

# DER GROSSE TOD UND SEIN KLEINER BRUDER

„Leben und Tod sind eine wichtige Sache. Schnell wie ein Pfeil fliegt die Zeit und die Gelegenheit ist vertan. Wach auf! Wach auf! Verschwende nicht dein Leben!“

... hören wir am späten Abend vor dem Schlafengehen in einem traditionellen Rinzi-Zen-Kloster.

Beim Großen Tod geht es um den Verlust des wertenden und damit diskriminierenden Ich. Die Welt ist dann nicht mehr geteilt in `schön und hässlich´, `richtig und falsch´, `gut und schlecht´, `mag ich oder mag ich nicht´. Sie ist wie sie ist.

Mag jemand sagen oder denken: ja nun, „großer Tod“ sind etwas starke Worte, mit dem Ablegen des Ego habe ich eigentlich keine allzu großen Schwierigkeiten; nur der so genannte kleine Tod, das körperliche Sterben am Lebensende, macht mir noch etwas zu schaffen.

Und schon hat man ein „Eigentor“ geschossen und ist um eine Täuschung reicher. Wer den Großen Tod wirklich gestorben ist, entwickelt auch keine Ängste mehr vor dem so genannten kleinen Tod, dem Lebensende. Angst vor der Lebenswende ist zunächst einmal mehr als verständlich, da das wertende Vorstellungs-Ich sich bedroht fühlt. Unruhe taucht auf, wenn das eintritt, was wir nicht wünschen, bzw. nicht eintritt, was wir wünschen.

Die verschiedenen Religionen tun ihr Möglichstes, um diese Angst mit mythischen Vorstellungen und Jenseitsträumen zu beruhigen. Diese Tröstungen gelingen auch zu einem geringen Teil, helfen aber wenig, solange sie aus dem Ich geboren sind. Ängste werden nur verdeckt, sie verschwinden erst endgültig, wenn sich das illusorische Ich im Großen Tod auflöst.

Gibt es eine Garantie, zu wissen, ob die Angst vor dem Tod verloren gegangen ist? Kaum, es sei denn, man schwebt in echter Lebensgefahr. Wenn dann keine Angst auftaucht, ist anzunehmen, dass man den Großen Tod gestorben war - zum mindesten zu diesem Zeitpunkt.

Wie ist es nun wirklich mit dem Leben nach dem Tod? Meine persönliche Antwort: Warte es doch ab, du wirst es schon erleben. Und sei nicht so neu„gierig“. Wer sich bemüht, jeden Augenblick achtsam zu leben, und diese Achtsamkeit selbst

als sinnvolles Leben erfährt, wird auch den so genannten letzten Augenblick als sinnvoll annehmen können. Lassen wir uns überraschen!

Manche träumen von einer besseren Wiedergeburt als verlängertes Lebensglück. In der buddhistischen Tradition wird Wiedergeburt allerdings als ein möglichst zu vermeidender Zustand angesehen, weil er mit Leid verbunden ist. Vor Jahren fragte jemand in einem Zen-Seminar den Zen-Meister Baker Roshi, was er von der Wiedergeburt halte. „Nothing“ war seine Antwort, und er hob beide Arme abwehrend in die Höhe.

Zugegeben, für viele klingt „Großer Tod“ sehr sehr ernst. Wird jedoch von „Großer Geburt“ oder - wie bei Meister Eckhart - von „Gottesgeburt in der Seele“ gesprochen, dann strahlen die Augen und es erblühen wiederum liebevolle Vorstellungen - ohne zu wissen, dass Großer Tod und Große Geburt identisch sind bzw. sich gegenseitig bedingen. Wenn egozentrische Emotionen wie ein Kartenhaus zusammenfallen, wird sichtbar, was immer schon anwesend war: unsere Wahre Natur - wie immer man sie benennen mag. Besser noch, wir benennen sie nicht, sondern leben sie.

Genau genommen geht es um mehr als um die Auflösung von offenen oder verdrängten Todesängsten:

Vor Jahren erzählte eine Schülerin im Berufskolleg mit großer Hochachtung von ihrer Großmutter.

Als es mit der alten Dame zu Ende ging, zeigte sie zunächst größte Panik. Doch nach Tagen wurde sie immer gelassener und riet ihren Angehörigen: „Ihr müsst nur Vertrauen haben, dann wird alles gut.“ Ich beglückwünschte die Schülerin für ihre Großmutter; denn nicht jeder Mensch beendet auf diese Weise sein Leben - sagte aber dabei, wie großartig ein Leben verlaufen könnte, wenn sich solch ein Urvertrauen schon mit circa 25 Jahren entwickeln würde.

Der Große Tod des gierigen, ängstlichen und zornigen Ich eröffnet erst die Möglichkeit, frei und glücklich zu leben. Von Angst geprägte und misstrauische Personen seien nicht fähig zu lieben, sagen nicht nur Psychologen, vielmehr erleben wir es „an jeder Ecke“, sogar bei uns selbst.

Kurz gesagt: Leben beginnt erst durch und nach dem Großen Tod. Wunschlos glücklich sind nicht diejenigen, deren Wünsche erfüllt wurden, sondern diejenigen, die keine Wünsche haben. Prabhava Dharma Roshi: „Die now, live later.“