



Vergänglichkeit



Die Mittel

Unterweisung über Vergänglichkeit

Unterweisung über
die schwerwiegenden Nachteile des Daseinskreislaufs

Unterweisung über Karma

Unterweisung über Liebe und Mitgefühl

Unterweisung über Zuflucht

Unterweisung über Ausrichtung auf Bodhicitta

Unterweisung über Anwendung von Bodhicitta

Unterweisung über Vergänglichkeit

Die Unterweisungen des spirituellen Freundes sind Mittel zur Verwirklichung des Erwachens.

Um der Anhaftung an den Interessen und sinnlichen Vergnügen dieses Lebens entgegen zu wirken, sollten wir auf die Vergänglichkeit meditieren. Vergänglichkeit besteht aus zwei Grundarten: Die Vergänglichkeit des äußeren Gefäßes (des Universums) und die Vergänglichkeit des Inhalts (der Wesen im Universum).

Es gibt zwei Arten von Vergänglichkeit des *äußeren Gefäßes*, nämlich grobe und feine.

Grobe Vergänglichkeit

Von dem unteren Mandala des kosmischen Windes bis hin zur vierten Ebene meditativer Sammlung, diese selbst nicht mehr inbegriffen, ist alles vergänglich. Die vier Kontinente, die kleineren Zwillingskontinente, Berg Meru selbst - alles ohne die geringste Ausnahme wird später vom Feuer verbrannt, vom Wasser fortgeschwemmt oder vom Wind verweht werden. Dann wird nichts bleiben als leerer Raum.

Feine Vergänglichkeit

Das Aufgehen und Untergehen der Sonne, das Zunehmen und Abnehmen des Mondes, die Jahre, die Jahreszeiten, die Monate, die Tage, die Stunden - jeder Bruchteil einer Sekunde ist vergänglich. Die vierte Ebene meditativer Sammlung wird durch den Tod und die Transmigration der Wesen, die sie erfahren, zerstört. Unter allen zusammengesetzten Erscheinungen gibt es nicht eine einzige, die unzerstörbar wäre. Das Ende allen Hortens ist der Verlust, das Ende allen Aufstiegs ist der Niedergang, das Ende aller Begegnung ist die Trennung, das Ende allen Lebens ist das Sterben.

Es gibt zwei Arten der Vergänglichkeit der *lebenden Wesen*: Die Vergänglichkeit anderer und die eigene Vergänglichkeit.

Die Vergänglichkeit anderer

In den drei Bereichen nicht erleuchteter Existenz hat kein Auge jemals ein unsterbliches Wesen gesehen und kein Ohr jemals von einem gehört. Ausnahmslos jeder ist vergänglich und muss sterben, ganz gleich welche Gegenmittel man anwendet.

Die eigene Vergänglichkeit

Ist das Leben einmal abgelaufen, können wir es nicht verlängern. Unvermeidbar kommt die Zeit des Todes zu jedem einzelnen von uns. Mit jeder Sekunde rückt unser eigener Tod näher und näher. Zudem wissen wir nicht, wann er eintreten wird. Er kann uns in vielen Situationen ereilen - zum Beispiel während wir essen, trinken oder gehen. Das Leben gleicht einer Öllampe an einem ungeschützten Platz, und man weiß nicht, wann ein Windstoß die Flamme ausblasen wird. Es gibt viele den Tod beschleunigende Ursachen. Dazu gehören körperliche oder geistige Krankheiten, Gift, Feuer, Wasser, Gewalt, Abgründe, ebenso Züge, Autos, Medizin, Nahrungsmittel und sogar die eigenen Freunde. Eine jede kann - ohne dass wir wissen wie oder wann - den Tod herbeiführen.

Die sterbende Person, wer immer es auch sei, ist machtlos. Zum Zeitpunkt des Todes muss man alles aufgeben - weltliche Besitztümer, Freunde, Ansehen, Fähigkeiten und Wissen, was immer man auch haben mag. All dies zurücklassend müssen wir ins Unbekannte gehen, ohne jegliche Freiheit. Zu jenem Zeitpunkt ist all dieses nutzlos und kann sogar zur Ursache für unsere Wiedergeburt in den drei niedrigen Daseinsbereichen werden. Welches Leid uns als Folge früheren negativen Handelns auch ereilt, wir besitzen keine Mittel, um es abzuwenden. An diesem Punkt gibt es keine andere Hilfe als den wahren Buddhadharma.

Jetzt besitzen wir Freiheit, und so sollten wir unser Leben dazu verwenden, den Dharma zu praktizieren und Verwirklichung zu erlangen. Wenn wir das nicht tun, gibt es zur Todeszeit absolut nichts Nützliches, das wir als Heilmittel kaufen, suchen oder benützen könnten. Unsere gütigen Eltern, unsere Verwandten und Freunde, hätten wir auch hundert Tausende davon - sogar sie sind keine Hilfe und wir werden plötzlich von ihnen getrennt. Wir haben nicht die Macht auch nur einen einzigen Freund zu treffen. Wir müssen alleine gehen, jeder einzelne von uns. Machtlos und unserer selbst unsicher, müssen wir die Schrecken des Bardo erfahren. Dann, während der großen Schrecken des Bardo, sind allein die Drei Juwelen unser Schutz und unsere Zuflucht.

Solange wir leben, sind wir frei. Benutzen wir diese Freiheit nicht dazu, jetzt zu den Drei Juwelen zu beten, wissen wir nicht, wenn wir sterben, wie man Zuflucht findet. Deshalb sollten wir zu Buddha, Dharma und Sangha beten und auf sie vertrauen. Die Kontemplation über Tod und Vergänglichkeit ist ein Mittel, sich schnell der Praxis des wahren Dharma zu widmen.



DIE MEISTEN MENSCHEN um uns herum interessieren sich nur für dieses Leben. Sie haften ausschließlich an ihren Empfindungen, Gütern, Freunden, an dem was sie in diesem Leben machen oder erlangen könnten. Sie glauben, dass das Leben ewig währt und denken nicht an den Tod. Sie sind sich nicht bewusst, dass sie sehr bald die Folgen ihrer Handlungen erleben müssen, ohne die geringste Möglichkeit ihnen zu entkommen. Da sie dies nicht wissen, haben sie keine Sehnsucht nach einem spirituellen Leben. Wäre ihnen wirklich klar, was sie erwartet, was ihre wahre Lage ist, würden sie keinen Augenblick zögern, den Dharma zu praktizieren. Sie würden die Notwendigkeit erkennen.

Die spirituelle Praxis besteht darin, mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen auszuführen, in welcher Form auch immer. Die Frucht solcher Handlungen ist, dass wir Leben für Leben ohne zurückzufallen zum Erwachen fortschreiten, in einer fortlaufenden Entwicklung bis wir die vollkommene Erleuchtung erlangen. Wenn wir uns nur mit diesem Leben befassen und nur tun, was uns gefällt, sammeln wir ausschließlich negative Handlungen an, was unnütz und gefährlich ist. Das Ergebnis wird eine schmerzliche Wiedergeburt sein, mit einem beschränkten Potenzial, das die Ursachen des Zerfalls und der Abhängigkeit vom Leid vermehrt. Man muss darüber solange meditieren bis man dies wirklich empfindet.

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit. Wenn sie ihren Tee tranken, sagten sie sich: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Tasse Tee trinken kann, denn ich weiß nicht, ob ich das morgen auch noch kann, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend vor dem Schlafengehen drehten sie ihre Teeschale um und machten diese Meditation. Und am anderen Morgen nach dem Aufwachen drehten sie ihre Schale wieder um und sagten sich: „Ah, ich bin heute Morgen noch am Leben, welch ein Glück. Andere Wesen sind in dieser Nacht gestorben und ich bin noch am Leben. Ich muss diese Gelegenheit bestens nützen und Körper, Rede und Geist für heilsame Handlungen einsetzen.“ So trainierten sie ihren Geist, indem sie über Vergänglichkeit meditierten.

Es handelt sich hier nicht um einen kulturellen Aspekt, Tod und Vergänglichkeit sind wahrhaftig eine Realität, die alle angeht. Es gibt keine Sicherheit, dass man am Leben bleibt. Hingegen sind die Umstände zahlreich, die den Tod verursachen können, besonders in unserer Zeit. Wir bewegen uns viel mit Auto, Zug und Flugzeug. Viele

Menschen finden so den Tod, meistens in brutaler Weise. Gleichweise kann sich das, was eine Quelle des Vergnügens für uns ist - Zerstreuung, Schauspiel, Ferien - plötzlich in etwas Schreckliches verwandeln. Niemand kann dies verhindern. Dies geschieht in einem Augenblick, man ist tot und es ist vorbei. Niemand kann sagen: „Das geht mich nichts an, denn ich bin reich, ich bin stark, ich bin bei guter Gesundheit, ich bin jung.“ Dies betrifft alle. Selbst wenn man sich sagt „ich werde mich nicht fortbewegen, ich unternehme nichts, und so werde ich nicht sterben“, wird dies nichts ändern. Der Tod braucht es nicht, dass man sich bewegt. Er schlägt ohne Vorwarnung zu und niemand ist davor geschützt.

Da es keine Sicherheit gibt, auch nur bis heute Abend noch am Leben zu sein, entschließen wir uns, von jetzt an den heiligen Dharma zu praktizieren. Wir sind uns sicher, dass uns nichts außer dem Dharma im Tode helfen wird, wo wir Gefangene unserer Handlungen sein werden, die uns folgen wie unser Schatten. Nahrung, Güter, Reichtümer, Besitzungen, Häuser, Länder, Macht, soziale Stellung, Freunde, Eltern - nichts kann uns dann helfen noch uns begleiten. Wir werden allein und uns selbst ausgeliefert sein, ohne etwas an unserem Karma ändern zu können. Alles Karma, das wir unter dem Einfluss unserer Abneigungen und Anhaftungen angesammelt haben, wird uns überhaupt keine Hilfe bieten. Im Gegenteil, wir müssen das Resultat unserer negativen Handlungen in Form vielfacher und intensiver Leiden in ungünstigen Wiedergeburten erfahren.

Ihr müsst dies kontemplieren bis ihr einseht, dass all diese Anhaftung und all diese Geschäftigkeit nicht nur nutzlos, sondern auch schädlich sind. Vergewissert euch, wie sehr alle weltliche Aktivität ohne Sinn und Bedeutung ist, und wendet euch radikal und entschieden davon ab. Sagt euch dies und meditiert darauf bis ihr von einem natürlichen und tiefen Überdruß durchtränkt seid.

NUN KANN es sein, dass wir der Lehre Buddhas schon begegnet sind und trotzdem nicht die Zeit finden, sie in die Praxis umzusetzen. Der Grund hierfür liegt im Haften an weltlichen Werten. Wir lassen uns leicht von den attraktiven Wohlstandsgütern, die uns in vielerlei Formen und Farben umgeben, verführen und halten mitunter sogar unser gewöhnliches Leben im Daseinskreislauf für recht angenehm. Empfinden wir so, sind unsere Anstrengungen rein weltlicher Art. Wie oft wir den Dharma auch gehört haben mögen, wir finden dann weder Zeit noch Möglichkeiten, uns der Praxis zu widmen und wenden uns schließlich ganz von den erhaltenen Unterweisungen ab. Häufig sind wir von einflussreichen Persönlichkeiten in der Welt fasziniert und trachten danach ebensolchen

Reichtum, Einfluss oder Ruhm zu erlangen wie sie. Diese anspruchsvollen Wünsche sind eine Quelle großen Leids, da unser Geist ständig von Verlangen, der hauptsächlichen Ursache aller Unzufriedenheit, gequält wird. Wenn wir Vergänglichkeit, die Wahrheit des Werdens und Vergehens, nicht verstehen, bleiben wir mit unseren weltlichen Wünschen im Daseinskreislauf gefangen und rennen Dingen hinterher, ohne zu erkennen wie vergänglich und unwirklich sie sind. Alles wandelt sich Augenblick für Augenblick. Folglich werden wir das Begehrte, selbst wenn wir es erreichen, nicht lange behalten können. Nicht-Gewahrsein der Vergänglichkeit führt zu großer Frustration, da wir nicht einsehen, dass unser Bemühen, Situationen in gewünschter Weise zu beeinflussen oder zu bewahren, erfolglos sein muss. Wir verhalten uns dem täglichen Leben gegenüber wie ein Kind, das fasziniert einen Regenbogen einfangen möchte. Es wird ihn nie zu fassen bekommen, da er von Natur aus unfassbar ist. Genauso werden wir die Dinge der Welt, die ihrer Natur nach unbeständig und flüchtig sind, uns nicht aneignen oder festhalten können, auch wenn wir noch so viel Zeit und Energie darauf verwenden. Unser Wunschdenken deckt sich nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Dinge. Aufgrund der Kluft, die Wunsch und Wirklichkeit voneinander trennt, entstehen Unzufriedenheit und Leid. Träume sind ein gutes Beispiel für unser Haften an vermeintlicher Wirklichkeit. Im Traum halten wir die erlebten Situationen für real, lassen uns von ihnen davontragen und reagieren emotional. Angenehme Traumerlebnisse lieben wir, unangenehme möchten wir loswerden und verstricken uns so in Zu- und Abneigung. Halten wir nach dem Aufwachen weiterhin an der vermeintlichen Wirklichkeit des Traumes fest, so fallen wir noch tiefer in Täuschung. War der Traum angenehm, halten wir ihn für ein gutes Zeichen und orientieren uns entsprechend. Hatten wir hingegen einen Alptraum, betrachten wir dies als schlechtes Omen und sind möglicherweise sehr beunruhigt, da wir darin Anzeichen für kommende Schwierigkeiten sehen. Wir erkennen nicht, dass der Traum schlicht eine Projektion des Geistes ist und geben ihm einen Stellenwert, den er gar nicht hat. Dinge für wirklich zu halten, die keine Wirklichkeit besitzen, verursacht Leid und geistiges Unwohlsein. Auch im Wachzustand verfahren wir so. Wir haben das Verlangen, Dinge zu ergreifen, weil wir sie für wirklich und beständig halten. Da sie aber ihrem Wesen nach unwirklich und vergänglich sind, erzeugen wir mit unserem Bemühen, sie an uns zu binden, Frustration und verschwenden nutzlos unsere Zeit. Sind wir gewahr, wie unbeständig die Erscheinungswelt ist und wie alles, was wir wahrnehmen, sich immerzu wandelt und schlussendlich keinerlei Wirklichkeit besitzt, so kommt das aus unserem Anhaften entstehende Leid zur Ruhe. Uns wird klar, dass unsere ehrgeizigen Bestrebungen kein Glück bringen, da die Dinge, nach

denen wir trachten, leer wie der Himmel sind. Solange wir uns jedoch der Flüchtigkeit des Daseins nicht bewusst sind, leben wir in dem Glauben, dieses oder jenes erlangen und bewahren zu können, und unternehmen Anstrengungen, die von verkehrten Annahmen ausgehen und Leid hervorrufen, da sie zwangsläufig in Enttäuschung enden.

WIR SOLLTEN in Betracht ziehen, dass dieser Körper, dieses Leben, diese Welt im Vergleich zu dem, was wir danach erfahren müssen, nur sehr kurze Zeit währen. Hingegen wird das, was danach kommt, unser wirkliches Land sein. Auf diese neue Erfahrung, auf diese neue Welt, die wir nach dem Tode erleben, müssen wir uns vorbereiten. Wenn wir lediglich mit diesem Leben befasst sind, werden wir unsere kurze Lebensspanne nur damit verbringen, mehr Geld, mehr Wohlstand, mehr Ruhm, mehr Macht, mehr Wissen zu erlangen. Aber nichts von dem kann uns zur Zeit des Todes und bei dem, was danach kommt, helfen, weil wir nichts davon mitnehmen können - weder Geld, noch Macht, noch Ruhm, selbst unser Wissen nicht. Wir sind ganz und gar auf uns gestellt. Das einzige, was wir mitnehmen können, ist der Zustand unseres Geistes, das heißt das, was wir an positiven und negativen Handlungen angesammelt haben. Das Ergebnis von schlechten Handlungen wird unser Geist in der Form von Verwirrung und großem Leid erleben. Zu dem Zeitpunkt wird es weder möglich sein, dieses Karma mit jemand anderem zu tauschen, noch die eigene Lage zu verbessern. Wir werden völlig hilflos und machtlos sein und keine Kontrolle darüber haben, was aus uns wird, sondern den Auswirkungen unseres Karmas und der negativen Zustände unseres Geistes ohnmächtig ausgeliefert sein. Wir sollten verstehen, dass wir jetzt die Freiheit besitzen zu bestimmen, wie und mit welchem Ziel wir handeln, und damit beginnen, durch gute Handlungen und die Praxis des Dharma positive Umstände für die Zukunft zu schaffen.

Nur eins wird uns zur Zeit des Todes wirklich hilfreich und nützlich sein: wie sehr wir unseren Geist im Dharma ausgebildet haben. Diese Ausbildung wirkt in natürlicher Weise positiv auf unseren Geist. Und wenn wir sterben, wissen wir, was getan werden muss und wie es getan werden soll. Wir verfügen über die Möglichkeit, die Situation zu kontrollieren. Haben wir diese Fähigkeit nicht vorher erarbeitet, können wir sie im Tode nicht mehr erlangen. Wenn wir nicht wissen, wie wir bei den Drei Juwelen Zuflucht und Schutz suchen können - zur Zeit des Todes sind wir nicht mehr imstande, es zu erlernen. Dann wird es zu spät sein. Wissen wir nicht, wie wir zum Lama beten können oder welche Ängste und Erscheinungen im Bardo auftreten, so wird es uns, weil wir nicht darauf vorbereitet sind, unmöglich sein, mit den auftretenden Situationen umzugehen. Darum müssen wir jetzt mit unserer Praxis beginnen. Wir müssen lernen, wie man

Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt, wie man zum Lama betet, wie man die Nachtod-Erfahrungen erkennt und wie man sich darauf vorbereitet.

SPRECHT WUNSCHGEBETE für die Wiedergeburt im reinen Gefilde höchster Freude von Buddha Amitabha und Bodhisattva Chenresig. Wenn ihr so betet, solltet ihr aufrichtig wünschen, dort wiedergeboren zu werden - ohne Zweifel zu hegen, ob man dort hingehen kann oder ob es diesen Bereich wirklich gibt. Bittet einfach Chenresig und Buddha Amitabha voll Vertrauen, euch nach dem Tod in diesen reinen Bereich zu geleiten. Widmet ihnen jeden Tag solche Wunschgebete. Dann habt ihr zum Zeitpunkt des Todes, wenn ihr diesen Körper verlassen müsst, die einsgerichtete Sehnsucht entwickelt, dort wiedergeboren zu werden.

Einige mögen vielleicht denken, dass sie ihre Zeit besser ausschließlich mit ‚höheren‘ Arten von Dharmapraxis wie Mahamudra, Dzogchen, Madhyamika oder Prajnaparamita verbringen sollten. Zur vollen Verwirklichung dieser Art von Praxis muss man jedoch die achte Bodhisattvastufe erreicht haben. Dorthin zu gelangen mag einige Leben dauern. Darum sind Wunschgebete für die Wiedergeburt im reinen Gefilde von Buddha Amitabha gut. Denn um dort hinzugelangen, muss man einfach nur Vertrauen haben und den Wunsch, zur Zeit des Todes dort hinzugehen. Es ist deshalb so einfach, weil Buddha Amitabha, als er noch kein Buddha war, besonders stark gewünscht hat, dass alle gewöhnlichen fühlenden Wesen, die sich nach seiner Erleuchtung mit Glauben und Vertrauen an ihn wenden würden, in seinem reinen Gefilde wiedergeboren werden mögen. Als er die Buddhaschaft erlangte, wurde dieser Wunsch wahr. Da es so leicht ist, sollte man so viele Wunschgebete wie möglich an Buddha Amitabha richten. Wenn man dies beständig tut, wird der Geist darin geübt sein.

Wir alle wissen, dass wir sterben werden. Wenn es so weit ist, dass wir sterben, müssen wir uns dessen so bewusst wie möglich sein. Zur Zeit des Todes solltet ihr euch vorstellen, dass sich Buddha Amitabha über eurem Kopf befindet, und dann sehr klar mit einsgerichtetem Geist an ihn denken. Wenn ihr wisst, dass ihr sterben müsst und euch dessen voll bewusst seid, dann könnt ihr euren Geist von Samsara, vom jetzigen Leben und all seinen Erfahrungen, die sich gerade in Auflösung befinden, vollständig abwenden. Gebt allen Wohlstand, Besitz, Ruhm, Ansehen, alle Freunde und Verwandten, Ehemann und Ehefrau, alles, woran ihr euch gebunden fühlt, dem Buddha Amitabha. Körper, Gedanken, Geist - was immer ihr besitzt - schenkt alles ihm, ohne dass ihr etwas für euch zurück behaltet. Wenn ihr diese Gabe darbringt, solltet ihr nicht im geringsten daran haften, sondern vorbehaltlos alles geben, was ihr besitzt. Dadurch wird diese Gabe grenzenlos, und der Nutzen, das

Positive, das so angesammelt wird, wird auch grenzenlos sein. Wenn ihr jedoch anhaftet, zweifelt und zögert, etwas zu geben, dann wird dies zu einem außerordentlich großen Hindernis für die Befreiung.

Warum? Wenn ihr zum Beispiel viel Anhaftung an Geld und Wohlstand habt, so könnt ihr dennoch zum Zeitpunkt des Todes nichts mitnehmen, sondern müsst allein und ohne alles gehen. Was wird dann mit den Dingen geschehen, die ihr so stark und ausschließlich für euch selbst beansprucht habt? Andere werden sie besitzen. Mehr noch: Ihr selber werdet im Nachtod-Bewusstsein imstande sein zu sehen, was mit all dem Besitz geschieht, an dem ihr so sehr gehangen habt. Wenn ihr seht, dass dies alles vergeudet oder unter andere verteilt wird, reagiert ihr höchstwahrscheinlich ärgerlich und erregt und schafft durch diesen Ärger ein starkes negatives Karma. Dieser negative Geisteszustand wird euch dann in einen der niederen Bereiche stoßen und viel Leid bringen.

Dies müsst ihr bedenken und euch vollständig von jeglicher Anhaftung an dieses Leben freimachen. Übt euch darin, damit ihr imstande seid, euch zur Zeit des Todes vollständig zu befreien.

Wenn ihr dem Buddha Amitabha diese Gabe dargebracht habt, betet ausgerichtet zu ihm und entwickelt die starke Sehnsucht, von ihm in sein reines Gefilde geleitet zu werden. Bewahrt euren Geist so, bis der Atem aufhört. Beim Stillstand der Atmung sammelt sich das Bewusstsein im Zentralkanal, verlässt den Körper durch den Scheitelpunkt des Kopfes und gelangt unmittelbar in das reine Gefilde von Buddha Amitabha. Dort manifestiert ihr euch spontan in einer Lotosblume aus Licht, die Blüte öffnet sich und ihr könnt Buddha Amitabha von Angesicht zu Angesicht sehen, seine Stimme hören, Belehrungen von ihm erhalten und seid von allem Leiden befreit.

Ihr müsst euch jetzt darin üben, Kontrolle über euren Geist zu gewinnen, damit ihr nicht dem Einfluss von Ärger, Zorn, Eifersucht und ähnlichen Gefühlen erliegt. Dies ist hauptsächlich für die Zeitspanne nach dem Tode wichtig, wo ein einziger Gedanke von Ärger, Zorn, Eifersucht und so fort zur unmittelbaren Erfahrung wird, da ihr nicht mehr euren Körper habt, der die Auswirkungen solcher Gedanken auffängt. Jeder Gedanke, der sich nach dem Tod manifestiert, wird zur Erfahrung: Ihr wäret einfach hilflos euren negativen Gefühlen und deren Folgen ausgeliefert. Ihr solltet also nicht zulassen, dass euer Geist unter die Macht dieser Emotionen gerät: Jetzt! Denn jetzt könnt ihr sie noch kontrollieren. Wenn ihr euch in dieser Weise übt, festigt ihr euren Geist. Mit weniger negativen Gefühlen verfügt ihr über mehr Freiheit, euren Geist zum Zeitpunkt des Todes in eine positive Richtung zu lenken.