

Zeit Leid Tod

Zeit Leid Tod – Es sind drei Dinge, die wir sehr gründlich verstehen müssen, wenn wir diese gesamte Bewegung des Lebens erfassen wollen. Diese sind Zeit, Leid und Tod.

Ich möchte über etwas sprechen, das die Gesamtheit des Lebens umfaßt, etwas, das keinen fragmentarischen, sondern einen totalen Zugang zur menschlichen Existenz ermöglicht. Um dabei wirklich in die Tiefe gehen zu können, darf man nicht länger in Theorien, Glaubenssätzen und Dogmen befangen sein. Die meisten von uns pflügen unaufhörlich den Boden des Geistes, doch wir scheinen nie zu säen. Wir analysieren, diskutieren, lassen an nichts ein gutes Haar, doch wir verstehen nicht die gesamte Bewegung des Lebens.

Drei Dinge

Es sind drei Dinge, die wir sehr gründlich verstehen müssen, wenn wir diese gesamte Bewegung des Lebens erfassen wollen. Diese sind Zeit, Leid und Tod. Die Zeit zu verstehen, die volle Bedeutung des Leids zu erfassen und mit dem Tod zu leben – all dies erfordert die Klarsichtigkeit der Liebe. Liebe ist keine Theorie, sie ist auch kein Ideal. Entweder man liebt, oder man liebt nicht. Das kann nicht gelehrt werden. Man kann nicht Unterricht nehmen, wie man lieben soll; auch gibt es keine Methode, durch die man, bei täglicher Übung, lernt, was Liebe ist.

Doch wird man natürlich, leicht und spontan lieben können, wenn man die Bedeutung der Zeit, die außerordentliche Tiefe des Leids und die Reinheit, die mit dem Tode kommt, richtig versteht. Vielleicht betrachten wir also einmal – unmittelbar, nicht theoretisch oder abstrakt – das Wesen der Zeit, die Natur oder Struktur des Leids und dieses unverständliche Etwas, das wir Tod nennen.

Diese drei Dinge sind nicht getrennt. Wenn wir die Zeit

verstehen, werden wir verstehen, was Tod ist, und ebenso, was Leid ist. Doch wenn wir die Zeit als etwas begreifen, das von Leid und Tod getrennt ist, und versuchen, uns gesondert mit ihr zu befassen, dann wird unsere Betrachtungsweise fragmentarisch sein, und auf diese Weise werden wir nie die außerordentliche Schönheit und Vitalität der Liebe erfassen.

Zeit

Wir werden uns mit der Zeit befassen, nicht als einer Abstraktion, sondern als einer Tatsache – der Zeit, welche die Dauer, die Kontinuität des Daseins ist. Es gibt eine chronologische Zeit, Stunden und Tage, die sich zu Millionen von Jahren ausdehnen; und diese chronologische Zeit ist es, die den Geist hervorgebracht hat, mit dem wir funktionieren. Der Geist resultiert aus der Zeit als der Kontinuität des Daseins, und die Vervollkommnung und Verschärfung des Geistes im Verlaufe dieser Kontinuität wird Fortschritt genannt. Zeit ist auch die psychische Dauer, die das Denken sich eingeräumt hat, um etwas zu erreichen.

Wir nutzen die Zeit, um Fortschritte zu machen, um etwas zu leisten, etwas zu werden, ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Für die meisten von uns ist die Zeit ein Sprungbrett zu etwas viel Größerem – zur Entwicklung bestimmter Fähigkeiten, zur Vervollkommnung einer bestimmten Technik, zum Erreichen eines Zwecks, eines Ziels, sei es nun aner kennenswert oder nicht; und wir haben uns angewöhnt zu denken, daß Zeit notwendig ist, um zu erkennen, was wahr ist, was Gott ist, was jenseits all der Mühsal der Menschheit liegt.

Die meisten von uns betrachten Zeit als die Spanne zwischen dem gegenwärtigen Augenblick und irgendeinem Augenblick in der Zukunft, und wir nutzen diese Zeit, um unseren Charakter zu vervollkommen, eine bestimmte Gewohnheit abzulegen, einen Muskel oder auch eine Anschauung zu entwickeln. Zweitausend Jahre lang wurde der christliche Geist konditioniert, an einen Erlöser zu glauben, an die Hölle, an den Himmel; und im Osten

wurde eine ähnliche Konditionierung des Geistes im Verlauf eines viel längeren Zeitraums erzielt.

Ist Zeit notwendig?

Wir denken, daß für alles, was wir tun und verstehen müssen, Zeit notwendig ist. Daher wird die Zeit zu einer Last; sie versperrt uns die eigentliche Wahrnehmung; sie hindert uns daran, die Wahrheit zu erkennen oder irgend etwas unmittelbar zu sehen, weil wir glauben, daß wir uns dazu Zeit nehmen müssen. Wir sagen: »Morgen oder in ein paar Jahren werde ich diese Sache mit außerordentlicher Klarheit begreifen.« In dem Augenblick, in dem wir die Zeit zulassen, kultivieren wir die Trägheit, diese eigentümliche Faulheit, die uns daran hindert, unmittelbar das zu sehen, was tatsächlich da ist.

Wir denken, daß wir Zeit brauchen, um die Konditionierung abzuschütteln, welche die Gesellschaft – mit ihren organisierten Religionen, ihren moralischen Vorschriften, ihren Dogmen, ihrer Arroganz und ihrem Wettbewerbsdenken – dem Geist auferlegt hat. Wir denken in Zeitbegriffen, weil das Denken etwas Zeitgebundenes ist. Das Denken ist die Reaktion des Gedächtnisses – das Gedächtnis ist der Hintergrund, der angesammelt, geerbt, erworben wurde von der Rasse, dem Volk, der Gruppe, der Familie und dem einzelnen. Dieser Hintergrund ist entstanden, weil der Geist mehr und mehr in sich aufgenommen hat, und dazu hat er Zeit gebraucht.

Für die meisten von uns ist der Geist Gedächtnis, und jedesmal, wenn eine Herausforderung, eine Anforderung kommt, dann ist es das Gedächtnis, das darauf reagiert. Es ist wie die Reaktion eines elektronischen Gehirns, das durch Assoziation funktioniert. Da das Denken die Reaktion des Gedächtnisses ist, ist es seiner ganzen Beschaffenheit nach das Produkt der Zeit und der Schöpfer der Zeit.

Einfach sehen

Bitte, was ich sage, ist keine Theorie, es ist nicht etwas,

worüber Sie nachdenken müssen. Sie müssen nicht darüber nachdenken, Sie müssen es einfach sehen, denn es ist so. Ich gehe jetzt nicht in all die komplizierten Details, ich habe nur auf die wesentlichen Tatsachen hingewiesen, und entweder sehen Sie diese, oder Sie sehen sie nicht.

Wenn Sie dem folgen, was gesagt wurde, nicht nur den Worten, linguistisch oder analytisch, sondern wenn Sie tatsächlich sehen, daß es so ist, dann werden Sie erkennen, wie trügerisch die Zeit ist. Und die nächste Frage ist dann, ob die Zeit aufhören kann. Wenn wir fähig sind, den ganzen Prozeß unserer eigenen Aktivität zu sehen – seine Tiefe, seine Oberflächlichkeit, seine Schönheit, seine Häßlichkeit -, nicht morgen, sondern unmittelbar, dann ist eben diese Wahrnehmung das Handeln, das die Zeit vernichtet.

Ohne die Zeit zu verstehen, können wir das Leid nicht verstehen. Das sind nicht zwei verschiedene Dinge, wie wir sie zu sehen versuchen. Ins Büro gehen, ein Familienleben haben, Kinder bekommen -das sind nicht getrennte, vereinzelte Begebenheiten. Im Gegenteil, sie sind alle tief und eng miteinander verbunden, und wir können diese außerordentlich enge Beziehung nicht sehen, wenn wir nicht die Sensibilität besitzen, die die Liebe mit sich bringt.

Leid

Um das Leid zu verstehen, müssen wir das Wesen der Zeit und die Struktur des Denkens richtig verstehen. Die Zeit muß zum Stillstand kommen; sonst wiederholen wir wie ein elektronisches Gehirn nur die Informationen, die wir angesammelt haben. Solange die Zeit kein Ende hat – was heißt, daß das Denken ein Ende hat -, gibt es nur Wiederholung, Anpassung, eine ständige Abwandlung des gleichen. Es gibt nie irgend etwas Neues. Wir sind etwas verfeinerte elektronische Gehirne – vielleicht ein wenig unabhängiger, doch immer noch mechanisch in der Art, wie wir funktionieren.

Um das Wesen des Leids und das Ende des Leids zu verstehen, müssen wir die Zeit verstehen, und die Zeit zu verstehen heißt, das Denken zu verstehen. Die beiden sind nicht getrennt. Wenn man die Zeit versteht, versteht man auch das Denken; und das Verstehen des Denkens ist das Ende der Zeit und damit auch das Ende des Leids. Wenn das ganz klar ist, dann können wir das Leid betrachten, ohne es zu verherrlichen, wie die Christen es tun.

Was wir nicht verstehen, das beten wir entweder an, oder wir zerstören es. Entweder stellen wir es in eine Kirche, in einen Tempel oder in einen dunklen Winkel des Geistes, und es flößt uns Ehrfurcht ein, oder wir treten es mit Füßen und werfen es fort, oder aber wir ergreifen die Flucht vor ihm. Doch hier tun wir nichts von alledem. Wir sehen, daß der Mensch seit Jahrtausenden mit diesem Problem des Leids gerungen hat und daß er es nicht lösen konnte, und so hat er sich dagegen verhärtet, er hat es akzeptiert und behauptet, es sei ein unvermeidlicher Bestandteil des Lebens.

Leid ist verwurzelt im Selbstmitleid

Das Leid einfach zu akzeptieren, ist nicht nur töricht, es stumpft auch den Geist ab. Es macht den Geist unsensibel, brutal und oberflächlich, und dadurch wird das Leben etwas Minderwertiges, das aus nichts anderem als Arbeit und Vergnügen besteht. Man führt ein verkümmertes Dasein als Geschäftsmann, Wissenschaftler, Künstler, als Gefühlsmensch, als sogenannter religiöser Mensch und so weiter. Doch um das Leid zu verstehen und frei von ihm zu sein, müssen Sie die Zeit verstehen und damit das Denken. Sie können nicht das Leid leugnen oder ihm davonlaufen, ihm entfliehen durch Unterhaltung, durch Kirchen, durch organisierte Religion; Sie können es auch nicht akzeptieren und verherrlichen; und nichts von alledem zu tun, erfordert eine große Wachsamkeit, die zugleich Energie ist.

Leid ist verwurzelt im Selbstmitleid, und um das Leid zu

verstehen, muß zunächst eine schonungslose Operation an allem Selbstmitleid stattfinden. Ich weiß nicht, ob Sie beobachtet haben, wie leid Sie sich selbst tun, zum Beispiel wenn Sie sagen: »Ich bin einsam.« Im Augenblick des Selbstmitleids haben Sie den Boden bereitet, in dem das Leid Wurzeln schlägt. Wie sehr Sie auch Ihr Selbstmitleid rechtfertigen, rationalisieren, ihm Glanz verleihen, es in Ideen verpacken, es ist noch immer da und schwärt tief in Ihrem Innern. Also muß ein Mensch, der das Leid verstehen will, zunächst einmal frei sein von dieser brutalen, selbstbezogenen, egoistischen Belanglosigkeit, die das Selbstmitleid ist.

ooo

Sie mögen Selbstmitleid verspüren, weil Sie eine Krankheit haben oder weil Sie jemanden durch den Tod verloren haben, oder weil Sie keine Selbsterfüllung gefunden haben und deshalb enttäuscht und stumpf geworden sind. Doch was immer auch die Ursache sein mag, Selbstmitleid ist die Wurzel des Leids. Und wenn Sie einmal frei von Selbstmitleid sind, können Sie das Leid betrachten, ohne es entweder zu verherrlichen oder ihm davonzulaufen.

Wenn Sie dem Leid eine erhabene spirituelle Bedeutung verleihen, indem Sie etwa sagen, Sie müssen leiden, um Gott zu finden – dann ist das vollkommener Unsinn. Nur der abgestumpfte, beschränkte Geist findet sich mit dem Leid ab. Deshalb darf das Leid keineswegs akzeptiert oder geleugnet werden. Wenn Sie frei von Selbstmitleid sind, haben Sie das Leid aller Sentimentalität beraubt, aller Gefühlsduselei, die dem Selbstmitleid entspringt. Dann sind Sie fähig, das Leid mit vollkommener Aufmerksamkeit zu betrachten.

Ich hoffe, daß Sie mir darin auch wirklich folgen und nicht nur den Wortlaut des Gesagten akzeptieren. Erkennen Sie Ihre eigene dumpfe Hinnahme des Leids, oder Ihr Rationalisieren, Ihre Ausreden, Ihr Selbstmitleid, Ihre Sentimentalität, Ihre emotionale Einstellung zum Leid, denn das alles ist

Energieverschwendung. Um das Leid zu verstehen, müssen Sie ihm Ihre ganze Aufmerksamkeit zuwenden, und in dieser Aufmerksamkeit ist kein Platz für Ausflüchte, für Gefühle, für Rationalisierungen, kein Platz für irgendwelches Selbstmitleid.

Ich hoffe, daß ich mich deutlich ausdrücke, wenn ich sage, daß man seine ganze Aufmerksamkeit aufwenden muß, um das Leid zu verstehen. Man betrachtet, man beobachtet nur. Jede Bemühung zu verstehen, zu rationalisieren, dem Leid zu entfliehen, verhindert jenen Nichtzustand der vollkommenen Aufmerksamkeit, in dem diese Sache, die man Leid nennt, verstanden werden kann.

o o o

Um das Leid zu verstehen, muß man die Zeit und das Denken verstehen. Man muß sich unvoreingenommen aller Ausflüchte, allen Selbstmitleids, allen Worte machens bewußt sein, so daß der Geist vollkommen still wird vor etwas, das verstanden werden muß. Dann besteht keine Spaltung zwischen dem Beobachter und dem, was er beobachtet. Dann sind nicht Sie es, der Beobachter, der Denkende, der leidet und das Leid betrachtet, sondern da ist nur der Zustand des Leids. Dieser Zustand ungeteilten Leids ist notwendig, denn wenn Sie das Leid als ein Beobachter betrachten, rufen Sie einen Konflikt hervor, der den Geist abstumpft und Energie vergeudet, und dann ist keine Aufmerksamkeit vorhanden.

Wenn der Geist das Wesen der Zeit und des Denkens versteht, wenn er Selbstmitleid, Empfindung, Gefühlsduselei und alles übrige mit der Wurzel entfernt hat, dann geht das Denken, das diese ganze Kompliziertheit hervorgebracht hat, zu Ende, und es gibt keine Zeit mehr. Dann sind Sie direkt und im Innersten in Berührung mit dieser Sache, die man Leid nennt. Das Leid wird nur lebendig erhalten, wenn man ihm entflieht, wenn man ihm davonlaufen, es auflösen oder es verherrlichen möchte.

Doch wenn nichts von alledem da ist, weil der Geist

unmittelbar mit dem Leid in Berührung und dabei vollkommen still ist, dann werden Sie für sich selbst entdecken, daß der Geist überhaupt nicht leidet. In dem Augenblick, in dem der Geist ganz und gar mit der Tatsache des Leids in Berührung ist, löst diese Tatsache selbst alle leidbringenden Eigenschaften der Zeit und des Denkens auf. Und das ist das Ende des Leids.

ooo

Wie aber sollen wir diese Sache verstehen, die wir Tod nennen und vor der wir uns so fürchten? Der Mensch hat mancherlei fragwürdige Mittel und Wege ersonnen, um mit dem Tod zurechtzukommen – indem er ihn verherrlicht, leugnet, sich an unzählige Glaubensvorstellungen klammert und so weiter. Doch um den Tod zu verstehen, ist es unbedingt nötig, daß Sie ganz von neuem an ihn herangehen; denn Sie wissen eigentlich nicht das geringste vom Tod. Sie haben vielleicht Menschen sterben sehen, und Sie haben an sich selbst oder an anderen das Herannahen des Alters beobachtet mit seinem Verfall.

Sie wissen, daß das physische Leben durch Alter, Unfälle, Krankheiten, durch Mord oder Selbstmord endet, doch Sie kennen den Tod nicht, so wie Sie Sex, Hunger, Grausamkeit, Brutalität kennen. Sie wissen nicht wirklich, was es heißt zu sterben, und solange Sie das nicht wissen, hat der Tod nicht den geringsten Sinn. Das, wovor Sie sich fürchten, ist eine Abstraktion, etwas, das Sie nicht kennen. Da der Geist die Fülle des Todes und was er bedeutet, nicht kennt, fürchtet er sich vor ihm – fürchtet er sich vor dem Gedanken und nicht vor der Tatsache, die er nicht kennt.

Bitte lassen Sie uns darauf ein wenig näher eingehen. Wenn Sie sofort sterben würden, dann bliebe Ihnen keine Zeit, über den Tod nachzudenken und sich vor ihm zu fürchten. Doch zwischen jetzt und dem Augenblick, in dem der Tod eintritt, ist noch eine Frist, und in diesem Intervall haben Sie eine Menge Zeit, sich Sorgen zu machen, zu rationalisieren. Sie wollen in das

nächste Leben – wenn es ein nächstes Leben gibt – alle Ängste und Wünsche hinüberretten, all das Wissen, das Sie angesammelt haben, und so erfinden Sie Theorien, oder Sie glauben an irgendeine Form von Unsterblichkeit.

Tod

Für Sie ist der Tod etwas, das getrennt vom Leben ist. Der Tod ist dort drüben, während Sie hier sind, ganz vom Leben beansprucht – mit Autofahren, Geschlechtsverkehr haben, Hunger verspüren, sich sorgen, ins Büro gehen, Wissen anhäufen und so weiter. Sie wollen nicht sterben, denn Sie haben Ihr Buch noch nicht zu Ende geschrieben, oder Sie können noch nicht perfekt Geige spielen.

Und so trennen Sie den Tod vom Leben, und Sie sagen: «Ich werde jetzt das Leben verstehen, und bald werde ich auch den Tod verstehen.» Doch diese beiden sind nicht getrennt – und das ist das erste, was Sie verstehen müssen. Leben und Tod sind eins, sie sind nah verwandt, und Sie können nicht eins davon isolieren und versuchen, es getrennt vom anderen zu verstehen.

Doch die meisten von uns tun das. Wir trennen das Leben in wasserdichte Abteilungen. Wenn Sie ein Wirtschaftswissenschaftler sind, dann ist alles, was Sie beschäftigt, die Wirtschaftswissenschaft, und Sie wissen nichts über alles andere. Wenn Sie Arzt sind, der sich auf Hals und Nase spezialisiert hat, oder auf das Herz, dann leben Sie vierzig Jahre lang in diesem begrenzten Wissensgebiet, und das ist Ihr Himmel, wenn Sie sterben.

Sich nur mit Fragmenten des Lebens zu befassen, heißt in ständiger Verwirrung, in Widerspruch und Elend zu leben. Sie müssen die Totalität des Lebens sehen, und Sie können diese Totalität nur in der Zuwendung sehen, nur durch Liebe. Liebe ist die einzige Revolution, die Ordnung hervorbringt. Es nützt nichts, mehr und mehr Wissen zu erwerben über Mathematik,

Medizin, über Geschichte und Volkswirtschaft, und dann alle Fragmente zusammenzufügen; das führt zu keiner Lösung. Ohne Liebe führt Revolution nur zur Anbetung des Staates oder zur Anbetung eines Symbols oder zu unzähligen tyrannischen Zerrbildern und der Zerstörung des Menschen.

ooo

Ähnlich ist es, wenn der Geist, weil er sich fürchtet, den Tod in die Ferne rückt und ihn vom täglichen Leben trennt. Diese Trennung erzeugt nur noch mehr Furcht, mehr Angst, und noch mehr Theorien über den Tod. Um den Tod zu verstehen, müssen Sie das Leben verstehen. Doch Leben ist nicht die Fortdauer des Denkens; es ist genau diese Fortdauer, die unser Elend herbeiführt.

Kann also der Geist den Tod aus dem Fernen ins Unmittelbare holen? Tatsächlich ist der Tod nicht irgendwo in weiter Ferne; er ist hier und jetzt. Er ist hier, wenn Sie sprechen, wenn Sie sich amüsieren, wenn Sie zuhören, wenn Sie ins Büro gehen. Er ist hier jede Minute des Lebens, genauso wie die Liebe. Wenn Sie einmal diese Tatsache begreifen, dann werden Sie feststellen, dass Sie nicht die geringste Angst vor dem Tod verspüren. Man fürchtet sich nicht vor dem Unbekannten, sondern davor, das Bekannte zu verlieren.

Sie haben Angst, Ihre Familie zu verlieren, allein gelassen zu werden, ohne Gefährten; Sie fürchten sich vor dem Schmerz der Einsamkeit, davor, ohne die Erfahrungen, ohne die Besitztümer dazustehen, die Sie angesammelt haben. Es ist das Bekannte, das wir los zulassen fürchten. Das Bekannte ist Erinnerung, und an diese Erinnerung klammert sich der Geist. Doch Erinnerung, Gedächtnis ist nur etwas Mechanisches – wie es die Computer so schön demonstrieren.

ooo

Um die Schönheit und das außerordentliche Wesen des Todes zu verstehen, muß man frei sein vom Bekannten. Indem man dem

Bekanntem stirbt, beginnt man den Tod zu verstehen, denn dann wird der Geist neu gemacht, neu, und keine Furcht ist da. Und so kann man in diesen Zustand, den wir Tod nennen, eintreten. So sind also vom Anfang bis zum Ende Leben und Tod eins. Der Weise versteht die Zeit, das Denken und das Leid, und nur er kann den Tod verstehen. Der Geist, der in jeder Minute stirbt, nichts ansammelt, keine Erfahrung sammelt, ist unschuldig. Und ist daher in einem unwandelbaren Zustand der Liebe.

Saanen, 28. Juli 1964 Über Leben und Sterben

- [Zeit](#)
- [Leid](#)
- [Tod](#)
- [Das beharrliche Gefühl von Schuld](#) YouTube-DE



Zeit Leid Tod