

# DIE KUNST DES STERBENS

Michael J. Tamura

*Die grösste Transformation, die jeder Mensch durchmacht, ist der physische Tod. Der spirituelle Lehrer Michael Tamura ist mehrmals in seinem Leben dem Tod sehr nahe gewesen und konnte eine Ahnung dieser verwandelnden Erfahrung erhaschen. Eine Ahnung des Einsseins, jenseits von Trennung. Er lädt uns ein, mit ihm einen Blick über die Schwelle zu werfen, so dass wir nicht zurückschrecken vor dem Unbekannten, sondern mit Freude und Mut uns innerlich auf diese bahnbrechende Transformation vorbereiten.*

Die Zeit stand still, und vor mir breitete die Ewigkeit ihr strahlend blaues Firmament aus. Ich hörte kein Geräusch, nicht einmal das leise Flüstern eines zufälligen Gedankens.

Meine Augen hatten sich von der grenzenlosen Weite abgewendet, als mein Verstand etwas Merkwürdiges bemerkte: Meine Ski ragten himmelwärts. Noch vor einem kurzen Moment waren sie fest gegen den glatten, weissen Schnee gepresst gewesen. Nun realisierte ich, dass ich durch die Luft flog, und zwar mit dem Kopf nach unten.

Ich hatte mich zu schwungvoll vom 4er-Sessellift gelöst, einen weiten Bogen gemacht und unab-sichtlich die dazwischenliegende Piste verpasst. Anstatt mich sanft hinabgleiten zu lassen, warf mich der Berg von seinem Rücken herunter – auf eine Klippe mit riesigen, vereisten Buckeln. Ich wurde wie eine Rakete abgeschossen, als ich von der ersten Eiswand abprallte.

Den Himmel unter mir zu sehen bedeutete nichts Gutes. „Du bist dabei zu sterben“, besagte es. Dann setzte das Denken ein. Wenn ich meine Überlebenschancen erhöhen wollte, müsste ich meine Skistöcke loswerden und die Ski so in Position bringen, dass sie sich bei dem unvermeidlichen Zusammenstoss mit dem Berg von meinen Füßen lösen könnten. Doch meine Handschuhe waren an den ledernen Stockschlaufen festgefroren und ich konnte sie nicht abschütteln, und noch einen Moment später entdeckte ich, dass eine der Skibindungen zu

hart eingestellt war, sodass sie sich nicht öffnen würde. Aber dann, als ich mich immer wieder überschlagend durch den Raum segelte, wusste ich plötzlich.

Wie ein Blitz erleuchtete ein sicheres Wissen meinen Verstand: Wenn ich leben sollte, musste ich mich darauf vorbereiten zu sterben. Ich konnte mein Leben nicht länger unter Kontrolle behalten, ich musste loslassen. Als ich mich dann dem hingab, was sich entfaltete, und meinen ganzen Glauben in *Das* setzte, was alles gibt, geschah es. Die Zeit stand still, und ich hatte alle Zeit der Welt.

In dieser Ewigkeit langte der schneebedeckte Felsvorsprung eines Hangs zu einem gefährlichen Rendezvous nach mir. Im Augenblick des Zusammentreffens hörte ich das Splintern der Stöcke, das Reissen der Stockschlaufen und das Zerbrechen der Ski. Augenzeugen berichteten später, dass ich einen Haufen Trümmer hinter mir gelassen hatte, als ich kopfüber, Purzelbäume schlagend, mehr als eine Dreiviertel Meile diesen trügerischen Hang herunterrollte – und knappe zwanzig Zentimeter vor einer gewaltigen Tanne zum Stillstand kam. Wie durch ein Wunder war ich ohne einen Kratzer davongekommen.

Es war jedes Mal dasselbe, wenn der Tod gerade um die Ecke schaute: Ob mein Auto ausser Kontrolle auf einer vereisten Bergstrasse mit einer Felswand auf der einen und einem Abgrund auf der anderen Seite ins Schleudern

geriet oder ich mich siebzig Fuss unter der Meeresoberfläche befand, unterkühlt und unfähig, das Mundstück meines Tauchgeräts wieder in meinen Mund zu schieben – die Zeit hörte auf zu existieren. Sogar als der Tod mich eingeholt und während eines Herzinfarkts schon in seinem Griff hatte, stand für mich die Zeit still. So war es auch immer gewesen, wenn ich aus dem sterblichen in das ewige Leben hinübergangen war.

Im Gegensatz dazu haben heutzutage viele von uns so unendlich viel zu tun und so wenig Zeit, um es zu tun. Obwohl das Internet und die Satelliten- und Mobilfunktechnologie alles in unserem Leben ungeheuer beschleunigt hat, fühlen wir uns letztlich davon überwältigt, und das gibt uns das Gefühl, immer weniger Zeit zu haben. Unser Motor läuft auf vollen Touren, aber wir scheinen niemals aufzuholen. Was liegt hinter dieser Erfahrung?

Die Menschheit ist im Begriff aufzuwachen wie niemals zuvor. Jedoch je bewusster uns die allem zugrundeliegende Einheit und der Frieden des göttlichen Geistes wird, desto verwirrter scheinen wir erst einmal zu werden. Unsere Wahrnehmung tut sich schwer damit, sich mit der Einheit in Einklang zu bringen. Es ist uns unmöglich, Einheit getrennt wahrzunehmen. Wenn wir aber erkennen, dass es nur Einheit gibt, dann können wir auch unsere eigene individuelle Existenz nicht mehr rechtfertigen. Indem wir die grundsätzliche Einheit unseres Seins in Betracht ziehen, schliesst sich dann allmählich die Lücke in unserem Bewusstsein, die durch unsere Wahrnehmung entstanden ist. Schrumpft die Distanz zwischen Wahrnehmer und Wahrgenommenem und wenden sich Verstand und Intellekt immer mehr der Ewigkeit zu, scheint die Zeit sich exponentiell schneller zu bewegen, während sich ihre Dauer verkürzt. Solange wir an dem hängen, was unsere Wahrnehmung uns diktiert, können wir unsere Einheit und wahre Erfüllung nicht erkennen. Doch in dem Moment, in dem wir unser Festhalten aufgeben, treten wir in die Ganzheit des göttlichen Geistes ein und entdecken den ewigen Frieden, der unserem Sein innewohnt. Dann hört die Zeit für uns auf und die Ewigkeit übernimmt.

Letztlich ist es unser Sterben, das das Ticken der Uhr zum Schweigen und das Fortschreiten der Zeit zum Stillstand bringt und das Tor zum

ewigen Leben öffnet. Doch mit Sterben ist nicht einfach der Tod unserer sterblichen Körper gemeint, das Aufhören der Herz- und Gehirnaktivität, sondern wir sterben, indem wir zu unserer wahren spirituellen Natur erwachen und unser Klammern an den sich ständig verändernden Bedingungen unserer Welt und unseres Gemütes loslassen.

Zeit ist das Ticktack des Pendels des Bewusstseins. Sie braucht zwei: Wahrnehmenden und Wahrgenommenes. Ohne diese beiden gibt es keine Zeit. Darin liegt unser ständiger „Kampf bis auf den Tod“ in unserem irdischen, sterblichen Leben. Wir können nicht anders, als uns Schritt für Schritt auf eine Begegnung von Angesicht zu Angesicht mit unserem Schöpfer – oder wenigstens mit etwas Grösserem, über das wir nichts wissen – hinzubewegen. Wenn wir mit der Einheit konfrontiert werden und „ich“ ich bin und „du“ nicht mich bist, dann diktiert uns unser Selbsterhaltungstrieb, dass einer von uns zu gehen hat. In der Trennung erleben wir tatsächlich Einheit als „nicht (m)ich“. Und „einer von uns hat zu gehen“ bedeutet, das „Nicht-Ich“ muss gehen. Sogar wenn wir glauben, dass wir ernsthaft Einheit, Frieden und Harmonie anstreben, geschieht es fast immer, dass wir kämpfen oder fliehen, sobald es zu einer Kraftprobe mit der Einheit kommt. Unser Selbsterhaltungstrieb schlägt erst einmal um sich.

Instinktiv neigen wir dazu, an der Schwelle zum Unbekannten zurückzuschrecken. Es könnte uns verletzen oder uns auch nichts antun, aber wir wissen es eben nicht genau. Und wenn wir Schmerz fühlen, möchten wir vor ihm davonlaufen oder ihn weghaben. Letztlich ist es unsere Angst, zu nichts zu werden, die uns dazu treibt, dass wir lieber im Getrenntsein bleiben, bloss um wenigstens *etwas* zu bleiben. Wir entwickeln Strategien ohne Ende, um in der Trennung zu verharren: Urteilen, Schuldzuweisungen, Erwartungen, Konkurrenzkampf, Vorlieben, Selbstmitleid und so weiter. Wir versuchen besser zu sein, alles richtig zu machen, etwas Besonderes zu sein. Wodurch auch immer wir versuchen in der Trennung zu bleiben, es endet damit, dass wir dem Leben widerstehen.

Wollen wir unsere Unsterblichkeit beanspruchen, müssen wir als Seelen zunächst lernen, in rechter Weise zu sterben. Das erfordert regel-

mässig zu üben, unseren Widerstand und unseren Wunsch, getrennt zu bleiben, aufzugeben. Wir können wählen, ob wir alles verdrängen oder uns unser Festklammern verzeihen wollen: an den Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Glaubenssätzen, Vorurteilen, Schuldzuweisungen oder an unseren Lebensumständen. Vergebung ist die Entscheidung dafür, unsere Angst loszulassen und gegen die Gewissheit einzutauschen, dass da nichts ist, vor dem man sich fürchten müsste, dass alles *ist* und dass es in Wirklichkeit nur Liebe gibt. In der Vergebung wird aus zwei eins – und „ich gegen dich“ wird zu uns. Indem man *Alles* erkennt, wird das Getrennte zum Gleichen.

Das Leben bietet uns genügend Gelegenheit, um das Sterben zu üben. Jeden Moment unseres Lebens stehen wir vor einer Wahl: zu sein oder nicht zu sein. Wenn wir uns für das Sein entscheiden, übergeben wir unseren Widerstand der Gewissheit des Seins. Erliegen wir dagegen unseren Ängsten, ist der Ausgang schon vorgeprogrammiert, wir wählen das Nicht-Sein. Der

Illusion verpflichtet, nicht zu sein, fallen wir aus der Gnade heraus, die der Ewigkeit innewohnt. Denn in der Zeitlosigkeit wird alles gegeben. In der Zeit dagegen werden nur Träume erfüllt. Wer sich also seine Träume erfüllen will, träumt von mehr Zeit, während jene, die aus ihren Träumen aufwachen, die Ewigkeit realisieren.

Sterben ist sowohl eine Kunst als auch eine Wissenschaft. Um sie zu meistern, sind Sorgfalt und Übung erforderlich. Wenn wir darauf warten, das Sterben zu üben, bis wir auf dem Totenbett liegen, ist es zu spät. Schauspieler und Musiker zum Beispiel würden es nie wagen, ihre Proben bis zum Auftritt aufzuschieben. Die meisten von uns werden wohl nicht für eine Theateraufführung proben müssen, aber für einen Abgang aus diesem Leben, der eines Oscars würdig ist, brauchen wir alle viel Übung. Erinnerung dich daran, jedes Mal, wenn du dich dafür entscheidest, dich anzunehmen, so wie du bist, dich zu lieben und dir zu vergeben und dem Göttlichen zu vertrauen, hast du Sterben praktiziert – und zwar richtig.

*Dieser Artikel wurde von Urte Knefeli vom Amerikanischen ins Deutsche übersetzt.*

**Michael Tamura** erweckt Seelen. Mit Mitgefühl, Humor und Weisheit führt er Menschen zu ihrer wahren Bestimmung und ihrem Lebenszweck. Er wird auf der ganzen Welt als meisterhafter Lehrer, Visionär, Heiler, Hellsichtiger und Pionier des spirituellen Heilens und der psychischen Entwicklung geschätzt. Michael bietet innovative, inspirierende Seminare (siehe Inserat S. 73), Programme und Audio-/Videoprodukte zur Selbstentdeckung, persönlichen Ermächtigung und zum spirituellen Heilen an. [www.michaeltamura.com](http://www.michaeltamura.com)

