

## Richard Rohr: Andachten zum Thema «Verletzlichkeit»

### Vulnerabilität: ein göttlicher Zustand

Wir leben in einer endlichen Welt, in der alles stirbt und seine Kraft verliert. Das ist schwer zu akzeptieren, und unser ganzes Leben lang suchen wir nach Ausnahmen davon. Wir suchen nach etwas Beständigem, Starkem, Unvergänglichem und Unendlichem. Die Religion sagt uns, dass das "Etwas", nach dem wir suchen, Gott ist. **Aber viele von uns haben sich Gott als stark, vollständig und allmächtig vorgestellt - ein Gott, der dem Leiden fern ist. In Jesus kommt Gott daher, um es uns zu zeigen: "Auch ich leide. Auch ich habe Anteil an der Endlichkeit dieser Welt".**

Nach zweitausend Jahren ist Jesus immer noch ein revolutionäres Symbol, eine Offenbarung und eine Realität. Er stellte die Theologie auf den Kopf und lehrte in der Tat: **Gott ist nicht der, für den ihr ihn haltet. Die Verherrlichung und das Leiden Jesu offenbaren, dass Gott nicht losgelöst von den Prüfungen der Menschheit ist. Gott ist nicht unbeteiligt. Gott ist kein Zuschauer. Gott duldet nicht einfach menschliches Leid oder heilt es sofort. Gott nimmt mit uns daran teil. Er lebt es an unserer Seite und mit uns. Das ist es, was uns einen ewigen Sinn und Hoffnung gibt.** Wie Hiob fühlen wir uns manchmal, als würde uns das Fleisch vom Leib gerissen, und doch sterben wir nicht (Hiob 19,26). Durch die Begegnung mit dem lebendigen Gott in unserem Schmerz können wir eine andere Art von Leben, eine andere Art von Freiheit erfahren.

Schmerz und Schönheit sind die zwei Gesichter Gottes. Einerseits fühlen wir uns von der unglaublichen Schönheit des Göttlichen angezogen, die sich in der Schönheit der Menschen und der natürlichen Welt widerspiegelt. Andererseits ziehen uns auch Gebrochenheit und Schwäche auf geheimnisvolle Weise aus uns selbst heraus. Wir spüren beides zusammen.

**Nur die Verletzlichkeit zwingt uns über uns selbst hinaus. Wann immer wir echten Schmerz sehen, werden die meisten von uns aus ihren eigenen Sorgen herausgerissen und wollen den Schmerz wegnehmen. Wenn wir uns zum Beispiel auf ein verletzendes Kind stürzen, stürzen wir uns auch auf den leidenden Gott. Wir wollen das Leid in unsere Arme nehmen. Deshalb wollten**

so viele Heilige in die Nähe des Leidens kommen - weil sie dort, wie sie immer wieder sagten, Christus begegnen. Es "rettete" sie vor ihrem kleineren, unwahren Selbst.

Meine Freundin, Pfarrerin Dr. Jacqui Lewis, predigt über das Geschenk dieses doppelten Weges:

Ich glaube, die Trauer bringt uns in Kontakt mit unserer Verletzlichkeit. Ich denke, **das Gefühl der Trauer lässt uns die Macht der Wunden erkennen, die unsere Geschichten formen.** Ich denke, sie lässt uns erkennen, wie sehr wir fähig sind, uns das Herz brechen und unsere Gefühle verletzen zu lassen. Ich glaube, es lässt uns die Verbindung erkennen, die wir alle haben, weil wir Menschen sind. Weil wir Menschen sind, verletzen wir. Weil wir Menschen sind, können wir Tränen weinen. Weil wir Menschen sind, sind unsere Herzen gebrochen. Weil wir Menschen sind, verstehen wir, dass Verlust eine universelle Sprache ist. Jeder trauert. Die ganze Menschheit trauert. **Wir alle haben Rückschläge, geplatzte Träume. Wir alle haben zerbrochene Beziehungen oder nicht verwirklichte Möglichkeiten. Wir alle haben Körper, die nicht mehr das tun, was sie einmal taten.** Auch wenn Trauer etwas Persönliches ist, trauert jeder Mensch. [1]

Geschichte aus unserer Gemeinde:

Ich habe mich selbst dafür geprügelt, wie wütend ich mich gefühlt habe und wie übertrieben meine Reaktionen gewesen sind. Trauer und Schmerz sind tief und weit, und das Bedürfnis, "etwas zu tun", hält mich nachts wach. Furcht und Angst, die manchmal lähmend wirken, sind unter der Oberfläche allgegenwärtig. Aber dann ist da auch die Liebe! Die Liebe zur Schöpfung und zur gesamten Menschheit und sogar zu diesem kollektiven Leiden, das uns alle zusammenführt. Und die Liebe kann so stark anschwellen, dass ich das Gefühl habe, mein Herz könnte platzen, wenn ich es nicht weitergebe. -Carolyn L.

## Die Hingabe des Kummers

In den hebräischen Schriften durchläuft Hiob die bekannten Phasen der Trauer und des Sterbens nach Elisabeth Kübler-Ross: Verleugnung, Wut, Verhandeln, Resignation und Akzeptanz. Die ersten sieben Tage seiner Zeit auf dem "Misthaufen" des Schmerzes verbringt Hiob in Schweigen, die unmittelbare Reaktion entspricht dem ersten Stadium - Verleugnung. Dann erreicht er das Stadium des Zorns, Verse in der Bibel, in denen Hiob Gott anschreit und verflucht. Er sagt: "Dieses so genannte Leben, das ich habe, ist nicht wirklich Leben, Gott, es ist der Tod. Warum sollte ich also glücklich sein?"

Vielleicht ist es einigen von uns schon einmal so ergangen - so verletzt und betrogen, so am Boden zerstört durch unsere Verluste, dass wir Hiobs Schrei über den Tag seiner Geburt wiederholen: "Möge dieser Tag Finsternis sein. Möge Gott in der Höhe keinen Gedanken an ihn verschwenden, möge kein Licht auf ihn scheinen. Mögen Finsternis und tiefer Schatten ihn für sich beanspruchen" (Hiob 3,4-5). Das ist eine schöne, poetische Bildsprache. Er sagt damit: "Erschaffe den Tag nicht. Mach ihn nicht zu einem Tag des Lichts, sondern der Finsternis. Lass Wolken über ihm hängen und Finsternis auf ihn herabstürzen." Wo Gott in der Genesis spricht: "Es werde Licht", besteht Hiob darauf: "Es werde Finsternis." Der Tag der Unschöpfung, der Antischöpfung. **Wahrscheinlich muss man eine echte Depression oder einen Verrat erlebt haben, um ein solches Gefühl zu verstehen.**

W. H. Auden drückte seine Trauer auf ähnliche Weise in seinem Gedicht "Funeral Blues" aus, das mit diesen Zeilen endet:

Die Sterne sind jetzt nicht erwünscht: lösche jeden einzelnen,  
Packt den Mond ein und demontiert die Sonne,  
Schüttet den Ozean weg und fegt die Wälder zusammen;  
Denn nichts kann jetzt jemals zu etwas Gutem führen.

In jedem von uns gibt es einen Teil, der diese Traurigkeit fühlt und ausspricht. Nicht jeden Tag, Gott sei Dank. Aber wenn wir bereit sind, den Schmerz der Welt zu fühlen und daran teilzuhaben, wird ein Teil von uns diese Art von Verzweiflung erleiden. Wenn wir mit Hiob, mit Jesus und in Solidarität mit einem Großteil der Welt gehen wollen, müssen wir zulassen, dass die Gnade uns

dorthin führt, wenn die Ereignisse des Lebens sich zeigen. Ich glaube, das ist genau das, was wir mit der Anpassung an Christus meinen.

Wir müssen die Phasen der Gefühle durchlaufen, nicht nur den letzten Tod, sondern auch all die früheren kleinen (und nicht so kleinen) Tode. **Wenn wir diese emotionalen Stadien durch einfache Antworten umgehen, nehmen sie nur eine tiefere Form der Verkleidung an und kommen auf andere Weise zum Vorschein. Viele Menschen lernen es auf die harte Tour - sie bekommen Geschwüre, alle Arten von inneren Krankheiten, Depressionen, Süchte, Reizbarkeit und fehlgeleitete Wut -, weil sie sich weigern, ihren Emotionen freien Lauf zu lassen oder einen geeigneten Ort zu finden, um sie mitzuteilen.**

Ich bin überzeugt, dass Menschen, die nicht tief fühlen, letztlich auch nicht tief wissen. Nur weil Hiob bereit ist, seine Gefühle zu fühlen, kann er das Geheimnis in seinem Kopf, seinem Herzen und seinem Bauch begreifen. Er begreift ganzheitlich, und so wird seine Erfahrung von Trauer ganz und heilig.

Geschichte aus unserer Gemeinschaft:

**Ich habe mich selbst dafür geprügelt, wie wütend ich mich gefühlt habe und wie übertrieben meine Reaktionen gewesen sind. Trauer und Schmerz sind tief und weit, und das Bedürfnis, "etwas zu tun", hält mich nachts wach.**

Furcht und Angst, die manchmal lähmend wirken, sind unter der Oberfläche allgegenwärtig. Aber dann ist da auch die Liebe! Die Liebe zur Schöpfung und zur gesamten Menschheit und sogar zu diesem kollektiven Leiden, das uns alle zusammenführt. Und die Liebe kann so stark anschwellen, dass ich das Gefühl habe, mein Herz könnte platzen, wenn ich es nicht weitergebe. -Carolyn L.

## Das Geschenk der Tränen

Der Mensch hat den Instinkt, Leid und Schmerz zu verdrängen. Das gilt besonders für den Westen, wo wir vom "Rationalismus" der Aufklärung beeinflusst wurden. Wie jeder, der Trauer erlebt hat, bestätigen kann, ist sie nicht rational. Wir wissen wirklich nicht, wie man leidet! Wir wissen einfach nicht, was wir mit unserem Schmerz anfangen sollen.

Die großen Weisheitstraditionen versuchen uns zu lehren, dass Trauer nichts ist, wovor man weglaufen muss. **Sie ist ein Grenzraum, eine Zeit der Transformation.** In der Tat können wir es nicht riskieren, den Schmerz loszuwerden, bevor wir nicht gelernt haben, was er uns zu lehren hat, und er - Trauer, Leiden, Verlust, Schmerz - hat uns immer etwas zu lehren! Leider wurde den meisten von uns, vor allem den Männern, beigebracht, dass Trauer und Traurigkeit etwas sind, das man verdrängen, verleugnen oder vermeiden muss. Wir wären viel lieber wütend als traurig.

Die vielleicht einfachste und umfassendste Definition von Trauer ist "unvollendeter Schmerz". **Es fühlt sich an wie ein Dämon, der in uns herumspukt, und es tut zu sehr weh, also suchen wir sofort nach jemandem, dem wir die Schuld geben können.** Wir müssen lernen, offen für unsere Trauer zu sein und geduldig auf das zu warten, was sie uns zu lehren hat. Wenn wir unsere Traurigkeit oder unseren Kummer zu eng umschließen, wenn wir versuchen, sie zu beheben, zu kontrollieren oder zu verstehen, verweigern wir uns nur ihren Lektionen.

Der heilige Ephrem der Syrer (303-373), ein Kirchenlehrer, betrachtete Tränen als sakramentale Zeichen der göttlichen Barmherzigkeit. Er lehrt: **"Gebt Gott das Weinen, und vermehrt die Tränen in euren Augen; durch eure Tränen und [Gottes] Güte wird die Seele, die tot war, wiederhergestellt."** Was für eine andere Art von Mensch als die meisten von uns! In den charismatischen Kreisen, in denen ich in den ersten Jahren meines Dienstes verkehrte, waren heilige Tränen eine häufige Erfahrung. Die Heiligen Franziskus und Klara von Assisi weinten Berichten zufolge ununterbrochen - tagelang!

**Der "weinende Modus" ist wirklich eine andere Art, in der Welt zu sein. Sie unterscheidet sich vom Modus des Reparierens, Erklärens oder Kontrollierens. Wir sind endlich frei, die Tragödie der Dinge, die Traurigkeit**

**der Dinge zu fühlen. Tränen reinigen die Linse der Augen, so dass wir beginnen können, klarer zu sehen.** Manchmal müssen wir sehr lange weinen, weil unsere Augen so verschmutzt sind, dass wir nicht wahrhaftig oder überhaupt nicht gut sehen können. Die Tränen kommen erst, wenn wir erkennen, dass wir es nicht in Ordnung bringen und nicht ändern können. Die Situation ist absurd, sie ist ungerecht, sie ist falsch, sie ist unmöglich. Sie hätte nicht sterben dürfen; er hätte nicht sterben dürfen. Wie konnte das geschehen? Erst wenn wir an die Grenzen unserer eigenen Ressourcen geführt werden, sind wir endlich frei, in den Tränenmodus zu wechseln.

Dass unsere Tränen uns gereinigt haben, erkennen wir daran, dass wir danach niemandem mehr die **Schuld geben müssen, nicht einmal uns selbst.** Es ist eine völlige Verwandlung und Reinigung der Seele, und wir wissen, dass sie von Gott kommt. **Es ist, was es ist, und irgendwie ist Gott darin.**

Geschichte aus unserer Gemeinschaft:

Im März 2019 verstarb plötzlich meine 40-jährige Tochter. Es fühlte sich an, als wäre ich über eine felsige Klippe geschleudert worden und kopfüber in einen dunklen Abgrund der Trauer gestürzt. Dann kam die Erkenntnis, dass alle Versuche, dieses zeitliche Leben zu kontrollieren, ein Trugschluss sind. Langsam kam auch das Gefühl, sowohl vom Tod als auch von der Auferstehung festgehalten zu werden, von dem, was man nicht weiß, aber doch irgendwie kennt, und ich erwachte in der Ewigkeit Gottes, den ich das gegenwärtige Jetzt aller Liebe nenne. -Linda C.

## Ach du meine Güte

Wenn jemand stirbt, den man sehr liebt, fällt der Himmel herunter. Und so läuft man unter einem gefallenem Himmel herum.

Meine liebe Freundin Mirabai Starr hat in ihrem Leben viele Verluste erlitten, darunter den ihrer vierzehnjährigen Tochter Jenny, über den Mirabai mit tiefer Verletzlichkeit und Weisheit schreibt.

Es gibt keine Landkarte für die Landschaft des Verlustes, keine festgelegte Reiseroute, keine kosmische Checkliste, bei der jeder abgehakte Punkt uns dem Erfolg näher bringt. Man kann nicht erfolgreich sein, wenn man um einen geliebten Menschen trauert. Sie können nicht scheitern. Trauer ist auch keine Krankheit, wie eine Grippe. Sie werden nicht darüber hinwegkommen. Sie werden nur dazu kommen, Ihren Verlust zu integrieren. Der Tod eines geliebten Menschen ist wie eine Amputation. Man findet einen neuen Schwerpunkt, aber das Glied wächst nicht nach.

Richard hier: Der Tod lässt sich nicht durch schnelle Antworten, religiöse Plattitüden oder eine steife Oberlippe bewältigen. Trauer ist kein Prozess, den man überstürzen kann, sondern der mit der Zeit und zu seiner eigenen Zeit geschehen muss. Mirabai erzählt, dass der wichtigste Schritt, den sie unternahm, darin bestand, sich selbst die Erlaubnis zu geben, überhaupt zu trauern:

Erst zögerlich, dann immer mutiger habe ich es gewagt, um mein Kind zu trauern. Von Anfang an ahnte ich, dass etwas Heiliges geschah und dass ich es für den Rest meines Lebens bereuen würde, wenn ich es verdrängen würde. Da war dieses Gefühl der Dringlichkeit, als ob die Abkehr vom Tod die Abkehr von meinem Kind bedeuten würde. Ich wollte Jenny das Geschenk machen, sie auf ihrem Weg von mir weg zu begleiten, auch wenn das nur bedeutete, ihr meinen Herzschlag und meinen Atem zu widmen und aufmerksam zu sein.

Und so tauchte ich auf.

**Wenn ein Gefühl, von dem ich glaubte, es nicht überleben zu können, mich zu verschlingen drohte, übte ich mich darin, mich ihm mit den ausgestreckten Armen meiner Seele zuzuwenden, und dann würde sich mein Herz ein wenig entspannen und Platz für den Schmerz schaffen. Jahre der kontemplativen Praxis hatten mich gerade genug gelehrt, um es besser zu**



wissen, als alles zu glauben, was ich denke - wie man vom Bedauern der Vergangenheit und der Angst vor der Zukunft dazu übergeht, mit dem auszuhalten, was ist. In diesem Fall eine völlig [verpfuschte] Sache. Die ultimative [verpfuschte] Sache. Ich saß damit.

**Ich habe mich nicht auf diese Praxis eingelassen, um mir selbst oder jemand anderem etwas zu beweisen.** Ich war nicht daran interessiert, meine spirituellen Muskeln spielen zu lassen. Ich habe es für Jenny getan. Meine Bereitschaft, während dieses Prozesses präsent zu bleiben, war ein Akt der Hingabe. Indem ich mich in den Schrecken hineinbeugte und dem Kummer nachgab, indem ich im Feuer der Leere stand und Ja zum Geheimnis sagte, ehrte ich mein Kind und drückte meine anhaltende Liebe zu ihr aus. Das war keine bloße Achtsamkeitspraxis, es war eine Praxis der Herzensgüte.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg durch Trauer und Verlust. Mirabai ist ein Beispiel dafür, wie wir uns mutig unserer Trauer stellen und sie auf eine Weise empfinden können, die das Geschenk des Lebens, das wir erhalten haben, ehrt.

Geschichte aus unserer Gemeinschaft:

Im März 2019 verstarb meine 40-jährige Tochter plötzlich. Es fühlte sich an, als wäre ich über eine felsige Klippe geschleudert worden und kopfüber in einen dunklen Abgrund der Trauer gestürzt. Dann kam die Erkenntnis, dass alle Versuche, dieses zeitliche Leben zu kontrollieren, ein Trugschluss sind. Langsam kam auch das Gefühl, sowohl vom Tod als auch von der Auferstehung festgehalten zu werden, von dem, was man nicht weiß, aber doch irgendwie kennt, und ich erwachte in der Ewigkeit Gottes, den ich das gegenwärtige Jetzt aller Liebe nenne. -Linda C.

## Eine Anhäufung von Verlusten

Der Psychotherapeut und Autor Francis Weller beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Thema Trauer und hat zahlreiche Rituale und Methoden entwickelt, um Einzelpersonen und Gemeinschaften bei der Bewältigung ihrer Verluste zu helfen. In diesem Buch geht er der Frage nach, wie wir oft versuchen, die Trauer von unserem Leben abzutrennen, und wie das Annehmen unserer Trauer uns für Mitgefühl öffnen kann. Weller schreibt:

Niemand entkommt dem Leiden in diesem Leben. Keiner von uns ist von Verlust, Schmerz, Krankheit und Tod verschont. Wie kommt es, dass wir so wenig Verständnis für diese wesentlichen Erfahrungen haben? Wie kommt es, dass wir versucht haben, die Trauer von unserem Leben fernzuhalten und ihre Anwesenheit nur widerwillig zu den offensichtlichsten Anlässen, wie etwa einer Beerdigung, anzuerkennen? **«Wenn verdrängter Schmerz ein Geräusch machen würde», sagt Stephen Levine, "würde die Atmosphäre ständig brummen.»**

**Es sind die angehäuften Verluste eines ganzen Lebens, die uns langsam niederdrücken - die Zeiten der Ablehnung, die Momente der Isolation, in denen wir uns von der tragenden Berührung von Trost und Liebe abgeschnitten fühlten.** Es ist ein Schmerz, der im Herzen wohnt, das schwache Echo, das uns zu den Zeiten des Verlustes zurückruft. **Wir werden zurückgerufen, nicht so sehr, um die Dinge wieder gut zu machen, sondern um anzuerkennen, was uns widerfahren ist.** Die Trauer verlangt von uns, den Verlust zu würdigen und dabei unsere Fähigkeit zum Mitgefühl zu vertiefen. Wenn die Trauer jedoch unausgesprochen bleibt, verhärtet sie sich und wird so fest wie ein Stein. Wir wiederum werden starr und hören auf, uns im Rhythmus der Seele zu bewegen. Wenn unsere Trauer stagniert, werden wir an Ort und Stelle fixiert, unfähig, uns zu bewegen und mit dem Fluss des Lebens zu tanzen. Trauer ist ein Teil des Tanzes.

Wenn wir beginnen, aufmerksam zu sein, bemerken wir, dass die Trauer nie weit von unserem Bewusstsein entfernt ist. Wir werden uns der vielen Wege bewusst, auf denen sie in unserem täglichen Leben auftaucht. Es ist die graue Stimmung, die uns beim Aufwachen empfängt. Es ist die Melancholie, die den Tag in gedämpfte Töne taucht. Es ist die Erkenntnis, dass die Zeit vergeht,

dass sich unsere Tage langsam leeren. Es ist der brennende Schmerz, der ausbricht, wenn jemand stirbt, der uns nahe steht - ein Elternteil, ein Partner, ein Kind, ein geliebtes Haustier. Es ist die verwirrende Trauer, wenn unsere Lebensumstände durch etwas Unerwartetes erschüttert werden - das Telefon klingelt mit der Nachricht von einer Biopsie; wir stehen plötzlich ohne Arbeit da und wissen nicht, wie wir unsere Familie ernähren sollen; unser Partner beschließt eines Tages, dass unsere Ehe vorbei ist. **Wir taumeln und fallen, während sich der Boden unter uns öffnet und von heftigen Erschütterungen erschüttert wird.** Die Trauer umhüllt unser Leben, lässt uns dicht unter die Erde fallen und erinnert uns an unsere unvermeidliche Rückkehr in den dunklen Boden.

Es ist wichtig, dass wir unsere Trauer willkommen heißen, egal welche Form sie annimmt. Wenn wir das tun, öffnen wir uns für unsere gemeinsamen Erfahrungen im Leben. Trauer ist unser gemeinsames Band. Wenn wir uns unserem Kummer öffnen, sind wir mit allen und überall verbunden. Es gibt keine Geste der Freundlichkeit, die verschwendet ist, kein Angebot des Mitgefühls, das nutzlos ist. Wir können jedem Leid, das wir sehen, gegenüber großzügig sein. Das ist eine heilige Aufgabe.

### **Geschichte aus unserer Gemeinschaft:**

Mein Mann, der einundfünfzig Jahre alt war, starb in unserem Bett, während ich neben ihm lag. Ich hatte seinen Tod erst erfahren, als ich aufwachte. Ich sah ihn an, mein Herz war gebrochen, und meine Zukunft hatte sich plötzlich und dauerhaft verändert. In der Tiefe meiner Trauer klammerte ich mich an die Freude in meiner Seele und war in der Lage, zu akzeptieren, was wirklich war, und nach vorne zu schauen. Ich habe viele Male über seinen Tod und die Lücke, die er in meiner Seele hinterlassen hat, geweint. Doch meine grundlegende Freude darüber, am Leben zu sein, ein Teil dieser großartigen, geheimnisvollen Welt zu sein und mich an ihn zu erinnern, wie er gewesen war, lässt mich am Leben und an meiner Verbindung mit dem Großen Geist des Universums festhalten. -Shirley R.

## Gnade füllt die Lücken

**Gnade zu erfahren ist eine Sache, sie in das eigene Leben zu integrieren eine ganz andere.**

Die folgenden drei Absätze sind mir in kürzester Zeit klar geworden, als ich während meiner Fastenklausur 2012 am Pazifik entlang wanderte. Ich denke, sie fassen zusammen, warum für mich die Gnade der Schlüssel ist, um jeden Tod zu akzeptieren - und jede Auferstehung zu erleben.

1. Die Güte Gottes füllt alle Lücken des Universums aus, ohne Unterscheidung oder Bevorzugung. Gott ist die Gratifikation von absolut allem. **Gott ist der "Gütekleber", die Liebe, die das Dunkle und das Helle der Dinge zusammenhält**, die freie Energie, die allen Tod über die große Kluft trägt und ihn in Leben verwandelt. Gnade ist das, was Gott tut, um alle Dinge, die Gott geschaffen hat, in Liebe und am Leben zu erhalten - für immer. Gnade ist nicht etwas, das Gott gibt; Gnade ist das, was Gott ist. Wenn wir den ersten Zeugen Glauben schenken sollen, ist im Universum eine unerklärliche Güte am Werk.

2. Der Tod ist nicht nur unser einmaliges physisches Sterben, sondern er geht in die volle Tiefe, auf den Grund, in die Ferne, über das hinaus, wo ich die Kontrolle habe, und immer über das hinaus, wo ich jetzt bin. Wir alle sterben irgendwann; wir haben keine Wahl. Aber es gibt verschiedene Grade des Todes vor dem endgültigen physischen Tod. Wenn wir ehrlich sind, erkennen wir an, dass wir unser ganzes Leben lang sterben, und das ist es, was wir lernen, wenn wir aufmerksam sind: Die Gnade findet sich in den Tiefen und im Tod von allem. Nach diesen kleinen Tode wissen wir, dass die einzige "Todsünde" darin besteht, an der Oberfläche der Dinge zu schwimmen, wo wir weder Gott noch die Liebe sehen, finden oder begehren. Dazu gehört auch die Oberfläche der Religion, die vielleicht die schlimmste Gefahr von allen ist. **Wir dürfen also keine Angst haben, zu fallen, zu versagen, «unterzugehen».**

3. Wenn wir in die volle Tiefe und in den Tod gehen, manchmal sogar in die Tiefe unserer Sünde, können wir immer auf der anderen Seite wieder herauskommen - und das Wort dafür ist Auferstehung. **Irgendetwas oder irgendjemand baut uns eine Brücke, die nur von der anderen Seite her erkennbar ist und über die wir bereitwillig oder auch teilweise unfreiwillig gehen.** Alles, was wir aus seriösen und zuverlässigen Quellen hören (Mystiker,

Nahtodbesucher und Nahtoderfahrungen), deutet darauf hin, dass niemand überraschter und erfreuter ist als der Reisende selbst. Irgendetwas oder irgendjemand scheint die tragische Lücke zwischen Tod und Leben zu füllen, aber nur an dem Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt. Keiner von uns geht durch eigene Anstrengung oder Verdienste, Reinheit oder Vollkommenheit hinüber. **Wir alle** - vom Papst bis zum Präsidenten, von der Prinzessin bis zum Bauern - **werden von einer ungeschaffenen und unverdienten Gnade hinübergetragen. Würdigkeit ist niemals die Eintrittskarte, nur tiefes Verlangen, und die Eintrittskarte wird im Verlangen gegeben.** Das Grab ist letztendlich immer leer. Es gibt keine Ausnahmen vom Tod, und es gibt keine Ausnahmen von der Gnade. Und ich glaube mit gutem Grund, dass es auch bei der Auferstehung keine Ausnahmen gibt. Die Liebe ist wirklich stärker als der Tod.

### **Geschichte aus unserer Gemeinschaft:**

Mein Mann, der einundfünfzig Jahre alt war, starb in unserem Bett, während ich neben ihm lag. Ich hatte seinen Tod nicht bemerkt, bis ich aufwachte. Ich sah ihn an, mein Herz war gebrochen, und meine Zukunft hatte sich plötzlich und dauerhaft verändert. In der Tiefe meiner Trauer klammerte ich mich an die Freude in meiner Seele und war in der Lage, zu akzeptieren, was wirklich war, und nach vorne zu schauen. Ich habe viele Male über seinen Tod und die Lücke, die er in meiner Seele hinterlassen hat, geweint. Doch meine grundlegende Freude darüber, am Leben zu sein, ein Teil dieser großartigen, geheimnisvollen Welt zu sein und mich an ihn zu erinnern, wie er gewesen war, lässt mich am Leben und an meiner Verbindung mit dem Großen Geist des Universums festhalten. -Shirley R.



## Unseren Schmerz empfinden

**Wir alle haben einen bevorzugten Aufmerksamkeitsstil und eine bevorzugte Art und Weise, wie wir wahrnehmen, was uns widerfährt.** Es bedarf lebenslanger Übung in dem, was ich «Spiegelwischen» nenne, um die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht so, wie wir sind! «Ich» bin immer mein erstes Problem, und wenn ich mich mit «mir» auseinandersetze, kann ich andere Probleme viel effektiver angehen. In ähnlicher Weise beginnt die Trauerarbeit damit, die Linse meiner Wahrnehmung zu reinigen und einfach "hier" zu sein für das, was ist. Der buddhistische Lehrer Cuong Lu ist ein Schüler von Thich Nhat Hanh, und hier beschreibt er einen praktischen Weg, um unserem Schmerz gegenüber präsent zu sein.

Möchten Sie den dunklen Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, dem Druck, den Sie jeden Tag spüren, den vielen Möglichkeiten, sich nicht gesehen oder gehört zu fühlen, ein Ende setzen? Was wollen Sie wirklich? Was wollen Sie wirklich beenden? Ihre Gedanken, die Sie 24/7 bombardieren? Ihre Einsamkeit? Ihre Verzweiflung? Was denkst du, was passiert, wenn das Leben endet? Glaubst du, dass du nichts mehr fühlst, dass du nicht mehr leiden wirst?

Anstatt diesen Impulsen nachzugehen, halte inne, warte und studiere die Details deines Lebens: die Haut an deinen Händen, die Verzweiflung in deiner Kehle, die brennenden Ströme, die durch deine Adern fließen. Studiere diese Dinge, als ob dein Leben davon abhinge. **Wenn du mit deinen Gefühlen, deinen Empfindungen und der Welt um dich herum ganz präsent bleibst, selbst wenn sie dunkel und kalt erscheint, wird Freude aufkommen. Freude und Leid sind zwei Seiten der gleichen Medaille.**

**Der Weg, sich vom Schmerz zu befreien, besteht darin, ihn zu fühlen und nicht wegzulaufen, so schwierig das auch sein mag.** Sei ein Berg und sei gleichzeitig durchlässig. Interessieren Sie sich für sich selbst, Ihre Gedanken, Ihre Gefühle, Ihre Empfindungen. Das mag jetzt keinen Sinn ergeben, aber das wird es.

Schmerz und Leid machen das Leben schön. Das mag schwer zu glauben sein, wenn man leidet, aber die Lektionen, die man aus Schwierigkeiten lernen kann, sind Juwelen, die man schätzen sollte. **Wenn du leidest, bedeutet das, dass du**

**ein Herz hast. Leiden ist ein Beweis für Ihre Fähigkeit zu lieben, und nur wer Leiden versteht, kann das Leben verstehen und anderen helfen.**

Die Welt braucht dein Leiden, deinen Mut und deine Kraft. **Versuche nicht, deinen Schmerz zu töten. Teile ihn mit anderen, teile ihn mit.** Wenn die erste Person, mit der du sprichst, nicht die richtige ist, suche dir jemand anderen. Irgendwo gibt es jemanden, der sich Ihren Schmerz anhört, der sich mit Ihnen verbindet und Sie versteht. Wenn du sie findest, wenn du deine Ihre Last erleichterst und die Juwelen und die Freude entdeckst, die unter dem Schmerz lebendig sind, wirst du später für andere da sein, die leiden.