



# Wie nutze ich die noch verbleibende Zeit?

©H.-Joachim Schiemenz / PIXELIO

von Bhikṣuṇī Soenam Choekyi  
(Maria-Viktoria Derenbach)

„Haben wir uns je gefragt, was der Tod ist? Der Tod sagt: ‚Sei frei, frei von allen Anhaftungen, denn du kannst nichts mitnehmen.‘ Die Liebe sagt: ‚Es gibt kein Wort dafür, was die Liebe sagt, aber Liebe kann nur dort sein, wo Freiheit ist.‘“ Dies Zitat stammt aus der letzten Rede von Jiddhu Krishnamurti vor seinem Tod im Jahre 1986 mit 91 Jahren. Der große spirituelle Lehrer sagt, wir müssen selbst herausfinden, was der Tod ist, und dass wir sterben müssen, nicht erst am Ende unseres Lebens, sondern jeden Tag, jede Minute. „Du musst in jeder Minute, in jeder Sekunde sterben und herausfinden, selbst herausfinden, was das bedeutet.“

Wir setzen uns entspannt hin und machen bewusst einige Atemzüge. Wir stellen uns vor, wir wären gerade vom Arzt gekommen und hätten erfahren, uns blieben noch gute zehn Jahre zu leben. Zehn Jahre – das ist nicht viel und nicht wenig. Was von meinen Zukunftsplänen würde ich in dieser Spanne gerne noch verwirklichen? Vielleicht gibt es Kinder, Enkelkinder, Nichten oder Neffen, an deren Entwicklung ich gern mitwirken würde? Oder möchte ich selbst noch etwas lernen – vielleicht den Stufenweg zur Erleuchtung, der mir so kostbar ist. Worauf möchte ich am Ende meines Lebens gern zurückblicken?

Nun hat der Arzt hinzugefügt, es seien allerhöchstens noch fünf Jahre bei guter körperlicher Konstitution. Was wollte ich in fünf Jahren noch machen, um wen mich kümmern, mit wem mich noch aussöhnen, Schulden begleichen? Würde ich gern noch ein paar Dinge verschenken? Oder vielleicht für mich selbst Konzentration üben oder die Philosophie des Buddhismus studieren? Vielleicht möchte ich in eine lange Meditationsklausur gehen, um intensiv und ganz in Ruhe meinen Geist zu schulen?

Die Zeit rennt, mit jedem Atemzug nimmt meine Lebensspanne ab. Nun bleiben mir noch drei Jahre. Welche Tätigkeiten schränke ich ein, welchen Handlungen gebe ich den Vorzug? In welcher Verfassung ist mein Geist, und wie kann ich darauf Einfluss nehmen? Wem kann ich noch etwas Gutes tun? Vielleicht allen Wesen, indem ich den Erleuchtungsgeist erzeuge? Oder doch noch Tibetisch lernen, um mich mit weisen Lehrern zu unterhalten?

Erbarmungslos rinnt die Zeit, wie oft hatte ich im Leben das Gefühl, die Zeit flöge nur so dahin. Wo ist das letzte Jahr geblieben? Wie sind die letzten drei Jahre verlaufen? Meine Lebenszeit schmilzt auf ein Jahr – die Zeit drängt. Wo liegen meine Prioritäten? Kann ich noch die Buddhaschaft erreichen? Nutze ich die noch verbleibenden Monate, um den Erleuchtungsgeist zu entwickeln, von dem es heißt, er sei wie ein Diamant. Selbst ein kleiner Splitter ist ungeheuer wertvoll. Und was mache ich mit meinem Besitz? Ich möchte doch noch vieles mit warmen Händen verschenken, ich kann ja nichts mitnehmen.

Aber auch das Jahr läuft ab und schmilzt hin zu Monaten, Wochen, Tagen. Ist schon alles geregelt, könnte ich in Ruhe und Frieden gehen? Ist im Inneren und Äußeren alles in Ordnung? Was ist noch möglich, was nicht mehr? Das Leben verdichtet sich, es bleibt noch eine Woche, noch ein Tag. Es geht nichts mehr, außer meinen Atem zu beobachten. Wie soll mein letzter Atemzug sein?

Einatmen und das Leid der Lebewesen auf mich nehmen und auf meine Selbstsucht richten. Ausatmen und all mein Glück und alle Ursachen für Glück an die anderen verschenken. So will ich leben, und so will ich sterben, mit der Liebe des Gebens und dem Mitgefühl des Nehmens. In den letzten Augenblicken meines kostbaren Menschenlebens möchte ich mich an das Wunschgebet erinnern, das S.H. der Dalai Lama täglich spricht: „Solange der Raum besteht, solange es fühlende Wesen gibt, solange will auch ich bleiben, um das Leid der Lebewesen gänzlich zu beenden.“ ▀



Die Nonne Soenam Choekyi (Maria-Viktoria Derenbach) geht ab 2010 für drei Jahre in Klausur. Ihr vorerst letzter Dreimonatskurs über die Vier Edlen Wahrheiten startete am 4.9.2009, auch als Fernkurs. Mehr Information: [www.tibet.de](http://www.tibet.de)