

Francesca Fremantle, Chögyam Trungpa (Hrsg.)

**DAS TOTENBUCH  
DER TIBETER**



Francesca Fremantle, Chögyam Trungpa (Hrsg.)

DAS  
TOTENBUCH  
DER  
TIBETER

*Neuausgabe des Standardwerks*

Aus dem Englischen von Stephan Schumacher

Diederichs

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
The Tibetan Book of the Dead  
The Great Liberation Through Hearing In The Bardo  
bei Shambala Publications, Inc., Berkeley/Kalifornien

© Francesca Fremantle und Chögyam Trungpa  
© der deutschsprachigen Ausgabe Heinrich Hugendubel Verlag,  
Kreuzlingen/München 2008  
Alle Rechte vorbehalten



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2020 Diederichs Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotiv: © shutterstock / Zzvvet, © shutterstock / pypsy  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany  
ISBN 978-3-424-35109-5  
[www.diederichs-verlag.de](http://www.diederichs-verlag.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Seiner Heiligkeit, dem XVI. Gyalwa Karmapa  
Rangjung Rigpi Dorje gewidmet



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	9
Einleitung.....	11
Kommentar von Chögyam Trungpa, Rinpoche ...	21
Die große Befreiung durch Hören im Bardo.....	61
Inspirations-Gebete .....	145
<i>Inspirationsgebet in Anrufung der Buddhas und Bodhisattvas um Errettung 146 · Die Hauptverse der sechs Bardos 148 · Inspirationsgebet zur Errettung von der gefährlichen Gratwanderung des Bardo 150 · Das Bardo-Gebet, das vor Furcht schützt 153</i>	
Anhang.....	156
<i>Aussprache der Sanskritwörter 156 · Glossarium der Sanskritwörter 157 · Abbildungsverzeichnis 163 · Register 165</i>	



# VORWORT

Das Bardo Thödol (Tibetisch: bar-do 'i-thos-grol) ist ein Text aus einer Gruppe von Unterweisungen über sechs Arten der Befreiung: Befreiung durch Hören, Befreiung durch Tragen, Befreiung durch Sehen, Befreiung durch Erinnern, Befreiung durch Schmecken und Befreiung durch Berühren. Diese Unterweisungen wurden von Padmasambhava verfasst und von seiner Frau, Yeshe Tsogyal, zusammen mit dem Sādhana der beiden Mandalas der zweiundvierzig friedlichen und der achtundfünfzig rasenden Gottheiten aufgezeichnet.

Padmasambhava vergrub diese Texte bei den Gampo-Hügeln in Zentraltibet, in denen später der große Lehrer Gampopa sein Kloster gründete. Viele andere Texte und heilige Geräte wurden gleichermaßen an verschiedenen Orten in ganz Tibet vergraben und sind deshalb als Terma, »verborgene Schätze«, bekannt. Padmasambhava gab an seine fünfundzwanzig Hauptschüler die Kraft weiter, diese Termas aufzufinden. Die Bardo-Texte wurden später von Karma-Lingpa, einer Inkarnation eines dieser Schüler, wiedergefunden.

Befreiung heißt in diesem Fall, dass wer immer mit dieser Lehre in Berührung kommt – und sei es auch nur in der Form des Zweifels oder auch mit unvoreingenommenem Geist –, durch die in diesen Schätzen enthaltene Macht der Überlieferung einen plötzlichen Schimmer der Erleuchtung erfährt.

Karma-Lingpa kam aus der Nyingma-Tradition, seine Schüler jedoch gehörten alle zur Kagyü-Tradition. Er gab die erste Überlieferung der sechs Befreiungslehren an Dödül-Dorje, den dreizehnten Karmapa, der sie wiederum an Gyurme-Tenphel, den achten Trungpa weitergab. Diese Über-

lieferung blieb in den Surmang-Klöstern der Trungpa-Linie lebendig, von wo aus sie sich wieder zurück in die Nyingma-Tradition ausbreitete.

Der Schüler dieser Lehre übt das Sādhana und studiert die Texte, um mit den beiden Mandalas als Teil seiner eigenen Erfahrung ganz vertraut zu werden.

Ich erhielt diese Überlieferung im Alter von acht Jahren und wurde von meinen Erziehern, die mich auch im Umgang mit sterbenden Menschen anleiteten, im Sinne dieser Lehre geschult. Das bedeutet, dass ich von jener Zeit an etwa viermal in der Woche sterbende oder tote Menschen besuchte. Solch unablässige Begegnung mit dem Vorgang des Sterbens, vor allem dem der eigenen besten Freunde und Verwandten, wird für die Schüler dieser Tradition als äußerst wichtig angesehen. Auf diese Weise bleibt die Vorstellung der Vergänglichkeit keine philosophische Ansicht, sondern wird zur lebendigen Erfahrung.

Dieses Buch ist ein weiterer Versuch, diese Lehre den Schülern im Westen zugänglich zu machen. Ich hoffe, dass in naher Zukunft auch das Sādhana übersetzt werden kann, damit diese Tradition in ihrer Gesamtheit fortgesetzt werden möge.

Chögyam Trungpa, *Rinpoche*

## EINLEITUNG

Es hat sich ergeben, dass diese im Rumtek-Kloster in Sikkim geschrieben wird. Vom Kloster blickt man über das Tal nach Gangtok, wo vor einem halben Jahrhundert die erste englische Version des Bardo Thödol von Kazi Dawa-Samdup übersetzt und von W. Y. Evans-Wentz herausgegeben wurde. Eine weitere Verbindung stellt die Tatsache dar, dass diese neue Übersetzung (die englische Originalausgabe) als Teil einer Schriftenreihe erscheint, die Herrn Evans-Wentz gewidmet ist.

Die Arbeit von Kazi Dawa-Samdup und W. Y. Evans-Wentz ist so bekannt und löste ein solch großes Interesse am Buddhismus aus, dass man fragen mag, ob eine neue Fassung überhaupt nötig sei. Einen Teil der Antwort gibt Evans-Wentz in seiner eigenen, die ›den Pionier-Charakter der Arbeit‹ betont. Seit jener Zeit, besonders nach der Flucht vieler der höchsten Lamas aus Tibet, ist das Ausmaß der Information über den tibetischen Buddhismus und das Interesse daran beträchtlich gewachsen. Er ist nicht mehr nur Thema akademischer Studien, sondern eine lebendige Tradition, die nun im Westen Wurzeln schlägt. So wird eine neue Auffassung der Übersetzungsarbeit möglich, die der praktischen Anwendung des Textes und der Vermittlung seines vitalen und unmittelbaren Charakters besonderes Gewicht beimisst.

Im Sommer 1971 hielt Chögyam Trungpa, Rinpoche, in der ›Tail of the Tiger Contemplative Community‹ in Vermont ein Seminar mit dem Titel *Das Totenbuch der Tibeter*, welches in diesem Band als Kommentar zum Totenbuch enthalten ist. Während des Seminars benutzte er einen tibetischen Text, während die Zuhörerschaft ihm anhand der

Evans-Wentz-Ausgabe folgte. Da immer wieder Fragen zur Übersetzung und zum Stil des Ausdrucks auftauchten, wurde beschlossen, eine neue Version zu erarbeiten. Als Grundlage für diese Übersetzung wurden die von E. Kalsang herausgegebene tibetische Ausgabe (Varanasi, 1969) sowie drei Blockdrucke benutzt. Ein paar geringfügige Auslassungen und Irrtümer wurden im Rückgriff auf die Blockdrucke korrigiert, doch weisen die vier Texte keinerlei Abweichungen in den wesentlichen Punkten auf. So ist es doch recht überraschend, hier beträchtliche Widersprüche zur früheren Übersetzung zu finden. Ohne auf alle Einzelheiten einzugehen, sollen einige der besonders auffallenden Punkte erwähnt werden.

Kazi Dawa-Samdup hat in der Übersetzung des Öfteren den Wortlaut des Originals verändert, da er ihn als fehlerhaft ansah. In den Anmerkungen führt der Herausgeber die benutzten tibetischen Texte an – ein Manuskript und einen Blockdruck – und fügt oft hinzu, der Übersetzer habe gewisse Irrtümer korrigiert. Mit den meisten dieser Veränderungen wurde offenbar angestrebt, das System der Entsprechungen von Gottheiten, symbolischen Farben usf. mit den Systemen, die sich in anderen Texten finden, in Übereinstimmung zu bringen. (Die von Francesca Freemantle an dieser Stelle angeführten Unstimmigkeiten in der englischen Ausgabe der Version von W. Y. Evans-Wentz, Oxford University Press, 1960, wurden von Lama Anagarika Govinda in der von ihm neu bearbeiteten deutschen Ausgabe z. T. im Text berichtigt, oder aber in den Fußnoten angemerkt. Anm. d. Übs.)

In der buddhistischen Ikonografie findet sich jedoch keine absolute Übereinstimmung. Offensichtliche Unregelmäßigkeiten, wie in diesen Fällen, sind häufig, und es gibt immer einen Grund dafür. In allen Fällen stimmen unsere vier Texte mit dem Blockdruck von Evans-Wentz, in den meisten Fällen auch mit seinem Manuskript überein, sodass diese Übereinstimmung mit großer Wahrscheinlichkeit auf die korrekte Fassung des Textes hindeutet.

Andere Unterschiede der beiden Übersetzungen bestehen in der Behandlung der spezifisch buddhistischen Terminologie. Die ursprünglichen Schriften des Buddhismus sind in Sanskrit oder Pāli (das sich aus dem Sanskrit herleitet) geschrieben und wurden seit etwa dem siebenten Jahrhundert ins Tibetische übersetzt. Zu jener Zeit war die tibetische Sprache noch von keinem hoch entwickelten Denksystem beeinflusst, weshalb das buddhistische System ohne allzu große Schwierigkeiten übernommen werden konnte. Tatsächlich wurde sogar zur Übermittlung der buddhistischen Lehren eine neue philosophische Sprache geschaffen. Diese Texte in eine europäische Sprache des zwanzigsten Jahrhunderts zu übersetzen, stellt jedoch eine völlig andere Situation dar. Das westliche Denken hat sich in ganz anderen Bahnen als das östliche entwickelt. Wählt man also ein Wort aus dem Vokabular der europäischen Philosophie oder Religion, so wird es unvermeidlich alle möglichen Assoziationen und Implikationen enthalten, die den zugrunde liegenden buddhistischen Vorstellungen durchaus fremd sein mögen. Umgekehrt mag der volle Bedeutungsspielraum eines Sanskritwortes sich nicht durch ein einziges Wort einer westlichen Sprache wiedergeben lassen. In solchen Fällen würde das entsprechende Wort im Englischen oder Deutschen genauso vieler Erklärung bedürfen wie das Original, während das Sanskritwort jedoch den Vorteil hat, von möglicherweise irreführenden Assoziationen im Denken des Lesers frei zu sein.

Gewisse Ausdrücke sind deshalb in Sanskrit, ihrer ursprünglichen Sprache wiedergegeben, obwohl das Bardo Thödol in tibetischer Sprache geschrieben wurde. Ebenso sind die Namen der Gottheiten in Sanskrit gegeben, da sie in dieser Form bekannter sind und in anderen Texten leichter wiedererkannt werden können. Dieser Vorgehensweise folgten oft auch die tibetischen Übersetzer, im Falle des Totenbuches jedoch nicht durchgängig.

Es mag inkonsequent erscheinen, dass zwei tibetische Wörter verwendet werden, so ›Bardo‹ selbst und das Wort

›Yidam‹. Ein Grund ist, dass diese Wörter am einfachsten zu gebrauchen sind, und dass sie zum anderen der am Buddhismus interessierten Leserschaft vertraut sind. Die mögliche Übersetzung von Bardo als ›Zwischenzustand‹ wirkt in häufiger Wiederholung unschön, genauso wie das Sanskrit-Wort ›Antarābhāva‹, das zudem ein ungewöhnlicher Ausdruck ist, da diese Lehre mehr in Tibet als in Indien beheimatet ist. Yidam hat im tibetischen Buddhismus ganz andere Implikationen als das Sanskritwort Istadevatā, welches die ›ausgewählte Gottheit‹ im Hinduismus bezeichnet. Man hat Yidam als ›Schutzgottheit‹ übersetzt (ein Ausdruck, der eher der Beschreibung der Dharmapālas vorbehalten sein sollte) oder auch als ›betreuende Gottheit‹, aber alle diese Ausdrücke erwecken den Anschein, dass es sich dabei um äußere Wesenheiten handelt, die als persönliche Beschützer oder Helfer wirken, während die wahre Bedeutung von Yidam ganz innerlich und psychologisch ist. Der Yidam ist ein Ausdruck des eigenen fundamentalen Wesens, das in einer göttlichen Form vorgestellt wird, damit man sich darauf beziehen und seine ganze latente Kraft ausdrücken kann.

Es ist auffällig, dass einige der Wörter, die am besten geeignet sind, die Lehren des Buddhismus auszudrücken, Bestandteile der Sprache der modernen Psychologie sind. Die Einstellungen mancher Schulen der westlichen Psychologie kommen dem Buddhismus oft näher als die der westlichen Philosophie und Religion.

Die Vorstellung der Sünde zum Beispiel wird unvermeidlich mit der Erbsünde in Verbindung gebracht, mit Schuld und Sühne, die in den meisten östlichen Lehren keinen Platz haben. Der Buddhismus sucht stattdessen nach der letzten Ursache von Sünde und Leid und entdeckt, dass es der Glaube an ein Selbst oder Ich als Zentrum der Existenz ist. Dieser Glaube wird nicht von einem eingeborenen Übel verursacht, sondern ist Folge der Unbewusstheit, des Unwissens um das wahre Wesen des Seins. Da wir die Gesamtheit des Lebens

von diesem falsch zentrierten Gesichtspunkt her erleben, können wir die Welt nicht erkennen, wie sie wirklich ist. Dies ist gemeint, wenn gesagt wird, die Welt sei unwirklich. Das Heilmittel ist, die Illusion zu durchschauen, die Leere – das Nichtvorhandensein dessen, was unwahr ist – zu erkennen. Untrennbar von der Leere ist das Licht – das Vorhandensein dessen, was wirklich ist –, der Urgrund, in dem das Spiel des Lebens stattfindet.

Begriffe wie Konditionierung, neurotische Gedankenstrukturen und unbewusste Einflüsse scheinen in diesem Buch angebrachter als konventionelle religiöse Begriffe. Im Kommentar werden Wörter wie Neurose und Paranoia gebraucht, nicht um pathologische Umstände, sondern um die natürlichen Folgen dieses zugrunde liegenden Geisteszustandes zu beschreiben. ›Projektionen‹ stehen für unsere Art, die Dinge zu sehen, nämlich gefärbt von unseren Einstellungen. Im Haupttext wird damit ein tibetisches Wort (snang) übersetzt, das grundsätzlich ›Licht‹ oder ›Erscheinung‹ bedeutet, sowohl innerlich als auch äußerlich, und das Kazi Dawa-Samdup mit ›Gedankenform‹ oder ›Vision‹ übersetzt. ›Projektion‹ überwindet diese Unterscheidung zwischen dem Subjektiven und dem Objektiven.

Ein ganz kurzer Abriss der für dieses Buch bedeutsamen buddhistischen Psychologie mag als Grundlage für die ausführlichen Erklärungen im Kommentar von Nutzen sein. Die Entwicklung des egozentrischen Zustandes des Seins wird im System der fünf Skandhas analysiert. Skandha ist wörtlich ein Haufen oder eine Gruppe, aber seine Bedeutung ist besser wiedergegeben mit ›psychologische Komponente‹.

Die erste Komponente ist Form (Rūpa), der Anfang von Individualität und getrennter Existenz und die Aufspaltung der Erfahrung in Subjekt und Objekt. Jetzt gibt es ein primitives ›Ich‹, das sich einer äußeren Welt bewusst ist. Sobald dies eintritt, reagiert das Ich auf seine Umgebung: dies ist die zweite Stufe, Empfindung (Vedanā). Es ist noch nicht voll

entwickeltes Gefühl, nur instinktive Zuneigung, Abneigung oder Indifferenz. Es wird jedoch sofort komplexer, indem sich nämlich die zentralisierte Wesenheit nicht nur durch passives, sondern durch aktives Reagieren selbst behauptet. Das ist die dritte Stufe, Wahrnehmung (Samjñā) im eigentlichen Sinne, wenn das Ich sich eines Reizes bewusst ist und automatisch darauf reagiert. Die vierte Komponente ist Geistesregung (Samskāra), welche die intellektuelle und emotionale Aktivität der Interpretation umfasst, die auf die Wahrnehmung folgt. Sie setzt die Dinge zusammen und baut die Strukturen der Persönlichkeit und des Karma auf. Und schließlich gibt es das Bewusstsein (Vijñāna), welches alle Sinneswahrnehmungen und den Geist zusammenfasst. Das Ich ist nun ein ganz für sich bestehendes vollständiges Universum geworden; anstatt die Welt direkt wahrzunehmen, wie sie ist, projiziert es seine eigenen Bilder um sich herum.

Die fundamentale Lehre dieses Buches ist die Erkenntnis der eigenen Projektionen und die Auflösung der Empfindung eines Ich im Licht der Wirklichkeit. Sobald dies geschehen ist, verkehren sich die fünf psychologischen Komponenten des verblendeten oder unerleuchteten Geisteszustandes in Faktoren der Erleuchtung. Sie werden in ihre transzendentalen oder geläuterten Formen umgewandelt, die während der ersten fünf Tage des ›Bardo der Dharmatā‹ erscheinen.

Während dieser visionären Erfahrungen erscheinen auch die sechs Daseinsbereiche. Es sind dies die sechs Hauptzustände des verblendeten Geistes; im Kommentar sind sie ausführlich beschrieben. Jeder dieser Zustände erscheint zusammen mit seiner Alternative, der Möglichkeit, jene besondere Besessenheit aufzugeben, vom Festhalten an der Sicherheit einer zentralisierten Wesenheit abzulassen und stattdessen in die entsprechende Manifestation der Weisheit aufzugehen.

Diese ›Weisheiten‹ sind die Mandalas der fünf Tathāgatas. Tathāgata heißt wörtlich der ›So-Gegangene‹ und kann umschrieben werden mit ›der, der mit dem Wesen dessen, was

ist, eins geworden ist«. Tathāgata ist synonym mit Buddha, dem ›Erwachten‹, und Jina, dem ›Siegreichen‹. Die fünf Tathāgatas sind also die fünf Hauptformen der Energie des Buddha-Wesens, des völlig erwachten Bewusstseins. Die Eigenschaften, die sie verkörpern, sind die fünf Weisheiten, aber im Samsāra – der Welt oder der Geistesverfassung, in der wir leben – erscheinen diese Energien als fünf Gifte oder verblendete Gefühle. Jedes Ding in der Welt – alle Lebewesen, Orte, Ereignisse und so weiter – besitzt eine überwiegende Charakteristik, die es mit einer der fünf Eigenschaften verbindet; deshalb sind diese auch als die fünf Familien bekannt.

Der erste der fünf Tathāgatas, im Zentrum des Mandalas platziert, ist Vairocana. Er repräsentiert das Grundgift der Verblendung oder des Unverstandes, der absichtlich nicht-versteht, und aus dem sich alle anderen Gifte entwickeln. Aber er ist auch die Weisheit des Dharmadhātu, des grenzenlosen, alldurchdringenden Raumes, in dem jedes Ding existiert, wie es wirklich ist. Dies ist die Umkehrung des Unverstandes, der Unwissenheit. Da Vairocana die Ausgangs- und Zentralfigur ist, ist seine Familie einfach als die Tathāgata- oder Buddha-Familie bekannt, wobei die Namen wieder das Gegenteil der Unwissenheit darstellen.

Der zweite Tathāgata ist Akṣobhya auf der östlichen Seite des Mandalas, die, der indischen Tradition folgend, unten dargestellt wird. In anderen Texten kann Akṣobhya im Zentrum und Vairocana im Osten erscheinen, sodass sich oft einige Abänderungen ihrer Attribute finden; daher erscheinen sowohl die weiße als auch die blaue Farbe am ersten und am zweiten Tag und sind gelegentliche Unregelmäßigkeiten in der Mandalastruktur offensichtlich. Akṣobhya ist der Herrscher der Vajra-Familie, deren Gift Aggression oder Hass ist. Diese werden in die Spiegelgleiche Weisheit umgewandelt, die jedes Ding gelassen und unkritisch reflektiert.

Im südlichen Teil des Mandalas, der auf der linken Seite abgebildet wird, findet sich Ratnasambhava, der Herrscher der