

Der Zyklus von Leben und Sterben

Lama Yesche U. Regel

Freitag, 30. Oktober – Sonntag, 1. November 2026



Die Lehren des Buddha betonen in ihrer Beschreibung des “abhängigen Entstehens” die Rolle des “Ergreifens”. Ständig ergreifen wir etwas, treffen Entscheidungen, wollen etwas haben oder nicht haben, jemand sein oder nicht sein, wollen irgendwo hin oder nicht hin. All dies sind geistige Impulse, die aller Manifestation und Aktion vorausgehen und diese auslösen. Begehren, Hassen/Ablehnen und Verblendung sind der innerste Antrieb aller Existenz und sie geschehen im Geist.

Dies müsste jedoch nicht unbedingt so sein. Wir könnten ebenso nicht-ergreifen, nicht-begehren,

nicht-hassen, nicht verblendet sein.

Die Bardo-Lehren des Tibetischen Buddhismus, etwa 1200 Jahre nach dem Erscheinen des Buddha von dem indischen Meister Padmasambhava formuliert, verdeutlichen diese Dynamik auf eine besonders tiefgehende Art und Weise. “Bardo” bedeutet “Zwischenzustand” oder “geistiges Intervall”.

Padmasambhava zeigt die geistigen Dimensionen auf, die erfahrbar werden, wenn wir das “dualistische Greifen” überwinden. Dies kann zu Lebzeiten in tiefen Meditationen eingeübt werden, was sich dann auch günstig auf den Sterbeprozess und die geistigen Zustände nach dem physischen Tod auswirken kann. Natürlich geht man im Buddhismus davon aus, dass ein Bewusstseisstrom nicht mit dem physischen Tod endet. Er ist ja auch schon da, wenn ein Leben beginnt.

Auch für die achtsame und mit spiritueller Weitsicht angebotene Begleitung von schwer kranken und sterbenden Menschen können diese Lehren sehr bedeutsam sein.

Es werden die 4 bzw. 6 Bardo-Zustände erläutert:

1. Bardo des Entstehens und Existierens
2. Bardo des Sterbevorgangs
3. Bardo des Klaren Lichts und der letztendlichen Wirklichkeit
4. Bardo des Werdens
5. Bardo des Träumens im Schlaf
6. Bardo der tiefen Meditation

Zu diesen Lehren gibt es sehr viel Literatur, die vorbereitend gelesen werden könnte.
Zu empfehlen: Dzogchen Pönlop Rinpoche - Der Geist überwindet den Tod
oder Francisco Varela: Traum, Schlaf und Tod – Der Dalai Lama im Gespräch mit westlichen Wissenschaftlern.

Lama Yesche U. Regel begegnete dem Buddhismus bereits 1977 und war 16 Jahre lang buddhistischer Mönch, noch vom XVI. Karmapa ordiniert. Er war Mitbegründer des Kamalashila Institutes und des Klausur-Zentrums in Halscheid und nahm dort an einer Drei-Jahres-Klausur in der Karma-Kagyü-Tradition teil. Seit 1990 unterrichtet er buddhistische Lehren und Meditation im deutschen Sprachraum - in buddhistischen Zentren ganz unterschiedlicher Richtungen sowie in allgemeinen Einrichtungen der Erwachsenenbildung. Dabei spezialisierte er sich auf Methoden des Mahayana-Geistetrainings, Achtsamkeits- und Mitgefühls-Meditationen (wie Tong-Len) sowie buddhistischen Meditationen im Angesicht von Sterben und Tod

Freitag, 30. Oktober 2026	19.30 – 21.30 Uhr
Samstag, 31. Oktober 2026	10.00 -13.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr
Sonntag, 1. November 2026	10.00 – 13.00 Uhr

Kosten für den Gesamtkurs: 70,- Euro (bzw. 56,- Euro ermäßigt)+ DANA (Spende)

Anmeldung:	info@kcl-heidelberg.de oder telefonisch: 06221-41 04 95 (AB)
Veranstaltungsort	Buddhistisches Meditationszentrum Karma Chang Chub Chö Phel Ling, Friedensstr. 20, 69121 Heidelberg, www.kcl-heidelberg.de