

Eine neue Sichtweise

von Kshama Ferrar

Pitru Paksha, die im September oder Oktober stattfindende zweiwöchige Zeremonie, ist ein Brauch aus Indien. Dabei ehren die Menschen ihre Vorfahren und verstorbenen Lieben und erweisen ihnen Respekt. Pitru Paksha ist eine Zeit, um das von diesen Vorfahren hinterlassene bleibende Vermächtnis anzuerkennen und um zu verstehen, wie deren Beitrag für die Welt kommenden Generationen als Vorbild – als leuchtendes Beispiel – dienen kann.

In vielen Kulturkreisen rund um die Erde werden jährlich Feste veranstaltet, um Vorfahren zu feiern und zu würdigen. In Mexico und ganz Lateinamerika zum Beispiel ist Dia de los Muertos („Der Tag der Toten“, genaugenommen eine mehrtägige Feier) eine Zeit, in der die Menschen private Altäre errichten und ihren verstorbenen Lieben Blumen, Nahrung und Getränke darbringen.

In Japan hängen die Menschen während einer traditionellen buddhistischen Zeremonie namens Obon Laternen auf, um den zu Besuch kommenden Geistern der Vorfahren den Weg zu weisen, und führen ihnen zu Ehren Tänze auf.

In Italien decken Familien an Allerseelen einen leeren Platz an ihrem Tisch für die dahingeschiedenen Angehörigen.

In Deutschland besuchen die Feiernden für gewöhnlich sowohl an Allerheiligen als auch am Totensonntag die Gräber geliebter Menschen, um derer zu gedenken, die dahingegangen sind.

In China ehren die Menschen ihre Vorfahren zweimal im Jahr mit Gaben: während des Qingming-Festes im Frühling und während des Chongyang-Festes im Herbst.

Die Gaben bestehen typischerweise aus Räucherwerk, Nahrung und Papiergeld. Geister, die keine Familie haben, von der sie geehrt werden könnten, erhalten von der Gemeinschaft mildtätige Spenden in einer getrennten Feier, dem Zhongyuan Fest, das als das Fest der hungrigen Geister bekannt ist. Der Ursprung all dieser Feste reicht mehr als zweitausend Jahre zurück.

Und in Nepal führen Familien, die im vergangenen Jahr einen Verwandten verloren haben, beim Fest Gai Jatra eine Kuh durch die Straßen von Kathmandu – und wenn keine Kuh zur Verfügung steht, tut es auch ein als Kuh verkleidetes Kind als Ersatz. Kühe helfen angeblich dabei, die Seelen der Verstorbenen in den Himmel zu führen.

Dies sind nur ein paar Beispiele, von denen ich im Laufe der Jahre gehört habe, doch ich bin mir sicher, dass es ähnliche Traditionen in vielen anderen Kulturen gibt.

Gleich wo es welche Bräuche für die Vorfahren gibt, sie führen ganz von selbst zum Nachdenken über den unerbittlichen Kreislauf von Geburt, Leben und Tod eines Menschen. Aber zyklische Abläufe sind nicht nur der menschlichen Existenz zu eigen. Man findet diese Abläufe überall, wohin man im Universum auch schaut: die Himmelsbahn der Sonne und des Mondes, die geordnete Rotation der Planeten, der Wechsel der Jahreszeiten. In Gegenden, in denen es kalt wird, verlieren die Blätter vieler Bäume ihr Grün des Lebens, sie verwelken und fallen zu Boden. Beim Zusehen verspürst du vielleicht eine gewisse Traurigkeit angesichts ihres Hingangs, aber du kannst den Vorgang annehmen, weil du den Blick in die Zukunft richtest und darauf vertraust, dass es wieder Frühling wird und die grünen Blätter wieder erscheinen.

Ebenso ist der Tod des Körpers ein immanenter Teil des Lebens – ganz gleich, wie und wann er kommt. Der Tod gehört ganz zum natürlichen Verlauf des Lebens dazu. Da das der Fall ist, nützt es uns, darüber nachzudenken, was in den Schriften vieler Traditionen gelehrt wird: dass die Seele ewig ist, auch wenn der Körper vergänglich ist. Wenn man diese Wahrheit erkennt und annimmt, kann man für sich besser einen Vorsatz fassen, wie man sein Leben führen und wie man an den Tod

herangehen möchte. Die indische Philosophie spricht von Karma und der herausragenden Rolle, die es im Leben spielt.

Das erste Mal habe ich vor Jahrzehnten intensiv über den Zyklus von Geburt, Leben und Tod nachgedacht, nämlich als meine ganze Familie in einen schweren Verkehrsunfall verwickelt war. Obwohl es zu ernstesten Verletzungen gekommen war, wurden wir alle mit der Zeit wieder gesund. Mir ist von dieser Erfahrung eine neue und verwandelnde Erkenntnis geblieben: *„Wenn dir alles, von dem du glaubst, dass es dich glücklich macht, in einem einzigen Augenblick genommen werden kann, dann achtest du besser auf jeden Augenblick, in dem du lebst.“* Diese Erkenntnis setzte meine spirituelle Suche in Gang. *Was heißt es, auf jeden Augenblick, in dem man lebt, zu achten? Was ist die wahre Quelle eines glücklichen Lebens? Was ist das Leben und was ist der Tod?* Meine Suche führte mich zum Siddha Yoga Weg.

Nachdem ich die *shaktipat*-Einweihung von Baba Muktananda erhalten und mit dem Studieren und Üben der Siddha Yoga Lehren begonnen hatte, lernte und erfuhr ich, dass anhaltende Freude im Leben aus dem Inneren aufsteigt, aus der Liebe, die im allumfassenden Herzen aller Wesen existiert. Ich verstand schließlich, dass diese Freude weder außer Kraft gesetzt noch zerstört werden kann. Und um sie zu erlangen, bemühen sich Suchende, die negativen Tendenzen des Geistes zu vertreiben, die Sinne zu disziplinieren, die göttlichen Tugenden zu üben, der Menschheit ihren Dienst anzubieten und durch Meditation über das Höchste Selbst im Inneren Zeit in Gegenwart der Höchsten Wahrheit zu verbringen. Die durch den Unfall verursachte Nähe zum Tod verschaffte mir eine neue Geburt und ein neues Verständnis vom Leben – und führte mich zum Guru.

Bereits in meinen frühen Jahren der Siddha Yoga *sadhana* wurde mir ein Aspekt des Todes, über den ich zuvor nicht nachgedacht hatte, bewusst gemacht. Die Lehre kam zu mir in Gestalt einer Geschichte aus dem berühmten Epos Indiens, dem *Mahabharata*.

Yudhishtira, der rechtschaffenste aller Krieger, wurde durch Fragen von einem schlauen und streitlustigen *yaksha*, einem überirdischen Geist, der der Wächter eines

heiligen Sees war, herausgefordert. Gegen Ende der Befragung fragte der *yaksha*: „Was ist die erstaunlichste Sache auf dieser Welt?“ Yudhishtira antwortete: „Das Erstaunlichste ist dies, dass die Menschen überall um sich herum sehen, dass alles, was lebt, schließlich stirbt, dass sie das aber nie auf sich selbst beziehen.“ⁱ

Als ich diese Geschichte eines Abends in einem *satsang* hörte, ging mir ein Licht auf. Ich erkannte sehr deutlich, dass der Tod ein natürlicher und unvermeidbarer Teil des Lebensverlaufs ist. Und mehr noch: Zu diesem „allen“, was stirbt, gehöre auch ich ... und auch alle die gehören dazu, die ich kenne, jemals gekannt habe und jemals kennenlernen werde! Das weitere Lernen darüber, wie man sein Leben leben sollte, hatte mich zu einem tieferen Verständnis vom Tod geführt. Zu Annahme und Zustimmung.

In den frühen 1990er Jahren bat Gurumayi Chidvilasananda im Shree Muktananda Ashram darum, in der SYDA Foundation eine Abteilung zur Unterstützung von Siddha Yogis einzurichten, die zum *darshan* mit der Frage kamen oder ihr Briefe dazu schrieben, wie sie mit dem Tod und Sterben ihrer Lieben umgehen sollten. Sie suchten nach einer Anleitung, wie sie mit ihren Ängsten, was den Tod betrifft, umgehen sollten und wie sie den Menschen, die im Sterben lagen, helfen könnten, mit der eigenen Beklommenheit zurechtzukommen. Die Fragenden erkundigten sich, welche Siddha Yoga Lehren sie in dieser Zeit praktizieren sollten – für sich selbst und für eine ruhige Reise der scheidenden Seele oder Seelen. Der Name, den Gurumayi dieser Abteilung der SYDA Foundation gab, lautete „Nirvana Sangha“.

Das Sanskritwort *nirvana* verweist auf das, was ewig ist, was über den Tod und über das vergängliche physische Universum hinaus existiert. *Sangham* verweist auf eine spirituelle Gemeinschaft oder Gesellschaft und auch auf Mitglieder einer bestimmten spirituellen Gemeinschaft oder eines spirituellen Weges.

Gurumayi wählte das Wort *nirvana* im Namen „Nirvana Sangha“, weil es den Menschen helfen würde, zu verstehen, dass der Tod ebenso wie die Geburt bedeutsam und des Feierns wert ist. *Nirvana* steht für das letzte Ziel und die Bestimmung des menschlichen Lebens. Es ist das Aufgehen der individuellen Seele

im Absoluten, die Erlösung dieser Seele vom Kreislauf aus Geburt und Tod. Dieses Wort ruft im Sanskrit und sogar in der heutigen Verwendung die Assoziation von Freude, vollkommenem Frieden, Harmonie und Freiheit hervor.

Gurumayis Absicht bei der Wahl dieses Namens war es, aufzuzeigen, dass der Tod kein Tabuthema sein muss. Er kann etwas sein, das man ehrt, ein mit Freude erfülltes Ereignis, selbst inmitten des Leids, das damit einhergeht. Sowohl der Eintritt in dieses Leben als auch das Verlassen sind die Anfangs- und Schlusseiten eines Buchs voller wunderbarer, mannigfaltiger und geheimnisvoller Abenteuer einer Seele auf diesem Planeten.

Zur Umsetzung dieses Ziels wurde Nirvana Sangha zu der Abteilung der SYDA Foundation, die die Gemeinschaft der Siddha Yogis über die Siddha Yoga Übungen und Zeremonien im Hinblick auf Tod und Sterben unterrichtete. Ich war eine der Langzeit-Mitglieder des Nirvana Sangha Teams.

In dieser Eigenschaft sprach ich im Laufe der Jahre mit vielen hundert Siddha Yogis, die sich im Sterbeprozess befanden oder die anderen halfen, die aus dieser Welt hinübergangen. Mit das Wichtigste, was ich aus diesen tiefgehenden aufschlussreichen Gesprächen gelernt habe, ist dies, dass die sterbende Person oft der Erlaubnis und Hilfe zum Sterben bedarf. Sie spürt, dass es Dinge in ihrem Leben gibt, die nicht abgeschlossen sind, und dass sie ihren Lieben gegenüber die Verantwortung hat, sich um diese unvollendeten Angelegenheiten zu kümmern. Oft ist sie sich auch ungelöster Konflikte bewusst, die der Wiedergutmachung bedürfen. Außerdem kann auch die Person, die sich um die Sterbenden kümmert, selbst Probleme haben, die sie daran hindert, ihnen die Erlaubnis zum Gehen zu geben.

Wie kann man diese Hindernisse beseitigen? Was ist die wesentlichste Eigenschaft, die man aufbieten muss, wenn die Seele an der Schwelle zu einem neuen Abenteuer steht? Nach allem, was ich von Gurumayi gelernt und von Menschen in Gesprächen mit ihnen gehört habe, würde ich sagen, dass die Haupteigenschaft, der es in einer solchen Zeit bedarf, die *Vergebung* ist. Vergebung auf jeder Ebene. Die Person, die stirbt, muss sich selbst für alles vergeben, was sie unerledigt gelassen hat, und auch

für alle Verfehlungen, die sie in diesem Leben begangen haben mag, oder für alles Leid, das sie glaubt, anderen zugefügt zu haben. Und sie muss ebenso anderen vergeben. Nicht nur ein paar ausgewählten Anderen, sondern *allen* Anderen, denen sie noch gram ist, selbst wenn es nur das Geringste ist – alles, worüber sie auch nur ein Fünkchen Groll empfindet. Parallel dazu müssen diejenigen, die den Sterbenden beistehen, sich selbst für alles vergeben, was mit den Sterbenden ungelöst geblieben ist, und sie müssen auch denjenigen, die diese Erde verlassen, vergeben, *vorbehaltlos* vergeben. Es ist die Zeit für beide Seiten, alles loszulassen, was einen ruhigen und friedlichen Übergang behindern könnte. Es ist die überragende Gelegenheit für die Person, die stirbt, sich selbst zu befreien: alles loszulassen, was ihre Seele an den Planeten Erde bindet. Und es ist für diejenigen, die diesen Prozess unterstützen, die Gelegenheit, der scheidenden Person aufrichtig und wirksam zu helfen. Vergeben und Loslassen machen den heiligen Strom aus, der die Seele von einer Welt zur nächsten trägt.

Ich möchte bestätigen, dass das, was ich euch hier erzähle, das zeitlose Wissen ist, das ich in den Jahren, in denen ich als Mitglied des Nirvana Sangha Teams gedient habe, von Gurumayi erhalten habe. Obwohl das Nirvana Sangha Team in der SYDA Foundation nicht länger tätig ist, ist die Weisheit darüber, wie man an Tod und Sterben herangeht, in Veröffentlichungen des Siddha Yoga Weges weitgehend verfügbar.

Ich habe auch aus erster Hand erfahren, wieviel Wissen in Bezug darauf, wie man mit jedem Aspekt des Lebens umgeht, die Menschen bereits von Natur aus besitzen. Das gilt besonders für diejenigen, die die Siddha Yoga Lehren studieren und praktizieren. Wenn du dich aber nur darauf konzentrierst, wie groß deine Probleme sind und wie astronomisch schwer sie zu überwinden sind, ja dann gerätst du ins Trudeln. Aber was wäre, wenn du die Art und Weise, wie du über diese Probleme nachdenkst, ändern würdest? Was wäre, wenn du stattdessen die Haltung eines Mentors einnehmen würdest, der *anderen* Empfehlungen gibt? Und diese andere Person erlebt viel Unruhe und Verdruss. Was würdest du ihr sagen? Ich garantiere dir: Du wärst *verblüfft* über den Strom an Erkenntnis, an aus deiner Lebenserfahrung gewonnener Weisheit, der aus dir hervorfließt. Direkt vor deinen Augen offenbart

sich dein eigenes Wissen. Die Person, die du berätst, wird ihrerseits ganz aufgebaut sein. Sie wird fortgehen und sich gelassener fühlen, sie wird sich im Klaren darüber sein, was als Nächstes zu tun ist, und wird zutiefst dankbar für deine Zeit und deine Hilfestellung sein.

Denkt daran: Hilfe kommt in vielerlei Gestalt. Die Gnade fließt immer. Seid darauf eingestimmt. Und zögert nicht, einander dabei zu helfen, euch auf eure Gutherzigkeit und eure Errungenschaften zu besinnen.

Wenngleich das Selbst alterslos ist, wissen wir doch alle, dass der Körper ein Verfallsdatum hat. Mit dem Älterwerden meines Körpers und da viele meiner Freunde und Lieben die körperliche Ebene der Existenz verlassen haben, stelle ich fest, dass ich sie von Zeit zu Zeit zutiefst vermisse. Was tue ich in solchen Augenblicken? Ich wende mich nach innen und rufe mir alles in Erinnerung, was sie waren. Ihr werdet überrascht sein, dass sich der Verstand im Laufe der Zeit nur an das Gute erinnert – und ich habe erkannt, was für ein *großer* Segen das ist. Wenn ich mich auf die guten Zeiten konzentriere, die ich mit meinen verstorbenen Lieben erlebte, sind sie augenblicklich für mich anwesend. Ich lebe sofort auf und fühle mich noch mehr in meiner Entschlossenheit bestärkt, alles Potential voll auszuleben, ganz gleich, wieviel Jahre mir nach meinem Schicksal noch verbleiben.

Das Selbst, das höchste allumfassende Herz, das in jeder und jedem von uns hell leuchtet, reicht über den physischen Körper und über den Tod hinaus. Die göttliche Liebe, die wir alle miteinander teilen, stirbt nie. Wir sind untrennbar und auf ewig im allumfassenden Herzen vereint.

Baba Muktananda gibt am Ende seines Buches *Existiert der Tod wirklich?* eine eindeutige Lehre über das Selbst und den Tod. Baba sagt:

Eines Tages werden wir unseren Körper zurücklassen. In dieser Welt wird alles, was kommt, wieder vergehen. Aber das Selbst stirbt nicht. Das Selbst ist alterslos und unveränderlich. Vom Tod kann es nicht erfasst werden. Deshalb

lebe in dem Bewusstsein: „Die höchste Wahrheit liegt in mir; die Flamme der höchsten Wahrheit schimmert und leuchtet in mir.“ Dieses Licht ist das Selbst.ⁱⁱ

Ganz gleich, wie alt du bist, ganz gleich, in welchem Lebensabschnitt du dich befindest, ganz gleich, was du durchmachst oder was dich beunruhigt, regelmäßige Kontemplation über den Kreislauf von Geburt, Leben und Tod ist ungemein wichtig. Sie hat die Kraft, dir die Augen zu öffnen für das kostbare Geschenk, auf dieser Erde am Leben zu sein. Sie vertieft dein Verständnis von allem, was du zu deinen Lebzeiten erlangen kannst. Sie verleiht dir eine neue Sichtweise, eine Perspektive und eine dir ganz allein gehörende Einsicht in das, was dieses Leben – was *dein* Leben – bedeutet.

Erfreue dich an deiner Ankunft auf dieser Welt.

Erfreue dich an deinen Errungenschaften auf dieser Welt.

Erfreue dich am Loslassen deiner Bindungen an diese Welt.

Ich habe Gurumayi einmal sagen hören:

Stell dir das Hinscheiden der Seele so vor,
als ob sie aus einem Zimmer auf der Erde
in ein Zimmer im Himmel umzieht.



© 2022 SYDA Foundation[®]. Alle Rechte vorbehalten.

i *Mahabharata*, 20, "Vana Parva"; deutsche Übersetzung nach Kamala Subramaniam, *Mahabharata* (Bombay: Bharatya Vidya Bhavan, 1977), S. 247. Ausgabe © SYDA Foundation.

ii Swami Muktananda, *Existiert der Tod wirklich?* (Siddha Yoga Verlag, Telgte, 2001), S.39