

Das Dao des Alterns

In unserer unmittelbaren Nachbarschaft hat sich eine junge Familie gerade ein Haus gebaut und ist dort eingezogen. Vor wenigen Tagen sah ich den jungen Vater, vielleicht Anfang dreißig, in der Sommerhitze an seiner Terrasse bauen und bei der Anlage des Gartens arbeiten. Ich sah seine Jugend und seine Kraft und die Erinnerung an meine eigene Jugend und Kraft streifte mich für einen Augenblick. Keineswegs wehmütig, sondern wie ich diesen jungen Mann so sah, ergriff mich ein tiefes Gefühl der Zuneigung und Liebe. Da war kein Neid, keine Traurigkeit, kein Gefühl des Verlustes meiner eigenen Jugend und meiner eigenen Kraft. In der Zuneigung und Liebe, die ich in diesem Augenblick empfand, sah ich einfach die ganze Schönheit des Lebens, wie es kommt und geht, und welche Qualitäten es zu unterschiedlichen Zeiten entfaltet. Und mir war klar, dass meine eigene Kraft nicht abgenommen hatte – die physische schon –, sondern sie sich mehr und mehr in eine innere Kraft verwandelt hat, die mich durchs Leben führt.

„Das Dao des Alterns“ umfasst fundamental unterschiedliche Dimensionen, die jedoch nicht voneinander getrennt werden können. Sprechen wir vom Altern, so sprechen wir vom Leben in Raum und Zeit. Sprechen wir vom Dao, so sprechen wir von etwas jenseits von Raum und Zeit, vom Ursprung aller Existenz – einer Dimension, die sich jeder Definition und Benennung entzieht.

Bereits im ersten Kapitel des Dao De Jing, des Grundlagenwerks von Laotse, heißt es: „Dao, kann es ausgesprochen werden, ist nicht das ewige Dao. Der Name, kann er genannt werden, ist nicht der ewige Name.“

In der altchinesischen Kosmologie geht aus Dao, dem ewig-zeitlosen Urgrund, alles Sein, alles Werden und Vergehen in Raum und Zeit hervor – nicht kausal-linear, sondern Werden und Vergehen sind im zeitlos Namenlosen gehalten – treten aus ihm hervor und fallen in es zurück.

So ist es auch mit unserem Menschenleben: Wir treten aus einer unfassbaren Lebensquelle hervor und fallen mit dem physischen Tod wieder in sie zurück.

Mit der Geburt beginnt unser irdisches Leben in all seinen Facetten, wir bauen unser Leben auf, erleben Licht und Schatten – jede Lebensphase birgt ihre Besonderheit und ihren einzigartigen Reichtum. Und auf der Höhe des Lebens angekommen realisiert der Mensch, dass er all das, was er erreicht hat, in nicht allzu ferner Zeit wieder loszulassen hat. Die Vorstellung des physischen Todes nistet sich dann allzu oft mit bitterem Geschmack ein.

So wohnt den Menschen von alters her eine Sehnsucht inne, das Rad der Vergänglichkeit anzuhalten – die Daoisten und Konfuzianisten sprechen vom Erlangen der Unsterblichkeit oder von der „Rückkehr zu Dao“. Im Buddhismus, der im ersten Jahrtausend in China Einzug hielt, heißt es in den Worten des Dalai Lama: „Das klare Licht des Geistes ist frei von Entstehen, Bestehen oder Vergehen.“

Setzen wir uns bewusst mit dem Älterwerden auseinander, dann können wir im Erkennen der eigenen Vergänglichkeit in Raum und Zeit den zeitlos-ewigen Urgrund allen Seins erahnen.

In den fünf Wandlungsphasen entspricht das Alter dem Metall, der Energiephase der im Westen untergehenden Sonne. Abend wird es nicht nur im Durchlauf eines Erdentages, sondern auch im Durchlauf eines Lebens. Und an seinem Ende steht ein Übergang, an dem nichts mehr auf der irdischen Ebene mitzunehmen ist.

In dieser Lebensphase des Älterwerdens steht es also an, das Haus leer zu machen, um mit leichtem Reisegepäck durch die letzte Etappe zu gehen. Wann, wenn nicht dann? Im Hua Hu Ching (Kap. 50), den mündlichen Überlieferungen Laotsees, heißt es dazu – und das gilt ohne Frage für jeden Lebensabschnitt:

Wozu dein Leben damit verbringen,
materielle Güter anzusammeln?
Das ist unvereinbar mit dem Dao.
Welcher Nutzen liegt darin, dein Verhalten den
Konventionen anderer anzupassen?
Es verletzt deine Natur und vergeudet deine Energie.
Warum deine spirituelle Praxis von deinem
Alltagsleben trennen?
Das vollkommene Wesen
kennt keine solche Trennung.

Können Sie den Geschmack der Freiheit erahnen, der darin liegt, weniger Güter anzusammeln und sich weniger anzupassen? Und können Sie sich vorstellen, was es für Sie bedeuten könnte, sich nicht nur für die spirituelle Seite Ihres Lebens zu öffnen, sondern sie auch nicht mehr von Ihrem alltäglichen und Ihrem beruflichen Leben abzutrennen?

In der Wandlungsphase Metall geht es unter anderem um folgende zwei große Themen:

- um das Herabführen, Konsolidieren und Essentialisieren
- und um das Loslassen und Zulassen.

So wie sich im Herbst der Tau aus der Feuchtigkeit der Luft auf dem Boden niederschlägt (herabführen), so reichert sich auch mit dem Schwinden der physischen Kraft und Essenz das Leben des Menschen mit spiritueller Essenz an – die Energie des Himmels senkt sich auf die Erde herab – der „spirituelle Tau“ öffnet das Herz des Menschen und bringt es in Resonanz mit dem Ewig-Zeitlosen.

Die Erfahrungen des Lebens begründen eine Weisheit des Herzens, die, anders als das gelernte Wissen, in Übereinstimmung mit unserer tieferen Natur und Wesenhaftigkeit in Einklang mit der eigenen Seele steht.

„Deine Natur und die vollkommene Natur des Universums sind ein und dasselbe: nicht zu beschreiben, aber immer gegenwärtig. Öffne dich einfach dafür,“ heißt es im Hua Hu Ching (Kap. 24)

Im Leben des älter werdenden Menschen tritt mehr und mehr die Frage „Was ist wesentlich?“ in den Vordergrund. Das Leben verlangt danach, essenziell zu werden – denn es gilt, angesichts der knapper werdenden Zeit keine Zeit mehr zu vergeuden. Es geht um die Fähigkeit, zwischen Unwesentlichem und Wesentlichen zu unterscheiden und sich letzterem zu widmen.

Am Anfang des Lebens ist es wesentlich, sich einen Platz in der Welt zu verschaffen, einen Beruf zu ergreifen, sich und die seinen ernähren zu können. Ein Nest für eine Familie zu bauen, so wie mein Nachbar es mit all seiner Liebe und Kraft tut. Eine wunderbare Phase des Aufbaus, in der diejenigen, die sich in der TCM zu Hause fühlen, die Kraft der Wandlungsphase Holz wiedererkennen.

Mit dem Überschreiten des Zenits (Feuer) jedoch tritt anderes hervor, was uns wesentlich erscheint. Auf der Höhe unseres Lebens, dann, wenn wir alles erreicht haben und uns im Leben eingerichtet haben, stellen sich immer mehr andere Fragen: „Was ist für die noch verbleibende Zeit wesentlich?“ „Wo hinein will ich noch meine Lebenskraft stecken?“ „Wie gehe ich mit der Frage meines Sterbens und Todes um?“

Und damit kommen wir unmittelbar zum zweiten großen Themenkomplex der Wandlungsphase Metall: zum Loslassen und Zulassen:

Die Zuneigung und Berührung, die ich beim Anblick meines Nachbarn empfand, wie er in seiner jugendlichen Kraft das Haus für seine Familie bereitete, in Erwartung des zweiten Kindes, rührten nicht zuletzt auch von dem Mitgefühl her, das ich empfand, weil auch er, auch seine Frau und seine Kinder, eines Tages all das zurück- und loslassen müssen. Nichts Irdisches ist für die Ewigkeit. Und gleichzeitig durfte ich die Richtigkeit dessen spüren, und mit ihr eine tiefe Freude, denn die Konfrontation mit der Vergänglichkeit hilft uns, uns für das Unvergängliche zu öffnen.

Loslassen auf der physischen Ebene korreliert mit dem Ausatmen, der tragenden Funktion des Zang-Organes Lunge *fei*.

Loslassen betrifft jedoch *alle* Ebenen des Lebens. An seinem Ende steht das letzte große Loslassen – das Sterben und der Tod. Es gilt, den physischen Körper und mit ihm all unser Denken und Fühlen, all unsere Identifikation loszulassen und natürlich auch alles, was uns lieb geworden ist: Dinge, Menschen und andere Lebewesen, mit denen wir uns verbunden fühlen.

Spätestens angesichts des Todes stellt sich die Frage: „Wer bin ich?“ Wenn Sie dieser Frage „Wer bin ich?“ – wann immer im Leben: zum Beispiel jetzt – in aller Tiefe nachgehen, dann werden Sie vermutlich in unendlicher Folge immer wieder auf dasselbe Ergebnis kommen: Nein, der Körper bin ich nicht. Nein, meine Gefühle bin ich nicht. Meine Gedanken bin ich nicht. All das umfasst nicht das, was ich als Ich empfinde. Da ist noch viel mehr ... Was bleibt, ist ein offener Raum des Nichtwissens – und am Ende

unserer Selbstbefragung wird es still – der Raum des Nichtwissens ist still. Diese Stille ist jenseits aller Konzepte, Philosophien und Religionen – sie ist bereits der Geschmack des Ewig-Zeitlosen, das sich offenbart, wenn das Rad der Vergänglichkeit anhält.

In der Fähigkeit des Loslassens liegt eine besondere Gnade, denn sie befähigt uns inmitten des Lebens, uns von all dem, was sich als nicht lebensdienlich erweist, zu lösen. Darin liegt eine große Weisheit des Lebens – eine Qualität des weisen Herzens. „Jeder von uns hat ein weises Herz“, sagt der buddhistische Lehrer Jack Kornfield.

Zur Weisheit des Lebens gehört jedoch auch die Kunst des Zulassens. Je mehr wir zulassen können, was ins Leben tritt, desto mehr öffnet sich ein weiterer Raum der Freiheit. Zulassen meint nicht Alles-Erdulden, meint auch nicht, nicht nein sagen zu können, sondern im Zulassen zeigt sich eine Haltung, die von der fundamentalen Richtigkeit allen Lebens ausgeht. Jede Situation darf erst einmal sein – sie erscheint in einfacher Betrachtung – ohne Vorliebe, ohne Ablehnung, ohne Vorurteil, ohne Bewertung. Erst wenn wir die eigenen Vorstellungen und Wünsche, wie es sein sollte, zurücknehmen können, wird die freie, ungetrübte Wahrnehmung einer gegebenen Situation möglich. So kreierte sich im bedingungslosen Anerkennen dessen, was ist, in Präsenz und Unvoreingenommenheit der jeweils nächste erforderliche Schritt.

Zulassen-Können in dieser Qualität bedeutet ein fundamentales Einverständnis mit dem Leben. In aller Konsequenz heißt das, auch mit schwierigen Lebenssituationen, auch mit Krankheit und Sterben, einverstanden zu sein, wenn diese unabwendbar sind. Es ist die Fähigkeit, sich inmitten all dieser Vergänglichkeit als heil und ganz empfinden zu können. Die Dinge des Lebens bekommen einen neuen Ort – was zuvor als absolut und unabdingbar erachtet wurde, erscheint nun mehr in einem relativen Licht des großen kosmischen Spiels.

Auch das ist weise.

Wenn auch die Prinzipien der Wandlungsphase Metall der Phase des Lebensherbstes entsprechen, so erweisen sie sich doch für jeden Lebensabschnitt als lebensdienlich und von großem Wert. In jedem Moment des Lebens ist es dann möglich, sich auf das Wesentliche zu orientieren, sich von nicht lebensdienlichem zu lösen und in Gegenwärtigkeit und Präsenz zu leben. Das sind Schätze, die unabhängig von jedem Lebensalter gehoben werden können. Gegenwärtigkeit und Präsenz verbinden uns mit der zeitlosen Wurzel des Lebens, auf die wir uns ausrichten können. Eine Ausrichtung, in der jeder flüchtige Moment von Ewigkeit durchdrungen ist. Das ist in andern Worten das, was die Chinesen als „Rückkehr zu Dao“ bezeichnen.

In der Rückkehr zu Dao geht es um die Aufhebung der Trennung, dass sich der Mensch nicht mehr als ein vom Rest des Universums getrenntes und vereinzelt Wesen erfährt, sondern als eins und ungeschieden von allem, was existiert, und damit auch als eins und ungeschieden von der namenlosen Quelle des Lebens, von Dao selbst. Auch Licht und Schatten bestehen aus derselben Wurzel heraus – wie Yin und Yang.

Die Erfahrung, mit allem verbunden zu sein, eins mit allem zu sein, entspricht einem Zustand von Transzendenz. Aus der Warte der nicht trennenden Verbundenheit heraus ergeben sich ganz von allein heilsame Qualitäten in den menschlichen und globalen

Beziehungen. Qualitäten der Empathie, des Mitgefühls und der Liebe. Am Boden der getrennt erscheinenden Objekte des Lebens, am Boden eines scheinbar gesonderten, individuellen Lebens zeichnet sich eine lebendige, allumfassende und vernetzende Matrix ab – eine Matrix der Verbundenheit und Liebe. Wir könnten auch sagen: ein heilsames Feld der Liebe.

Diese allumfassende, allverbindende Matrix des Lebend, das Zeitlos-Ewige, lässt sich nur in der Stille erfahren.

Das ist der Grund, weshalb in allen spirituellen Traditionen das Praktizieren der Stille, die Meditation, zentral ist.

Der konfuzianische Gelehrte Xunzi (3. Jdt. vor Chr.) sagt:

„Wie kann jemand das Dao kennen?
Durch das Herz.
Wie kann das Herz es kennen?
Durch die Leere, die reine
Aufmerksamkeit, die das Wesen und die Stille eint.“

Das leere Herz ist die traditionelle Metapher für das Stillen jeglicher Gedankenaktivität, denn Gedanken erzeugen Dualität. Ohne Gedanken existieren kein Bild, kein Raum und keine Zeit. Die Zeit hält im zeitlosen Augenblick stiller Gegenwärtigkeit an. Das Rad der Wandlungen steht still.

Jeder und jede hier im Raum kann dies ausprobieren und erfahren, wenn Sie wollen. Schließen Sie einfach die Augen und schauen Sie, dass Sie entspannt sitzen. Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Spüren Sie sein Kommen und Gehen hinter dem Brustbein. Ein Kommen und Gehen in der Zeit. Wann immer ein Gedanke kommt, der Sie ablenkt, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Nun achten Sie auf die Pause, die jedem Ausatmen folgt. Achten Sie auf die Pause zwischen den Atemzügen. Lassen Sie sich in diese Pause fallen – in den Spalt zwischen der Zeit – in eine zeitlose Dimension. Dort ist es still – kein Bild, kein Gedanke, keine Zeit – nur zeitlose Gegenwart – absolute Präsenz im Hier und Jetzt.

Wohin kann uns die Stille, die Rückkehr zu Dao, führen?

Das Erkennen des Ewigen, des Dao, dessen, was schon immer vor Raum und Zeit existiert, ist ein Ziel spiritueller Entwicklung – in allen Kulturen und zu allen Zeiten.

Ihre Früchte sind innerer Frieden, offener Geist und grenzenlose Freiheit.

Die Ausrichtung und innere Haltung des Menschen ändert sich in diesem Prozess. In allem, was ist, in Gesundheit und Krankheit, in ungestüme Jugend und in gebrechlichem Alter wird das zeitlos, unbewegte Eine zum zentralen Orientierungspunkt des Lebens.

Das ist ein Prozess inneren Wachstums. Und wieder bin ich in Berührung mit meinem Nachbarn und seiner jungen Familie. Wie sehr wünsche ich ihrem Lebensweg einen solchen Fokus in den Höhen und Tiefen ihres Lebens. Einen Fokus, der sich eher durch die Tiefen als durch die Höhen entwickelt – dann, wenn wir nicht mehr weiter wissen. Wenn wir uns mutig auf die Wellentäler des Lebens einzulassen lernen, wächst die Erfahrung und damit die Zuversicht, dass sie uns immer wieder und verlässlich in die Höhe heben.

In der Betrachtung der Höhen und Tiefen des Lebens, ohne uns mit ihnen zu identifizieren, schauen wir ihr stetes Kommen und Gehen aus dem Raum der Stille und der zeitlosen Ewigkeit. Erst jetzt, wenn wir uns nicht mehr damit identifizieren, erleben wir das, was ist, in seiner ganzen Fülle: Freude und Kummer, Lust und Leid, und bleiben verankert in dem, was schon immer vor Freude und Kummer, vor Lust und Leid existiert.

Von außen betrachtet ist das Leben vor und nach der Rückkehr zu Dao dasselbe. Aber die innere Dimension hat sich diametral verändert, die inneren Werte, die innere Haltung – alles ist eine einzige Öffnung in die Essenz des Seins.

Ein Zustand reifer, ursprünglicher Normalität. „Endlich normal!“, sagte die Mystikerin Theresa von Avila. Endlich normal.

Und diese Normalität ist keine Frage des Alters oder geschweige denn des Alterns, sondern sie kann in jedem Lebensalter zur Frucht des Lebens heranreifen.