



Diese Übersetzung des *Tibetischen Totenbuchs* wurde ausgeführt mit Unterstützung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und unter kommentierender Anleitung hochgeschätzter tibetischer Meister, zu denen S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche, das verstorbene Oberhaupt der Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus, sowie Zenkar Rinpoche und Garje Khamtrul Rinpoche gehörten.

Dr. phil. Gyurme Dorje ist einer der führenden Gelehrten der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Zu seinen sieben wichtigsten Publikationen gehören Werke über die tibetische Lexikografie, Meditation, Divination und Pilgerführer für Tibet und Bhutan sowie die englische Übersetzung des Werkes *The Nyingma School of Tibetan Buddhism* von Dudjom Rinpoche. Zu den in Vorbereitung befindlichen Publikationen von Gyurme Dorje gehört *The Guhyagarbha Tantra: Dispelling the Darkness of the Ten Directions*.

Graham Coleman ist Präsident der britischen Orient Foundation, einer wichtigen Organisation für die Bewahrung der tibetischen Kultur. Er ist der Autor und Regisseur des bekannten Dokumentarfilms *Tibet: A Buddhist Trilogy* und Herausgeber des *Handbook of Tibetan Culture*. Außerdem hat er in Zusammenarbeit mit hervorragenden Übersetzern seit Mitte der 1970er Jahre Lyrik und Prosatexte des tibetischen Buddhismus herausgegeben.

Dr. phil. Thupten Jinpa ist der Hauptübersetzer Seiner Heiligkeit des Dalai Lama und Präsident des Instituts für tibetische Klassiker. Zu seinen Werken gehören Übersetzungen von einem Dutzend Büchern des Dalai Lama, darunter *Das Buch der Menschlichkeit*, das auf der Bestsellerliste der *New York Times* stand, und *Die Welt in einem einzigen Atom*, die Ansichten des Dalai Lama über die Begegnung des Buddhismus mit der modernen Wissenschaft.



Padmasambhava (Guru Rinpoche)

# DAS TIBETISCHE TOTENBUCH

Die Große Befreiung durch Hören  
in den Zwischenzuständen

*Verfasst von*  
Padmasambhava

*Offenbart von*  
Terton Karma Lingpa

*Ins Englische übertragen von*  
Gyurme Dorje

*Herausgegeben von*  
Graham Coleman mit Thupten Jinpa

*Ins Deutsche übersetzt von*  
Stephan Schuhmacher

*Einführender Kommentar von*  
Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama



**GOLDMANN**  
ARKANA

Die englische Originalausgabe erschien 2005  
unter dem Titel »The Tibetan Book of the Dead«  
bei Penguin Books, London.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier EOS  
liefert Salzer, St. Pölten.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2008 der deutschsprachigen Ausgabe: Arkana, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 der englischen Übersetzung:

The Orient Foundation (UK) und Gyurme Dorje

© 2005 des englischen Herausgebers:

The Orient Foundation (UK), Graham Coleman und Thupten Jinpa

© 2005 des Einführenden Kommentars:

Seine Heiligkeit der Dalai Lama

Lektorat: Gerhard Juckoff

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindearbeiten: Kösel, Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-33774-3

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

Mögen alle Fühlenden Wesen,  
Kinder der Buddha-Natur,  
die Endgültige Natur des Geistes  
verwirklichen:  
Einsicht und Erbarmen.



# Inhalt

Liste der Illustrationen . . . . .	8
Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung . . . . .	9
Danksagungen . . . . .	13
Einführender Kommentar <i>von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama</i> . . . . .	17
Einführung des Herausgebers . . . . .	37
Eine kurze Literaturgeschichte des Tibetischen Totenbuchs <i>von Gyurme Dorje</i> . . . . .	47
 <b>DAS TIBETISCHE TOTENBUCH</b>	
KAPITEL 1–14 . . . . .	67
 <b>ANHANG I</b>	
Die Friedlichen und Rasenden Gottheiten und das Tibetische Totenbuch . . . . .	491
 <b>ANHANG II</b>	
Die Symbolik des Maṇḍala der Friedlichen und Rasenden Gottheiten . . . . .	499
Anmerkungen . . . . .	517
Bibliografie . . . . .	566
Glossar der Schlüsselbegriffe . . . . .	575
Aussprachehinweis . . . . .	717
Ausführliches Inhaltsverzeichnis mit thematischer Übersicht . . . . .	718

# Liste der Illustrationen

Guru Padmasambhava . . . . .	2
Karma Lingpa . . . . .	58
Der Mantra-Kreis der Friedlichen und Rasenden Gottheiten . . . . .	450

## **Farbtafeln** (*nach Seite 368*)

1. Die Versammlung der zweiundvierzig Friedlichen Gottheiten
2. Samantabhadra mit Samantabhadri und die Friedlichen Gottheiten der Buddha-Familie
3. Die Friedlichen Gottheiten der Vajra-Familie
4. Die Friedlichen Gottheiten der Ratna-Familie
5. Die Friedlichen Gottheiten der Padma-Familie
6. Die Friedlichen Gottheiten der Karma-Familie
7. Die sechs Weisen
8. Die acht Torwächter
9. Die Versammlung der achtundfünfzig Rasenden Gottheiten
10. Mahottara Heruka mit Krodheśvari
11. Die Rasenden Gottheiten der Buddha-Familie
12. Die Rasenden Gottheiten der Vajra-Familie
13. Die Rasenden Gottheiten der Ratna-Familie
14. Die Rasenden Gottheiten der Padma-Familie
15. Die Rasenden Gottheiten der Karma-Familie
16. Die acht Mātaraḥ und die acht Piśācī

## Vorbemerkung zur deutschen Übersetzung

Bei der Übersetzung eines »östlichen« Textes wie des vorliegenden in eine westliche Sprache bewegt sich ein Übersetzer auf einem gedanklichen Terrain, für das noch keine allgemein anerkannten begrifflichen Landkarten bestehen. Während sich das abendländische Denken seit Jahrhunderten zunehmend auf die Erforschung des materiellen Aspekts der Wirklichkeit durch die Naturwissenschaften spezialisiert hat (was zu einer materialistischen Weltanschauung geführt hat, für die »geistige« oder »Bewusstseins«-Phänomene bloße Epiphänomene materieller Prozesse sind), haben einige östliche Kulturen die Erforschung des Geistes durch introspektive Wissenschaften bis zu einem dem westlichen Denken bisher unbekanntem Ausmaß der Spezialisierung vorangetrieben (und hier wird die materielle Welt eher als Epiphänomen geistiger Prozesse verstanden). Für die hochdifferenzierte Terminologie dieser introspektiven Wissenschaften des Geistes gibt es in den westlichen Sprachen oft ebenso wenig »exakte« Entsprechungen wie etwa für die spezielle Terminologie der modernen Physik in östlichen Sprachen. Die westlichen Begriffe, die zur Übersetzung dieser Terminologie herangezogen werden, sind also oft nur grobe Annäherungen an die Bedeutung der Originalbegriffe, die sich in letzter Konsequenz erst durch den Nachvollzug der »Praktiken« dieser Wissenschaft in der eigenen Erfahrung erschließt.

Buddhistische Schriften werden erst seit einigen Jahrzehnten in größerem Umfang in westliche Sprachen übersetzt. Viele Übersetzer haben eine eigene Terminologie entwickelt, die sich manchmal erheblich von der anderer Übersetzer unterscheidet. Im deutschen Sprachraum haben sich zudem einige Begriffe aufgrund früher relativ unreflektierter Übersetzungen aus dem Englischen eingebür-

gert, und die Begrifflichkeit einer deutschen »Dharma-Sprache« ist noch relativ wenig entwickelt. Deshalb bleiben einzelne Termini (auch aufgrund unterschiedlicher Auffassungen verschiedener Schulrichtungen) umstritten.

Der Übersetzer der englischen Fassung, auf der die vorliegende deutsche Übersetzung basiert, hat – sicherlich mit Bedacht – eine Terminologie entwickelt, die sich zum Teil von der bereits bekannten Begrifflichkeit anderer Übersetzungen unterscheidet. Da hiermit ganz offensichtlich wichtige Nuancen der Bedeutung der Originalterminologie zum Ausdruck gebracht werden sollen, wurde in der deutschen Übertragung versucht, die Nuancen dieser englischen Terminologie so gut wie möglich wiederzugeben, statt auf bereits bekannte deutsche Übersetzungsvarianten zurückzugreifen. Da Übersetzung immer auch Interpretation ist, bleibt hier allerdings unweigerlich immer auch Spielraum für unterschiedliche Meinungen und Auffassungen.

Die Übersetzung zweier für diesen Text ganz wesentlicher Termini soll kurz kommentiert werden. Der erste ist der Begriff »natürlich« (engl. *natural*). Für das stark dualistisch geprägte abendländische Denken, das zwischen »Geist« und »Natur« einen grundlegenden Unterschied konstruiert, bezeichnet »Natur« im Allgemeinen den materiellen Aspekt der Wirklichkeit, der unabhängig sein soll von den »geistigen« Intentionen des Menschen, der sich in vieler Hinsicht geradezu als Antagonist zur Natur versteht. Wenn man in abendländischer Begrifflichkeit sagt, dass etwas auf »natürliche« Weise geschieht, so meint man damit im Allgemeinen, dass es ohne Einmischung des Menschen mit seinen Intentionen entsprechend den Gesetzen der von der Dimension des »Geistigen« unabhängigen »Natur« geschieht, also etwa entsprechend dem rein mechanistisch verstandenen Naturgesetz von Ursache und Wirkung. Diese Art von »Natürlichkeit« wird in gewissen Zusammenhängen dann wieder romantisch als der einzig »wahre« und »authentische« Aspekt der Wirklichkeit verklärt, womit praktisch ein materialistisches Grundverständnis verstärkt wird.

Das, was in westlichen Sprachen mit dem Begriff »natürlich« übersetzt wird, hat in einigen östlichen Sprachen jedoch eine ganz andere Bedeutung: Es bezeichnet etwas, das »von selbst so« ist, ohne jegliche Ursachen und Bedingungen, das »einfach« geschieht oder ist, ohne von etwas Vorhergehendem oder Determinierendem (wie »Naturgesetzen«) abhängig zu sein. Es ereignet sich völlig »spontan«, und dieser Begriff »spontan« wäre aufgrund des oben Gesagten in diesem Text in vielen Zusammenhängen vielleicht eine treffendere Übersetzung als »natürlich«. Da Gyurme Dorje jedoch sowohl die englischen Begriffe »*natural*« als auch »*spontaneous*« verwendet, wurde in der deutschen Fassung entsprechend »natürlich« und »spontan« verwendet, wobei der Leser in Erinnerung behalten sollte, dass bei dem Begriff »natürlich« meist auch die oben angesprochene Auffassung von »spontan« mitklingt.

Eine von der gewohnten deutschen Terminologie abweichende Übersetzung bedarf vielleicht der Begründung: Der tibetische Begriff *drag po'i* (engl. *wrathful*) wird im Deutschen oft mit »zornvoll« oder »zornig« übersetzt. »Zorn« ist im Buddhismus jedoch eines der »Geistesgifte« oder einer der »Unstimmigen Geisteszustände«, und wie im Glossar (unter dem Stichwort »Rasende Aktivität«) ausgeführt, sollte das Konzept dieser »heftigen« (eine weitere Bedeutung von *drag po'i*) Energie nicht mit Zorn im Sinne auch nur der geringfügigsten egozentrischen Wut oder Heftigkeit in Verbindung gebracht werden. Gemeint ist eine ungezügelte »aggressive« Qualität, die eine sich ihr in den Weg stellende entsprechende verblendete Qualität zu überwältigen und umzuwandeln vermag. Für diese Art »überwältigender Heftigkeit« bietet sich (auch wenn man sich die entsprechende Ikonografie vor Augen führt) der deutsche Begriff »Raserei« an, weshalb hier die Übersetzung »Rasende Gottheiten« beziehungsweise »Rasende Aktivität« anstelle von »Zornvolle Gottheiten« beziehungsweise »Zornvolle Aktivität« gewählt wurde.

Viele tibetische beziehungsweise Sanskrit-Termini des Buddhismus müssen mit mehreren deutschen Begriffen übersetzt werden,

meist mit einem durch Adjektive oder Zahlwörter qualifizierten Substantiv (z. B. »Ruhiges Verweilen«, »Drei Kostbarkeiten«). Um deutlich zu machen, dass es sich hierbei um *einen* Fachbegriff handelt (also nicht etwa ein »ruhiges« im Gegensatz zu einem »unruhigen« Verweilen oder »drei« von vielen möglichen »Kostbarkeiten« gemeint sind), wurde auch das Adjektiv beziehungsweise Zahlwort großgeschrieben.

Der deutsche Übersetzer ist sich der Begrenztheit seines Verständnisses der überaus tiefgründigen Texte, die hier vorgelegt werden, bewusst, und auch wenn nicht jeder Leser mit allen seinen übersetzerischen Entscheidungen einverstanden sein mag, hofft er, damit doch im Großen und Ganzen einen kleinen Beitrag zur Diskussion um eine deutsche Dharma-Sprache geleistet zu haben.

*Stephan Schuhmacher*  
Le Montat, Frankreich

## Danksagungen

Unser Projekt begann im Jahre 1988, als S. H. der Dalai Lama so freundlich war anzubieten, S. H. Dilgo Khyentse, das verstorbene Oberhaupt der Nyingma-Schule, zu bitten, mir einen mündlichen Kommentar zu den wichtigsten Passagen des *Tibetischen Totenbuchs* zu geben. Der Dalai Lama wusste, dass verschiedene Übersetzungen der »Großen Befreiung durch Hören«, das in dieser Ausgabe als 11. Kapitel erscheint, erstellt worden sind, dass bisher aber noch keine Übertragung des gesamten *Tibetischen Totenbuchs* in eine westliche Sprache erschienen ist. Dankenswerterweise kam S. H. Dilgo Khyentse dem Ersuchen des Dalai Lama nach und gab über einen Zeitraum von vier Wochen die Einweihungen sowie einen prägnanten und erhellenden mündlichen Kommentar zu den Kernelementen des Textes, der von Tag zu Tag eloquent von Sogyal Rinpoche übersetzt wurde.

Als ich mich in Katmandu aufhielt, um von Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche den mündlichen Kommentar zu erhalten, hatte ich das Glück, Dr. Gyurme Dorje zu begegnen, der zuvor Longchen Rabjampas Kommentar zum *Guhyagarbha Tantra*, dem Wurzeltext, auf dem das *Tibetische Totenbuch* basiert, übersetzt hatte. Während unseres ersten Treffens erklärte Gyurme sich bereit, eine neue, mit Anmerkungen versehene Übersetzung des gesamten *Tibetischen Totenbuchs* zu erstellen, eine Aufgabe, der er sich während der folgenden Jahre mit außerordentlicher Sorgfalt und großem Engagement widmete. Während Gyurme an der Übersetzung arbeitete, war er auch an der School of Oriental and African Studies als Research Fellow angestellt und übersetzte dort das *Greater Tibetan-Chinese Dictionary* (*Bod-rgya tshig-mdzod chen-mo*) ins Englische. Während dieser Zeit arbeitete Gyurme eng mit dem hoch angese-

henen Nyingma-Meister Zenkar Rinpoche, einem der bedeutendsten zeitgenössischen Linienhalter des *Tibetischen Totenbuchs*, zusammen. Zenkar Rinpoche war so freundlich, Gyurme während der gesamten Übersetzung unseres Textes zu beraten, und er gab uns einen ausführlichen Kommentar zum 4. Kapitel, »Die Einführung ins Gewahrsein«.

In verschiedenen Stadien des Projekts beantwortete der Dalai Lama mir Fragen zu den schwierigen Punkten, und er diktierte mir außerdem den luziden und kurz gefassten einführenden Kommentar. Auf Bitte des Dalai Lama gab Khamtrul Rinpoche, ein Berater des Dalai Lama in Fragen der Nyingma-Tradition, außerdem einen wunderbaren mündlichen Kommentar zu Schlüsselpassagen des 8. Kapitels und diktierte die Einführung zum 11. Kapitel.

Während des gesamten Prozesses der Redaktion hatte ich das Glück, mit Geshe Thupten Jinpa, dem Hauptübersetzer des Dalai Lama, zusammenarbeiten zu können. Ich war ihm im Jahre 1977 zum ersten Mal begegnet, und als er im Jahre 1989 nach England kam, um in Cambridge Philosophie zu studieren, wurden wir gute Freunde. Jinpa übersetzte den einführenden Kommentar des Dalai Lama ins Englische und überprüfte zusammen mit mir zweimal jede Zeile und jedes Wort aller 14 Kapitel der bereits lektorierten Übersetzung, wobei er zahlreiche wichtige und inspirierende Vorschläge machte. Wer immer Jinpas Arbeit kennt, weiß um sein besonderes Talent und seine Fähigkeiten als Übersetzer und Autor; diese haben bei diesem Projekt eine unschätzbare Rolle gespielt.

Die Einführungen zu den einzelnen Kapiteln mit Ausnahme des 1. Kapitels schrieb Dasho Sangay Dorji, ein bhutanischer Gelehrter, der aus einer Familie stammt, die väterlicherseits seit vielen Generationen zu den Linienhaltern des *Tibetischen Totenbuchs* gehörte, und der während seiner gesamten Kindheit seinen Vater immer dann begleitete, wenn er in ein Haus gerufen wurde, um diese Praktiken auszuführen.

Es erübrigt sich zu betonen, dass es für uns ein wundervolles Privileg war, mit all jenen zusammenzuarbeiten, die dieses Projekt

möglich gemacht haben. Unsere eigenen Einsichten und Fähigkeiten würden im Vergleich zu denen der Autoren des ursprünglichen Zyklus von Lehren sowie der Linienhalter, die die kommentierenden Erläuterungen gaben, von denen wir geleitet wurden, wohl nicht einmal von den empfindlichsten Detektoren verzeichnet. Während dieses Unterfangens haben wir deshalb versucht, unseren Mangel an Fähigkeiten durch harte Arbeit und Aufmerksamkeit für jedes Detail auszugleichen und die ursprüngliche Großartigkeit des Textes, so gut es uns möglich war, durch die Wolken unserer Unzulänglichkeiten hindurchscheinen zu lassen.

Meine Arbeit an diesem Projekt wäre ohne die lebenslange Freundschaft von David Lascelles, dem Vorsitzenden der Orient Foundation, unmöglich gewesen. Ich kann ihm nicht genug für all seine Hilfe danken – angefangen mit unserer gemeinsamen Arbeit an den Filmen *Tibet: A Buddhist Trilogy* in den 1970er Jahren. Zwei weitere besondere Freunde, Elinore Detiger und Elsie Walker, halfen dabei, dieses Projekt in die Wege zu leiten; ihre Freundlichkeit und Zuversicht werden ebenso wie die von Michael Baldwin nie vergessen werden. Mein Dank gilt auch Johnnie und Buff Chace, Lucinda Ziesing, Faith Bieler, Lavinia Currier, Cynthia Jurs, Catherine Cochran, Margot Wilkie, Basil Panzer, Bokara Patterson und Lindsay Masters für ihre wichtigen Beiträge in den frühen Stadien dieser Arbeit.

Auf Bitte von Gyurme Dorje machte Gene Smith vom Tibetan Buddhist Resource Center in New York uns großzügigerweise eine digitale Version des dreibändigen Manuskripts aus der Bibliothek des verstorbenen Kyabje Dudjom Rinpoche zugänglich, auf der unsere Übersetzung im Wesentlichen basiert. S. H. Dilgo Khyentse Rinpoche hatte uns zuvor bereits Kopien des unter seiner Aufsicht in Delhi neu gedruckten Textes zur Verfügung gestellt. Andere Fassungen des Textes, die wir herangezogen haben, darunter der Varanasi-Nachdruck und andere Versionen bhutanischen und chinesischen Ursprungs, stammten alle aus der privaten Sammlung von Gyurme Dorje. Weiteres Quellenmaterial wurde uns freundlicher-

weise von Zenkar Rinpoche, Tulku Jigme Khyentse, Dr. Burkhard Quessel von der British Library und Dr. Fernand Meyer vom CNRS in Paris zur Verfügung gestellt. Gyurme Dorje möchte insbesondere auch die Güte und den tiefgründigen Rat all seiner Lehrer in der Nyingma-Tradition würdigen, darunter die verstorbenen Meister Kangyur, Dudjom und Dilgo Khyentse Rinpoche sowie Tulku Pema Wangyal und Zenkar Rinpoche, und er dankt seiner Frau Xiaohong für all ihre Ermutigung und Unterstützung während der letzten Jahre dieses Projekts.

*Graham Coleman*  
Bath, England

### Danksagung für die Abbildungen

Die farbigen Abbildungen in diesem Band wurden nie zuvor veröffentlicht. Die beiden Rollbilder mit der Darstellung der Friedlichen und Rasenden Gottheiten im Repkong-Stil, die im Jahre 2002 von Gyurme Dorje in Auftrag gegeben wurden, stammen aus der Werkstatt des verstorbenen Künstlers Shawu Tsering aus Sengeshong Yagotsang in Amdo.

Die Strichzeichnung von Padmasambhava, die hier als Frontispiz erscheint, ist das Werk von Robert Beer. Die Strichzeichnung von Karma Lingpa auf Seite 58 wird mit freundlicher Genehmigung von Wisdom Publications in Boston abgedruckt, die diese Abbildung für Dudjom Rinpoches Werk *The Nyingma School of Tibetan Buddhism* (1991) in Auftrag gab. Das kreisförmige Diagramm der Mantras (*btags-grol*) auf Seite 450 ist eine Reproduktion aus Francesca Fremantles und Chögyam Trungpas *Totenbuch der Tibeter* (S. 60).

## Einführender Kommentar *von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama*

In Indien war die Frage, ob es eine Kontinuität des Bewusstseins nach dem Tode gibt oder nicht, schon seit dem Altertum ein wichtiges Thema der philosophischen Überlegungen und Diskussionen. Betrachten wir dieses Thema aus der Perspektive des Buddhismus, dann sollten wir jedoch berücksichtigen, dass die Frage nach der Natur einer Kontinuität des Bewusstseins aufs Engste verknüpft ist mit der Frage nach der Natur des »Ich« oder »Selbst«. Deshalb sollten wir uns zuerst ansehen, was das ist, von dem man sagen kann, dass es die Person konstituiert.

Nach Ansicht der klassischen buddhistischen Literatur besitzt eine Person fünf wechselseitig verbundene Anhäufungen (oder »Gruppen«), für die der Fachausdruck »fünf Psycho-physische Aggregate«\* geprägt wurde. Diese sind das Aggregat des Bewusstseins, das Aggregat der Form (das unseren physischen Körper und die Sinne umfasst), das Aggregat der Empfindung, das Aggregat der Unterscheidung oder Wahrnehmung und das Aggregat der Motivierenden Neigungen oder psychischen Formkräfte. Das heißt, dass es unseren Körper, die physische Welt und unsere fünf Sinne gibt sowie die verschiedenen Prozesse mentaler oder geistiger Aktivität, unsere Neigungen, unser Unterscheiden und Benennen der Objekte, unsere Gefühle und das zugrunde liegende Gewahrsein oder Bewusstsein.

Unter den alten Schulen des Denkens, die die Vorstellung von einer Fortdauer des Bewusstseins akzeptierten, gab es diverse nicht-buddhistische philosophische Richtungen, welche die Entität, die

\* Zur Definition der fünf Psycho-physischen Aggregate sowie anderer buddhistischer Fachbegriffe, die in diesem Buch verwendet werden, siehe das *Glossar* am Ende des Buches (*Anm. d. Hrsg.*).

von Existenz zu Existenz wandert, das »Ich« oder »Selbst«, als etwas Einheitliches und Dauerhaftes betrachteten. Sie waren auch der Ansicht, dass dieses »Selbst« in Relation zu den psycho-physischen Komponenten, die eine Person ausmachen, autonom sei. Mit anderen Worten, sie glaubten oder behaupteten, dass es eine Essenz oder »Seele« der Person gebe, welche unabhängig vom Körper und Geist des Menschen existiere.

Die buddhistische Philosophie akzeptiert die Existenz einer solchen unabhängigen, autonomen Entität jedoch nicht. Nach Ansicht des Buddhismus muss man das Ich/Selbst oder die Person in Begriffen einer dynamisch wechselwirkenden Beziehung zwischen den körperlichen und geistigen Attributen verstehen – also zwischen den psycho-physischen Bestandteilen, aus denen die Person besteht. Das heißt: Wenn man es genauer untersucht, findet man, dass unsere Ich-Empfindung ein komplexer Fluss von mentalen und physischen Ereignissen ist, die zu klar unterscheidbaren Mustern zusammengeballt sind, zu denen unsere körperlichen Merkmale, Instinkte, Emotionen, Einstellungen und so weiter gehören, die eine Kontinuität in der Zeit besitzen. Nach Ansicht der Prāsaṅgika-Madhyamaka-Philosophie, die zu der vorherrschenden philosophischen Anschauung im tibetischen Buddhismus geworden ist, ist diese Ich-Empfindung einfach ein mentales Konstrukt, eine bloße Bezeichnung, mit der wir diese Anhäufung von in Abhängigkeit entstehenden mentalen und physischen Ereignissen in Hinsicht auf ihre Kontinuität benennen.

Betrachten wir diese wechselseitige Abhängigkeit oder Interdependenz mentaler und physischer Bestandteile aus der Sicht des Höchsten Yogatantra\*, dann gibt es zwei Konzepte einer Person. Da haben wir einmal die zeitweilige Person oder das Ich, das so ist, wie wir im Augenblick existieren, und dieses wird auf der Grundlage unseres groben physischen Körpers und konditionierten Geistes benannt. Gleichzeitig gibt es aber auch noch eine subtile Person

\* Die Perspektive des *Tibetischen Totenbuchs* ist die des Höchsten Yogatantra (*Anm. d. Hrsg.*).

oder ein subtiles Ich, das in Abhängigkeit vom subtilen Körper und subtilen Geist benannt wird. Dieser subtile Körper und subtile Geist gelten als eine einzige Entität mit zwei Facetten. Der Aspekt, der die Eigenschaft des Gewahrseins besitzt, der nachdenken kann und über die Kraft des Erkennens verfügt, ist der subtile Geist. Gleichzeitig gibt es dessen Energie, die Kraft, die den Geist in Hinsicht auf sein Objekt aktiviert, und das ist der subtile Körper oder »subtile Wind«. Diese beiden untrennbar miteinander verbundenen Eigenschaften werden im Höchsten Yogatantra als die Endgültige Natur einer Person angesehen und als Buddha-Natur identifiziert, die essenzielle Natur oder Wahre Wirklichkeit des Geistes.

Bevor wir die Natur des subtilen Körpers und Geistes näher untersuchen, wollen wir uns ansehen, wie man sich die Entstehung des groben Körpers und Geistes vorstellt. Die Vorstellung des »Entstehens in Abhängigkeit« oder »Abhängigen Entstehens« gehört zum Kern der buddhistischen Philosophie. Das Prinzip des Abhängigen Entstehens besagt, dass nichts aus sich selbst heraus und unabhängig von anderen Faktoren existiert. Dinge und Ereignisse treten allein in Abhängigkeit von der Anhäufung vielfältiger Ursachen und Bedingungen in Erscheinung. Die äußere Welt und die Fühlenden Wesen in dieser Welt durchlaufen einen Kreislauf der Existenz, der von karmischen Neigungen und ihrer Wechselwirkung in Form von Fehlwahrnehmung, Anziehung und Abneigung sowie Bedingungen angetrieben wird.

Dieser Prozess wird in Begriffen von zwölf interdependenten Gliedern beschrieben. Jeder Zyklus dieses Prozesses beginnt mit einer Fehlwahrnehmung der Natur der gegebenen Wirklichkeit. Diese fundamentale Unwissenheit wirkt als Bedingung für das Auftauchen jener Neigungen, die durch unsere vergangenen mentalen, verbalen und physischen Taten, die unser dualistisches Bewusstsein konditionieren, erzeugt wurden. Unser dualistisches Bewusstsein konditioniert wiederum die Eigenschaften und den Modus der Wechselwirkung unserer Psycho-physischen Aggregate, und diese konditionieren unsere Sinnesfelder, welche den Kontakt erzeugen,

der unsere Sinneswahrnehmungen hervorbringt, wodurch dann wiederum Anhaften, Ergreifen und die Reifung hin zur Wiedergeburt entstehen. An diesem Punkt kommt es zu einer Wechselwirkung mit den genetischen Bestandteilen der Eltern und später zu einer Wechselwirkung mit der Umwelt, sodass wir schließlich Geburt, Altern und Tod erhalten. Man kann diesen Zyklus als eine Illustration des zugrunde liegenden Prozesses von Leben, Tod und Wiedergeburt ansehen, aber auch als eine Illustration des Prozesses, der auf dem Pfad zur Befreiung vom Leiden in der Zyklischen Existenz transformiert werden muss.

Die Vorstellung, dass es eine Verbindung zwischen diesem Leben und den Ereignissen sowohl unserer früheren Existenz als auch unserer künftigen Existenz gibt, folgt aus dem buddhistischen Verständnis des Naturgesetzes von Ursache und Wirkung. So können wir zwar vom gestrigen Wetter und dem heutigen Wetter als von zwei verschiedenen Dingen sprechen, doch das heutige Wetter ist untrennbar mit dem Muster des Wetters von gestern verbunden. Auch auf der körperlichen Ebene, zum Beispiel in Hinsicht auf unsere Gesundheit, ist uns klar, dass die Ereignisse in der Vergangenheit die Gegenwart und die Ereignisse der Gegenwart die Zukunft beeinflussen. Nach buddhistischer Ansicht gibt es auch im Bereich des Bewusstseins dieselbe kausale Kontinuität zwischen den Ereignissen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

In diesem Zusammenhang lässt sich auch das buddhistische Verständnis von der Kontinuität persönlicher Erfahrung, einschließlich unserer Erinnerungen, betrachten. Nach Ansicht des Buddhismus basiert die Kontinuität der persönlichen Erfahrung vor allem auf dem Erinnerungsvermögen, das sich in diesem Leben durch meditative Praxis weiter entwickeln lässt. Im Allgemeinen heißt es jedoch: Stirbt eine Person nach einer längeren Periode der Krankheit, welche zu einer über längere Zeit fortschreitenden Degeneration der körperlichen und mentalen Fähigkeiten geführt hat, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass viele der persönlichen Charakteristika, einschließlich der Erinnerungen und so weiter, verloren gehen.

Wenn andererseits jemand einen plötzlichen Tod stirbt, bei dem die Geist-Körper-Beziehung auf der groben Ebene noch sehr stark ist, so meint man, dass eine größere Wahrscheinlichkeit besteht, dass sie oder er die erworbenen Charakteristika sowie Erinnerungen und so weiter mitnimmt. In beiden Fällen geht man jedoch davon aus, dass die aus einem früheren Leben mitgebrachten Eigenschaften sich in einem frühen Stadium der Wiedergeburt am stärksten bemerkbar machen. Das soll so sein, weil die persönlichen Charakteristika des früheren Lebens im Allgemeinen schon bald von den sich entwickelnden Eigenschaften, die einem in diesem Leben von den Eltern mitgegeben werden, überdeckt werden. Dennoch hängt in dieser Hinsicht, wie bereits erwähnt, viel von dem Erinnerungsvermögen des Einzelnen ab, und dieses Erinnerungsvermögen ist wiederum davon abhängig, ob es in diesem Leben durch ein entsprechendes Training vertieft wird.

Lassen Sie uns nun einen Blick auf die möglichen Daseinszustände werfen, in die man hineingeboren werden kann. Nach buddhistischem Verständnis kann es in einem von drei Bereichen zur Wiedergeburt in die konditionierte Existenz kommen: im Bereich der Formlosigkeit, im Bereich der Form und im Bereich der Begierde. Der Bereich der Form und der Bereich der Formlosigkeit sind das Resultat von subtilen Zuständen des Bewusstseins, die durch die Verwirklichung bestimmter meditativer Versenkungen erreicht werden. Unser Bereich, der Bereich der Begierde, ist der größte dieser drei Bereiche. Sechs Klassen von Wesen leben im Bereich der Begierde: Götter (weltliche himmlische Wesen, deren vorwiegender Geisteszustand das Hochgefühl ist), Gegengötter (auch »Halbgötter« oder »eifersüchtige Götter« genannt, die vorwiegend feindlich und eifersüchtig sind), Menschen (die von allen fünf Unstimmigen Geisteszuständen beeinflusst sind), Tiere (die von Unwissenheit beherrscht werden), die Gepeinigten Geister (auch »Hungergeister« genannt, die von Anhaften und unerfülltem Verlangen beherrscht werden) und Höllenwesen (die von Hass, Zorn und Furcht beherrscht sind). In der Literatur des Höchsten Yogatantra

wird die Entwicklung aller drei Bereiche der konditionierten Existenz mithilfe unterschiedlicher Ausdrucksformen oder Zustände von Energie beschrieben, und es heißt, wie bereits erwähnt, dass unsere Grundlegende Unwissenheit die Wurzel der konditionierten Existenz und dass karmische Energie ihre treibende Kraft ist. Nach buddhistischer Anschauung ist es deshalb die Natur unserer Gewohnheitsmäßigen Neigungen, die – angetrieben vom Naturgesetz von Ursache und Wirkung – unsere künftige Existenz erzeugt.

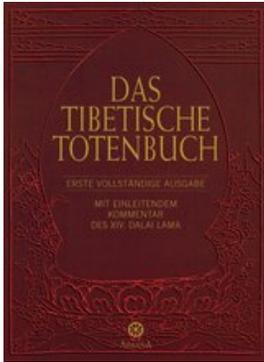
Wenn wir außerdem die Muster von Entstehen und Vergehen, die der dynamischen Natur der physischen Umwelt zugrunde liegen, betrachten – zum Beispiel den Zyklus von Tag und Nacht und den Wandel der Jahreszeiten –, können wir beobachten, wie Materie aus substanzlosen subatomaren Partikeln entsteht, und wenn wir uns die Muster der kausalen Verkettung im Entstehen und Vergehen unserer geistigen Erfahrungen von Moment zu Moment ansehen – über die unterschiedlichen Phasen von Tiefschlaf, Traum und Wachzustand hinweg –, dann können wir feststellen, dass die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins durchaus in Einklang sowohl mit der Natur unserer Umwelt als auch mit der Natur unserer geistigen Erfahrung sein kann. Gewiss ist oft auch argumentiert worden, ein Vorteil des Akzeptierens der Vorstellung von einer Kontinuität des Bewusstseins sei eine Vertiefung des Vermögens, die Natur unserer Existenz und des Universums zu verstehen und zu erklären. Außerdem verstärkt diese Vorstellung von der Kontinuität und der wechselseitigen kausalen Verknüpfung unseren Sinn für die Konsequenzen unserer eigenen Taten, sowohl in ihrer Auswirkung auf uns selbst als auch in ihrer Wirkung auf andere und auf unsere Umwelt.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass wir, was die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins angeht, dessen eingedenk sein müssen, dass es in Hinsicht auf die Ebenen des Bewusstseins viele verschiedene Ebenen von größerer beziehungsweise geringerer Subtilität gibt. So wissen wir zum Beispiel, dass bestimmte Eigenschaften der sinnlichen Wahrnehmung von der

körperlichen Konstitution des Individuums abhängig sind und dass, wenn der physische Körper stirbt, die Bewusstseinszustände, die mit diesen Sinneswahrnehmungen zusammenhängen, ebenfalls vergehen. Doch auch wenn wir wissen, dass der menschliche Körper als eine Bedingung für das menschliche Bewusstsein dient, bleibt doch die Frage: Was ist die Natur des zugrunde liegenden Faktors oder der Essenz, die für unsere Erfahrung, dass das Bewusstsein die natürliche Eigenschaft von Lichtheit und Gewahrsein besitzt, verantwortlich ist?

Letztlich also, wenn wir die wechselseitige Beziehung von Geist, Körper und Umwelt auf der subtilen Ebene betrachten, wissen wir, dass materielle Dinge aus Zellen, Atomen und Partikeln bestehen und dass das Bewusstsein aus Augenblicken zusammengesetzt ist. Das heißt, dass Geist und Materie eine deutlich unterschiedliche Natur besitzen und deshalb verschiedene substanzielle Ursachen haben. Materielle Dinge entstehen auf der Grundlage anderer materieller Dinge wie Partikel, Atome und Zellen, und der Geist entsteht auf der Grundlage eines vorangehenden Geistesmoments, also von etwas, das Licht ist und das Vermögen des Gewahrseins besitzt. Jeder Moment des Gewahrseins ist somit von einem vorangehenden Moment des Gewahrseins als seiner Ursache abhängig. Von diesem Gedankengang ausgehend, behauptet die buddhistische Logik, dass es auf der Ebene des subtilen Geistes und Körpers ein anfangsloses Kontinuum von Geist und Materie gibt.

Mithilfe der Reflexion über die oben genannten Themen – das Gesetz von Ursache und Wirkung, das Entstehen in Abhängigkeit, die Dynamik unserer physischen Umwelt und, basierend auf unserer Analyse der Natur des Geistes, die Weise des Entstehens und Vergehens von Gedanken und die Verlagerungen in den Modalitäten unseres Bewusstseins zwischen dem Tiefschlaf, den Träumen und unserem Wachzustand und so weiter – lässt sich begründen, warum die Vorstellung von der Kontinuität des Bewusstseins von Relevanz für das Verständnis unseres gegenwärtigen Zustandes ist. Hat man die Vorstellung von dieser Kontinuität einmal, durch Über-



## **Das Tibetische Totenbuch**

Erste vollständige Ausgabe  
Mit einleitendem Kommentar des XIV. Dalai Lama

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Leinen, 736 Seiten, 17,0 x 24,0 cm  
ISBN: 978-3-442-33774-3

[Arkana](#)

Erscheinungstermin: September 2008

Die erste vollständige Ausgabe des großen tibetischen Weisheitsbuchs

Die Fragen, die im Tibetischen Totenbuch gestellt werden, bewegen alle Menschen, unabhängig von ihrem kulturellen Hintergrund: Wie kommen wir mit uns selbst und unserem Leben ins Reine? Wie können Angehörige einem Menschen den Sterbeprozess erleichtern? Was geht wirklich in einem Sterbenden vor? Wie vollzieht sich der Übergang in eine neue Wirklichkeit? Wie sieht es jenseits der Schwelle aus und gibt es Wiedergeburt?

In der Kulturgeschichte der Menschheit sind viele Antworten auf diese Fragen gegeben worden, aber nie so ausführlich, so kompetent und zugleich so tröstlich wie im Tibetischen Totenbuch. In einem ausführlichen Vorwort gibt der Dalai Lama Auskunft über die tibetische Vorstellung von Tod und Wiedergeburt. Einzigartigen Zugang verschaffen die sachkundigen Kommentare der Herausgeber, die jedem Kapitel vorangestellt sind. Eine Textgeschichte des Tibetischen Totenbuches, ein Glossar der wichtigsten Fachbegriffe, eine Liste der Namen von Gottheiten und Bodhisattvas, eine Bibliographie und Fußnoten unterstreichen die liebevolle Präzision dieser kostbaren Publikation. Nicht zuletzt vermitteln farbige Abbildungen tibetischer Thangkas (Rollbilder) und Mandalas einen Eindruck vom Reichtum der alten tibetischen Kultur. Diese erste vollständige Ausgabe des Tibetischen Totenbuchs setzt einen neuen Maßstab – sowohl in ästhetischer als auch in wissenschaftlicher Hinsicht.

Liebevolle und bibliophile Ausstattung in Leinen, mit Lesebändchen und mit Farbschnitt.

 [Der Titel im Katalog](#)