

Erinnerungstag

Erinnerungstag, AWH, Tagesretreat 8. März 2025

Der 8. März ist für mich immer ein spezieller Erinnerungstag. Heute ist es genau 35 Jahre her, seit mein Lehrer H. Platov im Alter von 85 Jahren starb.

Jener Tag ist mir in lebendiger Erinnerung. Zuerst empfand ich eine grosse Freude und Helligkeit: Es war vollbracht. Das Leiden der letzten Wochen war überstanden.

Mir war, als ob das Licht, das vorher in einem kleinen Körper konzentriert war, nun in alle Richtungen scheinen würde.

Gleichzeitig aber gab es eine Art Schockstarre. Die Wohnung und das Zimmer, das eben noch einen geliebten Menschen beherbergt hatte, schien dunkel und leer. Man konnte es einfach nicht fassen, dass dieser Mensch nun definitiv nie mehr wiederkehren wird.

Viele von euch kennen das: Der Verlust eines geliebten Wesens hinterlässt immer ein grosses Loch. Der damit verbundene, beinahe auch körperlich spürbare Schmerz und die Trauer treten zwar mit der Zeit in den Hintergrund – das Leben geht bekanntlich weiter –, sie können aber jederzeit wieder aufflammen, wenn man gedanklich zu diesem Tag zurückkehrt.

Die emotionale Rückkehr zu einem schmerzhaften Ereignis der Vergangenheit ist natürlich zwiespältig. Sie erneuert das Leiden, das eigentlich vorbei ist.

Wenn der 8. März hier im Zendo als Erinnerungstag für H. Platov gefeiert wird, geschieht dies jedoch keinesfalls zum Zweck, nostalgische Gefühle zu produzieren oder in Melancholie über die «schöne alte Zeit» zu verfallen.

Für mich ist es in erster Linie ein konkreter Anlass, über die Vergänglichkeit und gleichzeitige Fortdauer des Lebens zu

reflektieren und mir ein paar Fragen zu stellen.

Was ist seither geschehen? Wer ist H. P. heutzutage für mich? Was für ein Bild habe ich mir selber in all den Jahren von diesem Menschen geschaffen? Und was für ein Bild habe ich nach aussen hin vermittelt? Letzteres kann ich allerdings nicht wissen, denn es machen sich ja alle ein eigenes Bild von jemandem, den man nur vom Hörensagen kennt.

Dass H. Platov in unseren Köpfen als Bild existiert, ist nicht zu leugnen, nicht wahr? Der Mensch mit diesem Namen ist schon lange nicht mehr, und selbst, wenn man seine Stimme auf CDs hören kann und sein Foto kennt, so ist das nicht der Mensch, der einmal gelebt hat.

Erinnerungsbilder

Diese Tatsache brachte mich zu einer ganz prinzipiellen Überlegung über die Erschaffung und Wirkung von Erinnerungsbildern. Wie zum Beispiel von Vater, Mutter, Geschwistern, Lehrern und vielen anderen Menschen, mit denen man das Leben geteilt hat.

Es gibt angenehme Erinnerungen, schöne Bilder und unangenehme Erinnerungen, unschöne Bilder. Aber es sind Bilder.

Gleichzeitig sind bleibende Erinnerungen natürlich nicht nur Bilder. Wir alle wissen aus Erfahrung, dass starke Eindrücke von Menschen, Landschaften oder gewissen Erlebnissen auch Emotionen auslösen, wenn man an sie denkt. Die Bilder sind gewissermassen mit Energie aufgeladen. Vielleicht empfindet man Freude oder Liebe, vielleicht aber Ablehnung, Trauer oder Schuld, wenn sie im Gemüt auftauchen.

Selbst wenn man eine Person oder ein Ereignis nicht selber erlebt hat, haben lebhaftere Schilderung durch andere Menschen oft denselben Effekt. Man kann sich auch fremde Bilder zu eigen machen. Dies ist das Geheimnis der Erinnerungskultur.

Alle Traditionen, alle Erinnerungstage dienen der Weitergabe

von Emotionen. Denn nur, was mit starken Emotionen beladen ist, wird nicht vergessen. Auf diese Weise werden Geschichten, historische Ereignisse, Gebräuche und viele andere Traditionen im kollektiven Bewusstsein am Leben erhalten.

Leben in Erinnerungen

Wir alle tragen ein ganzes Arsenal von energiegeladenen Erinnerungsbildern in uns. Sie huschen wie Schatten durch unser Gemüt, immer bereit, Dinge, die wir in der Gegenwart sehen oder Worte, die wir hören, blitzschnell zu überdecken.

Es mag ein soziales Vergnügen sein, in Erinnerungen zu schwelgen oder Erinnerungen auszutauschen. Wenn solche Erinnerungsbilder jedoch nicht als das erkannt werden, was sie sind, werden sie leicht zu Tyrannen. Es muss nur irgendein Reizwort fallen oder etwas geschehen, das eine bestimmte Erinnerung auslöst, und schon reagiert man dementsprechend.

«Gute» Erinnerungen machen uns froh, «schlechte» Erinnerungen verdunkeln das Gemüt. So oder so: Man zappelt wie ein Fisch im Netz der Vergangenheit und lebt nicht in der Gegenwart.

Vor allem im geistigen Erkenntnisprozess der Meditation – aber nicht nur dort – ist das ein grosses Hindernis. Diese Abhängigkeit versperrt die Sicht auf das, was wirklich ist.

Haften an Erinnerungen

Es lohnt sich also, sich einmal ganz prinzipiell zu überlegen: Was für Bilder habe ich mir im Laufe meines Lebens von den Menschen geschaffen, die einmal wichtig waren für mich? Welche Gespenster bevölkern mein Gemüt?

Was habe ich zum Beispiel aus meiner «Mutter», meinem «Vater» und den vielen anderen Menschen, die ich einmal kannte, gemacht? Welche Details habe ich aus der Gesamtheit der Erfahrungen mit diesen Menschen konserviert und in Bildern fixiert?

In den Todesanzeigen liest man ja oft den Satz: «In unseren Herzen lebst du für immer weiter».

Hand aufs Herz: In wessen Interesse wird hier ein Versprechen abgelegt?

Wie, in welcher Form, will man Mutter, Vater, Lehrer usw. immer im Herzen tragen? Wünscht man sich selber, dass dann, wenn man einmal gestorben ist, jemand sagt: «Du wirst immer in meinem Herzen weiterleben»?

Gibt es denn nie ein Ende? Darf niemals Schluss sein mit dem Haften an der Vergangenheit?

Es könnte jetzt jemand zu Recht fragen: Willst du also sagen, man soll seine Eltern, Freunde und alle verstorbenen Menschen, mit denen man eine Beziehung hatte, einfach vergessen?

Die Antwort lautet: Natürlich nicht!

Freiheit von Erinnerungen

Sich von Erinnerungen zu befreien, ist nicht dasselbe wie Vergessen. Freiheit von Erinnerungen bedeutet bloss, sich von den Erinnerungsbildern nicht täuschen und einfangen zu lassen.

Was also könnte eine gute, heilsame Erinnerungskultur sein? Wie kann man mit der Vergangenheit verbunden sein, ohne an ihr zu haften?

Im Zen gilt die Devise, dass Schüler und Schülerinnen immer einen Schritt weiter gehen sollten als ihre Lehrer. Und der Buddha sagte zu seinen Anhängern: Haftet nicht an mir. Das [Licht seid ihr selbst](#).

Das heisst, man muss sich selber emotional vom Lehrer, von der Lehrerin lösen. Und man muss auch sie freigeben, damit man auf den eigenen Beinen weitergehen kann. Ihre Worte nachzuplappern oder ihr Verhalten zu imitieren ist weder ein Zeichen von Verehrung oder Dankbarkeit noch von Freiheit. Dasselbe gilt

trifft natürlich auch für anderen Beziehungen zu, insbesondere für die mit den Eltern und anderen Familienmitgliedern.

In der Praxis bedeutet «frei werden» und «frei geben», den Erinnerungsbildern die emotionale Energie zu entziehen. Dies gelingt nur, wenn man sich diesen Emotionen stellt und sie mit Weisheit und Unvoreingenommenheit betrachtet. Folgende Schritte sind dabei förderlich:

Befreiungsschritte

– *Erinnerungen überprüfen*: Das bedeutet, die angesammelten Emotionen objektiv zu betrachten, statt sie automatisch auszuleben. Vielleicht entdeckt man Gefühle oder Aspekte, die man bisher vor sich selbst oder anderen verheimlicht hat, weil sie nicht in das eigene oder öffentliche Bild von der verstorbenen Person. Er oder sie waren vielleicht nicht so heilig, nicht so «positiv» oder nicht so böse, nicht so «negativ», wie man gerne geglaubt hat.

Doch nicht nur die Erinnerungen an Personen, sondern auch die an Geschehnisse sollten von ihrem subjektiven emotionalen Anstrich befreit werden. Andernfalls kann man die Vergangenheit niemals sachlich betrachten und einordnen.

– *Verantwortung übernehmen*: Dieser Schritt beinhaltet die Reflexion über die eigene Beteiligung am Entstehen der Erinnerungsbilder. Sind die Bilder doch Produkte unserer eigenen Fantasie. Sie bestehen aus den Farben und Formen, die man nach eigenem Gusto aus der Gesamtheit eines Lebens oder einer Beziehung heraus filtrierte hat oder die man automatisch von aussen übernommen hat. Sie entsprechen nie der ganzen Wahrheit.

Indem man die Verantwortung für die eigene Erinnerungskultur übernimmt, gibt man die Person oder das vergangene Ereignis frei und schiebt ihnen nicht mehr die Schuld zu für die eigene Befindlichkeit in der Gegenwart.

– *Versöhnung*: Hat man einmal Ordnung im Lagerraum der Erinnerungen geschaffen, kann man frei wählen, was man bewahren möchte und was nicht: Gibt es etwas, wofür ich für immer dankbar sein kann und will? Gibt es etwas, das ich niemals verzeihen kann und will?

Diese Wahlfreiheit ermöglicht es einem, mit einer Sache abzuschliessen. Die gespeicherte Energie steht einem wieder für die Gegenwart zur Verfügung. Man ist nicht mehr Sklave, sondern bestimmt selber, welchen Stellenwert die Erinnerungsbilder in der Gegenwart haben. Willentliches Vergessen oder Verleugnen, um etwas zu vergessen oder krampfhaftes Festhalten, um etwas nicht zu vergessen, sind nicht mehr nötig.

Auf diese Weise schafft man Frieden mit sich und der Vergangenheit.

Die Vergangenheit in der Gegenwart

Wenn man in Frieden ist mit der erinnerten Vergangenheit, ist man auch in Frieden mit der Gegenwart. Denn Vergangenheit und Gegenwart sind in Wirklichkeit eins und beide sind illusorisch.

Egal, wann, wo und wie: Das einzig Wirkliche ist die ewig fliessende, allgegenwärtige Lebensenergie. Sie ist es, die jedes Lebewesen durch seine «Eltern» geschenkt bekommt. Sie ist jedoch kein persönlicher Besitz. Es liegt an einem selbst, wie man die Lebensenergie nutzt und weitergibt.

Wie die Meisten von euch wissen, legt der Buddhismus, und besonders die Zen-Schule, grossen Wert auf das Gedenken der Vorfahren. Diese haben mit ihrer Körper- und Geisteskraft bewirkt, dass die buddhistische Weisheitslehre und Praxis bis heute weiterlebt. Sie gelten als die Fackelträger, die das geistige Licht an andere weitergaben.

H. Platov erzählte uns von einem Beispiel, das er selber

erlebt hatte. Er besuchte einmal ein Zen-Kloster in Japan, dessen Abt und Meister kürzlich verstorben war. Wie es der Tradition entsprach, wurde einer der geistigen Erben des Meisters zum neuen Abt und Lehrer des Klosters ernannt. Als H. Platov von diesem empfangen wurde und sich vorgestellt hatte, drückte er sein Beileid für den Verlust des verehrten alten Meisters aus. Darauf erwiderte der Nachfolger mit starker Stimme: Er (der alte Meister) sitzt gerade hier!

Das ist der Kern der traditionellen Überlieferung der buddhistischen Sicht: Wenn eine Fackel verlöscht, brennt das Licht weiter und bringt andere Fackeln zum Leuchten.

Zeremonielles Gedenken

Ein weiteres Beispiel dieses Verständnisses ist die zeremonielle Nennung der Namen aller Vertreter einer geistigen Übertragungslinie. Es geht dabei nicht um die Personen und ihr persönliches Leben. Die Namen bezeichnen gewissermassen die Stationen, an denen das eine Licht von einer Fackel an die andere übergeben wurde.

Da man dem formlosen, komischen Geist weder einen Anfang noch ein Ende zuordnen kann, liegen die Wurzeln der geistigen Erleuchtung jenseits der geschichtlichen Zeit. Dementsprechend beginnt die zeremonielle Rezitation der Übertragungslinie mit sechs sogenannten transzendenten Buddhas. In unserer Zeit beginnt die Übertragung bei Shakyamuni Buddha. Aus seinem Stamm sprossen indische, chinesische, japanische und andere Äste. Viele ihrer Zweige tragen noch heute Blätter und Früchte.

Wenn man im Gedenken an die Vorfahren ihre Namen mit voller Stimme und grosser Konzentration intoniert, kann man in der Tat die Verbundenheit mit der freudvollen und zeitlosen Geisteskraft empfinden, die alle Lebewesen einigt – hier und jetzt!

In diesem Sinn hat das Gedenken an die Vorfahren durchaus die

Macht, das leidvolle Haften an der Vergangenheit auszulöschen.

- [Dharmavorträge](#)
- [Hang ups](#)



Erinnerungstag