

Jenseits der Schwelle



**Das Tibetanische Totenbuch
und
andere Berichte aus dem Zwischenzustand**

Jenseits der Schwelle

Das Tibetanische Totenbuch und andere Berichte aus dem Zwischenzustand



Das Tibetische Totenbuch (Bardo Thödröl) ist eine buddhistische Schrift aus dem 8. Jahrhundert, die im 14. Jahrhundert von Karma Lingpa in einer Höhle entdeckt wurde und auf den Meister Padmasambhava zurückgeht. Es beschreibt die Erlebnisse im Sterben, im Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt (Bardo) und dient als spiritueller Führer für Verstorbene, um sie durch diese Zwischenzustände zu leiten und ihnen zur „Befreiung durch Hören“ zu verhelfen. Ziel ist es, den Kreislauf der Wiedergeburten zu durchbrechen und das Licht der Befreiung zu erkennen. Die Texte werden traditionell bei Totenzeremonien während eines Zeitraums von 49 Tagen (nach der buddhistischen Lehre die maximale Zeitspanne, die eine Seele in diesem Zustand verbringt) vorgelesen, um den Verstorbenen Orientierung zu geben, ihn entweder in das Licht oder in einen neuen Mutterschoß zu geleiten.

Erst viele Jahrhunderte später entstand in Europa und Amerika der Spiritismus, eine religiös-philosophische Bewegung, die den Kontakt zu Verstorbenen durch Medien und Séancen suchte. Ziel war es, Beweise für ein Weiterleben nach dem Tod zu liefern und moralische sowie philosophische Lehren aus der „Geisterwelt“ zu empfangen. Allan Kardec (1804–1869) gilt als Begründer des modernen Spiritismus: Mit Werken wie „Das Buch der Geister“ systematisierte er die Lehren, ordnete die Jenseitsvorstellungen und betonte die Weiterentwicklung der Seele durch wiederholte Erdenleben.

INHALT:

Der Tod und das Rätsel des Danach	3
Das Tibetanische Totenbuch	7
Das Chikhai Bardo – Das Bardo des Sterbens	10
Das Chönyid Bardo – Das Bardo der Wirklichkeitserfahrung (auch Bardo der Dharmata)	10
Das Sidpa Bardo – Das Bardo der Wiedergeburt (auch Bardo des Werdens):	11
Befreiung von der Wiedergeburt	11
Was uns das Tibetische Totenbuch über Leben und Sterben lehrt	17
Die Verse der sechs Zwischenzustände	22
Wie das Totenbuch gelesen und verwendet wird	24
Der erste Seinszustand - Das Urlicht im Augenblick des Todes	25
Der zweite Zwischenzustand	28
Der dritte Seinszustand	38
Der Scheinkörper des Toten:	39
Die Stimmungen des Toten	41
Das Abwägen der Taten	44
Anweisung für spirituell wenig erfahrende Menschen	46
Das Erscheinen des künftigen Daseinsbereichs	49
Das Schließen der Pforte zum Mutterschoß	50
Schlusswort	55
Monroes Erlebnisse	62
Erlebnis 1 – Gefallen auf dem Schlachtfeld	63
Erlebnis 2 – Eine ältere Dame bewohnt als Geist ihr ehemaliges Haus	64
Erlebnis 3 – Der Fall eines verärgerten Atheisten	65
Erlebnis 4 – Wollust, selbst nach dem Tode	66
Erlebnis 5 – Tod im Krankenhaus	67
Erlebnis 6 – Erschossen worden während eines Raubüberfalls, aber immer noch frech	68
Erlebnis 7 – Den „Himmel“ anders vorgestellt	69
Ekstase oder „Exteriorisation“ - Wenn die Seele mit dem Körper verbunden bleibt	71
Das „Tukdam-Projekt“	74
Der Fall des Mönchs von Dharamsala	74
Wissenschaftler auf Spurensuche: Zwischen Ehrfurcht und Empirie	75
Ein weiterer Fall	76
Auf der Suche nach Antworten	78
Seit fast 100 Jahren im Tukdam-Zustand? - Das unbegreifliche Phänomen des Daschi-Dorscho Itigelow	82
Zusammenfassung der Tukdam-Forschung:	85
Allan Kardec – Über Himmel und Hölle	89
Der Glaube an das Weiterleben nach dem Tod - und der Glaube an das Nichts nach dem Tod	93
Über das Voranschreiten über mehrere Verkörperungen hinweg – und das Leben im Diesseits und im Jenseits	95
Ursachen für die Angst vor dem Tod	97
Der Übergang	98
Die Verwirrung beim Übergang	100
Beim natürlichen Tod	101
Beim gewaltsamen Tod	102
Berichte und Gespräche mit Geistwesen	103
Der Fall Sanson	104
Der Fall des Herrn Jobard	111
Der Fall Samuel Philippe	114

Der Fall van Durst	117
Der Fall des Victor Lebufle	118
Der Fall Sixdeniers	120
Der Hélène Michel	122
Der Fall Lisbeth	124
Der Fall François Riquier	127
Max, der Bettler	128
Der Fall Maurice Gontran	130

Der Tod und das Rätsel des Danach

Der Tod stellt wohl die wichtigste universelle Erfahrung der Menschheit dar – und doch bleibt er ein undurchdringliches Mysterium. Vom allerersten Menschen an, musste und muss ihn ausnahmslos jeder Mensch, ja jedes lebende Wesen überhaupt, erfahren und seinen Prozess durchlaufen. Und, nimmt man die Reinkarnationstheorie ernst, das sogar mehr als einmal, mitunter sehr viele Male. Es sollte also eigentlich ein Zustand sein, der uns vertraut ist. Aber ist er das?

Fühlen Sie sich mit dem Sterbevorgang wirklich vertraut und dem, was danach kommt? Wahrscheinlich nicht. Es bleibt den meisten von uns ein Rätsel. Obwohl wir diese Erfahrung vielleicht oder sogar *wahrscheinlich* schon selbst irgendwann einmal durchgemacht haben mögen – nämlich irgendwann vor unserer Zeugung – fehlt uns daran die bewusste Erinnerung. Und so gehen die Spekulationen, was während und nach dem Tode geschieht, bis heute für uns Lebenden weiter.

Seit Jahrtausenden versuchen Religionen, Philosophien und Wissenschaften, das Wesen des Sterbens und die Frage nach einem möglichen „Danach“ zu ergründen. Bereits in prähistorischen Grabstätten finden Archäologen Hinweise darauf, dass unsere Vorfahren den Tod nicht als das endgültige Ende, sondern als einen Übergang in eine andere Form der Existenz betrachteten. Beigaben, sorgfältig arrangierte Körperhaltungen und rituelle Bestattungen zeugen davon.

Der Tod ist die einzige Gewissheit im Leben eines jeden Menschen. Er ist universell, unvermeidlich und dennoch eines der größten Mysterien, das die Menschheit seit jeher beschäftigt. Während die Biologie den Tod als das Ende der körperlichen Funktionen definiert – das Stillstehen des Herzens, das Erlöschen der Gehirnaktivität –, bleibt die Frage, was danach geschieht, ein Terrain der Spekulation, des Glaubens und der philosophischen Reflexion.

Doch trotz der beeindruckenden Fortschritte der Wissenschaft und ihrer Fähigkeit, die Mechanismen des Lebens und Sterbens immer detaillierter zu erklären, bleibt die subjektive Erfahrung des Todes und die Frage nach dem Fortbestehen des Bewusstseins also immer noch eine Leerstelle, die mit rein materiellen Erklärungsmodellen nur schwer zu füllen ist.

In den letzten Jahrzehnten haben Berichte über Nahtoderfahrungen weltweit Aufmerksamkeit erregt. Menschen, die klinisch tot waren und wiederbelebt wurden, schildern oft erstaunlich ähnliche Erlebnisse: das Verlassen des eigenen Körpers, die Reise durch einen Tunnel zum Licht, Begegnungen mit verstorbenen Angehörigen oder spirituellen Wesen, und schließlich die Rückkehr ins physische Leben mit einer völlig veränderten Perspektive auf Existenz und Sterblichkeit. Diese Berichte stammen nicht nur von religiösen Menschen oder Esoterikern, sondern auch von Ärzten, Wissenschaftlern und selbst erklärten Skeptikern.

Die Konsistenz dieser Schilderungen über kulturelle und religiöse Grenzen hinweg ist bemerkenswert. Ob ein christlicher Farmer aus dem amerikanischen Mittleren Westen, ein hinduistischer Geschäftsmann aus Mumbai oder ein atheistischer Chirurg aus Stockholm – die Grundelemente der beschriebenen Erfahrungen ähneln sich auf verblüffende Weise. Dies hat sowohl Befürworter als auch Kritiker des Phänomens zu intensiven Debatten angeregt.

Während die westliche Wissenschaft erst in den letzten Jahrzehnten begonnen hat, sich systematisch mit Nahtoderfahrungen zu beschäftigen, existieren in anderen Kulturen bereits seit Jahrhunderten detaillierte Beschreibungen des Sterbeprozesses und der nachfolgenden Erfahrungen. Das tibetische "Tibetisches Totenbuch" ist ein solch bemerkenswertes Beispiel für eine jahrhundertealte Tradition, die den Übergang vom Leben zum Tod und darüber hinaus kartographiert hat.

Damit stellt jenes über 1.000 Jahre alte **Bardo Thödröl** („Befreiung durch Hören im Zwischenzustand“) eine der tiefgründigsten Schriften zum Sterbeprozess dar, die uns überhaupt überliefert sind. Im 8. Jahrhundert vom Adepten *Padmasambhava* verfasst, dient es als Anleitung, um im Tod bewusst zu bleiben und den Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara) zu durchbrechen. Faszinierend ist, dass viele der im Bardo Thödol beschriebenen Phänomene erstaunlichen Parallelen zu modernen Nahtoderfahrungen aufweisen.

Das **Chikhai Bardo** stellt dabei den Moment des Todes dar, in dem das „Klare Licht“ der absoluten Wirklichkeit erscheint. Erlangt man hier nicht die Befreiung, indem man sich mit dem Licht vereint, so soll die Phase des **Chönyi Bardo** beginnen: Eine Phase intensiver Visionen, in der sowohl friedvolle als auch zornige Gottheiten als Projektionen des eigenen Geistes und des Karmas auftreten. Ziel des Textes, der traditionell dem Sterbenden oder frisch Verstorbenen vorgelesen wird, ist es, dem Bewusstsein zu helfen, diese Projektionen zu erkennen, sich nicht von ihnen verwirren oder erschrecken zu lassen und im besten Fall die Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburten (Samsara) zu erlangen oder zumindest eine günstige Wiedergeburt zu finden.

Erlangt der Verstorbene auch in dieser Phase nicht seine Befreiung, beginnt die abschließende Phase des **Sidpa Bardo**: Die Seele sucht sich nun einen neuen Mutterschoß, um sich erneut zu inkarnieren.

Interessanterweise finden sich Parallelen zu Nahtoderfahrungen: Das „Klare Licht“ ähnelt dem oft beschriebenen „weißen Licht“, und die karmischen Visionen spiegeln Lebensrückblenden und ähnliche Erfahrungen wider. Auffallende Parallelen finden wir jedoch auch bei der Beschreibung des dritten Zustands, des Sidpa Bardo, in dem sich die Seele auf die Suche nach einem neuen Mutterschoß begibt, und den Erzählungen jener Kinder, welche mit der bewussten Erinnerung an ihr letztes Leben und den Zustand zwischen beiden Leben geboren wurden (*siehe Band 1*).

Ein weiteres faszinierendes Phänomen, das aus der Tradition des tibetischen Buddhismus stammt, ist *Tukdam*. Dabei handelt es sich um einen Zustand, in dem hochrealisierte Meditierende während tiefer Meditation sterben und ihr Körper anschließend über Tage oder sogar Wochen hinweg keine Anzeichen von Verfall zeigt. *Tukdam* wird im tibetischen Buddhismus als Zeichen dafür gewertet, dass der Bewusstseinsstrom des Verstorbenen weiterhin mit dem Körper verbunden ist, während er sich in einem meditativen Zustand befindet.

Wissenschaftler, die diese Fälle untersucht haben, stehen dabei vor einem Rätsel: Die Körper zeigen keine normalen Anzeichen des Verfalls, obwohl alle medizinischen Indikatoren den Tod bestätigen.

Könnten diese Zustände unser Verständnis vom Tod und der Beziehung zwischen Geist und Körper revolutionieren? Tukdam stellt die konventionelle medizinische Definition des Todes zumindest vor erhebliche Fragen und deutet an, dass die Prozesse, die nach dem Eintreten des klinischen Todes ablaufen, komplexer sein könnten, als wir bisher annehmen.

Eine weitere Strömung, die sich dezidiert mit der Frage nach dem Leben nach dem Tod und der Kommunikation mit Verstorbenen auseinandersetzt, ist der **Spiritismus**. Obwohl seine Wurzeln weiter zurückreichen, im Grunde bis in die Zeit der ersten schamanistischen Naturreligionen, erlebte der Spiritismus eine weltumspannende Blütezeit im 19. Jahrhundert, einer Epoche, die geprägt war von wissenschaftlichem Fortschritt und gleichzeitig einer tiefen Sehnsucht nach spiritueller Orientierung.

Einer der prominentesten und systematischsten Vertreter dieser Bewegung war der französische Pädagoge Hippolyte Léon Denizard Rivail, besser bekannt unter seinem Pseudonym **Allan Kardec**.

Kardec verstand sich nicht als Begründer einer neuen Religion, sondern als Kodifizierer einer "experimentellen Wissenschaft", die sich der Erforschung der Natur, des Ursprungs und des Schicksals der Geister sowie ihrer Beziehung zur körperlichen Welt widmet. Sein Hauptwerk, "Das Buch der Geister" (1857), entstand auf der Grundlage von Antworten, die er eigenen Angaben zufolge von verschiedenen Geistern durch sorgfältig ausgewählte Medien erhalten hatte. Darin legt er die Grundprinzipien der spiritistischen Lehre dar, zu denen die Existenz Gottes, die Unsterblichkeit der Seele, die Reinkarnation als Mittel der fortschreitenden Evolution des Geistes und die Möglichkeit der Kommunikation zwischen der körperlichen und der geistigen Welt gehören.

Ein besonders relevantes Werk im Kontext unserer Fragestellung ist dabei auch Kardecs Buch "**Himmel und Hölle oder die göttliche Gerechtigkeit nach dem Spiritismus**" aus dem Jahre 1865. Darin setzt er sich kritisch mit den traditionellen Vorstellungen von Himmel, Hölle und Fegefeuer auseinander und stellt ihnen eine spiritistische Sichtweise gegenüber. Nach Kardec gibt es keine ewigen Strafen oder Belohnungen an festgelegten Orten. Vielmehr hängt der Zustand eines Geistes nach dem Tod von seinem moralischen und intellektuellen Entwicklungsstand ab. "Himmel" und "Hölle" sind demnach eher Bewusstseinszustände, die durch die eigenen Gedanken, Gefühle und vergangenen Taten geprägt werden. Leidenschaften, Laster und unbereute Verfehlungen führen zu leidvollen Zuständen, während ein tugendhaftes Leben und spirituelle Fortschritte zu Glückseligkeit und Erleuchtung führen.

Das Buch enthält hierzu zahlreiche Fallbeispiele von Kommunikationen mit Geistern unterschiedlicher Entwicklungsstufen, die ihre Erfahrungen und Einsichten aus der geistigen Welt schildern.

In diesem vorliegenden Buch also werden wir uns, auf einer spannenden und faszinierenden Reise, all diesen Phänomenen widmen.

Das Tibetanische Totenbuch wird vollständig wiedergegeben, allerdings in Form eines „universalisierten Extrakts“, der auch für westliche Menschen verständlich ist und sehr wertvoll sein dürfte.

Wie dringend manch Verstorbene einer solchen Anleitung bedürfen, die in Tibet einem Verstorbenen während eines Zeitraums von 49 Tagen (nach tibetischem Verständnis der maximale Zeitraum bis zur nächsten Wiedergeburt) von einem Lama vorgelesen werden, davon mögen Schilderungen und Erlebnisse des Astralreisenden Robert A. Monroe ein Zeugnis bieten, die wir anschließend beleuchten werden.

Im letzten Buchteil schließlich werden Auszüge aus Allan Kardecs Werk „Himmel und Hölle“ wiedergegeben - wie schon im Band zuvor werden wir dabei einige Fälle beleuchten, die uns einen weiteren tiefen Einblick in die Welt nach dem Tode vermitteln können.

Das Tibetanische Totenbuch

Anmerkung:

Ich habe so viel des originalen Textes wie möglich übernommen, dabei aber Passagen weggelassen, die einem Menschen, der nicht im tibetisch-buddhistischen Glaubenskontext aufgewachsen oder sehr tief verwurzelt ist, kaum etwas nützen werden. Auf diese Weise habe ich versucht, die folgenden Texte etwas zu „universalisieren“ – und ich glaube, dass sie so dennoch von großen Nutzen sind.

"Ach! Nun, da mir der Bardo des Sterbens aufgeht, lege ich überall das Verlangen und Festhalten in meinem anhaftenden Geiste ab. Und wende mich unabweichlich dem Weg der mir klaren Unterweisungen zu. So will ich mein Bewusstsein in die ungeborene Himmelssphäre übertragen. Da ich nun dabei bin, mich von meinem bedingten Körper aus Fleisch und Blut zu trennen, werde ich ihn als vergänglichen Schein erkennen."

Dies sind kraftvollen Worte ein Verses aus dem "Bardo Thödol". Das „tibetanische Totenbuch“ ist dabei kein morbides Kompendium des Todes, sondern ein tiefgründiger Leitfad, der präzise Anweisungen gibt, wie sich ein Buddhist am Ende seines Lebens, in der entscheidenden Phase des Sterbens, verhalten sollte. Das Ziel ist erhaben: die Befreiung von unheilsamen Bewusstseinszuständen und, ultimativ, vom ewigen Kreislauf der Existenzen, dem Samsara. Das Wort "Zwischenzustand" selbst ist ein Schlüssel, ein Hinweis darauf, dass wir es mit etwas Vergänglichem, etwas Vorübergehendem zu tun haben – eine Perspektive, die den Tod in ein neues Licht rückt.

In Tibet existiert ein uralter Führer, ein spiritueller Atlas, welcher die Aufgabe hat, den Verstorbenen sicher durch die Landschaften des Jenseits zu navigieren. Geleitet wird der Hinübergegangene dabei durch die Stimme eines buddhistischen Priesters, welcher an seinem Leichnam verweilt und ihm die heiligen Texte vorliest, welche ihm helfen sollen, hier, im frischen nachtodlichen Zustand, die Projektionen seines eigenen Geistes zu erkennen und sicher den Weg zu einer möglichst harmonischen Wiedergeburt zu finden.

Dieser Führer ist das *Bardo Thödröl*, im Westen bekannter als das „Tibetische Totenbuch“. Ein Werk, das seit Jahrhunderten Sterbenden und Suchenden Trost, Weisheit und Sicherheit verspricht, und das auch unser Verständnis von Leben und Tod vertiefen kann.

Das *Bardo Thödröl Chenmo*, was wörtlich „Befreiung durch Hören im Zwischenzustand“ bedeutet (tib.: bar do thos grol), ist weit mehr als nur ein Buch. Es ist ein spiritueller Kompass, ein Fahrplan für die Reise nach dem Tod. Es ist eine detaillierte Kartografie der Bewusstseinszustände, die wir nach dem physischen Tod durchlaufen sollen, eine Anleitung für die Erlebnisse im Sterben, im Nach-Tod-Zustand und bei der Suche nach einer Wiedergeburt. Der Begriff „Bardoselbst bezeichnet dabei einen *Zwischenzustand* oder jeweils verschiedene Bewusstseinszustände, die der Betreffende zu durchlaufen hat.

Die Ursprünge dieses außergewöhnlichen Textes verlieren sich im Dunkel des 8. Jahrhunderts. Die Tradition schreibt seine Verfassung *Padmasambhava* zu, dem legendären indischen Meister, der den Buddhismus im 8. Jahrhundert nach Tibet brachte und dort bis heute als Begründer des tibetischen Buddhismus verehrt wird. Basierend auf tiefgründigen tantrischen Lehren, soll Padmasambhava dieses Wissen in Form eines „Terma“ – eines verborgenen Schatztextes – für spätere Generationen hinterlassen haben.

Die Lebensgeschichten Padmasambhavas enthalten viele Darstellungen zu seinem übernatürlichen Wirken. Er soll die Geister und Dämonen des Schneelandes, die sich dem Buddhismus entgegenstellten, durch tantrische Kräfte unterworfen und viele von ihnen als Dharmaschützer an die Lehren Buddhas gebunden haben. Padmasambhava war aufgrund seiner besonderen Fähigkeiten ausschlaggebend für die Etablierung des ersten buddhistischen Klosters Samye. Mit der Errichtung dieses Klosters (im Jahr 769 oder 775) durch den tibetischen König Thrisong Detsen (759–797) begann die erste Übersetzungswelle buddhistischer Schriften von Indien nach Tibet.

Im 14. Jahrhundert, so die Überlieferung, wurde das Bardo Thödröl von Karma Lingpa in einer Höhle wiederentdeckt. Jahrhundertlang blieb dieses Wissen primär im tibetischen Kulturraum verankert, tief verwurzelt in der tibetischen Kultur, wo es die Vorstellungen von Tod, Sterben und Wiedergeburt maßgeblich prägte und Rituale, Bestattungspraktiken sowie die spirituelle Begleitung Sterbender tief beeinflusste. Die Verbreitung in westlichen Ländern begann erst im 20. Jahrhundert. Eine Schlüsselrolle spielte dabei die englische Übersetzung von Walter Evans-Wentz, die 1927 erstmals herausgegeben wurde und das Werk unter dem griffigen, wenn auch nicht originalen Titel „The Tibetan Book of the Dead“ weltweit bekannt machte. Dieser Name ist allerdings lediglich eine westliche Anlehnung an das Ägyptische Totenbuch und wird in den Originaltexten selbst nicht verwendet.

Die Übersetzung von Evans-Wentz, für die der als Lama Kazi Dawa Samdup (1868–1922) als Übersetzer fungierte, basiert auf sieben Kapiteln des Bardo-Thödol-Zyklus. In Tibet gibt es mehrere Varianten des Totenbuches, von denen in Europa die Nyingma-Version die bekannteste wurde. In der von Louise Göpfert-March 1935 aus dem Englischen ins Deutsche übersetzten und in der Schweiz herausgegebenen Ausgabe ist zudem ein psychologischer Kommentar von C. G. Jung enthalten. Neuere Übersetzungen, wie die von Gyurme Dorje, erwähnen, dass der ursprüngliche Zyklus sogar zwölf Texte umfasste. Das Werk ist heute unter verschiedenen Bezeichnungen bekannt, darunter Bardo Thödol, Bardo Thodol, Bardo Thodrol oder Bardo Todol. Die tibetische Schrift lautet བར་དོ་ཐོད་རློཔ་.

Nach dem Tod wird das Bardo Thödol über 49 Tage neben dem Verstorbenen rezitiert, da dies die maximale Dauer des Zwischenzustands bis zur Wiedergeburt darstellen soll.

Die Landschaft des Jenseits: Eine Reise durch die drei Bardos

Das Bardo Thödröl ist also eine der wenigen Schriften, die detailliert die Erlebnisse im Sterben, im Nach-Tod-Zustand und bei der potenziellen Wiedergeburt beschreiben. Die Phasen des Bardo werden dabei umfassend detailliert, beginnend mit dem Moment des Todes und fortgesetzt durch die Erfahrungen im Bardo, im Zwischenreich zwischen dem vergangenem

Leben und der folgenden Wiedergeburt. Es dient dem Verstorbenen als Führer durch die Zeit dieser *Zwischen*-Existenz und enthält präzise Anweisungen, wie der Dahingeshiedene mit Hilfe vorgelesener Texte darin den rechten Weg zu finden vermag. Der Text gliedert sich im Wesentlichen in drei Teile, die die entscheidenden Zwischenzustände (Bardos) schildern, wobei die Unterweisungen Beschreibungen und Praktiken für den Bardo des Sterbens (Tschikhai-Bardo), den Bardo der Dharmata (Tschönyi-Bardo) und den darauffolgenden Bardo des Werdens (Sidpa-Bardo) beinhalten. Der Tschönyi-Bardo und der Sidpa-Bardo sind die beiden Bardos nach dem Tod, vor der nächsten Wiedergeburt in einem der Sechs Daseinsbereiche.

Im Buddhismus gilt selbst der Sterbeprozess lediglich als ein "Zwischenzustand" – auf Tibetisch "Bardo" genannt. Doch die Lehre geht tiefer und differenzierter vor. Es existiert nicht nur ein einziger Bardo, wie der renommierte Münchner Tibetologe Dr. Ulrich Loseries erläutert: "Erstens, den Bardo des Lebens, von der Geburt bis hin zum Eintritt in den Sterbeprozess; zweitens den Bardo des Sterbens, das beginnt da, wo man sich vielleicht eine große Krankheit holt und man weiß, dass man sterben wird, bis hin zum Eintritt des Todes, Nummer drei: der Nachtodzustand, das Herauskommen aus dem Körper und die Erfahrung von Lichtvisionen, friedvoll oder schrecklich, und viertens der Bardo des Werdens, sprich: wieder zur Existenz kommen, wenn eben dieses Wesen oder dieser Geist wieder vom karmischen Potential erfasst wird und das karmische Potential ihn zu einem der nächsten Geburtsplätze trägt ..."

Grundsätzlich, so die buddhistische Auffassung, ist Befreiung oder Erleuchtung in jedem dieser Bardos möglich. Es ist also keineswegs verfrüht, sich schon zu Lebzeiten intensiv mit den Lehren des "Bardo Thödol" auseinanderzusetzen. Traditionell jedoch entfaltet die Schrift ihre volle Kraft, wenn sie jemandem vorgelesen wird, der im Sterben liegt. Die Worte sollen den Sterbenden erreichen, ihn daran erinnern, dass es nur der physische Körper ist, der vergeht. Der Geist, das Bewusstsein, so die Lehre, existiert weiter.

Für diesen Übergang sind aus buddhistischer Sicht vor allem drei Faktoren von entscheidender Bedeutung: das angesammelte karmische Potential – die Summe der guten und schlechten Taten eines Lebens –, die Intensität der spirituellen Praxis, die zu Lebzeiten ausgeübt wurde, und schließlich die Präsenz geistigen Beistands. Idealerweise wird dieser Beistand durch einen erfahrenen spirituellen Lehrer, in Tibet "Lama" genannt, geleistet. Große Lamas, so die Überzeugung, sind in der Lage, mit ihrem eigenen geschulten Geist den Sterbenden von innen her zu erreichen und ihn sicher durch die Phasen des Sterbeprozesses, den Nachtod-Zustand bis hin zur nächsten Wiedergeburt oder, im besten Falle, zur endgültigen Befreiung zu führen.