

Deine persönlichen Ostern



Deine persönlichen Ostern

Deine persönlichen Ostern – Ostern, wie wir es heute kennen, ist nicht einfach so aus dem Nichts entstanden. Es hat seine Wurzeln in alten Festen, die den Frühling eingeläutet haben. Diese Feste drehten sich oft um die Wiedergeburt in der Natur und waren die perfekte Metapher für die spirituelle Erneuerung, die später in der Ostergeschichte so wichtig wurde.

Spirituelle Erneuerung ist echt ein vielschichtiges Unterfangen.

Diese YouTube-Präsentation mit dem Titel „[Das heilige Buch, das erklärt, was WIRKLICH passiert, wenn wir sterben](#)“ (The Sacred Book That Explains What REALLY Happens When We Die) gibt dir einen Einblick in die tibetisch-buddhistische Sichtweise deiner persönlichen Auferstehung vom Tod zum Leben.

Die Sprache der Präsentation ist Englisch. Die englische Abschrift wurde mit DeepL ins Deutsche übersetzt. DeepL macht Fehler. Bitte habt etwas Geduld damit. ☐☐

Was passiert, wenn du stirbst?

Was passiert, wenn du stirbst?

0:08

*Dein letzter Atemzug verhallt, die Luft verlässt deine Lungen
ein letztes Mal und der Körper,*

0:14

den du dein ganzes Leben lang gekannt hast, verstummt und

0:21

*dann passiert etwas: Die Welt wird nicht schwarz, das
Bewusstsein verschwindet nicht,*

0:27

*sondern du fühlst eine seltsame Leichtigkeit, als würde das
Gewicht der Existenz*

0:33

*selbst von dir genommen wird. Der Raum um dich herum scheint
weit weg, verschwommen, unwirklich. Geräusche*

0:41

*verzerren sich und hallen wider. Die Zeit verlangsamt sich,
und in diesem Moment wird dir etwas Schockierendes bewusst*

0:48

*: Du bist dir immer noch gewahr, aber wo bist du? Seit
Jahrhunderten versuchen Zivilisationen auf der ganzen*

0:55

*Welt, diese Frage zu beantworten. Einige sagen, die Seele
steigt auf, angezogen von*

1:01

*einem Tunnel aus Licht. Andere sagen, sie verweilt gefangen
zwischen den Welten und irrt in*

1:08

*Verwirrung umher. Aber es gibt einen alten Text, ein heiliges
Buch, das seit Jahrhunderten versteckt ist.*

Das Tibetische Totenbuch

1:15

*behauptet, die Wahrheit zu enthalten. Es heißt Bardo Todol,
aber im Westen*

1:21

*ist es unter einem anderen Namen bekannt: Das Tibetische
Totenbuch. Und was es beschreibt,*

1:27

ist anders als alles, was du jemals zuvor gehört hast. Keine

Mythen, keine Spekulationen, sondern eine

1:34

genaue Schritt-für-Schritt-Beschreibung dessen, was nach dem Tod passiert. Es ist nicht nur ein

1:40

religiöser Text, sondern eine Karte, ein Leitfaden, der geschrieben wurde, um die Seele durch den

1:45

mysteriösesten und furchterregendsten Übergang von allen zu führen. Und wenn dieses Buch

1:50

stimmt, dann ist der Tod nicht das Ende, sondern ein Übergang, eine Prüfung, ein Tor zu etwas

1:57

viel Größeres oder viel Schrecklicheres, als du dir jemals vorstellen könntest, denn nach diesen

2:04

Lehren ist der Moment des Todes nur der Anfang. Das Bardo Todol beschreibt eine Reihe von

2:11

Ereignissen, die sich in den Minuten, Stunden und Tagen nach dem Tod abspielen, eine Reise durch

2:17

Visionen, Illusionen und Entscheidungen, eine Reihe von Toren, an denen der vom Körper befreite Geist

2:23

seinen eigenen Ängsten, seinem eigenen Karma und seinem endgültigen

2:29

Schicksal begegnet. Einige werden darüber hinausgehen, die meisten werden zurückkehren, aber nur

2:35

diejenigen, die die Wahrheit verstehen, können navigieren, was als Nächstes kommt. Die Frage ist also nicht mehr, was passiert, wenn

2:42

wir sterben. Die eigentliche Frage ist: Wirst du bereit sein?

2:47

Es gibt ein Buch, kein gewöhnliches Buch, nichts, was man in einem Regal findet und

2:52

gelesen werden. Dieses Buch sollte versteckt werden, sollte von den Unvorbereiteten ferngehalten werden, denn was es enthüllt, verändert alles. Es ist bekannt als

2:58

„Ein Leitfaden für das Leben nach dem Tod“.

Bard-Werkzeug, das tibetische Totenbuch, ein Text, der nicht für die Lebenden geschrieben wurde, sondern für

3:11

diejenigen, die bereits hinübergegangen sind, eine Karte des Jenseits, ein Leitfaden für das, was

3:17

passiert, nachdem du deinen letzten Atemzug getan hast, aber woher kommt es und, noch wichtiger

3:23

warum wurde es geheim gehalten? Seine Ursprünge reichen über tausend Jahre zurück

3:29

zu einem Menschen, der mehr als nur ein Gelehrter war, ein Mystiker, ein Zauberer, eine Legende. Sein

3:37

Name war Padma Sambbava. Für tibetische Buddhisten ist er nicht nur eine historische Figur, er ist eine Kraft, die

3:45

Wesen, so mächtig und erleuchtet, dass seine Präsenz noch immer in der Struktur der Realität spürbar ist.

3:52

Im 8. Jahrhundert wurde Padma Sambbava nach Tibet eingeladen, um den Buddhismus

3:59

in ein Land zu bringen, das noch immer von alten schamanischen Traditionen beherrscht wurde. Aber was er

4:04

vorfand, war nicht nur Widerstand, sondern Krieg. Die alten

Götter, die Geister des

4:10

Land, die unsichtbaren Kräfte hießen ihn nicht willkommen,
und so lehrte Padma Sambba nicht einfach nur

4:18,

er kämpfte mit Ritualen, mit Magie, mit der Beherrschung von
Kräften, die jenseits des

4:25

menschlichen Verständnisses liegen. Er unterwarf die Geister
nicht, indem er sie vernichtete, sondern indem er

4:31

sie band, sie integrierte und sie zwang, dem Weg der

4:37

, und in dieser Zeit schrieb er ein Buch wie kein anderes,
einen Text, der Seelen

4:45

durch die schrecklichste und entscheidendste Reise führen
würde, die sie jemals erleben würden, die Reise

4:50

durch den Tod. Aber er wusste, dass die Welt für dieses
Wissen noch nicht bereit war. Er wusste

4:57,

dass die Lehren, wenn sie in die falschen Hände geraten
würden, verloren gehen, verfälscht

5:02

oder schlimmer noch, sie würden für Macht statt für Befreiung
missbraucht werden. Also tat er etwas Radikales:

5:09

Er versteckte das Bardodal in abgelegenen Höhlen und
verschloss seine Weisheit für

5:15

zukünftige Generationen. Nur diejenigen, die dazu bestimmt
waren, es zu finden, diejenigen, die wirklich bereit waren,
würden

5:23

seine Geheimnisse lüften. Und jahrhundertlang blieb das Buch
im Verborgenen, ein

5:29

Flüstern unter Eingeweihten, ein Geheimnis, das von Mönchen gehütet wurde, die ihr Leben damit verbrachten, sich auf den Moment des Todes vorzubereiten, aber

5:37

jetzt hat sich etwas verändert, das Buch ist wieder aufgetaucht, das Wissen wird

5:44

offenbart, warum, warum jetzt, nach Jahrhunderten des Schweigens, vielleicht verändert sich die Welt

5:51

vielleicht entwickelt sich das Bewusstsein, oder vielleicht will etwas, dass wir

5:57

Denk daran, der Tod kommt nicht sofort. Der Körper hört vielleicht auf zu funktionieren, aber das Selbst bleibt für einen

6:03

kurzen Moment, Sekunden, Minuten, vielleicht sogar Stunden. Du bist immer noch da, bewusst, beobachtend

Die erste Phase nach dem Tod

6:12

und fühlst etwas, das alles übersteigt, was du jemals gekannt hast. In diesen ersten Momenten nach dem Tod

6:19

gibt es keinen Schmerz, keinen Kampf, kein Gewicht, das dich niederdrückt. Stattdessen gibt es eine

6:26

seltsame Leichtigkeit, ein Gefühl der Trennung, das die tibetischen Meister

6:32

als Chikai bezeichnen, die erste Phase des Jenseits, den Übergang, den Moment, in dem die Seele

6:39

beginnt, die physische Welt zu verlassen, und was als Nächstes passiert, hängt ganz davon ab,

6:44

ob du dafür bereit bist. Manche beschreiben, wie sie über ihrem eigenen Körper schweben

6:50

und auf die leblose Hülle herabblicken, die sie einst bewohnt haben, andere sagen, sie spüren einen Sog, als

6:57,

als würde etwas sie zu einem unbekannten Ziel führen. Menschen, die eine Nahtoderfahrung gemacht haben, also

7:04

diejenigen, die am Rande des Todes waren und zurückgekommen sind, erzählen unheimlich ähnliche Geschichten. Sie sprechen

7:09

von Lichttunneln, von Stimmen, die ihre Namen rufen, von einer Präsenz, von etwas, das

7:15

sie beobachtet und wartet. Sie beschreiben eine plötzliche Flut von Erinnerungen, eine Wiederholung ihres

7:22

ganzen Lebens in einem einzigen überwältigenden Augenblick. Das tibetische Totenbuch

7:28

beschreibt dies ebenfalls. Es spricht von dem Moment, in dem sich der Schleier lüftet, in dem alle

7:33

Illusionen verschwinden und die Seele ihre wahre Natur erkennt. Für diejenigen, die darauf vorbereitet sind, ist dies die

7:41

größte Chance, das klare Licht zu erkennen, das unendliche Bewusstsein

7:48

jenseits von Zeit und Form, das Tor zur endgültigen Befreiung. Für die meisten jedoch ist es der Moment der Wahrheit

7:55

zu viel das Licht ist zu intensiv die Wahrheit zu überwältigend Angst übernimmt die Kontrolle

8:03

klammert sich an das, was sie immer gekannt hat und in diesem Moment des Zögerns ist die

8:08

Chance vertan die Seele zieht sich zurück und was dann kommt, ist viel

8:15

unvorhersehbarer manche finden sich verloren an vertrauten Orten wieder unfähig

8:21

zu akzeptieren, dass sie gestorben sind manche tauchen ein in Visionen von Schönheit und Frieden

8:27

und glauben, sie hätten das Paradies erreicht, nur um später zu erkennen, dass es nur

8:32

eine weitere Illusion ist, und wieder andere treten in etwas viel Dunkleres ein. Die tibetischen Meister

8:39

warnten davor, dass die Seele, wenn sie in diesen ersten Augenblicken nicht die Wahrheit erkennt, wenn sie die Angst vor der

8:47

Anhaftung nicht loslässt, in einen Bereich eintritt, der vollständig von ihrem eigenen Geist geformt ist, eine Welt, in der

8:54

Gedanken Gestalt annehmen, wo Ängste sich manifestieren, wo das, was als Nächstes passiert, nicht mehr

9:00

von physikalischen Gesetzen bestimmt wird, sondern von den tiefsten, verborgensten

9:06

Teilen der Seele selbst [Musik]

9:18

Einige kommen nie hinüber, nicht weil sie es nicht können, sondern weil sie es nicht wollen. In den

9:24

ersten Augenblicken nach dem Tod steht die Seele an einer Schwelle, einem Tor zwischen

9:30

Welten, aber nicht alle treten hindurch, manche zögern, manche widersetzen sich, manche kehren um

9:38

und klammern sich an das Leben, das sie gerade verlassen haben, unfähig zu akzeptieren, was bereits geschehen ist, und so bleiben sie gefangen, nicht

9:47

in der Hölle, nicht im Himmel, sondern in dem Raum dazwischen, von dem die tibetischen Meister sprachen

9:54

Sie nannten ihn das graue Reich, den Zustand des Umherirrens, den Zustand der

10:00

Verwirrung. Eine Seele, die ihren eigenen Tod nicht erkennt, verliert sich in ihren eigenen

10:06

Illusionen. Sie verweilt an vertrauten Orten, sie wandelt unsichtbar unter den Lebenden

10:14

und ungehört. Manche merken gar nicht, dass sie tot sind. Sie spüren die Anziehungskraft des

10:20

Jenseits, aber sie wehren sich dagegen, aus Angst, wegen unerfüllter Wünsche

10:26

wegen der Last dessen, was sie im Leben nicht loslassen konnten Angst ist die erste

Warum die meisten Seelen stecken bleiben

10:31

Fessel der Moment des Todes ist überwältigend der Verlust des Körpers das

10:37

Auflösen der Realität es ist zu viel für den unvorbereiteten

Geist, sich dem zu stellen statt

10:43

*sich zu ergeben, widersetzen sie sich statt loszulassen,
kämpfen sie darum, an dem festzuhalten, was*

10:49

*nicht mehr existiert, und dadurch bleiben sie stecken.
Anhaftung ist die zweite*

10:56

*Kette. Manche Seelen gehen nicht, weil sie es nicht ertragen
können, sich von dem zu trennen, was sie zurückgelassen
haben: geliebte Menschen, Besitztümer*

11:05

*Bedauern, unvollendete Angelegenheiten. Sie bleiben in der
Nähe der Lebenden und versuchen, mit ihnen zu interagieren*

11:11

*und Dinge zu ändern, die bereits außerhalb ihrer Kontrolle
liegen, aber die Lebenden können sie nicht hören*

11:17

*Sie rufen, sie strecken die Hände aus, aber ihre Stimmen
werden von der Stille verschluckt, und so*

11:24

*verweilen sie, und dann gibt es Karma, die Energie von allem,
was ungelöst geblieben ist, das*

11:32

*Gewicht der Handlungen und Unterlassungen. Für manche zieht
dieses Gewicht sie*

11:37

*nach unten, in niedrigere Reiche, niedrigere Schwingungen,
eine Welt, die von der*

11:43

*Dunkelheit geprägt ist, die sie im Leben mit sich trugen.
Andere hält es in einer Schleife gefangen, in der sie*

11:50

*Erinnerungen, in denen sie Momente immer wieder erleben,
gefangen nicht durch eine äußere Kraft*

11:57

sondern durch ihren eigenen Verstand, denn die Wahrheit ist,

dass das Leben nach dem Tod kein einzelner Ort ist

12:03

es ist kein endgültiges Ziel, es ist ein Spiegelbild, eine Projektion dessen, was die Seele

12:09

in sich trägt für diejenigen, die von Frieden erfüllt sind, ist die Reise mühelos

12:16

für diejenigen, die voller Angst sind, ist die Reise ein Gefängnis. Deshalb haben die tibetischen Meister

12:21

ihr Leben damit verbracht, sich auf den Tod vorzubereiten, denn was auf der anderen Seite passiert, wird nicht vom Schicksal bestimmt, sondern

12:29

vom Zustand des Geistes, den man mitbringt, und sobald man diese

12:34

Schwelle überschreitet, gibt es keine Zeit mehr, dies zu ändern. Im Moment des Todes erscheint ein

12:39

strahlendes Licht, das heller als die Sonne ist, unendlich weit, nicht außerhalb von dir, sondern

12:47

aus deinem Inneren kommend. Für einen kurzen Moment ist die Seele frei, frei vom Körper, frei

12:54

von der Last der Zeit, der Identität, von allem, was sie einst für real hielt.

13:01

Und in diesem Moment gibt es eine Möglichkeit, eine Tür, eine Chance, einen Schritt

13:06

über den Kreislauf von Geburt und Tod hinauszutreten, um sich in das klare Licht aufzulösen, den höchsten Zustand des Bewusstseins, das Reine

Das klare Licht

13:14

die Essenz der Existenz selbst. Das Tibetische Totenbuch beschreibt

13:20

dies als den wichtigsten Moment im Jenseits, einen Moment, der

13:25

alles bestimmt, den aber die meisten nie erreichen, weil sie, wenn das Licht

13:31

erscheint, erkennen sie es nicht, sie zögern, sie wenden sich ab, sie klammern sich an

13:38

das Vertraute und verlieren dabei ihre Chance auf

13:43

Befreiung. Dies ist die erste Prüfung, und die meisten scheitern daran. Das klare Licht ist die

13:49

ultimative Wahrheit, die Quelle, aus der alle Dinge entstehen, der Zustand jenseits von Angst

13:55

jenseits von Leiden, jenseits von Illusionen, aber für den unvorbereiteten Geist ist es

14:01

überwältigend, es fühlt sich zu groß, zu mächtig an, anstatt es anzunehmen, schreckt die

14:08

Seele zurück, sie sucht nach etwas Vertrautem, einem Körper, einer Erinnerung, einer Empfindung,

14:14

die sie an das Leben erinnert, und in dem Moment, in dem sie das tut, verblasst das Licht.

14:20

Die tibetischen Meister haben das verstanden, deshalb haben sie sich auf den Tod vorbereitet,

14:26

denn der Geist klammert sich an das, was er kennt, und wenn

*er im Leben nie die Tiefen der Stille berührt hat, nie über
die Form hinausgeschaut hat*

14:34,

*über das Selbst hinaus, dann wird er im Tod das tun, was er
immer getan hat: Er wird*

14:41

*vor dem Unbekannten fliehen, er wird sich vom Licht abwenden,
und dort beginnt der Abstieg*

14:46,

*denn sobald das klare Licht verschwunden ist, folgt eine
Welt, die vom*

14:52

*dem Verstand selbst geschaffen wurde, eine Welt der Visionen,
der Illusionen, des Karmas*

14:58,

*die sich in Formen entfaltet, die wir nicht begreifen können.
Manche werden darin Schönheit finden, andere*

15:04

Alpträume, aber nur wenige werden den Weg zurück zum

15:10

*Licht finden. Die Frage ist also nicht nur, was passiert,
wenn du stirbst, sondern*

15:15

*ob du die Wahrheit erkennen wirst, wenn sie sich dir zeigt,
oder ob du wie die meisten wegschauen wirst*

15:23

[Musik]

15:31

*weg? Der Körper wird still, der letzte Atemzug verhallt, und
doch bleibt etwas zurück.*

15:39

*Es gibt keinen Schmerz, keine plötzliche Dunkelheit, kein
abruptes Ende, stattdessen gibt es eine Veränderung, eine*

15:47

*seltsame Leichtigkeit, als ob das Gewicht der Existenz vom
Körper genommen worden wäre, den du*

15:53

dein ganzes Leben lang gekannt hast und der sich nun fern anfühlt, als ob er nicht mehr zu dir gehört.

Die Illusionen des Geistes

15:58

dir, und dann siehst du ihn selbst, regungslos, still, eine leblose Hülle, die

16:06

einst du warst. Manche Seelen verstehen sofort, dass sie die Schwelle überschritten haben,

16:12

aber viele tun das nicht. Das tibetische Totenbuch beschreibt dies

16:18

als „Chikibu“, die erste Stufe des Jenseits, den Moment der Trennung. Für manche ist es

16:26

friedlich, ein sanftes Dahingleiten, ein Gefühl des Schwebens, als wäre die Welt weich geworden

16:33

traumhaft, für andere ist es verwirrend, der Verstand ringt darum, zu begreifen, was

16:40

geschieht, denn er fühlt sich noch lebendig, er kann sehen, er kann denken, er kann sich bewegen, aber

16:47

niemand antwortet, er ruft, niemand hört ihn, er greift nach den Lebenden, aber seine

16:54

Hände gehen durch sie hindurch wie Luft, und langsam setzt die Erkenntnis ein, dass die

17:02

physische Welt verschwunden ist, aber das Bewusstsein bleibt. Das ist die erste große Wahrheit des

17:09

Leben nach dem Tod: Du bist nicht dein Körper, du warst es nie, aber der Geist, der durch

17:15

Jahre physischer Existenz konditioniert ist, weigert sich, dies zu akzeptieren. Manche Seelen geraten in Panik, sie versuchen,

17:21

aufzuwachen, um ins Leben zurückzukehren, aber es gibt kein Leben, in das sie zurückkehren können. Manche weigern sich, weiterzugehen.

17:28

Sie verweilen in der Nähe ihrer Körper, in der Nähe ihrer Häuser, in der Nähe derer,

17:33

die sie zurückgelassen haben, unfähig loszulassen. Und dann gibt es diejenigen, die erkennen, was

17:40

geschieht, diejenigen, die ruhig bleiben, die sich nicht wehren. Für sie erscheint etwas

17:46

, ein Licht, eine Präsenz, eine Tür, die sich jenseits der Grenzen der

17:53

physischen Welt öffnet. Aber nicht alle werden eintreten, denn die Reise, die vor ihnen liegt, ist nicht einfach.

18:00

Die Illusionen des Geistes nehmen Gestalt an, und für diejenigen, die nicht vorbereitet sind, beginnt die wahre Prüfung erst

18:08.

Das Licht verblasst und etwas anderes beginnt. Die physische Welt ist verschwunden

18:15

Der Körper, der Atem, der Herzschlag bleiben zurück wie ein Traum, der zu Ende ist, aber

18:21

jetzt nimmt eine neue Welt Gestalt an, eine Welt der Visionen, in der sich einige Seelen wiederfinden

18:28

an Orten von unbeschreiblicher Schönheit, goldenen Tempeln,

weiten himmlischen

18:35

Landschaften, Lichtgestalten, die sie mit Wärme und Frieden empfangen, andere finden

18:40

etwas ganz anderes, ein Reich aus wechselnden Schatten, monströsen Wesen, furchterregenden

18:47

Formen, die sich winden und verzerren, beobachten, warten, manche fühlen Frieden, manche fühlen Angst

18:55

aber hier ist, was dir niemand sagt: Nichts davon ist real, nicht so, wie du denkst. Dies

19:02

ist der Chy Bard, die zweite Stufe des Jenseits, eine Welt, die nicht vom

19:08

Universum erschaffen wurde, sondern vom Geist selbst. Alles hier ist eine Projektion, ein

19:14

Reflexion der tiefsten Schichten der Seele. Diejenigen, die ihr Leben in Liebe verbracht haben

19:19

in Frieden, in Weisheit, sehen das Paradies. Diejenigen, die in Angst gelebt haben

19:26

in Schuld, in Wut, sehen ihre Dämonen. Aber beides sind Illusionen, denn in diesem Reich

19:34

wird Gedanken zu Formen. Die tibetischen Meister haben davor gewarnt. Sie wussten, dass das

19:39

Leben nach dem Tod kein Ort des Gerichts ist, sondern ein Spiegel. Du stehst nicht vor Göttern oder Dämonen

19:46,

du stehst vor dir selbst. Die friedlichen Gestalten, die göttlichen Wesen, sind das

19:52

Spiegelbild deines höchsten Selbst. Die furchterregenden
Monster, die tobenden Kräfte

19:58,

sind die Ängste, denen du dich im Leben nie gestellt hast.
Aber hier ist das Geheimnis: Weder

20:04

können dir etwas antun, es sei denn, du glaubst daran, dass
sie es können, denn in dem Moment, in dem du reagierst, in
dem Moment, in dem

20:10

du wegläufst, in dem Moment, in dem du kämpfst, in dem
Moment, in dem du versuchst zu fliehen, bist du in der

20:17

Illusion gefangen, und je tiefer du in sie eintauchst, desto
schwieriger ist es, aufzuwachen. Diejenigen, die

20:23

die Wahrheit erkennen, die die Visionen durchschauen, die
sich nicht an das

20:28

Schönen oder Schrecklichen, sie gehen voran, sie sehen das

20:34

Licht wieder, aber diejenigen, die das nicht tun, bleiben in
einer Welt gefangen, die sie selbst geschaffen haben

20:39,

nicht aus Zwang, sondern aus freier Entscheidung, und so ist
die Frage nicht, ob die

20:46

Visionen real sind, die Frage ist, ob du sie als das
erkennst, was sie sind

20:53

[Musik]

Karma und der Spiegel des Jenseits

21:04

Alles, was du siehst, bist du. Die goldenen Tempel, die
göttlichen Gestalten, die strahlenden

21:09

Wesen, die Frieden anbieten, sind du. Die Schatten, die Dämonen, die endlosen Korridore

21:16

der Angst sind du. Denn im Jenseits gibt es keine äußere Welt

21:22

nur den bloßen Geist, und zum ersten Mal siehst du ihn nicht durch die Erinnerung

21:29

nicht durch den Filter eines Körpers, sondern in roher, unverfälschter Form. Dies ist die Prüfung der

21:35

Erkenntnis, und die meisten scheitern im Chyid Bo, dem Reich der Visionen. Karma ist nicht

21:42

länger verborgen. Die Gedanken, die du im Leben mit dir getragen hast, die Emotionen, die Überzeugungen, die

21:49

Ängste werden zu deiner Realität. Wenn du in Frieden gelebt hast, entfaltet sich das Leben nach dem Tod wie ein

21:55

Paradies, wenn Ihr in Unruhe gelebt habt, nimmt es die Form eines Albtraums an, aber beides sind

22:02

Illusionen, keine davon ist dauerhaft. Die tibetischen Meister haben das verstanden, sie

22:08

warnten, dass die größte Gefahr nach dem Tod darin besteht, dem zu glauben, was man sieht, denn

22:13

in dem Moment, in dem man sich an die Visionen klammert, ob schön oder furchterregend,

22:18

ist man gefangen. Die friedlichen Gestalten, die strahlenden Wesen, man streckt die Hände nach ihnen aus und

22:25

plötzlich sind sie weg. Die furchterregenden Monster, die eindringlichen Stimmen, du wehrst dich gegen sie

22:32

und sie werden stärker, denn das Gesetz ist einfach: Was du akzeptierst,

22:38

überwindest du, was du ablehnst, wird Teil von dir. Einige Seelen begreifen das sofort.

22:45

Sie reagieren nicht, sie klammern sich nicht an das Licht und laufen auch nicht vor der Dunkelheit davon. Sie beobachten, sie verstehen und

22:54

in diesem Moment bricht die Illusion zusammen, die Visionen verblassen, die Welt löst sich auf und

23:01

das Licht erscheint wieder, aber für diejenigen, die versagen, für diejenigen, die nach dem Paradies greifen

23:07,

für diejenigen, die vor Angst fliehen, geht der Kreislauf weiter, das Karma zieht sie nach unten

23:15,

in die nächste Phase, in die Wiedergeburt, und so geht es im Jenseits nicht um ein Urteil

23:22

es gibt keinen Himmel, es gibt keine Hölle, es gibt nur Reflexion und die

23:28

Frage ist nicht, ob die Visionen real sind, die Frage ist, ob du sie erkennst,

23:33

bevor es zu spät ist. Die Luft zittert, ein Schatten bewegt sich,

23:39

dann noch einer, und plötzlich sind sie überall, monströse Gesichter, sich windende

23:45

Gestalten, Augen, die wie Feuer brennen, Stimmen, die die Struktur der Realität erschüttern, sie

23:53

brüllen, sie greifen nach dir, sie umzingeln dich, aber hier ist die Wahrheit, die dir niemand sagt: Sie

23:59

sind nicht real, nicht so, wie du denkst. Das tibetische Totenbuch

24:05

beschreibt diese Gestalten detailliert: Bestien mit tausend Armen, Gottheiten mit Reißzähnen

24:11,

die in Blut stolpern, Wesen, die den Himmel zerreißen und vor Wut heulen, sie sind

24:17

erschreckend, unerbittlich, aber sie sind nicht hier, um dich zu vernichten, sie sind hier, weil du

24:24

sie mitgebracht hast, sie sind keine Dämonen, sie sind keine Strafen, sie sind

24:30

du, jede unterdrückte Angst, jede begrabene Reue, jedes Stück Wut und Scham

24:37,

das in deinem Leben weggeschlossen war und nun vor dir steht und Gestalt annimmt, denn

24:43

im Jenseits bleibt nichts verborgen und in dem Moment, in dem du das Chy Bo betrittst, das

24:49

Reich der Visionen, entfaltet sich dein Geist vollständig und alles, vor dem du im

24:55

Leben geflohen bist, wartet jetzt auf dich, aber nicht, um dich zu bestrafen, sondern um dich damit zu konfrontieren, denn das

25:01

Jenseits ist kein Ort des Gerichts, es ist ein Ort der Reflexion und die

25:06

größte Prüfung von allen ist diese: Kannst du die Wahrheit sehen? Die Seele, die

25:12

versteht, rennt nicht weg, sie kämpft nicht, sie bittet nicht um Flucht, sie

25:18

beobachtet, und wenn sie das tut, verschwinden die Monster, die Wesen

25:24

lösen sich auf, weil sie nie von dir getrennt waren, sie waren nie etwas, das man fürchten musste, sie waren die Schatten

25:31

des Geistes, die nach außen projiziert wurden, geformt durch das Karma, das durch die Energie entstanden ist, die du

25:37

im Leben mit dir getragen hast, und wenn du sie als das erkennst, was sie sind, verlieren sie alle Macht, aber für diejenigen

25:44,

die das nicht tun, für diejenigen, die weglaufen, die schreien, die sich wehren, passiert etwas anderes: Die

25:52

Visionen werden stärker, die Formen werden dunkler, die Welt beginnt sich zu verändern und zieht

25:58

sie tiefer, denn in diesem Reich rettet dich die Angst nicht, die Angst ist das, was dich gefangen hält

26:05

Was du ablehnst, bleibt bestehen, was du bekämpfst, und in dem Moment, in dem du an die

26:11

Illusion glaubst, verlierst du dich darin

26:25

Es herrscht Stille, das Chaos ist verschwunden, die Schatten verblassen, das Brüllen verstummt und an ihrer

Die letzte Prüfung

26:33

Stelle erscheint etwas anderes, ein riesiges goldenes Licht, eine Präsenz jenseits aller Worte

26:41

Friedliche, strahlende, unendliche Gestalten tauchen auf, leuchtende Wesen, sanft und weise. Einige

26:49

nehmen die Form von Buddhas an, Lichtgottheiten, himmlische Führer, andere erscheinen als

26:55

Vorfahren, vertraute Gesichter voller Wärme. Sie sprechen nicht, aber du

27:01

verstehst, dass sie hier sind, um dir zu helfen, aber nur, wenn du sie erkennst, denn genau

27:07

wie die zornigen Wesen vor ihnen, sind sie du. Das Tibetische Totenbuch

27:13

beschreibt dies als die letzte Chance, den letzten Moment im Jenseits

27:18,

in dem wahre Befreiung möglich ist, wenn die Seele diese Wesen als

27:24

Projektionen ihrer eigenen höheren Natur erkennt, wenn sie nicht an ihnen festhält, wenn sie sie nicht

27:29

sie als etwas Getrenntes verehrt, dann ist sie frei, keine Wiedergeburt mehr, keine

27:36

Illusionen mehr, kein Leiden mehr, nur noch Licht, nur noch Befreiung. Aber selbst jetzt scheitern die meisten,

27:44

denn selbst Frieden, selbst Schönheit können eine Falle sein. Der ungeschulte Geist sieht diese

27:51

Wesen und streckt die Hände nach ihnen aus, er möchte bleiben, sich an sie binden, mit dem Paradies verschmelzen,
27:58

in die Bequemlichkeit, in etwas außerhalb von sich selbst, und in dem Moment, in dem er das tut, verblassen die Wesen
28:05,

das Licht wird schwächer und langsam beginnt die nächste Stufe, denn

28:11

diejenigen, die die Illusion nicht erkennen, die immer noch an Trennung glauben, an

28:17

etwas außerhalb von sich selbst, sind nicht bereit, und so endet die

28:23

Reise nicht, sie geht weiter in den nächsten Bereich, in die nächste Prüfung, und

28:30

für die meisten in den Kreislauf, das Licht verblasst, die Visionen

28:37

lösen sich auf und jetzt gibt es nur noch Bewegung, einen Sog, eine Kraft, die die Seele vorwärts zieht

28:45

zuerst subtil, dann stärker, unaufhaltsam, das ist der
28:51

Sidpardo, die letzte Stufe, der Moment, in dem sich das Schicksal entfaltet, für die meisten gibt es keine Wahl, das
28:59

Last vergangener Handlungen, vergangener Gedanken, vergangener Wünsche. Das ist es, was die Seele
29:05

in ihr nächstes Leben zieht, denn Karma ist nicht nur eine Idee, es ist eine Kraft, ein Strom, ein
29:12

Fluss, der die Seele zum nächsten Körper, zur nächsten

Erfahrung, zur nächsten

29:18

*Illusion der Existenz trägt. Alles, was im Leben ungelöst
geblieben ist, jede*

29:24

*Anhaftung, jedes Verlangen, jede Angst wird zum Entwurf für
das, was kommt*

29:30

*Einige Seelen fühlen sich von Wärme angezogen, von neuen
Eltern, neuen Häusern. Sie sehen*

29:38

*Flugbilder von Gesichtern, von Orten, sie werden in Körper
gezogen, die darauf warten, geboren zu werden.*

29:44

*Andere, belastet von Schmerz, von Schuld, vom Gewicht ihrer
Vergangenheit, tauchen ein in Leben*

29:51

*voller Kampf, voller Not, voller Leiden, nicht als Strafe,
sondern als Spiegelbild, als*

29:58

*Fortsetzung der Energie, die sie in sich tragen. So setzt
sich der Kreislauf fort*

30:04

*Geburt, Tod, Wiedergeburt, bis die Lektion gelernt ist. Aber
nur*

30:12

*wenige wählen etwas anderes. Das sind die Seelen, die die
Illusion erkennen, die*

30:19

*die Anziehungskraft des Karmas durchschauen, die Sehnsucht
nach Form, nach Identität, nach*

30:24

*einem anderen Leben. Anstatt dem Strom zu folgen, treten sie
aus ihm heraus, sie tun*

30:30

*nicht an etwas fest, sie widersetzen sich nicht, sie lassen
einfach los, und in dieser Hingabe*

30:37

befreien sie sich, keine Wiedergeburt mehr, kein Vergessen mehr, nur noch Licht, nur noch

30:44

Befreiung. Die tibetischen Meister nannten dies die große Flucht, den Moment, in dem

30:50

die Seele sich in etwas Größeres auflöst, nicht als Ende, sondern als Rückkehr,

30:56

denn in Wahrheit gab es nie etwas, vor dem man fliehen musste, es gab nie einen Ort, an den man gehen konnte, es gab nur das Hier und Jetzt

31:05

es gab nur das Gewahrsein, und für diejenigen, die es sehen, die es wirklich sehen, endet die Reise oder Wirst du zurückkehren ... oder transzendieren?

31:12

vielleicht beginnt sie endlich, es gibt einen Moment, eine letzte

31:19

Schwelle, einen Raum, in dem die Vergangenheit, die Zukunft und das Gewicht jeder Entscheidung

31:24

in einer Entscheidung zusammenfließen, zurückzukehren oder alles hinter sich zu lassen. Die meisten erkennen nie,

31:31

dass sie überhaupt eine Wahl haben. Sie spüren den Sog der Reinkarnation, eine Kraft, die so stark und so

31:38

absolut ist, dass es unmöglich erscheint, ihr zu widerstehen. Die Sehnsucht nach Form, nach

31:44

Empfindungen, nach Existenz selbst. Erinnerungen blitzen auf, Gesichter, Orte, die

31:51

Echos unvollendeter Wünsche, ein tiefes Verlangen nach

Erfahrung, nach Gefühlen, nach Sein, und

31:58

*einfach so werden sie zurückgezogen, ein neues Leben beginnt,
ein neuer Körper, eine neue*

32:06

*Identität, eine Fortsetzung derselben Lektionen, derselben
Kämpfe, derselben*

32:11

Illusionen, immer und immer wieder, aber einige wenige

32:17

*erwachen, sehen sie, was diese Anziehungskraft wirklich ist:
kein Schicksal, keine Vorherbestimmung, sondern Anhaftung,
die*

32:24

*letzte Illusion, denn Reinkarnation ist kein Gefängnis,
sondern eine Entscheidung, und diejenigen*

32:30,

*die dies erkennen, die nicht nach dem nächsten Leben greifen,
die nicht an der Vergangenheit festhalten*

32:36,

*entdecken etwas Erstaunliches: Die Anziehungskraft beginnt
nachzulassen*

32:42

*Der Kreislauf beginnt sich zu lockern, und in diesem Raum der
Stille erscheint eine Tür*

32:48

*Eine Tür jenseits von Geburt, jenseits von Tod, jenseits der
Existenz selbst. Aber um*

32:55

*durch sie hindurchzugehen, muss man etwas opfern, wozu die
meisten nicht bereit sind: sich selbst. Denn*

33:01

*dem Kreislauf zu entkommen bedeutet, sich in etwas Größeres
aufzulösen, seine Identität loszulassen,*

33:07

jede Anhaftung, jede Illusion, alles, was sich einst wie

33:12

*dich selbst. Es ist kein Schritt nach vorne, es ist eine
Rückkehr, eine Rückkehr zum Unendlichen, eine Rückkehr*

33:20

*zur Quelle. Das ist es, wofür die tibetischen Meister
trainieren, nicht für das Paradies, nicht*

33:27

*für Belohnungen, sondern für die Fähigkeit, im letzten Moment
aufzuwachen und zu wählen. Und jetzt, da*

33:34

*die Wahl bei dir liegt, was wäre, wenn du entscheiden
könntest, was wäre, wenn du den Kreislauf hinter dir lassen
könntest*

33:41

*nie wieder zurückkehren, nie wieder vergessen, nie wieder in
den Traum des Lebens zurückfallen, würdest*

33:47

*du diesen letzten Schritt wagen oder würdest du zögern und
dich von der Strömung zurückziehen lassen*

33:52

?

34:01

[Musik] Im Bardal war es nie nur ein Buch für

34:08

*die Toten, es war ein Leitfaden für die Lebenden, eine Karte
nicht für den Körper, sondern für den Geist*

Ein Leitfaden für die Lebenden

34:15

*nicht für das Ende, sondern für jeden Moment, der dazu führt,
denn der Tod ist nicht*

34:20

*etwas, das dir einfach passiert, sondern etwas, auf das du
dich vorbereiten musst. Die tibetischen Meister wussten das.
Sie*

34:28

*verstanden, dass der Geisteszustand im Moment des Todes alles
bestimmt, und so trainierten sie nicht in Tempeln aus*

34:37

, sondern in den weiten, stillen Räumen ihres eigenen Bewusstseins. Sie

34:43

praktizierten das Sterben. Sie lagen stundenlang still da, atmeten langsam und lösten sich von ihren

34:49

eigenen Körpern, als hätten sie diese bereits verlassen. Sie meditierten über die Auflösung

34:56

des Selbst, beobachteten, wie Gedanken auftauchten und wieder verschwanden, wie Emotionen aufkamen und wieder verflachten, und lernten,

35:03

jede Anhaftung loszulassen, bevor der Tod sie dazu zwang. Denn wenn sie

35:09

die Loslösung im Leben meistern könnten, würden sie sie im Tod nicht fürchten. Sie visualisierten die

35:14

Bardos, die Zustände zwischen den Welten, damit sie, wenn die Zeit gekommen war, wenn die Visionen

35:20

erschiene, wenn die Illusionen des Geistes Gestalt annahmen, sie erkennen würden.

35:26

Sie würden sie durchschauen und statt zurück in den Kreislauf gezogen zu werden, würden sie

35:32

würden sich darüber hinausbewegen. Die Befreiung würde nicht zufällig kommen, sondern durch

35:38

Meisterschaft. Und hier liegt das größte Geheimnis von allen: Die Beherrschung des Todes hat nichts damit zu tun, was

35:43

nach dem letzten Atemzug geschieht, sondern damit, wie du lebst. Denn dieselben

35:49

Kräfte, die das Leben nach dem Tod prägen – Anhaftung, Angst, Begierde, Illusion –

35:55

prägen auch deine Realität im Hier und Jetzt. Derselbe Geist, der Visionen in den

36:00

Bardos projiziert, ist derselbe Geist, der dein Leben heute projiziert. Deshalb bereiteten sich die Mönche nicht

36:07

nur darauf vor, gut zu sterben, sondern auch darauf, voll und ganz zu leben, ohne Anhaftung, ohne Angst, ohne

36:14

Illusionen, die ihre Sicht trüben. Denn den Tod zu meistern bedeutet, die Kunst des Loslassens zu meistern, und diejenigen, die loslassen lernen, sind

36:19

frei. Es gibt einen Grund, warum dir das nie beigebracht wurde, einen Grund, warum diese Lehren

36:24

frei. Es gibt einen Grund, warum dir das nie beigebracht wurde, einen Grund, warum diese Lehren

36:30

so detailliert und präzise waren und jahrhundertlang verborgen blieben, nicht nur, weil sie

36:36

heilig waren, sondern weil sie gefährlich waren, gefährlich für die Systeme, die auf

36:42

Angst beruhen, gefährlich für diejenigen, die von Kontrolle profitieren, denn wenn du die Wahrheit wüsstest, wenn

36:49

du verstehen würdest, was die tibetischen Meister wirklich lehrten, könnte dich niemand mehr kontrollieren.

36:54

Noch einmal: Die modernen Religionen sagen uns, dass wir nach dem Tod gerichtet werden, dass wir

37:00

in den Himmel kommen oder in die Hölle geworfen werden, dass wir Buße tun, gehorchen und folgen müssen, aber der Bo Toel
37:08

sagt etwas ganz anderes. Er spricht nicht von Strafe, er spricht nicht
37:14

von einer endgültigen Abrechnung, er spricht von einer Wahl, dass du im Tod nicht von einem äußeren Gott gerichtet wirst
37:20

von einem äußeren Gott, sondern von deinem eigenen Verstand, dass Himmel und Hölle keine Orte sind, sondern
37:27

Projektionen, dass das, was als Nächstes kommt, nicht von einem allmächtigen Herrscher bestimmt wird, sondern von der
37:33

Energie, die du in dir trägst, und dass die endgültige Befreiung, die Flucht aus dem
37:39

Leiden der Reinkarnation, aus dem endlosen Kreislauf
37:44

nicht durch Anbetung kommt, sondern durch Verständnis, durch
37:49

Erkenntnis, durch das Wissen ohne Zweifel, dass die Illusionen des Verstandes nur das sind, was sie sind
37:56

Illusionen. Deshalb wurden diese Lehren ausgelöscht, weil eine Seele, die das weiß
38:01

frei ist, nicht manipuliert werden kann, ein Verstand, der die Angst durchschaut, nicht
38:07

kontrolliert werden kann. Wenn du glaubst, dass Erlösung von einer äußeren Macht kommt, wirst du
38:12

immer nach außen schauen, du wirst gehorchen, du wirst dich unterwerfen, aber wenn du verstehst, dass
38:18

*alles, Himmel, Hölle, Gott, Dämonen, Wiedergeburt, Befreiung,
alles davon existiert*

38:25

in dir, dann wirst du etwas ganz anderes, du wirst

38:31

*unantastbar. Deshalb wurde dieses Wissen begraben, nicht weil
es falsch war, sondern*

38:36

*weil es zu wahr, zu mächtig, zu gefährlich war für
diejenigen, die ganze*

38:42

*Reiche aufgebaut haben, indem sie die Menschen im Dunkeln
gehalten haben, denn wer das versteht, kann niemals*

38:48

kontrolliert werden.

38:56

[Musik]

39:02

*Die Wissenschaft holt gerade erst auf. Seit Jahrhunderten
beschreibt das Tibetische Totenbuch*

39:07

*die Reise der Seele, den Moment der Trennung, den Tunnel aus
Licht*

39:13

*die Visionen, das Gefühl, über dem eigenen Körper zu
schweben, und jahrhundertlang*

39:19

*hat die moderne Welt das als religiösen Mythos, als
kulturelle Geschichte abgetan, als nichts*

39:25

weiter, aber dann passierte etwas: Ärzte

39:30

*Wissenschaftler und Forscher begannen, Geschichten und
Zeugnisse von*

39:35

*Menschen zu sammeln, die gestorben und zurückgekommen waren,
und was sie fanden, war unmöglich zu*

39:41

ignorieren Menschen aus aller Welt und aus allen Gesellschaftsschichten beschrieben dasselbe

39:46

ein plötzliches Gefühl der Loslösung vom Körper ein blendendes, strahlendes Licht

39:54

allumfassende Wesen, die auf sie warteten, manchmal friedlich, manchmal

40:00

erschreckend ein panoramischer Rückblick auf das Leben, der in einem Augenblick vorbeizog, und dann der

40:06

Moment der Entscheidung, zu bleiben oder zurückzukehren Das waren keine Mönche, keine Mystiker, es waren

40:15

waren Ärzte, Soldaten, Unfallopfer, Menschen, die keinen Grund hatten,

40:20

an ein Leben nach dem Tod zu glauben, bis sie es selbst erlebt haben. Und als

40:26

Wissenschaftler diese Berichte untersuchten und die Gehirnaktivität in den letzten Augenblicken des Lebens maßen, entdeckten sie

40:33

etwas Schockierendes: Im Moment des Todes passiert etwas, fanden Neurowissenschaftler heraus.

40:39

dass, wenn der Körper abschaltet, das Gehirn einen letzten Ausbruch elektrischer Aktivität hat

40:45,

anders als alles, was man im Wachzustand kennt, eine plötzliche, intensive Flut von

40:51

Bewusstsein, und in diesem Moment trennt sich etwas

40:57,

etwas bewegt sich weiter, manche nennen es den Geist, manche nennen es Energie, die tibetischen

41:03

Meister nannten es Gewahrsein, die Quantenphysik sagt, dass auf der kleinsten Ebene die Realität nicht

41:10

fest, sie ist nicht fix, sie ist nicht mal vom Beobachter getrennt, dass

41:16

Bewusstsein und Realität miteinander verbunden sind, dass das Universum selbst nicht aus Materie besteht, sondern aus Wahrnehmung, und wenn das stimmt

41:25,

dann ist der Tod kein Ende, sondern ein Übergang, ein Wechsel des Gewahrseins von einem

41:32

Zustand in einen anderen. Die Mönche wussten das schon lange, die Wissenschaft holt gerade erst auf, und bald

41:40

müssen sich vielleicht sogar die Skeptiker die Frage stellen, der sich niemand stellen will: Was, wenn das Leben nach dem Tod kein

41:48

Glauben ist? Was, wenn es [Musik]

41:59

[Musik] real ist? Der Tod ist nicht das Ende, er ist nicht der

42:06

Feind, er ist ein Tor, und die tibetischen Meister haben etwas verstanden, was die meisten

Der Tod im Westen

42:12

der Welt vergessen haben: Man wartet nicht bis zum letzten Atemzug, um sich auf den Tod vorzubereiten, man bereitet sich jetzt vor, denn die

42:20

Art, wie man stirbt, wird durch die Art, wie man lebt,

bestimmt. Im Westen wird der Tod gefürchtet, ignoriert

42:27

in den Schatten gedrängt. Wir tun so, als wäre er weit weg, als gehöre er jemand anderem

42:34

und als würde er uns nicht ereilen, bis er da ist. Und wenn dieser Moment kommt, wenn

42:39

die Illusionen sich aufzulösen beginnen, gerät der unvorbereitete Geist in Panik, er klammert sich fest, er

42:45

widersetzt sich, er fürchtet sich vor dem, was er nie zu Gesicht zu bekommen wagte, und so wiederholt sich der Kreislauf: Geburt

42:53

Tod, Wiedergeburt, immer und immer wieder, bis die Lektion gelernt ist

43:00

aber es gibt noch einen anderen Weg: Die tibetischen Mönche trainierten für den Tod, als wäre er

43:06

die letzte Prüfung des Lebens wäre, denn gut zu sterben bedeutet, gut zu leben. Sie praktizierten

43:12

Loslösung, sie meditierten über die Vergänglichkeit, über die vorübergehende Natur aller Dinge, damit sie, wenn der Moment gekommen war

43:21,

ohne Angst loslassen konnten. Sie visualisierten immer wieder die Bardos, die Zustände zwischen den

43:27

Welten, damit sie, wenn sie in sie eintraten, nicht

43:33

überrascht würden. Sie trainierten ihren Geist, klar, ruhig und wach zu bleiben, damit sie im Tod

43:40

nicht in Illusionen verfallen würden. Und vor allem lebten

sie in vollen Zügen, denn

43:46

wenn man den Tod nicht fürchtet, fürchtet man auch das Leben nicht. Man verschwendet keine Zeit mit

43:51

unwichtigen Dingen, man klammert sich nicht an das, was unweigerlich vergeht, man liebt ohne

43:57

Angst, du handelst ohne zu zögern, du gehst mit Klarheit durchs Leben, weil du weißt, dass

44:03

wenn der letzte Moment kommt, du nicht weglaufen wirst, du nicht von

44:09

Bedauern zurückgehalten wirst, du wirst ruhig, klar und bewusst voranschreiten, denn diejenigen, die sich auf den

44:16

Tod vorbereiten, sind diejenigen, die wirklich lernen, wie man lebt.

44:21

Schließ deine Augen, atme ein, atme aus, für einen Moment verblasst die Welt, der Lärm

44:30

die Ablenkungen, der endlose Strom von Gedanken, sie beginnen sich zu beruhigen, und in dieser

44:37

Stille taucht etwas anderes auf: Stille, Gewahrsein, eine Präsenz

44:43

die immer da war, verborgen unter der Oberfläche des Geistes. Das ist Meditation

44:49

und sie ist mehr als nur eine Praxis, sie ist eine Vorbereitung auf den Tod. Die tibetischen Meister wussten das im

44:56

im Jenseits die größte Gefahr die Illusion ist, dass, wenn

der Körper nicht mehr da ist, wenn

45:02

die Sinne verblassen, der Geist immer noch da ist und Dinge erschafft, formt und projiziert, und

45:10

diejenigen, die das nicht erkennen, davon gefangen sind, von den friedlichen Visionen, den

45:16

erschreckenden Wesen, der Anziehungskraft der Reinkarnation, die keine äußeren

45:22

Kräfte, sie sind der Geist, der sich selbst entwirrt, und in diesem Moment, wenn das Licht erscheint, wenn die Prüfung beginnt, werden nur diejenigen, die gelernt haben, den Geist zu beruhigen, die Wahrheit sehen, denn in der Meditation tust du das, was der Tod von dir verlangt: Du lässt los, du beobachtest deine Gedanken, aber du klammerst dich nicht an sie, du bist Zeuge der Angst, aber du wirst nicht zu ihr, du löst die Illusion des Selbst immer wieder auf, so dass, wenn die Zeit kommt, in der der Körper zerfällt, der Geist nicht in Panik gerät, er sich nicht wehrt, er nicht nach dem greift, was nicht ist.

45:49

Illusion des Selbst immer wieder auf, sodass, wenn die Zeit kommt, in der der Körper stirbt

45:55,

der Geist nicht in Panik gerät, er sich nicht wehrt, er nicht nach dem greift, was nicht mehr da ist

46:02,

sondern still, klar und bewusst bleibt und in diesem Gewahrsein

46:10

das Licht erkennt. Deshalb meditieren Mönche stundenlang, tagelang, nicht um

46:17

der Welt zu entfliehen, sondern um sich auf den Moment vorzubereiten, in dem die Welt ihnen entflieht

46:22

denn der Tod ist die letzte Meditation, und diejenigen, die sich darauf vorbereitet haben, werden

46:28

keine Angst haben, sie werden nicht verloren sein, sie werden sehen, und Sehen ist der einzige Weg, um

46:34

frei zu sein. Atme ein, atme wieder aus, langsamer

46:40

diesmal tiefer, spüre, wie die Luft in deine Lungen strömt, spüre, wie sie jetzt wieder austritt

46:48

Stell dir vor, du hörst auf, nicht aus Angst, nicht aus Zwang, sondern aus freier Entscheidung. Alles kommt zur Ruhe.

46:57

Der Atem, der Geist, der Körper, und in dieser Stille verändert sich etwas. Das ist das

47:03

Geheimnis, das die tibetischen Mönche kannten: Der Atem ist die Brücke zwischen Leben und Tod. Indem man ihn kontrolliert, indem man ihn

47:11

beherrscht, kann man vor dem Tod aus dem Körper heraustreten. Sie nannten

47:18

Tumo Pranayama, Vase-Atmung – verschiedene Namen, dasselbe Ziel:

47:24

den Körper an seine Grenzen zu bringen, das Herz zu verlangsamten, den Geist zu beruhigen, den Zustand des

47:30

Todes nachzuahmen, während man noch lebt, nicht um Angst zu erzeugen, sondern um sie aufzulösen

47:36

denn in dem Moment, in dem der Atem stoppt, glaubt der Körper, dass er stirbt, aber der Geist

47:42

bleibt und wenn er vorbereitet ist, wenn er nicht in Panik gerät, wenn er sich nicht

47:48

dagegen wehrt, wird er erwachen und erkennen, dass er nicht an die Form gebunden ist, dass er

47:55

jenseits der Grenzen des Fleisches existiert, dass er etwas Großes, etwas Unendliches ist.

48:01

Deshalb praktizieren Mönche stundenlang Atemübungen, halten den Atem an, lassen ihn wieder los und halten ihn erneut an.

48:08

Sie haben ihren Körper über das scheinbar Mögliche hinausgetrieben, nicht um ihre Stärke zu beweisen, sondern um zu lernen, sich hinzugeben, den Tod zu spüren

48:15

bevor er kommt, ohne Angst, denn diejenigen, die aufhören können zu atmen und

48:21

still bleiben, die diesem Moment ins Auge sehen können und nicht zurückschrecken, werden nicht kämpfen, wenn die

48:28

wirkliche Prüfung kommt, sie werden nicht nach Luft ringen, sie werden nicht von der

48:33

Panik zurückgerissen werden, sie werden einfach hindurchgehen, ruhig, bewusst, bereit, weil sie bereits

48:40

dort waren. Der Tod soll nicht plötzlich kommen, nicht so, wie wir denken, nicht etwas, vor dem man sich

48:47

fürchten muss, nicht etwas, das man bis zum letzten Moment vermeiden muss. Man soll darauf vorbereitet sein

48:53,

sich ihm stellen, ihm mit Gewahrsein begegnen. Die tibetischen Meister haben das verstanden, für sie war Sterben

49:01

kein Unfall, sondern eine Kunst, ein Übergang, den man mit Klarheit, Kontrolle und Absicht steuern konnte.

49:07

Also schufen sie Rituale, nicht für die Toten,

49:15

sondern für die Sterbenden, für diejenigen, die diese Welt bei vollem Bewusstsein verlassen wollten.

49:21

Eines der heiligsten dieser Rituale war Boa, das Praktizieren der Übertragung, eine Technik, die so mächtig und

49:29

präzise, dass man damit angeblich den Körper nach Belieben verlassen kann, ohne

49:35

Leiden, ohne Angst, nur Stille und dann Loslassen. Es beginnt mit Konzentration, einer

49:42

Visualisierung von Licht, reinem, strahlendem, unendlichem Licht, das durch die Krone des

49:49

Kopfes aufsteigt. Der Atem verlangsamt sich, der Körper wird schwach, und wenn die letzten Momente näher rücken, tut das

49:56

macht der Verstand etwas, was die meisten nicht können: Er klammert sich nicht fest, er kämpft nicht ums Leben, er Entkommen aus dem Kreislauf

50:03

lässt los, und in dieser Hingabe passiert etwas Unglaubliches: Die Seele steigt auf

50:10

wie Nebel, der sich vom Meer löst, wie eine Flamme, die aus dem Docht entfacht wird. Sie treibt nicht

50:16

verwirrt umher, sie verweilt nicht in Angst, sie bewegt sich direkt auf das Licht zu

50:23

Das war nicht das einzige Ritual. Den Sterbenden wurden

Gesänge ins Ohr geflüstert.

50:29

Sie sollten die Seele daran erinnern, was als Nächstes kommen würde. Es gab heilige Mantras,

50:35

die immer wieder wiederholt wurden, damit das Letzte, was der Geist vor dem Tod hörte,

50:40

der Klang seines eigenen Erwachens war. Es gab Meditationen, bei denen

50:46

Mönche ihren eigenen Tod immer wieder durchspielten, stundenlang still lagen und ihren Atem verlangsamen

50:52,

bis er fast ganz aufgehört hatte, damit sie, wenn der echte Moment kam,

50:58

nicht in Panik gerieten, nicht verloren waren, sondern ganz bewusst durch die Tür gingen

51:03,

und das ist das große Geheimnis, dass der Tod nicht chaotisch sein muss

51:09

muss keine plötzliche Leere sein, kein Moment des Schreckens, er kann klar sein, er kann

51:15

friedlich sein, er kann eine Entscheidung sein, aber nur, wenn der Geist bereit ist, nur wenn die Seele

51:22

vorbereitet wurde, denn kein Ritual, kein Mantra, keine heilige Technik kann dir das Gewahrsein aufzwingen

51:28,

sie können dich nur bis zur Schwelle führen, du musst selbst den Schritt tun

51:34

[Musik]

51:43

[Musik] Denn der Tod ist kein Zufall, nicht für diejenigen
51:49,

die ihn verstehen, nicht für diejenigen, die ihr Leben damit
verbracht haben, sich auf den letzten

51:55

Moment vorzubereiten, denn die tibetischen Meister wussten
etwas, was nur wenige wissen: Du musst nicht

52:00

in Angst sterben, du musst nicht verwirrt und verloren in
einem Sturm aus

52:06

Erinnerungen und Anhaftungen, du kannst diese Welt mit
Klarheit verlassen, mit einer Entscheidung, die du selbst
treffen kannst, du kannst den Moment des Todes kontrollieren

52:12

Das Geheimnis liegt im Geist, denn beim Tod geht es nicht um
den Körper

52:18

Der Körper verfällt, er war nie wirklich du, was bleibt, ist
das Gewahrsein und

52:26

wohin dieses Gewahrsein als Nächstes geht, wird mit dem
letzten Atemzug bestimmt Die Mönche

52:32

trainierten für diesen Moment, sie praktizierten das Sterben,
bevor der Tod eintrat, sie

52:37

meditierten am Rande von Bergen, in den Tiefen von Höhlen,
verlangsamten ihren Herzschlag

52:43

beruhigten ihren Geist und lernten, sich noch zu Lebzeiten
vom Körper zu lösen, denn

52:49

wenn man sich im Leben lösen kann, kann man sich auch im Tod
lösen, und wenn man sich im Tod lösen kann

52:55

ist man frei. Von einigen Mönchen heißt es, dass sie ihren

letzten Moment selbst wählten, um in

53:01

Meditation zu sitzen, die Augen halb geschlossen, den Atem verlangsamend, als würden sie sich auf den Schlaf vorbereiten, dann

53:08

ohne Kampf, ohne zu zögern, einfach gehen, ohne Leiden

53:15

ohne Verwirrung, nur ein letzter Atemzug und das Gewahrsein, das über den Körper hinausgeht

53:22

Sie nannten es Samadei, den Tod, den Moment des bewussten Abschieds, einen perfekten

53:28

Übergang, denn für sie war der Tod kein Ende, sondern ein Durchgang, eine Tür, und

53:36

diejenigen, die mit Gewahrsein hindurchschritten, wurden nicht zurückgezogen, nicht in einer Illusion gefangen, nicht von Angst ergriffen, sie wanderten nicht umher, sie kehrten nicht zurück, sie lösten sich einfach

53:41

in Licht auf, in die Weite jenseits aller Formen, und so lautet die Frage nicht

53:55

ob der Tod kommen wird, sondern ob du bereit sein wirst. Nichts wird vergessen, kein Gedanke, kein Wort, keine einzige Handlung. 53:58

ob der Tod kommt – er kommt –, sondern ob du bereit bist.

54:02

Nichts ist vergessen, kein Gedanke, kein Wort, keine einzige Handlung.

54:08

Alles hinterlässt Spuren, alles kehrt zurück. Das ist Karma, nicht als Strafe,

54:16

nicht als Belohnung, sondern als Ausgleich. Die Energie, die

du erschaffst, ist die Energie, die du wieder triffst.

54:24

Und im Jenseits gibt es kein Entkommen, denn Karma ist nicht

54:29

*etwas, das von einem Gott überliefert wurde. Es ist kein
Regelwerk, sondern der Stoff, aus dem die*

54:35

*Realität besteht. Der Strom, der die Seele von einem Leben
zum nächsten trägt, im Tod*

54:41,

*wenn der Körper nicht mehr da ist, wenn es nichts mehr gibt,
hinter dem man sich verstecken kann, wird die Wahrheit*

54:46

*deiner Existenz offenbart. Alles, was du getan hast, alles,
was du gedacht hast, jede Entscheidung, jede Absicht*

54:54

*ist alles da und formt das, was als Nächstes kommt. Das Bo-
Werkzeug beschreibt es mit perfekter*

55:01

*Klarheit: Wenn eine Seele in Liebe, Weisheit und
Selbstlosigkeit gelebt hat*

55:06,

*bewegt sie sich dem Licht entgegen, der Befreiung. Wenn eine
Seele in*

55:12

*Gier, Angst und Hass gelebt hat, wird sie nach unten gezogen,
nicht als Strafe, sondern weil*

55:19

*sie es sich selbst geschaffen hat. Manche spüren das Gewicht
sofort, die*

55:25

*die Reue, den Schmerz, den sie verursacht haben, die Dinge,
die sie nicht getan haben, und sie bitten um eine weitere*

55:32

*Chance, und das Karma antwortet nicht mit Gnade, nicht mit
Grausamkeit, sondern mit dem nächsten Leben*

55:40

*einem neuen Körper, einem neuen Anfang, einer Gelegenheit,
sich dem zu stellen, was ungelöst geblieben ist*

55:46

*aber es gibt noch einen anderen Weg, den nur wenige jemals
einschlagen, um alles hinter sich zu lassen*

55:52

*alles hinter sich zu lassen, um den Kreislauf zu
durchbrechen, denn Karma ist nicht nur das, was dich
zurückzieht*

55:58

*ins Leben, es ist auch das, was dich an die Illusion des
Selbst bindet, und diejenigen, die das wirklich*

56:04

*verstehen, die darüber hinaussehen, werden nicht mehr davon
kontrolliert, sie klammern sich nicht*

56:11

*an das Gute, sie widersetzen sich nicht dem Schlechten, sie
lassen einfach los, und in diesem*

56:17

*Karma löst sich auf. Es gibt keine Vergangenheit, keine
Zukunft, keine*

56:23

*Wiedergeburt, nur Gewahrsein, nur Freiheit. Die Frage ist
also nicht, was das Karma*

56:29

*dir bringen wird, sondern ob du dich darüber erheben wirst.
Die meisten Seelen entkommen nicht, sie*

56:37

*überwinden nicht, sie lösen sich nicht in Licht auf oder
bewegen sich über den Kreislauf hinaus, sie*

56:42

*kehren immer wieder zurück, Leben für Leben, Körper für
Körper*

56:50

*Nicht, weil sie dazu gezwungen sind, sondern weil sie nicht
erkennen, dass sie eine Wahl haben. Reinkarnation ist kein
Gefängnis, sie*

56:58

ist ein Muster, eine Schleife, ein Kreislauf, der sich wiederholt, nicht weil er muss, sondern weil

57:04

der Verstand an dem festhält, was ihm vertraut ist. In dem Moment, in dem der Tod eintritt, beginnen die

57:10

Illusionen, der Tunnel aus Licht, die Stimmen der geliebten Menschen, die Anziehungskraft einer

57:16

neue Existenz, und die Seele, die noch immer daran hängt, folgt voller Sehnsucht dem

57:22

Strom. Sie sieht Visionen vom Paradies, von himmlischen Reichen von Schönheit jenseits aller

57:29

Vorstellungskraft, und sie streckt sich danach aus, oder sie sieht ihre Vergangenheit, ihre Reue, ihre

57:35

unvollendeten Wünsche, und sie versucht, sie zu korrigieren, aber in beiden Fällen, ob

57:40

sie dem Licht folgt oder vor der Dunkelheit flieht, fällt die Seele zurück in den Kreislauf, denn das Geheimnis ist: Der Himmel ist keine Flucht, die Hölle ist keine Strafe.

57:53

Beides sind Illusionen, Projektionen des Verstandes, und die Seele, die daran glaubt, ist an sie gebunden.

57:59

Die tibetischen Meister haben das verstanden und gewarnt, dass

58:06

selbst die schönsten Visionen eine Falle sind, aus der man, wenn man nach ihnen greift, wenn man sie begehrt, wenn man sich an sie klammert, zurückkehren wird, denn das Verlangen selbst ist die Kette, die Sehnsucht nach Erfahrung, die

58:11

selbst die schönsten Visionen eine Falle sind, dass man, wenn man nach ihnen greift, wenn man

58:11

sie begehrt, wenn man sich an sie klammert, zurückkehren wird, weil das Verlangen selbst die

58:17

Kette ist, die Sehnsucht, etwas zu erleben, zu sein, zu existieren, als etwas Getrenntes vom

58:23

Ganzen. Das ist es, was die Seelen zurück in die Körper zieht, was sie durch den

58:29

Zyklus von Geburt und Tod treibt. Der Zyklus hält dich nicht fest, du hältst dich an den

58:35

Zyklus, und der einzige Ausweg besteht darin, loszulassen, nicht nur das Leiden, sondern alles,

58:42

die Identität, die Form, das Bedürfnis, überhaupt zu existieren, und das ist die letzte Prüfung, der

58:51

Moment, in dem die Seele entweder darüber hinausgeht oder zurückgreift und von vorne beginnt.

58:59

[Musik]

Aufwachen, bevor es zu spät ist

59:10

Was wäre, wenn du die Wahrheit sehen würdest, bevor der Tod kommt? Was wäre, wenn du jetzt erkennen würdest, dass

59:16

alles, was du zu sein glaubst, nur ein vorübergehender Traum ist, dass dein Name, deine

59:23

Vergangenheit, deine Ängste, deine Wünsche nicht du sind, dass die Welt um dich herum, so solide und real, wie sie scheint, nichts weiter ist als eine Projektion, ein vorübergehendes Flackern in der

59:30

Unendlichkeit des Bewusstseins? Die tibetischen Meister wussten das. Sie verbrachten ihr Leben damit, die Illusion aufzulösen, damit der Tod, wenn er kam, keine Macht über sie hatte. 59:36

59:36

Weite des Bewusstseins? Die tibetischen Meister wussten das. Sie verbrachten ihr Leben damit

59:43,

die Illusion aufzulösen, damit der Tod keine Macht über sie hatte, als er kam

59:49.

Denn wer die Illusion vor seinem Tod durchschaut, ist nicht mehr an sie gebunden. Er gerät nicht in Panik, wenn der

59:56

Körper versagt. Er klammert sich nicht fest, wenn der Atem aussetzt. Er greift nicht nach dem, was

1:00:02

bereits weg ist, sondern beobachten still, wach und in diesem Moment

1:00:11,

in dem andere in Visionen gezogen würden, verloren im sich entfaltenden Traum des

1:00:16

Jenseits, tun sie etwas anderes: Sie lassen los, nicht nur den

1:00:23

Körper, nicht nur die Identität, sondern auch das Selbst, und dadurch entkommen sie keiner Wiedergeburt

1:00:31

kein Umherirren, keine Illusionen, die darauf warten, sie wieder einzufangen, nur Licht, nur

1:00:37

Gewahrsein, nur Befreiung, das ist das letzte Geheimnis, das

1:00:43

der Tod nicht muss, er kann eine Wahl sein, aber nur für diejenigen, die aufwachen

1:00:49

bevor der Traum endet, der Tod ist nicht das Ende, das war er nie, er ist

1:00:56

ein Übergang, eine Tür, ein Wechsel von einem Zustand des Seins in einen anderen, der Körper verblasst

1:01:03

die Sinne lösen sich auf, die Welt, die du einst kanntest, verschwindet wie Nebel am Morgen

1:01:09

Sonne, aber etwas bleibt, Gewahrsein, rein

1:01:14

unerschütterlich, beobachtend, wie sich die große Illusion auflöst Das tibetische Totenbuch

1:01:20

war nie nur darüber, was nach dem Leben passiert es war ein Leitfaden eine Erinnerung daran, dass

1:01:27

alles, was du am Tod fürchtest, ein Missverständnis ist dass die Angst vor dem

1:01:33

Unbekannten das Festhalten am Dasein das verzweifelte Greifen nach etwas Festem

1:01:39

dich gefangen hält denn nichts Reales geht verloren das wahre Selbst das Gewahrsein

1:01:46

unter allen Gedanken, alle Identität, stirbt nicht, sie bewegt sich, sie verwandelt sich, sie geht

1:01:53

über das hinaus, was einst vertraut war, und wird zu etwas Größerem, aber nur wenige erkennen das jemals,

1:02:00

weil nur wenige bereit sind, loszulassen. Sie sehen den Tod als ein Ende, als eine Leere, als eine Dunkelheit,

1:02:08

und durch diesen Glauben machen sie ihn real, aber die Mönche

wussten, dass sie sich nicht wehrten, als

1:02:14

der Tod kam, sie kämpften nicht darum, an einer Welt festzuhalten, die bereits zerfiel.

1:02:19

Stattdessen gingen sie ruhig voran.

1:02:25

Sie waren sich bewusst, dass der Tod nicht der Verlust des Selbst war, sondern der Verlust der Illusion.

1:02:31

Und diejenigen, die das verstehen, diejenigen, die den Tod nicht als etwas sehen, das man fürchten muss, sondern

1:02:37

als Rückkehr zu dem, was sie immer waren, sind sie frei, denn die letzte Lehre

1:02:43

ist einfach: Der Tod ist nicht das Ende, er ist nur der Anfang.

1:02:48

[Musik]

1:03:00

Jenseits der Bardos, jenseits der Illusionen, jenseits des letzten Atemzugs, was bleibt?

1:03:07

Was passiert mit der Seele, die nicht begreift, die nicht zurückkehrt? Die tibetischen

1:03:12

Die Meister sprachen von vielen Reichen, vielen Wegen, vielen Zyklen, aber jenseits von all dem gibt es

1:03:19

etwas anderes, etwas Namenloses, etwas Unendliches

1:03:24

etwas, das man nicht sehen oder sich vorstellen kann, weil es keine Form hat. In dem Moment, in dem die Seele die

1:03:31

Illusionen der Bardos hinter sich lässt, die friedlichen und zornigen Visionen, den

1:03:36

Sog der Wiedergeburt, betritt sie das Formlose, einen Zustand, in dem die Zeit nicht mehr vergeht, in dem

1:03:43

der Raum nicht mehr existiert, in dem es keine Trennung gibt, kein Selbst, kein Anderes, nur

1:03:50

Gewahrsein. Manche nennen es Erleuchtung, manche nennen es die Quelle

1:03:56

den Ozean, aus dem alles Bewusstsein entsteht und zu dem alles Bewusstsein

1:04:03

zurückkehrt. Die Mönche trainierten dies nicht, um dem Tod zu entkommen, sondern um sich in das aufzulösen, was jenseits davon liegt, um mit der Weite, der stillen, endlosen Ausdehnung der reinen Existenz zu verschmelzen.

1:04:14

Aber das ist nichts, was man beschreiben kann, denn Worte gehören zum Verstand, und was jenseits

1:04:14

reinen Existenz, aber das kann man nicht beschreiben, weil Worte

1:04:20

zum Verstand gehören und das, was jenseits der Grenzen existiert, jenseits des Verstandes ist, kein

1:04:27

Gedanke, keine Form, nur Sein, nur Licht, und so lautet das letzte Geheimnis: Der Tod ist

1:04:35

keine Reise von einem Ort zum anderen, sondern eine Reise von der Illusion zur Wahrheit

1:04:41

vom Träumen zum Erwachen, vom Vergessen zum Erinnern, und diejenigen, die

1:04:48

ohne Angst, ohne zu greifen, ohne sich an Formen zu klammern,

durch die Bardos gehen,

1:04:54

*kehren nicht zurück, sie fallen nicht zurück in den
Kreislauf, sie werden, was sie immer waren, was*

1:05:01

*sie immer sein werden, das Unendliche, das Gewahrsein unter
allen Dingen, nicht verloren*

1:05:08

*nicht weg, sondern zu Hause Was, wenn dieses Buch Recht hat?
Was, wenn*

1:05:14

*alles, was dir über den Tod erzählt wurde, unvollständig war?
Was, wenn der letzte Atemzug*

1:05:20

*nicht das Ende ist, nicht die Leere, nicht das Vergessen,
sondern der Beginn der größten*

1:05:25

*Reise, die du je unternehmen wirst? Das tibetische Totenbuch
hat Jahrhunderte überdauert, wurde von*

1:05:33

*von Lehrer zu Schüler weitergegeben, den Sterbenden ins Ohr
geflüstert und versteckt, bis die Welt*

1:05:38

*bereit war, es zu hören, und jetzt hat es dich erreicht,
nicht durch Zufall, nicht durch*

1:05:45

Zufall, sondern weil etwas in dir bereits sucht, bereits

1:05:51

*hinterfragt, weil die Wahrheit begraben wurde und diejenigen,
die sie aufdecken,*

1:05:57

*nie mehr dieselben sind Was, wenn das Buch Recht hat? Was,
wenn der Moment des Todes nicht*

1:06:02

*etwas ist, vor dem man sich fürchten muss, sondern etwas, auf
das man sich vorbereiten muss? Was, wenn alles, was du*

1:06:07

nach diesem Moment siehst, das Licht, die Dunkelheit, die Götter, die Dämonen, nur Reflexionen

1:06:13

deines eigenen Geistes sind? Was, wenn es kein Gericht gibt, keinen Himmel, keine Hölle, nur eine Prüfung, einen

1:06:22

Test, um zu sehen, ob du die Illusion erkennst, ein Test, um zu sehen, ob du bereit bist, darüber hinauszugehen? Wenn das Buch stimmt

1:06:30

dann ändert sich alles, die Angst löst sich auf, der Griff der materiellen Welt lockert sich

1:06:37

du hörst auf zu jagen, du hörst auf dich festzuhalten, du hörst auf vor dem Tod zu fliehen und beginnst

1:06:42

dich darauf vorzubereiten, denn diejenigen, die sich vorbereiten, sind frei, und so ist die eigentliche

1:06:48

Frage nicht, ob dieses Buch wahr ist. Die eigentliche Frage ist: Bist du bereit?

Bist du bereit, es selbst zu sehen?

1:06:54

Selbst zu sehen

1:07:06

Wenn der letzte Moment kommt, wenn der Atem langsamer wird, wenn der Körper

1:07:12

zu schwinden beginnt, gibt es eine Sache, die du dir merken musst, eine Wahrheit, die alles bestimmt

1:07:19

alles, was als Nächstes passiert. Du bist nicht dein Körper, du warst nie die Hände, das

1:07:26

Gesicht, der Name, die Identität, all das war nur vorübergehend, eine Maske, die für kurze Zeit getragen wurde.

1:07:34

Aber das Gewahrsein dahinter ist ewig, und wenn der Tod kommt, wenn die

1:07:40

Welt sich auflösen beginnt, wenn alles, was du für real gehalten hast, zu verschwinden beginnt

1:07:45

weg, ist dies der Moment, um aufzuwachen. Klammer dich nicht fest, leiste keinen Widerstand, hab keine Angst

1:07:54,

denn was als Nächstes kommt, ist keine Strafe, es ist kein Ende, es ist eine Reflexion. Alles, was du siehst, ob

1:08:02

es Licht oder Dunkelheit ist, Götter oder Dämonen, Frieden oder Terror, es ist alles du, nichts

1:08:09

außerhalb von dir hat Macht über dich, es sei denn, du glaubst daran. Dies ist die

1:08:14

letzte Prüfung, der Moment, in dem die meisten Seelen scheitern, weil sie vergessen, sie vergessen,

1:08:20

dass das Leben nach dem Tod ein Traum ist, dass Himmel und Hölle keine Orte sind, sondern

1:08:27

Projektionen, die Angst, Anhaftung und Sehnsucht sie zurück in neue Leben ziehen.

1:08:32

neue Körper, neue Zyklen des Leidens, aber diejenigen, die sich erinnern, diejenigen, die still bleiben

1:08:40

die sich nicht an Illusionen festklammern, die sie durchleben, sehen das

1:08:45

Licht nicht als etwas Getrenntes, sondern als das, was sie immer waren, sie fallen nicht

1:08:51

sie kehren nicht zurück, sie treten aus dem Kreislauf heraus,

sie erwachen, und wenn dieser

1:08:58

Moment kommt, wenn der Tod an deine Tür klopft, denk daran, loszulassen, wachsam zu bleiben und

1:09:06

zu beobachten, wie die Illusion verblasst. Wenn der Tod nicht das Ende ist, wenn

1:09:11

alles, was du nach dem letzten Atemzug erlebst, von deinem eigenen Geist geformt wird, was bedeutet das dann für das Leben

1:09:18,

das du gerade lebst? Denn wenn das Leben nach dem Tod ein Spiegelbild des Bewusstseins ist, dann ist das Leben selbst nicht

1:09:25

anders, die Ängste, die du mit dir herumträgst, die Bindungen, die dich zurückhalten, die

1:09:30

Gedanken, die deine Realität formen, sie beeinflussen nicht nur diesen Moment, sie bestimmen, was als Nächstes kommt.

1:09:38

Die meisten Menschen leben, als wäre der Tod weit weg, etwas, worüber man sich später Gedanken machen muss, etwas,

1:09:45

worüber man nicht nachdenken will, aber die Mönche wussten es besser, sie verstanden, dass jede

1:09:51

Handlung, jeder Gedanke, jede Gewohnheit sie auf den Moment vorbereitet, in dem sie

1:09:56

diese Welt verlassen, denn am Ende ist die Art, wie du lebst, die Art, wie du sterben wirst. Ein Leben

1:10:04

in Angst führt zu einem Tod voller Angst. Ein Leben in Anhaftung

1:10:09

führt zu einem Kampf um den letzten Atemzug. Ein unruhiger Geist im Leben wird

1:10:14

im Jenseits unruhig sein, aber ein klarer Geist, ein freier Geist, ein Geist

1:10:20

der die Natur der Illusion versteht, dieser Geist wird keine Angst haben

1:10:26

dieser Geist wird nicht in Panik geraten, dieser Geist wird in den Tod eintreten in vollem Gewahrsein, deshalb

1:10:32

ist Meditation wichtig, deshalb wird Loslassen gelehrt, nicht um euch

1:10:38

vom Leben zu trennen, nicht um dir deine Gefühle zu nehmen, sondern um dich auf den Moment vorzubereiten, in dem

1:10:43

alles, was du für real hältst, zu zerfallen beginnt. Die eigentliche Frage ist also

1:10:50

nicht, was passiert, wenn du stirbst. Die eigentliche Frage ist, ob du so lebst, dass

1:10:56

du auf diesen Moment vorbereitet bist. Denn letztendlich ist der Tod nicht

1:11:01

etwas, das dir passiert, sondern etwas, auf das du bereits zusteerst

1:11:06

und wenn die Zeit gekommen ist, wirst du dann bereit sein? Was, wenn alles in deinem Leben

1:11:12

dich auf eine letzte Prüfung vorbereitet hat, keine Prüfung der Bestrafung, keine Prüfung des

1:11:18

Urteils, sondern eine Prüfung des Gewahrseins, denn wenn der

letzte Atemzug deinen Körper verlässt

1:11:24

*wenn die Welt sich auflöst, wenn du nicht mehr das bist, was
du einmal zu sein glaubtest*

1:11:31,

*dann passiert etwas, ein Moment der Klarheit, eine einzige
Chance, eine Tür erscheint, und*

1:11:39

*in diesem Augenblick hängt alles davon ab, ob du sie
er kennst. Die tibetischen*

1:11:45

*Meister haben das verstanden. Sie wussten, dass der Tod kein
Chaos ist. Tee ist präzise, er*

1:11:52

*folgt einem Muster, einer Abfolge von Illusionen, die sich
wie ein Traum entfalten, jede einzelne*

1:11:58

*davon darauf ausgelegt, zu sehen, ob du dich festklammerst
oder loslässt*

1:12:03

*ob du den Visionen nachjagst, ob du gegen die Ängste
ankämpfst, ob du dich an den letzten*

1:12:08

*Restchen deines Selbst festhältst, dann versagst du und der
Kreislauf beginnt von vorne*

1:12:14

*Aber wenn du still bleibst, wenn du zusiehst, ohne zu
greifen, wenn du die*

1:12:20

*Illusionen durchschaust, anstatt ihnen zu verfallen, gelangst
du nicht in einen Himmel, nicht in ein*

1:12:27

*Paradies, sondern in etwas Größeres, etwas, das jenseits
aller*

1:12:33

*Beschreibung liegt, eine Rückkehr zu dem, was du immer warst,
vor deiner Geburt, vor der Zeit, vor deiner*

1:12:40

Identität, und das ist das große Geheimnis, dass der Tod nicht das Ende ist, sondern die

1:12:46

letzte Frage, der letzte Moment, in dem du entscheidest: Kehre ich zurück oder erwache ich?

1:13:00

[Musik] Der letzte Moment wird für dich kommen,

1:13:07

für mich, für alle, niemand entkommt ihm. Die einzige Frage ist, ob du bereit sein wirst,

1:13:15

nicht bereit in der Weise, wie die meisten Menschen denken nicht mit Reichtum nicht mit Status nicht mit

1:13:21

Errungenschaften, an denen man festhält nichts davon spielt eine Rolle, wenn der Atem versiegt nichts davon

1:13:26

folgt dir über die Schwelle hinaus was zählt, ist das Gewahrsein denn wenn

1:13:32

die Illusionen beginnen wenn der Verstand sich auflöst wenn die Visionen aufsteigen nur

1:13:38

diejenigen, die die Wahrheit sehen, werden durch die Wahrheit hindurchgehen, dass du nie dein Körper warst, dass du nie dein Name warst

1:13:46

dass alles, was du gefürchtet hast, alles, was du verfolgt hast, alles, was du für real gehalten hast, nur ein Traum war, und in dem Moment, in dem du

1:13:54

das erkennst, in dem Moment, in dem du wirklich loslässt, bist du frei, keine Zyklen mehr, keine

1:14:02

Illusionen, keine Rückkehr mehr, nur noch Licht, nur noch Stille, nur noch das Unendliche, dieses

1:14:09

Wissen wurde versteckt, begraben, unterdrückt, weil diejenigen, die es verstehen

1:14:15,

niemals kontrolliert werden können, sie fürchten den Tod nicht, sie klammern sich nicht an das Leben

1:14:21,

sie gehen mit Klarheit, wissend, dass sie, wenn der letzte Atemzug kommt, nicht

1:14:27

Zögern werden, und jetzt gehört dieses Wissen dir. Du hast gehört, was die Mönche

1:14:33

wussten, du hast gesehen, was jenseits liegt, also frag dich selbst, wenn die Zeit kommt, wirst

1:14:41

du bereit sein oder wirst du wie die meisten vergessen, dass die Wahl immer

1:14:49

deine war? Du hast den Weg gesehen, den du durch die Lehren gegangen bist, jetzt gibt es

1:14:55

nur noch eine Frage: Was glaubst du, ist der Tod? Ein Ende, ein Anfang, ein

1:15:02

Tor zu etwas Unvorstellbarem oder ist es, wie die tibetischen Meister lehrten, eine

1:15:09

Prüfung, eine Reflexion von allem, was du mitgebracht hast, ein letzter Moment, in dem du entweder

1:15:14

aufwachst oder erneut in den Kreislauf zurückfällst? Die meisten Menschen gehen durch das Leben

1:15:21

indem sie dieser Frage ausweichen. Sie lenken sich ab, sie klammern sich an das Vergängliche.

1:15:26

Aber du, du bist hier. Du hast gehört, was nur wenige jemals hören, und jetzt kannst du nicht mehr zurück.

1:15:34

Denn wenn du einmal die Wahrheit gesehen hast, kannst du sie nie wieder vergessen. Jetzt hast du die Wahl:

1:15:39

Willst du so leben, als wäre der Tod weit weg, oder willst du dich darauf vorbereiten, als wäre es die größte

1:15:46

Reise, die du jemals antreten wirst, um diese Worte zu vergessen oder sie als Wegweiser zu nutzen, denn

1:15:53

wenn der Moment kommt, in dem der Atem langsamer wird, in dem die Illusionen verschwinden, wird nur noch eines

1:16:00

zählen: Bist du erwacht oder hast du alles verschlafen? Was glaubst du, was passiert

1:16:07

nach dem Tod? Schreib einen Kommentar und lass uns darüber reden. Und wenn du bereit bist,

1:16:14

tiefer einzutauchen, wenn du die Geheimnisse jenseits dieses Lebens entdecken willst, abonniere meinen Kanal.

1:16:21

Denn das ist erst der Anfang. Energie folgt dem Gewahrsein, und jetzt, da

1:16:27

du siehst, kannst du es nie mehr übersehen. Danke fürs Zuschauen.

1:16:33

[Musik]

[Das Tibetische Buch Vom Leben Und Sterben.pdf – Sogyal Rinpoche](#)

In diesem zeitgemäßen Buch zeigt Sogyal Rinpoche auf, wie wir Sinn in unserem Leben finden können, wie wir den Tod

anzunehmen lernen und wie wir Sterbenden und bereits Verstorbenen helfen können.

Der Tod ist ein natürlicher Teil des Lebens, und wir alle müssen uns ihm früher oder später stellen. Ich sehe zwei Möglichkeiten, wie wir mit dem Tod umgehen können, solange wir noch leben. Wir können ihn entweder ignorieren, oder wir können uns der Aussicht auf unseren eigenen Tod stellen und beginnen – indem wir uns eingehend mit ihm befassen – das Leiden, das er uns bringen kann, zu vermindern. Wir können ihn aber in keinem Falle umgehen.

Als Buddhist sehe ich im Tod einen normalen Prozeß. Ich akzeptiere ihn als Realität, der ich solange ausgesetzt bin, wie

ich mich in weltlicher Existenz befinde. Da ich weiß, daß ich mich dem Tod nicht entziehen kann, sehe ich keinen Sinn darin, mich vor ihm zu fürchten. Ich sehe den Tod eher so, wie wenn man Kleider wechselt, wenn sie alt und abgetragen sind, und nicht als letztes Ende. Doch der Tod ist nicht vorherzusehen: Wir wissen weder wann noch wie er uns ereilen wird. Daher ist es klug, sich auf ihn vorzubereiten, bevor es soweit ist. –
Vorwort S. H. des XIV. Dalai Lama



Deine persönlichen Ostern