

## Den Tod überwinden durch mystische Erfahrung

Jeder, der in diese Welt geboren wird, wird einmal auch sterben - das liegt auf der Hand. Aber, obwohl Geburt und Tod unweigerlich zusammengehören, haben die Menschen große Furcht vor dem Tod. Der Tod ist ein Phänomen, das uns in Angst und Schrecken versetzt, mit der Folge, dass wir den Tod verdrängen und ihm möglichst aus dem Wege zu gehen versuchen.

### Gründe für die Todesangst

Die Gründe für diese Angst vor dem Tod sind vielfältig. Ein Grund ist, dass die Menschen im Tod alles verlieren, was sie haben: Sie müssen ihren ganzen Besitz aufgeben, den sie mit viel Mühe ein ganzes Leben lang angesammelt haben. Sie müssen alle ihre Freunde und Lieben verlassen. Vor allem aber wissen sie nicht, was nach dem Tod mit ihnen geschehen wird. Es ist schrecklich für uns, nicht zu wissen, was nach dem Tod kommt. Einige sagen uns, dass wir ins Grab gelangen und zum Jüngsten Gericht wieder auferstehen werden und dass wir, wenn wir beim Gericht nicht bestehen, auf ewig in die Hölle geworfen werden. Auch vermag keiner genau zu sagen, wann denn das Jüngste Gericht sein soll und wofür wir dort gerichtet werden. So hat jeder Angst vor dem Tod.

Darüber hinaus ist der Tod selbst, der Sterbeprozess mit Leid verbunden. Im Tod muss unser Bewusstsein den Körper verlassen – in der Regel ein schmerzvolles Geschehen, unter dem unser Bewusstsein, d.i. unsere Seele, leidet.

Dem Phänomen Tod begegnet man aus diesen und vielen anderen Gründen mit einer Grundhaltung von Angst und Furcht. Manche Leute geraten bereits in Panik, wenn man das Wort „Tod“ auch nur ausspricht. Es ist also dringend notwendig zu klären, wie diese größte Furcht zu überwinden ist.

In Indien kennt man eine Parabel, die verschiedene Grundhaltungen veranschaulicht, mit denen man dem Tod begegnen kann:

Es gab einmal ein Königreich, dort war es Sitte, den König für jeweils fünf Jahre einzusetzen. Nach Ablauf seiner Amtszeit schickte man ihn in den Dschungel jenseits des Flusses, wo er alleine auf sich gestellt war, und man nahm natürlich an, dass ihn die wilden Tiere dort gefressen haben. Die Sitte schrieb auch vor, dass jeweils derjenige zum neuen König ernannt wurde, der gerade beim Abschied des bisherigen Königs an der Palasttür vorbeiging. Während also der alte König unter Jammern und Klagen seines Amtes enthoben und vertrieben wurde, freute sich der neue über sein Glück und die Aussichten für die nächsten fünf Jahre. - Eines Tages war es wieder einmal so weit. Ein alter Mann, der den Herrschaftswechsel beobachtet hatte, murmelte mehr zu sich selbst: "Nun, dieser neue Mann ist heute glücklich, er denkt noch nicht daran, was nach fünf Jahren sein wird." Aber der Mann, der dieses Mal zum König ernannt wurde, war weiser als seine Vorgänger und rief seine Minister zu sich. Er ließ sich von ihnen bestätigen, dass sie ihm in allem, was er während dieser fünf Jahre anordnete, gehorchen wollten. Daraufhin ließ er seine Offiziere kommen und gab Befehl, alle wilden Tiere im Dschungel auf der anderen Seite des Flusses zu töten. Danach rief er seine Architekten und Ingenieure zusammen und trug ihnen auf, jenseits des Flusses eine Stadt zu errichten. Als nun seine fünf Jahre abgelaufen waren, ging er glücklich und zufrieden über den Fluss, da er wusste, was ihn erwartete.

### Das Problem und seine Lösung

Diese Erzählung veranschaulicht unsere kurzsichtige Einstellung: Während unseres Lebens sind wir glücklich und zufrieden, wir glauben, tun und lassen zu dürfen, was wir möchten. Ist unser Leben jedoch zu Ende, müssen wir an einen uns völlig unbekanntem Ort gehen, ohne zu wissen, was uns dort erwartet. Die Weisheit läge nun darin, während des Lebens jenen Ort zu finden und aufzusuchen, zu dem wir nach dem Tod gelangen. Dies ist das Problem des Todes, das wir zu lösen haben. Jeder muss irgendwann einmal die Welt verlassen, und jeder muss dabei leiden, und doch denkt niemand daran, dieses Problem bereits zu Lebzeiten zu lösen.

Wir können dieses Problem durch die Praxis der Mystik lösen, denn in der mystischen Erfahrung erleben wir dasselbe wie in der Todesstunde: Das Bewusstsein löst sich von den physischen Sinnen und erhebt sich in das geistige Jenseitsreich, wo es mit Gott in verschiedenen Formen kommuniziert und durch die Kommunion mit diesen Formen geläutert und gestärkt wird. Dieser Prozess, den wir als „Meditation der Seele“ bezeichnen, entspricht den Worten des Mystikers *Augustinus*: „Lerne zu sterben, damit du zu leben beginnst!“ Wenn wir während dieses Lebens lernen, uns nach Belieben vom Körper zurückzuziehen und nach Belieben wieder in den Körper zurückzukehren, dann haben wir den Todesprozeß vorweggenommen. Der Mystiker *Nanak* sagte: „Stirb noch während deines Lebens und kehre in deinen Körper zurück.“ Diese Praxis nennt man in Indien „Yoga“. „Yoga“ bedeutet die Verbindung von zweierlei miteinander. Beim Yoga geht es um die Verbindung der Seele (des vereinzelt Bewusstseins) mit Gott, der zusammen mit der Seele im Körper wohnt.

Zunächst aber, bevor der Mensch Gott begegnen kann, muss er lernen, das Bewusstsein von den Sinnen des Körpers zurückzuziehen und es zu seinem angestammten Sitz, dem Einzelauge oder der „zehnten Tür“, aufsteigen zu lassen. Dieser Rückzug des Bewusstseins aus der Dimension der Physis ist Bestandteil der Meditationspraxis und geht der mystischen Erfahrung, der „geistigen Schau“, voraus.

### **Implikationen der Nahtodeserfahrungen**

An dieser Stelle wollen wir auf die Berichte sogenannter Nah-Todeserfahrungen, die in den letzten Jahren viel Beachtung gefunden haben, kurz eingehen. Es handelt sich dabei um Menschen, die durch verschiedene Ursachen in einen todähnlichen Zustand geraten sind und hinterher über ihre Erfahrungen in diesem Zustand berichteten. Man nahm von ihnen an, dass sie bereits gestorben seien, da sie nach der klinischen Definition für tot erklärt werden konnten. Sie berichteten, wie sie in einem Tunnel emporgezogen wurden und einem Licht begegneten, das eine noch nie gekannte Güte und wärmende Liebe ausstrahlte. Ferner berichteten sie von auditiven Erfahrungen, von Musik oder Tönen, die ebenfalls als anziehend und beglückend empfunden wurden. Dann wurden sie von einem Lichtwesen oder einer Stimme aufgehalten oder gelangten an ein Hindernis oder eine Schranke, die sie nicht passieren konnten. Dies ist die Grenze, die wir nicht überschreiten können, wenn wir nicht tatsächlich vollends sterben. Auch bei der Meditationserfahrung überqueren wir diese Grenze nicht.

Einmal, bei einem Vortrag in New York, sprach ich über diesen Punkt, dass man in der Meditation dieselbe Erfahrung wie beim Tod machen kann. Einer der Zuhörer stand auf und sagte: „Dann sollten wir diese Meditation besser nicht praktizieren, am Ende liegen wir hier alle tot herum, und Sie fliegen nach Indien zurück.“ - „Wir atmen jede Minute ein“, erwiderte ich ihm, „und wir atmen wieder aus, und beim Ausatmen sind wir uns ja auch nicht sicher, ob wir wieder einatmen werden. Und doch atmen wir nach dem Ausatmen automatisch wieder ein. Aber irgendwann ist es bei jedem von uns Zeit für den letzten Atemzug, nach dem wir nicht wieder einatmen werden.“ Während unseres Lebens, so versuchte ich ihm klarzumachen, machen wir uns keinerlei Sorgen darüber, dass wir möglicherweise nicht wieder einatmen werden. In der Todesstunde werden wir aber wirklich ein letztes Mal ausatmen, und der Atem wird nicht zurückkehren. Der Unterschied zwischen jenem Zeitpunkt und jetzt besteht darin, dass unsere Seele jetzt noch an den Körper gebunden ist durch etwas, das in den heiligen Schriften als die „Silberschnur“ bekannt ist. In der hebräischen Bibel lesen wir:

„Denke an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die Jahre sich nahen, von denen du sagen wirst: Sie gefallen mir nicht; ... (es folgen diverse Bilder für das Altern des Menschen), ehe der silberne Strick zerreißt und der goldene Leuchter zerspringt und der Krug an der Quelle zerschellt und das Rad am Brunnen zerbricht; und der Staub zur Erde zurückkehrt, wie er war, und der Odem zurückkehrt zu Gott, der ihn gegeben“. (Prediger Salomo 12, 1.6-7)

Diese „Silberschnur“ ist unser Schicksal, das aus unseren früheren Handlungen (Karmas) besteht, aus deren Fülle uns eine Anzahl für eine Zeitspanne in einem bestimmten Körper zur Begleichung und Auflösung zugewiesen ist, damit das kosmische Gleichgewicht („Gerechtigkeit“) wiederhergestellt wird. Solange diese vorherbestimmte Anzahl an Handlungen nicht ihre Rückwirkung erfahren hat, können wir nicht sterben - die Silberschnur fesselt unser Bewusstsein an sein physisches Vehikel. Wenn jedoch alle diese Karmas, die uns zur Abwicklung für das gegenwärtige Leben zugewiesen sind, ausgeglichen sind, werden wir ausatmen und nicht wieder einatmen - die Silberschnur zerfällt. Wir können also die Grenze, die in den Nah-Todesberichten erwähnt wird, nicht überschreiten, bevor wir nicht alle Karmas ausgeglichen haben, die uns für das gegenwärtige Leben aufgetragen sind. Deshalb konnten die klinisch toten Patienten jene Grenze nicht überqueren: sie waren noch durch die Karmas, die ihnen als Schicksal für dieses Leben zugewiesen war und die noch nicht ausgeschöpft waren, an ihren Körper gekettet.

### **Erfahrungen der geistigen Schau**

Nun lesen sich diese Erfahrungsberichte äußerst interessant, und viele Menschen wünschen, ebenfalls solche Erfahrungen vom Jenseits zu machen. Doch ist es nicht möglich, diese transzendenten Erfahrungen selbst zu machen, wenn man nicht von jemanden in der Meditation geführt wird und sich in der Praxis dieses inneren Weges übt. Nun müssen wir uns genauer fragen, wie man diesen Pfad in der Meditation finden kann.

Alle jene Erfahrungen, über die berichtet wird, sind Manifestationen Gottes, sei es im Licht, sei es in Klängen oder in Geräuschen. Es gibt insgesamt 33 Seinsweisen Gottes, 32 davon sind manifest, der Seele offenkundig. Diese Manifestationen oder Offenbarungsformen sind nichts anderes als Gott, sind also von göttlichem Bewusstsein und besitzen vollumfänglich die Attribute Gottes. Von diesen 32 Offenbarungsformen Gottes gehören zwölf der Kategorie von Licht an und elf der von Klang. Acht sind ein Zusammenwirken von Licht- und Klangmanifestationen und werden im Sanskrit als *Soma* bezeichnet, und in der Bibel als das *Wort* oder *Logos*. Zusammen sind dies 31 Formen. Eine weitere Form ist der Gottmensch, der in der heiligen Schrift als das „fleischgewordene Wort“ umschrieben

wird. Und schließlich neben diesen 32 manifesten Seinsweisen besteht Gott in seiner gestaltlosen Seinsweise.

Die verschiedenen Manifestationen Gottes dienen unter anderem dazu, unser Bewusstsein über die Ebene des Körpers hinaus zu heben und dort verweilen zu lassen. Wenn wir also die Meditation entsprechend praktizieren und unser Bewusstsein immer wieder mit diesen Offenbarungen Gottes verbunden ist, fällt es uns mit der Zeit leichter, uns über das Körper-Bewusstsein emporziehen zu lassen.

Diese 32 verschiedenen Offenbarungsformen Gottes finden wir nun in der einen oder anderen Form in jeder heiligen Schrift beschrieben, sei es im Hinduismus, sei es im Koran, im Islam oder im Christentum oder in anderen Religionen. So finden wir in der Johannes-Offenbarung die Beschreibung des himmlischen Jerusalem, dessen Grundfesten aus zwölf verschiedenen Arten von Steinen errichtet sind (Offb. 21, 14.19-20). Diese zwölf verschiedenen Edelsteine beziehen sich auf die zwölf Arten des göttlichen Lichts, die uns über das körperliche Bewusstsein in das Jenseits ziehen, und die Stadt Jerusalem steht für jenen Punkt, an dem wir das Jenseits betreten. Oder: im Bericht von der Taufe Jesu lesen wir, dass er nach der Taufe „sogleich aus dem Wasser emporstieg“; das bezieht sich darauf, dass er jene Manifestation Gottes, die dem Klang von rauschendem Wasser ähnelt, mit seiner Seele wahrnahm, und demnach befand sich sein Bewusstsein nicht mehr in der physischen Dimension. Im Alten Testament finden wir ebenfalls zahlreiche Erwähnungen jener Offenbarungen.

In der mystischen Praxis machen wir also dieselbe Erfahrung wie in der Todesstunde. Für Menschen, die mit dieser Praxis nicht vertraut sind, erscheinen jene Nah-Todesberichte wundersam, vielleicht sogar unglaublich. Wer jedoch die Sinne des physischen Körpers zu verschließen (griech. *myein*, schließen) und das Bewusstsein von ihnen zurückziehen versteht und täglich Gott in seinen unterschiedlichen Formen begegnet, für den sind solche Berichte verständlich und nachvollziehbar.

### **Die Bedeutung der Übung**

Die Praxis der Meditation bedeutet demnach, dass wir uns darin üben, nach und nach das Bewusstsein vom Körper zurückzuziehen. Das Vorhaben ist vergleichbar der Aufgabe, ein zartes Tuch, das sich in einem dornigen Busch verfangen hat, wieder herauszuholen, ohne es zu zerreißen. Dies geht nur, indem man es eins um andere von den Dornen löst. Nur auf diese allmähliche, behutsame Weise kann man das feine Tuch bewahren. Genauso dient die Übung der Meditation dazu, das Bewusstsein ohne Leiden allmählich vom Körper zurückzuziehen.

Warum wird dieser Zurückziehungsprozess durch die tägliche Übung in der Meditation leicht? Weil die Offenbarungen Gottes, die wir im Inneren empfangen, mit ihrer Anziehungskraft uns zunehmend von den Eindrücken unseres Handelns in der Welt lösen. Wir nehmen 82-85% aller Eindrücke von der Welt durch die Augen in uns auf, und weitere 12-15% durch die Ohren und die restlichen Eindrücke durch die anderen Sinne. All jene Offenbarungen der Lichtkategorie dienen auch dazu, die zahllosen visuellen Eindrücke unwirksam zu machen. Wenn wir also die Stufe erreicht haben, auf der durch die Licht-Offenbarungen jene 85% unserer Eindrücke aus unserem Handeln in der Welt unwirksam geworden sind, dann wird der Zurückziehungsprozess einfach. Die übrigen 12-15% werden nach und nach durch den Strom der Offenbarungen in Klangform unwirksam gemacht. Wenn wir also so weit sind, dass durch die Offenbarungen von Licht und Klang in unserer Meditationspraxis 97% unserer bindenden Eindrücke unwirksam geworden sind, dann fällt der Vorgang, bei dem wir das Bewusstsein vom Körper zurückziehen, sehr leicht. Für Menschen also, die sich in der Mystik üben und darin bewandert sind, wird das Sterben während des Lebens zu einem leichten, weil geläufigen Prozess. So sagt Paulus im ersten Brief an die Korinther: „*Ich sterbe täglich*“ (1.Kor.15,31). Ob wir den mystischen Vorgang genauer erklären und sagen: „Wir ziehen uns jeden Tag mit dem Klangstrom über das körperliche Bewusstsein zurück“ oder es umschreiben mit: „Ich sterbe täglich“ - es handelt sich um ein und dieselbe Sache.

### **Weitere Vorteile der mystischen Praxis**

Wenn der Mystiker nun jene Stufe erreicht, auf der er den göttlichen Klang ohne eigenes Zutun und beständig hört, fällt es ihm sehr leicht, sein Bewusstsein vom Körper zu lösen. Das wichtigste dabei ist jedoch, dass er, indem er den Klangstrom hört, für weitere Eindrücke von außen unempfindlich wird, sozusagen immun ist. Er sieht zwar, nimmt aber keine Eindrücke davon in sich auf, weil seine Aufmerksamkeit im Innern ruht. Auf diese Weise lebt der Mystiker zwar in der Welt, wird aber nicht durch seine Umgebung beeinträchtigt. So verliert er die Angst vor dem Tod, weil er bereits zu Lebzeiten genau dieselbe Erfahrung wie in der Todesstunde macht, aber ohne jegliches Leid. Ferner kann er seine Aufmerksamkeit jedes Mal, wenn er aus irgendeinem Grund in der Welt leidet, nach innen zurückziehen und wird vor den leidvollen Empfindungen, die das Erleben eines Unglücks

auslöst, bewahrt. Dies ist vergleichbar mit dem Panzer einer Schildkröte: wenn sie in Gefahr ist, zieht sie alle Gliedmaßen unter ihren Panzer ein und ist gegenüber Angriffen von außen unverletzbar.

Doch das Beste, was der Mystiker in der Kommunion mit Gott in all seinen Offenbarungsformen empfangen kann, ist die Seligkeit. Über das Schöne, das uns in dieser Welt begegnet, empfinden wir Freude. Freude hängt aber von der Erfahrung und Wahrnehmung der Sinne ab und ist somit sehr kurzlebig. Seligkeit hingegen rührt vom Einfließen Gottes in die Seele her und ist daher beständig. Wenn sie einmal in der Seele Platz genommen hat, bleibt sie in ihr.

Zu diesem Weg gehört es nicht, irgendwelche Dogmen und Lehrsätze zu befolgen und zu beherzigen. Auch Gebote und Verbote sind für den Mystiker nicht nötig. Er bedarf keiner ethischen Normen, da er ständig von Gott geleitet wird und im entscheidenden Augenblick präzise zu den Verhaltensweisen inspiriert wird, die für die jeweilige Situation am angemessensten sind. Dieser Sachverhalt wird verschiedentlich im Neuen Testament angesprochen, etwa wenn Jesus sagt:

„Sorget euch also nicht und saget nicht: Was werden wir essen? oder: Was werden wir trinken? oder: Was werden wir anziehen? ... Euer himmlischer Vater weiß ja, dass ihr das alles braucht. Suchet vielmehr zuerst das Reich und seine Gerechtigkeit, und all das wird euch dreingegeben werden" (Mt 6, 25-34). Oder: „Wenn sie euch (dem Gericht) überliefern, dann macht euch keine Sorge, wie oder was ihr reden sollt. Denn in jener Stunde wird euch gegeben werden, was ihr reden sollt. Denn nicht ihr seid es, die dann reden, sondern der Geist eures Vaters" (Mt 10, 17-20).

Gott gibt uns all das durch das Wort oder Soma. Der Mystiker, der dies praktiziert, wird vollkommen von Gott kontrolliert, er steht ganz in seiner Macht und hat dabei kein eigenes Wort mehr mitzusprechen. Natürlich ist diese innere Führung vollkommen, da sie von Gott ausgeht. Auf dieser Stufe ist also gar keine Möglichkeit gegeben, Fehler zu machen, die wir bereuen müssen, und denselben Fehler erneut zu machen und wieder bereuen zu müssen.

### **Der letzte Tod: die Verschmelzung**

Auf diese Weise wird auf jeder hier beschriebener Stufe das Problem des Todes gelöst. Wenn jemand die Meditation zu Lebzeiten geübt hat, dann wird er in der Todesstunde von jenem lieblichen Klangstrom ins Jenseits emporgezogen, so dass er keine Angst vor dem Tod hat. Zwar sage ich, dass er keine Angst vor dem Tod hat, doch sagte der islamische Mystiker und Dichter *Kabir*, der ständig in der Anziehungskraft Gottes lebte und sich nach der endgültigen Verschmelzung mit ihm sehnte: „Die Menschen haben alle Angst vor dem Tod, doch für mich ist er Anlass zur Freude. Mein ganzes Leben lang freue ich mich auf den Augenblick, in dem ich mit Gott wieder vereint sein werde." Schließlich ist es Ziel und Bestimmung des Lebens als Mensch, zu Gott zurückzukehren, mit ihm wiedervereint zu werden und auf diese Weise aus dem Zyklus der Geburten und Tode frei zu kommen (d.i. Erlösung).

Zusammenfassend können wir sagen, dass wir durch die mystische Versenkung das Problem des Todes lösen und den Vorgang des Todes im Leben vorwegnehmen. Deshalb verliert der Tod seinen Schrecken für uns, und er wird uns ein leichtes, weil wir es gewohnt sind, „täglich zu sterben". Dies ist keine hypothetische Spekulation, sondern man kann sich von der Richtigkeit dieser Ausführungen überzeugen, indem man erlebt, wie Menschen, die den Pfad der Meditation gegangen sind, in ihrer Todesstunde tatsächlich nicht unter der üblichen Todesangst leiden, sondern sich dem Tod gerne überlassen; und indem man dies durch eigene Praxis selbst erfährt.

Zuerst erschienen in: Reinhard Kirste / Paul Schwarzenau / Udo Tworuschka (Hg.): Die dialogische Kraft des Mystischen. Religionen im Gespräch, Bd. 5 (RIG 5). Balve: Zimmermann 1998, S. 382–389

RIG5-Divyanand-Tod, aktualisiert 26.05.12