ehemann und Ehefrau, alles, woran Sie sich gebunden fühlen, dem Buddha Amitabha: Körper, Gedanken, Geist, was immer Sie besitzen, schenken Sie alles ihm, ohne dass Sie etwas für sich zurückbehalten. Wenn Sie diese Opfergabe darbringen, sollten Sie nicht im geringsten daran haften, sondern vorbehaltlos alles geben, was Sie haben. Dadurch wird diese Gabe grenzenlos, und der Nutzen, das Positive, das so angesammelt wird, wird auch grenzenlos sein. Wenn Sie jedoch anhaften, zweifeln und zögern, etwas zu geben, dann wird dies zu einem außerordentlich großen Hindernis für die Befreiung.

Warum? Wenn Sie zum Beispiel viel Anhaftung an Geld und Wohlstand haben, so können Sie dennoch zum Zeitpunkt des Todes nichts mitnehmen, sondern müssen allein, ohne alles gehen. Was wird dann mit den Dingen geschehen, die Sie so stark und ausschließlich für sich selbst beansprucht haben? Andere werden sie besitzen. Mehr noch: Sie selber werden im Nachodbewusstsein imstande sein zu sehen, was mit all dem

Besitz geschieht, an dem Sie so sehr gehangen haben. Wenn Sie sehen, dass dies alles vergeudet oder unter andere verteilt wird, reagieren Sie höchstwahrscheinlich ärgerlich und erregt und schaffen durch diesen Ärger ein starkes negatives Karma. Dieser negative Geisteszustand wird Sie dann in einen der niederen Bereiche stoßen und viel Leid bringen.

Dies müssen Sie bedenken und sich vollständig von jeglicher Anhaftung an dieses Leben freimachen. Üben Sie sich darin, damit Sie imstande sind, sich zur Zeit des Todes vollständig zu befreien.

Wenn Sie dem Buddha Amitabha diese Opfergabe dargebracht haben, beten Sie einsgerichtet zu ihm und entwickeln die starke Sehnsucht, von ihm in sein reines Land geleitet zu werden. Bewahren Sie Ihren Geist so, bis der Atem aufhört. Beim Stillstand der Atmung sammelt sich das Bewusstsein im Zentralkanal, verlässt den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes und gelangt unmittelbar in den reinen Bereich von Amitabha. Dort manifestieren Sie sich spontan in einer Lotosblume aus Licht, die Blüte öffnet sich, und Sie können Buddha Amitabha von Angesicht zu Angesicht sehen, seine Stimme hören, Belehrungen von ihm erhalten und sind von allem Leiden befreit.

Wir müssen uns jetzt darin üben, Kontrolle über unseren Geist zu gewinnen, damit wir nicht dem Einfluss von Ärger, Zorn, Eifersucht und ähnlichen Gefühlen erliegen. Dies ist hauptsächlich für die Zeitspanne nach unserem Tod wichtig, wo ein einziger Gedanke von Ärger, Zorn, Eifersucht etc. zur unmittelbaren Erfahrung wird, da wir nicht mehr unseren Körper haben, der die Auswirkungen solcher Gedanken auffängt. Jeder Gedanke, der sich nach dem Tod manifestiert, wird zur Erfahrung: Wir wären einfach hilflos unseren negativen Gefühlen und deren Folgen ausgeliefert. Wir sollten also nicht zulassen, dass unser Geist unter die Macht dieser Emotionen gerät: Jetzt! Denn jetzt können wir sie noch kontrollieren. Wenn wir uns in dieser Weise üben, festigen wir unseren Geist. Mit weniger negativen Gefühlen verfügen wir über mehr Freiheit, unseren Geist zum Zeitpunkt des Todes in eine positive Richtung zu lenken.

Damit wir diesen positiven Zustand des Geistes erlangen, müssen wir uns darin üben, Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen zu haben, *(und darum gibt Rinpotsche jetzt den Lung (rituelle Lesung) für die Tschenresi Praxis.)*

Wenn wir Tashi Gebete, Gebete für Glück und Wohlergehen rezitieren, dann können wir uns vorstellen, dass am Himmel vielerlei Götter und Gottheiten erscheinen, die alle die glücksverheißenden Zeichen und Or-

namente tragen. Sie lassen einen Regen aus Blumen hernieder fallen, wodurch alles in den Welten und Bereichen glücksverheißend wird. Alles, was gut ist und Wohlergehen bringt, fällt in diesem Blumenregen hernieder. Wir stellen uns vor, dass wir in dieser glücklichen Lage sind und alle den Segen der Götter und Göttinnen erhalten, welche die glücksverheißenden Zeichen und Substanzen bei sich tragen. Alles wird glücksverheißend und die gesamte Welt ist glücklich.

Wir sollten auch jeden Augenblick alles Positive, das wir angesammelt haben, weggeben: nichts für uns selbst behalten, sondern es anderen geben. Was immer wir anderen von uns geben, ob materielle Dinge oder Zustände des Geistes - alles, was wir für das Wohlergehen der anderen tun, wird uns selbst gehören. Denn das positive Ergebnis dieser Handlungsweise wird in unserem Seinsstrom heranreifen. Wenn wir jedoch alles nur für uns behalten und aufsparen wollen, statt es anderen zu geben, in unserer Tasche, unserer Truhe, unserem Haus zurückbehalten, werden wir diese Dinge nicht nur zum Zeitpunkt des Todes verlieren, sondern wir werden auch spirituell nichts gewonnen haben. Denn je mehr wir für uns behalten wollen, desto mehr Leiden schaffen wir uns und umso weniger werden wir am Ende haben.

Wenn wir in dieser Weise nachdenken, wird uns klar werden, welche Art von Verhalten wir uns selbst und anderen gegenüber entwickeln sollten.

*Wir sprechen oft in weltlichen Begriffen vom Tod,  
aber was ist der Tod eigentlich aus der Sicht des Dharma?  
Tod ist eine Veränderung der Wahrnehmung.  
Alle Erscheinungen, die wir in dieser Welt wahrnehmen, hören auf,  
um einer anderen Form der Wahrnehmung Platz zu machen.*

Wenn wir uns während des Lebens gut vorbereitet haben, bietet der Augenblick des Todes eine große Gelegenheit, die Praxis zu vertiefen. Weit fortgeschrittene Praktizierende können in diesem Augenblick Buddhaschaft erreichen, indem sie erkennen, dass ihr Geist der Dharmakaya ist.

Wer nicht ganz so weit in seiner Praxis vorangeschritten ist, sich aber darin geübt hat, alle Erscheinungen als die vielfältigen Ausdrucksformen des Yidams (Meditationsgottheit) zu sehen, hat nach dem Tod die Gelegenheit, sich in den Sambhogakaya zu befreien, den Freudenkörper der Buddhas.

Ist man noch etwas weniger qualifiziert, hat aber Offenheit und Vertrauen dem Lama gegenüber entwickelt, wird man die illusorischen Erscheinungen des Zwischenzustandes nach dem Tod (Bardo) nicht für erschreckend oder furchteinflößend halten. Man ist mit ihnen vertraut, da man bereits mit der Erkenntnis vertraut ist, dass alle Erscheinungen ihrer Natur nach Dharmata sind - die wahre Natur aller Phänomene, Leerheit. Da man also die Gewohnheit hat, Wünsche zu machen und vor allem Hingabe und Offenheit dem Lama gegenüber zu entwickeln, ist man fähig, den eigenen Geist mit dem des Lamas zu vereinigen. So reinigen sich alle Manifestationen, die lediglich der Ausdruck unserer karmischen Tendenzen sind, sobald sie in Erscheinung treten, und wir können uns in der Nachtodphase völlig befreien.

Darum ist es so wichtig, dass wir uns jetzt, wo wir noch am Leben sind, dem Studium des Dharma zuwenden und Vertrauen und Offenheit dem Meister und der Lehre gegenüber entwickeln. Wir müssen verstehen, dass die materielle Welt und die soziale Umgebung in schwierigen Situationen keine Hilfe darstellen. Nur die in der Praxis entwickelte eigene Kraft und unsere Fähigkeit zur Offenheit und Empfänglichkeit für den Segen des Lamas können uns dann schützen. Deshalb sollten wir von jetzt an in den schwierigen und schmerzhaften Situationen unseres Lebens, in denen wir

mit Problemen, Leid oder Aggressionen konfrontiert sind, ein Gefühl von Offenheit, Vertrauen und Hingabe den Drei Juwelen und insbesondere dem Lama gegenüber entwickeln, so dass wir uns für deren Segen öffnen und so ihren Schutz erhalten.

Gelingt es uns, in dieser Weise während des Wachzustandes zu üben, können wir auch mit Träumen arbeiten, denn da erleben wir ebenfalls schwierige Situationen. Wir können uns von Alpträumen und von Ängsten im Traum befreien, indem wir Gebete und Wünsche an den Lama richten. Haben wir es uns zur Gewohnheit gemacht, während des Tages zu den Drei Juwelen und zum Lama Zuflucht zu nehmen, wird dies auch im Schlaf und im Traum eine natürliche, unwillkürliche Reaktion des Geistes. So können wir uns von aller Angst und allem Schrecken befreien. Wenn wir lernen, ganz natürlich und automatisch während des Lebens Zuflucht zu nehmen, haben wir im Tod und im Bardo eine Chance, uns von den Erscheinungen und Ängsten zu befreien, die wir dann als Ergebnis unseres Karmas erleben werden. Es ist wichtig, uns von jetzt an darin zu üben, um auf den Moment des Todes und die Nachtodphase vorbereitet zu sein.

Zusätzlich zu Vertrauen und Hingabe brauchen wir ein Verständnis der wahren Natur der Phänomene zu verstehen. In unserem gegenwärtigen Leben müssen wir darüber meditieren, dass alles, was wir kennen - die ganze Welt, sämtliche Manifestation, die Wesen, die wir sehen, alles, was wir fühlen oder wahrnehmen - völlig unwirklich ist. Es ist ein Traum ohne Wirklichkeit, ohne fassbares Wesen; es ist das verwirte und illusorische Spiel des Geistes, der sich selbst diese Erscheinungen vorgaukelt und dann daran haftet. Wenn es uns jetzt gelingt, zu verstehen, dass alle Erfahrungen von Glück und Leid illusorisch sind und wir dem, was wir erleben, keine totale Wirklichkeit mehr beimessen, werden wir die Schrecken des Bardo des Todes auf dieselbe Art leben und verstehen, dass alles, was sich in dieser Phase manifestiert, lediglich eine Spiegelung des Geistes ist. Dieses Verständnis entwickelt sich durch das Empfangen des Segens des Lamas und der Drei Juwelen, was wiederum Vertrauen und Offenheit voraussetzt. Sind wir zu Lebzeiten nicht fähig, unsere Erfahrungen wie einen Traum zu leben und den Traumzustand selbst als illusorisch zu erkennen, wird es sehr schwierig sein, uns im Moment des Bardo zu befreien, denn dann werden sich dieselben Erscheinungen und Tendenzen zeigen. Wir müssen uns von jetzt an bemühen, diese Verwirklichung zu erlangen, damit wir im Tod bereit und fähig sind, uns zu befreien.

Man spricht von 'Bardo', wenn man die Nachtodphase meint, aber das Wort Bardo bedeutet an sich nur 'Zwischenraum', und auch in genau diesem Moment sind wir in einem Zwischenzustand, demjenigen zwischen Geburt und Tod. Alle unsere gegenwärtigen Erlebnisse sind ebenfalls Bardoerfahrungen. Der Unterschied zum Bardo nach dem Tod besteht nur darin, dass unsere Erfahrungen dann intensiver sein werden als jetzt. Was wir im Moment erleben und was wir seit zahllosen Existenzen gelebt haben, ist die Folge des guten und schlechten Karmas, das wir angesammelt haben; unsere gegenwärtigen Erlebnisse sind das Reifen der karmischen Samen, die in wir unzähligen Leben gesät haben. Seit unserer Geburt haben wir Vieles erlebt. Wir haben in einer bestimmten Umgebung gelebt, bestimmte Menschen getroffen, viele verschiedene Dinge getan und angenehme und unangenehme Bedingungen kennengelernt. All dies ist die Frucht des Karmas, das wir in unseren früheren Leben angehäuft haben.

Was wir durch den Geist und durch die Sinne wahrnehmen, ist das Spiel unseres Geistes, ein Spiel, das durch karmische Ursachen und Bedingungen geschaffen wurde. Was wir nach dem Tod erleben, entspringt demselben karmischen Potential; der einzige Unterschied besteht darin, dass es dann noch intensiver und stärker sein wird als das, was wir jetzt erleben. So bereiten wir uns also durch unsere Praxis nicht nur auf etwas vor, das in der Zukunft liegt, sondern sollten das Bardo auch schon in genau diesem Moment leben.

Wir sprechen oft in weltlichen Begriffen vom Tod, aber was ist der Tod eigentlich aus der Sicht des Dharma? Tod ist eine Veränderung der Wahrnehmung. Alle Erscheinungen, die wir in dieser Welt wahrnehmen, hören auf, um einer anderen Form der Wahrnehmung Platz zu machen. Aber da gibt es keine wirkliche Unterbrechung: Der Geist nimmt auf dieselbe Weise wahr und hat dieselbe Art von Erfahrungen; der Zusammenhang ist verschieden, aber grundsätzlich ist es derselbe Prozess. In Wahrheit ist der Tod eine Illusion. In dem Sinne, wie wir ihn wahrnehmen, als 'Ende des Lebens und danach ist gar nichts mehr', gibt es ihn nicht. Der Tod ist eine Kontinuität: Man wechselt die Ebene der Wahrnehmung und nimmt nicht mehr dieselben Dinge wahr, aber man nimmt immer noch mit denselben Tendenzen wahr. Was nach dem Tod wahrgenommen wird, ist die sich fortsetzende Manifestation des zur Reife kommenden karmischen Potentials. Man erlebt es durch den Geist und seine Sinne (in einem feinstofflichen Körper) und je nachdem, ob es sich um positives oder negatives Karma handelt, ob es angenehme oder unangenehme, erschreckende



oder friedvolle Erfahrungen sind, reagiert man mit Anhaftung oder Ablehnung.

Der Tod kann mit einem Umzug verglichen werden. Man lebt in einem Haus, in dem man bestimmte Gewohnheiten hat, und eines Tages stirbt man; man zieht um und nimmt seine karmischen Koffer, um woanders zu leben, in einer anderen Situation und einem anderen Zusammenhang.

Dharmabelehrungen beinhalten oft viele eindrucksvolle Begriffe mit dem Adjektiv 'groß', wie das große Siegel (Mahamudra) oder die große Vollendung (Maha-Ati). Das sind Begriffe, die wir nicht so leicht mit unserer eigenen Erfahrung verbinden können. Es ist einfacher, durch den Buddha Amitabha Zugang zur Verwirklichung der damit bezeichneten Dimension zu gewinnen. Amitabha hat sich in den Dienst der gewöhnlichen Lebewesen gestellt, so dass jeder in sein reines Land gelangen kann, um dort schnelle Fortschritte zu diesen großen Verwirklichungen zu machen, die uns gegenwärtig noch so schwer verständlich sind.

Man kann natürlich Mahamudra und Maha-Ati realisieren, aber es verlangt totalen Einsatz. Man muss viel Energie und Willenskraft besitzen und unermüdlich praktizieren, vor allem die zwei Phasen der Entwicklung und der Vollendung, um schließlich ihre Verwirklichung zu erlangen. Den meisten von uns fehlt im Moment die Energie dafür, und wenn es nicht die Energie ist, ist es die Zeit. Und vielleicht sind wir auch etwas faul! Für all die Faulen also und für diejenigen, die zu beschäftigt sind, um wirklich praktizieren zu können, gibt es eine ganz einfache Praxis: das Wunschgebet, in Dewatschen wiedergeboren zu werden, im reinen Land Amitabhas. Es ist ganz leicht, braucht wenig Zeit und Energie, bringt aber große Ergebnisse.

Wie kommt es, dass die anderen Buddhafelder schwer zu erreichen sind, aber das von Amitabha jedem zugänglich ist? Das hängt mit Amitabhas Mitgefühl zusammen. Jeder Buddha macht während der verschiedenen Phasen seiner spirituellen Entwicklung Wünsche bezüglich seiner zukünftigen Aktivität. Amitabha hat gewünscht - vielleicht weil er sah, dass alle Bereiche der Verwirklichung gewöhnlichen Menschen sehr schwer zugänglich sind - im Zustand der Buddhaschaft eine spirituelle Umgebung zu schaffen, die für jeden erreichbar sein sollte, der es wirklich wünscht. Die Leichtigkeit, nach Dewatschen gelangen zu können, entspringt den Wünschen Amitabhas und seiner reinen Bodhisattva-Motivation. Daran gibt es keinen Zweifel.

Wollen wir nach dem Tod nach Dewatschen gelangen, müssen wir uns bemühen, in unserem Leben alle negativen Handlungen zu vermeiden und so viel Gutes wie möglich zu tun. Gleichzeitig machen wir jeden Tag Wünsche, mit denen wir uns voller Vertrauen an Amitabha wenden. Als Hilfe benutzen wir dabei die Praxis von Tschenresi, denn er wird uns leiten und die Tür nach Dewatschen öffnen. Durch die Wunschgebete und die Tschenresi-Praxis entwickeln wir eine tiefe Sehnsucht, uns nach dem Tod nach Dewatschen zu begeben, um von dieser spirituellen Umgebung zu profitieren, in der wir uns sehr schnell weiter entwickeln können. Dank des richtigen Verhaltens, das wir in unserem Leben üben, lassen wir schrittweise alle Anhaftung an die Dinge dieser Welt los und werden im Moment des Todes bereit sein, nach Dewatschen zu gehen. Wenn wir jegliches Verlangen, im Daseinskreislauf wiedergeboren zu werden, aufgelöst haben, gelangen wir nach dem Tod direkt nach Dewatschen. Wir können sicher sein, dass dies wirklich in der Reichweite von jedem Menschen liegt und dass es nur die kleine Mühe des Ausführens von Wunschgebeten, sowie Offenheit und Vertrauen braucht.

Wenn wir spüren, dass der Moment unseres Todes gekommen ist, visualisieren wir Buddha Amitabha über unserem Kopf oder vor uns im Raum und denken, dass er in der Essenz untrennbar von unserem eigenen Wurzellama ist. Wir entwickeln Vertrauen in seine Gegenwart, bis wir die Gewissheit spüren, dass Amitabha in Person anwesend ist und dass er bereit ist - wenn unsere Hingabe und unsere Offenheit vollständig sind - uns nach Dewatschen zu begleiten.

Wir denken an Amitabha als untrennbar von unserem Wurzellama, weil wir zu diesem eine sehr starke Verbindung und daher viel Hingabe haben. Wir haben im Laufe des Lebens die Gewohnheit entwickelt, uns in schwierigen Situationen an unseren Wurzellama zu wenden, und das erleichtert uns jetzt Offenheit und Vertrauen.

Wir visualisieren also Buddha Amitabha über dem Scheitelpunkt unseres Kopfes oder im Raum vor uns. Er ist untrennbar von unserem Wurzellama. Wenn der Moment unseres Todes gekommen ist, opfern wir Amitabha im Geist alles, was wir besitzen: all unsere materiellen Reichtümer, aber auch unseren Körper, unsere Rede und unseren Geist, unsere Freunde, unsere Familie und unsere ganze Umgebung. Wir opfern sie, wir geben sie Amitabha und sie gehören uns hinterher nicht mehr. Materielle Sorgen, Anhaftung an Güter, Familie und Freunde sind im Augenblick des Todes ein

großes Hindernis für die Befreiung. Aus diesem Grund sollten wir uns geistig von ihnen trennen und sie Amitabha opfern. Das stellt zugleich eine große Ansammlung positiver Kraft dar. Ist der Geist von allen Sorgen und Anhaftungen befreit, können wir uns wirklich Buddha Amitabha zuwenden.

Uns im Moment des Todes von aller Anhaftung zu lösen, ist zum einen wichtig, damit unser Geist frei und ruhig wird, aber auch, weil wir nach dem Tod noch eine Zeitlang die Wahrnehmung unseres Körpers und unserer Umgebung behalten. Solange wir noch an unserem Besitz hängen, würde es uns wahrscheinlich sehr aufwühlen, wenn wir miterleben müssten, wie sich unsere Erben gierig auf unsere Reichtümer stürzen und sie sich aneignen. Wir würden dann wahrscheinlich sehr ärgerlich werden, was uns schnell in die niedrigen Daseinsbereiche fallen lassen würde. Deshalb ist es wichtig, uns von allen Freunden und Besitztümern zu lösen, die uns in dieser Welt halten, so dass unser Geist nicht von dem beeinflusst wird, was nach dem Tod um unseren Leichnam herum passiert.

Haben wir einmal die weltliche Anhaftung durchtrennt, können wir uns völlig Amitabha zuwenden. In den letzten Momenten unseres Lebens sollten wir uns auf ihn konzentrieren und auf den Wunsch, in Dewatschen, seinem reinen Land, wiedergeboren zu werden. Wenn wir unseren letzten Atemzug tun, stellen wir uns vor, dass unser Bewusstsein unseren Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes, die Brahmaöffnung, verlässt, und wir uns augenblicklich in Dewatschen befinden, wo wir in einem voll aufgeblühten Lotus geboren werden. Wir sind weder Mann noch Frau, sondern Amitabha: Wir haben den Körper eines Buddha und befinden uns jenseits der Polarität der Geschlechter.

Die offene Lotusblume, in der wir geboren werden, symbolisiert unser Vertrauen. Wenn wir zu Lebzeiten mal ein wenig über Dewatschen gehört haben und Wunschgebete gemacht haben, weil wir fanden, eine Wiedergeburt in Dewatschen sei eine gute Sache, aber wenn wir kein völliges Vertrauen entwickelt haben, dann bleibt der Lotus um uns herum geschlossen. Das zeigt uns, wie wichtig Vertrauen und Hingabe sind. Die Situation in diesem Lotus ist nicht unangenehm, aber er bleibt eben zu. Wir haben die Möglichkeit, Buddha Amitabha zu hören, aber wir können ihn nicht sehen und auch nicht die Umgebung von Dewatschen wahrnehmen. Erst wenn völliges Vertrauen entstanden ist, wird sich der Lotus öffnen.

In Dewatschen manifestiert man sich nicht erst als Säugling, dann als Kind, als Heranwachsender, um schließlich erwachsen zu werden; dort gibt es keine solche Abfolge. Man besitzt augenblicklich die Form eines Buddhas mit all den Merkmalen und Zeichen der Vollkommenheit.

In Dewatschen befinden wir uns in der Gegenwart von Amitabha und all den Bodhisattvas, die sich in diesem Bereich aufhalten. Der Empfang ist sehr angenehm. Wir brauchen uns um nichts zu sorgen, denn in Dewatschen entstehen alle materiellen Güter natürlich und spontan. Es mangelt an nichts und es gibt auch keine Unterbringungsprobleme, wenn Platz für einen Neuankömmling gebraucht wird.

Dewatschen ist ein wunderschöner Ort mit einer sehr schönen, völlig ökologischen Umgebung. Die Bäume und Pflanzen sind nicht aus festen Substanzen, wie wir sie in unserer Welt erleben, sondern aus Licht, genau wie unsere Körper - die Buddhakörper - nicht aus Fleisch und Blut sondern Lichtkörper sind. Die Nahrung ist auch nicht so, wie wir sie auf der Erde kennen; sie ist nicht von fester Beschaffenheit, sondern entspricht dem göttlichen Weisheitsnektar und ist somit etwas sehr Leichtes und Ätherisches. In Dewatschen gibt es weder Probleme mit Arbeit noch irgendwelche Sorgen. Es ist ein Ort großen Glücks, wo man in einem Zustand ununterbrochener Ruhe und Glückseligkeit verweilt, ohne Sorge über das, was man zu tun hätte.

Alle Aktivität geschieht durch Buddha Amitabha. Im Zentrum seines Herzens, in einer Lichtkugel, befindet sich Guru Rinpotsche, der Millionen von Aktivitätskörpern ausstrahlt, die das Wohl aller Lebewesen auf spontane Weise bewirken. In Amitabhas rechter Hand, in einer Kugel aus weißem Licht, befindet sich Tschenresi, der ebenfalls Millionen von Aktivitätskörpern ausstrahlt, die zum Wohl der Wesen wirken. In seiner linken Hand, in einer blauen Lichtkugel, ist die Edle Tara, und auch sie strahlt Millionen von Formen aus, die auf natürliche und spontane Weise das Wohl aller Wesen bewirken. In Dewatschen kann man wirklich wahrnehmen, was altruistische, erleuchtete Buddha-Aktivität ist. Man wird sich dessen völlig bewusst, wenn man sieht, wie Amitabha, Guru Rinpotsche, Tschenresi und Tara zum Wohl der Wesen wirken und wie sich ihre Aktivität zu allen Wesen im Raum hin ausbreitet.

Die Umgebung in Dewatschen ist sehr angenehm, da sich alle Wünsche direkt und unmittelbar erfüllen. Ist man zum Beispiel ein wenig müde - das kann selbst in Dewatschen passieren - taucht spontan der ideale Ort für ein Schläfchen auf. Ist man mal hungrig, erscheint natürlich und ohne

Anstrengung die gewünschte und begehrte Nahrung. Die Klimatisierung dort ist ebenfalls perfekt und individuell abgestimmt. Dieser Ort ist Ausdruck der Wünsche von Amitabha, und er hat alles vorgesehen. Weil seine Wünsche auf das Wohlergehen der Wesen ausgerichtet waren, erfüllen sich als Frucht von Amitabhas Segen und Mitgefühl all deren Wünsche auf natürliche Weise.

Dewatschen ist ein Ort, an dem der Dharma überall und unter allen Bedingungen gegenwärtig ist. Wenn Sie Unterweisungen hören möchten, kommt Ihnen der Klang des Dharma ganz natürlich zu Ohren. Aber um es deutlich zu machen: Wenn Ihnen nicht danach ist, stört Sie natürlich auch kein Dharmaklang!

Darüber hinaus ist es ein Ort, wo es das Leid des Todes, des Verfalls oder des Alters nicht gibt: Da die Geburt in Dewatschen spontan ist, gibt es auch keinen Tod, denn der Tod ist das Endergebnis der bedingten Geburt. Dort gibt es nicht einmal die Idee des Todes, und man ist auch nicht den damit zusammenhängenden Leiden unterworfen.

Jedoch nimmt man die gewöhnlichen Wesen wahr, die im Bardo umherirren. Man ist sich ihrer Leiden und Schwierigkeiten bewusst und verfügt über die Fähigkeit, den Wesen zu helfen und sie nach Dewatschen zu führen. Dem Zwang, ohne Freiheit und Wahl im Daseinskreislauf wiedergeboren zu werden, unterliegt man nicht mehr, aber man kann sehr wohl freiwillig auf diese Erde zurückkommen, um den Wesen mit den Fähigkeiten eines Bodhisattvas, wie man sie in Dewatschen besitzt, zu helfen.

Es gibt keinerlei Zwang in Dewatschen; es ist nicht wie ein geschlossenes Lager, aus dem man nicht herauskäme. Es braucht keine Autos oder Flugzeuge, denn der Geist bewegt sich von selbst fort. Häuser sind überflüssig, weil alles, was man sich nur wünschen kann, von selbst erscheint. Man besitzt keinen festen Wohnort und ist frei von besonderer Anhaftung an materielle Güter.

Man ist in der Lage, in die anderen Buddhafelder zu reisen. Von Dewatschen aus hat man Zugang zu Bereichen, die sonst unzugänglich sind. Man befindet sich hier auf einer Bewusstseinssebene, die es ermöglicht, durch die Macht des Geistes in die verschiedenen Buddhaländer zu gelangen, Buddhas zu begegnen, Belehrungen zu erhalten und wieder nach Dewatschen zurückzukehren. Es ist wirklich alles vorhanden in Dewatschen, und man sollte den tiefen Wunsch hegen, sich am Ende dieses Lebens dorthin zu begeben.

Schon sein Name weist auf die Qualitäten dieses Ortes hin. Das Wort Dewatschen heißt: 'große Freude' oder 'Land der Freude'. Das bedeutet, dass man dort einzig und allein Glück erlebt.

Es ist sehr wichtig, im Augenblick des Todes ruhig, ausgeglichen und frei von aller Anhaftung zu sein. Das gilt zunächst für uns selbst im Moment unseres eigenen Todes, aber auch für andere, denen wir eventuell beim Sterben beistehen. Wir sollten alle nur möglichen Mittel anwenden, damit der Sterbende in einer stillen und friedlichen Umgebung ruhigen Geistes diese Welt verlassen kann. Benutzen Sie Ihre Unterscheidungsfähigkeit und Weisheit, um solche Bedingungen zu schaffen, wenn Sie jemanden beim Sterben begleiten!

Der Zustand des Geistes im Moment des Todes ist von außerordentlicher Wichtigkeit, denn wenn das Bewusstseinsprinzip den Körper verlässt, ist es sehr sensibel und kann leicht beeinflusst werden. Wenn sich die letzten Momente des Lebens in Zorn oder Schrecken vollziehen, entsteht dadurch im Bewusstsein eine Bewegung oder eine Energie, die es 'herunterziehen' und zu einer Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen führen kann. Wenn der Geist aber ruhig und sicher ist, 'gehoben' könnte man sagen, und voller Zuversicht, und wenn er jede Anhaftung losgelassen hat, dann bestehen große Chancen, in Dewatschen oder zumindest in einem der höheren Daseinsbereiche wiedergeboren zu werden. Daher muss man der Atmosphäre, die um einen Sterbenden herum herrscht, ganz besondere Aufmerksamkeit zuwenden und versuchen, ihm soviel Ruhe und Sicherheit wie möglich zu vermitteln.

Noch wichtiger ist es, im Augenblick des Todes eine altruistische und reine Motivation hervorzubringen. Wenn wir Menschen, die uns nahe stehen, mit dieser Art von Gedanken vertraut machen kann, ist es sehr gut. Aber vor allem sollten wir sie selbst entwickeln und uns klarmachen, dass das Leid des Todes das Ende von dem ist, was mit dem Leid der Geburt begonnen hat und dass alle Lebewesen das, was wir im Moment erfahren, seit anfangsloser Zeit erlebt haben und weiterhin erleben werden. Wir sollten den kraftvollen Wunsch entwickeln, in der Zukunft den Wesen helfen zu können, sich von diesem Zustand des Leidens zu befreien, und auch wünschen, dass unser gegenwärtiges Leid dazu dienen möge, das Leid derjenigen, die dasselbe erleben wie wir, in sich aufzunehmen und sie dadurch von ihrem Leid zu befreien. Solche Wünsche stellen eine sehr große Kraft dar, denn unser Geist ist dabei völlig rein und unsere Motiva-

tion völlig altruistisch. Das ist die größte Ansammlung von Verdiensten, die man erwerben kann, die stärkste positive Kraft, die man in sich entwickeln kann.

Da Sterben mit Leid, Frustration und Angst einhergeht, hat man dabei viele Gedanken, oft negative Gedanken von Furcht, Zorn, Frustration usw. Wir müssen jetzt schon beginnen zu lernen, wie wir mit diesen Geisteszuständen umgehen können, damit wir von ihnen im Augenblick des Todes nicht weggetragen werden. Wenn wir in einem negativen Geisteszustand sterben, wird es unsere Wiedergeburt beeinflussen: Wir werden mit einem schlechten Körper oder in einer ungünstigen Lebenssituation wiedergeboren. Das beeinflusst natürlich unseren Geist und unser Tun, denn es stärkt unsere Tendenz, negative Handlungen zu begehen, wodurch wir wiederum unser karmisches Konto noch weiter belasten. Es ist wirklich wichtig, heute schon zu lernen, aller negativen Gefühle Herr zu werden, damit man nicht im Moment des Todes von Leid davongetragen wird. Wir sollten nicht so stumpfsinnig sterben wie die Tiere, die nicht verstehen, was geschieht, und sehr impulsiv reagieren. Wir müssen wirklich wie Menschen sterben, im Bewusstsein dessen, was vor sich geht und was wir tun können, um die Situation zu verbessern.

Im Augenblick des Todes wie in jedem beliebigen anderen Moment sollten wir alle böswilligen und negativen Gedanken aus unserem Geist vertreiben und immer nur positive und wohlwollende Gedanken hegen!