

„Du findest mich überall“

VON JIGEN MYOSHIN OSHO

Natürlich gehören Leben und Tod zusammen, denn von Moment zu Moment werden wir geboren, sterben und werden wieder geboren, sagt die Zen-Lehrerin Jigen Myoshin Osho. Dennoch kann der Schmerz groß sein, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren.

Viele Jahre spielte der Tod in meinem Leben keine große Rolle. Meine Großeltern, eine Tante und ein Onkel verstarben weit weg, fern von meinem Alltag. Dann war der Tod plötzlich da. Meine Tochter starb an Krebs, meine Freundin ein Jahr später, fünf Monate später meine Mutter, drei Monate später nahm sich ein junger Mitbewohner das Leben. Noch immer werden wir von Moment zu Moment geboren und sterben wir – und trotzdem ist alles anders.

Habe ich jetzt Angst vor dem Tod? Nein. Aber das Sterben und der Tod sind zu einer ernsten Sache geworden. Angesichts des Todes zeigt sich, wie du lebst. Lebst du verantwortungsvoll gegenüber dem Leben? Bist du wach, dankbar für deine Lebendigkeit und für alles, was dir das Leben schenkt, für das Angenehme ebenso wie für das Unangenehme? Kannst du alles annehmen und wieder loslassen? Stehen dein Körper und sein Wohlergehen, deine materielle Sicherheit und letztlich auch deine Freundinnen, Freunde und deine Familie im Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit und willst du sie für immer behalten?

Was uns so erschreckt am Sterben ist das Wissen oder zumindest die Ahnung, dass der Tod alles wegnimmt, woran wir hängen. Zumindest ist das so, solange wir das Ego als real existierend annehmen und fühlen. Deshalb ist jedes Sterben anders, weil es damit zu tun hat, wie sehr wir an etwas haften. Das Leben geht weiter, aber „mein“ Leben, so wie es zuvor war, endet.

Angesichts des Todes zeigt sich, wie du lebst. Bist du wach, dankbar für deine Lebendigkeit und für alles, was dir das Leben schenkt?

„Im Gras, in den Bäumen“

Meine Lehrerin Prabhava Dharma Roshi sagte zu mir kurz vor ihrem Tod 1999: „Du findest mich überall, im Gras, in den Bäumen, in jedem Menschen.“ Ich wusste, dass sie Recht hatte, trotzdem war es schmerzhaft, sie in ihrer jetzigen Gestalt nicht mehr anfassen und ansprechen zu können. Für sie war der „Große Tod“, das Verschwinden des Egos, lange geschehen.

Zwanzig Jahre später fragte ich meine Tochter kurz vor ihrem Tod: „Wie geht es dir jetzt, so kurz vor dem Tod?“ Ihre Antwort war: „Auf der einen Seite bin ich froh, den Schmerzen zu entkommen; auf der anderen Seite bin ich neugierig, was dann kommt.“ Sie hatte sich von allem verabschiedet, zuletzt von ihrem Kind. Da waren keine Angst und kein Widerstand mehr, und wir, die wir sie begleiteten, hielten auch an nichts mehr fest. So ist sie hinübergegangen. Wenn wir offen dafür sind, spüren wir sie.

Meine Mutter hat vier Jahre gebraucht bis sie sterben konnte. Es gab nach katholischem Ritual für Sterbende drei Letzte Ölungen. Sie hatte schon viele Jahre vorher alles geregelt. Als es ihr dann körperlich sehr schlecht ging, konnte sie doch nicht loslassen, nahm brav alle Medikamente, die den Körper am Leben hielten. Vielleicht blieb sie auch so lange, weil sie sich dem Flehen meines Vaters, sie nicht zu verlassen, nicht entziehen konnte.

Den Moment leben

Wie gehen wir mit dem Sterben um? Menschen beim Sterben zu begleiten ist ein Geschenk, es bringt uns dieser Frage näher, weil es keine Zukunft gibt, und die Vergangenheit verblasst angesichts der Gegenwart. Wir leben den Moment.

Nach dem Tod meiner Mutter habe ich ein Foto von ihr als junge, glückliche Frau in einem Ruderboot auf meinen Schreibtisch gestellt. Mein Vater ist im Hintergrund zu sehen. Ich fühlte die große Anziehung, die diese junge Frau auf mich ausübte. Das Foto war aufgenommen worden, bevor sie mit mir schwanger geworden war. Wie viel oder wie wenig wissen wir über das Leben, Geborenwerden und Sterben?

Vor fast dreißig Jahren führten mich körperliche Beschwerden dazu, meine früheren Leben systematisch aufzuarbeiten. Leben und Sterben, Leben und Sterben reihen sich aneinander. Wie kann das sein? Neben mir auf dem Tisch steht eine kleine brennende Kerze. Vielleicht kennen Sie dieses Beispiel: Wenn ich sie ausblase – wo ist sie dann? Zünde ich sie wieder an, brennt sie wieder. Das Ausblasen beziehungsweise Anzünden mit allem, was dazugehört – meine Aufmerksamkeit, mein Atem, dass ich hier sitze, dass ich lebe, das Wachs, das Zündholz, die Reibeflä-

che und so weiter – bringt die Kerze und mich ins gegenwärtige Leben. Für kurze Momente sind wir zusammen, sind wir Flamme, Licht. Für kurze Momente, verteilt über 94 Jahre, war ich Tochter dieser einen Frau. Für kurze Momente, verteilt über 38 Jahre war ich Mutter dieser anderen Frau.

Die Reihe der Leben und Tode

Es kommt darauf an, wie und von wo wir schauen. Wenn wir abends einschlafen, haben wir keine Sorge um das, was wir verlassen, und auch keine Furcht vor dem, was die Nacht wohl bringt. Über die vielen Tage und Nächte unseres Lebens – den

Zeitraum, den wir erinnern – haben wir gelernt, den Tag und die Nacht gleichermaßen zu schätzen. Leider gilt in unserer Kultur nicht das Gleiche für die Reihe der Leben und der Tode, die aufeinander folgen. Das Thema sprengt den Rahmen dieses Essays, deshalb an dieser Stelle dazu nur ein paar Sätze: Schon Kinder werden belächelt und für zu fantasievoll gehalten, wenn sie etwas sagen, was sie nicht „wissen“ können. Erwachsene sehen sich in eine esoterische Ecke gestellt. Schade! Denn wer sich an frühere Leben erinnern kann, lernt etwas über Aspekte des gegenwärtigen Lebens, etwa einen Hang zu Überheblichkeit oder Bescheidenheit, die Sympathie oder Antipathie für bestimmte Menschen, die Neigung zu Geiz oder Großzügigkeit oder den Wunsch ein spirituelles Leben zu führen.

Wenn wir vergangene Leben erinnern – besonders die schwierigen, komplizierten, schier aussichtslos verfahrenen – und wenn wir durch höhere Einsicht eine Auf-Lösung wahrnehmen, dann können schwierigen Anteile in uns zur Ruhe kommen. Auf diese Weise wird Energie frei, die uns in der Gegenwart zur Verfügung steht. Wichtig ist, Erinnerung und Fantasie zu unterscheiden und zu wissen, dass Erinnerung der Vergangenheit angehört. Das Leben ist nur Jetzt.

Wenn wir vergangene Leben erinnern – besonders die schwierigen, komplizierten, schier aussichtslos verfahrenen – und wenn wir durch höhere Einsicht eine Auf-Lösung wahrnehmen, dann können schwierigen Anteile in uns zur Ruhe kommen. Auf diese Weise wird Energie frei, die uns in der Gegenwart zur Verfügung steht. Wichtig ist, Erinnerung und Fantasie zu unterscheiden und zu wissen, dass Erinnerung der Vergangenheit angehört. Das Leben ist nur Jetzt.

Da ist noch eine andere Sichtweise, von der aus wir schauen können:

Eine Fliege hat eine Lebensdauer von etwa 4 Wochen, ein Hund von 15 Jahren, ein Mensch von 85 Jahren, ein Baum von 100 Jahren, ein Berg ... ein Planet ... ein Sonnensystem ...? Was ist lang? Was ist kurz? Wenn wir uns freimachen von unseren Messlatten, unseren Urteilen, Erwartungen und Vorstellungen, sehen wir das *Gegenwärtige*, sein Kommen und Verschwinden, Kommen und Verschwinden. Wozu festhalten am „Ichlein“? Auch das kommt und verschwindet von Moment zu Moment. ☼

