

## **STIRB UND WERDE**

### **Sich einlassen, loslassen und zulassen, was ist KONTEMPLATION ... STILLE ... ZAZEN**

Als Kind suchte ich „das Reich der Himmel“ im fernen Blau, irgendwo zwischen Mond und Sternen. Später hörte ich, dass es zu finden sei in den Gesichtern der Ausgestossenen und Unterdrückten. Und scheiterte am Ungenügen meiner Liebe.

„Wo war ich, als ich dich suchte?  
Du warst mir gegenwärtig.  
Ich aber war mir selbst entfremdet.  
Du warst mein Innerstes. Ich aber war draussen,  
und dort draussen suchte ich dich.“ (Augustinus)

Worte, Geschichten und Bilder sind wie Glasfenster. Wir können ihre Aussage studieren, unser Wissen darüber anreichern oder uns dem Licht öffnen, das sie erkennt.

## **GlaubensERkenntnis**

Glauben kann ich nicht, schon lange nicht mehr,  
an einen Gott, der irgendwo hockt;  
auch nicht an ein erstes Prinzip, das  
mittels Gedanke und Idee die Welt erschaffen  
und seither schweigt und sich nicht mehr zeigt.

Geschenkt wurde mir vielmehr Gewissheit und Erfahrung,  
dass da EINE Wirklichkeit IST,  
dich mich und alles, was wurde und wird,  
durchdringt, durchwirkt, durchpulst  
spürbar und unsichtbar, nur als Geschehen,  
als Wirkung erfahrbar, doch nicht fassbar -

Gerade dann, wenn alle eigene Kraft bricht  
und alles eigene Verstehen sich entleert  
taucht im ureigensten Seinsgrund jene Wirklichkeit  
auf, die zeitlos und deshalb ewig genannt,  
die raumlos und deshalb allgegenwärtig gepriesen.

Menschliches Verstehen  
gefangen im linearen Zeitbewusstsein  
kann nur Anfang und Ende sich denken.  
Bricht es auf im Augenblick reinen Seins  
fällt Anfang, Ende und Mitte in Eins  
sind "Vater" und "Ich" nicht länger zwei.

Ist "Christus" derart im Herzen erwacht  
ist sein Leben auch mein's,  
ist mein Herzschlag der deine,  
durchdringt der Bäume Schmerz,  
wenn Sturm und Böen sie gerissen,  
Herz und Sinne.

Und wenn du mich fragst,  
wie solches Erkennen möglich wird,  
so kann ich nur sagen:  
In der Nacht des Glaubens,  
wenn alles Personale brüchig geworden  
wenn alles Selbst in Stille schweigt.

märz 2000

## **Meditieren, kontemplieren, in die Stille**

... horchen ... mit jeder Faser meines Daseins  
ohne mich mit den Inhalten des Bewusstseins aktiv zu beschäftigen ...  
bis alles Horchen und Lauschen vergessen ...  
Stille! ...  
Mitten im Lärm der Welt kein Lärm ... nur dieses einfache da sein ...

„Die Menschen plappern viel. Wer wirklich weiss zu beten, kann getrost mit A und O vor Gott hintreten.“, dichtete Angelus Silesius. Also. Erfahrung kannst du nicht machen, doch du kannst dich dafür bereiten. Im ganz stillen Sitzen, im Gehen, auch im Tönen.

Dich ganz einlassen auf diesen Laut – das aaa – das ooo, wie wir es als shalom und saalam tönen.

Einatmend Kraft schöpfen ... ausatmend nur Klang sein  
ohne eine Vorstellung davon wie der Laut zu klingen hat.  
Einatmend Kraft schöpfen ... ausatmend den Laut geschehen lassen  
zaghaft – kräftig – rau – hell oder dunkel, ohne dich zu messen mit anderen.  
Mit aller Liebe und Hingabe, auch in Missmut und Grimm  
ganz a sein – ganz saalam sein  
Einfach nur da sein und alles Zwiespältige verschwindet im Nu.

NICHT NUR DIE SCHUHE DRAUSSEN LASSEN.

*Nan-in, ein japanischer Meister der Meiji-Zeit (1868 – 1912), empfing den Besuch eines Universitätsprofessors, der etwas über Zen erfahren wollte. Nan-in servierte Tee. Er goss die Tasse seines Besuchers voll und hörte nicht auf weiterzugiessen. Der Professor beobachtete das Überlaufen, bis er nicht mehr an sich halten konnte. »Es ist übervoll. Mehr geht nicht hinein!« »So wie diese Tasse«, sagte Nan-in, »sind auch Sie voll mit Ihren eigenen Meinungen und Spekulationen. Wie kann ich Ihnen Zen zeigen, bevor Sie Ihre Tasse geleert haben?« (aus: Paul Reps, Ohne Worte – ohne Schweigen, Scherz-Verlag, 1995, 10. Aufl., S. 21)*

Wie können wir erkennen, was Kontemplation ist oder wie Kontemplieren sich ereignet, bevor wir unsere Tasse mit all ihren Vorstellungen und Meinungen über Gott und die Welt und uns selbst geleert haben? All unser Wissen, all unser „müsst' ich nicht“ und „hätt' ich nicht sollen“ steht uns im Weg. Sobald wir über Erfahrung reden, sind wir im Wissen darüber. Das Nicht-Wissen führt in die Erfahrung unmittelbarer Lebendigkeit, der Belebung durch die heilige Geistkraft. Wir meinen oft und lange, das müsse etwas Spektakuläres sein. Nein. Es ist das ganz Alltägliche. Der Weg, der nicht irgendwo zu finden ist, sondern fort zu entsteht, mit jedem Schritt, den du tust, führt uns in den Alltag.

## **Sterben, um zu leben**

Immer wieder geht es um dieselbe Frage. Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wer kontempliert? Wer hört in die Stille? Im Grunde immer das Leben selbst. In der einen Tradition „Gott“ genannt, in einer anderen „absoluter Geist“ oder „SELBST“ oder „Leerheit“. Im Mann verwirklicht es sich als Mann, in der Frau als Frau, im Kind als Kind, im Sterbenden als Sterbender. Es ist jedoch ein anderes, ob Sie solche Worte jetzt lesen, sie in einem Vortrag hören oder Ihnen / dir ihr Erfahrungsschatz, ihr wesentliches Sein zuteil wird.

Im folgenden lesen Sie Erinnerungen, Begegnungen, die mir Leben und Arbeit schenkten. Diese Abschnitte sind auch als Bericht erschienen in der Zeitschrift „Kontemplation & Mystik“, 1/2007.

"JETZT LEBE ICH WIEDER"

Eines Tages melden Eltern den Tod ihres zweitältesten Kindes zur Beerdigung an. Das begleitende Gespräch findet in ihrem Wohnzimmer statt. 9jährig war der Bub an einer

vererbten Lungenkrankheit gestorben. Sieben Jahre lang hatten er und seine Familie mit ihm gerungen, gelitten und wider alle ärztliche Prognose gehofft. Zuletzt durfte er mit Sauerstoffapparat und spitalexterner Unterstützung zu Hause dem Sterben entgegenwarten. In der letzten Nacht atmet er, wie in vielen Nächten zuvor, sehr schwer. Der Vater steht auf, nimmt ihn auf den Arm und hört den Buben sagen: "Jetzt leb ich wieder." Darauf tut er seinen letzten Atemzug.

Botschafter einer anderen Wirklichkeit.

Nein. Keine andere Wirklichkeit. Nur die unerkannte Rückseite ein und derselben Wirklichkeit. Ist es nicht wie mit den Bergen? Schaue ich den Pilatus von Luzern aus oder die Churfürsten am Walensee, so sehe ich einen stotzigen, grimmigen Berg, im besten Fall zu erklettern, sofern der Stein trägt. Wüsste ich nicht, dass es ein und derselbe Berg ist, begänne ich einen Streit, beschreibt mir jemand die gegenüberliegende Seite: Hänge mit Matten und Weiden, auf denen der Wanderer, wohl im strengen Anstieg, doch stetig den Berg gut ersteigen kann.

Den Berg in strengem Anstieg, doch stetig, ersteigen. Nur dieser eine Atemzug, nur dieser Schritt. Atemzug für Atemzug, Schritt für Schritt. "Alles andere vergiss, sonst kommst du nicht hinauf." So der Rat für die 14jährige. Alles andere geht vergessen. Die Strenge des Steigens jagt sämtliche Gedanken weg. Da IST nur dieses Atmen, dieser Schritt, die Luft, das Schwitzen, der Pulsschlag. Nur DAS. Sonst nichts. Eine Form des Sterbens und alle Kraft zu leben.

"SIE MUSS DOCH TRINKEN!" - STERBEN LASSEN

Ein Mann zwischen dreißig und vierzig, von Beruf Krankenpfleger in einem Alterswohnheim, ruft mich in die Wohnung seiner Mutter. Sie liegt im Sterben. Jetzt, da es seine Mutter ist, sind die Ängste des Sohnes stärker als alle Pflegeerfahrung. "Sie muss doch trinken. Sie verdurstet sonst." Mit jedem Mal, da er versucht, ihr ein paar Löffel Wasser einzugeben, holt er sie heraus, holt er sie zurück. Es ist sichtbar, wie sehr sich ihre Kräfte zurückziehen, sich alles sammelt in diesem Atem, der holprig noch fließt. "Lassen Sie ihre Mutter. Bitte bedenken Sie: Wenn Sie einschlafen möchten und immer wieder jemand Ihren Namen ruft, werden Sie grantig. Sie ist auf dem Weg in die tiefste Stille. Leidet sie wirklich Durst, wird sie es zeigen."

In solchen Momenten verwende ich lieber das Wort "Stille" anstelle von "Gott". "Im Namen Gottes" wurde und wird den Menschen, ja der ganzen Kreatur, so viel Schmerz und Horror zugefügt. Wäre solches auch "im Namen der Stille" möglich?

STERBEN HABEN WIR NICHT IN DER HAND.

Hat der Mensch alles geregelt und von den Liebsten Abschied genommen, möchte er/sie sterben. Die einen warten geduldig, andere werden gehässig bis grob.

Für meine Kollegin im Spitalpfarramt mache ich Stellvertretung. Als erstes werde ich ans Bett von Herrn K. gerufen. Er liegt im Sterben, hat vor drei Tagen von Frau und Familie Abschied genommen, hat alles geordnet, jetzt geht's nicht weiter.

"Guten Morgen, Herr K., ich heiße Frau Jodl, bin Pfarrerin." Zu diesen Worten will ich meine Hand auf seine legen. Er schleudert sie weg. Am Bettrand stehe ich ... meines und seines Atems gewahr ... schaue ... das Gitter am Bett ist oben. Keine Vorstellung, wie es jetzt sein müsste, zieht durch meinen Sinn. Auch keine Glaubens- oder Trostworte, die ich sagen sollte. Kopf und Gemüt sind leer. Stilles Wohlwollen genügt.

(Klammerbemerkung: Also doch nicht leer, wie wir uns leer vorstellen.) Meine Hand ruht jetzt im Abstand etwa eines halben Meters über seiner. Meine ganze innere Ausrichtung ist gesammelt im Wortlaut "jehoschua". Dieser Klang, es ist der aramäische Name für Jesus, sammelt mich oft, auch in der Stille des Betens, in der Stille des Lassens zu Gott hin als meinem Ur-Sprung und der Quelle unserer Lebens- und Wirkkraft. Langsam, ganz langsam nähert sich meine Hand der seinen. Atemzug für Atemzug. Schweigen zwischen uns, kommunizierendes Schweigen. Vielleicht sind es zehn Minuten, vielleicht auch eine Viertelstunde, dann ruht meine Hand auf seiner. Sie ist willkommen, die Gegenwart und Liebe des EINEN verbindet uns. Mein Alltagsbewusstsein ruht draußen vor der Spitaltüre.

Hier drinnen hat nur Einer Platz: Herr K. und sein letzter Weg ins große Sich-Überlassen. Wollte ich ihm von diesem oder jenem erzählen, wie wir dies alltäglich gewohnt sind, würde ich schnell feststellen, dass Herr K. nicht reagiert oder eben die Hand wegschleudert. Er ist nicht bei Bewusstsein, sagen wir dann. Er aber zeigt mir, dass er sehr wohl bei Bewusstsein ist. Anders. "Herr K., den Atem nicht anhalten. Lassen Sie ihn fließen. ... Sie brauchen keine Angst zu haben. Es sind bloß Bilder, die ihnen durch den Sinn ziehen. ... Vielleicht haben Sie das Gefühl in einem Kanal, in einem Tunnel zu stecken. ... Lassen Sie den Atem fließen, es wird wieder hell." Und tatsächlich. Ein zitterndes Aufatmen geht durch seinen Körper, der Atem kommt wieder in Fluss und entspannt den Leib. Herr K. ist sehr wohl bei Bewusstsein.

*"Zeit ist wie Ewigkeit und Ewigkeit wie Zeit, so du selber nur machst keinen Unterscheid."* (Angelus Silesius) Von Atemzug zu Atemzug, von Augenblick zu Augenblick erfahre ich an diesem Sterbebett Ewigkeit. Gleichzeitig bleibt mein Zeitbewusstsein intakt. Nach etwa einer Stunde nehme ich eine Veränderung wahr, wie, weiß ich nicht. Es drängt mich, ihn stärker bei sich zu lassen. So trete ich vom Bett zurück und setze mich auf einen Stuhl. Der Klang der Stimme mit einem leichten, melodiosen Bogen, mehr tönen als singen, begleitet ihn. An diesem Bett tut dies gut. Das bestätigt mir die Arztvisite. Kaum vernimmt der Oberarzt, dass ich die Spitalpfarrerin vertrete, wirft er die Hände in die Höhe zu den Worten: "Singen Sie nur weiter, singen Sie nur weiter!" Und mit Husch ist der ganze Tross zum Zimmer draußen. Am nächsten Tag stirbt der Mann im Beisein seiner Frau und Tochter. Meine Begleitung braucht es nicht mehr.

Er und andere Sterbende hatten mich des Öfteren begleitet. Wenn ich während vieler Tage und Stunden Einkehr in die innere Stille, die eines Tages Innen und Aussen nicht mehr kennt, bei Willigis Jäger im Kurs auf dem Kissen saß mit einem Atem und Herzschlag, die stolperten, holperten und verrückt spielten, so waren mir die Sterbenden im Sterbebett Wegweiser nicht hängen zu bleiben, nicht wissen zu wollen, wozu oder warum oder woher dies alles geschieht. *"Lass los und alles ist natürlich."* Alles ist Gottes und nichts ist GOTT. Dieses Sein, so wie es ist, ist SEIN, So-SEIN. Ohne Subjekt und ohne Objekt. Am Sterbebett, wenn Zeit und Ewigkeit ineinander fallen, schweigt auch Subjektives und Objektives. Im Schweigen redet es und im Reden hört der/die Sterbende die Stille, der das Reden entspringt. Ihr kann der Mensch sich anvertrauen und findet so zum letzten, tiefsten Sich-Überlassen. Sterben ist lebendig, ist Leben. Schade, dass die Kräfte, die darin freigesetzt werden, nicht mehr in das persönliche Leben integriert werden können. Doch die Art und Weise, wie ein Mensch stirbt, zieht Kreise und beeinflusst uns und die Welt in einem Ausmaß, das wir nicht zu ahnen vermögen.

"GOTTES REICH IST SO UNENDLICH EINFACH."

"Aber", so sagt der Verstand, "der Mann ist doch tot. Er ist doch nicht gestorben um zu leben. Das ist doch Unsinn." Jahre zuvor war meine Mutter verstorben. Es war keine innige Mutter-Tochter-Beziehung. Wider Erwarten waren die letzten Wochen geprägt von tiefer Verbundenheit. Intuitiv will ich ihre Asche dort bestatten, wo sie zuletzt gerne Urlaub machte. In der Schweiz kein Problem, im Ausland jedoch verboten. So leere ich für den Transport die Knochenasche in ein neutrales Gefäß. Sie rieselt durch meine Finger. Metallstücke, Operations- und Sargnägel entfernen. "Das bleibt, wenn der Mensch durch's Feuer gegangen", denkt das Herz. Doch selbst hier finde ich keinen Tod. Knochenasche ist nicht tot. Sie ist organisch, ist lebendig und rein. Sie führt der Erde Mineralien und Wirkstoffe zu. Meine Mutter, so wie Sinne und Verstand sie wahrnehmen konnten, war gestorben. Doch was wesentlich an ihr war, ist nicht tot, kann nicht sterben. Es kennt weder sterben noch geboren sein. Gottes Reich ist so unendlich einfach. Beglückend einfach.