

## **Nahtoderfahrungen im Tibetanischen Buddhismus**

Publikationsentwurf

M.Schröter-Kunhardt

Der tibetanische Buddhismus hat aus Nah-Todeserfahrungen in Form des sog. Tibetanischen Totenbuches ein Lehrbuch des Lebens und Sterbens gemacht. Die dort im 8. Jahrhundert nach Christi wohl von Padmasambhava niedergeschriebenen (Sterbe-)Erfahrungen gehen dabei auf älteres, mündlich überliefertes Material zurück (517,231; 616,11; 800,78). Padmasambhava hatte den Buddhismus nach Tibet gebracht und mit der einheimischen anmistischen Bön-Tradition amalgamiert, die sich vorwiegend mit dem Leben nach dem Tod beschäftigte. In dem Tibetanischen Totenbuch oder 'Bardo Thödol' ist die Verbindung beider Religionen deutlich zu erkennen (121,26-30; 616, 11-12). Es scheint in seiner Tradierung relativ gesichert zu sein (121,28.31-32).

Dabei soll es den Lebenden wie den Sterbenden und Gestorbenen – denen es vor und nach ihrem Tod vorgelesen wird - ein Wegweiser in die nachtodliche Welt und ein Weg zur Erleuchtung sein (121,32-34.44-46). C.G. Jung beschreibt das in seinem Vorwort zum Tibetanischen Totenbuch wie folgt:

Insofern ist der Bardo Thödol ... ein Initiationsvorgang mit dem Zweck, die durch die Geburt verlorene Gottheit der Seele wiederherzustellen (121,45)

**Aber danach folgt der Abstieg des Erlebenden in den Bereich, der ihm entspricht.** Evans-Wentz beschreibt diesen Weg, den der Sterbende nach den Aussagen des von ihr herausgegebenen Tibetanischen Totenbuches gehen muss, im Vorwort des Buches:

Dem Verstorbenen werden nacheinander alle diese göttlichen Eigenschaften oder Prinzipien, die jedem menschlichen Wesen eingeboren sind, vorgeführt ... um ihn zu prüfen und um zu entdecken, ob irgendein Teil seiner göttlichen (oder Erleuchtungs-)Natur sich entwickelt hat. Volle Entwicklung in allen Erleuchtungskräften der Fünf *Dhyani-Buddhas*, die deren Verkörperungen sind, führt zur Befreiung, zur Buddhaschaft. Teilweise Entwicklung führt zu Geburt in einem der glücklichen Zustände: der *deva-loka*, der Welt der *Devas* oder Götter; *asura loka*, der Welt der *Asuras* oder Titanen; *Nara-loka*, der Menschenwelt.

**Nach dem Fünften Tag werden die *Bardo*-Visionen weniger und weniger göttlich; der Verstorbene sinkt tiefer in den Morast *samsarischer* Halluzinationen; die Strahlen der höheren Natur verbleichen im Licht der niederen Natur. Wenn der Nachtod-Traum zu Ende ist und der Zwischenzustand sich für das wahrnehmende Wesen erschöpft hat, wobei alle Gedankenformen**

**seines Seeleninhaltes sich ihm wie Geistererscheinungen in einem Alptraum gezeigt haben, dann schreitet er fort vom Zwischenzustand in den ebenso illusorischen Zustand, den wir Wachen oder Leben nennen, entweder in der Menschenwelt oder in einem der vielen Daseinsbereiche, und wird daselbst geboren.** Und so dreht sich das Rad des Lebens, bis einer, der daran gebunden ist, seine eigenen Bande durch Erleuchtung zerbricht, und nach des Buddha Verkündigung kommt dann das Ende allen Kummers (121,93-94).

**Die Tibetanischen Totenbücher enthalten aber nicht nur Beschreibungen von Bewußtseinszuständen (Bardo, d.h. Zwischenzustand zwischen Tod und Wiedergeburt 121,104) in Todesnähe, wozu der Bardo des Todeserlebnisses, der der Wirklichkeitserfahrung und der der Suche nach Wiedergeburt zählen. Sie beschreiben auch Bardos oder Bewußtseinszustände im Leben, wozu der Bardo des Normalbewusstseins, des Traumzustandes und der Meditation zählen (121,34-35; 616,12; 800,77-79).**

Die im Tibetanischen Totenbuch geschilderten Sterbeerfahrungen wiederum sind

der Bardo des Todeseintritts (Chikhai Bardo), der Bardo der karmischen Illusionen nach dem Tod (Chönyid Bardo) und der Bardo des Daseins, während man nach Wiedergeburt strebt (Sibpa Bardo) (616,12).

Im Bardo des Todeseintritts gelangt man nach Grof

in einen Bereich der Unwirklichkeit und Verwirrung ... Die logische und geordnete Welt unseres täglichen Lebens beginnt sich aufzulösen; man ist ungewiß, ob man im Begriff steht, die Erleuchtung zu erlangen oder wahnsinning zu werden ... (616,13).

Dabei sollen – wie in den modernen NDEs - viele im zweiten Bardo anfangs gar nicht bemerken, dass sie nicht ihren realen, sondern einen geistigen Körper haben, der dabei auch nur ein imaginiertes sein soll (121,67.105-106). So sehen das ja auch heute die modernen NDE-Reduktionisten!

Dann erscheint – bestätigt durch moderne NDEs - das

Dharmakaya oder dem Klaren Urlicht der Reinen Wirklichkeit (616,13; s.a. 121.105)

das wie in den meisten NDEs als klar und weiß leuchtend beschrieben wird.

**Nach dem Tibetanischen Buddhismus ist dieses Licht der Urgrund aller Wirklichkeit, die absolute Wahrheit und mit dem eigenen, Tod und Geburt transzendierenden Bewußtsein identisch (616,13; 800,78-80), das von allen Begrenzungen befreit ist und reine Seligkeit beinhaltet (121,62-65). Der Erleuchtete soll jetzt**

dem ganzen Bardo entkommen dadurch, dass er eingeht in ein paradiesisches Reich oder aber, sobald der menschliche Körper abgestreift ist, sich in dieser Welt wiederverkörpert und dabei ununterbrochene Fortdauer des Bewusstseins bewahrt (121,106)

Diese nach Ansicht der Buddhisten einzigartige Gelegenheit zur spirituellen Befreiung (616,13) kann jedoch fast nie genutzt werden (121,65.105), worauf unmittelbar nach dem Tod noch eine zweite Möglichkeit der Befreiung durch das 'Sekundäre Klare Licht' besteht (121,65), das schon karmisch verdunkelt sein soll (121,105).

Wird auch diese Gelegenheit nicht genutzt, kommt es zum 'Bardo der Wirklichkeitserfahrung', der dem schon im Leben erfahrbaren 'Körper der Glückseligkeit' – und damit dem affektiven Charakter moderner NDEs – entspricht. In diesem Bewußtseinszustand dämmern dem Erlebenden nach Evans-Wentz

**in symbolischen Visionen ... die Halluzinationen, die von den *karmischen* Widerspiegelungen seiner Taten im irdischen Körper hervorgerufen werden. Was er gedacht und was er getan hat, wird gegenständlich: Gedankenformen, die er sich bewusst vorgestellt hat und denen erlaubt war, Wurzel zu schlagen, zu wachsen und zu blühen und Frucht zu tragen – nun ziehen sie vorüber in einem feierlichen und gewaltigen Panorama als der Bewusstseinsgehalt seiner Persönlichkeit ... Wie die Menschen denken, so sind sie, sowohl hier wie dort; denn Gedanken sind Dinge, Erzeuger aller Taten, guter wie böser; und wie die Saat gewesen ist, so wird die Ernte sein (121,105-106).**

**Nach Grof kommt es dabei zum Kontakt mit**

**visionären Bildern psychischer Entsprechungen, d.h. friedvollen und zornvollen Symbolfiguren (800,79)**

**und damit göttlichen und dämonischen Wesen (800,78-79), über die der entkörperte Geist wieder zurück zur Welt der Visionen und der manifesten Formen findet (800,79). Auch hier zeigt sich also die extreme Polarisierung in Himmel und Hölle, die alle NDEs auszeichnet.**

Zu den göttlichen Wesen zählen fünf Buddhas in verschiedenen leuchtenden Farben mit männlichen und weiblichen Bodhisattvas (616,13-14). Später

sollen noch weitere göttliche Gestalten auftreten (616,14), **wobei alle am siebten Tag erscheinenden**

**wissenshaltigen Gottheiten aus den paradiesischen Sphären mit ihren Dakinis, unzähligen Helden und Heldinnen, himmlischen Kriegern und Schutzgottheiten (616,14)**

**wie alle anderen Symbolfiguren am ehesten an die mittelalterlichen ortsgebundenen (katholischen) Heiligenerscheinungen erinnern, die es in modernen NDEs nicht mehr gibt!**

**Diese Gottheiten haben auch ihre negativen Seiten, die - im Nichterkennen dieser Buddhas durch den Unerleuchteten - praktisch das Fehlen der entsprechenden göttlichen Eigenschaften darstellen. So ist der negative Aspekt des Vairocana-Buddhas die Unwissenheit bzw. Ignoranz und die Verwirrung, der des Akshobhya-Buddhas die Aggression und der Haß bzw. der Zorn, der des Ratnasambhava-Buddha der Stolz, der des Amitabha-Buddha die Leidenschaften und die Bindung an die lustvollen Aspekte der materiellen Welt (Wollust bzw. Habgier) sowie der negative Aspekt des Amoghasiddhi-Buddha die Eifersucht (121,64. 616,70-72).**

**Wir sehen hier letztlich alle die Person und die Welt zerstörenden christlichen Untugenden (121,69), die sich auch in den mittelalterlichen christlichen NDEs in Form von dämonischen Wesen manifestierten. Wie in der christlichen Lehre von vielen Wohnungen im Haus Gottes bestimmen auch im Buddhismus die Kernelemente der Persönlichkeit deren nachtodlichen Zustand (und im Gegensatz zum christlichen Glauben schließlich den Ort der Wiedergeburt), so dass z.B. ein Süchtiger auch nach seinem Tod süchtig nach dem - jetzt geträumten - Suchtmittel greift (121,66-67.72) - wenn das klare Licht nicht zur Befreiung genutzt werden konnte.**

**Nach Evans-Wentz sind all diese Gottheiten**

**Nichts anderes als die eingebildeten Verkörperungen der Gedankenformen, die aus dem Geistesinhalt des Betreffenden geboren werden; oder in anderen Worten: sie sind die Gedankenimpulse, die im Traumzustand nach dem Tode personifizierte Formen angenommen haben.**

**So sind die Friedlichen Gottheiten ... personifizierte Formen der erhabensten menschlichen Gefühle, die vom psychischen Herzzentrum ausgehen. Als solche werden sie als die ersten vorgestellt, die heraufdämmern, weil, psychologisch gesprochen, die Herzensimpulse den Hirnimpulsen vorausgehen. Sie kommen mit friedlicher Miene, um den Verstorbenen zu überwachen und zu beeinflussen, dessen**

**Verbindung mit der Menschenwelt eben erst abgerissen ist ... Aber in all seinen Impulsen und Sehnsüchten ist Karma allesbeherrschend; und wenn es nicht sein karmisches Los ist, gleich auf den ersten Stufen Befreiung zu erlangen, so wandert er hinab zu den Stufen, wo die Herzensimpulse den Hirnimpulsen Platz machen (121,107).**

**Gleichzeitig sind diese Gottheiten als Personifikationen eigener Anteile nach Eans-Wentz aber auch**

**Verkörperungen universaler göttlicher Kräfte, mit denen der Verstorbene untrennbar verbunden ist, denn durch ihn als den Mikrokosmos des Makrokosmos ziehen alle Impulse und Kräfte, gute wie schlechte (121,108).**

**Insofern sind diese Gottheiten auch Archetypen, die reale göttliche (oder dämonische) Kräfte darstellen!**

Daß die Friedlichen Gottheiten und damit die glücklichen Zustände zuerst auftreten, ist nach Evans-Wentz dadurch zu erklären, dass auch

in der Menschenebene die Gefühlsimpulse in der Jugend am lebhaftesten sind und im reifen Leben oft verloren gehen (121,108).

**Anschließend treten (zwischen dem achten und vierzehnten Tag) dämonische Gottheiten auf, vor denen sich der Unvorbereitete fürchten würde, während die Vorbereiteten durch die Verschmelzung mit ihnen sogar noch Buddhaschaft erlangen können sollen (616,14-15) - was an Luzidtraum-Erkenntnisse erinnert, in denen die furchtlose Verschmelzung mit bedrohlichen Wesen zur deren Auflösung und Transzendierung führt.**

Nach Evans-Wentz

sind die Zornigen Gottheiten die Personifikationen der Überlegungen und entstehen aus dem psychischen Hirnzentrum. Jedoch so, wie Impulse, die aus dem Herzzentrum stammen, sich verwandeln können in Überlegungen aus dem Hirnzentrum, so sind die Zornigen Gottheiten die Friedlichen Gottheiten in verwandeltem Aspekt (101,107).

**Wer bis jetzt noch keine Befreiung erlangt hat, komme dann in den Bardo des Suchens nach Wiedergeburt, nachdem man zuvor aus Angst ohnmächtig geworden sei. Hier habe man einen Körper, der viele OBE-typische Eigenschaften aufweist (616,31):**

**Er kann sich ungehindert fortbewegen und feste Gegenstände durchdringen ... nach Belieben erscheinen und verschwinden oder sich im Nu an jeden Ort der Welt versetzen ... Größe und Gestalt verändern und gleichzeitig an mehr als einem Ort auftreten. Es ist, als würde man über wunderbare Kräfte verfügen (616,15).**

**Demnach ähnelt das (scheinbar) paranormale Erleben kurz vor der Wiedergeburt dem in Todesnähe (752,381-382), wobei man dann kopulierende Paare sieht und in den Körper des Fetus eindringt (121,71)!**

Im Gegensatz zu esoterischen Heils- und Paradiesversprechen auf dem Boden einer falschen NDE-Interpretation z.B. von Frau E.Kübler-Ross warnt das Tibetische Totenbuch jedoch vor dem Verlangen, sich an diesen Kräften zu ergötzen.

Tatsächlich sollen diejenigen, die in ihrem Leben ein schlechtes Karma aufgebaut haben, in diesem Bardo

von furchterregenden Begegnungen mit fleischfressenden Dämonen oder waffenschwingenden rakshasas gequält werden, gräßlichen Raubtieren und rasenden Elementarkräften der Natur: aufeinanderprallende, berstende Felsen, wütende, überschäumende Meere, prasselnde Feuersbrünste oder schauerliche Schluchten und Abgründe. Wer karmisches Verdienst erworben hat, wird wonnevolle Freuden erleben, während diejenigen mit einem neutralen Karma farblose Öde und Gleichgültigkeit erfahren (616,15-16).

**Schließlich kommt es ebenso wie in den mittelalterlichen christlichen NDEs noch zu einer Lebensrevision in Form einer Gerichtsszenerie,**

**bei dem der Herrscher und Richter über die Toten namens Yama Raja oder Dharma Raja die vergangenen Taten des Individuums mit seinem Karma-Spiegel prüft. Dann teilt er die Person, je nach Verdienst oder Schuld, einem der sechs ... Bereiche zu, in denen man wiedergeboren werden kann (616,16).**

Wie im Mittelalter stehen dem Richter der Toten auch eine weiße, gute religiöse Figur i.S. der Engel und eine schwarze religiöse Figur i.S. eines Teufels bei, die die Verdienste des Verstorbenen ausbreiten (616,74). Mit dem Urteil schließlich steht einer der sechs verschiedenen Orte der Wiedergeburt fest. Demnach ist also eine ‚Wiedergeburt‘ in jenseitigen Bereichen – entsprechend dem christlichen Glauben – oder aber im Diesseits – entsprechend der westlichen Reinkarnationslehre – möglich (121, 106).

**Im ersten Ort der Wiedergeburt, der buddhistischen Hölle, werden die Menschen, die in ihrem Leben schlechte Dinge taten, wie in christlichen Fegefeuer- bzw. Höllenszenarien gequält, zerrissen, durchbohrt und gewürgt** (616,42-43.89). Grof beschreibt das so:

Im Reich der Hölle (narakolaka) ... ist man extremen Foltern ausgesetzt, den Kräften der eigenen Psyche. Es gibt Acht Heiße Höllen mit Bergen aus rotglühendem Metall, Flüssen aus geschmolzenem Eisen, und der enge Raum ist von Feuer durchlodert. In den Acht Kalten Höllen ist alles gefroren. In den heißen Höllen sind diejenigen, die in gewalttätigem Zorn handelten, während die Taten aus Selbstsucht und Stolz in die kalten Höllen führen. In anderen Foltern wird man zerhackt oder in Stücke zersägt, erwürgt, durchbohrt und zermalmendem Druck unterworfen. In der schauerlichen Avitchi-Hölle leiden diejenigen, die tantrische Schwüre vorsätzlich nicht erfüllt haben, ewige Qualen (616,74).

Nach Eavns-Wentz ist diese Hölle nur für die wirklich bösen Menschen gedacht (121,106).

**Das Reich der Hungergeister wiederum wird von Geistern mit großen Bäuchen und winzig kleinen Mündern bewohnt, die ein unstillbares Verlangen nach ihren Suchtmitteln haben. Sie repräsentieren das Wesen der Gier** (616,74).

Grof beschreibt dann das dritte Reich wie folgt:

Das Tierreich ... ist durch Dumpfheit oder das Leben auf einer unkomplizierten Ebene gekennzeichnet, wo Sicherheit und Furcht sich abwechseln. Alles Unvorhersehbare wird als bedrohlich empfunden. Humor gehört nicht zum Tierreich (616,74)

Das vierte Reich ist das Menschenreich, gekennzeichnet durch die typisch menschlichen Leistungen und Probleme, aber - so Grof - ohne ausreichende Bewußtheit (616,74).

Das (fünfte, m.Z.) Reich der Eifersüchtigen Götter ... ist eine von Eifersucht und Neid regierte Sphäre. Ihr Lebenszweck besteht darin, sich in der Welt der Intrigen zu behaupten ... (616,74).

**Das sechste Reich ist schließlich das Reich der Götter, ein**

**Seelenzustand voll Wonne und endloser Freuden ... Die Mythen schildern himmlische Gefilde mit herrlichen Gärten, Palästen, voll von Juwelen und edlen Metallen.**

**Im Leben kann man diese Ebene durch ein Bewußtsein  
gütiger Liebe und Barmherzigkeit erfahren ... (616,75).**

**Besonders in dieser, aber auch in den anderen dunklen Ebenen erkennen wir deutliche Parallelen zu den modernen NDEs, aber auch zu den Sterbeerfahrungen anderer Kulturen und besonders des christlichen Mittelalters.**

**Insgesamt ist es das alle Ich-Anteile koordinierende und reflektierende Bewußtseinsprinzip, das den physischen Tod als feinstofflicher Bewußtseinskörper überlebt und eben durch sein Karma, d.h. die Summe des verantwortbaren Seins und des somit entwickelten Wesenskerns die Art des Lebens nach dem Tod bestimmt (800,77-78.81).**

Der Buddhismus kennt also nicht nur die modernen Lichtes- und Paradiesvisionen, sondern auch ein massives Höllen- bzw. Fegefeuerszenario, das dem der mittelalterlichen christlichen Visionen in keinster Weise nachsteht, ja es sogar übertrifft (616,42-45.70. 89)!

**Die geschilderten tibetisch-buddhistischen Sterbeerfahrungen bestanden also aus denselben Elementen wie die modernen (positiven und negativen) NDEs und OBEs: aus Geräuschen, außerkörperlichen Erfahrungen wunderschönen (Frühlings-)Landschaften, einem hellem reinen Licht und dem Auftreten von (tibetischen) Gottheiten. Diese positiven Erlebnisse treten nach dem Tibetanischen Totenbuch in der ersten Woche nach dem Tod auf (509,12; 518,152-153).**

**Höllenvisionen wiederum folgen in der zweiten Woche; sie bestehen nach dem Tibetanischen Totenbuch aus furchterregenden Gottheiten, schrecklichen Erscheinungen und schmerzhaften Folterqualen (3,197-198; 518,152-153; 564,79). In der dritten Woche schließlich sollen verschiedene Gelegenheiten folgen, das eigene Leben (auch in einer Lebensrückschau) zu beurteilen (518,152), der Mensch wird damit also zum Opfer seines Karmas (564,79). Die Ähnlichkeiten mit den modernen positiven und negativen NDEs sind frappant und werden selbst von den tibetischen Mönchen wie Sogyal Rinpoche zugegeben (521,130-131).**

Ein aus dem tibetischen Buddhismus stammender Kommentar zu verschiedenen älteren Kommentaren der tibetischen Sterbe-Texte beschreibt auch den noch mehr körperlichen Sterbeprozess. Dabei werden wohl zum einen die traumbildhaften Korrelate des körperlichen Sterbevorgangs, die im klassischen, abrupt beginnenden und schnell ablaufenden Nah-Todeserlebnis eher fehlen und allenfalls in NDE-Vorstufen vorkommen können, dargestellt (573,60-61).

**Aber auch einige klassische NDE-Elemente tauchen dabei dann auf:**

**... the impression of sinking ... seeing a cloud or mirage  
... cessation of all conceptions ... cessation of dualism,**

**and vision of radiant black vacuity like autumn night  
... an appearance of clear light (573,60-61).**

**Im jüngeren tibetanischen Buddhismus gibt es auch eine besondere Tradition, die sich mit Nah-Todeserfahrungen beschäftigt; sie hatte ihren Höhepunkt im frühen 16. bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts im Tibet. Es handelt sich dabei um die 'das-lok'-Schriften, in denen hunderte von Menschen von ihren Nah-Todeserfahrungen berichten, die den mittelalterlichen NDEs noch mehr ähneln (509,9; 564,79).**

**Der Tenor dieser Erfahrungen ist jedoch - wie im christlichen Mittelalter - eher negativ und angsterregend: Sie bestehen aus einer Höllenvision, einer Begegnung mit Dharmaraja, dem Gott des Todes, der den Erlebenden richtet, ihn anregt, ein moralisches Leben im Sinne des Buddhismus zu leben und nach seiner Rückkehr zu den Lebenden diesen eben diese Botschaft zu verkünden. Dabei kam es auch zur Begegnung mit verstorbenen Verwandten bzw. Freunden oder ehemals berühmten Personen. Danach wurde der Betreffende oft zu einem Wanderprophet oder Lehrer, der die Menschen warnte, das Böse zu meiden und das Gute zu pflegen. Somit verstärkten auch diese Erfahrungen wie die modernen NDEs die jeweils vorherrschende Religiosität (509,9; 564,79-81).**

Auch in ihren Lehren für das Leben ähneln sich die buddhistischen und (mittelalterlich-) christlichen Jenseitskonzepte sehr. Beide kennen ein Rad des Lebens, das letztlich vom Tod getrieben wird (616,38-39), was ein exzellenter Ausdruck für die entscheidende Prägung unseres Lebens durch die Angst vor dem Tod bzw. seine Verdrängung ist!

**Tierisch-menschlich-niedere Eigenschaften wie Unwissenheit, Begehren und Aggression, im Buddhismus als Schwein, Hahn und Schlange gekennzeichnet, halten in beiden Religionen das Rad des Lebens in Gang und erzwingen ein entsprechendes Leben nach dem Tod in der Hölle der Wiedergeburt auf Erden oder im Fegefeuer des Jenseits (121,64-65; 616,38-39; 800,77-78.81)** Schließlich weiß sowohl das Christentum wie auch der Buddhismus von der Wichtigkeit von set und setting beim Sterben (800,81).

**Dieser Lebensweg wird im Buddhismus wie im Christentum als dunkler Pfad in die Tiefe dargestellt, während das Überwinden dieser niederen Lebenskräfte als aufsteigender oder lichter Pfad dargestellt wird. Das Motiv vom lichten Pfad der Gerechten und dem dunklen Weg der Boshaftigkeit findet sich jedoch nicht nur im Juden- und Christentum (Altes [Spr.2,8-20] und Neuen Testament [Matt 7,13-14]) sowie in den Upanishaden und der Bhagavad Gita. Es findet sich auch griechischen und der ägyptischen Texten (616,38-39; 617,56.338). Dieses Bild gleicht wiederum deutlich den in die Hölle führenden negativen NDEs und den in das lichtvolle Paradies führenden positiven NDEs!**

Interessanterweise gibt es auch ein westlich-modernes NDE, in dem von verschiedenfarbigen Lichtern bzw. Licht-Planeten die Rede ist, die der

(amerikanische) NDEr selbst als verschiedenen Existenzarten zugehörig empfand (516,65-66). Im Sinne der NDE-Prägung durch religiöse Vorstellungen muß in diesem Fall jedoch geprüft werden, inwieweit der Erlebende von den Vorstellungen des Tibetischen Totenbuchs wußte bzw. geprägt war. Andererseits hat das Licht in den modernen anglo-europäischen NDEs zwar zumeist gold-gelb-weiße Farbe, gelegentlich wird jedoch auch von anderen Farben berichtet (orange-rot oder bläulich bis grün). **(17,25; 617,41-42.75.310). Diese Bilder sind nach dem Tod aber die einzigen Realitäten (121,42-45). Dementsprechend gelten gerade die in den positiven NDEs erlebten mystischen Qualitäten als typische spirituelle Möglichkeiten (oder Körper) des menschlichen Bewußtseins (auch schon vor dem Tod).**

**So ermöglicht der 'Körper der Glückseligkeit' die spirituelle Durchdringung des Absoluten. Dabei kommt es zu Visionen religiös-verehrter Wesen, bestimmter Weisheiten sowie psychologischer und kosmologischer Bezogenheiten. Der dritte Körper stellt den Urgrund aller Erscheinungen, die Wahrheit und die absolute Wirklichkeit dar. Er hat keine bildliche Form, erscheint aber in der Lichterfahrung des NDEs (800,78). Diese wiederum ist das Licht der Erkenntnis und (damit) des reinen, höchsten Bewußtseins (800,80), also erneut das bildhafte Korrelat einer innerpsychischen, ja biologischen und somit nur nahtodlichen Leistung!**

**Dieser immanenten Deutung entsprechend handelt es sich nach dem tibetischen Buddhismus bei den NDEs also um vortodliche Bewußtseinszustände, in denen auch noch eine gewisse Kontrolle über die genannten Bilder ausgeübt werden kann, wie wir das auch ganz selten einmal bei modernen NDEs beobachten. Nach dem Tod aber könnten die NDE-Bilder durchaus unkontrollierbar und stabil werden!**

**Im Rahmen dieser psychologischen Deutung aller Bewußtseinszustände legt der tibetische Buddhismus auch eine besondere Betonung auf die Kontrolle derselben. Er lehrt dementsprechend auch die Kontrolle bzw. Luzidität der Traumbilder bzw. des Bardo des Traumzustandes, aber auch die der Leidenschaften und des eigenen Selbst im Bardo der Meditation und schließlich ganz besonders die Kontrolle der nah- und nachtodlichen Bewußtseinszustände, um eine Reinkarnation zu vermeiden (800,78-79).**

**Die Wiedergeburt als die tiefster nachtodlicher Zustand (121,45) ist für den normalen Menschen bestimmt (121,106). Im Gegensatz zu esoterischen Wiedergeburslehren versucht das Tibetische Totenbuch auf jeden Fall, eine Wiedergeburt mit allen Mitteln zu vermeiden; darum heißen die tibetischen Totenbücher auch 'Bardo Thödol', übersetzt 'spontane Befreiung vom Zwischenzustand durch Hören' (800,80), was darauf verweist, daß das Vorlesen des Totenbuches den Sterbenden/Toten vor dem automatischen Abstieg in tiefere Zwischenzustände und damit vor der Wiedergeburt bewahren soll.**

**Dazu empfehlen die tibetischen Totenbücher, sich auf positive religiöse Ideen zu konzentrieren (616,16-17), was erneut auf die auch in**

**diesem Stadium noch vorhandene Kontrollierbarkeit der Erfahrung verweist, so daß es sich auch deswegen nicht um nach-, sondern wie bei den NDEs um vortodliche Erlebnisse handelt!**

**Nach dem tibetanischen Buddhismus steigen praktisch alle Menschen bis zum tiefsten Zwischenzustand ab und werden wiedergeboren (121,65), da Himmel und Hölle im NDE immer nur Zwischenzustände auf dem Weg zur Wiedergeburt sind (121,70-71). Damit aber irrt der tibetanische Buddhismus sich in seinem wesentlichen Teil: in dem Glauben, daß mit dem Vorlesen des Totenbuches ein gelebtes Leben/Karma noch wesentlich beeinflusst werden kann (121,73-74).**

**Auch in anderer Hinsicht irren die tibetanischen Totenbücher. So behaupten sie, daß diejenigen Menschen, die das Verbleiben im Klaren Licht zu Lebzeiten noch nicht geübt haben, beim Anblick des Lichtes entsetzt die Augen schließen und panische Angst vor der vollständigen Vernichtung spüren würden (800,81). Tatsächlich erleben die meisten NDEr genau das Gegenteil: Sie genießen das Licht bzw. die Verschmelzung mit ihm als Moment höchster Glückseligkeit.**

**Weiterhin werden die Zustände, ihre Reihenfolge und Regeln wie in einer kirchlichen Dogmatik festgelegt (121,88.93.105), wie es sie so feststehend nicht gibt. Außerdem wird davon ausgegangen, dass man auch die Bewusstseinszustände bis Wochen nach dem Tod kennt (121,66-71), was de facto falsch ist, da NDEs und auch meditative NDE-ähnliche Erfahrungen der Buddhisten immer noch vortodliche Erfahrungen sind.**

### **Zusammenfassung:**

Im Tibetischen Totenbuch aus dem achten Jahrhundert findet sich ein Amalgam aus Buddhismus und der animistischen Bön-Tradition, die sich primär mit dem Leben nach dem Tod beschäftigte. Es soll dem Sterbenden vor und nach seinem Tod vorgelesen werden und so ein Weg in die nachdrückliche Existenz und zu Erleuchtung werden - und eine Wiedergeburt auf der Erde verhindern!.

Die im Sterbeprozess auch scheinenden Gestalten der fünf Buddhas, der Götter und Titanen sind dabei nur Projektion der eigenen inneren Zustände und keine externen Realitäten. Diese tauchen im Sterben in verschiedenen Bewusstseinszuständen, Bardos genannt, auf. Zu diesem Pathos zählen auch das normale Bewusstsein, der Traum- und der Medikationszustand im normalen Leben. Damit wurde schon vor 1200 Jahren erkannt, dass nah Tod Erfahrungen auch in veränderten Wachbewusstseinszuständen auftreten bzw. produziert werden können!

Die im tibetanischen Totenbuch beschriebenen Sterbeurkunde beinhalten alle Elemente der Naturerfahrung die ein imaginierte Zweitkörper, ein außerkörperliches Erlebnis mit all den Eigenschaften, die wir heute auch

dabei sehen und beschreiben, das berühmte Licht, das mit dem eigenen, Tod und Geburtsranzen dienen Bewusstsein identisch sein soll. Von allen Begrenzungen befreit, beinhaltet es pure Seligkeit, wie wir das auch in modernen Nahtoderfahrungen sehen. Auch eine Gerichtsenergie wird beschrieben, die über einen der sechs Bereiche entscheidet, in dem der Erlebende wiedergeboren werden muss.

Zu diesen Bereichen zählte eine klassische Hölle mit all den Qualen, die man auch in christlichen und islamischen Stellenbeschreibungen findet. Auch gibt ein Bereich, in dem Suchtkranke Menschen wiedergeboren werden („Bereich der Hungergeister“). Dann gibt es unter anderem auch noch einen Bereich, in dem von Neid, Eifersucht, und intrigengetriebene Menschen wiedergeboren werden. Ein weiteres reiches dass der üblichen Paradieslandschaften aus modernen Nahtoderfahrungen.

Dann tauchen in symbolischen Halluzinationen die eigenen Taten und Gedanken auf, die die eigene Lebensbilanz ergeben. Die erscheinenden religiösen Figuren entsprechend der buddhistischen bzw. Bön- Tradition und repräsentieren wiederum die eigenen personifizierte guten oder schlechten Anteile bzw. Gedankenformen und keine objektiven jenseitige Wirklichkeiten. Zu den schlechten Anteilen zählen die auch christlichen Untugenden Unwissenheit, Ignoranz, Aggression, Hass, Zorn, Stolz, Wollust, Habgier und Eifersucht. Diese Untugenden formen das jenseitige Leben und führen letztlich zur untersten Stufe der Wiedergeburt auf der Erde, die das Tibetische Totenbuch im Gegensatz zu den in der Nahtod-Szene und im Westen generell korrigierten Reinkarnation durch das Vorlesen unbedingt zu vermeiden sucht. Diese Personifikation eigener Anteile sind aber auch gleichzeitig Verkörperungen universaler göttlicher Kräfte, an die der sterbende durch sein Leben gebunden ist.

Interessanterweise treten erst die guten bzw. glücklichen Zustände auf - und danach erst folgen die Bilanzen des eigenen Lebens, die in dunkel Bewusstseinszustände bzw. Pathos und damit für die meisten Menschen zur Wiedergeburt auf Erden führen, was aber auch nichts anderes als eine Projektion der eigenen Glaubensvorstellungen in die damaligen Sterbeerfahrungen ist!

Insgesamt ist es das alle Ich-Anteile koordinierende und reflektierende Bewusstseinsprinzip, das den physischen Tod als feinstofflicher Bewusstseinskörper überlebt und eben durch sein Karma, d.h. die Summe des verantwortbaren Seins und des somit entwickelten Wesenskerns die Art des Lebens nach dem Tod bestimmt.

**In den jüngeren die 'das-lok'-Schriften des tibetanischen Buddhismus aus dem 16.-18. Jahrhundert** wiederum berichten hunderte von Menschen von ihren Nah-Todeserfahrungen, die noch mehr den mittelalterlichen nah Tod Erfahrungen die noch mehr den mittelalterlichen christlichen Nahtoderfahrungen ähneln.

Sie bestehen aus einer Höllenvision, einer Begegnung mit Dharmaraja, dem Gott des Todes, der den Erlebenden richtet, ihn anregt, ein moralisches Leben im Sinne des Buddhismus zu leben und nach seiner Rückkehr zu den Lebenden diesen eben diese Botschaft zu verkünden. Dabei kam es auch zur Begegnung mit verstorbenen Verwandten bzw. Freunden oder ehemals berühmten Personen. Danach wurde der Betreffende oft zu einem Wanderprophet oder Lehrer, der die Menschen warnte, das Böse zu meiden und das Gute zu pflegen. Somit verstärkten auch diese Erfahrungen wie die modernen NDEs die jeweils vorherrschende Religiosität.

**Im Gegensatz zu vielen esoterischen (und auch manchen christlichen) Interpretationen werden im tibetanischen Buddhismus aber alle positiven und negativen Sterbe-Visionen als Projektionen des eigenen Selbst und nicht als jenseitige Realitäten verstanden. Dementsprechend gelten gerade die in den positiven NDEs erlebten mystischen Qualitäten als typische spirituelle Möglichkeiten (oder Körper) des menschlichen Bewußtseins (auch schon vor dem Tod).**

**So ermöglicht z.B. der Bewusstseinszustand bzw. 'Körper der Glückseligkeit' die spirituelle Durchdringung des Absoluten. Dabei kommt es zu Visionen religiös-verehrter Wesen, bestimmter Weisheiten sowie psychologischer und kosmologischer Bezogenheiten. Der dritte Körper stellt den Urgrund aller Erscheinungen, die Wahrheit und die absolute Wirklichkeit dar. Er hat keine bildliche Form, erscheint aber in der Lichterfahrung des NDEs. Diese wiederum ist das Licht der Erkenntnis und (damit) des reinen, höchsten Bewußtseins, also erneut das bildhafte Korrelat einer innerpsychischen, ja neurobiologischen und somit nur nahtodlichen Leistung.**

**Dieser immanenten Deutung entsprechend handelt es sich nach dem tibetanischen Buddhismus bei den NDEs also um archetypische Bilder nah- und vortodlicher Bewußtseinszustände, in denen wie im Luzidtraum auch noch eine gewisse Kontrolle über die genannten Bilder ausgeübt werden kann, wie wir das auch ganz selten einmal bei modernen NDEs beobachten. Diese archetypischen Bilder könnten ein Abbild realer guter und böser (göttlicher und teuflischer) Kräfte sein, denen man unter dem Einfluss endogener Drogenfreisetzung begegnet.**

**Nach dem Tod aber - so der tibetanische Buddhismus - würden die NDEr dann auf das Niveau ihrer Lebensbilanz und ihres Wesens zurückfallen und könnten dann die NDE-Bilder auch nicht mehr kontrollieren. Der Mensch würde somit dann in dem Bereich landen, der seinem wirklichen Wesen - und nicht dem Ekstasezustand zu Beginn der Nahtoderfahrung - entspricht: Niemand wird heilig, bloß weil er stirbt!**

**Das Licht ist also kein neuer Gott, bei dem die meisten Menschen bleiben dürfen. Tatsächlich gelangen die Menschen mit Nahtoderfahrten nach der Licht- und Paradies Erfahrung an eine Grenze, die sie nicht überschreiten dürfen. Erst danach beginnt das Leben nach dem Tod - von dem wir tatsächlich nichts wissen.**

