

Ästhetisches Sterben



**mit
Lachen
und
Meditation**



**Das Individuum
und sein Sterben**

3



Das Individuum und sein Sterben

das individuelle leben

Wir bleiben was wir sind. Ob wir leben oder sterben. Was für Veränderungen wir auch durchlaufen, wir bleiben, was wir sind. Unsere Grundnatur wird nicht verändert, ob wir alt oder jung sind. Selbst wenn wir uns nur an unserer Oberfläche bewegen und von unserer wahren Natur nichts mitbekommen, so ist unser Ansatz, wie wir mit den Dingen des Lebens umgehen, doch immer der gleiche, individuelle.

Wir sind Individuen, ob wir uns so verhalten oder nicht. Die meisten Menschen orientieren sich an den anderen, so dass sie ihre Individualität nicht sehr ausgeprägt leben. Und trotzdem haben auch sie ihre eigene Art und Weise, die aber erst noch von ihnen entdeckt werden muss. Dafür ist Meditation da, sie hilft jedem, seine ureigene Natur zu entdecken und zu leben.

So wie wir leben, so sterben wir auch. Es ist nicht so, dass wir im Tod plötzlich etwas erleben, was uns völlig ändert und uns für neue Dimensionen öffnen kann. Das geht nur, wenn wir uns schon im Leben neuen Bereichen geöffnet haben. Alle Erfahrungen, die wir gemacht haben, die Lehren, die wir aus unserem Leben gezogen haben, wirken und lassen einen individuellen Weg entstehen, den wir gehen. Im Tod gehen wir ihn weiter, genauso wie im Leben. Dieser individuelle Ansatz geht sehr tief und gerade im Tod fordert er großen Mut. Denn da gibt es viele gesellschaftliche Forderungen, eigene und die der anderen, sich doch den kollektiven Meinungen anzupassen und es ist schwer, trotzdem unbeirrt seinen eigenen Weg zu gehen. Doch wenn wir bereits im Leben geübt haben, uns zu vertrauen, unserer ureigenen Herangehensweise zu vertrauen, unserer eigenen Art, wie wir bestimmte Dinge entstehen und andere vergehen lassen – wenn wir dies bereits geübt haben, dann wird der Tod zum Höhepunkt unseres Lebens. Der Weg, den wir bisher gegangen sind, kulminiert im Tod.

Er ist auch nur eine weitere Situation von den vielen, die uns bereits begegnet sind. Wir haben leichte und schwierige Momente erlebt, und sind doch immer durchgekommen, alles ging weiter. So ist das beim Verlassen des Körpers auch. So wie wir durch ungewohnte Situationen gegangen sind – vielleicht sind wir einmal umgezogen und mussten uns in der Fremde zurechtfinden. Vielleicht hatten wir das Auseinanderbrechen einer Freundschaft oder Liebe erlebt und mussten uns alleine weiterhelfen. Oder wir fanden uns glücklich und lachend wieder. Diese Momente im Leben lassen in uns bestimmte Herangehensweisen entstehen, denen wir völlig vertrauen sollten.

vertrauen
zum eigenen organismus

■ In unserem Leben sind wir sehr vielen Einflüssen ausgesetzt. Wir sehen andere Menschen, wie sie dies und das besser können, wie sie scheinbar fähiger sind in der Bewältigung des Lebens. Ihr Weg erscheint vielversprechender als unserer. Dann gibt es noch die Fachleute, die uns erzählen, was wir wann und wie viel zu uns nehmen sollen, wie wir uns verhalten sollen, was wir uns anschaffen und was wir vermeiden sollen. Wir sind sehr empfänglich für die Ergebnisse der Wissenschaftler und der Meinungsbilder in der Gesellschaft und neigen dazu, unsere eigene Art und Intuition nicht wichtig zu nehmen. Denn sie erscheint so unfähig und unzulänglich im Vergleich zu all den klaren Köpfen um uns herum.

Dann gibt es noch die Gutmenschen, die nie müde werden, uns mit gutgemeinten Ratschlägen zu überschütten, was wir doch unbedingt tun sollten, damit es uns besser ginge und dass alles kein Wunder ist, wenn wir Schwierigkeiten haben, denn wir hören ja nicht auf sie. Das sind unsere Bekannten, unsere Verwandten, unsere Kollegen. Ohne die Implikationen zu wissen, versuchen sie, uns von unserem eigenen Ansatz abzubringen, der sich erst zart entwickeln muss und eigentlich jede Unterstützung von ihnen bräuchte.

Unser eigener Organismus beinhaltet unseren Körper, unser Denken, unsere Gefühle, unsere Klarheit und unsere Bewusstheit, auch unsere unbewussten Impulse. Selbst wenn wir nur wenig Klarheit besitzen, so ist es doch besser, sich selbst zu vertrauen, als etwas anderem, das von außen kommt. Buddhas letzte Worte sind: "Sei dir selbst ein Licht".

Und selbst wenn unser Licht nur eine kleine Funzel ist, es ist besser, seinem Sosein zu vertrauen, als Maxime im Außen zu befolgen.

Dass dies keine Egozentrik bedeutet, ist klar, denn auch im Außen finden wir Anregungen oder Inspirationen – es liegt nur an uns, sie anzunehmen. Eine Umkehr auf uns selbst und gleichzeitig eine Öffnung für die Umgebung ist es, was uns unseren Weg leicht und freudig gehen lässt. Dabei sollten wir das für mich oberste Gebot nicht vergessen: Vertraue deinem Organismus, deiner Art zu sein, deiner Herangehensweise und gehe sie weiter.

Zwei Freunde sitzen in der Bar und betrinken sich. Es wird spät und der eine sagt: "Oh je, jetzt muss ich nach Hause. Es ist furchtbar, ich kann so leise sein wie ich will, immer wacht meine Frau auf und dann gibt es Zoff mit ihr. Wie ist das bei dir?"

"Ach, du machst das ganz falsch" meint der andere. "Wenn ich nach Hause komme, dann singe ich laut, knalle mit der Haustür, trample die Treppe hoch, stoße die Schlafzimmertüre auf, gebe meiner Frau einen Klaps auf den Hintern und sage zu ihr: 'Na, Baby, wie wär's mit uns beiden?' Und stell dir vor, sie schläft immer tief und fest!"

Wir sind bisher so erzogen worden, den Autoritäten zu vertrauen und ihnen zu folgen. Ob es nun die Eltern, die Lehrer, die Vorgesetzten, die Wissenschaftler oder die übliche Meinung ist, wir wurden darauf trainiert, den gängigen Vorstellungen zu folgen. Mal abgesehen davon, dass dies sowieso problematisch ist, weil sie nichts mit unserer

natürlichen Individualität zu tun haben, gibt es zusätzlich noch das Problem, dass sie so unterschiedlich sind. Wenn wir uns für einen Weg entschieden haben und diesen eine Weile gehen, dann kommt bestimmt eine andere Meinung, die wir dann übernehmen, und damit zerstören wir das, was wir bereits aufgebaut haben. Es ist als ob wir mit der einen Hand etwas aufbauen und es mit der anderen wieder zerstören. Es entsteht nichts, wir lernen nichts daraus, denn wir vertrauen unseren Erfahrungen nicht. Nur wenn wir konstant unseren eigenen Weg gehen, entwickeln wir uns weiter, eine Erfahrung baut auf der anderen auf. So wir haben eine Basis von der aus wir erblühen können.

Das bedeutet nicht, dass wir alleine leben und zum Aussteiger werden, auf der falschen Straßenseite fahren oder sonstiges machen, nur weil wir unser eigenes Leben leben wollen. Im Außen können wir ganz gewöhnliche Arbeiten erledigen, eine Beziehung haben und sonst auch nichts besonderes sein. Und doch zugleich sehr individuell leben.

Wenn wir unserem Organismus vertrauen, dann essen wir bestimmte Dinge, weil sie gut für uns sind, wir schlafen zu bestimmten Zeiten, weil uns dies erfrischt und wir arbeiten in einer bestimmten Weise, weil uns dies entspricht. Es sind kleine Sachen, die jedoch unserer völligen Aufmerksamkeit bedürfen, denn aus den kleinen Sachen entstehen dann langsam die großen Entscheidungen. Wir haben gelernt, uns zu vertrauen und können daher dann auch Wichtiges leicht entscheiden, wie zum Beispiel wo ich wohne und unter welchen Umständen und anderes. Wenn wir einfach uns selbst im Alltag vertrauen, wird sich etwas daraus entwickeln, was sehr hilfreich ist. Für unser Leben und auch für unser Sterben.

vom ästhetischen leben zum ästhetischen sterben

So wie wir leben, so sterben wir auch. Haben wir einen ästhetischen Ansatz im Leben, wird er uns auch im Sterben erhalten bleiben und uns zu dem Höhepunkt des Lebens führen.

Was verstehe ich nun unter Ästhetik?

Erst einmal gibt es die offensichtliche Ästhetik, das bedeutet die offensichtliche Schönheit. Verbringen wir unser Leben in Klarheit, Ordnung, Sauberkeit, umgeben uns mit schönen Dingen, lieben das Künstlerische, hören bestimmte Musik und Klänge und haben einen Bezug zur Natur, dann sagt man gewöhnlich, dass man einen ästhetischen Ansatz hat. Diese Art der offensichtlichen Ästhetik ist sicherlich ein wichtiger Aspekt, doch für mich nicht der entscheidende.

Für mich bedeutet Ästhetik, dass wir uns leeren und das Lied, das die Existenz durch uns singen will, entstehen lassen. Dabei kann eine offensichtliche Ästhetik herauskommen, muss es aber nicht. Zumindest nicht anfangs.

Wenn wir unser Ich-Gefühl aufgeben und die Leere in uns zulassen, singt die Existenz durch uns. Sie wird uns zuerst heilen und das ist immer ein schmerzlicher Prozess. Denn unsere Wunden werden wieder geöffnet und versorgt, das heißt, wir kommen in Situationen, die wir bestimmt vermieden hätten, weil sie eben so schmerzhaft für uns sind. Dies ist aber nur der Anfang. Die Existenz bringt uns dann weiter auf unserem Weg und sie bringt uns in die ureigene Ästhetik, die dann nicht mehr nur aufgemalt und aufgesetzt ist. Einen ästhetischen Ansatz im

Leben zu haben ist schon wertvoll an sich, doch die wirklich existenzielle Ästhetik geht weit darüber hinaus. Sie ist nicht offensichtlich, es kann sein, dass man wie ein unbehauener Klotz ist, kein schön polierter Stein, doch die Energie, die dahinter steht, ist höchst ästhetisch. Sie besteht aus Wahrheit, Bewusstheit, Schönheit. Diese drei Attribute sind es, die die wahre Ästhetik ausmachen.

wahrheit, bewusstheit, schönheit – das religiöse leben

Zu einem ästhetischen Leben und Sterben gehören diese drei Elemente. Wer in Wahrheit lebt, das heißt, sich fragt, was die Wahrheit ist, sich ihr annähern versucht, der findet automatisch zur Ästhetik. Wenn wir bewusst leben, aufmerksam auf unseren Körper, unser Verhalten, auf die kleinen Dinge des Lebens sind, dann können wir nicht anders als ästhetisch sein. Gleiches gilt für die Schönheit. Sie zu fördern und zu unterstützen, bringt uns in einen ästhetischen Ansatz. Doch auch umgekehrt passiert es: Je wacher wir leben, umso mehr geschehen uns diese drei Elemente.

Im Schulunterricht geht es gerade um die Wale. Der Lehrer sagt, dass es körperlich unmöglich für einen Wal sei, einen Menschen zu verschlucken, denn obwohl er ein sehr großes Säugetier ist, sei sein Hals doch sehr schmal.

Ein kleines Mädchen weist darauf hin, dass Jonas von einem Wal verschluckt wurde.

Irritiert legt der Lehrer noch mal dar, dass ein Wal keinen Menschen verschlucken könne – unmöglich.

Das kleine Mädchen sagt: “Wenn ich in den Himmel komme, dann werde ich Jonas fragen.”

Der Lehrer fragt: “Und was machst du, wenn Jonas in der Hölle ist?”

Das kleine Mädchen antwortet: “Da können Sie ihn dann fragen.”

Meditation bringt uns diese drei Elemente, Wahrheit, Bewusstheit, Schönheit. Meditation bedeutet, leer zu sein und die Existenz durch einen wirken zu lassen.

Es geschehen viele Dinge im Leben eines ästhetischen Menschen, die auch in seinem Sterben von Wichtigkeit sind. Sich der Wahrheit über sich selbst zu stellen, hilft sehr, im Leben wie im Sterben. Wir bekommen dadurch überhaupt erst einen Sinn für Wahrheit. Wenn wir uns zu fragen beginnen: Was ist die Wahrheit, bin ich wirklich so und so oder mache ich mir was vor?, dann zentrieren wir uns auf das Wesentliche. Und lernen es über uns selbst kennen. Wir können dann über uns lachen, über unsere Art zu sein, weil wir einen Sinn für die Wahrheit und das Wesentliche entwickelt haben. Wir brauchen nichts zu ändern, es genügt, uns zu sehen wie wir sind und unsere Unwahrheiten werden von selbst fallen. Denn wir werden sie nicht mehr unterstützen, wir sehen, dass sie uns nichts Wirkliches bringen.

Es ist sehr notwendig, beim Sterben in der Wahrheit zu sein. Denn nur so verstehen wir, was uns der Moment, bei dem uns keiner helfen kann, sagen will, wie wir uns verhalten sollen. Wir sind nicht in der Gefahr, uns in Illusionen zu begeben, die dann durch den Tod rüde zerstört werden und daraufhin bleiben wir schockiert zurück.

Wenn wir gleichzeitig noch aufmerksam sind und unsere ganzen automatischen Handlungen in individuelle durch Zuschauen und Wahrnehmen umändern, dann werden uns verschiedene Dinge klar, wie zum Beispiel, dass der Tod immer und jeden Moment geschehen kann. Wir können uns nicht vertrösten mit falschen Annahmen, dass der Tod erst im späten Alter geschieht oder nur den anderen trifft, nicht uns. Die Bewusstheit von der Notwendigkeit, sich von Allem jeden Moment zu lösen, ist die Voraussetzung für einen bewussten und damit ästhetischen Tod.

Ebenso wichtig ist es, einen Sinn für schöne und positive Energien zu entwickeln. Für unser Leben wie für unser Sterben. Je mehr wir uns für Schönheit öffnen können, desto fließender und subtiler wird unser System, dies ist eine große Hilfe beim Sterben, denn dort geht es auch um feine und subtile Prozesse.

Ein religiöses Leben besteht aus diesen drei Elementen: Wahrheit, Bewusstheit und Schönheit. Dazu ist keinerlei Zugehörigkeit zu einer Religion notwendig, im Gegenteil. Auf unserer individuellen Reise, herauszufinden, was diese Elemente ausmachen, ist die Religion ein großes Hindernis, denn sie gibt vor zu wissen, was diese Elemente bedeuten. Selbst wenn die Religionen dies wüssten, nur einmal angenommen, selbst dann wären sie keine Hilfe auf unserem Weg.

Es nutzt uns nichts, wenn wir Informationen bekommen, die wir nicht selbst erfahren haben. Es ist wie eine Speisekarte vorgehalten zu bekommen, doch sie wird unseren Hunger nicht stillen. Selbstverständlich können wir Anregungen und Inspirationen finden, doch letztendlich müssen und dürfen wir alles selbst herausfinden. Dies ist anfangs schwierig und wir müssen einige Lernerfahrungen

machen, die uns vielleicht sogar in unserem früheren Verständnis der Dinge erschüttern, doch je mehr wir uns vertrauen, desto leichter wird der Weg.

ohne belastungen,
mit leichtigkeit vorangehen

eine Hauptlektion wird uns treffen: Es ist das Wissen darum, sich mit nichts zu belasten und sich an nichts zu hängen. Wie auf einem ansteigendem Weg werden wir mehr und mehr Ballast abwerfen, um leichtfüßig zu gehen. Das kann aber nur geschehen, wenn wir selbst die Schwere erfahren, die unsere Last ausmacht. Nur dann sind wir bereit, sie auch loszulassen.

Lernen wir also dazu, jeden Moment, und führen ein religiöses Leben in unserer ureigenen Weise, wie auch immer es sich gestaltet, selbstverantwortlich, ohne die Vorgaben von anderen zu benötigen, dann wird unser Tod uns in einen Höhepunkt führen. Der Höhepunkt unseres Lebens. Und den werden wir unbelastet und alleine erfahren.

die parabel von dem affen mit der kirsche und dem jäger

Im Buch des Amu Daria gibt es eine alte Sufi Geschichte:

Es war einmal ein Affe, der ganz wild auf Kirschen war. Eines Tages sah er eine verlockend aussehende Kirsche und kam von seinem Baum herunter, um sie

sich zu holen. Aber die Frucht befand sich in einer durchsichtigen Glasflasche, und um sie herauszuholen, musste er seine Hand in die Flasche stecken. Er umschloss die Kirsche mit seiner Hand, sah sich jedoch verhindert, seine Faust wieder herauszuziehen, da sie größer war als der Flaschenhals.

Das war jedoch die Absicht des Affenjähgers, der die Falle gestellt hatte, denn er wusste, wie Affen denken. Als der Jäger das Wimmern des Affen hörte, kam er herbei; der Affe versuchte wegzulaufen.

Weil er jedoch dachte, dass seine Hand in der Flasche festsass, konnte er sich nicht schnell genug bewegen, um zu entkommen. Aber er tröstete sich mit dem Gedanken, dass er ja immer noch die Kirsche hatte.

Der Jäger aber packte ihn und versetzte ihm einen scharfen Hieb auf den Ellenbogen, woraufhin er die Frucht sogleich loslassen musste.

Der Affe war jetzt zwar von der Flasche befreit, doch selbst war er gefangen, und der Jäger konnte Kirsche und Flasche von neuem verwenden.

In dieser Parabel bedeutet der Jäger der Tod. Wir sind wie der Affe. In unserem Leben halten wir uns an allem Möglichem fest, an Beziehungen, Gegenständen, Meinungen, Prestige und Macht. Wie der Affe versuchen wir, auch über den Tod hinaus, unsere vermeintlichen Schätze mitzunehmen, doch es geht nicht. Eigentlich müssten wir es wissen, dass wenn der Tod kommt, wir sowieso alles loslassen müssen. Doch wir wollen es nicht wissen.

Wir könnten dem Tod entfliehen, wenn wir vorher schon unseren Griff lockern würden, aber unsere Gier ist

zu groß, wir wollen es nicht glauben, dass der Jäger wirklich kommt und uns mitnimmt.

Wie in dieser Parabel ist die Sache des Festhaltens kein unwesentlicher Punkt, sondern sehr grundlegend in Bezug auf den Tod. Wenn wir uns jeden Moment bewusst sind, dass wir sterben werden, hat das zur Folge, dass wir lernen, uns von allem zu lösen. Wir werden trotzdem Beziehungen eingehen, Kinder haben, Geliebte haben, doch unsere Grundhaltung wird entspannt und locker mit ihnen sein. Wir wissen mit der Bewusstheit über den jederzeit nahenden Tod, dass es wichtig ist, jederzeit unbelastet und alleine zu sein.

das alleinsein im sterben

Wir werden allein geboren. Diese überaus schwierigen Momente, wie wir aus dem Geburtskanal gepresst werden, überstehen wir alleine. Auch die harten folgenden Situationen, die Kälte, das Licht, das Gefühl ausgestoßen zu sein, durchlebt das Kind alleine.

Wenn wir in Meditation sind, dann begreifen wir, dass wir auch alleine leben, eigentlich. Zwar versuchen wir alle, dieses Wissen zu vermeiden, indem wir uns an Familie, Freunde, Geliebte und Vereine hängen, uns zu Religion, Nation, Klasse und Gesellschaft zugehörig fühlen. Doch es hilft uns nicht. Wir werden alleine geboren, erleben unser Leben alleine und sterben auch alleine. In den Tod kann uns nichts und niemand folgen und daher kann auch niemand uns dabei helfen, wir erfahren ihn alleine. Unterstützung ist in mancher Form nur beim Sterbeprozess möglich, doch

auch nur, wenn wir selbst bereit sind, diese Unterstützung anzunehmen.

Diese Einrichtung des Lebens, dass wir alleine sterben, gibt uns viel Würde. Es ist wie eine kühle Brise in einer Sommernacht. Wir brauchen an niemanden zu denken, niemanden nehmen wir mit, da ist nichts, was bei uns ist. Es gibt keine Belastung, keiner drückt uns ein, keiner hat Forderungen oder kann nicht mitgehen, wohin es uns treibt. Wir können alleine und völlig auf uns gestellt dem Crescendo begegnen, das sich in unserem Leben aufgebaut hat. Wir können unbehindert zu dem werden, was die Existenz möchte. Wir können die Erfahrungen losgelöst annehmen, die sich uns bieten. Es kann geschehen, was will, wir stehen auf dem Boden unseres erlernten Lebens. Wir sind dem Tod oft in der einen oder anderen Weise begegnet und haben gelernt, den Körper, das Denken und die Gefühle loszulassen. Wir ergeben uns der Existenz. Meditation hilft, den Tod und dessen Anforderungen an uns schon vorher zu erleben. Über Meditation bereiten wir uns auf den Tod vor. Wir erleben es, was es bedeutet, existenziell alleine zu sein. Nur der Zuschauer zu sein.

Ein Pfarrer und ein betrunkenen Busfahrer kommen zum Himmelstor; wo sie Petrus treffen. "Ich bin der Dorfpfarrer und möchte in den Himmel hinein," sagt der Pfarrer.

"Und ich bin der Dorfbusfahrer und möchte auch hinein kommen," sagt der Betrunkene.

"Okay," sagt Petrus. "Sie, Herr Pfarrer, werden noch ein paar Jahre warten müssen, aber Sie, Herr Busfahrer, können gleich hineingehen."

“Aber hallo,” sagt der Pfarrer, “ich predigte jeden Sonntag in der Kirche und hielt meine Gemeinde dazu an, dass sie beten und gut sein sollten. Er ist nichts anderes als ein Säufer.”

“Hören Sie mal zu,” sagt Petrus, “wenn Sie predigten, schlief jeder tief und fest. Aber wenn er seinen Bus fuhr, betete jeder Passagier inbrünstig.”

In einer Hypnose über Reinkarnation habe ich mich als sehr alte Frau, sterbend in einem Zimmer gesehen. Um mich herum standen etwa 20 Personen, alles Verwandte, die es gut mit mir meinten und mich im Sterben begleiten wollten. Sie weinten und waren bedrückt, hielten meine Hand und sprachen mit mir. Ich fühlte mich sehr bedrängt von ihnen. Eigentlich wollte ich lieber den Moment des Todes alleine erleben, und auch schon früher, im Sterben, hätte ich gerne lieber meine Ruhe gehabt. Ich sagte zu mir: Nicht einmal sterben lassen sie einen! Mein sehnlicher Wunsch nach Ruhe und Alleinsein prägte sich in mich ein und ich versuchte mir klarzumachen, bei der nächsten Gelegenheit dafür zu sorgen, dass mein Tod ein besserer werden würde. Ich wollte dafür sorgen, nie mehr so bedrängt zu sterben.

