

# Psychedelische Erfahrungen

Ein Handbuch nach Weisungen  
des Tibetanischen Totenbuches

Von  
Timothy Leary  
Ralph Metzner  
Richard Alpert

## I. GRUNDLEGENDES VERTRAUEN UND GLAUBEN

Du musst Dich vorbereiten für die Möglichkeit, dass es eine unbegrenzte Reihe von Bewusstseinszuständen gibt, für die wir noch keine Worte haben; dass sich Bewusstheit jenseits des Bereichs deines Ichs ausweiten kann, jenseits deiner gewohnten Identität, jenseits von allem, was du gelernt hast, jenseits deiner Begriffe von Raum und Zeit, jenseits der Unterschiede, die gewöhnlich die Menschen voneinander und von ihrer Umwelt trennen. Du musst dich daran erinnern, dass innerhalb der Menschheitsgeschichte Millionen diese Reise unternommen haben. Wenige (die wir Mystiker, Heilige oder Buddhas nennen) aber haben dieser Erfahrung Dauer verliehen und sie ihren Mitmenschen mitgeteilt. Du musst dich auch erinnern, dass die Erfahrung ohne Gefahr ist (im schlimmsten Fall wirst du am Ende die gleiche Person sein, die in diese Erfahrung eingetreten ist), und dass alle Gefahren, vor denen du dich gefürchtet hast, unnötige Vorstellungen deiner Gedanken sind.

Gleichgültig ob du Himmel oder Hölle erlebst; erinnere dich, dass dein Denken sie geschaffen hat. Vermeide es, das eine zu ergreifen und das andere zu fliehen. Vermeide es, das Ich-Spiel der Erfahrung aufzudrängen.

Versuche, Vertrauen und Glauben zu haben an die latente Kraft deines eigenen Gehirns und an den Billionen Jahre alten Lebensvorgang.

Wenn du dein Ich hinter dir gelassen hast, können die Gedanken nicht in die Irre gehen. Versuche, die Erinnerung an einen vertrauenswürdigen Freund oder an eine geachtete Persönlichkeit im Gedächtnis zu behalten. Ihr Name kann dir als Führer und als Schutz dienen.

Sobald dich Zweifel befallen, wende dein Denken ab, entspanne dich und fliesse stromabwärts.

Nachdem die vorbereitete Person diesen Leitfaden gelesen hat, sollte sie ganz zu Beginn ihrer Erfahrung unmittelbar in einen Zustand der nicht spielenden Ekstase und tiefen Offenbarung eindringen können.

Bist du aber nicht gut vorbereitet oder sind um dich herum zerstreute Spiele, wirst du zurückfallen. Geschieht dies, dann können dir die Belehrungen von Teil IV helfen, die Befreiung wieder zu erlangen und zu bewahren (S. 53).

*„In diesem Zusammenhang schliesst Befreiung (besonders bei dem durchschnittlichen Menschen) nicht unbedingt die Befreiung im Nirwana ein, sondern vor allem eine Befreiung des „Lebensstromes“ vom Ich und zwar in einer solcher Weise, dass die grösstmögliche Bewusstheit entsteht und dadurch eine glückliche Wiedergeburt. Für einen sehr erfahrenen und viel vermögenden Menschen aber kann der (gleiche) esoterische Vorgang der Übertragung\* nach Ansicht der Lama-Gurus so angewendet werden, dass jede Unterbrechung des Bewusstseinsstromes vom Augenblick des Ich-Verlustes an bis zu dem der bewussten Wiedergeburt (acht Stunden später) vermieden wird. Nach der Übersetzung, die der verstorbene Lama Kazi Dawa-Samdub von einem alten tibetanischen Manuskript angefertigt hat, in dem praktische Anweisungen für ichlose Zustände enthalten sind, besitzen nur Menschen, die in geistiger Konzentration oder in der Sammlung der Gedanken auf einen Punkt hin geschult sind, die Fähigkeit, eine nicht zum Spiel gehörende Ekstase während der gesamten Erfahrung aufrecht zu erhalten. Diese Konzentration muss in einem so hohen Masse wirksam sein, dass alle gedanklichen Funktionen kontrolliert und die Zerstreungen der Aussenwelt ausgeschaltet sind“ (vgl. Evans-Wentz).*

Der vorliegende Leitfaden ist in vier Teile gegliedert:

---

\* Leser, die an einer ausführlichen Diskussion über den Vorgang der „Übermittlung“ interessiert sind, werden auf das Buch „Tibetanischer Yoga und Geheimlehren“ verwiesen, das von W.Y. Evans-Wentz herausgegeben wurde und im O.W. Barth Verlag, Weilheim/Obb., 2. Auflage 1951, erschienen ist.

Der *erste* ist die Einführung, der *zweite* die stufenweise Beschreibung einer psychedelischen Erfahrung, die unmittelbar auf dem „Tibetanischen Totenbuch“ beruht.

Der *dritte* Teil enthält praktische Anregungen für die Vorbereitung und Führung einer psychedelischen Sitzung.

Der *vierte* Teil umfasst Belehrungen die dem „Bardo Thödol“ angepasst sind. Diese sollten dem Reisenden während der Sitzung vorgelesen werden, um die Bewegung des Bewusstseins zu erleichtern.

### **Dank an Lama Anagarika Govinda\***

Im vorherigen Teil wurde festgestellt, dass östliche Philosophie und Psychologie – poetisch, nicht festgelegt, erfahrbar, nach innen schauend, kaum entwicklungsfähig, nicht zielgerichtet – den Forschungen der modernen Wissenschaft leichter angepasst sind, als die vernünftig folgernde, bestimmte, experimentale, nach aussen gewandte Logik der westlichen Psychologie. Letztere ahmt die belanglosen Rituale der Energiewissenschaften nach, ignoriert aber die physikalischen und genetischen Ergebnisse, ihre Bedeutungen und Folgerungen.

Selbst C.G. Jung, der tiefgründigste der westlichen Psychologen, hat die nicht fundamentale Philosophie des „Bardo Thödol“ verstanden. Im Gegensatz hierzu stehen die Erläuterungen Lama Anagarika Govindas über das „Tibetanische Totenbuch“.

Govinda erörtert das Argument, niemand könne aus Vollmacht über den Tod reden, der ihn nicht selbst erlebt habe. Da aber anscheinend niemand vom Tod zurückgekehrt ist, kann niemand wissen, was Tod ist oder was danach geschieht.

Hierauf würde der Tibeter nach Lama Govindas Meinung die Antwort geben, dass es *niemanden* gibt, der *nicht* vom Tod wiedergekehrt sei, da wir alle viele Tode gestorben sind, bevor wir in diese Inkarnation eintraten. Und das, was wir Geburt nennen, sei nur die Rückseite des Todes; wie eine der beiden Seiten einer Münze oder wie die Tür eines Zimmers, die wir von aussen Eingang und von innen Ausgang nennen.

Der Lama findet es weit erstaunlicher, dass nicht jeder sich seines früheren Todes erinnert und deshalb meint, es gäbe keinen. Diese Menschen vergessen, dass das wirksame Gedächtnis nur ein kleiner Teil des normalen Bewusstseins ist und dass unser unbewusstes Gedächtnis jeden vergangenen Eindruck und jede Erfahrung, an die sich unser Denken nicht mehr erinnert, registriert und bewahrt.

Von der esoterischen Bedeutung des „Tibetanischen Totenbuches“ schreibt Lama Govinda: „Es sei voller Symbolik und mit sieben Siegeln des Schweigens versiegelt, weil man seine Erkenntnisse im Zwischenzustand zwischen Leben und Wiedergeburt, den die Menschen den Tod nennen, missverstehen würde. Jetzt aber – fährt Govinda fort – sei die Zeit gekommen, wo der Mensch sich entschieden muss, ob er mit der Unterwerfung der materiellen Welt zufrieden ist oder ob er nach der Eroberung der geistigen Welt streben will, indem er egoistische Wünsche unterwirft und die sich selbst auferlegten Beschränkungen überschreitet.“

Die Wirkungen, die von den Lehren der Bewusstseinsenerweiterung ausgehen, beschreibt der Lama als Hinführen des Unterbewusstseins in die Bereiche des unterscheidenden Bewusstseins und damit als Heben des unbeschränkten Schatzes, der im Unterbewussten liegt. Denn in diesem sind nicht nur die Berichte unserer vergangenen Leben, sondern auch die Aufzeichnungen der Vergangenheit unserer Rasse, der ganzen Menschheit und aller vormenschlichen Lebensformen gesammelt, vielleicht sogar das Bewusstsein selbst, das das Leben im Universum ermöglicht.

Würden durch einen Trick der Natur die Tore eines persönlichen Unbewussten plötzlich aufgerissen, dann würde nach Govindas Meinung der unvorbereitete Geist überwältigt und zerschmettert werden. Aus diesem Grund seien die Tore des Unbewussten von allen

---

\* Die wörtliche deutsche Fassung der Einleitung von Lama Govinda zum „Tibetanischen Totenbuch“ wird erst in einer Neuauflage dieses Buches erscheinen. Darum haben wir hier Aussagen aus der englischen Fassung gebracht.

Eingeweihten bewacht worden und verborgen geblieben hinter dem Schleier von Mysterien und Symbolen.

Lama Govinda betont, dass das „Tibetanische Totenbuch“ nicht nur etwas aussagt über den Tod und einen mutmasslichen Zustand nach dem Tod, sondern, dass es ein Schlüssel zu den innersten Schlußwinkeln des menschlichen Geistes ist, ein Führer für Eingeweihte und solche, die den geistigen Pfad der Befreiung suchen. Es ist nicht nur für den Sterbenden und Toten bestimmt, sondern ebenso für den Lebenden. Darum hat es vor allem für die Schüler Bedeutung, die seine Lehre während ihrer Lebenszeit ausführen und verwirklichen. Es ist eine der ältesten und allumfassendsten Übungen, dass der Eingeweihte durch die Todeserfahrung hindurch gehen muss, bevor er geistig wiedergeboren werden kann. Symbolisch muss er seiner Vergangenheit und seinem alten Ich absterben, bevor er seinen Platz im neuen geistigen Leben, in das er eingeweiht wurde, antreten kann.

Aus dreierlei Gründen wendet man sich – nach Lama Govinda – im „Totenbuch“ an den Sterbenden. Einmal, damit der Schüler jeden Augenblick seines Lebens als den letzten betrachtet. Zum anderen, damit man einen tatsächlich Sterbenden an die Erfahrungen während seiner Einweihung oder an die Worte (Mantras) seines Gurus erinnert und zum dritten, damit der noch Lebende den Sterbenden oder eben Gestorbenen mit liebenden und hilfreichen Gedanken während der ersten Stufen der neuen- oder Nachtod-Existenz umgibt und keine Gefühlsbindungen oder Depressionen aufkommen lässt.

So haben wir es nach Aussagen des Lamas im „Bardo Thödol“ mit dem Leben und nicht mit einer Messe für die Toten zu tun. Unter wissenschaftlicher Verkleidung enthüllt das „Totenbuch“ das Geheimnis des Lebens.

Dies ist also der Schlüssel für ein Mysterium, das über 2500 Jahre lang weitergegeben wurde – die Erfahrung der Bewusstseinsweiterung, der vortodliche Tod und der Ritus der Wiedergeburt.

Die vedischen Weisen kannten das Geheimnis; die eleusinischen Eingeweihten wussten darum, ebenso die Anhänger der Tantras. In allen ihren esoterischen Schriften sprechen sie insgeheim von dieser Botschaft: Es ist möglich unter das Ichbewusstsein zu dringen, sich den nervlichen Prozessen anzupassen, die mit Blitzesschnelle aufflackern und die riesige Schatzkammer alter Menschheitsweisheit wahrzunehmen, die in den Kern jeder Körperzelle eingeschweisst ist.

Moderne psychedelische Chemikalien liefern den Schlüssel zu diesem verlorenen Bereich der Wahrnehmung. Ebenso wie dieses Handbuch aber ohne psychedelische Wahrnehmung nichts anderes ist als eine Übung in akademischer Tibetologie, so ist auch der mächtige chemische Schlüssel von wenig Wert ohne Führung und Lehren.

Die Abendländer nehmen nicht die Existenz von Bewusstseins-Vorgängen an, für die sie keine Bezeichnung haben. Ihre vorherrschende Haltung ist vorwiegend die: Wenn du etwas nicht benennen kannst und es jenseits der allgemeinen Vorstellungen von Raum-Zeit und der Persönlichkeit ist, dann kann man es nicht erforschen. Deshalb verwechselt man die ichlose Erfahrung mit Schizophrenie und zudem betonen die heutigen Psychiater feierlich, dass die psychedelischen Schlüssel Psychosen auslösen und gefährlich sind.

Die neuen, Visionen hervorrufenden Chemikalien und die Erfahrung vor dem Tod, während des Todes und bei der Wiedergeburt, können erneut in den Schatten der Geschichte zurückgedrängt werden. Wenn wir zurückblicken, sehen wir, dass jeder Verwalter geistiger Tradition im Mittelosten und in Europa (mit Ausnahme einiger Perioden in Griechenland und Persien) während der letzten dreitausend Jahre sofort Gesetze gegen den Beginn jeder transzendentalen Entwicklung, gegen Vortod-, Tod- und Wiedergeburt-Sitzungen, gegen ihre Führer und jede neue Methode der Bewusstseinsweiterung erliess.

Die jetzige Lage in der menschlichen Geschichte ist, wie es Lama Govinda ausführt, kritisch. Wir besitzen zum ersten Mal Möglichkeiten, um jeden vorbereiteten Schüler freiwillig zur Erleuchtung zu führen. (Erleuchtung kommt, wie wir uns erinnern können, immer in Form eines neuen Energievorgangs, eines physikalischen oder neurologischen Ereignisses.) Aus diesem Gründen haben wir diese psychedelische Fassung des „Tibetanischen Totenbuches“ vorbereitet. Wieder einmal ist das Geheimnis in einer neuen Sprachform freigegeben. Wir setzen uns ruhig hin und beobachten, ob der Mensch bereit ist, vorwärts zu schreiten und die neuen Werkzeuge in die Hand zu nehmen, die ihm von der modernen Wissenschaft geliefert werden.

## II. DAS TIBETANISCHE TOTENBUCH

### Der Erste Bardo Die Periode des Ich-Verlustes oder die Ekstase des Nicht-Spielens (Tschikhai Bardo)

#### *Erster Teil Das Erste Klare Urlicht, das im Augenblick des Ich-Verlustes gesehen wird*

Alle, die die praktischen Lehren dieses Handbuches erhalten haben, werden, solange sie sich des Textes erinnern, von Angesicht zu Angesicht gesetzt mit dem Glanz der Ekstase und werden augenblicklich Erleuchtung erlangen, ohne in sinnestäuschende Auseinandersetzungen einzutreten und ohne weitere Leiden zu erfahren auf dem jahrtausendelangen Pfad der normalen Entwicklung, der die verschiedenen Welten der Spiel-Existenz durchzieht.

Die Lehre liegt dem Gesamt des tibetanischen Modells zugrunde. Vertrauen ist der erste Schritt auf dem „geheimen Pfad“. Dann kommt die Erleuchtung und mit ihr Gewissheit. Und wenn das Ziel erreicht ist: Befreiung. Zum Erfolg gehören sehr ungewöhnliche Vorbereitungen für die Bewusstseinsweiterung, ebenso Ruhe und Spiele voller Mitleid (gutes Karma) durch den Beteiligten. Wenn dieser dahin geführt werden kann, die Leerheit des Verstandes zu erkennen und sie zu fassen, sobald der Führer sie ihm enthüllt – das heisst, wenn er die Kraft hat, bewusst zu sterben und wenn er im äussersten Augenblick, in dem er das Ich verlässt, die Ekstase erkennen kann, die über ihm aufdämmt und er eins mit ihr wird, dann sind alle Fesseln des Spiels sofort auseinandergerissen. Der Träumende ist erwacht zur Wirklichkeit im Augenblick der machtvollen Vollendung der Erkenntnis.

Es ist am besten, wenn der erfahrende Begleiter, von dem der Betreffende unterweisende Belehrungen empfangen hat, zugegen ist. Ist dieses nicht möglich, dann sollte ein anderer erfahrener Begleiter anwesend sein, dem der Sterbende vertraut, um diesen Leitfaden zu lesen ohne irgendwelche eigene Spiele hinzuzufügen. Hierdurch wird der Betreffende an das erinnert, was er zuvor über die Erfahrung gehört hat und wird unmittelbar das Urlicht erkennen und zweifellos Befreiung erlangen.

Befreiung tritt ein, wenn das Nervenzentrum von aller verstandesmässig-begrifflichen Aktivität frei ist\*. Der Verstand ist in seinem bedingten Zustand, das heisst: Begrenzt auf Worte und Ich-Spiele, unaufhörlich in gedankenformender Aktivität. Das Nervensystem ist in einem Zustand der Ruhe, beweglich, wach, aber nicht aktiv, vergleichbar dem, was die Buddhisten den höchsten Zustand des *dhyana* (tiefe Meditation) nennen, der noch mit dem menschlichen

---

\* Erfahrung der Leere, des Unerzeugten, Ungeborenen, Ungeformten, Ungestalteten, schliesst Buddhaschaft ein, die vollkommene Erleuchtung, den Zustand des Göttlichen Geistes des Buddhas. Es mag hilfreich sein, wenn man sich erinnert, dass diese alte Lehre nicht im Gegensatz zu der modernen Physik steht. Der theoretische Physiker und Kosmologe George Gamow legte 1950 einen Gesichtspunkt dar, der eng verwandt ist mit der phänomenologischen Erfahrung, die von den tibetanischen Lamas beschrieben wird: „Würden wir uns vorstellen, dass die Geschichte die Zeit zurückläuft, dann würden wir vermeintlich zu der Epoche der „grossen Zusammenpressung“ kommen, in der alle Milchstrassen, Sterne, Atome und atomare Kerne, sozusagen zu einem Brei zusammengepresst waren. Auf dieser frühen Stufe der Entwicklung muss die Materie in ihre elementaren Bestandteile auseinandergefallen sein... Wir nennen dies den Urzustand *ylem*“.

An diesem Ausgangspunkt der Evolution des gegenwärtigen Zyklus bestand – nach Aussage des erstklassigen Physikers – nur das Unerzeugte, Ungeborene, Ungeformte. Auf diese Weise wird nach Meinung der Astrophysiker die Entwicklung auch enden. Die tibetanischen Buddhisten nehmen an, dass der nicht-verwirrte Intellekt erfahren kann, was Astrophysiker bestätigen. Der Buddha Vairochana, der Dhyani-Buddha der Mitte, der die Erscheinungen manifestiert, ist der höchste Pfad der Erleuchtung. Als Ursprung alles organischen Lebens haben alle sichtbaren wie unsichtbaren Dinge in ihm ihre Vollendung und versinken in ihm. Er steht in Verbindung mit dem Reich der Mitte, dem Reich des „Dicht-Verpackten“, das heisst: Dem Samen aller universalen Kräfte und Dinge, die dicht zusammengepackt sind. Diese bemerkenswerte Übereinstimmung zwischen modernen Astrophysikern und alten Lamaisten bedarf keiner komplizierten Erklärung. Die kosmologische Bewusstheit – und das Gewahrsein eines jeden anderen natürlichen Prozesses – ist in der Grosshirnrinde vorhanden. Man kann diese vorbegriffliche mystische Weisheit durch empirische Beobachtung und Messung bestätigen. Alles ist innerhalb der Hirnschale. Deine Nervenzellen „wissen“, weil sie, unmittelbar mit dem Vorgang verbunden, Teil von ihm sind.

Körper vereint ist. Diese bewusste Erkenntnis des Klaren Lichts führt zu einem ekstatischen Bewusstseinszustand, den Heilige und Mystiker des Westens „Erleuchtung“ genannt haben. Das erste Anzeichen ist das Aufglimmen des „Klaren Lichts der Wirklichkeit“, „die untrügliche Geistesverfassung des reinen mystischen Zustandes“. Dies ist das „Gewahrwerden der Energie-Umwandlungen ohne gedankliche Kategorien“.

Die Dauer dieses Zustandes wechselt entsprechend der Beschaffenheit des Einzelnen. Sie hängt von Erfahrung, Vertrauen, Vorbereitung und Umgebung ab. Sie hält bei denen, die ein wenig praktische Erfahrung des ruhigen Zustandes der Bewusstheit ohne Spiele besitzen und bei denen, die freudige Spiele haben, zwischen dreissig Minuten und einigen Stunden an. In diesem Zustand ist die Erfahrung dessen, was die Mystiker die „Höchste Wahrheit“ nennen, möglich, vorausgesetzt, dass der Betreffende zuvor genügend vorbereitet war. Anderenfalls kann er jetzt keinen Fortschritt erlangen und muss in immer niedrigere Zustände der Halluzination herabsinken, die von seinen vergangenen Spielen bestimmt wurden, bis er in die gewohnte Wirklichkeit zurückfällt.

Es ist wichtig, dass man im Gedächtnis behält, dass die Bewusstseinsweiterung der umgekehrte Prozess der Geburt ist, da Geburt der Anfang und die Erfahrung des Ich-Verlustes das Ende des Spiel-Lebens ist. In beiden vollzieht sich der Übergang von einem Bewusstseinszustand in einen anderen. Ebenso wie ein Kind aufwachsen und aus Erfahrung die Natur dieser Welt kennenlernen muss, so muss auch ein Mensch im Augenblick der Bewusstseinsweiterung in dieser neuen, glanzvollen Welt erwachen und mit ihren besonderen Bedingungen vertraut werden.

Bei denen, die in starker Abhängigkeit von ihren Ich-Spielen sind und die Angst davor haben, ihre Beherrschung aufzugeben, dauert der Zustand nur so lange an wie ein Schnippen mit dem Finger, bei anderen so lange, wie man Zeit für eine Mahlzeit braucht.

Wenn der Sterbende vorbereitet ist, die Symptome des Ich-Verlustes zu diagnostizieren, dann braucht er keine Hilfe mehr von aussen. Aber wenn jemand im Begriff ist, sein Ich aufzugeben, sollte er nicht nur imstande sein, die Symptome zu bestimmen so wie sie – eins nach dem anderen – auftreten, er sollte auch die Fähigkeit besitzen, das Klare Licht zu erkennen, ohne dass eine andere Person von Angesicht zu Angesicht gesetzt wird. Vermag er den Beginn des Ich-Verlustes nicht zu erkennen und anzuerkennen, dann wird er sich über seltsame körperliche Symptome zu beklagen haben. Dies zeigt an, dass er noch keinen Zustand der Befreiung erlangt hat. Nun sollte der Führer oder Freund die Symptome erklären, die den Beginn des Ich-Verlustes anzeigen.

Hier eine Liste der im allgemeinen berichteten körperlichen Empfindungen:

1. Körperlicher Druck, den die Tibeter „Erde sinkt ins Wasser“ nennen.
2. Klamme Kälte, gefolgt von fiebriger Hitze. Dies nennen die Tibeter „Wasser sinkt ins Feuer“.
3. Körperliche Auflösung oder Zerfall in Atome. Dies wird „Feuer sinkt ins Wasser“ genannt.
4. Druck auf Kopf und Ohren. Dies nennen die Amerikaner „Rakete in den Weltraum schießen“.
5. Prickeln in äussersten Gliederspitzen.
6. Gefühl, als schmelze und fliesse der Körper wie Wachs dahin.
7. Übelkeit.
8. Zittern und Schütteln, das in der Beckengegend beginnt und den Rumpf aufwärts zieht.

Diese körperlichen Reaktionen sollten als Zeichen des Transzendierens erkannt werden. Man vermeide, sie als Symptome von Krankheiten zu behandeln. Nimm sie an, vermische dich mit ihnen und geniesse sie.

Leichte Übelkeit tritt oft bei der Einnahme von „Morning-Glory“-Samen oder Peyote ein, selten bei Meskalin und noch seltener bei LSD oder Psilocybin. Wenn der Betreffende Botschaften aus seinem Magen empfängt, sollten diese als Zeichen begrüsst werden, dass sich das

Bewusstsein im Körper bewegt. Die Symptome sind mentaler Art. Der Verstand kontrolliert die Empfindung. Der Betreffende sollte sich mit der Empfindung vermischen, sie voll in Erfahrung bringen und sich an ihr erfreuen. Nach dem Genuss lass das Bewusstsein auf die nächste Ebene weiter gleiten. Im Allgemeinen ist es natürlicher, wenn man das Bewusstsein im Körper behält. Die Aufmerksamkeit des Betreffenden kann sich vom Magen fortbewegen und auf den Atem oder den Herzschlag konzentrieren. Wird er dadurch noch nicht von der Übelkeit befreit, sollte der Führer sein Bewusstsein auf äussere Dinge wie Musik, Spaziergehen und anderes lenken.

Das Auftreten von körperlichen Symptomen des Ich-Verlustes sollte, wenn sie erkannt und verstanden werden, zum friedvollen Erlangen der Erleuchtung führen. Wenn die Ekstase nicht eintritt (oder wenn die Periode der friedvollen Stille beendet scheint), können die entsprechenden Stellen der Unterweisung (S 58 ff.) mit leisem Ton in das Ohr geflüstert werden. Es ist oft von Nutzen, sie deutlich zu wiederholen und sie dem Betreffenden klar einzuprägen um zu verhindern, dass seine Gedanken umherwandern. Eine andere Methode, um die Erfahrung mit einem kleinen Mass an Aktivität zu lenken, besteht darin, dass die Anweisungen, die zuerst mit der Stimme des Betreffenden auf Band aufgenommen wurden, im geeignetsten Augenblick abgespielt werden. Dies wird dem Reisenden seine frühere Vorbereitung ins Gedächtnis zurückerufen und veranlassen, dass das nackte Bewusstsein als das „Klare Urlicht“ erkannt wird. Er wird daran erinnert, dass er eins ist mit diesem Zustand vollkommener Erleuchtung, der auf diese Weise aufrecht erhalten wird. Wenn man beim Verlieren des Ichs aufgrund früherer Erfahrung und Vorbereitung mit diesem Zustand vertraut ist, wird das Rad der Wiedergeburt (das heisst aller Spiele) angehalten und augenblicklich Befreiung erlangt. Aber ein solches geistiges Vermögen ist so äusserst selten, dass die normale mentale Verfassung der betreffenden Person der erhabenen Kunst, sich auf der Stufe zu halten, auf der das Klare Licht erscheint, nicht entspricht. So folgt ein fortschreitender Abstieg auf die niederen und immer niedrigeren Stufen der Bardo-Existenz und danach die Wiedergeburt.

Die Lamas benutzen das Gleichnis einer Nadel, die auf einem Faden balanciert und dann ins Rollen gebracht wird, um diesen Zustand verständlich zu machen. So lange die Nadel ihr Gleichgewicht bewahrt, bleibt sie auf dem Faden. Schliesslich wird aber das Gesetz der Schwerkraft (der Druck des Ichs oder ein äusserer Reiz) wirksam und bringt sie zum Fallen. In ähnlicher Weise erfreut sich die Mentalität des Sterbenden im Bereich des Klaren Lichts in einem sein Ich übersteigenden Zustand für Augenblicke des Gleichgewichts, der vollkommenen Ausgeglichenheit und des Einsseins. Das Bewusstsein des durchschnittlichen Menschen, das nicht vertraut ist mit einem solchen ekstatischen Zustand des Nicht-Ich, hat nicht die Kraft, in diesem zu wirken. Karmische (d.h. Spiel-)Neigungen verdunkeln das Bewusstseinsprinzip mit Gedanken von Persönlichkeit, individuellem Sein und von Dualismus. Auf diese Weise geht das Gleichgewicht verloren und das Bewusstseinsprinzip trennt sich vom Klaren Licht. Die Gedankenvorgänge verhindern die Erfahrung des Nirwana (die das „Ausblasen der Flamme“ des selbstsüchtigen Spielverlangens ist). So fährt das Rad des Lebens fort sich weiter zu drehen. Alle oder einige der entsprechenden Stellen in den Unterweisungen können dem Reisenden während der Zeit des Warten vorgelesen werden, bis die Droge wirksam wird oder wenn die ersten Symptome des Ich-Verlustes auftreten. Wenn der Reisende sich eindeutig in einer tiefen, das Ich transzendierenden Ekstase befindet, wird der verständige Führer Schweigen bewahren.



## **Zweiter Teil** **Das Sekundäre Klare Licht,** **das unmittelbar nach dem Ich-Verlust geschaut wird**

Der vorangegangene Teil beschreibt die Möglichkeit, wie das Klare Licht erkannt und gleichzeitig die Befreiung bewahrt werden kann. Wenn aber offensichtlich das Klare Licht nicht erkannt wurde, kann man mit Sicherheit annehmen, dass nun die Phase des sogenannten Sekundären Klaren Lichtes aufdämmt. Das erste Aufflammen dieser Erfahrung bringt gewöhnlich einen Zustand der Ekstase von grösster Intensität hervor. Jede Zelle des Körpers wird sensibilisiert, als wäre sie mit orgiastischer Schaffenskraft erfüllt.

Es mag hilfreich sein, einige der Erscheinungen ausführlicher zu beschreiben, die oftmals den Augenblick des Ich-Verlustes begleiten. Eine davon könnte der „Fluss der Willens-Energie“ genannt werden. Der Reisende wird gewahr, dass er Teil eines geladenen Energiefeldes ist, das ihn umgibt. Um den ichlosen Zustand so lange wie möglich zu bewahren, muss die vorbereitete Person sich entspannen und den Kräften den Durchfluss durch den Körper ermöglichen.

Zwei Gefahren sind dabei zu vermeiden: Sowohl der Versuch, diesen Energiestrom zu kontrollieren, wie ihn verstandesmässig zu erklären.

Jede dieser Reaktionen lässt auf eine Ich-Tätigkeit schliessen, durch die die Transzendenz der Ersten Bardo-Stufe wieder verloren geht.

Das zweite Phänomen könnte der „biologische Lebensstrom“ genannt werden. Hier wird der Reisende physiologischer und biochemischer Prozesse und einer rhythmisch pulsierenden Aktivität in seinem Körper gewahr. Häufig kann man dies gleichsam als Kraft mächtiger Motoren oder Generatoren empfinden, die ständig Energie erzeugen und ausstrahlen. Ein endloser Strom von Gebilden farbiger Zellen bewegt sich in grösster Schnelle. Auch innere biologische Vorgänge können mit charakteristischen, stampfenden und hämmernden Geräuschen wahrgenommen werden. Wieder muss man der Versuchung widerstehen, diese Vorgänge aufzuzeichnen oder zu kontrollieren. An diesem Punkt bist du eingestellt auf die Bereiche des Nervensystems, die der gewöhnlichen Wahrnehmung nicht zugänglich sind. Du kannst dein Ich nicht in die molekularen Lebensprozesse hineindrängen. Diese sind Billionen Jahre älter als der gelehrte, begrifflich denkende Verstand.

Eine andere, höchst lohnende Phase des Ersten Bardo umfasst die ekstatische Energie-Bewegung, die in der Wirbelsäule empfunden wird. Die Wurzel des Rückgrats scheint zu schmelzen oder auf Feuer zu liegen. Vermag man ruhige Konzentration zu bewahren, wird man die Empfindung haben, dass der Strom aufwärts fliesst. Tantrische Meister widmen sich jahrzehntelang konzentrierter Meditation, um diese ekstatische Energie freizulegen, die sie Kundalini, Schlangenkraft, nennen. Sie lassen diese Energie durch mehrere Ganglien-Zentren (Chakras) hindurch zum Gehirn aufsteigen. Dort empfindet man sie am Scheitel des Kopfes als brennendes Feuer. Diese Empfindungen sind für den Vorbereiteten nicht unerfreulich, sondern werden, im Gegenteil, von intensivsten Gefühlen der Freude und Erleuchtung begleitet. Schlecht vorbereitete Reisende aber werden aller Wahrscheinlichkeit nach diesen Erfahrungen pathologische Bezeichnungen aufprägen und sie gewöhnlich mit unerfreulichen Ergebnissen unter Kontrolle zu bringen suchen\*.

Versäumt der Betreffende, den reissenden Strom von Erfahrungen im Ersten Bardo zu erkennen, dann verliert er die Befreiung vom Ich. Er fällt in gedankliche Aktivität zurück. Hier

---

\* Professor R.S. Zaehner, der als orientalischer Gelehrter und „Experte“ über Mystik dies besser wissen müsste, hat einen Bericht veröffentlicht, wie diese hervorragende Erfahrung verloren gehen und in hypochondrische Klagen ausarten kann, wenn die Menschen schlecht unterrichtet sind.

„... Ich hatte eine seltsame Empfindung in meinem Körper, die mich an das erinnerte, was John Custance als „Klingel im untersten Teil der Wirbelsäule“ beschreibt. Seiner Meinung nach geht dieses gewöhnlich einer Periode von manischer Besessenheit voraus. Ich fand mich fast in einem solchen Zustand. Beim „weiter Wandern“ trat dieses Gefühl noch stärker auf. Ich hatte das Empfinden, als ob etwas Warmes durch meinen Körper aufwallte. Diese Empfindung kam wieder und wieder, bis der Höhepunkt des Experimentes erreicht war. Ich mochte dies nicht im Geringsten.“ R.C. Zaehner, „Sacred and Profane“, Oxford University Press, 1957, S. 214.

sollte der Reisende versuchen, sich früherer Unterweisungen zu erinnern oder sich an sie erinnern lassen. Dann kann ein neuer Kontakt zu diesen Vorgängen hergestellt werden. Die zweite Stufe ist weniger intensiv. Ein auf den Boden geschlagener Ball erlangt seine grösste Höhe beim ersten Aufprall. Der zweite ist niedriger und jeder folgende noch niedriger, bis der Ball zu Ruhe kommt. Das Bewusstsein beim Ich-Verlust ist diesem Ball ähnlich. Der erste geistige Sprung, sofort nach Verlassen des körperlichen Ichs, ist der höchste. Der zweite ist schon niedriger. Dann übernimmt die Kraft des Karmas (d.h. der vergangenen Spiele) die Bewegung und man erfährt die äussere Wirklichkeit in verschiedenen Formen. Schliesslich kehrt das Bewusstsein, wenn sich die Kraft des Karmas erschöpft hat, zum „Normalen“ zurück. Die alten Gewohnheiten werden wieder aufgenommen und die Wiedergeburt tritt ein. Die erste Ekstase endet gewöhnlich mit einem flüchtigen Rückstrahl auf den Ich-Zustand. Diese Rückkehr kann glücklich oder traurig sein, voller Liebe oder Misstrauen, furchtsam oder mutig, entsprechend der Persönlichkeit, der Vorbereitung und dem „setting“. Der Rückstrahl zum „Ich-Spiel“ wird vom Interesse an der Intensität begleitet. „Wer bin ich jetzt? Bin ich tot oder nicht? Was geschieht?“ Du kannst dies nicht feststellen. Du siehst deine Umgebung und deine Angehörigen wie du gewohnt warst sie zuvor zu sehen. Du bist von einer durchdringenden Empfindsamkeit, aber bewegst dich auf einer anderen Ebene. Das Erfassen deines Ichs ist nicht ganz so sicher wie zuvor.

Noch haben die karmischen Halluzinationen und Visionen nicht begonnen. Weder die erschreckenden Erscheinungen noch die himmlischen Schauungen sind aufgetreten. Dies ist eine höchst empfindsame und trüchtige Periode. Die Reste der Erfahrung können nach der einen oder anderen Seite gedrängt werden, entsprechend der Vorbereitung und dem emotionalen Klima.

Bist du erfahren in Bewusstseinsveränderungen oder bist du von Natur aus introvertiert, dann behalte Situation und Zeitpunkt im Gedächtnis. Bleibe ruhig und lass dich von der Erfahrung hinführen, wohin sie will. Wahrscheinlich wirst du die Ekstase der Erleuchtung noch einmal erleben. Oder du treibst in ästhetische, philosophische oder zwischenmenschliche Erhellungen. Halte nicht an. Lass dich vom Strom fortführen.

Der Erfahrene ist gewöhnlich nicht mehr abhängig vom „setting“. Er kann den äusseren Druck abwenden und zur Erleuchtung zurückkehren. Ein extravertierter Mensch dagegen, der von sozialen Spielen und äusseren Situationen abhängt, kann angenehme Zerstreuungen (Farben, Klänge, Menschen) empfinden.

Wenn du der extravertierten Zerstreuung zuvor kommen willst, dann erinnere dich an die folgenden Unterweisungen:

- Sei nicht zerstreut; versuche, dich auf eine vorgestellte Persönlichkeit zu konzentrieren – etwa auf Buddha, Christus, Sokrates, Ramakrishna oder Lao Tse. Folge ihrem Vorbild, als wäre es ein Wesen mit einem physischen Körper, das auf dich wartet. Schliesse dich ihm an.

Hat dies kein Erfolg, dann ärgere dich nicht und denke nicht darüber nach.

Vielleicht hast du kein mystisches oder übersinnliches Ideal.

Das heisst, die Grenzen deiner Vorstellung liegen im Raum der „äusseren Spiele“. Jetzt, wo du die mystische Erfahrung kennst, kannst du dich das nächste Mal auf sie vorbereiten. Du hast das inhaltslose Fliessen verloren und könntest jetzt bereit sein, in die erregende Konfrontation mit der äusseren Welt zu treten. Im Zweiten Bardo kannst du zu den Spiel-Enthüllungen vordringen und tiefgründige Erfahrungen machen.

Wir haben die Reaktionen des von Natur aus Introvertierten, des Erfahrenen und des Extravertierten vorweggenommen. Nun wollen wir uns wieder dem Anfänger zuwenden, der auf dieser ersten Stufe Verwirrung zeigt. Am besten macht man ein beruhigendes Zeichen und tut weiter nichts. Der Betreffende wird dieses Handbuch gelesen und einige Anleitungen bekommen haben. Lass ihn allein und er wird wahrscheinlich in seine Panik hineintauchen und ihrer Herr werden.

Gibt er ein Zeichen, dass er der Führung bedarf, dann wiederhole die Unterweisungen. Sag

ihm was geschieht. Erinnere ihn an seine Entwicklungsstufe bei diesem Prozess. Treibe ihn ruhig an, seinen Ich-Kampf aufzugeben und in den Kontakt mit dem Klaren Licht zurückzukehren.

Vorbereitung und Führung dieser Art werden vielen, von denen man diese Erkenntnis nicht erwartet hätte, die Möglichkeit geben, den Zustand der Erleuchtung zu erlangen.

An dieser Stelle ist ein Wort wohlwollender Warnung nötig. Es ist äusserst nützlich diesen Leitfaden zu lesen, aber Worte können die Erfahrung nicht mitteilen. Du wirst erstaunt, überrascht und erfreut sein. Man kann einem Menschen alle Einzelheiten des Schwimmens beschrieben haben und dennoch hat er vielleicht niemals die Möglichkeit dazu gehabt. Plötzlich ins Wasser getaucht, ist er unfähig zu schwimmen. So ergeht es denen, die theoretisch gelernt haben, wie die Erfahrung des Ich-Verlustes ist, die aber diese Theorie niemals angewendet haben. Sie können die ununterbrochene Kontinuität des Bewusstseins nicht aufrecht erhalten. Sie werden durch die veränderte Lage verwirrt, verfehlen das Bewahren der mystischen Ekstase und die Möglichkeit, Vorteil aus dieser Gelegenheit zu ziehen, wenn sie nicht durch einen Führer auf die richtige Bahn gelenkt werden. Trotz allem aber, was ein Führer tun kann, versagen sie im Allgemeinen, weil sie aufgrund ihres schlechten Karmas (der starken Ich-Spiele) die Befreiung nicht erkennen. Doch dies ist kein Anlass zur Beunruhigung. Im schlimmsten Fall gleiten sie einfach an das Ufer. Niemand ist ertrunken und die meisten derer, die diese Reise unternahmen, haben voller Eifer von neuem begonnen.

Selbst diejenigen, die sich mit Führungen vertraut gemacht haben und schon früher Erleuchtungen hatten, können sich in Situationen befinden, in denen schwere Spiele anderer sie zwingen, Kontakt mit der äusseren Wirklichkeit aufzunehmen.

Wenn dies geschieht, dann rufe die Unterweisungen in deine Erinnerung zurück. Wer diesen Grundsatz meistert, kann das Aussen zurückhalten.

Es gibt aber auch Menschen, die trotz früherer Erfolge Ich-Spiele mit in die Sitzung bringen. Vielleicht wollen sie jemandem eine besondere Art von Erfahrung zeigen. Sie mögen auch irgendein selbstsüchtiges Ziel verfolgen. Oder sie nähren Gefühle der Ablehnung, des Wettstreits, der Abneigung gegen einen Teilnehmer oder wollen diesen verführen. Dies kann mit Leichtigkeit zu karmischen Entstellungen und Spiel-Halluzinationen führen. Wenn dies der Fall ist, dann rufe die Unterweisungen in deine Erinnerung zurück. Erinnere dich an die Einheit aller Wesen und dass Schande und Ruhm für dich das gleiche sind und ebenso Verlust und Gewinn. Wirf dein Ich-Programm über Bord und fliesse zurück in den strahlenden Glanz der Einheit.

Wenn du das Klare Licht unmittelbar erreichst und es bewahrst, ist es das Beste. Wenn du aber in die Interessen der Wirklichkeit zurückgefallen bist, dann solltest du durch die Erinnerung an diese Unterweisungen die Möglichkeit bekommen, das Sekundäre Licht, wie es die Tibeter nennen, zurückzugewinnen.

Auf dieser sekundären Ebene spielt sich ein interessanter Dialog ab zwischen der reinen Transzendenz und der Bewusstheit, dass man diese ekstatische Schau *selbst* erlebt. Das erste Leuchten kennt kein Selbst und keine Begriffe. Die sekundäre Erfahrung umfasst einen gewissen Zustand begrifflicher Klarheit. Das wissende Selbst schwebt in dem transzendenten Bereich, von dem er im Allgemeinen ausgeschlossen ist.

Wenn man sich an die Unterweisungen erinnert, wird die äussere Wirklichkeit sich nicht hineindrängen. Aber das Hineinleuchten und wieder Zurückblitzen, das sich zwischen der reinen, ichlosen Einheit und der hellen, in Spiele verstrickten Selbstheit abspielt, schafft eine intellektuelle Ekstase und Erkenntnis, die sich nicht beschreiben lassen.

So ist auf der sekundären Stufe des Ersten Bardo sowohl die Erfahrung des Nicht-Selbstes, wie die des mystischen Selbstes möglich. Nachdem du diese beiden Zustände erfahren hast, magst du den Wunsch haben, diese Unterscheidung verstandesmächtig weiter zu verfolgen. Wir werden hier mit einer der ältesten Auseinandersetzungen östlicher Philosophie konfrontiert.

Ist es besser, Teil des Zuckers zu sein oder ihn zu schmecken? Theologische Streitigkeiten und ihre Begriffe der Dualität sind weit entfernt von der Erfahrung, die durch die bewusstseinsweiternden Drogen ermöglicht wird. Hier kann dir das Glück zuteil werden, das Hin- und Herleuchten innerhalb der beiden Zustände zu erfahren. Du magst das Glück haben, das zu *wissen*, worüber die akademischen Mönche nur denken konnten.

Hier endet der Erste Bardo,  
die Periode des Ich-Verlustes  
oder die Ekstase ohne Spiel.

## **Der Zweite Bardo Die Periode der Halluzinationen (Tschönyid Bardo)**

### ***Einleitung***

Wenn das Klare Licht nicht erkannt wird, dann bleibt die Möglichkeit, das Sekundäre Licht zu bewahren. Geht auch dieses verloren, dann beginnt der Tschönyid Bardo, die Periode der karmischen Illusionen oder des intensiven, sinnestäuschenden Vielerlei von Spiel-Wirklichkeiten. Es ist von besonderer Wichtigkeit, dass man sich der Anweisungen erinnert. Sie können grossen Einfluss und starke Wirkung haben.

Während dieser Zeit wird der Bewusstseinsstrom, der mikroskopisch deutlich und intensiv ist, durch hin- und herflutende Versuche unterbrochen, die ihn verstandesmässig erkennen und erklären wollen. In Wirklichkeit aber arbeitet das spieltreibende Ich nicht ordnungsgemäss. Es gibt deshalb auf der einen Seite unbegrenzte, köstliche, sinnenfreudige, intellektuelle und emotionale Neuheiten, wenn man mit dem Strom schwimmt, auf der anderen Seite furchterregende Hinterhalte von Verwirrung und Schrecken, wenn man den Versuch macht, die Erfahrungen seinem Willen zu unterwerfen.

Zweck dieses Teils des Handbuches ist die Vorbereitung des Betreffenden für die entscheidenden Punkte, die in diesem Zustand auftauchen.

Seltsame Klänge, unheimliche Anblicke, gestörte Visionen können auftauchen, Furcht einflössen, beängstigen und erschrecken, solange man nicht vorbereitet ist.

Der Erfahrene wird imstande sein, die Erkenntnis aufrechtzuerhalten, dass alle Wahrnehmungen von innen kommen und wird ruhig sitzen bleiben und sein erweitertes Bewusstsein kontrollieren wie die Trugbilder einer vieldimensionalen Fernsehsendung: Ganz akute, das Empfindungsvermögen stark erregende Halluzinationen, die Schau, Gehör, Tastsinn, Geruch physisch und körperlich betreffen, außergewöhnliche Reaktionen, mitleidsvolle Einsicht in das eigene Selbst und in die Welt. Der Schlüssel ist *Untätigkeit*, passive Integration in alles, was sich um dich ereignet. Wenn du versuchst, deinen Willen aufzudrängen, dein Denken einzusetzen, zu überlegen, Erklärungen zu suchen, wirst du in die Wirbel der Halluzination hineingezogen.

Das Motto heisst: Frieden, Annahme. Alles ist ein sich stets veränderndes Panorama. Zeitweilig bist du von der Welt des Spiels entfernt. Geniesse das!

Für die Unerfahrenen und diejenigen, die eine Ichkontrolle für nötig halten, wird diese Passivität unmöglich sein. Wenn du nicht untätig bleiben und deinen Willen unterwerfen kannst, dann ist die einzige Tätigkeit, die die Panik nehmen und dich aus den sinnestäuschenden Spielen herausziehen kann, der physische Kontakt mit einem anderen Menschen. Geh zu dem Führer oder einem anderen Teilnehmer und lege deinen Kopf in seinen Schooss oder auf seine Brust. Lege dein Gesicht nahe an das seine und konzentriere dich auf Bewegung und Klang seiner Einatmung. Atme tief und fühle, wie die Luft einströmt und du erleichtert aufatmest. Dies ist die älteste Form lebendiger Kommunikation, die Bruderschaft des Atems. Wenn der Führer seine Hand auf deine Stirn legt, dann wird dies deine Entspannung verstärken.

Kontakt mit einem anderen Teilnehmer kann missverstanden werden und sexuelle Halluzinationen hervorrufen. Aus diesem Grund soll hilfreicher Kontakt ausdrücklich vorher vereinbart werden. Unvorbereitete Teilnehmer können sexuelle Ängste oder Fantasien dem Kontakt hinzufügen. Schliesse sie aus. Sie sind Produkte karmischer Täuschung. Das zärtliche, sanfte sich Zusammenschmiegen der Teilnehmer ist eine natürliche Entwicklung auf der zweiten Stufe. Versuche nicht, diesen Kontakt verstandesmässig zu beurteilen.

Menschliche Wesen und fast alle lebendigen irdischen Geschöpfe haben sich während langer, dunkler, verworrener Nächte Hunderttausende von Jahren lang aneinander geschmiegt. Atme mit deinem Gefährten ein und aus. Wir sind alle eins. Das will dir der Atem sagen.

### ***Erklärung des Zweiten Bardo***

Das dem Zweiten Bardo zugrundeliegende Problem ist die Tatsache, dass jegliche Formen – menschliche, göttliche, diabolische, heroische, böse, tierische, dingliche –, die das menschliche Hirn heraufbeschwört oder die das frühere Leben ins Gedächtnis zurückruft, dem Bewusstsein erscheinen können: Formen, Gestalten und Klänge wirbeln unaufhörlich umher. Die Lösung – dies sei immer wieder gesagt – ist die Erkenntnis, dass dein Gehirn die Visionen hervorbringt. Sie existieren nicht. Nichts existiert, wenn ihm nicht dein Bewusstsein Leben gibt. Du stehst auf der Schwelle, auf der du die Wahrheit erkennen kannst. Es besteht keine Wirklichkeit hinter irgend einer der Erscheinungen im Zustand des Ich-Verlustes, nur Täuschungen, die in deinem eigenen Denken als Hinzufügungen der Spiele (Sangsara), als Erfahrungen oder als Gabe der organisch physischen Natur und ihrer Billionen Jahre alten, vergangenen Geschichte aufgespeichert sind. Erkenntnis dieser Wahrheit bringt Befreiung.

Natürlich gibt es keine Möglichkeit, die unendlich verschiedenen Umsetzungen und Verbindungen der visionären Elemente einzuordnen. Das Grosshirn enthält Registraturen für Billionen von Bildern aus der Geschichte des Betreffenden, aus seiner Rasse und seinen Lebensformen. Jedes kann (nach Ansicht der Neurophysiologen) mit der Schnelligkeit von 100 Millionen in der Sekunde in das Bewusstsein strömen. Der Rest des begrifflichen Denkens wirbelt in diesem glänzenden, harmonisch abgetönten Meer der Fantasie umher. Auf den nie endenden Strömungen des Stillen Ozeans tanzt ein winziger offener Mund, der, während das Salz in ihn hineinfliesst, laut schreit: „Ordnung! System! Erkläre das alles!“

Man kann nicht voraussagen, welche Visionen erscheinen und auch nicht in welcher Reihenfolge. Man kann nur den Teilnehmer dazu bringen, den Mund zu schliessen, durch die Nase zu atmen und sich von dem unruhigen, überlegenen Verstand abzuwenden. Aber nur ein erfahrener Mensch mit mystischer Neigung vermag dies zu tun und bleibt deshalb in friedvoller Erleuchtung. Der nicht vorbereitete Mensch wird verwirrt, oder schlimmer noch, von Panik erfasst: Das ist der intellektuelle Kampf, den Ozean zu beherrschen.

Der Tschönyid Bardo wurde geschrieben, um dem Menschen zu helfen, seine Visionen in ausdeutende Einzelheiten einzufügen. Es gibt zwei Teile:

1. Die sieben Friedvollen Gottheiten, die symmetrische Gegenstücke sind zu den Fallstricken des Ichs.
2. Die acht Zornigen Gottheiten, die als Ergebnisse der Schau angenommen werden können oder vor denen man in Entsetzen flieht.

Jede der sieben Friedvollen Gottheiten (bisexuelle Vater-Mutter-Gestalten) sind von Gefährtinnen, Begleitern, niederen Gottheiten, von Heiligen, Engeln und Heroen umgeben. In derselben Weise wird jede der Zornvollen Gottheiten begleitet. Licht, schöne, grauenerregende, drohende, sprudelnde symbolische Gegenstände treten in Erscheinung. Wenn man das „Tibetanische Totenbuch“ wörtlich nimmt, dann muss man am ersten Tag den „Meister aller sichtbaren Formen“ erwarten (oder seinen Gegenpart: „Neigung zu geistiger Stumpfheit“). Die Unbewegliche Gottheit der Glückseligkeit mit ihren Gefährtinnen und Begleitern, ebenso wie ihren Gegenpart, erscheinen am zweiten Tag und so fort. Natürlich darf das Handbuch nicht starr in exoterischem Sinn gelesen werden, sondern in seiner esoterischen, allegorischen Bedeutung.

Von diesem Gesichtspunkt aus erkennen wir, dass die Lamas Tausende von Bildern

aufgezählt oder benannt haben, die auf dem stets sich verändernden, edelsteinfarbenen Mosaik der Netzhaut (jenem Sumpf von Billionen Bündeln und Kegeln, die, einem persischen Teppich oder einem Maya-Holzschnitt gleich, mit zahllosen vielfarbigen Kapillaren durchzogen sind) aufwallen. Durch das vorbereitende Lesen des Buches und seine Wiederholung während der Erfahrung, wird der Anfänger beeinflusst, dieses fantastische Kaleidoskop der Netzhaut zu verstehen.

Als Wichtigstes wird ihm gesagt, dass diese Erscheinungen von innen kommen. Alle Gottheiten und Dämonen, alle Himmel und Höllen sind inwendig im Menschen.

Der Schüler, der ein besonderes Interesse für den tibetanischen oder tantrischen Buddhismus hat, sollte sich in den Text des Tschönyid Bardo vertiefen. Er sollte farbige Bilder von den vierzehn Dramen des Bardo erhalten und mit dem Führer ausmachen, dass dieser ihn während der Drogen-Sitzung durch die vorgeschriebene Reihenfolge führt. Dies wird eine unvergessliche Folge von Befreiungen ermöglichen und den Verehrenden aus der Erfahrung des „Wiedergeborens“ – nach lamaistischer Überlieferung – heraustreten lassen.

Zweck dieses Handbuches ist es, die allgemeinen Umrisse des „Tibetanischen Totenbuches“ aufzuzeigen und sie in die psychedelische Sprache zu übersetzen. Aus diesem Grund werden wir nicht die lamaistischen Halluzinationen in der genauen Reihenfolge aufzählen, sondern lieber einige Erscheinungen aufzeigen, die in gleicher Weise von Abendländern berichtet wurden.

Dem Tibetanischen Thödol folgend haben wir die Visionen im Zweiten Bardo in sieben Typen eingeordnet:

1. Die Quelle – oder Schöpfer-Vision
2. Der innere Strom archetypischer Prozesse
3. Der Feuerstrom der inneren Einheit
4. Die Struktur der äusseren Formen als Wellenbewegung
5. Die Schwingungswellen der äusseren Einheit
6. „Der Zirkus auf der Netzhaut“
7. „Das Magische Theater“\*

Visionen 2 und 3 verlangen geschlossene Augen und keinen Kontakt mit äusseren Reizen. Bei Vision 2 ist die innere Bildwelt ursprünglich begrifflich und fassbar. Die Erfahrung kann von Offenbarung und Einsicht bis zu Verwirrung und Chaos reichen, aber die erkenntnismässige, intellektuelle Bedeutung hat Vorherrschaft. Bei Vision 3 ist die innere Bildwelt primär emotional. Die Erfahrung kann von Liebe und ekstatischer Einheit bis zu Furcht, Misstrauen und Isolierung führen.

Vision 4 und 5 verlangen offene Augen und gespannte Aufmerksamkeit auf äussere Reize wie Klänge, Licht, Berührung und so fort. Bei Vision 4 ist die äussere Bildwelt vor allem begrifflich zu erfassen, während bei Vision 5 emotionale Faktoren vorherrschend sind.

Die siebenfache Tafel, die eben beschrieben wurde, hat einige Ähnlichkeit mit dem Mandala-Schema der Friedvollen Gottheiten, das im „Tibetanischen Totenbuch“ angegeben ist für den Zweiten Bardo.

---

\* Wir verdanken den Ausdruck: „Zirkus auf der Netzhaut“ Henri Michaux („Miserable Miracle“) und die Bezeichnung „Magisches Theater“ Hermann Hesse („Steppenwolf“).

## **Die friedvollen Visionen**

### **Vision 1: Die Quelle\***

(Augen werden geschlossen, äussere Reize ignoriert)

Das Weisse Licht oder die Energie des Ersten Bardo kann als Schöpfergott gedeutet werden, als Spender des Samens, als die Macht, die alle Formen sichtbar werden lässt. Es ist der Same von allem Seienden, unumschränkte Kraft; Der Allmächtige, die zentrale Sonne. Es ist die Eine Wahrheit, die Quelle allen organischen Lebens, die Göttliche Mutter, das weibliche Schöpferprinzip, Mutter des Himmelsraums, strahlende Vater-Mutter. Wunderbarste Enthüllungen geistiger wie philosophischer Art können sich an diesem Punkt ereignen, die die höchste Vereinigung von Erfahrung und Intellekt darstellen. Das herrliche Licht der Samen-Weisheit kann Angst und Schrecken hervorrufen aufgrund von schlechtem Karma (gewöhnlich wegen religiöser Glaubensüberzeugungen monotheistischer oder strafender Natur). Der Betreffende wird zu fliehen suchen und sich durch das trübe weisse Licht, das die Dumpfheit bezeichnet, abziehen lassen.

Menschen mit jüdisch-christlichem Hintergrund stellen sich einen riesigen Abgrund vor zwischen der Göttlichkeit („dort oben“) und dem Selbst („hier unten“). Die christlichen Mystiker aber verlangen nach Einheit mit dem göttlichen Glanz und haben damit stets den Theologen, die in der kosmologischen Subjekt-Objekt-Unterscheidung befangen sind, Probleme aufgegeben. Aus diesem Grund ist es für die meisten Abendländer schwierig, die Einheit mit dem Urlicht zu erlangen. Wenn der Führer feststellt, dass der Reisende sich mit Gedanken oder Gefühlen über die schöpferische Energiequelle auseinandersetzt, dann kann er die entsprechenden Unterweisungen (S. 70) vorlesen.

---

\* Die erste „Friedvolle Gottheit“, die der „Bardo Thödol“ aufzählt, ist Bhagavan Vairochana, der die Mitte des Mandalas der fünf Dhyani-Buddhas einnimmt. Seine Eigenschaften der Urkraft wurden auf die des monotheistischen Schöpfers der westlichen Religionen übertragen.



## Vision 2: Der innere Strom archetypischer Prozesse (Augen werden geschlossen, äussere Reize ignoriert) Intellektuelle Aspekte

Wenn das einheitliche Licht des Ersten Bardo oder der Energiequelle verloren geht, können strahlende Wellen von unterschiedlichen Formen durch das Bewusstsein fluten. Der Verstand des Betreffenden beginnt, diese Figuren zu identifizieren, dass heisst, sie zu bezeichnen und Enthüllungen über den Lebensprozess zu erfahren.\*

Der Reisende wird besonders von einem endlosen Fluss farbiger Formen eingefangen, Formen von mikrobiologischer Gestalt, von akrobatischen Bewegungen, von wirbelnden Kapillaren.

Das Grosshirn wird auf molekulare Prozesse abgestimmt, die vollkommen neu und fremdartig sind: Ein Niagara abstrakter Muster; der fließende und immer weiter fließende Lebensstrom.

Vielleicht kann man diese Visionen als reine Wahrnehmung von Prozessen der Zellen und Teilen der Zellen beschreiben. Es ist ungewiss, ob sie die Netzhaut und (oder) den visuellen Bereich im Grosshirn einbeziehen oder ob sie das Aufleuchten einer unmittelbaren molekularen Empfindung in anderen Bereichen des zentralen Nervensystems sind. Subjektiv werden sie als innere Visionen beschrieben.

Eine andere Art innerer Vorgänge bezieht sich auf die Töne. Wieder wissen wir nicht, ob diese Wahrnehmungen im Gehörapparat vor sich gehen und (oder) im Hörbereich des Grosshirns oder ob es sich um Aufblitze unmittelbarer molekularer Empfindungen in anderen Bereichen handelt. Subjektiv werden sie als innere Töne beschrieben: als Ticken, Dröhnen, Klirren, Sausen, Klopfen, Klagen, schrilles Pfeifen\*. Diese Geräusche sind – wie die Visionen – unmittelbare Empfindungen, unbeschwert von gedanklichen Begriffen: Unvermischte, molekulare, tanzende Energie-Einheiten.

Der Verstand schiesst in diesen Strom der Entwicklung hinein und wieder heraus. Dadurch ruft er kosmische Enthüllungen hervor. Dutzende von mythischen und darwinistischen Einsichten leuchten im Bewusstsein auf. Der Mensch vermag in den Strom der Zeit zurückblicken und wahrzunehmen, wie sich die Lebensenergie unaufhörlich in Formen manifestiert, die vorübergehen, sich ständig verändern und umgestalten. Mikroskopische Formen kommen an die Oberfläche, zusammen mit schöpferischen Mythen. Der Spiegel des Bewusstseins wird dem Lebensstrom entgegengehalten.

\* Lama Govinda erzählt uns, dass Amoghasiddhi die Darstellung ist von: „... der geheimnisvollen Aktivität geistiger Kräfte, die den Sinnen entrückt, unsichtbar und im Verborgenen am Werke sind, um die Wesen zur Reife der Erkenntnis und zur Erlösung zu bringen. Das gelbe Licht einer den Blicken entzogenen (inneren) Sonne... (in dem der unergründliche Raum des Universums sich zu öffnen scheint)... bildet das mystische Grün Amoghasiddhis... Dieser alles durchdringenden Kraft entspricht auf der Ebene des Elementaren die Luft, das Sichausdehnende, Bewegte und Bewegende, das Prinzip des Lebens, des lebendigen Odems (Prana).“ Lama A. Govinda, „Grundlagen tibetischer Mystik“, O. W. Barth Verlag Weilheim, Obb., Seite 130.

Am fünften Tag des Bardo Thödol wird der Verstorbene mit dem Bhagavan Buddha Amoghasiddhi konfrontiert. Er ist der Allmächtige Eroberer aus dem grünen nördlichen Bereich, der erfolgreiche Vollender vollkommener Handlungen. Die Göttliche Mutter umarmt ihn. Sie wird von zwei Bodhisattvas begleitet, die die geistigen Funktionen von „Ausgeglichenheit, Unwandelbarkeit und allmächtiger Macht“ darstellen. Amoghasiddhi erleuchtet alle Dunkelheit.

\* Das „Tibetanische Totenbuch“ enthält eine glänzende Diskussion über Geräusche bei inneren Vorgängen. „... über noch unzählige andere Arten von musikalischen Instrumenten, die die gesamten Weltsysteme (mit Musik) erfüllen und sie zum Vibrieren, zum Beben und Zittern bringen mit Tönen, die so mächtig sind, dass sie das Gehirn betäuben...“. „Tibetische Lamas benutzen beim Singen ihrer Rituale sieben (oder acht) Arten musikalischer Instrumente: grosse Trommeln, Zimbeln (gewöhnlich aus Kupfer), Schneckenmuscheln, Glocken (den Handglocken ähnlich, die beim katholischen Messedienst verwendet werden), Tamburine, kleine Klarinetten (die wie die Dudelsackpfeifen aus dem Hochland klingen), grosse Trompeten und Trompeten aus menschlichen Schenkelknochen. Wenn auch der Zusammenklang dieser Instrumente weit davon entfernt ist, melodios zu sein, so behaupten doch die Lamas, dass er psychisch im frommen Schüler eine Haltung tiefer Verehrung und Gläubigkeit hervorruft. Denn sie sind das Gegenstück zu den natürlichen Tönen, die man aus dem eigenen Körper hört, wenn man die Finger in die Ohren tut, um äusseren Lärm abzuschalten. Mit solchen verstopften Ohren vernimmt man einen dröhnenden Klang, ähnlich dem Ton einer grossen Trommel, die geschlagen wird, einen klirrenden Laut wie von Zimbeln, einen Seufzer, als streife der Wind durch den Wald. Ähnlich dem Laut einer Schneckenmuschel, die geblasen wird, einem Läuten von Glocken, einem scharf pochenden Ton, als würde ein Tamburin benutzt oder ähnlich dem stöhnenden Laut einer Klarinette, dem dumpf klagenden Ton einer grossen Trompete und dem schrilleren Ton einer Schenkelknochentrompete.

Die ist nicht nur interessant als eine Theorie über die tibetische sakrale Musik, sondern gibt auch den Schlüssel für die esoterische Bedeutung der symbolischen Naturlaute der Wahrheit (auf die im folgenden zweiten Abschnitt und noch anderswo in unserem Text Bezug genommen wird), die, wie es heisst, „die intellektuellen Fähigkeiten innerhalb der menschlichen Mentalität sind oder aus ihnen hervorgehen“. Evans-Wentz, „Tibetanisches Totenbuch“, Oxford University Press, Seite 128.

Solange der Betreffende mit dem Strom schwimmt, ist er einem Unterricht in der Kosmologie von Billionen von Jahren ausgesetzt. Die treibende Kraft des Denkens ist aber immer gegenwärtig; ebenso die Neigung, willkürliche, isolierende Befehle dem organischen Prozess aufzudrängen.

Manchmal meint der Reisende, er solle von seiner Reise berichten. Dann verwandelt er den Lebensstrom in einem kosmischen Tintenklecks-Test und versucht, jeder Form einen Namen zu geben: „Jetzt sehe ich den Schwanz eines Pfauen, nun mohammedanische Ritter in farbigen Rüstungen. Jetzt höre ich chinesische Musik. Jetzt wieder sehe ich edelsteinartige Schlangen“, und so fort. Wörtliche Benennungen dieser Art trübt das Licht, hält den Fluss an und sollte nicht ermutigt werden.

Der tanzende, spielerische Fluss des Lebens ist in einem höchst ehrwürdigen Sinn sexuell. Formen versinken ineinander, drehen sich miteinander, erzeugen sich immer wieder neu. Das ist Eros in seinen zahllosen Manifestationen. Die Tibeter sprechen von der weiblichen Bodhisattva (Puhpema), Personifizierung der Blüten und von der „Schönen“ (Lasema), die in einer koketten Stellung, einen Spiegel haltend, dargestellt wird.

Bewahre die reine, unmittelbare Wahrnehmung der spiegelgleichen Weisheit. Lache fröhlich über die Schliche des Lebensprozesses, die ohne Unterlass Formen mit verführerischen, aufreizenden Mustern ausschmücken, um den Tanz immer wieder zu führen. Wenn der Reisende die Visionen des Eros mit den Ausdrücken seines eigenen sexuellen Spielmodells benennt und den Versuch macht, auszudenken oder zu planen, was er tun, welche Rolle er spielen soll, dann besteht die Wahrscheinlichkeit, dass er in den Dritten Bardo herabfällt. Sexuelle Komplote beherrschen dann sein Bewusstsein, der Lebensstrom schwindet, der Spiegel trübt sich. Er wird in primitiver Weise als ein gedanklich verwirrtes Wesen wiedergeboren.

Eine weitere Sackgasse ist das Benennen des biologischen Flusses mit Bezeichnungen aus dem Spiel der physischen Erscheinungen. Somatische Empfindungen können als Symptome angesehen werden. Sind sie neu, ist dies ein schlechtes Anzeichen. Jedes körperliche Organ kann als „Krankheitsherd“ gewählt werden. Diejenigen, die beim Einnehmen eines psychedelischen Stoffes vorwiegend ärztliches Interesse haben, werden mit grosser Wahrscheinlichkeit in diese Falle geraten. Ärzte sind in dieser Richtung tatsächlich sehr empfänglich und können sich bunte Krankheiten und verhängnisvolle Anfälle einbilden. In Bezug auf die weitverbreiteten psychedelischen Drogen (LSD, Psilocybin etc.) kann man mit Gewissheit sagen, dass solche körperlichen Auswirkungen im eigentlichen Sinn niemals die unmittelbare Folge von Drogen sind, die nur auf das Gehirn wirken und die *zentralen* Nervenbahnen aktivieren. Alle physischen Symptome werden vom Denken hervorgebracht. Eine körperliche Krankheit ist ein Zeichen dafür, dass das Ich darum kämpft, seine Herrschaft über ein ausströmendes Gefühl und eine Auflösung emotionaler Bedingungen aufrechtzuerhalten oder zurückzugewinnen.

Wenn sich der Betreffende über *physische Symptome*, wie Übelkeit oder Schmerzen beklagt, sollte der Führer ihm die Unterweisungen für körperliche Symptome (S. 58) vorlesen.

Das negative, zornige Gegenstück zu dieser Vision ist gegeben, wenn der Reisende mit Angst auf den mächtigen Strom der Lebensformen reagiert. Eine solche Reaktion ist dem angesammelten Ergebnis der Spiele (des Karmas) zuzuschreiben, die von Ärger und Dunkelheit beherrscht sind. Der Albdruck einer Höllenwelt kann so entstehen. Die sichtbaren Formen erscheinen wie ein verwirrendes Chaos von billigen, hässlichen Warenhausgegenständen, die grell, gewöhnlich und nutzlos sind. Es mag den Menschen ein Schrecken überkommen, wenn er daran denkt, dass diese Macht über ihn gewinnen könnten. Die furchteinflössenden Töne können das Geräusch von hässlichen, rasselnden, bedrückenden, schrillen Klängen annehmen. Der Betreffende wird versuchen, diesen

Wahrnehmungen in eine ruhelose, äussere Aktivität (sprechen, herumgehen usw.) oder in eine begriffliche, analytische Denktätigkeit zu entfliehen.

Die Erfahrung ist bei beiden die gleiche. Die intellektuelle Ausdeutung aber ist verschieden. Anstelle von Offenbarung tritt die Verwirrung, anstelle ruhiger Freude die Furcht. Wenn der Führer den Reisenden in einem solchen Zustand antrifft, kann er ihm helfen, indem er ihm die Belehrungen für Vision 2 vorliest (S. 59).

### **Vision 3: Der Feuerstrom der inneren Einheit** (Augen werden geschlossen, äussere Reize ignoriert) Emotionale Aspekte

Die Unterweisungen des Ersten Bardo sollten dich von Angesicht zu Angesicht zu der Leere-Ekstase setzen. Es gibt aber Menschen, die nicht fähig sind, die reine Erfahrung ohne Gefühle aufzunehmen, nachdem sie karmische Konflikte mit herüber genommen haben. Sie werden in emotional getönte Visionen hineinschlüpfen. Die unterschiedslose Energie des Ersten Bardo wird in visionären Spielen in die Form von intensiven Gefühlen eingewoben. Aussergewöhnlich intensive, pulsierende Empfindungen von Eins-sein und Liebe steigen auf. Ein negatives Gegenstück hierzu sind Gefühle der Bindung, der Gier, der Absonderung und körperliche Reaktionen, die auf folgende Weise auftreten: Der reine Energiestrom verliert seine Qualität der Weissen Leere und wird als intensives Gefühl empfunden. Ein emotionales Spiel macht sich geltend. Nicht gekannte physische Empfindungen pulsieren durch den Körper. Man fühlt die Lebensglut durch die Adern fließen und versinkt in einem Meer orgiastischer, fließender Energie\*, in einem endlosen Strom von miteinander geteiltem Leben, von Liebe.

Allgemein sind es Visionen, die mit dem Kreislauf zusammenhängen. Der Betreffende stürzt durch das Netzwerk seiner eigenen Arterien nach unten. Der Motor des Herzens schlägt gemeinsam mit dem Puls allen Lebens. Nun bricht das Herz und ein rotes Feuer blutet sich aus, um sich mit allen Lebewesen zu vereinen. Alle lebendigen Organismen schwingen gemeinsam. Man wird voller Freude des zwei Billionen Jahre alten elektrischen Sexualtanzes gewahr. Man ist endlich befreit von den Roboterkleidern und –gliedern und schwingt in wogenden Bewegungen mit in der endlosen Kette lebender Formen.

Der ekstatische Zustand wird von einem Gefühl intensiver Liebe beherrscht. Du bist ein jubelnder Teil allen Lebens. Die Erinnerung an frühere Täuschungen, von Ichhaftigkeit und Verschiedenartigkeit ruft jauchzendes Gelächter hervor.

Alle trockene, spröde Steifheit des Lebensspiels ist geschmolzen. Du treibst davon – sanft, rundlich, feucht, warm. Du hast das Gefühl, als würdest du in einem warmen See hin und her schwimmen. Deine Individualität und die Selbständigkeit deiner Bewegungen verschwinden in hohem Masse. Deine Steuerung obliegt deinem ganzen Organismus. Segensreiche Passivität; ekstatische, orgiastische, wogende Einheit. Alle Sorgen und Beunruhigungen treiben dahin. Alles ist gewonnen, weil alles aufgegeben ist. Es enthüllt sich das gesamte Leben. Jede Zelle deines Körpers singt das Lied der Freiheit – das gesamte biologische Universum ist in Harmonie, befreit von deiner Zensur und Kontrolle und von deinen das Leben beschränkenden Begierden.

Aber warte! Du, DU vergehst in Einheit. Du wirst von den ekstatischen Wogen verschlungen. Dein Ich, dieser kleine Rest von abgeschlossenem Strand schreit: HALT.

Du bist erschreckt von der Anziehungskraft des glänzenden, blendenden, durchsichtigen, strahlenden, roten Lichts. Du entwindest dich dem Lebensstrom, getrieben durch deine intensive Bindung an deine alten Begierden. Voller Schrecken ist deine Rückkehr, wenn sich deine Wurzeln aus dem Mutterschoss des Lebens herausreissen – ein Abreissen deiner Nervenfasern und deiner Adern von dem grösseren Körper, in den du eingebunden warst. Hast du dich vom Feuerstrom des Lebens abgeschnitten, dann hört das Pulsieren auf; die Ekstase bricht ab. Deine Glieder werden hart und steif, in enge Formen gepresst. Dein Puppenkörper aus Plastik hat wieder eine Orientierung gefunden. Nun sitzt du da, abgesondert von dem Lebensstrom, unfähig, deine Begierden und Meinungen zu

---

\* Die Friedvolle Gottheit im „Bardo Thödol“, die diese Vision personifiziert, ist der Buddha-Amitabha, die alles unterschiedene Weisheit des Gefühls, grenzenloses Licht, das ewige Leben darstellend. Lama Govinda schreibt: „Das tief-rote Licht unterscheidender Klarschau bricht aus seinem Herzen ... Auf der Ebene des Elementaren entspricht ihm das Feuer, das in der traditionellen Symbolik dem Auge und der Funktion des Sehens zugeordnet ist.“ Lama A. Govinda, „Grundlagen tibetischer Mystik“, O.W. Barth Verlag, Weilheim, Obb., Seite 128. Mit dem Bhagavan Amitabha erscheint der Bodhisattva Chenraze, die Verkörperung des Mitleids oder der Barmherzigkeit, der grosse Mitleidvolle, der immer ausschaut, wo Elend ist und der den Gequälten helfen kann. Er ist begleitet von dem Bodhisattva „der Herrliche, mit sanfter Stimme“ und von den weiblichen Inkarnationen: „Lied“ und „Licht“.

beherrschen, ein elendes Wesen.

Während du den Strom der Evolution herabschwimmst, überkommt dich ein Gefühl unbegrenzter, ichloser Kraft: Die selige Freude am Fluss kosmischer Zugehörigkeit; die erstaunliche Entdeckung, dass das Bewusstsein in zahllosen organischen Bereichen mitspielen kann. Es gibt Billionen von Vorgängen in den Zellen deines Körpers. Jeder verfügt über ein Universum an Erfahrungen – eine unbegrenzte Verschiedenheit von Ekstasen. Die einfachen Freuden, Leiden und Belastungen deines Ichs bilden eine Ansammlung von Erfahrungen, eine sich wiederholende, verstaubte Serie.

In der Masse, in der du in den Feuerstrom der biologischen Energie hineinschlüpfst, flammen Reihen über Reihen von gesammelten Erfahrungen auf. Du bist nicht mehr eingekapselt in die Struktur von Ich und Sippe.

Angst aber und der Wunsch, dich wieder dem Vertrauten anzuschliessen, bewirken, dass du dich vom Fluss trennst und deine Augen öffnest. Nun bist du ausserhalb des Strömens. Die Müdigkeit, von einer Bewusstseinsstufe zu einer anderen hinüber zu wechseln, ist vorbei. Deine Angst und dein Verlangen, die Kontrolle in die Hand zu bekommen, drängen dich, dich auf einer statischen Bewusstseinsstufe festzusetzen. Um eine östliche oder genetische Metapher anzuwenden: Du hast den Tanz der Energie erstarren lassen und dich einer Wiederverkörperung überlassen – und zwar aus Angst.

Ist dies geschehen, dann gibt es mehrere Schritte, die du unternehmen kannst, um in den biologischen Fluss (und von da aus in den Ersten Bardo) zurückzukehren. Zuerst: Schliesse die Augen. Lege dich auf den Bauch und lass deinen Körper durch den Boden nach unten gleiten. Verschmilz mit deiner Umgebung. Fühle, wie die harten viereckigen Kanten deines Körpers geschmeidiger werden und sich in dem Blutstrom zu bewegen suchen. Lass den Rhythmus der Atmung wie Ebbe und Flut arbeiten. Körperlicher Kontakt ist wahrscheinlich die wirksamste Methode, um die verhärtete Oberfläche zu erweichen. Keine Bewegung; keine körperlichen Spiele. Enger physischer Kontakt mit einem anderen stellt am sichersten den Feuerstrom der Einheit wieder her. Dein Blut beginnt in den Körper des anderen zu fließen. Sein Atem strömt in deine Lungen ein. Du treibst den Strom der Kapillaren herunter.

Eine andere Vorstellung des Lebensvorganges ist der Fluss von hörbaren Empfindungen. Eine endlose Reihe von abstrakten Tönen (in der vorangegangenen Vision geschildert) strömt durch das Bewusstsein. Die emotionale Reaktion auf diese kann neutral sein, sie kann aber auch intensive Gefühle der Einheit oder der beunruhigenden Furcht umfassen.

Eine positive Reaktion entsteht, wenn der Betreffende mit dem Strom der Töne verschmilzt. Das dröhnende Trommeln des Herzens wird als ein Wechselgesang vernommen, der der Menschheit zugrunde liegt; das singende Pfeifen des Atems als Sturzflut allen Lebens empfunden. Überwältigende Gefühle der Liebe, Dankbarkeit und Einheit vermischen sich im gleichen Augenblick mit den Tönen, mit jeder Note des biologischen Konzerts. Doch, wie immer, kann der Reisende seine Persönlichkeit mit ihren Wünschen und Meinungen eindringen lassen. Vielleicht mag er das Geräusch nicht. Sein urteilendes Ich mag im Ästhetischen durch die Lebensklänge beleidigt werden. Der Herzschlag ist trotz allem monoton. Der natürlichen Musik des inneren Ohrs mit ihrem Klirren, Summen, Pfeifen fehlt es an den romantischen Symmetrien eines Beethovens. Es tritt die furchtbare Trennung des Ichs von meinem Körper ein. Entsetzlich! Ausserhalb meiner Kontrolle! Wende sie ab! Der geschulte Führer kann im Allgemeinen fühlen, wenn die Ich-Bindung droht. In diesem Augenblick kann er dem Reisenden mit Hilfe der Unterweisungen für Vision 3 (S. 60) Führung geben.

## Vision 4: Die Struktur der äusseren Formen als Wellenbewegung (Augen offen oder tief versunken in äussere Reize) Intellektuelle Aspekte

Das reine inhaltslose Licht des Ersten Bardo schliesst wahrscheinlich zugrunde liegende elektrische Wellenenergie ein. Dies lässt sich weder benennen noch beschreiben, da sie weit entfernt von allen Begriffen ist, über die wir bisher verfügen. Spätere Atomphysiker werden vielleicht fähig sein, sie einzuordnen. Es mag aber auch sein, dass sie für ein Nervensystem wie das des *homo sapiens* für immer unbeschreiblich bleiben. Kann ein organisches System das weit wirksamere Unorganische „verstehen“? Die meisten, selbst die Erleuchteten, halten es für unmöglich, einen Kontakt mit diesem Leere-Licht aufrecht zu halten und dann zurückzuschlüpfen, um gedankliche Strukturen, die voller Täuschungen und voller Enthüllungen sind, dem Fluss aufzuprägen.

So kommen wir zu einer anderen, häufig wiederkehrenden Vision, die intensive Verzückung und ein umfassendes Bewusstsein äusserer Reize bietet. Bei geöffneten Augen kann diese, die Wirklichkeit übersteigende Wirkung sichtbar werden. Der durchdringende Einfluss anderer Reize vermag auch enthüllende Bilder freisetzen. Dies geschieht auf folgende Weise: Die Wahrnehmung des Betreffenden wird plötzlich von einem äusseren Reiz beeinflusst. Seine Aufmerksamkeit ist gefangen, sein bisheriges begriffliches Denken aber funktioniert nicht. Andere Empfindungen werden einbezogen. Er erfährt unmittelbare Wahrnehmungen: Den unbearbeiteten Zustand des „Ist“. Er sieht nicht Gegenstände, sondern Muster von Lichtwellen. Er hört nicht Musik, sondern akustische Wellen. Die plötzliche Enthüllung überfällt ihn, dass alle Empfindungen und Wahrnehmungen auf Wellenschwingungen beruhen; dass die Welt um ihn, die zuvor die Festigkeit vortäuschte, nichts anderes ist als ein Spiel von physikalischen Wellen; dass er in eine kosmische Fernschau verwickelt ist, die nicht mehr Wirklichkeit besitzt, als die Bilder auf seinem Bildschirm.\*

Natürlich kennen wir verstandesmässig die atomare Struktur der Materie. Der Erwachsene aber hat sie niemals erfahren, es sei denn in Zuständen intensiv veränderten Bewusstseins. Aus einem physikalischen Lehrbuch etwas über die Wellenstruktur des Stoffes zu lernen ist das eine. Etwas ganz anderes ist es, diese zu erfahren – darin zu sein, ohne dass die alte, vertraute, handgreifliche, trügerische Bequemlichkeit der „festen“ Dinge noch vorhanden und erreichbar ist.

Wenn diese überwirklichen Visionen Wellenerscheinungen enthalten, dann ist die Aussenwelt voller Glanz und enthüllt sich in überwältigender Klarheit. Die in der Erfahrung gewonnene Einsicht, dass die Welt der Erscheinungen in Form von Wellen und elektronischen Bildern existiert, kann ein Gefühl von leuchtender Kraft hervorrufen.

Dieses triumphierende Strahlen solltest du als Frucht eigener innerer Vorgänge erkennen. Du solltest nicht versuchen, es zu lenken oder begrifflich zu fassen. Dies kann später kommen. Es besteht sonst die Gefahr, dass man in einer Sinnestäuschung erstarrt. Der Betreffende rast (manchmal im wörtlichen Sinn) zu der dreidimensionalen Wirklichkeit zurück, überzeugt von der fixierten „Wahrheit“ einer offenbaren Erfahrung.

Viele falsch geleitete Mystiker und viele sogenannte „Wahnsinnige“ sind in solchen Hinterhalt gefallen.

Dies hat Ähnlichkeit mit einem statischen Abzug, den man von einem beweglichen Fernsehbild gemacht hat, wobei man laut verkündet, nun habe man endlich die volle Wahrheit erfasst. Alles ist ekstatische, elektrische Maya, ist der seit zwei Billionen Jahren andauernde Tanz der Wellen. Kein Teil von all diesem ist wirklicher als der andere. Alles schimmert in jedem Augenblick und nimmt jegliche Bedeutung an.

---

\* Die „Friedvolle Gottheit“ des Thödol, die diese Vision personifiziert, ist Akshobhva. Nach Lama Govinda „werden die Dinge im Licht der Spiegelgleichen Weisheit entdinglicht, ohne ihrer Form beraubt zu werden, ihrer Materialität entkleidet, ohne aufgelöst zu werden, indem das aller Materialität und aller Gestaltung zugrundeliegende Prinzip des schöpferischen Bewusstseins erkannt wird, auf dessen Oberfläche Formen entstehen und vergehen wie Wellen auf der Oberfläche des Meeres“. (Govinda, op.cit., S. 119).

Bisher haben wir das positive Leuchten der Klarheit betrachtet. Es gibt aber auch furchterregende, negative Aspekte der vierten Vision.

Hat der Betreffende das Gefühl, dass seine „Welt“ in Wellen auseinandersplittert, kann er entsetzt sein. „Er“, „Mich“, „Ich“ lösen sich auf. Ich bin der Ansicht, dass die Welt, die mich umgibt, unbeweglich, statisch, tot ist und darauf wartet, von mir manipuliert zu werden. Dieses passive Geschehen aber hat sich in einen schimmernden Tanz lebender Energien verwandelt. Die Maya-Natur der Erscheinungen erzeugt Panik. Wo ist der feste Boden? Jedes Ding, jeder Begriff, jede Form, auf dem man seine Gedanken ruhen lassen könnte, fällt in elektrische Schwingungen auseinander, die keine Festigkeit besitzen.

Das Gesicht des Führers oder geliebten Freundes wird zu einem tanzenden Mosaik von Impulsen auf der eigenen Grosshirnrinde. „Mein Bewusstsein hat alles hervorgebracht, dessen ich mir bewusst werde. Ich habe meine Welt wie einen Film erschaffen, ebenso meine Lieben, mich selbst. Alle sind nur schimmernde Muster von Energie.“ An Stelle von Klarheit und triumphierender Macht herrscht Verwirrung. Der Betreffende schwankt hin und her, greift nach elektronischen Modellen und versucht diese wieder in die vertrauten Roboterformen einzufrieren.

Alles Feste löst sich auf. Alle Erscheinungen sind nur Papierbilder, aufgeklebt auf den gläsernen Bildschirm des Bewusstseins. Für den Unvorbereiteten wie für denjenigen, dessen karmische Überreste nach Kontrolle verlangen, ist die Entdeckung der Wellennatur aller Struktur, die Enthüllung der Maya, ein unheilvolles Netz von Ungewissheit.

Wir haben bisher nur über die sichtbaren Aspekte der vierten Vision gesprochen. Die hörbaren Erscheinungen sind von gleicher Wichtigkeit. Hier geht die feste, fassbare Natur der Hörbilder verloren. Der mechanische Zusammenstoss von Tönen, die auf die Ohrtrommel prallen, wird registriert. In manchen Fällen wird der Ton in reine Empfindung umgesetzt. Eine „Synesthia“ (Mischung von Sinneswahrnehmungen der Arten) ist die Folge. Töne werden als Farben erfahren. Äussere Wahrnehmungen, die das Grosshirn treffen, werden als nicht beschreibbare Ereignisse im Bereich der Moleküle aufgezeichnet. Die dramatischsten hörbaren Visionen treten mit Musik auf. Ebenso wie jeder Gegenstand ein Muster von Elektronen ausstrahlt, das zur Essenz aller Energie werden kann, so vermag jede musikalische Note als reine Energie empfunden zu werden, die zeitlos im Raum erzittert. Die Bewegung von Noten ist den Schwingungsbewegungen der Strahlen ähnlich. Jede fängt die gesamte Energie auf, den elektrischen Kern des Universums. Nichts existiert ausser der klaren Resonanz auf der Membrane des Trommelfells. In diesen Augenblicken treten unvergessliche Enthüllungen über die Natur der Wirklichkeit auf.

Aber auch die Interpretation von Höllenlärm ist möglich. Wenn die vertraute Struktur des Tones zusammenbricht, kann der unmittelbare Aufprall der Wellen als Lärm empfunden werden. Für einen Menschen, der gezwungen ist, Ordnungen, seine Ordnungen, der ihn umgebenden Welt aufzuprägen, ist es zumindest beunruhigend und oft störend, wenn der rohe Ton im Bewusstsein widerhallt.

Lärm! Welch unehrlicher Begriff. Ist nicht alles Geräusch, alles Empfindung des göttlichen Modells von Wellenenergie, das nur für jene bedeutungslos ist, die allem ihre eigene Meinung aufdrängen wollen?

Vorbereitung ist der Schlüssel für einen friedlichen Durchgang durch diesen visionären Bereich. Wer dieses Handbuch studiert, ist fähig, die Erscheinungen, wenn er ihnen von Angesicht zu Angesicht gegenübersteht, zu erkennen und mit ihnen im Fluss zu bleiben.

Wenn der Führer empfindet, dass der Reisende in der vierten Vision ist und seine Augen geöffnet sind (als Anzeichen für visuelle Reaktionen), kann er ihm die Unterweisungen für Vision 4 (S. 61) vorlesen. Hat der Führer das Gefühl, dass der Reisende die Zertrümmerung des äusseren Tones in Wellenschwingungen erfährt, kann er die Unterweisungen entsprechend ändern (indem er die Hinweise auf das Schauen in solche auf das Hören umwandelt).



## **Vision 5: Die Schwingungswellen der äusseren Einheit** (Augen sind geöffnet oder von äusseren Reizen angezogen) Emotionale Aspekte

Wenn die erlernten Vorstellungen vergehen und die Struktur der äusseren Welt sich unmittelbar in Wellenerscheinungen auflöst, muss man bestrebt sein, eine reine, inhaltslose Bewusstheit aufrechtzuerhalten (Erster Bardo). Trotz der Vorbereitungen besteht die Gefahr, dass man durch eigene mentale Neigungen in zwei sinntäuschende oder enthüllende Deutungen der Wirklichkeit zurückfällt. Eine Reaktion führt zu der intellektuellen Klarheit oder der schreckhaften Verwirrung der vierten Vision (die eben beschrieben wurde). Eine andere Deutung ist die emotionale Reaktion auf die Zertrümmerung der unterschiedlichen Formen. Man kann von ekstatischer Vereinigung erfasst werden oder in isolierte Ichhaftigkeit fallen. Der „Bardo Thödol“ nennt ersteres die „Weisheit der Gleichheit“, letzteres den „Moorboden der weltlichen Existenz, der durch heftige Ichhaftigkeit entsteht“.\*

Im Zustand der strahlenden Einheit fühlt man, dass es nur ein Netzwerk der Energie im Universum gibt und dass alle Dinge und lebenden Wesen vorübergehende Manifestationen des einzigen Modells sind. Wenn selbstsüchtige Deutungen der fünften Vision aufgeprägt werden, werden die „Plastikpuppen“-Erscheinungen erfahren. Unterschiedliche Formen werden als unorganisch, langweilig, als Massenprodukte und abgenutzte Plastik erschaut. Alle Personen (einschliesslich des eigenen Ichs) erscheinen als leblose Mannequins, abgesondert von dem schwingenden Tanz der Energie, der aufgehört hat.

Die Erfahrungen, die sich bei dieser Vision ergeben, sind denen der vierten Vision ähnlich. Alle künstlich angelernte Struktur löst sich auf in Energieschwingungen. Die Bewusstheit wird nicht von einer enthüllenden Klarheit beherrscht, sondern von einer flimmernden Einheit. Der Betreffende ist entzückt über das schweigsame, wirbelnde Spiel der Kräfte. Ausgewählte Formen tanzen um ihn. Alle umgebenden Gegenstände strahlen Energie und Glanz aus. Man schaut den eigenen Körper als ein Spiel von Kräften. Wenn man in den Spiegel blickt, sieht man ein strahlendes Mosaik von kleinen Teilen. Das Gefühl für die eigene Wellennatur wird stärker. Es ist ein Gefühl des Verschmelzens, des Fortfliessens. Der Körper ist nicht mehr eine gesonderte Einheit, sondern eine Masse von Schwingungen, die Energie aussenden und empfangen – eine Phase des Tanzes der Energie, die seit Millionen von Jahren andauert, ein Gefühl der tiefen Einheit, einer Einheit aller Energie.

Oberflächliche Verschiedenheiten von Funktion, Kaste, Status, Geschlecht, Art, Form, Kraft, Grösse, Schönheit, selbst die Unterschiede zwischen anorganischer und lebendiger Energie, schwinden von der ekstatischen Vereinigung aller in Einem. Alle Gesten, Worte, Handlungen und Ereignisse sind gleichviel wert – alle sind Manifestationen des einen Bewusstseins, dass alles durchdringt. „Du“, „Ich“ und „Er“ sind verschwunden. „Meine“ Gedanken sind „unsere“, „deine“ Gefühle sind „meine“. Kommunikation ist nicht notwendig, da vollkommene Gemeinschaft besteht. Der eine kann des anderen Gefühl und Stimmung unmittelbar erfahren, als wären es seine eigenen. Mit einem Blick werden ganze Lebensabschnitte und Worte übertragen. Wenn alle in Frieden sind, laufen die Schwingungen in harmonischer Bewegung. Herrscht Unstimmigkeit, entstehen unharmonisch bewegte Schwingungen, die wie misstönende Musik empfunden werden. Körper lösen sich in Wellen auf. Gegenstände der Umgebung – Lichter, Bäume, Pflanzen, Blumen – scheinen sich zu öffnen und dich willkommen zu heissen. Sie sind ein Teil von dir. Ihr beide seid ganz einfach verschiedene Rhythmen der gleichen Schwingung. Ein Gefühl ekstatischer Harmonie mit allen Wesen ist der Grundton dieser Vision.

---

\* Die „Friedvolle Gottheit“ der fünften Vision kommt in Gestalt von Bhagavan Ratnasambhava, der aus dem Kleinod hervorgegangen ist. Ihn umarmt die Göttliche Mutter, „Augen des Buddha“. Er wird begleitet von den Bodhisattvas: „Schloss des Himmels“, „Allgüte“ und von denen, die Weihrauch und Rosenkranz halten. „Auf der Ebene des Elementaren entspricht ihm die Erde, die alle Wesen trägt und nährt mit der Gleichmut und Geduld einer Mutter, vor der alle aus ihr geborenen Wesen gleich sind.“ (Govinda, op. cit., S. 119).

Es kann aber, wie zuvor, Schrecken auftreten. Die Einheit „verlangt“ das ekstatische Opfer deiner selbst. Der Verlust des Ichs flösst dem Unvorbereiteten Angst ein. Die Zertrümmerung der Form in Schwingungen kann die schrecklichste für den Menschen erfahrbare Furcht auslösen: Die letzte aufklingende Erkenntnis.

Tatsache ist, dass alle Erscheinungsformen von Materie und Körper eine vorübergehende Ansammlung von Energie sind. Wir sind wenig mehr als einzelne flackernde Lichter auf einem grossdimensionalen Fernsehschirm. Diese unmittelbar zu erlebende Erfahrung kann voller Entzücken sein. Plötzlich wachst du aus der Täuschung auf, eine besondere Form zu besitzen und hakst dich ein in den kosmischen Tanz. Das Bewusstsein gleitet schweigend mit der Geschwindigkeit des Lichtes die Urform der Wellen entlang. Der Schrecken erfasst uns nur, wenn wir unsere Vergänglichkeit entdecken. Nichts ist festgelegt, keine Form ist unveränderlich. Alles, was du erfahren kannst, ist „nichts als“ elektrische Schwingungen. Du fühlst dich zutiefst betrogen, ein Opfer des grossen Fernsehproduzenten, voller Misstrauen. Menschen um dich sind leblose Fernseh-Roboter. Die Welt, die dich umgibt, ist eine Fassade, eine Bühnenszenierung. Du bist eine hilflose Marionette, eine Plastik-Puppe in einer Plastik-Welt.

Wenn andere dir zu helfen versuchen, erscheinen sie wie hölzerne, wächserne, gefühllose, kalte, groteske, wahnsinnige Ungeheuer, Fiktionen aus dem vorgestellten Weltraum. Du bist nicht fähig, das Gefühl zu empfinden: „Ich bin tot. Ich werde niemals wieder leben und fühlen“. In wilder Panik magst du versuchen, das Gefühl zurückzuzwingen – durch Handlung oder lautes Rufen. Dann wirst du in den Zustand des Dritten Bardo eingehen und auf unerfreuliche Weise wiedergeboren werden.

Die beste Art, dem Schrecken der fünften Vision zu entfliehen, ist die Erinnerung an diesen Leitfaden. Entspanne dich und schwinde mit im Tanz der Wellen. Oder teile dem Führer mit, dass du dich in einem Zustand der Plastik-Puppe befindest. Dann wird er dich zurückführen.

Eine andere Lösung ist, dass du dich zu dem inneren biologischen Fluss hinbewegst. Folge den Belehrungen, die in der dritten Vision gegeben werden. Schliesse die Augen, lege dich flach hin. Suche körperlichen Kontakt. Fliesse abwärts in deinen körperlichen Strom hinein. Wenn du so handelst, wiederholst du die Reihenfolge der Entwicklungen. Billionen Jahre lang tanzte die unorganische Energie im kosmischen Kreislauf, bevor der biologische Rhythmus seinen Anfang nahm. Überstürze ihn nicht. Wenn der Führer fühlt, dass der Reisende die Vision der Plastik-Puppe hat, sollte er ihm die Weisungen der Vision (S. 62) vorlesen.

## Vision 6: „Der Zirkus auf der Netzhaut“

Jede Vision des Zweiten Bardo, die bisher beschrieben wurde, war ein Aspekt der „Erfahrung der Wirklichkeit“: Das innere Feuer oder die Wellen im Aussen, die intellektuell oder emotional erfasst wurden – jede Vision mit den entsprechenden Fallstricken. Denn die „Friedvollen Gottheiten“ erscheinen mit ihren Begleitern, den „Zornigen Gottheiten“. Es bedarf eines gewissen Grades an Konzentration und Zielgerichtetheit des Denkens, um eine der Visionen längere Zeit aufrecht zu erhalten, bedarf der Fähigkeit, sie zu erkennen und nicht erschreckt zu sein.

Auf diese Weise kann die Erfahrung bei den meisten Menschen durch eine oder mehrere dieser Phasen hindurchgehen, ohne dass der Reisende fähig ist, sie festzuhalten oder in ihnen zu verweilen. Er kann seine Augen öffnen oder wechselweise schliessen, von inneren Empfindungen erfasst sein oder von äusseren Formen. Die Erfahrung ist chaotisch, herrlich, erschütternd, unverständlich, magisch, immer im Wandel.\*

Der Mensch wird frei durch viele Bereiche der Erfahrung wandern; von unmittelbarem Kontakt mit Formen und Bildern des Lebensprozesses kann er zu Visionen menschlicher Spielformen übergehen. Er kann mit unvorstellbarer Klarheit und Strahlung verschiedene gesellschaftliche und ichhafte Spiele sehen und verstehen, die er und andere spielen. Seine eigenen Bemühungen in der karmischen (Spiel-)Existenz werden bemitleidenswert und lächerlich erscheinen. Ekstatische Freiheit des Bewusstseins ist der Grundton dieser Vision; Erforschung unvorstellbarer Bereiche; theatralische Abenteuer; Spiele innerhalb von Spielen, die wieder in Spielen liegen. Symbole verwandeln sich in symbolisierte Gegenstände und umgekehrt. Worte werden zu Dingen, Gedanken sind Musik; Musik wird gerochen, Töne werden berührt – vollkommener Austausch der Sinne.

Alle Dinge sind möglich. Alle Gefühle sind möglich. Ein Mensch kann verschiedene Stimmungen „ausprobieren“, ähnlich, wie man Kleidungsstücke anprobiert. Subjekt und Objekt wirbeln herum, verändern sich, wandeln sich ineinander, versinken ineinander, verbinden sich und gehen wieder auseinander. Äussere Objekte tanzen und singen. Der Verstand spielt auf ihnen wie auf einem Musikinstrument. Auf Befehl nehmen sie jede mögliche Form, Bedeutung oder Qualität an. Sie werden bewundert, angebetet, zergliedert, geprüft, verändert. Sie werden schön oder hässlich, gross oder klein, wichtig oder trivial, nützlich, gefährlich, magisch oder unverständlich. Man kann auf sie bewundernd, erstaunt, humorvoll, verehrend, mit Liebe, Ekel, Faszination, mit Entsetzten oder Ergötzen, mit Angst oder Ekstase reagieren. Der Verstand streift frei umher wie ein Computer, der unbegrenzten Zugang zu allen Programmen hat. Erinnerungen der Person oder der Rasse sprudeln auf die Oberfläche des Bewusstseins im Wechselspiel mit Fantasien, Wünschen, Träumen und äusseren Gegenständen. Ein gegenwärtiges Ereignis wird mit tiefer emotionaler Bedeutung belastet, ein kosmisches Phänomen mit irgendeinem persönlichen Einfall identifiziert. Metaphysische Probleme werden herumjongliert und -geworfen, reine „ursprüngliche Vorgänge“, die unmittelbar aus Assoziationen herausfallen, Gegenstände, die ineinander versinken, Bilder, die sich verbinden, verändern, zusammenbrechen, sich ausbreiten, ineinander aufgehen.

Diese kaleidoskopartige Vision der Spiel-Wirklichkeit kann einem unvorbereiteten Menschen Furcht und Verwirrung bringen. An die Stelle ausserordentlicher Klarheit von Wahrnehmungen auf vielen Ebenen, erfährt er ein verwirrtes Chaos unkontrollierbarer, bedeutungsloser Formen. An Stelle der Freude über die spielerische Akrobatik des freien Intellekts tritt das ängstliche Hängen an unzuverlässigen Befehlen. Krankhafte und pornografische Sinnestäuschungen können aufsteigen und Ekel wie Scham hervorrufen.

---

\* Im „Bardo Thödol“ erscheinen am sechsten Tag die strahlenden Lichter der vereinten Fünf Weisheiten der Dhyani-Buddhas, der Schutzgottheiten (Torwächter des Mandala) und die Buddhas der Sechs Bereiche der Spiel-Existenz. Nach Lama Govinda besteht „der innere Weg“ des Vajra-Sattva in der Vereinigung der Weisheitsstrahlen der vier Dhyani-Buddhas und ihrer Absorbierung im eigenen Herzen, d.h. in der Erkenntnis, dass alle diese Strahlungen die Ausstrahlungen des eigenen Geistes im Zustand völliger Ruhe und Abgeklärtheit sind, einem Zustand, in dem der Geist seine wahre universale Natur offenbart.“ (Govinda, op. cit., S. 262).

Wie zuvor tritt eine solche negative Vision nur auf, wenn der Mensch versucht, das magische Panorama zu beherrschen oder verstandesmäÙsig zu erklären. Entspanne dich und nimm an, was auch kommen mag. Gedenke, dass alle Visionen durch deine Gedanken erzeugt werden – die glücklichen ebenso wie die unerfreulichen, die schönen wie die häÙslichen, die freudigen wie die, die Schrecken hervorrufen. Dein Bewusstsein erschafft den „Zirkus“, stellt ihn auf der Netzhaut dar und schaut ihm zu.

Wenn der Führer das Gefühl hat, der Reisende befinde sich mit Sicherheit oder aller Wahrscheinlichkeit nach in dieser Vision des „Netzhaut-Zirkus“, dann sollte er ihm die entsprechende Unterweisung (S. 63) vorlesen.

## Vision 7: „Das magische Theater“

Wenn der Reisende nicht fähig war, die passive Gelassenheit zu bewahren, die notwendig ist für die Betrachtung der vorigen Vision (der „Friedvollen Gottheiten“), dann kommt er nunmehr in eine dramatischere und aktivere Phase. Das Spiel der Formen und Dinge wird zum Spiel heroischer Figuren, übermenschlicher Geister und Halbgötter.\* Vielleicht erblickst du strahlende Gestalten in menschlicher Form: den „Lotos-Gott des Tanzes“, das höchste Bild eines Halbgottes, der die Wirkungen aller Handlungen wahrnimmt, den Fürsten der Bewegung, der in einer ekstatischen Umarmung mit seinem weiblichen Gegenstück tanzt, Heroen und Heroinnen, himmlische Krieger, männliche und weibliche Halbgötter, Engel, Feen – die genaue Form dieser Erscheinungen hängt von dem Werdegang und der Tradition des Betreffenden ab. Archetypische Figuren in charakteristischen Gestalten aus griechischer, ägyptischer, nordischer, keltischer, aztekischer, persischer, indischer wie chinesischer Mythologie. Die Formen sind verschieden, der Ursprung ist der gleiche. Es sind die konkreten Verkörperungen von Aspekten der Seele des Betreffenden. Archetypische Kräfte oberhalb der in Worte zu fassenden Bewusstseinsbereiche, die sich nur in symbolischer Form ausdrücken lassen. Die Gestalten sind oft ungewöhnlich farbig und von einer Vielzahl furchteinflössender Töne begleitet.

Ist der Reisende vorbereitet und in einer entspannten, gelösten Denkverfassung, dann ist er einer faszinierenden, blendenden Schau von dramatischer Schöpferkraft ausgeliefert. Es ist das Kosmische Theater, die Göttliche Komödie.

Bei geöffneten Augen mag er die anderen Reisenden für Repräsentanten dieser Gestalten halten. Das Gesicht eines Freundes kann sich vielleicht in das eines Jungen, eines Kleinstkindes, in das Gesicht der Kindergottheit verwandeln, in eine Heldenstatue, in einen weisen alten Mann, in eine Frau, ein Tier, eine Göttin, in die Meermutter, in ein junges Mädchen, eine Nymphe, Elfe, in einen Kobold, einen Gnomen. Bilder grosser Maler steigen auf als vertraute Repräsentanten dieser Geister. Die Bilder sind unerschöpflich und mannigfaltig, eine erleuchtende Reise in die Bereiche, in denen das persönliche Bewusstsein in dem überindividuellen versinkt.

Die Gefahr besteht, dass der Reisende von diesen mächtigen Gestalten erschreckt oder in einer ungebürenden Weise angezogen wird. Die von ihnen dargestellten Kräfte können intensiver sein als seine Vorbereitung es erwartet hatte. Die Unfähigkeit oder nicht vorhandene Bereitwilligkeit, sie als Produkte des eigenen Denkens zu erkennen, veranlasst den Betreffenden, dass er in tierische Triebe flüchtet. Er kann in Machtverlangen, in Wollust, in Begierden nach Reichtum verstrickt werden und absinken in die Kämpfe des Dritten Bardo um die Wiedergeburt.

Wenn der Führer das Gefühl hat, dass der Reisende in dieser Gefahr ist, dann können die entsprechenden Unterweisungen (S. 64) benutzt werden.

---

\* Im „Tibetanischen Totenbuch“ wird dies beschrieben als die Vision der „Fünf Wissenhaltenden“, angeordnet in einem Mandala. Jeder von ihnen wird von *dakinis* in einem ekstatischen Tanz umarmt. Die „Wissenhaltenden“ Gottheiten symbolisieren „die höchste Stufe menschlich-individueller oder im menschlichen Denken begreifbarer Erkenntnis, wie sie im Bewusstsein grosser Yogis, genialer Denker und ähnlicher Heroen des Geistes erreicht wird. Es ist die letzte Stufe vor dem Durchbruch zum Allheitsbewusstsein – oder die erste auf der Rückkehr zur Ebene menschlicher Erkenntnis.“ (Govinda, op. cit. S. 202). Die *dakinis* sind weibliche Verkörperungen des Wissens und stellen die begeisterten Impulse des Bewusstseins dar, die zum Durchbruch führen. Die anderen vier „Wissenshalter“ neben den zentralen Herrn des Tanzes sind: der „Wissenshalter“, der in der Erde lebt; der „Wissenshalter“, der Macht über die Lebensdauer hat; der „Wissenshalter“ der Grossen Symbols; und der „Wissenshalter“ der Unmittelbaren Erfahrung.

## **Die Zornigen Visionen (Schreckgespenster des Zweiten Bardo)**

Sieben Visionen aus dem Zweiten Bardo wurden beschrieben. Bei jeder konnte der Reisende erkennen, was er sah und Befreiung finden. Unzählige werden durch diese Erkenntnis befreit. Doch wenn auch eine Vielzahl auf diese Weise Befreiung erhält, ist doch die Zahl der Lebewesen gross und das schlechte Karma mächtig; die Verdunkelungen sind dicht, die triebhaften Neigungen von lange her angespannt, so dass das Rad der Unwissenheit und Illusion weder Stillstand findet noch beschleunigt wird. Trotz der Konfrontation ist ein grosses Übergewicht derer vorhanden, die unbefreit abwärtssteigen.

Dies ist der Grund, warum im „Tibetanischen Thödol“ nach den sieben Friedvollen Gottheiten sieben Visionen Zorniger Gottheiten erscheinen. Es sind 58 männliche und weibliche, von „Flammen umgebene, zornige, bluttrinkende“ Gottheiten. Diese sogenannten *herukas* sollen nicht in ihren Einzelheiten beschrieben werden, vor allem, weil die Abendländer die Zornigen Gottheiten in verschiedenen Formen erfahren können. An Stelle von vielköpfigen, wilden mythologischen Dämonen, werden sie viel wahrscheinlicher durch eine unpersönliche Maschinenwelt, die wissenschaftlich manipuliert wird, durch quälende Kontrolleinrichtungen und andere Schrecknisse der Raum-Fiktion in den Abgrund gezogen und zum Stranden gebracht\*.

Die Tibeter betrachten die Visionen der Schreckgespenster vor allem als Auswirkungen des Intellekts. Sie rechnen sie dem Hirn-Chakra zu, während sie die „Friedvollen Gottheiten“ dem dazwischen liegenden Hals-Chakra zuweisen. Sie sind die Reaktionen des Verstandes auf den Prozess der Bewusstseinsweiterung, Reaktionen des Intellekts, um seine bedrohten Grenzen zu schützen. Sie symbolisieren die Bemühungen um den Durchbruch zu dem ichlosen Bewusstsein.

Aufgrund des Schreckens und der Furcht, die diese Visionen auslösen, ist das Erkennen erschwert. In einer gewissen Beziehung aber ist es auch wieder leichter. Denn nachdem diese negativen Halluzinationen die Aufmerksamkeit beherrschen, sind die Gedanken wachsam. Die Menschen, die versuchen werden, der Angst und dem Schrecken zu entfliehen, geraten in psychotische Zustände und Leiden. Mit Hilfe dieses Handbuches aber und durch die Anwesenheit eines Führers werden diese Höllen-Visionen, sobald sie erscheinen, erkannt und wie alte Freunde begrüsst.

Wenn aber Psychologen, Philosophen und Psychiater, die diese Lehren nicht kennen, den Ichverlust erfahren – mögen sie sich auch noch so ausdauernd akademischen Studien gewidmet und noch so kluge intellektuelle Theorien ausgearbeitet haben – wird ihnen doch keines der höheren Phänomene erscheinen. Der Grund hierfür ist die Unfähigkeit, die Visionen zu *erkennen*, die in diesen psychedelischen Erfahrungen auftauchen. Wenn sie plötzlich etwas sehen, das sie niemals zuvor erblickten, werden sie dies für etwas Feindliches halten, da ihnen die intellektuellen Begriffe dafür fehlen. Widerstreitende Gefühle werden entstehen und sie in elende Zustände führen. Ohne praktische Erfahrungen dieser Lehren werden Strahlen und Lichter ihnen nicht erscheinen.

Wer an diese Lehren glaubt – selbst wenn er anscheinend unkultiviert und ungepflegt in

---

\* Einige allgemeine Bemerkungen über die tibetanische Erklärung dieser Visionen: Die „Zornvollen Gottheiten“ werden nicht anders betrachtet als die „früheren Friedvollen Gottheiten in verändertem Aspekt“. Lama Govinda schreibt: „Während die milden Formen der Dhyani-Buddhas das höchste Ideal der Buddhaschaft als abgeschlossen, in seiner Vollendung ruhenden, also statischen Zustand, retrospektiv gesehen, darstellen, sind die *herukas*, die als „bluttrinkende“, „zornige“ oder „furchtbare“ Gottheiten beschrieben werden, nichts anderes, als der dynamische Aspekt der Erleuchtung, die Buddha-Werdung, der Vorgang der Erleuchtung, wie er in der Lebensgeschichte des Buddhas als Kampf mit Maras Heerscharen symbolisiert wird. Dieser Sprung über den klaffenden Spalt, der zwischen unserem intellektuellen Oberflächenbewusstsein und dem intuitiven überpersönlichen Tiefenbewusstsein gähnt, ist im ekstatischen Tanz der „bluttrinkenden“ Gottheiten dargestellt“. (Govinda, op. cit., S. 222 und 225).

seinen Gewohnheiten, selbst unzuverlässig im Ausführen seiner Pflichten ist, vielleicht nicht einmal fähig, die Lehre mit Erfolg anzuwenden – sollte nicht mit Misstrauen angesehen oder ohne Ehrfurcht behandelt werden. Man sollte Achtung vor seinem mystischen Glauben haben. Dieser allein kann die Möglichkeit zur Befreiung geben. Feines Benehmen, Tüchtigkeit in der Ausführung frommer Übungen sind nicht notwendig. Es genügt die Kenntnis dieser Lehren und das Vertrauen in sie.

Gut vorbereitete Menschen brauchen überhaupt nicht die Erfahrung der Höllen-Vision des Zweiten Bardo. Da sie von Anfang an sich richtig verhalten, können sie, geführt von männlichen und weiblichen Heroen, von Engeln und Übergeistern, gleich in paradiesische Zustände hinübergehen. Sie werden eintauchen in Regenbogenstrahlen. Sonnenregen wird fallen, süßes Weihrauchduft in der Luft liegen, Musik in den Himmeln ertönen, Strahlenglanz sie erleuchten.

Dieses Handbuch ist unentbehrlich für Schüler, die unvorbereitet sind. Wer Meditation geübt hat, wird das Klare Licht im Augenblick des Ich-Verlustes erkennen und in die Segensreiche Leere (*dharmakaya*) eingehen. Er wird auch die positiven und negativen Visionen des Zweiten Bardo erkennen und Erleuchtung (*sambhogha-kaya*) erlangen. Auf einer höheren Ebene wiedergeboren, wird er ein inspirierter Heiliger oder Lehrer (*nirmana-kaya*).

*Studium und Suche nach der Erleuchtung können stets wieder an dem Punkt aufgenommen werden, an dem sie beim Ichverlust abgebrochen wurden. So ist die Kontinuität des Karmas gesichert.*

Die Verwendung dieses Handbuches kann ohne Meditation allein durch Hören zur Erleuchtung führen. Selbst schwer in Ichspiele verwickelte Menschen können dadurch Befreiung erlangen. Der Unterschied zwischen denen, die dieses Buch kennen und den anderen, die nichts von ihm wissen, wird sehr deutlich. Erleuchtung erfolgt augenblicklich. Wer von dem Buch erfasst wurde, muss keine längeren negativen Erfahrungen durchmachen. Die Lehre über die Höllen-Visionen ist die gleiche wie zuvor. Erkenne sie als Formen deiner eigenen Gedanken, entspanne dich, treibe stromabwärts. Die Unterweisungen auf Seite 65 können gelesen werden. Wenn hiernach die Erkenntnis noch immer nicht erreicht, noch Befreiung erlangt ist, so muss der Reisende in den Dritten Bardo herabsteigen, in die Periode der Rückkehr.

## ***Ergebnisse aus dem Zweiten Bardo***

Trotz aller Erfahrung, die man gehabt hat, besteht noch immer die Möglichkeit, dass in diesen psychedelischen Zuständen Täuschungen auftreten. Diejenigen, die in der Meditation geübt sind, erkennen die Wahrheit, sobald die Erfahrung beginnt. Es ist wichtig, dieses Handbuch zuvor zu lesen. Ein gewisser Grad von Selbsterkenntnis ist im Augenblick des Ich-Todes hilfreich.

Meditation über die verschiedenen positiven wie negativen archetypischen Formen ist sehr wichtig für die Phasen des Zweiten Bardo. *Lies darum dieses Handbuch, behalte es, erinnere dich daran, bewahre es im Geist, lies es regelmässig.* Die Worte und Sinngebungen sollten zur Klarheit führen. Selbst unter schwerstem Druck darf man sie nicht vergessen. Es heisst: „Die grosse Befreiung durch Hören“. Denn auch jene, die selbstsüchtige Handlungen auf ihrem Gewissen haben, können befreit werden, wenn sie es hören. Selbst einmaliges Hören kann wirksam sein, weil man sich, auch wenn man das Buch nicht verstanden hat, während des psychedelischen Zustandes, in dem das Denken viel klarer ist, daran erinnert. Man sollte es allen Lebewesen verkünden. Am Kopfkissen der Kranken sollte es gelesen werden, auch bei Sterbenden. Man sollte es durch Rundfunk übertragen. Glückliche sind die Menschen, die dieser Lehre begegnen. Dies ist nicht leicht. Selbst wenn das Buch gelesen wird, ist das Verständnis schwer.

*Befreiung aber wird ganz einfach dadurch gewonnen, dass man nicht ungläubig ist, wenn man es hört.*

Hier endet der Zweite Bardo,  
die Periode der Halluzinationen.



## **Der dritte Bardo Die Periode der Rückkehr (Sidpa Bardo)**

### ***Einführung***

Wenn der Reisende im Zweiten Bardo nicht fähig ist, die Erkenntnis zu bewahren, dass die „Friedvollen“ und „Zornigen“ Visionen Projektionen seiner eigenen Gedanken sind und wenn er von einer oder mehreren angezogen oder erschreckt wurde, dann tritt er in den Dritten Bardo ein. In dieser Phase bemüht er sich um Wiedergewinnung der gewohnten Wirklichkeit und seines Ichs. Die Tibeter nennen diesen Zustand den Bardo der „Suche nach der Wiedergeburt“. Es ist die Periode, in der das Bewusstsein den Übergang von der transzendenten Realität zur Wirklichkeit des gewöhnlichen Wachzustandes vollzieht. Die Lehren dieses Handbuches sind von äusserster Wichtigkeit, wenn man eine friedliche und erleuchtete Rückkehr haben und eine gewaltsame, unerfreuliche vermeiden will. Im ursprünglichen „Bardo Thödol“ ist Ziel der Lehren die „Befreiung“, das heisst die Entlassung aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Esoterisch gedeutet, ist dies das Ziel, auf der Stufe vollkommener Erleuchtung zu bleiben und nicht in die Wirklichkeit des sozialen Spiels zurückzukehren.

Nur Menschen von äusserst fortgeschrittener und geistiger Entwicklung sind imstande, dies zu vollbringen, indem sie im Augenblick des Ich-Todes das Prinzip der Übertragung üben. Für den durchschnittlichen Menschen, der eine psychedelische Reise unternimmt, ist die Rückkehr zur Wirklichkeit des Spiels unvermeidlich. Solche Menschen können und sollten diesen Teil des Handbuchs aus folgenden Gründen benutzen:

1. Um sich selbst aus den Schlingen des Dritten Bardo zu befreien;
2. Um die Sitzung zu verlängern und dadurch den höchsten Grad der Erleuchtung zu sichern;
3. Um eine günstige Rückkehr zu wählen, das heisst das Eingehen nach der Sitzung in eine weisere und friedlichere Persönlichkeit.

Wenn auch keine bestimmte Schätzung der Zeitdauer angegeben werden kann, ist es wahrscheinlich, dass die normalen Menschen etwa 50% der gesamten psychedelischen Erfahrung im Dritten Bardo verbringen. Bisweilen kann, wie in der Einführung gezeigt wurde, jemand auch geradewegs in die Periode der Rückkehr eintreten, wenn er unvorbereitet oder erschreckt ist von den ichlosen Erfahrungen der ersten zwei Bardos.

Die Arten der Rückkehr prägen in hohem Masse das Verhalten des Betreffenden und seine Gefühle über sich und die Welt für Wochen, selbst Monate später. Eine Sitzung, die vorwiegend negativ und erschreckend war, kann noch in grossen Vorteil umgewertet und vieles kann aus ihr gelernt werden, vorausgesetzt, dass die Rückkehr positiv und höchst bewusst ist. Andererseits kann eine glückliche und aufklärende Erfahrung durch eine furchtsame und negative Rückkehr wertlos werden.

Die wichtigsten Belehrungen des Dritten Bardo sind:

1. *Tue nichts*, bleib ruhig, passiv und entspannt, gleichgültig, was geschieht.
2. *Erkenne*, wo du bist. Wenn du dies nicht vermagst, wirst du aus Furcht dazu getrieben, dir eine verfrühte und ungünstige Rückkehr zu schaffen. Nur durch Erkenntnis kannst du diesen Zustand der Ruhe, der passiven Konzentration bewahren, der für eine günstige Rückkehr notwendig ist. Aus diesem Grund werden viele Marksteine der Erkenntnis gegeben. Auch wenn du einen verfehlst, ist es immer noch bis zum Ende möglich, an einem anderen Punkt Erfolg zu haben.  
Deshalb sollten die Lehren sorgfältig gelesen und gut im Gedächtnis behalten werden.

In den folgenden Teilen werden einige der charakteristischen Erfahrungen des Dritten Bardo beschrieben. Im vierten Teil werden Unterweisungen gegeben, die für jeden Abschnitt bestimmt sind. Auf dieser Stufe einer psychedelischen Sitzung ist der Reisende gewöhnlich fähig, dem Führer mit Worten auszudrücken, was er erfährt, so dass die passenden Abschnitte gelesen werden können. Ein wissender Führer kann häufig die genaue Art der Ich-Kämpfe ohne Worte erfühlen. Im Allgemeinen wird der Reisende nicht alle diese Zustände erfahren, sondern nur einen oder einige. Manchmal kann auch die Rückkehr in die Wirklichkeit völlig neue und ungewöhnliche Wendungen bringen. In einem solchen Fall sollten die allgemeinen Anweisungen für den Dritten Bardo hervorgehoben werden (S. 66ff).

## **Allgemeine Beschreibung des Dritten Bardo**

In normalen Fällen steigt der Betreffende Schritt für Schritt in niedere (beengende) Bewusstseinszustände herab. Jedem Schritt abwärts können Ohnmacht und Bewusstlosigkeit vorangehen. Gelegentlich kann der Abstieg auch ganz plötzlich sein. Dann wird der Betreffende zurückgestossen in eine Vision der Wirklichkeit, die als Kontrast zu den vorhergehenden Phasen langweilig, statisch, hart, steif, hässlich und Puppen-ähnlich erscheint. Solche Veränderungen können Furcht und Entsetzen hervorrufen. Der Reisende wird sich verzweifelt abmühen, die vertraute Wirklichkeit wiederzugewinnen.

Vielleicht wird er von irrationalen, selbst von tierischen Ausblicken erfasst, die dann sein gesamtes Bewusstsein beherrschen. Diese beschränkten primitiven Elemente stammen aus Aspekten seiner persönlichen Geschichte, die gewöhnlich unterdrückt werden. Das stärker erleuchtete Bewusstsein der ersten zwei Bardos und die zivilisierten Elemente des gewöhnlichen Wachzustandes werden verdrängt zugunsten von Besitz ergreifenden primitiven Impulsen, die tatsächlich nur verblasste, zusammenhanglose instinktive Teile der gesamten Persönlichkeit des Reisenden sind. Die Beeinflussbarkeit des Bardo-Bewusstseins lässt sie allmächtig und überwältigend erscheinen.

Auf der anderen Seite mag der Reisende auch das Gefühl haben, dass er übernatürliche Kräfte der Wahrnehmung und Bewegung besitzt, dass er Wunder vollbringen und aussergewöhnliche Kunststücke von Körperkontrolle ausführen kann. Das „Tibetanische Totenbuch“ schreibt dem Bewusstsein des Bardo-Reisenden mit Bestimmtheit paranormale Fähigkeiten zu und erklärt sie aus der Tatsache, dass das Bardo-Bewusstsein zukünftige Elemente ebenso wie vergangene einschliesst. Deshalb werden Hellsehen, Telepathie und ähnliches für möglich gehalten. Objektive Beweise lassen nicht erkennen, ob dieses verstärkte Wahrnehmungsvermögen wirklich oder illusorisch ist. Es bleibt für uns eine offene Frage, die der Entscheidung durch empirische Beweise bedarf.

Dies also ist der *erste* Erkennungspunkt des Dritten Bardo: Das Gefühl übernatürlicher Wahrnehmung und Ausführung. Auch wenn es ein solches einwandfrei gibt, warnt dieses Handbuch den Reisenden davor, sich von den erhöhten Kräften faszinieren zu lassen und sie anzuwenden. Bei der Praxis des Yoga belehren die am weitesten fortgeschrittenen Lamas den Schüler, dass er um seinetwillen nicht nach psychedelischen Kräften solcher Art verlangen soll. Denn solange der Schüler moralisch nicht weit genug ist, um sie mit Wahrheit auszuüben, werden sie zu einem ernsthaften Hindernis für seine höhere geistige Entwicklung. Erst wenn die in egoistische Spiele verwickelte Natur des Menschen vollkommen beherrscht ist, kann er gefahrlos die Kräfte benutzen.

Ein *zweites* Kennzeichen der Dritten Bardo-Existenz sind Erfahrungen von Panik, Gequältsein und Verfolgung. Sie sind verschieden von den zornvollen Visionen des Zweiten Bardo, weil sie endgültig das in „seine Haut eingekapselte“ Ich einzuschliessen scheinen. Die das Denken beherrschenden und manipulierenden Gestalten und Dämonen von hässlichem Aussehen können Sinnestäuschungen sein. Die Form, die diese quälenden Dämonen annehmen, hängt von dem kulturellen Hintergrund des Betreffenden ab. Dort, wo Tibeter Dämonen und Raubtiere erblicken, können Abendländer sehen, wie eine unpersönliche Maschinenwelt zermürbt, entpersönlicht und Einrichtungen von futuristischer Verschiedenheit beherrscht. Ebenso werden Visionen von Weltzerstörung, vom Sterben nach den Vorstellungen einer Raum-Fiktion und Halluzinationen von der Vernichtung durch zerstörende Mächte aufsteigen und Töne werden erklingen aus dem Apparat, der die Gedanken beherrscht, aus dem Verband von „Nebelmaschinerien“, Töne der Geräte, die die Dekoration des Puppenspiels in Bewegung setzen, der wild überflutenden Seen, des prasselnden Feuers, des Brausens heftiger Winde und des Lärms von Hohngelächter.

Wenn diese Töne und Visionen auftauchen, wird man im ersten Impuls von ihnen in Panik und Schrecken fliehen, nicht darauf achtend, wohin, solange man nur fortkommt. Bei psychedelischen Drogenerfahrungen wird der Betreffende dann bitten oder verlangen, dass er „aus diesem Zustand herausgebracht“ wird mit Hilfe von Gegengiften oder Beruhigungsmitteln. Der Reisende hat das Gefühl, als wäre er im Begriff, tief herabzufallen, schreckenerregende Abgründe hinab. Dies ist Symbol der sogenannten bösen Leidenschaften, die, ähnlich narkotischen Drogen, die Menschheit in das Dasein des Spiel-Netzwerkes (*sangsara*) versklaven und binden: an Ärger, Lust, Dummheit, Stolz oder Egoismus, an Eifersucht und an die Ausübung von Herrschermacht. Solche Erfahrungen sollten, ebenso wie die vorangegangenen der gesteigerten Kräfte, als Erkennungsmerkmale des Dritten Bardo angesehen werden. Man sollte weder die Leiden fliehen noch den Freuden nachjagen. *Nur die Erkenntnis ist notwendig.* Diese aber hängt von der Vorbereitung ab.

Ein *drittes* Zeichen ist eine Art von ruhelosem, unglücklichem Wandern, das allein in Gedanken sich abspielen kann oder tatsächliche physische Bewegung auslöst. Der Betreffende fühlt sich gleichsam von Winden getrieben (Winde des Karmas) oder mechanisch herumgewirbelt. Es können an gewissen Punkten oder Szenen der „gewöhnlichen“ Welt kurze Ruhepausen eintreten. Ähnlich den Erfahrungen eines Menschen, der nachts allein eine Strasse entlanggeht und seine Aufmerksamkeit auf hervortretenden Markierungen, auf grossen, einsam stehenden Bäumen, Häusern, Brückenköpfen, Tempeln, Holzbuden usw. verweilen lässt, sind die Ergebnisse eines Menschen im Zeitraum der Rückkehr. Vielleicht verlangt er an vertraute Orte der menschlichen Welt zurückzukehren. Jede solcher äusseren Markierungen geht vorüber und bald beginnt die Wanderung von neuem. Es mag dich ein verzweifertes Verlangen überkommen, mit deiner Familie, deinem Arzt, deinen Freunden zu telefonieren oder anders Kontakt aufzunehmen, damit sie dich aus diesem Zustand herausziehen. Diesem Wunsch aber darf man nicht nachgeben. Der Führer und die Mitreisenden können von grosser Hilfe sein. Man sollte nicht den Versuch machen, andere in die eigene Welt der Halluzinationen hereinzuziehen. Der Versuch wird in jeder Weise fehlschlagen, da Aussenseiter gewöhnlich nicht fähig sind, das zu verstehen, was sich ereignet. Aber auch hier ist schon die Erkenntnis, dass dieses Verlangen eine Manifestation des Dritten Bardo ist, der erste Schritt zur Befreiung.

Eine *vierte*, eher allgemeine Erfahrung ist folgende: Der Betreffende kommt sich dumm vor, voll von zusammenhanglosen Gedanken, während alle anderen vollkommen wissend und weise erscheinen. Dies führt zu Gefühlen von Schuld und Unzulänglichkeit, in extremen Formen sogar zu der Gerichts-Vision, die später beschrieben wird. Dieses Gefühl der Verdummung ist nichts anderes als das natürliche Ergebnis des begrenzten Augenblicks, mit dem das Bewusstsein in diesem Bardo arbeiten muss. Ruhige und entspannte Bejahung und Vertrauen werden dem Reisenden die Möglichkeit geben, in diesem Augenblick die Befreiung zu erlangen.

Wieder müssen solche Fantasien als die Versuche des Ichs betrachtet werden, die Herrschaft zurückzugewinnen. Im wahren Zustand des Ich-Todes, der im Ersten oder Zweiten Bardo eintritt, werden solche Klagen niemals geäussert.

Die *fünfte* Erfahrung kann ein Gefühl der Unterdrückung sein oder das Zerquetscht- und Erdrücktsein zwischen Spalten und Rissen, unter Gesteinen und Felsblöcken. Oder der Betreffende hat das Gefühl, dass eine Art Metallnetz oder Käfig ihn einschliessen. Dies ist Symbol für einen verfrühten Versuch, in einen Ich-Roboter einzugehen, der nicht geeignet oder richtig ausgerüstet ist, um mit dem erweiterten Bewusstsein umzugehen.

Ein *sechster* Aspekt ist eine Art von grauem Zwielficht, das alles überzieht und in hervorstechendem Gegensatz steht zu den glanzvoll strahlenden Lichter und Farben der ersten Stufe dieser Reise. Anstatt zu strahlen, zu glänzen und zu schwingen, sind die Gegenstände jetzt von stumpfer Farbe, abgenutzt und beengend.

Die Stellen auf Seite 66ff enthalten allgemeine Unterweisungen für den Dritten Bardo-Zustand und seine erkennbaren Merkmale. Einige oder alle dieser Stellen können gelesen werden, wenn der Führer das Gefühl hat, dass der Reisende beginnt, in sein Ich zurückzukehren.

## Visionen der Rückkehr

Im vorhergehenden Abschnitt wurden die *Symptome* der Rückkehr beschrieben, die Zeichen, dass der Reisende den Versuch macht, sein Ich wiederzugewinnen. In diesem Abschnitt werden Visionen über die möglichen Arten der Rückkehr beschrieben.

Das „Tibetanische Totenbuch“ zeigt dem Reisenden, wie er in eine der sechs Welten der Spiel-Existenz (*sangsara*) zurückkehren kann. Das heisst, dass die Rückkehr zum Ich auf einer von sechs Ebenen oder in eine von sechs Personaltypen stattfinden kann. Zwei dieser Ebenen sind höher als die normale menschliche; drei liegen tiefer. Die höchste, am stärksten erleuchtete Ebene ist die der *devas*, die die Abendländer vielleicht als Heilige, Weise oder göttliche Lehrer bezeichnen würden. Es sind die erleuchtetsten Menschen, die auf der Erde lebten: Gautama Buddha, Lao Tse, Christus. Die zweite Ebene ist die der *asuras*, die Titanen oder Heroen genannt werden könnten, Menschen mit einem höheren als menschlichem Mass an Macht und Schau. Die dritte Ebene ist die der höchst normalen menschlichen Wesen, die sich durch die Netzwerke der Spiele hindurchkämpfen und gelegentlich vielleicht zur Freiheit durchstossen.

Die vierte Ebene ist die der primitiven, tierischen Inkarnationen. Unter diese Kategorie zählen Hunde und Hähne, Symbole für übersteigerte Sexualität, verbunden mit Eifersucht; die fleissig hamsternde Ente; Insekten oder Würmer, die eine erdgebundene, kriechende Haltung symbolisieren; die Schlange, die im Ärger schnaubt; der Affe, der angefüllt ist mit primitiver Wut; der brummende Steppenwolf; der Vogel, der frei herumfliegt. Noch viel mehr könnten aufgezählt werden. In allen Kulturen der Welt haben die Menschen sich mit Tierbildern identifiziert. In der Kindheit und im Traum ist dies ein allen vertrauter Vorgang. Die fünfte Ebene ist die von Neurotikern, von frustrierten, leblosen Geistern, die für immer unerfüllten Wünschen nachjagen. Die sechste oder niedrigste Ebene ist die Hölle oder Psychose. Weniger als ein Prozent Menschen mit Ich-übersteigenden Erfahrungen enden in Heiligkeit oder in Psychosen; die meisten kehren auf die normale menschliche Ebene zurück.

Nach dem „Tibetanischen Totenbuch“ ist jede der sechs Spielwelten oder Seinsebenen mit einer charakteristischen Art von Versklavung verbunden, aus der Nicht-Spiel-Erfahrungen zeitweise Befreiung geben:

1. Die Existenz als *deva* oder Heiliger, die wünschenswerter ist als eine andere, wird begleitet von einer immer wieder zurückkehrenden Runde von Freude, von der Ekstase des freien Spiels.
2. Die Existenz als *asura*, oder Titan wird begleitet von nie endender heroischer Kriegsführung.
3. Hilflosigkeit und Knechtschaft sind die charakteristischen Merkmale der Tierexistenz.
4. Die Qual ungestillter Bedürfnisse und Wünsche kennzeichnet die Existenz der *pretas*, oder unglücklichen Geister.
5. Äusserste Hitze und Kälte, extreme Freude und Leid bestehen in der Hölle.
6. Die charakteristischen Hindernisse für die menschliche Existenz sind Trägheit, selbstgefällige Unwissenheit und physische wie psychische Hindernisse verschiedenster Arten.

Nach dem Bardo Thödol ist die Ebene für die man bestimmt ist, vom eigenen Karma festgelegt. Während des Zeitraums im Dritten Bardo erscheinen mahnende Zeichen und Visionen der verschiedenen Ebenen. Jene, der man entgegenggeht, tritt am klarsten auf. Zum Beispiel kann sich der Reisende erfüllt von gottgleicher Macht (*asuras*) empfinden oder sich von primitiven wie tierischen Impulsen getrieben fühlen oder er kann die alles durchdringende

Frustration unglücklicher Neurotiker erfahren oder auch unter den Qualen seiner selbsterschaffenen Hölle erschauern.

Die Möglichkeiten für eine günstige Rückkehr werden verstärkt, wenn der Vorgang seinen eigenen natürlichen Ablauf nehmen kann, ohne eigene Bemühungen oder Kämpfe. Man sollte vermeiden, irgendeine der Visionen zu suchen oder ihr zu entfliehen; man sollte ruhig über die Erkenntnis meditieren, dass alle diese Ebenen auch in Buddha existieren.

Man kann die Zeichen bei ihrem Erscheinen erkennen und prüfen. Man kann dabei einen grossen Teil über sich selbst in kurzer Zeit erfahren. Wenn es auch nicht vernünftig ist, gegen die Visionen, die in dieser Periode auftreten, anzugehen oder ihnen zu entfliehen, sind die auf Seite 69 gegebenen Unterweisungen doch dazu bestimmt, dem Reisenden Hilfe zur Wiedererlangung der Transzendenz des Ersten Bardo zu geben. Auf diese Weise kann der Betreffende, wenn er im Begriff ist in eine Persönlichkeit oder in ein Ich zurückzukehren, die er in seiner neuen Erkenntnis über sich selbst nicht angepasst findet, durch Befolgen der Unterweisungen dieses verhindern und eine neue Rückkehr bewirken.

## Der bestimmende Einfluss der Gedanken

Befreiung kann durch solche Gegenüberstellung erreicht werden, selbst wenn dies zuvor nicht möglich war. Wenn dagegen die Befreiung selbst nach diesen Gegenüberstellungen nicht erlangt wurde, sind weitere ernsthafte und andauernde Übungen wesentlich.

Fühlst du Bindung an materiellen Besitz, an alte Spiele und Tätigkeiten oder bist du ärgerlich, weil andere Menschen noch suchen, worauf du verzichtet hast, wird das seelische Gleichgewicht in einer solchen Weise belastet, dass du, auch wenn du bestimmt warst, auf eine höhere Ebene zurückzukehren, tatsächlich auf einer niedrigeren in der Welt der unbefriedigten Geister (in Neurosen) wiedergeboren wirst. Andererseits wirst du nicht in der Lage sein, die weltlichen Spiele auszuführen, selbst wenn du an ihnen hängst, weil du auf sie verzichtet hast. Sie können dir nichts nutzen. Darum gib deine Schwäche und die Bindung an sie auf. Wirf sie insgesamt fort. Verzichte auf sie von ganzem Herzen, gleichgültig, wer deine weltlichen Güter genießt oder deine Rolle spielt. Hege keine Gefühle der Trübsal oder Eifersucht, sondern sei bereit, Verzicht zu leisten. Denke, dass du sie deiner inneren Freiheit und deiner Bewusstseinsweiterung zum Opfer bringst. Verweile in dem Gefühl der Ungebundenheit, befreit von Schwäche und Begierde.

Sind die Tätigkeiten der anderen Gefährten unrecht, sorglos, unaufmerksam oder zerstreut, sind Zustimmung oder Kontakt gebrochen, und ist die Reinheit der Absicht bei einem der Teilnehmer verloren gegangen, haben Leichtfertigkeit und Trägheit die Oberhand bekommen (was alles deutlich von dem Bardo-Reisenden gesehen werden kann), dann könntest du den Glauben verlieren und zu zweifeln beginnen. Du vermagst jede Angst oder Furcht, jede selbstsüchtige Handlung, alles egozentrische und manipulierende Benehmen zu erkennen und wirst denken: „Ach, sie spielen ein falsches Spiel mit mir, sie betrügen und enttäuschen mich.“ Solche Gedanken werden dich stark niederdrücken; du wirst aus tiefer Verstimmung ungläubig werden und dein Vertrauen verlieren, anstatt Liebe und demütiges Vertrauen zu fühlen. Da diese Stimmung das Gleichgewicht deiner Seele beeinträchtigt, wirst du mit Gewissheit auf eine unerfreuliche Ebene zurückkehren.

Solche Gedanken werden nicht nur ohne Nutzen, sondern von grossem Schaden sein. Wie unsauber auch das Benehmen der anderen sein mag, denke nur: „Wie können die Worte eines Buddha unrichtig sein? Es sind Entstellungen, die ich auf meinem eigenen Gesicht wie in einem Spiegel sehe. Meine eigenen Gedanken müssen unrein sein. Die anderen sind edel im Körper, heilig in ihren Worten und Buddha ist in ihnen. Ihre Handlungen sind Belehrungen für mich.“

Indem du solches denkst, vertraue deinen Begleitern und übe dich in aufrichtiger Liebe zu ihnen. Dann wird alles, was sie auch tun mögen, zu deinem Wohl sein. Die Übung solcher Liebe ist sehr wichtig. Vergiss das nicht!

Selbst wenn du dazu bestimmt bist, in eine niedrigere Ebene zurückzukehren und schon in diese Existenz eingehst, würde doch, verursacht durch die guten Taten von Freunden, Verwandten, Teilnehmern und befähigten Lehrern, die sich aus ganzem Herzen der richtigen Ausführung segensreicher Rituale widmen, das Entzücken und die Freude bei ihrem Anblick ganz von selbst das psychologische Gleichgewicht so beeinflussen, dass du dich – trotz des bevorstehenden Abstiegs – auf eine höhere und glücklichere Ebene erheben kannst. Darum solltest du keine selbstsüchtigen Gedanken entstehen lassen, sondern reine Liebe und demütiges Vertrauen unparteiisch allen gegenüber empfinden. Dies ist von grosser Wichtigkeit. Sei deshalb äusserst vorsichtig.

Die Unterweisungen, die dir über den Einfluss der Gedanken gegeben werden (Seite 70), sind nützlich in jeder Phase des Dritten Bardo, besonders aber dann, wenn der Reisende mit Misstrauen oder Verstimmung anderen Teilnehmern der Gruppe oder seinen Freunden und Verwandten gegenüber reagiert.



## Visionen des Gerichtes

Die Vision des Gerichts kann aufsteigen: Das Spiel der Schuld im Dritten Bardo. „Dein guter Genius wird deine guten Taten mit weissen Kieselsteinen aufrechnen, der böse Genius die bösen Taten mit schwarzen Kieselsteinen.“ Eine Gerichtsszene ist ein zentraler Teil vieler Religionssysteme. Diese Vision kann verschiedene Formen annehmen. Abendländer werden sie gewöhnlich in der wohlbekannteren christlichen Fassung sehen. Die Tibeter geben ihr eine psychologische Deutung, wie es auch bei allen anderen Visionen geschieht. Der Richter oder „Gott des Todes“ symbolisiert das Gewissen in seinem strengen Aspekt der Unparteilichkeit und Liebe zur Gerechtigkeit. Der „Spiegel des Karma“ (das christliche Buch des Lebens), das der Richter befragt, ist das Gedächtnis. Verschiedene Teile des Ichs werden vortreten. Einige bieten unbefriedigende, lahme Ausreden als Antwort auf die Anschuldigungen an, andere schreiben den verschiedenen Taten niedere Motive zu, indem sie anscheinend neutrale Handlungen den dunklen zurechnen. Noch andere bringen Rechtfertigungen oder Bitten um Vergebung vor. Der Spiegel der Erinnerung gibt klare Widerspiegelungen. Lügen oder Ausflüchte haben keinen Sinn. Fürchte dich nicht, sprich keine Lügen, blicke der Wahrheit ohne Angst ins Gesicht.

Nun kannst du dir vorstellen, dass du von Gestalten umgeben bist, die dich plagen, quälen oder lächerlich machen wollen (die „ausführenden Furien des Roboter-Todesgottes“). Diese unbarmherzigen Gestalten können in deinem Innern sein oder die Menschen betreffen, die dich umgeben. Sie erscheinen dir als mitleidlos, höhnisch und hochmütig. Erinnerung dich, dass Furcht, Schuld und Verfolgung Gestalten deiner eigenen Halluzinationen sind, deiner eigenen Schuld-Maschine. Deine Persönlichkeit ist eine Ansammlung von Gedankenmodellen und von Leere. Ihr kann kein Schaden, keine Verletzung zugefügt werden. „Schwerer können sie nicht durchbohren, Feuer sie nicht verbrennen.“ Befreie dich von deinen eigenen Sinnestäuschungen. In Wirklichkeit gibt es nicht so etwas wie einen „Gott des Todes“ oder einen Gerechtigkeit verteilenden Gott, einen Dämon oder Geist. Handle so, dass du dies begreifst.

Erkenne, dass du im Dritten Bardo bist. Meditiere über dein höchstes Symbol. Weißt du nicht, wie man meditiert, dann analysiere nur mit grosser Sorgfalt die wahre Natur dessen, was dich erschreckt. „Wirklichkeit“ ist nichts als Leere (*dharmakaya*). Diese Leere ist nicht die Leere des Nichts, sondern eine Leere, deren wahre Natur dir Scheu einflösst. Vor ihr aber erscheint das Bewusstsein klarer und einleuchtender\*. Wenn der Reisende mit Halluzinationen von Schuld und Busse kämpft, dann können die Unterweisungen auf Seite 71 gelesen werden.

---

\* Das ist der Geisteszustand im „*sambhoga-kaya*“. In diesem Zustand sind deine Erfahrungen von unertragbarer Intensität. Erfahrungen der Leere und Helle, die nicht zu trennen sind – die Leere ist von Natur aus hell und die Helle ist nicht zu trennen von der Leere – und einem Zustand des ursprünglichen oder ungeformten Bewusstseins, das der „*adi-kaya*“ ist. Seine Kraft scheint ungehindert und wird überall hinstrahlen. Das ist der „*nirmana-kaya*“.

Diese Gedanken beziehen sich auf die grundlegenden Weisheitslehren des „Bardo Thödol“. In allen tibetischen Yogasystemen ist die Erfahrung der Leere das eine grosse Ziel. Diese Erfahrung bedeutet das Erlangen des nicht bedingten „*dharmakaya*“ oder „Göttlicher Körper der Wahrheit“, des Urzustandes der Unerschaffenheit, des überweltlichen All-Bewusstseins. Der „*dharmakaya*“ ist der höchste der drei Körper des Buddha und aller Buddhas und Wesen, die vollkommene Erleuchtung haben. Die zwei anderen Körper sind der „*sambhoga-kaya*“ oder „Göttlicher Körper der Vollkommenen Entzückung“ und der „*nirmana-kaya*“, „Göttlicher Körper der Verwandlung“. „*Adi-kaya*“ ist sinnverwandt mit „*dharmakaya*“. Dieser ist die ungeformte fundamentale Ur-Weisheit. Er ist reine Erfahrung, frei von allem Irrtum und von aller innewohnenden oder zufälligen Verdunklung. Er umfasst beides: „*nirvana*“ und „*sangsara*“, die polaren Bewusstseins-Zustände, die im Bereich des reinen Bewusstseins identisch sind. Der „*sambhoga-kaya*“ verkörpert wie in den fünf Dhyani-Buddhas „Reflektierte oder Abgeänderte Weisheit“, der „*nirmana-kaya*“ verkörpert, wie in den fünf Dhyani-Buddhas „Praktische oder Verkörperte Weisheit“. Alle erleuchteten Wesen, die in dieser oder einer anderen Welt mit vollem Bewusstsein wiedergeboren werden und für die Besserung ihrer Mitmenschen wirken, sollen menschliche Verkörperungen, „*nirmana-kaya*“ sein. Lama Kazi Dawa-Samdup, der Übersetzer des „Bardo Thödol“, betrachtet den Adi-Buddha und alle mit dem „*dharmakaya*“ verbundenen Gottheiten nicht als persönliche Gottheiten, sondern als Personifikationen von universalen Urkräften, Gesetzen oder geistigen Einflüssen. „Im grenzenlosen Panorama des existierenden und sichtbaren Universums sind alle Formen, die erscheinen, alle Klänge, die schwingen, alles Strahlen, das leuchtet, alles, was das Bewusstsein erkennt, das Spiel der Ursache aller Ursachen, der Ur-Dreiheit. Undurchdringlich ist die alles durchdringende Wesenheit des Geistes, die der menschliche Geist ist. Unerschaffen, unpersönlich, aus sich selbst existierend, unmateriell und unzerstörbar“. Der „*tri-kaya*“ ist die esoterische Trinität und entspricht der exoterischen Trinität des Buddhas, der Schriften und der Priesterschaft (oder deiner eigenen Göttlichkeit, diesem Handbuch und deinen Begleitern).

## Sexuelle Visionen

Sexuelle Visionen sind während des Dritten Bardo äusserst häufig. Du kannst Männer und Frauen im Geschlechtsakt sehen oder dir vorstellen und sowohl Begierde und Scham, Anziehung und Ekel empfinden. Du wirst dich über die sexuellen Handlungen wundern, die man von dir erwartet und deine Fähigkeit bezweifeln, sie zu dieser Zeit auszuführen. Wenn die Visionen auftauchen, erinnere dich daran, dass du dich von Handlungen und Bindungen zurückhalten sollst. Hab' Vertrauen und treibe ruhig mit dem Strom. Vertraue der Einheit des Lebens und deiner Gefährten.

Wenn du den Versuch machst, in dein altes Ich zurückzukehren, weil die angezogen oder abgestossen wirst; wenn du versucht, dich an der Orgie, die du dir trugvoll vorstellst, zu beteiligen oder ihr zu entfliehen, dann wirst du auf eine tierische oder neurotische Ebene zurückkehren. Wirst du einer „Männlichkeit“ bewusst, wirst du den Hass des Vaters, zusammen mit der Eifersucht und Zuneigung der Mutter erfahren. Wirst du der „Weiblichkeit“ in dir bewusst, wirst du den Hass der Mutter, zusammen mit der Anziehung und Zuneigung zum Vater erfahren.

Es ist vielleicht unnötig zu sagen, dass diese Art von ichzentrierter Sexualität wenig gemeinsam hat mit der Sexualität in überpersönlichen Erfahrungen. Körperliche Vereinigung kann ein Ausdruck oder eine Manifestation der kosmischen Einheit sein.

Den Visionen sexueller Verbindung können manchmal Visionen der Empfängnis – du kannst tatsächlich den Samen sehen, der sich mit dem Ei verbindet – des Lebens in der Gebärmutter und der Geburt durch den Schoss folgen. Manche Menschen behaupten, sie hätten ihre eigene körperliche Geburt in psychedelischen Sitzungen wieder erlebt, was gelegentlich bestätigt wurde. Ob dies zutrifft oder nicht, mag eine Frage sein, die empirische Beweise entscheiden müssten. Manchmal ist die Vision der Geburt offensichtlich symbolisch gemeint, etwa als Ausschlüpfen aus einer Puppe oder als Durchbrechen einer Muschel etc.

Gleichgültig, ob die Vision der Geburt der Erinnerung oder Fantasie entstammt, der Reisende sollte versuchen, die Zeichen zu erkennen, die den Typ der Persönlichkeit angeben, die wiedergeboren werden soll.

Die entsprechenden Unterweisungen (S. 72) können dem Reisenden vorgelesen werden, der mit sexuellen Halluzinationen kämpft.

### Vier Methoden um die Rückkehr zu verhindern

Wenn auch viele Gegenüberstellungen und Erkenntnis-Punkte angegeben wurden, so kann der Mensch doch schlecht vorbereitet sein und zur Spiel-Wirklichkeit zurückwandern. Es ist vorteilhaft, die Rückkehr solange wie möglich hinauszuschieben, um auf diese Weise den Grad der Erleuchtung der künftigen Persönlichkeit aus höchste zu steigern. Aus diesem Grund werden vier Meditationen angegeben, die den ichlosen Zustand verlängern sollen:

1. Meditation über den Buddha oder den Führer (S. 73);
2. Meditation über Gute Spiele (S. 73);
3. Meditation über Trugbilder (S. 74) und
4. Meditation über die Leere (S. 75).

Jede dieser Meditationen versucht den Reisenden zurückzuführen zu dem zentralen Energiestrom des Ersten Bardo, von dem er durch die Verwicklung in Spiele getrennt wurde. Man mag fragen, wie diese meditativen Methoden, die für den gewöhnlichen Menschen anscheinend schwer auszuführen sind, wirksam werden können. Die Antwort, die der Tibetische Bardo Thödol gibt, ist diese: Aufgrund der verstärkten Beeinflussbarkeit und Offenheit des Denkens im psychedelischen Zustand können diese Methoden von jedem benutzt werden, unabhängig von seinen intellektuellen Fähigkeiten oder Erfolgen in der Meditation.

## Unterweisungen für die Wahl der Persönlichkeit nach der Sitzung

Es ist eine sehr bedeutsame Kunst, diese Entscheidung zu treffen. Darum sollte die Wahl nicht leichtfertig oder hastig erfolgen. Man sollte *nicht* zurückkehren auf der Flucht vor eingebildeten Quälereien. Eine solche Rückkehr wird versuchen, den Menschen auf eine der drei niedrigen Ebenen zu bringen. Man muss zuerst die Angst durch eine Vision seiner Schutzgestalt oder des Buddhas bannen. Dann kann man ruhig und unparteiisch wählen.

Die begrenzte Vorkenntnis, die dem Reisenden zur Verfügung steht, sollte dazu verwandt werden, eine weise Wahl zu treffen. Nach der tibetanischen Tradition ist jede Ebene der Spiel-Existenz mit einer besonderen Farbe und auch mit bestimmten geographischen Symbolen verbunden.

Diese mögen für den Abendländer des 20. Jahrhunderts anders sein. Jeder muss lernen, seine eigene innere Landkarte zu entziffern. Die tibetanischen Unterweisungen können als Ausgangspunkt verwendet werden. Der Zweck ist klar: Man sollte den Zeichen der drei höheren Arten folgen und die der drei niedrigeren meiden. Man sollte dem Licht und den erfreulichen Visionen nachgehen und den dunklen, erschreckenden ausweichen.

Die Welt der Heiligen (*devas*) scheint, wie es heisst, mit einem weissen Licht und wird von Visionen herrlicher Tempel und edelsteingeschmückten Häuser eingeleitet. Die Welt der Heroen (*asuras*) hat grünes Licht und wird angezeigt durch magische Wälder und Feuerbilder. Die gewöhnliche Menschenwelt hat ein gelbes Licht. Tierhafte Existenz wird angedeutet durch blaues Licht und Bilder von Höhlen und tiefen Erdlöchern. Die Welt der Neurotiker oder unbefriedigten Geister werden durch ein rotes Licht und die Visionen von verlassenen Ebenen und verwüsteten Wäldern angezeigt. Die Höllenwelt sendet rauchiges Licht aus. Voran gehen Töne des Wehklagens, Visionen von düstern Ländern, schwarzen und weissen Häusern, von schwarzen Wegen, die du entlang wandern musst.

Benutze deine Voraussicht, um einen guten Roboter nach der Sitzung zu wählen. Werde nicht von deinem früheren Ich angezogen. Ob du Macht, Stellung, Weisheit, Gelehrsamkeit, Dienstbarkeit oder anderes wählst, tue es unparteiisch, ohne dich anziehen oder abstossen zu lassen. Gehe mit Anstand, breitwillig und frei in die Spiel-Existenz. Erblicke sie als eine himmlische Wohnstatt, das heisst, als eine Gelegenheit für die Spiel-Ekstase. Vertraue dem Schutz der Gottheiten und triff deine Wahl. Die Stimmung vollkommener Unparteilichkeit, Freiheit von Wünschen oder Angst geben die Gewissheit, dass eine bestmögliche Wahl getroffen wird.

Wenn du zurückkehrst, siehst du vor dir ausgebreitet die Welt, dein früheres Leben, einen Planeten voller faszinierender Gegenstände und Ereignisse. Jede Einzelheit der Rückreise kann eine herrliche Entdeckung sein. Bald wirst du herabsteigen, um deine Stelle im weltlichen Geschehen wieder einzunehmen. Der Schlüssel für diese Rückreise ist sehr einfach: Nimm sie leicht, langsam, natürlich. Geniesse jede Sekunde. Beeile dich nicht. Sei nicht verhaftet an deine früheren Spiele. Erkenne, dass du in der Periode der Rückkehr bist. Komme nicht mit emotionalen Belastungen zurück. Alles, was du siehst und befühlst, kann strahlen. Jeder Augenblick kann eine freudige Entdeckung sein

Hier endet der Dritte Bardo,  
die Periode der Rückkehr.

## **Allgemeine Schlussfolgerungen**

Gut vorbereitete Schüler mit fortgeschrittenem geistigen Verständnis können das Prinzip der „Übertragung“ im Augenblick des Ich-Todes anwenden und brauchen nicht die folgenden Bardo-Zustände zu durchqueren. Sie werden sich zu einem Zustand der Erleuchtung erheben und die gesamte Zeitdauer darin verbringen. Andere, die etwas weniger in „geistiger Zucht“ erfahren sind, werden das Klare Licht im zweiten Zustand des Ersten Bardo erkennen und Befreiung finden. Andere, die auf einer noch weniger fortgeschrittenen Stufe stehen, können befreit werden, wenn sie eine der positiven oder negativen Erfahrungen des Zweiten Bardo machen. Da es verschiedene Wendepunkte gibt, kann die Befreiung an dem einen oder anderen in den Augenblicken der Gegenüberstellung durch Erkenntnis erlangt werden. Menschen mit starken karmischen Verknüpfungen, das heisst jene, die in schwere, vom Ich beherrschte Spiele verwickelt sind, werden abwärts in den Dritten Bardo wandern müssen. Auch hier sind viele Punkte für die Befreiung eingetragen. Die Schwächsten werden unter den Einfluss von Schuld und Schrecken fallen. Für schwache Menschen gibt es verschiedene abgestufte Lehren, um die Rückkehr in die Wirklichkeit der Routine zu verhüten oder um sie zumindest weise auszuwählen. Durch Anwendung der beschriebenen Methoden der Schauungen sollte sie in der Lage sein, die Wohltaten der Sitzung zu erfahren. Selbst die Menschen, deren vertraute Gewohnheiten primitiv und egozentrisch sind, können von der Rückkehr ins Elend bewahrt werden. Wenn sie einmal, auch nur für kurze Zeit, die grosse Schönheit und Macht freier Wahrnehmung erfahren haben, dann können sie in der nächsten Periode einem Führer oder Freund begegnen, der sie weiter in den Weg einweihen wird. Die Auswirkung dieser Lehre – selbst für einen Reisenden, der sich schon im Sidpa Bardo befindet - geschieht auf folgende Weise: Jeder Mensch hat positive und negative Spiel-Reste (karma). Die Kontinuität des Bewusstseins wurde durch einen Ich-Tod gebrochen, auf den der Betreffende nicht vorbereitet war. Die Lehren gleichen einem Trog in einem unterbrochenen Wasserlauf, dessen Kontinuität zeitweilig durch positives Karma wiederhergestellt wird. Wie zuvor gezeigt, ermöglicht äusserste Beeinflussbarkeit oder Losgelöstheit des Bewusstseins in diesem Zustand die Wirksamkeit beim Zuhören der Lehre. Die Unterweisung, die in diesem Handbuch gegeben wird, kann mit einer Schleuder verglichen werden, die den Betreffenden zum Ziel der Befreiung befördert. Oder mit dem Transport eines grossen Holzstammes, der so schwer ist, dass ihn hundert Männer nicht fortbringen können; im Wasser aber kann er leicht bewegt werden. Man kann auch das Gleichnis eines Pferdes benutzen, dessen Gebiss und Lauf durch Zügel gelenkt werden. Aus diesem Grund sollten diese Lehren dem Reisenden intensiv eingepägt werden. Dieses Handbuch kann aber noch allgemeinere Anwendung finden. Es sollte so oft wie möglich aufgesagt und, so weit es geht, dem Gedächtnis übermittelt werden. Wenn Ich-Tod oder endgültiger Tod eintreten, dann erkenne ihre Symptome; sage dir selbst den Inhalt des Handbuches auf und denke über seine Bedeutung nach. Wenn dies für dich allein zu schwierig ist, dann bitte einen Freund, es dir vorzulesen. Kein Zweifel besteht über seine befreiende Kraft. Es befreit, wenn es gesehen oder gehört wird, ohne dass ein Ritual oder eine umfassende Meditation nötig sind. Die tiefe Lehre befreit Menschen mit einer Fülle von schlechtem Karma durch den geheimen Pfad. Man sollte seine Bedeutung und Worte nicht vergessen, selbst wenn man von sieben schweren Doggen verfolgt würde. Durch diese ausgewählte Lehre erlangt man die Buddhaschaft im Augenblick des Ich-Verlustes. Würden die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft Suchende sein, so könnten sie keine Lehre finden, die diese übertrifft.

Hier endet der Bardo Thödol  
der bekannt ist als das  
„Tibetanische Totenbuch“.

### III. EINIGE TECHNISCHE ANMERKUNGEN ZU PSYCHEDELISCHEN SITZUNGEN

#### Gebrauch dieses Handbuches

Der wichtigste Gebrauch dieses Handbuches ist das vorbereitende Lesen. Nach der Lektüre des Tibetanischen Totenbuches kann man sofort Symptome und Erfahrungen wiedererkennen, die andernfalls angsterregend sein könnten aus mangelndem Verständnis der Vorgänge.

*Wiedererkennen* ist das Schlüsselwort.

Zweitens kann dieses Handbuch benutzt werden, um paranoide Fallen zu vermeiden oder nach möglichem Verlust die Erste Bardo-Transzendenz wiederzuerlangen. Wenn das Erlebnis mit Licht, Frieden, mystischer Einheit, Verständnis beginnt und diesem Pfade folgt, dann besteht keine Notwendigkeit, dass du dich an dieses Handbuch erinnerst oder es nochmals liest. Wie eine Strassenkarte ziehen wir es nur zu Rate, wenn wir uns verirrt haben oder den Kurs ändern wollen. Doch gewöhnlich hängt das Ego an seinen alten Spielen. Momentanes Unbehagen oder Verwirrung können auftreten. Wenn dies geschieht, sollten die anderen Anwesenden sich nicht mitreißen lassen oder Alarm anzeigen. Sie sollten darauf vorbereitet sein, Ruhe zu bewahren und ihre „Helferspiele“ zurückhalten. Besonders die „Doktorrolle“ sollte vermeiden werden.

Wenn du jemals darum kämpfst, zur Routine-Realität zurückzukehren, dann kannst du (durch vorherige Absprache) eine erfahrenere Person, einen Mitreisenden oder einen vertrauten Beobachter veranlassen, dir Teile dieses Handbuches vorzulesen. Stellen, die sich für das Lesen während der Sitzung eignen, sind im folgenden Teil IV angegeben. Jeder grössere beschreibende Teil des „Tibetanischen Totenbuches“ hat einen zugehörigen Unterweisungstext.

*Wenn man will, kann man ausgewählte Stellen im Voraus aufnehmen und bei Bedarf einfach den Reisenden jederzeit zu der ursprünglichen Ersten Bardo-Transzendenz zurückführen und ihm zu helfen, dies so lange wie möglich aufrecht zu erhalten.*

Eine dritte Gebrauchsmöglichkeit wäre es, aus Textstücken ein „Programm“ für eine Sitzung herzustellen. Die Absicht läge darin, den Reisenden gezielt zu einer der Visionen oder durch eine Reihe von Visionen zu führen. Der Leiter oder Freund könnte die wichtigsten Stellen des Textes vorlesen, Dias, oder Bilder symbolischer Darstellungen von Prozessen zeigen oder sorgfältig ausgewählte Musik spielen etc. Man kann eine hohe Kunst darin entwickeln, psychedelische Sitzungen zu programmieren, in denen symbolische Handhabungen und Darbietungen den Reisenden durch ekstatische visionäre Perlenspiele führen.

#### Planung einer Sitzung

Die erste Frage, die beim Planen einer Sitzung zu entscheiden ist, lautet: Was ist das Ziel? Der klassische Hinduismus schlägt vier Möglichkeiten vor:

1. Gesteigerte persönliche Macht, intellektuelles Verständnis, geschärfte Einsicht in das Selbst und die Kultur, Besserung der Lebenssituation, beschleunigtes Lernen, berufliches Wachsen
2. Pflicht, Hilfe für andere, Vorsorge, Rehabilitierung, Wiedergeburt für Freunde.
3. Freude, sinnliches Vergnügen, ästhetischer Genuss, zwischenmenschliche Nähe, reine Erfahrung.
4. Transzendenz, Befreiung von Ego und Zeit/Raum-Grenzen. Erlangen der mystischen Einheit.

Dieses Handbuch strebt vorrangig zu dem letzten Ziel, dem der Befreiung/Erleuchtung. Diese Betonung schliesst das Erlangen anderer Ziele nicht aus, im Gegenteil garantiert sie diese; denn Erleuchtung fordert, dass die Person fähig ist, aus Spielproblemen von Persönlichkeit, Rolle und beruflichem Status auszusteigen. Der Eingeweihte kann im Voraus entscheiden, dass er das psychedelische Erlebnis auf eins der vier Ziele ausrichtet. Das Handbuch wird in jedem Falle eine Hilfe sein.

Wenn mehrere Leute zusammen eine Sitzung abhalten, so sollten sie sich entweder kollektiv für ein Ziel entscheiden oder zumindest von dem Ziel jedes einzelnen Kenntnis haben. Soll die Sitzung programmiert werden, so müssen die Teilnehmer sich entweder auf ein Programm einigen oder ein Programm in Zusammenarbeit entwerfen, oder sie sollten damit einverstanden sein, dass ein Mitglied der Gruppe das Programmieren übernimmt. Unerwartete oder unerwünschte Manipulationen durch einen der Teilnehmenden können die anderen Reisenden leicht in die Falle der paranoiden Dritten Bardo-Täuschung führen.

Der Reisende kann auch, besonders in einer individuellen Sitzung, wünschen, entweder ein extrovertiertes oder in introvertiertes Erlebnis zu haben. Im extrovertierten Transzendentalerlebnis ist das Selbst ekstatisch mit äusseren Objekten verschmolzen (z.B. Blumen oder anderen Leuten). Im introvertierten Zustand ist das Selbst ekstatisch verschmolzen mit inneren Lebensprozessen (Lichtern, Energiewellen, körperlichen Ereignissen, biologischen Formen, etc.). Natürlich können der extravertierte oder der introvertierte Zustand sowohl negativ wie auch positiv sein, je nach der Einstellung des Reisenden. Ebenso kann er primär begrifflich denkend oder eher emotional sein. Die acht Erfahrungstypen, die sich daraus ableiten (vier positive und vier negative) sind ausführlich in Vision 2 – 5 des Zweiten Bardo beschrieben.

Für das extravertierte mystische Erlebnis würde man Objekte oder Symbole zur Sitzung mitbringen, um die Aufmerksamkeit in die gewünschte Richtung zu lenken: Kerzen, Bilder, Bücher, Räucherstäbchen, Musik oder Tonbandausschnitte.

Ein introvertiertes mystisches Erlebnis erfordert die Ausschaltung aller Stimulationen; kein Licht, kein Geräusch, kein Geruch, keine Bewegung.

Die Kommunikationsweise mit den anderen Teilnehmern sollte ebenfalls im Voraus festgelegt werden. Ihr könnt euch auf bestimmte Signale einigen, die ohne Worte Freundschaft anzeigen. Ihr könnt für den physischen Kontakt Händefalten oder Umarmen absprechen. Solche Kommunikationsarten müssen im Voraus besprochen werden, um falsche Deutungen der Spiele zu vermeiden, die sich während der erhöhten Sensibilität der Ego-Transzendenz einschleichen könnten.

## Vorbereitung

Psychedelische Chemikalien sind keine Drogen im gewöhnlichen Sinne des Wortes. Sie rufen spezifische Reaktionen, keine voraussehbare Folge von Ereignissen somatischer oder psychologischer Natur hervor.

Die spezifische Reaktion hat wenig mit der Chemikalie zu tun und ist hauptsächlich eine Funktion von „set“ und „setting“, von Vorbereitung und Umgebung. Je besser die Vorbereitung, desto ekstatischer und offenbarer die Sitzung. In Einführungssitzungen und bei unvorbereiteten Personen ist das „setting“ – besonders das Verhalten der anderen – von höchster Bedeutung. Bei Personen, die sich bedächtig und ernst vorbereitet haben, ist das „setting“ weniger wichtig.

Es gibt zwei Aspekte von set“: langfristige und momentane.

*Der langfristige „set“* bezieht sich auf die persönliche Entwicklung, die dauerhafte Persönlichkeit. Die Art von Person, die du bist – dein Ängste, Wünsche, Konflikte, Schuldgefühle, geheime Leidenschaften – bestimmt, wie du irgendeine Situation, in die du kommst, einschliesslich einer psychedelischen Sitzung, interpretierst und bewältigst. Noch wichtiger vielleicht sind die im Umgang mit der Angst gewohnten Reflexmechanismen – die typischen Verteidigungen und Abwehrmanöver. Flexibilität, tiefes Vertrauen, religiöse

Zuversicht, menschliche Offenheit, Mut, zwischenmenschliche Wärme, Verpflichtung sind Charaktereigenschaften, die Freude und leichtes Lernen zulassen. Verkrampftheit, Verlangen nach Kontrolle, Misstrauen, Zynismus, Engstirnigkeit, Feigheit und Kälte sind charakteristische Merkmale, die jede neue Situation bedrohlich erscheinen lassen.

Das Wichtigste ist Einsicht. Gleichgültig wie viele Kratzer in der Platte sind, derjenige, der einiges Verständnis seiner eigenen Aufzeichnungsmaschinerie besitzt, der erkennen kann, wenn er nicht so funktionierte. Wie er es wünschen würde, ist besser in der Lage, jede Herausforderung anzunehmen, selbst den plötzlichen Zusammenbruch seines Ichs.

Die sorgfältigste Vorbereitung würde einige Diskussionen der persönlichen Charaktereigenschaften und eine Absprache mit dem Führer darüber einschliessen, wie erwartete emotionale Reaktionen zu handhaben sind, wenn sie auftauchen.

*Der momentane „set“* bezieht sich auf die Erwartungen, die man an die Sitzung stellt. Ihre Vorbereitung ist von kritischer Bedeutung, um zu bestimmen, wie das Erlebnis sich entfaltet. Man neigt ursprünglich dazu, seine persönlichen und sozialen Spielperspektiven jeder neuen Situation aufzuzwingen.

Sorgfältiges Überlegen sollte der Sitzung vorausgehen, um die Auferlegung enger „sets“ zu vermeiden.

### ***Medizinische Erwartungen***

Einige schlecht vorbereitete Menschen zwingen dem Erlebnis unbewusst ein medizinisches Modell auf. Sie suchen nach Symptomen, deuten jede neue Wahrnehmung mit Begriffen von Krankheit/Gesundheit, drängen den Führer in eine Doktorrolle und, wenn Angst aufkommt, verlangen sie nach chemischer Wiedergeburt, das heisst nach Beruhigungsmitteln.

Gelegentlich hört man von zufälligen, schlecht vorbereiteten, führerlosen Sitzungen, die damit enden, dass der Betreffende verlangt, in ein Krankenhaus gebracht zu werden etc. Noch problematischer ist es, wenn der Führer ein medizinisches Modell anwendet, nach Symptomen sucht und die Möglichkeit einer Einweisung ins Krankenhaus im Kopf behält, um als Schutz für sich selbst darauf zurückzugreifen.

### ***Rebellion gegen Konventionen***

Rebellion gegen Konventionen könnte das Motiv einiger Leute sein, die die Droge nehmen. Die Vorstellung, etwas „Ausgefallenes“ oder irgendwie Schockierendes zu tun ist ein naiver „set“, der das Erlebnis färben kann.

### ***Intellektuelle Erwartungen***

Intellektuelle Erwartungen sind angemessen, wenn die Betreffenden viel psychedelische Erfahrung haben. Tatsächlich bietet LSD weite Möglichkeiten für gesteigertes Lernen und wissenschaftlich-gelehrte Forschung. Aber in Einführungssitzungen können intellektuelle Reaktionen zu Fallen werden. Das Tibetische Totenbuch wird niemals müde, vor den Gefahren der Rationalisierung zu warnen. „Schalte dein Bewusstsein ab“ ist der beste Rat für Neulinge. Die Kontrolle deines Bewusstseins ist wie eine Fluginstruktion. Erst nachdem du gelernt hast, wie du dein Bewusstsein nach deinem Willen herumbewegen kannst – in den Ichverlust und zurück – können intellektuelle Übungen in das psychedelische Erlebnis eingeschlossen werden. Das letzte Stadium der Sitzung ist die beste Zeit, um Konzepte zu überprüfen. Das Ziel dieses besonderen Handbuches ist es, sich solange wie möglich von dem verbalen Bewusstsein zu befreien.

### ***Religiöse Erwartungen***

Religiöse Erwartungen verdienen den gleichen Rat wie der intellektuelle „set“. Auch hier ist das Subjekt in frühen Sitzungen am besten beraten, wenn es mit dem Strom fließt, so lange

wie möglich „oben“ bleibt und theologische Interpretationen bis zum Schluss der Sitzung oder auf spätere Sitzungen verschiebt.

### ***Entspannende und ästhetische Erwartungen***

Entspannende und ästhetische Erwartungen sind natürlich. Das psychedelische Erlebnis verschafft zweifellos ekstatische Momente, die alle persönlichen oder kulturellen Spiele in den Schatten stellen. Reine Wahrnehmung kann das Bewusstsein gefangen nehmen. Zwischenmenschliche Vertrautheit erreicht überdimensionale Höhen. Ästhetische Vergnügen – musikalische, künstlerische, botanische, naturbezogene – sind zur millionenfachen Kraft erhoben. Aber alle diese Reaktionen können Dritte Bardo-Ichspiele sein: „Ich bin es, der diese Ekstase verspürt, wie glücklich ich bin!“ Solche Reaktionen können sanfte Fallen werden, die das Subjekt vom Erreichen des reinen Ich-Verlustes (Erster Bardo) oder den Hochgefühlen der Zweiten Bardo-Kreativität abhalten.

### ***Geplante Erwartungen***

Dieses Handbuch bereitet die Person auf ein mystisches Erlebnis nach dem tibetanischen Modell vor. Die Weisen der schneebedeckten Gipfel haben ein höchst gelehrtes und präzises Verständnis der menschlichen Psychologie entwickelt und der Schüler, der dieses Handbuch studiert, wird Orientierungshilfen für eine Reise bekommen, die nach Sichtfeld und Bedeutung viel reicher ist als jede westliche psychologische Theorie. Trotzdem behalten wir im Auge, dass das Bewusstseinsmodell des Bardo Thödol ein menschliches Erzeugnis ist, eine Zweite Bardo-Halluzination, so weit ihr Blickfeld auch sein mag.

### ***Einige praktische Erfahrungen***

Der Reisende sollte sich mindestens drei Tage für sein Erlebnis absondern: einen Tag vor dem Sitzungstag und einen danach. Diese Zeiteinteilung garantiert eine Verminderung des äusseren Druckes und eine tiefere Einstellung auf die Reise.

Ein Gespräch mit anderen, die die Reise unternommen haben, ist eine ausgezeichnete Vorbereitung, obwohl die halluzinatorische Zweite Bardo-Qualität in allen Beschreibungen beachtet werden wollte. Die Beobachtung einer Sitzung ist eine andere wertvolle Vorbereitung. Die Gelegenheit, andere während und nach einer Sitzung zu sehen, gestaltet Erwartungen. Das Lesen von Büchern über mystische Erfahrungen ist eine massgebliche Orientierung. Das Lesen von Berichten über Erlebnisse anderer ist eine weitere Möglichkeit (Aldous Huxley, Alan Watts und Gordon Wasson haben gewichtige Berichte geschrieben).

Meditation ist wahrscheinlich die beste Vorbereitung für eine psychedelische Sitzung. Diejenigen, die Zeit auf den einsamen Versuch verwandt haben, das Bewusstsein zu meistern, das Denken auszuschalten und höhere Zustände der Konzentration zu erreichen, sind die besten Anwärter für eine psychedelische Sitzung. Wenn das Stadium des Ich-Verlustes eintritt, sind sie vorbereitet. Sie erkennen den Prozess eher als ein freudig erwartetes Ende als ein fremdartiges, schlecht verstandenes Erlebnis.

### ***„Setting“***

Das erste und wichtigste Anliegen für die Vorbereitung einer psychedelischen Sitzung ist die Sorge für ein „setting“, das verschieden ist von den gewöhnlichen sozialen und zwischenmenschlichen Spielen und so frei wie möglich von unvorhersehbaren Ablenkungen und Unterbrechungen. Der Reisende sollte sich versichern, dass er nicht von Besuchern oder Telefonanrufen gestört wird, da diese ihn oft in die halluzinatorische Aktivität stossen. Vertrauen in die Umgebung und Abgeschlossenheit sind notwendig.

Eine Zeitspanne (gewöhnlich mindestens drei Tage) sollte gegeben sein, in der das Erlebnis



seinen natürlichen Lauf nehmen kann und genügend Zeit für Reflektion und Meditation bleibt. Es ist wichtig, die Zeiteinteilung für drei Tage offenzuhalten und diese Verabredungen im Voraus zu treffen. Eine übereilte Rückkehr in die Einbeziehung der Spiele wird die Klarheit der Visionen auslöschen und das Lernpotential verringern. Wenn das Erlebnis mit einer Gruppe stattfindet, ist es sehr nützlich, nach der Sitzung zusammenzubleiben, um Erfahrungen zu teilen und auszutauschen.

Es gibt Unterschiede zwischen Nachtsitzungen und Tagessitzungen. Viele Leute berichten, dass sie sich abends wohler fühlen und deshalb ihre Erlebnisse tiefer und reicher sind. Die Person sollte am Anfang die Tageszeit wählen, die ihr für ihr eigenes Temperament angemessen erscheint. Später mag sie den Wunsch haben, den Unterschied zwischen Nacht- und Tagessitzungen zu erfahren.

Ebenso gibt es Unterschiede zwischen Sitzungen ausserhalb und innerhalb des Hauses. Natürliche „settings“ wie Gärten, Strände, Wälder und offenes Land haben besondere Einflüsse, die man hervorrufen oder lassen kann. Das Wichtigste ist, sich in der Umgebung möglichst wohl zu fühlen, gleichgültig, ob im Wohnzimmer oder unter dem Nachthimmel. Vertrautheit mit der Umgebung kann helfen, in halluzinatorischen Perioden Zutrauen zu spüren. Wenn die Sitzung innerhalb des Hauses abgehalten wird, muss man die Anordnung des Raumes und der spezifischen Objekte beachten, die man während des Erlebnisses zu sehen und hören wünscht.

Musik, Beleuchtung, die Greifbarkeit von Nahrung und Getränken sollten im Voraus bedacht sein. Die meisten Leute berichten, kein Verlangen nach Nahrung auf dem Höhepunkt des Erlebnisses zu spüren und ziehen später einfache, althergebrachte Nahrungsmittel wie Brot, Käse, Wein und frische Früchte vor. Hunger tritt gewöhnlich nicht auf. Die Sinne sind weit geöffnet, der Geschmack und Geruch einer frischen Orange ist unvergesslich.

In Gruppensitzungen ist die Anordnung des Raumes recht wichtig. Die Leute werden gewöhnlich keine grosse Lust haben, längere Zeit herumzulaufen oder sich zu bewegen. Deshalb sollte für Betten und Matratzen gesorgt sein. Sie können verschieden angeordnet sein. Ein Vorschlag ist, die Kopfenden der Betten zusammenzustellen, um ein Sternmuster zu bilden. Vielleicht will man einige Betten zusammen und eins oder zwei in eine gewisse Entfernung stellen für jemanden, der einige Zeit lang gesondert bleiben möchte. Oft ist die Verfügbarkeit eines Extraraumes wünschenswert, damit der eine oder der andere für einige Zeit abgeschlossen bleiben kann.

Wenn man Musik hören, über Bilder oder religiöse Dinge reflektieren will, sollte dies so eingerichtet sein, dass jeder in der Gruppe sich mit dem Gehörten oder Gesehenen wohl fühlt. In einer Gruppensitzung sollten alle Entscheidungen über Ziele, „setting“ etc. in Zusammenarbeit und Offenheit gefällt werden.

### ***Der psychedelische Führer***

Bei Einführungssitzungen sind Einstellung und Verhalten des Führers kritische Faktoren. Er besitzt enorme Macht, das Erlebnis zu gestalten. Durch die Ausschaltung des erkennenden Bewusstseins befindet sich der Betreffende in einem erhöhten Zustand von Beeinflussbarkeit. Der Führer kann das Bewusstsein mit der leisesten Geste oder Reaktion beeinflussen. Der Schlüsselpunkt ist hier die Fähigkeit des Führers, sein eigenes Ich und seine sozialen Spiele auszuschalten, insbesondere seine eigenen Machtbedürfnisse und Ängste zu verhüllen. Er muss da sein, entspannt, zuverlässig, anerkennend, furchtlos: Das Tao-Wissen der schöpferischen Ruhe. Alles fühlen und nichts tun. Nur muss der Reisende um seine erfahrene Gegenwart wissen.

Eine psychedelische Sitzung dauert bis zu zwölf Stunden und bringt Momente heftiger, sehr heftiger Reaktion. Der Führer sollte niemals gelangweilt, reдеbedürftig oder intellektualisierend sein. Er muss während langer Perioden wirbelnder Bewusstseinslosigkeit Ruhe bewahren. Der Führer ist die Bodenkontrolle im Flughafenturm. Immer da, um Nachrichten und Fragen von hochfliegenden Flugzeugen zu empfangen. Immer bereit, ihren Kurs zu navigieren, ihnen

zu helfen, ihre Bestimmung zu erreichen. Ein Angestellter des Flughafenturms, der seine eigene Persönlichkeit, seine eigenen Spiele dem Piloten aufzwingt, ist nicht denkbar. Die Piloten haben ihren eigenen Flugplan, ihre eigenen Ziele und die Bodenkontrolle soll immer wartend zu Diensten sein.

Der Pilot ist beruhigt, weil er weiss, dass ein Experte, der tausende von Flügen begleitet hat, dort unten ist, bereit zur Hilfe. Wäre man aber der Meinung, die Bodenkontrolle hege ihre eigenen Absichten und könnte das Flugzeug zu selbstsüchtigen Zielen manipulieren, dann würde das Band der Sicherheit und des Vertrauens zerreißen.

Es versteht sich von selbst, dass der Führer beachtliche Erfahrungen mit psychedelischen Sitzungen und der Führung anderer haben muss. Psychedeliker ohne persönliche Erfahrung anzuleiten, ist unethisch und gefährlich.

Das grösste Problem, das dem Menschen im Allgemeinen und dem psychedelischen Führer im Besonderen gegenübersteht, ist die Angst. Angst vor dem Unbekannten, Angst, die Kontrolle zu verlieren. Angst, dem genetischen Prozess und deinen Begleitern zu trauen. Durch eigene Untersuchungen und Nachforschungen über Sitzungen, die anderen gehalten wurden – von ernstesten Professionellen oder von abenteuerlichen Bohemiens – sind wir zu dem Schluss gekommen, dass fast jede negative LSD-Reaktion durch Angst von Seiten des Führers verursacht wurde, die die flüchtige Angst des Individuums steigerte. Wenn der Führer sich selbst schützen will, überträgt er dieses Vorhaben auf den Reisenden.

Der Führer muss für mehrere Stunden passiv wahrnehmend und intuitiv entspannt sein. Dies ist eine schwierige Anweisung für die meisten westlichen Menschen. Deshalb haben wir Wege gesucht, um ihm zu helfen, einen Zustand wachsender Ruhe zu bewahren, dem schnelle Anpassungsfähigkeit das Gleichgewicht hält. Am sichersten erreicht der Führer diesen Zustand, wenn er zusammen mit dem Betreffenden eine geringe Dosis der psychedelischen Substanz nimmt. Ein Routineverfahren ist es, eine geübte Person am Erlebnis teilnehmen zu lassen und ein Mannschaftsmitglied in der Bodenkontrolle ohne psychedelische Hilfe bereit zu halten.

Das Wissen, dass ein erfahrener Führer „oben“ ist und den Reisenden begleitet, ist von unschätzbarem Wert: Vertrautheit und Kommunikation; kosmische Gemeinschaft; Gewissheit, einen geübten Piloten neben sich fliegen zu wissen; Sicherheit des Scuba-Tauchers, wenn ein geschulter Kamerad bei ihm ist.

Es empfiehlt sich nicht, dass Führer bei den Sitzungen von Neulingen grosse Dosierungen nehmen. Je unerfahrener, desto wahrscheinlicher wird der Reisende Zweite und Dritte Bardo-Halluzinationen aufnehmen. Diese heftigen Spiele beeinflussen den erfahrenen Führer, der wahrscheinlich in einem Zustand bewusstseinsloser Leere ist. Der Führer wird dann in das halluzinatorische Feld des Subjekts gezogen und kann es schwer haben, sich selbst zu orientieren. Während des Ersten Bardo gibt es keine vertrauten festgelegten Landmarken, keinen Platz, um den Fuss hinzusetzen, kein festes Konzept, auf das man sein Denken basieren kann. Alles ist fliessend; entschiedenes Verhalten des Reisenden im Zweiten Bardo kann dem Wahrnehmungsfluss des Führers Form geben, wenn dieser eine grosse Dosis genommen hat.

Die Rolle des psychedelischen Führers ist vielleicht die aufregendste und am stärksten inspirierende Rolle in der Gesellschaft. Er ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Befreier, einer, der Erleuchtung verschafft, einer, der die Menschen von ihrer lebenslänglichen inneren Sklaverei befreit. Im Augenblick des Erwachens anwesend zu sein, die ekstatische Offenbarung zu teilen, wenn der Reisende das Wunder und die Ehrfurcht vor dem heiligen Lebensprozess entdeckt, ist für viele die dankbarste Rolle im evolutionären Drama. Der Rolle des psychedelischen Führers ist ein Schutz gegen Professionalismus und Pedanterie eingebaut. Die psychedelische Befreiung ist so mächtig, dass sie irdische Spielambitionen weit hinter sich lässt. Ehrfurcht und Dankbarkeit sind – eher als Stolz – die Belohnung dieses neuen Berufes.

## **Zusammensetzung der Gruppe**

Die wirksamste Anwendung dieses Handbuches gilt für das Erlebnis einer Person mit einem Führer. Trotzdem wird es auch für eine Gruppe nützlich sein. Bei der Planung einer Gruppensitzung werden die folgenden Vorschläge sehr hilfreich sein. Das Wichtigste, an das man sich bei der Organisation einer Gruppe erinnern sollte, ist die Kenntnis der Mitreisenden und das Vertrauen zu ihnen. Vertrauen zu sich selbst und zu dem Begleiter ist wesentlich. Wenn man sich auf das Erlebnis mit Freunden vorbereitet, ist es sehr wichtig, vor der Sitzung so oft wie möglich Zeit und Raum mit ihnen zu teilen. Die Teilnehmer sollten gemeinschaftlich Ziele festsetzen und gegenseitig ihre Erfahrungen, Gefühle und vergangenen Erfahrungen erkunden.

Die Grösse der Gruppe sollte in gewissem Masse von den Erfahrungen der Teilnehmer abhängen. Für den Anfang haben kleine Gruppen gegenüber grösseren den Vorzug. In jedem Fall sind Gruppenerlebnisse, die sechs oder sieben Teilnehmer übersteigen, nachweislich weniger tief und erzeugen mehr paranoide Halluzinationen. Wenn man eine Gruppensitzung von fünf oder sechs Leuten plant, ist es von Vorteil, dass mindestens zwei Führer anwesend sind. Einer kann die psychedelische Substanz nehmen, der andere, der diese nicht nimmt, dient als praktischer Führer, der sich um solche Belange kümmert wie Schallplatten wechseln, Nahrung bereiten etc. und, falls notwendig oder erwünscht, Auszüge aus dem Handbuch liest. Nach Möglichkeit sollte einer der Führer eine erfahrene Frau sein, die eine Atmosphäre geistiger Umsorgung und Bequemlichkeit ausstrahlt.

Es ist manchmal ratsam, dass die Einführungssitzung bei verheirateten Paaren getrennt ist, damit die Erforschung ihres Ehespiels nicht die Sitzung beherrscht. Bei einiger Erfahrung in der Bewusstseinsweiterung kann das Ehespiel, wie jedes andere, gleichgültig zu welchen Absichten, erforscht werden – die erhöhte Intimität, klarere Kommunikation, Erkennung der Grundlagen des Sexuellen, geschlechtliche Beziehung etc. So wie ein Tag zur Vorbereitung bestimmt werden sollte, so müsste mindestens ein Tag (vorzugsweise mehrere) dem Danach vorbehalten werden. Spieleinteilungen sollten gering sein und keine Routineverabredungen oder –verpflichtungen sollten eingegangen werden. Ein transzendentes Erlebnis kann die Seelen erregen und es ist oft schmerzhaft, sofort zur Spielrealität zurückzukehren.

Man sollte am Anfang vermeiden, zu viel über die Sitzung nachzudenken. Das Gehirn ist wie ein Computer, der eine grosse Menge neuer Informationen zum Verarbeiten erhalten hat. Versuche, zu rationalisieren, zu erklären, intellektuell zu verstehen, werden gewöhnlich verfrüht unternommen, manchmal sogar noch während einer Sitzung. Dies sollte vermieden werden. Grösstmöglicher Gewinn entsteht, wenn dem Gehirncomputer genügend Zeit gegeben wird, um ohne Druck die grossen Mengen neuer Eindrücke durcharbeiten und zu integrieren. So lautet die erste Regel für die nachfolgende Zeitspanne: Vermeide zuviel Denken und Sprechen. Beliebige entspannt, vermeide Spiele.

Irgendwann, gegen Ende des auf die Sitzung folgenden Tages, sollte der Reisende sich mit dem Führer oder den Mitreisenden treffen, um von seinem Erlebnis zu sprechen. Einige der stärksten enthüllenden Einsichten können aus diesen Vergleichen hervorgehen. Jede Person hat ihren eigenen Film geschossen und die Widersprüche und Ähnlichkeiten zwischen den verschiedenen Versionen der gleichen Verhaltensweisen oder äusseren Ereignisse können überraschende Klärungen hervorbringen.

## **Drogen und ihre Dosierung**

Eine grosse Anzahl von Chemikalien und Pflanzen können psychedelische Wirkungen auslösen. Die gebräuchlichsten Substanzen sind hier zusammen mit ihren Dosierungen aufgelistet. Die Dosierung bezieht sich auf einen normalen Erwachsenen durchschnittlicher Grösse. Natürlich kommt die Stärke der Dosierung auch auf das Ziel der Sitzung an. Deswegen geben wir hier zwei verschiedene Werte. Die Dosierung in der ersten Spalte ist ausreichend, um eine unerfahrene Person in die, in diesem Buch beschriebenen transzendenten Welten eintreten zu lassen. Die zweite Spalte zeigt geringere Dosierungen an,

welche bei erfahreneren Personen oder bei Teilnehmern einer Gruppensession angebracht erscheinen.

LSD-25	200 – 500 mg	100 – 200 mg
Meskalin	600 – 800 mg	300 – 500 mg
Psilocybin	40 – 60 mg	20 – 30 mg

Wenn die Drogen oral auf nüchternen Magen eingenommen werden, tritt die Wirkung beim LSD nach etwa 20 – 30 Minuten ein, beim Psilocybin ist es ähnlich und beim Meskalin dauert es zwischen einer und zwei Stunden. Die Dauer der Sitzung beträgt normalerweise acht bis zehn Stunden bei LSD und Meskalin, sowie fünf bis sechs Stunden beim Psilocybin. DMT (Dimethyltryptamine) in einer Dosierung von 50 – 60 mg ergibt intramuskulär verabreicht eine Erfahrung wie etwa 500 mg LSD, dauert jedoch nur ca. eine halbe Stunde.

Einige Personen haben es als hilfreich empfunden, vor der Sitzung andere Drogen einzunehmen. Eine sehr ängstliche Person kann z.B. eine Stunde vorher 30 – 40 mg Librium zu sich nehmen um sich zu beruhigen und zu relaxen. Auch Methedrin ist gebraucht worden, um im Vorhinein eine angenehme, euphorisierte Stimmung zu erzeugen. Es kann auch vorkommen, dass es bei besonders nervösen Personen angebracht ist, die Drogendosierung in Stufen vorzunehmen: etwa 200 mg LSD zum Anfang und wenn die Person sich mit der Wirkung vertraut gemacht hat, nochmals einen „Schub“ von 200 mg.

Mancher verspürt anfänglich einen Brechreiz. Normalerweise ist das ein mentales Symptom, das auf Furch hinweist und dementsprechend behandelt werden sollte. Manchmal allerdings, vor allem beim Gebrauch von Morning Glory (Trichterwinde, himmelblau) sowie Peyote, kann dieser Brechreiz physiologische Ursachen haben. Um dies zu verhindern, können vorher Anti-Brechmittel wie Bonamine oder Dramamine eingenommen werden.

Falls sich eine Person während einer Sitzung in sich wiederholenden Spielmechanismen verliert, ist es manchmal angebracht, die Sitzung zu „unterbrechen“, indem man 50 mg DMT oder gar 25 mg Dexedrin oder Methedrin verabreicht. Solche zusätzlichen Dosierungen sollten jedoch nur mit dem Wissen und der Einwilligung der entsprechenden Person vorgenommen werden. Sollten (äussere) Notfälle es erfordern, können Thorazine (dieses Medi gibt es in Europa anscheinend nicht. Wirkstoff sei Chlorpromazin. Hier heissen Medis Megaphen oder Largactil?) (100 – 200 mg i.m.) oder andere Phenothiazine verwandte Tranquilizer die Wirkungen der psychedelischen Droge beenden.

*Gegenmittel sollten nicht einfach gebraucht werden, weil der „Reisende“ oder sein Führer ängstlich reagieren. Stattdessen sollte die entsprechende Stelle des Dritten Bardo verlesen werden.*

## IV. BELEHRUNGEN ZUM VERHALTEN WÄHREND EINER PSYCHEDELISCHEN SITZUNG

### Anweisungen für den Ersten Bardo

O (*Name des Reisenden*),

Die Zeit ist für dich gekommen, wo du neue Ebenen der Wirklichkeit suchst.

Dein Ich und das Spiel (der *Name*) hören bald auf zu existieren.

Du wirst gleich von Angesicht zu Angesicht dem Klaren Licht gegenübergestellt.

Du bist im Begriff, es in seiner Wirklichkeit zu erfahren.

In dem vom Ich befreiten Zustand, in dem alle Dinge gleich der Leere und dem wolkenlosen Himmel sind,

Und der nackte, fleckenlose Intellekt einer durchsichtigen Leere gleicht,

In diesem Augenblick erkenne dich selbst und verharre in diesem Zustand.

O (*Name des Reisenden*)

Das, was Ich-Tod genannt wird, kommt zu dir.

Erinnere dich:

Dies ist nun die Stunde von Tod und Wiedergeburt.

Ziehe Nutzen aus diesem vorübergehenden Tod, um den vollkommenen Zustand zu erreichen:

Die Erleuchtung.

Konzentriere dich auf die Einheit aller lebenden Wesen.

Halte dich an das Klare Licht. Benutze es um Verständnis und Liebe zu erlangen.

Wenn du den Segen der Erleuchtung nicht bewahren kannst und wenn du zurückfällst in den Kontakt mit der äusseren Welt,

Dann erinnere dich:

Die Halluzinationen, die du jetzt erfahren wirst,

Die Visionen und Einsichten,

Werden vieles über dich selbst und über die Welt dir enthüllen.

Von deinen Augen wird der Schleier der gewohnten Wahrnehmung gerissen.

Erinnere dich an die Einheit aller Lebewesen.

Erinnere dich an die Wohltat des Klaren Lichts.

Möge es dich durch die Visionen dieser Erfahrung geleiten.

Möge es dich durch dein künftiges, neues Leben führen.

Fühlst du dich verwirrt, dann rufe das Gedächtnis deiner Freunde auf und die Kraft des Menschen, den du am meisten bewunderst.

O (*Name des Reisenden*)

Versuche die Erinnerung des Klaren Lichts zu bewahren.

Erinnere dich:

Das Licht ist die Lebensenergie,

Die unaufhörlich brennende Flamme des Lebens.

Ein stets sich verändernder, lebhaft sich bewegender Aufruhr von Farben kann deine Vision verschlingen.  
Dies ist die nie endende Verwandlung der Energie,  
Der Lebensprozess.  
Fürchte dich nicht.  
Ergib dich ihm.  
Vereine dich mit ihm.  
Er ist Teil von dir.  
Du bist Teil von ihm.  
Erinnere dich auch:  
Jenseits der ruhelos fließenden Elektrizität des Lebens ist die höchste Wahrheit:  
Die Leere.  
Deine eigene Bewusstheit, die zu nichts wird, was Gestalt oder Farbe besitzt, ist natürliche Leere.  
Die höchste Wirklichkeit.  
Die Bewegung ist das Lebensfeuer, aus dem wir alle hervorgehen.  
Vereine dich mit ihm.  
Es ist Teil von dir.  
Jenseits des Lebenslichtes ist eine friedliche Stille der Leere.  
Die schweigende Seligkeit jenseits aller Veränderungen.  
Das Lächeln Buddhas.  
Die Leere ist nicht das Nichtsein.  
Die Leere ist selbst Beginn und Ende.  
Ungehindert, leuchtend, erregend, selig.  
Diamantklares Bewusstsein.  
Buddha, der All-Gute.  
Dein eigenes Bewusstsein, zu nichts geformt –  
Kein Gedanke, keine Schau – ist Leere.  
Der Intellekt leuchtend, glücklich und schweigend:  
Dies ist der Zustand vollkommener Erleuchtung.  
Dein eigenes Bewusstsein, leuchtend, leer und untrennbar vom grossen Strahlungskörper hat weder Geburt noch Tod.  
Dies ist das unveränderliche Licht, das die Tibeter Buddha Amitabha nennen.  
Das Gewahrwerden des formlosen Anfangs.  
Dies zu wissen genügt.  
Erkenne die Leere deines Bewusstseins als Buddhaschaft.  
Bewahre die Erkenntnis und du wirst im Zustand des göttlichen Geistes Buddhas verharren.

## Vorbereitende Unterweisungen für den Zweiten Bardo

Erinnere dich:

In dieser Sitzung erfährst du drei Bardos,

Drei Zustände des Ich-Verlustes.

Zuerst ist das Klare Licht der Wirklichkeit.

Danach kommen fantastisch abwechslungsreiche Spiel-Halluzinationen.

Später wirst du den Zustand der Rückkehr erreichen,

Der Wiedergewinnung eines Ichs.

O Freund,

Vielleicht erfährst du die Überschreitung des Ichs,

Den Abschied deines alten Selbst.

Aber du bist nicht der einzige.

Jedem geschieht es zu irgendeiner Zeit.

Du hast das Glück, die Gelegenheit zur Erfahrung der Wiedergeburt zu bekommen.

Klammere dich nicht aus Liebe oder Schwäche an dein altes Selbst.

Auch wenn du dich an dein Denken hängst, hast du nicht die Kraft, es zu behalten.

Sei nicht gebunden.

Sei nicht schwach.

Was immer an Furcht oder Schrecken dich aufsucht,

Vergiss nicht diese Worte.

Nimm ihre Bedeutung in dein Herz.

Geh voran.

Hier liegt das lebenswichtige Geheimnis der Erkenntnis.

Oh Freund, erinnere dich:

Wenn Körper und Geist sich trennen, erfährst du einen Schimmer der reinen Wahrheit –  
Sanft, sprühend, hell, blendend; herrlich strahlend ehrfurchtserregend.

Erscheinend wie eine Luftspiegelung, die über eine Frühlingslandschaft dahinzieht.

Ein ununterbrochener Strom von Schwingungen.

Lass dich nicht davon entmutigen,

Sei nicht entsetzt oder erschreckt.

Das ist die Strahlung deiner eigenen wahren Natur.

Erkenne sie.

Aus der Mitte dieses Strahlens

Kommt der natürliche Klang der Wirklichkeit,

Widerhallend wie tausend Donner, die zugleich erschallen.

Das ist der natürliche Klang deines eigenen Lebensprozesses.

Sei nicht entmutigt davon,

Nicht entsetzt, noch erschreckt.

Es genügt, wenn du weißt, dass diese Erscheinungen deine eigenen Gedankenformen sind.

Wenn du nicht deine eigenen Gedankenformen erkennst,  
Wenn du deine Vorbereitung vergisst,  
Werden dich die Lichter einschüchtern,  
Die Klänge werden dir Furcht einjagen,  
Die Strahlen werden dich erschrecken,  
Die Menschen um dich werden dich verwirren.  
Erinnere dich an den Schlüssel zu den Lehren.

O Freund,  
Diese Bereiche kommen nicht irgendwoher ausserhalb deines eigenen Selbstes.  
Sie kommen von innen und senden Strahlen auf dich.  
Auch die Enthüllungen kommen nicht woanders her;  
Sie existieren seit Ewigkeit in den Möglichkeiten deines eigenen Intellekts.  
Erkenne, dass sie von dieser Natur sind.  
Der Schlüssel zur Erleuchtung und Gelassenheit während der Dauer von zehntausend Visionen ist einfach dies:  
Entspanne dich.  
Gehe in ihnen auf.  
Nimm selig die Wunder deiner eigenen Schöpferkraft an.  
Sei weder gebunden noch erschreckt.  
Nicht angezogen noch abgestossen.  
Vor allem geschäftige dich nicht mit den Visionen.  
Sie existieren nur in dir.



### **Unterweisungen für Vision 1:**

#### **Die Quelle**

*Die Augen sind geschlossen. Äussere Reize werden ignoriert.*

O Edelgeborener, höre sorgfältig hin:

Die strahlende Energie des Samens,

Aus dem alle lebenden Formen entstammen,

Springt hervor und trifft dich

Mit einem so blendenden Licht, dass du kaum vermagst, es anzublicken.

Erschrick nicht.

Dies ist die Urenergie, die Billionen von Jahren geleuchtet hat,

Stets in verschiedenen Formen offenbarend.

Nimm sie an.

Versuche sie nicht intellektuell zu begreifen.

Treibe keine Spiele mit ihr.

Versinke in ihr.

Lass sie durch dich hindurchfliessen.

Verliere dich in ihr.

Fliesse den Strahlenglanz des Regenbogenlichtes,

In das Innerste des Tanzes der Energie.

Erlange Buddhaschaft im zentralen Bereich des Verdichteten.

## ***Unterweisungen für physische Symptome***

O Freund, höre sorgfältig hin.

Die körperlichen Symptome, die du hast, sind keine Auswirkungen der Droge.

Sie zeigen an, dass du gegen die Wahrnehmung von Gefühlen angehst, die deine normale Erfahrung überschreiten.

Du kannst diese universalen Energie-Wellen nicht unter Kontrolle halten.

Lass diese Gefühle sich ganz über dir auflösen.

Werde Teil von ihnen.

Sinke in sie und durch sie hindurch.

Erlaube dir, mit den Schwingungen, die dich umgeben, zu pulsieren.

Entspanne dich.

Kämpfe nicht.

Deine Symptome werden hinschwinden, sobald alle Spuren ichzentrierten Verlangens vergehen.

Nimm sie als Botschaft des Körpers an.

Heisse sie willkommen. Erfreue dich an ihnen.

**Unterweisungen für Vision 2:**  
**Der innere Strom archetypischer Prozesse**  
*Die Augen werden geschlossen, äussere Reize ignoriert. Intellektuelle Aspekte*

O Edelgeborener, höre sorgfältig hin:

Der Lebensstrom wirbelt durch dich hindurch,

Ein endloses Gepränge von reinen Formen und Klängen,

Blendend, strahlend,

In stetem Wandel.

Versuche nicht, sie in deine Kontrolle zu bekommen.

Fliesse mit ihnen.

Erfahre die alten kosmischen Mythen von Schöpfung und Enthüllung.

Versuche nicht zu verstehen.

Später ist dafür eine Fülle von Zeit.

Lass sie durch dich hindurch fließen.

Es besteht keine Notwendigkeit zum Handeln oder Denken.

Dir werden die grossen Lehren von Evolution, Schöpfung und Nachbildung gelehrt.

Wenn du sie anhalten wirst, läufst du Gefahr, in Höllenwelten zu fallen und unerträgliches Elend auf dich zu nehmen, aus deinem eigenen Gedanken geboren.

Vermeide Deutungen aus der Spielwelt.

Vermeide zu denken, zu sprechen oder etwas zu tun.

Vertraue dem Lebensstrom.

Vertraue deinen Gefährten auf dieser Reise durch die Wasser.

Versenke dich in das Regenbogenlicht,

In das Herz des Stromes der geschaffenen Formen.

Erlange Buddhaschaft im Bereich, der erhabenes Glück genannt wird.

**Unterweisungen für Vision 3:**  
**Der Feuerstrom der inneren Einheit**  
*Die Augen werden geschlossen, äussere Reize ignoriert*  
*Emotionale Aspekte*

O Edelgeborener, höre sorgfältig hin:  
Du fließt nach aussen in die strömende Einheit des Lebens.  
Die Ekstase des organischen Feuers glüht in jeder Zelle.  
Die harten, trockenen, spröden Schalen deines Ichs werden fortgespült,  
Zum endlosen Meer der Schöpfung hin.  
Fliesse mit ihm.  
Fühle den Puls des Herzens der Sonne.  
Lass den roten Buddha Amitabha dich fortführen.  
Fürchte nicht die Ekstase.  
Widerstehe nicht dem Strom.  
Erinnere dich, dass alle jauchzende Kraft aus deinem Inneren kommt.  
Gib deine Bindung auf.  
Erkenne die Weisheit deines eigenen Blutes.  
Vertraue der Kraft des Stromes, die dich zur Einheit mit allen Lebensformen drängt.  
Lass dein Herz in Liebe zu allem Leben zerspringen.  
Lass dein warmes Blut in das Meer allen Lebens ausströmen.  
Sei nicht an die ekstatische Kraft gebunden.  
Sie stammt von dir.  
Lass sie fließen.  
Versuche nicht, an deinen alten körperlichen Ängsten festzuhalten.  
Lass deinen Körper in den warmen Strom tauchen.  
Lass deine Wurzeln in den warmen Lebenskörper sinken.  
Versinke in die Herzglut des Buddha Amitabha.  
Fliesse im Regenbogen-Meer.  
Erlange Buddhaschaft im Bereich der jauchzenden Liebe.

**Unterweisungen für Vision 4:**  
**Die Struktur der äusseren Formen als Wellenbewegung**  
*Die Augen sind geöffnet, verzückte Aufnahme, sichtbare Reize.*  
*Intellektueller Aspekt.*

O Edlegeborener, höre sorgfältig hin:

An dieser Stelle kannst du der Wellenstruktur der dich umgebenden Welt gewahr werden.

Alles, was du siehst, löst sich in Energie-Schwingungen auf.

Blicke genau hin und du wirst einstimmen in den elektrischen Tanz der Energie.

Es gibt nicht mehr Dinge und Personen, nur den unmittelbaren Strom von Teilen.

Jetzt wird das Bewusstsein deinen Körper verlassen und in den Strom der rhythmischen Wellen einfließen.

Worte oder Handlungen sind notwendig.

Lass dein Gehirn die Strahlen aufnehmen.

Alle Deutungen sind Produkte deiner eigenen Gedanken.

Zerstreue sie,

Habe keine Angst.

Frohlocke in der natürlichen Kraft deines eigenen Verstandes –

In der Weisheit deiner eigenen Elektrizität.

Bleibe im Zustand der Ruhe.

Du magst, wie die dreidimensionalen Bruchstücke der Welt, Todesangst spüren.

Es mag dich eine Zuneigung zu der eintönigen Welt der der Objekte erfassen, die du verlässt.

Fürchte zu dieser Zeit nicht die durchsichtige, strahlende, blendende Wellenenergie.

Fürchte nicht die Strahlenhaken des Lebenslichtes,

Die Grundstruktur der Materie,

Die Grundform der Wellen-Kommunikation.

Beobachte still und empfang die Botschaft.

Nun wirst du unmittelbar die Offenbarung der Urform erfahren.

**Unterweisungen für Vision 5:**  
**Die Schwingungswellen der äusseren Einheit**  
*Die Augen sind geöffnet, verzückte Aufnahme äusserer Reize wie Lichter oder  
Bewegungen.  
Emotionale Aspekte.*

O Edelgeborener, höre sorgfältig hin:

Du erfährst die Einheit aller Lebensformen.

Wenn Menschen dir leblos wie Gummi oder Plastikpuppen erscheinen,

Dann fürchte dich nicht.

Dies ist nur der Versuch des Ichs, seine gesonderte Identität zu bewahren.

Erlaube dir, die Einheit von allem zu fühlen.

Versenke dich in die Welt, die dich umgibt.

Habe keine Angst.

Erfreue dich am Tanz der Puppen.

Sie werden von deinen eigenen Gedanken erzeugt.

Gib dich der Entspannung hin und fühle das ekstatische Pulsieren der Energieschwingungen,  
die durch dich strömen.

Geniesse das Gefühl der vollkommenen Einheit mit allem Leben und aller Materie.

Der Strahlenglanz ist eine Widerspiegelung deines eigenen Bewusstseins.

Es ist ein Aspekt deiner göttlichen Natur.

Haften nicht an deinem alten menschlichen Selbst.

Sei nicht erschreckt von deinen neuen und seltsamen Gefühlen.

Wenn du jetzt von deinem alten Selbst angezogen wirst,

Wirst du in Kürze zu einem neuen Kreislauf von Spiel-Existenz wiedergeboren.

Habe demütiges Vertrauen und bleibe fruchtlos.

Du wirst in das Herz des Gesegneten Ratnasambhava versinken,

In einen Strahlenglanz von Regenbogen-Licht.

Und im Reich, das von Glanz erfüllt ist, wiedergeboren werden.

## ***Unterweisungen für Vision 6: „Der Zirkus auf der Netzhaut“***

O Edelgeborener, höre gut zu:

Du bist jetzt Zeuge des magischen Tanzes der Formen.

Ekstatische, ständig wechselnde Modelle explodieren um dich herum.

Alle nur möglichen Formen entstehen vor deinen Augen zum Leben,

Der Zirkus auf der Netzhaut,

Das unaufhörliche Spiel der Elemente.

Erde, Wasser, Luft und Feuer

Blenden dich in stets verändernden Formen und Offenbarungen

Durch ihre Verworrenheit und Verschiedenartigkeit.

Entspanne dich und freue dich am brausenden Strom.

Hänge dich nicht an irgendeine Vision oder Enthüllung.

Lass alles durch dich hindurchfliessen.

Wenn unerfreuliche Erfahrungen auftauchen,

Dann mögen sie mit dem Übrigen vorübergehen.

Kämpfe nicht gegen sie.

Alles kommt aus deinem Inneren.

Dies ist die grosse Lehre von der Schöpferkraft und Macht des Gehirns, das befreit ist von seinen erlernten Konstruktionen.

Möge dich der Wasserfall der Bilder und Gedankenverbindungen hinführen, wohin er will.

Meditiere ruhig über das Wissen, dass alle diese Visionen Ausstrahlungen deines eigenen Bewusstseins sind.

Auf diese Weise kannst du Selbsterkenntnis gewinnen und Befreiung finden.

## ***Unterweisungen für Vision 7: „Das magische Theater“***

O Edelgeborener, höre gut hin:

Du bist jetzt im magischen Theater der Helden und Dämonen,

Der mythisch über-weltlichen Gestalten,

Dämonen, Göttinnen, himmlischen Kriegern, Riesen,

Der Engel, Bodhisattvas, Zwerge, Kreuzfahrer,

Der Elfen, Teufel, Heiligen und Hexen,

Der Höllischen Geister, Dämonen (Wiederholung ) Ritter und Kaiser,

Des Lotus-Gottes des Tanzes,

Des weisen alten Mannes, des göttlichen Kindes,

Der Betrüger, der Durchtriebenen,

Der Zähmer von Bestien,

Der Mutter von Göttern, der Hexe (Wiederholung) ,

Des Mondkönigs, des Wanderers,

Des ganzen göttlichen Theaters von Gestalten, die das zuhöchst Erreichbare des menschlichen Wissens darstellen.

Fürchte dich nicht vor ihnen.

Sie sind in dir.

Dein eigener schöpferischer Intellekt ist der magische Herr von allen.

Erkenne die Gestalten als Aspekte deines Selbstes.

Die ganze fantastische Komödie spielt sich in dir ab.

Hänge dich nicht an die Figuren.

Erinnere dich an die Lehren.

Du kannst noch immer Befreiung erlangen.



## ***Unterweisungen für die zornigen Visionen***

O Edelgeborener, höre sorgfältig hin:

Du warst nicht fähig, das vollkommene Klare Licht des Ersten Bardo zu bewahren

Oder die ruhigen, friedlichen Visionen des Zweiten Bardo.

Nun trittst du ein in die Angstzustände des Zweiten Bardo.

Erkenne sie.

Es sind deine eigenen Gedankenformen, die sichtbar und hörbar werden.

Es sind Produkte deines eigenen Verstandes, der mit dem Rücken gegen die Wand steht.

Sie zeigen an, dass du nahe der Befreiung bist.

Fürchte sie nicht.

Von diesen Halluzinationen kann dir kein Schaden erwachsen.

Es sind deine eigenen Gedanken in furchterregendem Aspekt.

Es sind alte Freunde.

Begrüße sie. Versinke in ihnen. Vereine dich mit ihnen.

Verliere dich in ihnen.

Sie gehören zu dir.

*Was immer* du siehst, wie seltsam und erschreckend es auch sein mag,

Es kommt aus deinem Inneren, denke daran.

Halte an dieser Erkenntnis fest.

Sobald du dies begreifst, wirst du Befreiung erlangen.

Erkennst du die Halluzinationen nicht,

Werden Qual und Strafe folgen.

Aber auch dies sind nur Ausstrahlungen deines eigenen Intellekts.

Sie sind ohne Stoff.

Leere kann Leere nicht verletzen.

Keine der friedvollen oder zornigen Visionen,

Der bluttrinkenden Dämonen, Maschinen, Missgestalten oder Teufel

Bestehen in Wirklichkeit.

Sie sind allein in deinem Gehirn.

Dies wird deine Angst zerstreuen. Bedenke dies wohl.

## Vorbereitende Unterweisungen für den Dritten Bardo

O (*Name*), höre gut zu:

Nun gehst du in den Dritten Bardo ein.

Früher, als du die friedvollen und zornigen Visionen des Zweiten Bardo erfuhst,  
Konntest du sie nicht erkennen.

Aus Angst wurdest du ohnmächtig.

Nun, da du dich erholst,

Erhebt sich dein Bewusstsein

Wie eine Forelle, die aus dem Wasser springt

Und sucht seine ursprüngliche Form.

Dein früheres Ich hat wieder zu wirken begonnen.

Bemühe dich nicht, die Dinge zu verstehen.

Wenn du aus Schwäche von Tätigkeit und Denken angezogen wirst,

Musst du in der Welt der Spiel-Existenz herumwandern

Und Leiden ertragen.

Entspanne deinen ruhelosen Geist.

O (*Name*), du konntest nicht die archetypischen Formen des Zweiten Bardo erkennen.

Deshalb hast du so weit wandern müssen.

Wenn du nun die Wahrheit sehen willst,

Dann müssen deine Gedanken ohne Zerstreung Ruhe halten.

Nichts ist zu tun.

Nichts ist zu denken.

Fliesse zurück zu dem nicht verdunkelten, ursprünglichen, leuchtenden Zustand der Leere  
deines Verstandes.

Auf diese Weise wirst du Befreiung erlangen.

Wenn du deinen Geist nicht zu entspannen vermagst,

Dann meditiere über (*Name der schützenden Gestalt*).

Meditiere über deine Freunde (*Namen*).

Denke an sie mit tiefer Liebe und mit grossem Vertrauen.

Als würden sie den Scheitel deines Kopfes überschatten.

Dies ist von grosser Bedeutung.

Lass dich nicht ablenken.

O (*Name*)

Vielleicht fühlst du jetzt die Kraft, wunderbare Leistungen auszuführen,

Die Fähigkeit, Kräfte ausserhalb deiner Sinne wahrzunehmen und mit ihnen in Verbindung zu  
treten,

Form, Grösse und Zahl zu verändern,

Raum und Zeit in einem Augenblick zu überschreiten.

Diese Gefühle kommen zu dir auf ganz natürliche Weise,

Nicht durch irgendeinen Verdienst von deiner Seite.  
Verlange nicht nach ihnen.  
Versuche nicht, sie einzusetzen.  
Erkenne sie als ein Zeichen, dass du im Dritten Bardo bist,  
Im Zeitraum der Rückkehr in die normale Welt.

O (*Name*)

Wenn du das oben Gesagte nicht verstanden hast,  
Können in diesem Augenblick,  
Als Ergebnis deiner eigenen Verfassung,  
Erschreckende Visionen aufsteigen:  
Summen und Knarren der Kontroll-Maschine,  
Höhnisches Gelächter.  
Du kannst dir Schrecken hervorrufende Bemerkungen einbilden.  
"Schuldig", "dumm", "unzulänglich", "widerlich".  
Solche eingebildeten Spöttereien und wahnsinnigen Alpträume  
Sind die Reste des selbstsüchtigen, vom Ich beherrschten Spiels.  
Fürchte sie nicht.  
Sie sind Ergebnisse deines eigenen Denkens.  
Erinnere dich, dass du im Dritten Bardo bist.  
Du bemühst dich um die Rückkehr in die dichtere Atmosphäre der Routine-Spiel-Existenz.  
Lass diese Rückkehr sanft und langsam vor sich gehen.  
Versuche nicht Kraft oder Willen zu gebrauchen.

O (*Name*)

Da du hierher und dorthin getrieben wirst durch den ständig sich bewegenden Wind des  
Karmas,  
Gleicht dein Verstand, der keinen Platz oder Brennpunkt hat,  
Einer vom Winde herumgetriebenen Feder  
Oder einem Reiter auf dem Pferde des Atems.  
Unaufhörlich und unfreiwillig wirst du umherwandern  
Und verzweifelt nach deinem alten Ich rufen.  
Deine Gedanken rasen herum, bis du erschöpft und elend bist.  
Halt dich nicht an Gedanken.  
Erlaube dem Verstand, in seinem formlosen Zustand zu verharren.  
Meditiere über die Einheit aller Energie.  
Wo wirst du frei von Sorge, Schrecken und Verwirrung sein.

O (*Name*)

Du wirst dich verwirrt und bestürzt fühlen.  
Du wirst um deinen gesunden Menschenverstand bangen.

Du wirst auf deine Mitreisenden und Freunde blicken  
Und das Gefühl haben, dass sie dich nicht verstehen können.  
Du wirst denken: "Ich bin tot. Was soll ich tun?"  
Und dich sehr elend fühlen,  
Genau so wie ein Fisch, der aus dem Wasser auf rotglühende Kohlen geworfen wird.  
Du wirst dich fragen, ob du jemals wieder zurückkehren kannst.  
Vertraute Plätze, Verwandte, dir bekannte Menschen werden dir jetzt wie in einem Traum  
erscheinen,  
Oder durch ein dunkles Glas.  
Wenn du solche Erfahrungen hast,  
Hilft dir das Denken nichts.  
Bemühe dich nicht um Erklärungen.  
Dies ist das natürliche Ergebnis deines eigenen Denkprogrammes.  
Solche Gefühle bezeugen, dass du im Dritten Bardo bist.  
Vertraue deinem Führer.  
Vertraue deinem Gefährten.  
Vertraue dem mitleidvollen Buddha.  
Meditiere ruhig und ohne Zerstreuung.

O (*Name*)

Nun magst du das Gefühl haben, als würdest du zerquetscht und erdrückt.  
Wie zwischen Felsen und Blöcken  
Oder wie in einem Käfig, einem Gefängnis.  
Erinnere dich:  
Dies sind Zeichen, dass du den Versuch machst, eine Rückkehr in dein Ich zu erzwingen.  
Es wird ein trübes, graues Licht  
Alle Gegenstände mit einem düsteren Glanz überziehen.  
Dies alles sind Zeichen des Dritten Bardo.  
Bemühe dich nicht um die Rückkehr.  
Das Zurückkommen wird von allein stattfinden.  
Erkenne, wo du bist.  
Erkenntnis wird zur Befreiung führen.

## Unterweisungen für Visionen der Rückkehr

O (*Name*)

Noch immer hast du nicht verstanden, was vorgeht.

Bisher hast du nach deiner eigenen Persönlichkeit gesucht.

Unfähig sie zu finden, magst du das Gefühl haben, dass du niemals mehr der gleiche sein,

Dass du als eine veränderte Person zurückkommen wirst.

Hierüber betrübt, wird dich Selbstmitleid befallen.

Du wirst versuchen, dein Ich zu finden, um die Kontrolle zurückzugewinnen.

Mit diesen Gedanken wanderst du hin und her.

Ohne Unterbrechung und voller Zerstreuung.

Verschiedene Zukunftsbilder werden dir erscheinen,

Das eine, für das du vorgebildet bist, ist am klarsten sichtbar.

Die besondere Methode dieser Lehren ist in diesem Augenblick von grösster Wichtigkeit.

Welches Bild du auch sehen magst,

Meditiere darüber, als käme es von Buddha.

Diese Ebene des Seins existiert auch im Buddha.

Es ist eine ausgesprochen tiefgründige Methode.

Sie wird dich auch von deiner augenblicklichen Verwirrung befreien.

Meditiere über (*Name des dich schützenden Idealbildes*), solange es geht.

Erschaue es als eine Gestalt, die ein Zauberer hervorrief.

Dann lass das Bild sich auflösen,

Wobei du mit den äussersten Gliedmassen beginnst,

Bis nichts mehr sichtbar ist.

Versetze dich in einen Zustand der Klarheit und Leere.

Verweile in diesem Zustand eine Weile lang.

Dann meditiere wieder über dein schützendes Idealbild.

Danach wieder über das Klare Licht.

Tue dies abwechselnd.

Später lasse deine Gedanken sich auch allmählich auflösen.

Überall, wo sich Luft ausbreitet, breitet sich auch Bewusstsein aus.

Wo immer Bewusstsein sich entfaltet, entfaltet sich auch heiter gelassene Ekstase.

Verweile ruhig im unerschaffenden Zustand der heiteren Gelassenheit.

In einem solchen Zustand wird geistesgestörte Wiedergeburt vermieden.

Vollkommene Erleuchtung wird erreicht.

## Unterweisungen für den allesbestimmenden Einfluss der Gedankenvorgänge

O (Name)

Du magst jetzt flüchtige Freude geniessen,

Der augenblickliche Kummer

Von grosser Heftigkeit verfolgt.

Dem Spannen und Entspannen einer Schleudermaschine gleich,

Wirst du von heftigen Stimmungswechseln bewegt –

Alle bestimmt durch das Karma.

Sei nicht im Geringsten an Freuden gebunden oder von Leiden betrübt.

Die Handlungen deiner Freunde, deiner Gefährten können Ärger oder Scham in dir wecken.

Wenn du ärgerlich wirst oder niedergedrückt,

Wirst du sofort eine Erfahrung von der Hölle haben.

Gleichgültig, was Menschen tun,

Sorge dafür, dass kein ärgerlicher Gedanke aufsteigt.

Meditiere über Liebe zu ihnen.

Selbst in diesem späten Zustand der Sitzung

Bist du eine Sekunde entfernt nur von einer Leben-verändernden freudigen Entdeckung.

Erinnere dich, dass jeder deiner Gefährten ein Buddha in deinem Inneren ist.

Da dein Verstand in seinem jetzigen Zustand nicht Brennpunkt noch einende Kraft hat,

Da er Licht ist und in ständiger Bewegung,

Wird jeder Gedanke, der dir zukommt,

Ob positiv oder negativ,

Voller Mächtigkeit sein.

Du bist *äusserst* beeinflussbar.

Denke deshalb nicht an selbstsüchtige Dinge.

Erinnere dich an deine Vorbereitung für diese Sitzung.

Zeige reine Zuneigung und demütiges Vertrauen.

Durch Hören dieser Worte

Wird die Erinnerung kommen.

Dieser folgt Erkenntnis und Befreiung.

## Unterweisungen für die Visionen des Gerichtes

O (*Name*), wenn du eine Vision des Gerichts und der Schuld hast,  
Dann höre sorgfältig zu:  
Dass du so leidest,  
Ist das Ergebnis deines gedanklichen Verhaltens,  
Deines Karmas.  
Niemand tut dir das Geringste.  
Nichts ist zu tun.  
Deine eigenen Gedanken schaffen das Problem.  
Deshalb gleite in Meditation.  
Erinnere dich an dein früheres Vertrauen.  
Erinnere dich an die Lehren dieses Handbuchs.  
Erinnere dich an die freundliche Gegenwart deiner Gefährten.  
Wenn du nicht weißt, wie du meditieren sollst,  
Dann konzentriere dich auf einen einzigen Gegenstand oder eine Empfindung.  
Halte dies (*gib dem Reisenden einen Gegenstand*),  
Konzentriere dich auf seine Wirklichkeit.  
Erkenne die trughafte Natur des Daseins und der Erscheinungen.  
Dieser Augenblick ist von grosser Bedeutung.  
Bist du jetzt zerstreut, dann wird es auch eine lange Zeit dauern, aus dem Sumpf des Elends  
herauszugelangen.  
Bisher sind die Erfahrungen des Bardo zu dir gekommen, aber du hast sie nicht erkannt.  
Du warst zerstreut.  
Aus diesem Grund hast du die ganze Furcht und alles Entsetzen erfahren.  
Wenn du bisher erfolglos warst,  
Kannst du nun Erkenntnis und Befreiung erlangen.  
Deine Sitzung kann noch ekstatisch und voller Enthüllungen sein.  
Wenn du nicht weißt, wie du meditieren sollst, erinnere dich (*an dein persönliches Ideal*).  
Erinnere dich an deine Begleiter.  
Erinnere dich an dieses Handbuch.  
Denke, dass alle diese Ängste und erschreckenden Erscheinungen deine eigenen  
Vorstellungen sind.  
Es sind göttliche Prüfungen.  
Erinnere dich an deinen Führer.  
Wiederhole die Namen wieder und wieder.  
Auch wenn du fällst,  
Wird dir kein Schaden zugefügt.

## Unterweisungen für sexuelle Visionen

O (Name)

Zu dieser Zeit wirst du Paare sehen, die sich vereinen.

Du bist überzeugt, dass eine Orgie stattfinden wird.

Verlangen und Vorahnung erfassen dich.

Du wartest mit Erstaunen, welche Ausführungen von dir verlangt werden.

Wenn diese Visionen auftauchen,

Dann denke daran, dass du dich von Handlung oder Bindung fernhältst.

Setze demütig dein Vertrauen ein.

Fliesse mit dem Strom.

Vertraue dem Vorgang mit grosser Hingabe.

Meditation und Glaube an die Einheit des Lebens sind die Lösung.

Wenn du versuchst, in deine alte Persönlichkeit einzugehen, weil du angezogen oder abgestossen bist,

Wenn du versuchst, dich der Orgie hinzugeben, die du dir einbildest,

Wirst du auf einer tierischen Ebene wiedergeboren.

Du wirst besitzergreifendes Verlangen und Eifersucht spüren,

Unter Stumpfsinn und Elend leiden.

Willst du diese Not vermeiden,

Dann höre zu und erkenne.

Verwirf die Gefühle der Anziehung und Abstossung.

Erinnere dich daran, dass der Zug nach unten als Gegensatz zur Erleuchtung stark in dir drängt.

Meditiere über die Einheit mit deinen Begleitern.

Gib Eifersucht auf.

Werde von deinen sexuellen Halluzinationen weder angezogen noch abgestossen.

Sofern dies der Fall ist, wirst du eine lange Zeit im Elend herumwandern.

Wiederhole dir selbst diese Worte.

Und meditiere über sie.



## Vier Methoden um die Rückkehr zu verhindern

### ***Erste Methode: Meditation über den Buddha***

O (*Name*), meditiere ruhig über deine Schutzgestalt (*Name*).  
Sie gleicht der Spiegelung des Mondes im Wasser,  
Sichtbar, aber nicht existierend,  
Wie ein magisch erzeugtes Trugbild.  
Wenn du keine besondere Schutzgestalt hast,  
Meditiere über den Buddha oder über den Führer.  
Dies im Sinn, meditiere ruhig.  
Dann lass die erschaute Gestalt deines Schutzideals  
Von den äusseren Gliedern aus fortschmelzen.  
Meditiere ohne irgendeine Gedankenform über das Leere Klare Licht.  
Dies ist eine tiefe Kunst.  
Sie bewirkt, dass die Wiedergeburt aufgeschoben wird.  
Eine stärker erleuchtete Zukunft ist dir gewiss.

### ***Zweite Methode: Meditation über Gute Spiele***

(*Name*), nun wanderst du im Dritten Bardo.  
Zum Zeichen blicke in einen Spiegel und du wirst nicht dein gewöhnliches Selbst sehen.  
(*Zeige dem Reisenden einen Spiegel*)  
Jetzt musst du einen einzigen festen Entschluss in deinem Geist fassen.  
Dies ist sehr wichtig.  
Es gleicht dem Lenken des Laufes eines Pferdes mit Hilfe der Zügel.  
Was du dir wünschen wirst, ereignet sich.  
Denke nicht an schlechte Handlungen, die den Lauf deiner Gedanken ändern können.  
Erinnere dich an deine geistige Verwandtschaft mit deinem Führer,  
Oder mit einem anderen, von dem du Lehren empfängst.  
Behaar in guten Spielen.  
Dieses ist wesentlich.  
Sei nicht zerstreut.  
Hier liegt die Grenzlinie zwischen Aufsteigen und Abwärtsfallen.  
Wenn du auch nur für einen Augenblick Unentschlossenheit zulässt,  
Wirst du für lange Zeit Elend ertragen müssen,  
In deinen alten Gewohnheiten und Spielen eingefangen.  
Dies ist der Augenblick.  
Halte fest an einem einzigen Ziel.

Erinnere dich der guten Spiele.  
Entschliesse dich, nach deiner höchsten Einheit zu handeln.  
Dies ist eine Zeit, in der Ernsthaftigkeit und reine Liebe notwendig sind.  
Gib Eifersucht auf.  
Meditiere über Lachen und Vertrauen.  
Bewahre dies wohl im Herzen.

### ***Dritte Methode: Meditation über Trugbilder***

Wenn du noch weiter abwärts steigst und nicht befreit bist,  
Meditiere wie folgt:  
Die sexuellen Tätigkeiten, der Mechanismus der Manipulation, das höhnende Gelächter, die verwirrenden Klänge und erschreckenden Erscheinungen  
– in Wirklichkeit alles, was erscheint –  
Sind ihrer Natur nach Trugbilder.  
Gleichgültig wie sie erscheinen, in Wahrheit sind sie unwirkliche Fälschungen.  
Sie gleichen Träumen und Schemen,  
Ohne Dauer und Beständigkeit.  
Welcher Vorteil, an ihnen zu hängen,  
Oder sie zu fürchten?  
Sie alle sind Halluzinationen unserer Gedanken.  
Das Denken selbst existiert nicht.  
Warum dann die Erscheinungen?  
Nur weil du diese Trugbilder für Wirklichkeit hältst, wanderst du umher in diesem verworrenen Dasein.  
Sie alle sind wie Träume,  
Wie Echos,  
Wie Städte aus Wolken,  
Wie Luftspiegelungen,  
Wie gespiegelte Formen,  
Wie Gaukelbilder,  
Wie der Mond, im Wasser erblickt.  
Keinen Augenblick sind sie wirklich.  
Wenn man zielgerecht diese Gedanken schult,  
Zerstreut sich der Glaube an diese Wirklichkeit  
Und Freiheit wird erlangt.

### ***Vierte Methode: Meditation über die Leere***

"Alle Substanzen sind Teil meines eigenen Bewusstseins.  
Dieses Bewusstsein ist leer, ungeboren und ohne Ende."  
Wenn du dies meditierst,  
Lass deinen Geist im unerschaffenen Sein ruhen.  
Wie man Wasser in Wasser giesst,  
So sollte der Geist seine eigene, entspannte, mentale Haltung  
In seinem natürlichen, ungeformten Zustand klar und als Schwingung bewahren.  
Durch Erhalten dieses entspannten, unerschaffenen geistigen Zustandes  
Kann Wiedergeburt in eine Routine-Spiel-Wirklichkeit mit Sicherheit vermieden werden.  
Meditiere hierüber, bis du mit Gewissheit frei bist.

### **Unterweisungen für die Wahl der Persönlichkeit nach der Sitzung**

*(Name)*, höre zu:

Es ist fast Zeit zur Rückkehr.

Wähle deine zukünftige Persönlichkeit gemäss der besten Lehre.

Höre gut zu:

Die Zeichen und Merkmale der zukünftigen Existenz werden dir in warnenden Visionen erscheinen.  
Erkenne sie.

Findest du, dass du in die Wirklichkeit zurückkehren musst, dann versuche den erfreulichen, angenehmen Visionen zu folgen.

Vermeide die dunklen, unerfreulichen.

Kehrst du in Todesangst zurück, wird ein erschreckender Zustand folgen.

Kehrst du im Strahlenglanz zurück, wird ein glücklicher Zustand die Folge sein.

Dein jetziger geistiger Zustand wird deine spätere Seinsebene bestimmen.

Was du auch wählen magst, wähle unparteiisch, ohne Anziehung oder Abstossung.

Gehe in die Spiel-Existenz mit gutem Verhalten, auf eigenen Wunsch und frei.

**Bleib ruhig**

**Gedenke der Lehren**

