Sinn und Würde darin, unsere mangelnde Kontrolle zu akzeptieren, anstatt vor dem davonzulaufen, dem man nicht entkommen kann. In “mithyā“ gibt es keine Sicherheit. Karma-Yoga ist die einzige Lebensversicherung, die wirklich zählt. Als Körper-Geist-Einheit werden wir eines Tages alle sterben. Wenn man sich dem hingibt, wird das Leben zu einem Abenteuer – selbst dann, wenn dieses Abenteuer den Verlust eines geliebten Menschen mit sich bringt.

Schreib uns jederzeit gerne. Möge Isvara dir die Gnade schenken, diese Zeit durchzustehen und sie zu nutzen, um zu wachsen und dein Wissen über das Selbst zu vertiefen – jenes Selbst, das für sich steht und von all dem, was das “jiva“ (das individuelle Wesen) erlebt, völlig unberührt bleibt.

Alles Liebe

Sundari

Bewusstsein; daher gibt es im Tod weder Freude noch Schmerz. Die Angst vor dem Tod entspringt der Vorstellung, dass im Tod ein Bewusstsein fortbesteht.“

Epikur besaß keine Erkenntnis des Selbst; er identifizierte sich mit seinem Körper und glaubte daher, dass das Bewusstsein mit dem Ende des Körpers ebenfalls endet. Hätte er jedoch diese Erkenntnis besessen, hätte er seine Aussage wohl so ergänzt:

„Die Angst vor dem Tod entspringt der Vorstellung, dass im Tod das Bewusstsein endet.“

Gerade der Widerstand gegen die Wahrheit – gegen die Dinge, wie sie tatsächlich sind – macht das Leben so schwierig und schmerzhaft. Karma-Yoga bedeutet nicht, dass unangenehme Erfahrungen aufhören, unangenehm zu sein, nur weil man sie annimmt. Tatsächlich besteht die eigentliche Herausforderung gerade darin, ihre unvermeidliche “Unangenehmheit“ zu akzeptieren. Doch indem wir dies tun, lassen wir von der Erwartung bestimmter Ergebnisse ab – und genau das sorgt dafür, dass Erfahrungen nicht mehr als Problem wahrgenommen werden. Denn wir selbst sind nicht mehr das Problem. Es wird möglich, mit dem, wie die Dinge gerade sind, in Frieden zu sein – einschließlich jenes „Nicht-im-Frieden-Seins“, das auftaucht, wenn wir extreme Gefühle durchleben, etwa die Trauer über einen Verlust.

Wie es in einem Zen-Spruch heißt: „Unser Leiden besteht in dem Glauben, es gäbe einen Ausweg.“ Es gibt keinen Ausweg aus der Dualität – außer durch Selbsterkenntnis und Karma-Yoga. Wir übergeben die Erfahrung und das Ergebnis unseres Handelns an das „Feld“. Wir müssen es nicht selbst tragen. Das Gewahrsein, das du bist, war schon immer frei von der erfahrenden Instanz, der Person. Und für die Person gibt es eine Befreiung von der existenziellen Last, „der Handelnde“ zu sein – auch wenn es keine Möglichkeit gibt, sich von den konkreten Erfahrungen zu befreien, die man gerade durchlebt. Freiheit liegt in der Erkenntnis, dass dein wahres Wesen unsterblich ist und keine Erfahrung (kein Objekt) den geringsten Einfluss auf dich als das Selbst hat. Die Fähigkeit, zwischen dem Gewahrsein und den Objekten, die jederzeit in dir auftauchen, zu unterscheiden – das ist Freiheit. Auch der Gedanke an den Tod ist lediglich ein weiteres Objekt, das dir bewusst ist. Nutze dieses Wissen wie einen Greifhaken, um dich aus dem Abgrund von Verzweiflung und Traurigkeit zu ziehen.

Menschen, die im Bann der Dualität stehen, verstehen Karma-Yoga nicht. Sie gehen davon aus, dass ein Leben voller Sinn und Würde bedeutet, die Kontrolle zu haben – weshalb der Tod etwas ist, das Angst einflößt. Doch es liegt mehr

Menschen, die einen Verlust erlebt haben, befinden sich nach einiger Zeit oft in einer psychisch besseren Verfassung – vorausgesetzt, sie konnten dem Erlebten einen Sinn abgewinnen oder setzen sich offen damit auseinander, wie dieser Verlust sie verändert hat. In unserer Gesellschaft, die Trauer eher meidet, laufen wir Gefahr, das persönliche Wachstum zu übersehen, das ein solcher Verlust mit sich bringen kann. Wir sprechen viel über posttraumatischen Stress, doch wir sprechen zu wenig darüber, dass auch „posttraumatisches Wachstum“ möglich und überaus wertvoll ist. Es ist völlig in Ordnung, anzuerkennen, dass ein Verlust auch eine solche positive Entwicklung anstoßen kann – und zu verstehen, was dies für dich bedeuten mag.

Damit kommen wir zu einem weiteren Punkt: Schuldgefühle. Denn wenn wir als Hinterbliebene durch einen Verlust eine Art Gewinn erfahren, fühlen wir uns mitunter schuldig. Doch dazu besteht kein Grund – schließlich hätten wir uns niemals freiwillig dafür entschieden, einen geliebten Menschen zu verlieren. Den Tod können wir nicht rückgängig machen, wohl aber die Art und Weise, wie wir im Hier und Jetzt leben und wie wir uns zum Leben ohne diesen Menschen verhalten. Wir würden das Wachstum, das wir durchlebt haben, ohne zu zögern wieder aufgeben, wenn wir dadurch den geliebten Menschen zurückholen könnten. Doch der Punkt ist: Das ist genau das Einzige, was wir auf keinen Fall tun dürfen. Wir müssen uns zudem vor Augen führen, dass der verstorbene Mensch sich gewünscht hätte, dass wir auch ohne ihn einen Sinn in unserem Leben finden. Es ehrt die Liebe, die ihr geteilt habt, wenn ihr daran wachst – anstatt in Trauer und Schmerz zu verkümmern. Ich bin sicher, dein Sohn würde sich das wünschen.

Was die Trauer betrifft, so gibt es kein „Falsch“ – es gibt keinen falschen Weg, zu trauern. Trauer ist so individuell wie jeder von uns; die Bedürfnisse in der Trauer sind von Fall zu Fall verschieden. Sie ist zudem ein zutiefst einsamer Prozess: Die endgültige Stille in einer Welt, die man einst gemeinsam bewohnte, kann ohrenbetäubend und bedrohlich wirken. An schlechten Tagen geht es nur darum, irgendwie durchzuhalten. Du hast das Glück, über heilige Schriften und den Karma-Yoga zu verfügen. Nutze dies als Schutzschild, um durch diese Zeit zu kommen. Lebe von Tag zu Tag, von Gedanke zu Gedanke, und lege alle deine Gedanken und Gefühle auf den Altar des Karma-Yoga. Du wirst das überstehen.

Der griechische Philosoph Epikur sagte einmal: „Der Tod geht uns nichts an; denn solange wir existieren, ist der Tod nicht da, und wenn der Tod da ist, existieren wir nicht mehr. Mit dem Tod enden alle Empfindungen und jedes

kanntest und geliebt hast – ist zu Ende gegangen. Doch das Wesen dessen, was er ist – das Gewahrsein, das identisch ist mit deinem eigenen Wesen –, bleibt von seinem Kommen und Gehen völlig unberührt. Er hat sein “prarabdha karma“ (das in diesem Leben wirksam werdende Karma) erfüllt; daher war es an der Zeit, dass sich der feinstoffliche Körper in den Kausalkörper zurückzieht – dorthin, woher er einst stammte. Doch als das Selbst ist er niemals gekommen und niemals gegangen. Das habe ich schon einmal einem anderen Menschen gesagt, der ein Kind verloren hat, und ich sage es auch dir: Denke in deinen dunkelsten Momenten daran, dass dein Sohn zu keinem Zeitpunkt etwas anderes als das Selbst war; es ist nicht so, dass er erst zu einem späteren Zeitpunkt zum Selbst zurückgekehrt wäre.

Deine “sādhana“ (spirituelle Praxis) besteht nun darin, den Verlust deines Sohnes im Lichte der Selbsterkenntnis zu betrachten – einer Erkenntnis, die besagt, dass es in Wahrheit niemals einen Verlust gibt. Verlust bezieht sich ausschließlich auf “mithyā“, also auf die Person. Dennoch ist das Trauern um einen geliebten Menschen etwas vollkommen Natürliches, Notwendiges und Menschliches. Man kann sich dem nicht entziehen – selbst dann nicht, wenn man weiß, dass man selbst das Selbst ist. Trauer ist eine tiefe Form der Würdigung, denn sie ist die natürliche Art und Weise, wie die Liebe das ehrt, was sie nun vermisst.

Beim Trauern geht es nicht um den Verstorbenen, sondern um dich selbst. Wer ist es eigentlich, der lebt und stirbt? Aus menschlicher Perspektive – jenseits der fünf Phasen der Trauer, wie Leugnung, Wut, Feilschen, Depression und Akzeptanz gibt es noch eine sechste: die Möglichkeit, im Trauerprozess etwas Sinnvolles zu entdecken – wenn auch nicht im Tod selbst. Im Tod liegt kein Sinn; er ist lediglich das Ende des Körpers. Der Verlust eines geliebten Menschen bietet uns eine große Chance zu verstehen, was Liebe eigentlich ist – und warum sie das Einzige ist, das bleibt, wenn uns das geliebte Gegenüber genommen wird.

Mein Rat: Errichte einen Altar für deine spirituelle Praxis (falls du noch keinen hast). Dort kannst du all deine Gefühle von Verlust und Herzschmerz im Geiste des Karma-Yoga darbringen – dem „Feld“, Isvara, dem Selbst, also dir selbst. Verurteile dich nicht für deine Gefühle und setze ihnen keine Grenzen – weder in Bezug darauf, was du fühlst, noch wie lange du es fühlst. Beobachte diese Gefühle einfach. Erinnere dich daran, dass Gefühle lediglich Objekte sind, die dir bewusst werden; sie sind nicht du selbst. Stelle ein Foto deines Sohnes auf diesen Altar – als Symbol für jene ewige, unvergängliche Liebe, die du bist, die er war und die er nach wie vor ist.

Sundari: Mein ganzes Mitgefühl gilt dir. Es gibt keinen einfachen Weg, den Schmerz eines solchen Verlustes zu bewältigen – besonders wenn es um das eigene Kind geht. Das Leben kann wirklich brutal sein. In solchen Momenten kann es sich so anfühlen, als wären wir dem Geschehen nicht gewachsen. Selbst-Erkenntnis verleiht uns keine Immunität gegenüber den Gefühlen, die wir als “Jiva“ (individuelles Wesen) erleben – und das dürfen wir anerkennen. Wenn wir die Lehren jedoch in unserem Leben anwenden, schenkt sie uns das Wissen und die Werkzeuge, um mit überwältigenden Gefühlen umzugehen, sodass diese nicht die Herrschaft über unseren Geist übernehmen. “Karma Yoga“ ist genau dafür geschaffen. Verlust gehört zum Leben; er ist früher oder später unvermeidlich. In “Mithyā“ (der relativen, vergänglichen Welt) hat nichts Bestand. Selbst-Erkenntnis – die Wahrheit im absoluten Sinne – ist ein Fels, der allem standhält, was “Mithyā“ ihm entgegenschleudert. Sie ist unser einziger Schutzpanzer im sich ständig wandelnden Traum von “Maya“. Möge sie dich durch den Abgrund der Trauer tragen und dich beschützen.

Betrachte als das bezeugende Selbst, wie ergreifend, tief und schön der Schmerz des “Jiva“ ist, wenn es in die unergründlichen Tiefen von Leben, Verlust und Tod blickt. Spüre dabei die Kraft und die Verbundenheit mit dem Selbst. Wie tückisch kann menschliche Liebe sein: Sie schenkt uns unermessliche Gaben, nur um sie uns dann wieder brutal zu entreißen. Ich verstehe deinen Schmerz, denn auch ich habe ihn selbst durchlebt. Denke daran: Aus dem Gewahrsein ist er hervorgegangen, durch das Gewahrsein wurde er erhalten, und in das Gewahrsein ist sein feinstofflicher Körper zurückgekehrt – geborgen im Schoß der einen, ewigen Existenz. Du wirst seinen Körper, seine Gegenwart, seine Stimme und die Energie der Liebe, die ihr geteilt habt, vermissen – das ist ganz natürlich. Doch du wirst niemals von ihm getrennt sein, denn er ist du. Er hat dich nicht verlassen. Das ist gar nicht möglich. Er ist nirgendwohin gegangen, denn als das Selbst ist er überall – genau wie du.

Alles, was wir im Leben erfahren – besonders das Leiden –, hat einen Sinn: Es lenkt den Geist nach innen, zum Selbst hin, anstatt nach außen, zur Welt. Ishvara (das göttliche Prinzip) gibt uns stets das, was wir für unser Wachstum brauchen; es gibt keine Fehler. Das Hinscheiden deines Sohnes und dein Leben mit ihm – wie auch ohne ihn – sind Teil des größeren Plans dieser Inkarnation. Ihr einziger Zweck ist die Erkenntnis des Selbst.

Niemand wird jemals wirklich geboren, und niemand stirbt jemals, denn das Selbst ist nicht-dual und ewig. Nur Dinge, die „geboren“ werden und „leben“, können auch „sterben“. Die Verkörperung deines Sohnes – als die Person, die du

Trauer und die Unvergänglichkeit der Liebe

Lieber James, liebe Sundari,

leider ist mein lieber Sohn bei einem Motorradunfall sehr plötzlich ums Leben gekommen. Er war gerade einmal 18 Jahre alt und schien auf einem guten Weg zu sein. Obwohl er aufgrund von Drogenhandel und anderen Delikten häufig mit der Polizei in Konflikt geraten war, hatte er seinen Schulabschluss in der Tasche und befand sich in einer soliden Berufsausbildung.

Er lotete ständig alle Grenzen aus. Da er wegen seiner Vorgeschichte im Bereich Drogenhandel keinen Autoführerschein machen konnte, war er weiterhin mit dem Motorrad unterwegs – was, wie ich später erfuhr, eigentlich illegal war. Anstelle einer 125er-Maschine hatte er sich eine 750er Suzuki zugelegt.

Der Unfall war jedoch nicht seine Schuld; jemand schnitt ihm den Weg ab.

Trotz seines Verlangens nach Nervenkitzel und seiner Neigung zu riskantem Verhalten war er ein sehr herzlicher Mensch, der von allen geliebt wurde und sehr beliebt war.

Als Vater, der mit ihm zusammenlebte und ihn auf seinem Weg unterstützt hat, frage ich mich nun: Wie kann ich damit umgehen und loslassen? Einerseits – ja, es sind inzwischen unzählige Momente vergangen, und sein „Selbst“ ist längst woanders; doch natürlich vermisse ich seine physische Anwesenheit. Mein Alltag hat sich völlig verändert – ich muss ihn beispielsweise nicht mehr morgens um fünf Uhr zur Arbeit fahren. Wenn ich mir Fotos ansehe, kommen alle Erinnerungen zurück. Ich bin unsicher, wie ich damit umgehen soll. Sollte ich mich darauf konzentrieren, im Hier und Jetzt zu bleiben, anstatt zu sehr in Erinnerungen zu schwelgen? Das wirkt jedoch irgendwie kalt und unmenschlich.

Da der Verlust noch so frisch ist, fällt es mir schwer, das Konzept von Körper und Geist loszulassen.

Habt ihr einen Rat für mich?

Sind all meine Projektionen und Erinnerungen an ihn nur „Maya“ (Illusion)? Sollte ich versuchen, schnell loszulassen und weiterzuziehen – oder darf ich mich eine Zeit lang in meiner Trauer verlieren?

Ich fahre jeden Tag an der Unfallstelle vorbei, und sein Zimmer habe ich bislang unverändert gelassen. Mein Ego würde ihn natürlich gerne weiterhin bei sich haben … doch das Loslassen, ist alles andere als einfach.