



Vergänglichkeit und Tod

Schlafe ein mit der Erinnerung an den Tod,
und erhebe dich mit dem Gedanken,
dass du nicht lang leben wirst.

Uwais El-Qarni

Wenn du nur eine Dharmapraxis wählen kannst, dann wähle die Meditation über Vergänglichkeit.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Tod und Vergänglichkeit, dass du den Weg des Dharma betrittst. In der Mitte gibt sie dir den Anstoß, Heilsames zu tun. Am Ende verhilft sie dir dazu, die Gleichheit aller Phänomene zu erkennen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass sich dein Haften an den Dingen dieses Lebens lockert. In der Mitte führt sie dazu, jede Bindung an Samsara abzustreifen. Am Ende hilft sie, den Weg zum Nirwana zu gehen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du Vertrauen entwickelst. In der Mitte gibt sie dir Energie beim Praktizieren. Am Ende hilft sie dir, Weisheit entstehen zu lassen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du dich auf die Suche nach dem Dharma begibst, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte spornt sie dich zum Praktizieren an, und am Ende hilft sie dir, das höchste Ziel zu erreichen.

Am Anfang bewirkt die Meditation über Vergänglichkeit, dass du mit einer Energie praktizierst, die dich wie eine Rüstung schützt, solange bis du völlige Gewissheit hast. In der Mitte führt sie dich dahin, dass du in deiner Praxis Energie im Tun hast. Und am Ende bringt sie dich dazu, mit einer Energie zu praktizieren, die unersättlich ist.

Geshe Potowa

Das Denken an den Tod

Eines Tages sagte der Buddha zu den Mönchen, die mit ihm beisammen saßen: „Das Denken an den Tod, wenn man es übt und pflegt, bringt großen Gewinn und tiefe Zufriedenheit, denn es führt uns zum Todlosen und endet im Todlosen.“

Und er fragte sie: „Übt ihr Mönche auch entschieden das Denken an den Tod?“

Darauf erwiderte einer: „Ja, ich übe das Denken an den Tod.“

Der Buddha fragte ihn: „Und wie übst du das Denken an den Tod?“

„Ich denke: Ach, vielleicht werde ich nur noch diesen Tag und diese Nacht leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein anderer Mönch sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht habe ich nur noch diesen einen Tag zu leben. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein dritter sagte: „Ich übe mich auch im Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich brauche, um mein Essen in der Bettelschale zu verzehren. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein vierter sagte: „Ich übe das Denken an den Tod, indem ich denke, dass mir vielleicht nur noch so viel Zeit bleibt, wie ich brauche, um die letzten vier oder fünf Bissen meines Essens zu kauen. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Ein anderer wiederum sagte: „Ich übe das Denken an den Tod, indem ich mir sage: Ich werde vielleicht nur noch solange leben, wie ich diesen einen Bissen kauge. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Und ein letzter sagte: „Auch ich übe das Denken an den Tod. Ich denke: Vielleicht werde ich nur noch solange leben, wie ich nach dem Einatmen ausatme und nach den Ausatmen einatme. Möge ich die Lehre des Erhabenen beherzigen und sie intensiv praktizieren.“

Darauf sprach der Buddha: „Es ist gut, dass ihr Mönche das Denken an den Tod übt. Doch üben sich nicht alle von euch mit ganzer Entschiedenheit. Ihr Vier, die ihr denkt, dass ihr vielleicht nur noch Tag und Nacht, einen ganzen Tag, die Zeit für eine Mahlzeit oder für vier oder fünf Bissen einer Mahlzeit zu leben habt, übt noch nicht entschieden genug das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Nur ihr Zwei, die ihr denkt, dass euer Leben vielleicht nicht mehr länger währt, als es braucht, einen Bissen zu kauen oder einen Atemzug zu machen, übt entschieden das Denken an den Tod zur Vernichtung aller Anhaftung. Wenn ihr euch von allen Fesseln befreien wollt, müsst ihr euch mit aller Entschiedenheit die Ungewissheit des Todes vor Augen halten.“

Suche weder Ruhm noch Profit, weder Pracht noch Wohlstand.
Verbringe dieses Leben einfach so wie es ist,
entsprechend den vorgefundenen Bedingungen.
Wer ist der Meister, wenn der Atem aufhört?
Nach dem Tode des Körpers bleibt nur ein leerer Name.
Wenn deine Kleider abgenutzt sind, so flicke sie,
wenn du nichts zu essen hast, so arbeite,
um dir etwas zu beschaffen.
Wie lange mag dieser illusorische Körper leben?
Willst du für seine eitlen Belange deine Unwissenheit vergrößern?

T'ung Shan

Die Teeschale und der Tod

Die Kadampa Meister meditierten jeden Tag über die Vergänglichkeit des Lebens. Wenn sie ihren Tee tranken, dachten sie: „Wie glücklich bin ich heute, dass ich meine Schale Tee trinken kann. Wer weiß, ob das morgen auch noch möglich ist, vielleicht bin ich dann schon tot.“ Jeden Abend betrachteten sie ihre Teeschale und sagten sich: „Möglicherweise werde ich den morgigen Tag nicht mehr erleben, sondern diese Nacht sterben. Da es ungewiss ist, ob ich morgen früh wieder aufwache, drehe ich meine Teeschale besser um.“ Dann meditierten sie sehr intensiv darüber, dass der Tod jeden Augenblick kommen kann. Auf diese Weise hielten sie sich immer wieder Vergänglichkeit und Tod vor Augen und waren völlig einsgerichtet auf ihre Praxis konzentriert.

Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, freuten sie sich: „Oh, es ist wundervoll, dass ich letzte Nacht nicht gestorben bin. Dieser Tag ist eine weitere große Gelegenheit für mich, den Dharma zu praktizieren. Ich will nicht einmal eine Sekunde heute vergeuden und all meine Energie in die Praxis legen.“

Da sie ständig in dieser Weise nachdachten, waren sie imstande, sehr schnell Verwirklichung zu erlangen. Die begabten Praktizierenden konnten in drei Tagen Verwirklichung erlangen, die mittelmäßigen in drei Monaten und die weniger Begabten in drei Jahren. Sie alle erlangten in dieser kurzen Zeit den Zustand vollkommener Buddhaschaft.

Wenn der Morgen anbricht,
so denke,
dass du den Abend vielleicht nicht erleben wirst;
und am Abend
darfst du dir den folgenden Morgen nicht versprechen.
Sei also stets bereit und lebe so,
dass der Tod dich nicht unvorbereitet findet.
Viele sterben plötzlich und unvermutet,
denn ‚der Menschensohn
kommt zu einer Stunde,
wo man es nicht erwartet‘.
Wenn aber deine letzte Stunde kommt,
so wirst du
über dein vergangenes Leben ganz anders denken,
und wirst es tief beklagen,
dass du so nachlässig und träge gewesen bist.

Thomas von Kempen

Der Dornenbusch

Kharak Gomtschung meditierte abgeschieden in der Bergeinsamkeit. Vor dem Eingang zu seiner Höhle wuchs ein Dornenbusch so dicht, dass man nicht an ihm vorbeikam, ohne sich mit den Kleidern in den Dornen zu verfangen.

Anfangs dachte er, wenn er in die Höhle ging: ‚Ich sollte besser den Busch beschneiden.‘ Doch dann sagte er sich: ‚Wer weiß, ob ich nicht in der Höhle sterbe und gar keine Gelegenheit mehr haben werde wieder hinauszugehen. Besser ist es, wenn ich praktiziere.‘

Und wenn er nach draußen ging und an den Dornen hängen blieb, dachte er: ‚Ich sollte vielleicht doch den Busch zurückschneiden.‘ Aber dann sagte er sich: ‚Wer weiß ob ich überhaupt wieder dazu komme, in die Höhle zurückzukehren.‘ Und er beschnitt den Busch nicht.

Dies ging viele Jahre lang so weiter, bis er ein vollendeter Meister war. Als er schließlich die Höhle verließ, war der Busch noch immer nicht beschnitten.

Die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins

Eines Tages kam ein wandernder Derwisch in den Palast des Sultans Omar Khayam. Der Sultan saß gerade auf seinem Thron und fragte den heiligen Mann: „Was führt Euch zu mir?“

Der Derwisch antwortete: „Ich bin gekommen, um Euch zu fragen, ob ich hier in Eurer Karawanserei die Nacht verbringen kann?“

„Wie könnt Ihr es wagen, meinen Palast eine Karawanserei zu nennen!“ empörte sich der Sultan.

„Ärgert Euch nicht, Eure Majestät. Sagt mir, wem gehörte der Palast vor Euch?“

„Meinem Vater natürlich.“

„Und wo ist Euer Vater jetzt.“

„Er ist bereits gestorben.“

„Und wem gehörte der Palast vor Eurem Vater?“

„Dem Vater meines Vaters.“

„Und wo ist der Vater Eures Vaters jetzt?“

„Er ist schon seit langem tot.“

„Nun, ist es da verwunderlich, dass ich Euren Palast eine Karawanserei nenne. All Eure Vorfahren blieben eine Weile hier und zogen dann weiter, und auch Ihr werdet nur für eine kurze Weile hierbleiben und dann weiterziehen. Werden nicht die Häuser, wo man nur eine Weile zur Rast bleibt, um dann weiter zu ziehen, Karawanserei genannt?“

Der Sultan nickte nachdenklich, da ihm durch diese Worte plötzlich die Flüchtigkeit des menschlichen Daseins bewusst geworden war.

Oh Freund, suche ihn während du lebst,
erkenne ihn während du lebst,
verstehe ihn während du lebst,
denn im Leben findest du Befreiung.
Wenn du nicht jetzt im Leben deine Fesseln durchschneidest,
welche Hoffnung auf Befreiung bleibt dir dann im Tode?
Es ist nur ein leerer Traum, dass die Seele sich mit ihm vereinigt,
wenn sie den Körper verlassen hat.
Wird er jetzt gefunden, so wird er auch dann gefunden.
Wenn nicht, wirst du bloß in der Stadt des Todes wohnen.
Bist du jetzt mit ihm vereinigt, so wirst du es auch danach sein.
Bade in der Wahrheit, erkenne den wahren Guru,
vertraue dem wahren Namen!
Kabir sagt: Der Geist der Suche, er wird dir helfen.
Ich bin Sklave dieses Geistes der Suche.

Kabir

Eltern sterben, Kinder sterben

Im alten China wollte einst ein Kaiser mit seiner Familie und vielen Freunden ein großes Fest am Hof veranstalten. Zu diesem Fest lud er einen berühmten Zenmeister ein, der auch als Dichter in hohem Ansehen stand.

Während der Feier bat der Kaiser den Meister, ein Gedicht für ihn und seine Familie zu verfassen. Dieser ließ sich Tusche, Pinsel und Papier bringen und schrieb vor dem gespannten Publikum in großen Zeichen:

Großeltern sterben,

Eltern sterben,

Kinder sterben.

Der Kaiser, der wie alle anderen so etwas nicht erwartet hatte, wurde von Wut erfasst und drohte dem Zenmeister: „Ihr verwünscht mein Haus! Dafür verdient Ihr enthauptet zu werden!“

Der Meister verneigte sich respektvoll vor dem Kaiser und sagte: „Eure Majestät, dies ist keineswegs eine Verwünschung Eures ruhmreichen Hauses, auch wenn es allen hier auf den ersten Blick so erscheinen mag. Gibt es denn für ein Haus einen größeren Segen als den, dass jeder ein langes und erfülltes Leben führt, und schließlich die Ältesten zuerst sterben. Und ist es nicht ein großer Fluch für ein Haus, wenn die Kinder vor den Eltern sterben? Würde Euer Herz nicht brechen, wenn eines Eurer Kinder vor Euch sterben würde?“

Da verstanden der Kaiser und alle Umstehenden, wie weise die einfachen Worte des Zenmeisters waren.

Geld

Uwais El-Qarni wurde Geld angeboten. Er sagte: „Ich brauche es nicht, ich besitze schon eine Münze.“

Der andere sagte: „Wie lange wird sie denn halten, eine Münze ist doch nichts.“

Uwais antwortete: „Ich werde dein Geld akzeptieren, wenn du mir garantierst, dass ich auch dann noch leben werde, wenn ich meine eigene Münze aufgebraucht habe.“

Einige weise Meister sprachen miteinander darüber,
was denn die am schwierigsten zu bewältigende Woge
in diesem Meer der Leiden sei.

Einer von ihnen nannte Krankheit und starke Schmerzen.

Ein anderer Alter und Armut.

Ein dritter sagte:

„Unvorbereitet und ohne geistige Arbeit
dem Sterben und Tode ausgeliefert zu sein,
das ist das Schwierigste.“

Und dies wurde von allen akzeptiert.

Das Werk der Senfsamen

Gotami war die Tochter einer armen Familie. Wegen ihrer großen Magerkeit wurde sie von allen die dünne Gotami genannt. Als sie verheiratet wurde, behandelte die Familie ihres Mannes sie mit Verachtung. Wie sie jedoch einen Sohn gebar, stieg ihr Ansehen. Der Sohn wuchs heran, und als er umherlaufen und spielen konnte, starb er plötzlich.

Dies traf Gotami so sehr, dass der Schmerz ihren Geist verdunkelte. Sie nahm das tote Kind auf den Arm, lief verzweifelt von Haus zu Haus und bat die Leute: „Gebt mir Medizin für mein Kind!“ Doch die Leute antworteten nur: „Medizin, was soll die noch nützen!“ Sie aber verstand nicht. Ein einsichtiger Mensch jedoch dachte ‚Ihr Geist ist von Kummer verdunkelt, vielleicht kann Buddha Shakyamuni ihr helfen‘. Er sagte zu ihr: „Liebe Frau, geh zum Buddha und bitte ihn um Medizin für dein Kind.“ Sie begab sich daraufhin voller Hoffnung zum Kloster des Buddha, trat vor ihn hin und sagte: „Erhabener, gebt mir Medizin für mein Kind.“ Der Meister erwiderte ihr: „Geh zuvor in die Stadt und bringe mir aus jedem Haus, in dem noch kein Mensch gestorben ist, ein Senfsamenkorn.“ Erleichtert willigte sie ein und lief von Haus zu Haus. Doch gab es nicht eines, in dem noch niemand gestorben war.

Wie sie so ging, kam sie allmählich wieder zu sich, hielt schließlich inne und dachte: „Was soll ich weiter von Haus zu Haus laufen, es wird gewiss in jedem Haus der Stadt gleich sein. Es ist wohl das Gesetz der Dinge, dass alles vergänglich ist und jeder früher oder später sterben muss. Und dies gilt nicht nur in dieser Stadt, sondern im ganzen Land, in der ganzen Welt und selbst im Himmel der Götter.“ Ernüchtert von dieser Einsicht ging sie zur Stadt hinaus und brachte ihren toten Sohn zum Leichenacker. Dann kehrte sie zum Buddha zurück, der sie sogleich fragte: „Gotami, hast du die Senfsamen erhalten?“ Und sie antwortete: „Das Werk der Senfsamen ist gelungen.“ Der Buddha erkannte den Wandel ihres Geistes und sagte: „Für die, deren Herz an Kindern und Besitztümern hängt, kommt der Tod wie eine große Flut bei Nacht, die das schlafende Dorf hinweg schwemmt.“ Bei diesen Worten trat Gotamis Geist endgültig in den Strom der Befreiung ein. Sie entschloss sich den Weg der Hauslosigkeit zu gehen und ließ sich zur Nonne weihen.

Wenig später, als sie die Ursachen für das Entstehen der Dinge studierte, vertiefte sich ihre Einsicht. Der Buddha, der ihre geistige Reife erkannte, sagte zu ihr: „Der Mensch, der hundert Jahre lang lebt, ohne den nektargleichen Pfad zu erfassen, lebte besser nur einen Tag lang, gesetzt dass er an diesem Tag den Weg erfasst.“ Als Kisa Gotami dies hörte, erlangte sie tiefe Verwirklichung.

Damit wir nicht erlahmen, ist es gut,
über die Worte des Apostels nachzudenken:
„Täglich sterbe ich.“
Wenn wir mit dem Bilde des Todes vor Augen leben,
werden wir nicht sündigen.
Dieses Wort sagt, dass wir morgens erwachen sollen,
als würden wir den Abend nicht erleben,
und einschlafen, als gäbe es kein Erwachen.
Von Natur ist unser Leben ungewiss
und wird uns täglich von der Vorsehung zugemessen.
Wenn wir uns dessen bewusst sind und jeden Tag so leben,
werden wir nichts Negatives tun, kein Begehren wird uns fesseln,
kein Hass uns bewegen, keine Schätze uns auf Erden halten.
Täglich des Todes gewärtig,
werden wir an keinem Ding haften und allen alles verzeihen.

Wüstenvater Antonius

Der Papagei und der König

Es war einmal ein König, der hatte im Wald einen jungen Papagei gefangen und ihn zu sich in den Palast genommen. Der Papagei war klug und schön und der König und seine Frau liebten ihn sehr. Sie hielten ihn in einem goldenen Käfig und schenkten ihm täglich viel Aufmerksamkeit.

Eines Tages wollte der König in den Wald gehen, aus dem sein Papagei stammte. Er erzählte ihm davon und sagte: „Wenn du eine Nachricht für die Papageien im Wald hast, so übermittle ich sie gern.“ Der Papagei sagte: „Bitte teile ihnen mit, dass es mir bei euch sehr gut geht und ich in großem Komfort lebe und viel Aufmerksamkeit erhalte. Dies ist wunderbar, aber ich habe euch und das Leben im Walde nicht vergessen und würde mich sehr freuen, wenn wir uns eines Tages wiedersehen könnten.“ Der König ging in den Wald und begab sich zu dem Baum, wo er den Papagei eingefangen hatte und sagte zu den Papageien: „Einer von euch lebt bei mir im Palast. Ich habe ihn vor Jahren zu mir genommen und soll euch von ihm ausrichten, dass es ihm sehr gut geht und er viel Aufmerksamkeit von mir und meiner Frau erhält, was er wunderbar findet. Doch hat er euch und das Leben im Walde nicht vergessen und würde sich sehr freuen, wenn er euch eines Tages wiedersehen könnte.“

Die Papageien hatten dem König aufmerksam zugehört. Als er das letzte Wort gesprochen hatte, flatterten sie aufgeregt mit den Flügeln und fielen allesamt tot zu Boden. Der König war erschüttert und verstand nicht, warum seine Botschaft den Papageien so sehr ans Herz gegangen war, dass sie starben. Er ging traurig heim. Wieder im Palast begab er sich zu seinem geliebten Papagei und sagte: „Wie töricht, den Papageien im Walde deine Botschaft mitzuteilen. Als ich zuende gesprochen hatte, flatterten sie mit den Flügeln und fielen tot um. Das macht mich sehr traurig.“ Der Papagei schaute bei diesen Worten mit sanftem Blick zum Himmel, zuckte zusammen und fiel tot von der Stange. Der König war entsetzt und rief: „Wie dumm war ich nur, ihm dies zu sagen! Jetzt ist ihm das Herz stehen geblieben.“

Er befahl seinen Dienern den toten Papagei auf ein goldenes Tablett zu legen und eine feierliche Bestattung vorzubereiten. Die Diener lösten die Fesseln an seinen Füßen. Dann nahmen sie den toten Körper respektvoll aus dem Käfig und legten ihn auf das goldene Tablett. Sobald sie ihre Hände fortgenommen hatten, flog der Papagei auf und setzte sich auf das Dach des Palastes.

Der König rief ihm zu: „Oh, Papagei, du hast mich betrogen!“

Der Papagei antwortete: „Oh König, meine Brüder und Schwestern im Wald waren nicht wirklich tot. Ich habe ihnen nur durch Euren Mund mitteilen lassen, dass ich unfrei bin und sie gebeten, mir den Weg in die Freiheit zu zeigen. Und sie taten es. Ich bin ihrem Rat gefolgt und jetzt bin ich frei. Lebewohl!“

Mit diesen Worten schwang er sich in den Himmel und flog in seine wahre Heimat zu seinen Brüdern und Schwestern zurück.

Im Kreislauf der Wiedergeburten

Ubbiri war solch eine Schönheit, dass der König von Kosala sie zu einer seiner Frauen machte. Nach einiger Zeit gebar sie eine Tochter, der sie den Namen Dschiwa gab. Als der König das Kind sah, war er so sehr von ihm angetan, dass er Ubbiri zur Königin erkor. Unglücklicherweise starb das Töchterlein bald darauf, worüber die Mutter so sehr betrübt war, dass sie jeden Tag zum Leichenacker ging und wehklagte.

Eines Tages begab sie sich zum Buddha, um bei ihm Trost zu suchen. Sie verneigte sich vor ihm und setzte sich unter die Anwesenden. Doch war sie so sehr von Unruhe geplagt, dass sie schon bald wieder fortging, ohne mit dem Meister gesprochen zu haben. Am Fluss blieb sie in ihr Leid versunken weinend stehen. Wie es sich ergab, kam der Buddha auf seinem Weg am Fluss vorbei. Als er Ubbiri dort weinend stehen sah, ging er zu ihr: „Warum weinst du?“

„Ich beweine den Tod meiner Tochter, Erhabener.“

Darauf fragte der Buddha: „Auf dem Leichenacker sind im Kreislauf der Wiedergeburten unzählige deiner Töchter zu Asche verbrannt worden. Welche von ihnen beweinst du denn?“

Diese Worte brachten ihre wehleidigen Gedanken zum Stillstand, und sie gewann mit einem Male Einsicht in die Vergänglichkeit aller Dinge. Ihr Herz löste sich vom Kummer um ihr verstorbenes Kind, und mit einem friedlichen, gestillten Geist kehrte sie heim.

Nimm nach mir keine andere

Der große Meister Gampopa wurde in Dhagpo, der südlichen Region Tibets, nicht weit von der Grenze zu Nepal, geboren. Sein Vater war ein angesehener Arzt. Gampopa war der ältere von zwei Söhnen und erlernte den gleichen Beruf wie sein Vater. Gleichzeitig betrieb er nebenher ausgiebige spirituelle Studien. Im Alter von zweiundzwanzig Jahren heiratete er eine Frau namens Tschogme, die aus einer sehr reichen Familie des Nachbardorfes kam. Sie lebten glücklich miteinander und wurden Eltern eines Sohnes und einer Tochter. Einige Jahre später wurde die Gegend von einer Epidemie heimgesucht, die ihren Sohn dahinraffte. Kaum war der Sohn beerdigt, starb auch die Tochter. Nicht lange danach wurde auch Gampopas Frau von der heimtückischen Krankheit befallen. Gampopa versorgte sie als Arzt mit jeder nur möglichen Medizin. Er rief auch andere Ärzte und ließ für sie in den Klöstern beten. Doch nichts half. Tag für Tag ging es ihr schlechter, sodass sie alle Hoffnung auf Genesung verloren. Schließlich setzte sich Gampopa an ihr Bett und rezitierte ein Sutra als Vorbereitung auf den Tod. Doch seine Frau konnte nicht sterben, etwas hielt sie zurück.

Gampopa wandte sich voller Mitgefühl an sie: „Es ist alles getan worden, um dich wieder gesund zu machen, doch nichts ist gelungen. Karmische Kräfte und Wünsche aus vergangenen Leben haben dich und mich vereint. Ich liebe dich sehr und möchte dich fragen: Was hält dich zurück, warum kannst du nicht gehen? Hängst du noch am Besitz oder andere Dinge, die dir lieb sind? Was immer du wünschst, das ich tue, will ich tun.“

Seine Frau antwortete: „Ich hänge nicht am Wohlstand und es gibt auch sonst nichts in diesem Haus, was ich nicht zurücklassen könnte. Aber ich Sorge mich um deine Zukunft und deshalb kann ich nicht sterben. Du kannst dich nach meinem Tode leicht wieder verheiraten und viele Töchter und Söhne haben, mehr als wir miteinander hatten. Ich möchte dich von Herzen bitten, nach mir keine andere Frau zu nehmen, sondern Mönch und Praktizierender des Dharma zu werden. Das würde mich sehr freuen!“

Gampopa sagte: „Ich verspreche dir, dass ich meine jetzige Lebensweise aufgebe, Mönch werde und entschieden den Dharma praktiziere.“

Tschogme sagte: „Ich glaube und vertraue dir, doch möchte ich dich trotzdem bitten, mir dies noch einmal im Beisein eines Zeugen zu versprechen.“

Gampopa willigte ein und bat einen seiner Onkel, Zeuge seines Gelöbnisses zu sein. Dann gelobte er seiner geliebten Frau im Beisein des Onkels, dass er nach ihrem Tode Mönch werden und sein ganzes Leben dem Dharma widmen wolle. Dieses Versprechen machte Tschogme sehr glücklich und mit einem leichten Herzen verschied sie aus dieser Welt.

Nachdem sie beerdigt war, löste Gampopa den Haushalt auf und teilte den Wohlstand in zwei gleiche Teile. Von der einen Hälfte machte er Opferungen an

die Drei Juwelen und gab den Armen und Bedürftigen. Die andere Hälfte behielt er für seinen eigenen Lebensunterhalt und seine religiösen Übungen. Er ließ sich in einem nahe gelegenen Kloster zum Mönch ordinieren und studierte und praktizierte von da an intensiv den Dharma.

Eines Tages erhielt er Besuch vom Onkel, der Zeuge bei seinem Versprechen gewesen war. Dieser dachte, dass Gampopa bestimmt noch immer unter dem Verlust seiner Frau und seiner Kinder litt und wollte ihn trösten. Gampopa sagte ihm: „Ich bin hier im Kloster vollkommen zufrieden. All meine Trauer ist verflogen und ich fühle mich glücklich, dass ich den Weg des Erwachens gehen kann.“ Als der Onkel dies hörte, wurde er sehr ärgerlich. Er griff eine Handvoll Staub und warf ihn Gampopa ins Gesicht: „Was sagst du da! Du hättest keine bessere Frau finden können, solch ein wunderbarer Mensch!“ Gampopa erwiderte: „Du warst doch selbst mein Zeuge! Ich habe in deiner Anwesenheit meiner Frau gelobt, Mönch zu werden und den Dharma zu praktizieren. Und jetzt macht mich dies sehr glücklich, was ist denn daran falsch?“ Da schämte sich der Onkel für seinen Wutausbruch und sagte: „Entschuldige bitte, du hast recht. Ich bin bereits ein alter Mann und dennoch denke ich nie daran, den Dharma zu praktizieren. Du bist noch jung und hast bereits den Mut, dem spirituellen Weg zu folgen. Ich wäre glücklich, wenn ich dir von jetzt an dabei helfen kann.“

Ein Gebirgs-Wasserfall, der von einer Klippe fällt, stürzt unaufhaltsam und immer schneller hinab bis er den Grund erreicht.

Genauso geht das menschliche Leben unwiderruflich und schnell vorüber. Einmal geboren geht der Mensch auf den Tod zu. Jede Handlung, jeder Atemzug, jeder Augenblick bringt ihn dem unausweichlichen Zeitpunkt seines Todes näher, wo er diese Welt, seinen Körper und seinen Status, den er zeitweilig genossen hat, wieder verlässt.

Ein zur Exekution verdammtter Gefangener, der von den Henkern zum Ort der Hinrichtung geführt wird, rückt dem Tod mit jedem Schritt unausweichlich näher.

Genauso nähert sich das menschliche Leben mit jedem vorüberziehendem Augenblick dem Tod.

Im Netz gefangene Fische werden aus dem Wasser gezogen und einer nach dem anderen aus dem Netz gepflückt, um dann an der trockenen Luft zu verenden.

Wie Fische im Netz sind die Menschen in einer Situation gefangen, wo sie höchst verwundbar gegenüber dem Tod sind. Gier, Hass und Unwissenheit haben sie in das Netz der Geburt getrieben. Einmal in diesem Netz gefangen, können sie dem großen Fischer Tod mit keinem Mittel mehr entkommen.

Tiere im Schlachthof sind nicht gewahr, in welcher Gefahr sie leben. Sie warten in den Vorhöfen, ohne irgendeinen Gedanken an ihr Schicksal, obwohl es ihnen mitten ins Gesicht starrt.

Die Menschen, in die Vorhöfe der Geburt getrieben, werden vom Tod beäugt, und doch fühlen sie sich überhaupt nicht alarmiert. Sie vergeuden ihre Zeit mit Schlafen und eiteln Tätigkeiten und sehen nicht, dass alle Fluchtwege verschlossen sind, wie bei einem Wasserbüffel, der im Hof des Schlachters im Schlamm spielt.

Das Nachdenken über den Tod ist schmerzhaft, aber es ist auch gesund, denn es hilft uns aufrichtiger mit unserer Lebenszeit umzugehen und spornt uns an, unsere gegenwärtige günstige Gelegenheit für die Praxis des Weges zu nutzen.

Keine Furcht vor dem Tode

Eines Tages wurde ein junger Mönch aus dem Kloster mit dem Auftrag in die Stadt geschickt, einen wichtigen Brief eigenhändig dem Empfänger zu übergeben. An der Stadtgrenze musste er eine Brücke überqueren. Auf der Brücke wartete ein Samurai, der sich vorgenommen hatte, zum Beweis seiner Stärke die ersten hundert Männer, welche die Brücke überquerten, zum Duell herauszufordern. Neunundneunzig Männer hatte er schon herausgefordert und alle besiegt und getötet. Der junge Mönch war also der hundertste und letzte. Er flehte den Samurai an, ihn passieren zu lassen, weil der Brief von großer Wichtigkeit war. Und er versprach, ganz bestimmt wieder zu kommen, um mit ihm zu kämpfen, wenn er seinen Auftrag erledigt hatte. In einem Anfall von Gutwilligkeit ließ ihn der Samurai passieren.

Der junge Mönch konnte seinen Auftrag ausführen. Anschließend suchte er seinen Meister auf, der in der Stadt lebte, und sagte zu ihm in der Gewissheit verloren zu sein: „Ich möchte mich von Euch verabschieden. Vorhin hat mich ein Samurai zum Schwertkampf herausgefordert, und da ich noch nie eine Waffe in meinen Händen gehalten habe, wird er mich bestimmt töten.“ Der Meister sagte nachdenklich: „In der Tat, du wirst sterben. Es gibt keine Chance für dich. Doch will ich dich, die beste Art zu sterben lehren. Nimm das Schwert, schwinde es über den Scheitel deines Kopfes und halte es dort. Schließe deine Augen, konzentriere dich auf den Scheitel deines Kopfes und warte einfach bis du eine Kälte spürst. Das ist der Tod. In diesem Augenblick lässt du die Arme fallen und mit den fallenden Armen lässt du alles los. Dann wird es dir hinterher sehr gut gehen. Das ist alles.“

Der junge Mönch bedankte sich bei seinem Meister, verneigte sich tief und ging schweren Herzens zur Brücke zurück. Dort wartete schon der Samurai und dankte ihm, dass er Wort gehalten hatte und zurückgekommen war, um mit ihm zu kämpfen. Er überreichte ihm ein Schwert. Dann stellten sich beide für den Zweikampf auf. Der junge Mönch nahm sein Schwert in beide Hände, hob es, wie der Meister ihm geraten hatte über den Kopf und hielt es dort oberhalb des Scheitels. Dann wartete er einfach mit geschlossenen Augen auf den Tod, ohne sich auch nur im Geringsten zu bewegen. Alles fiel von ihm ab. Da er keinen Ausweg sah, gab es nur den drohenden Tod und ihn. Selbst den Samurai vergaß er.

Der Samurai musterte den Gegner und war verwundert, dass dieser regungslos mit geschlossenen Augen dastand und ganz furchtlos und gelassen wirkte. Er rückte argwöhnisch ein wenig näher. Doch der junge Mönch rührte sich nicht. Er war, ganz in sein Schicksal ergeben, einzig und allein auf den Scheitel seines Kopfes konzentriert. Der Samurai dachte: „Dieser Mann scheint sehr stark zu sein. Er hat den Mut gehabt zurückzukommen und mit mir zu kämpfen, er ist

bestimmt kein Amateur.' Der Mönch wartete nur auf den entscheidenden Streich und schenkte den Bewegungen des Gegners überhaupt keine Aufmerksamkeit. Den Samurai beschlichen allmählich Zweifel: ‚Dieser Mönch muss trotz seiner Jugend ein ganz großer Krieger sein, denn nur die großen Schwertmeister nehmen von Beginn solch eine Angriffsstellung ein. Und er steht auch noch mit geschlossenen Augen da.' Der junge Mönch aber wartete einfach nur weiterhin auf die Kälte am Scheitel des Kopfes, von der sein Meister gesprochen hatte.

Inzwischen war der Samurai völlig ratlos und von der furchtlosen Sicherheit dieses jungen Mönches wie gebannt. Er war sich jetzt ganz sicher, dass er beim ersten Versuch eines Angriffs vom Schwert des Mönches entzwei geschnitten würde. Der Mönch merkte nichts und war immer noch ausschließlich darauf bedacht, den Rat seines Meisters gut auszuführen, um so im Tode die Befreiung zu erlangen. Doch jetzt holte ihn die flehentliche Stimme des Samurai in die Wirklichkeit zurück: „Tötet mich nicht, habt Mitleid mit mir. Ich glaubte der König des Schwertes zu sein, aber ich habe noch nie solch einen Meister wie Euch getroffen. Bitte nehmt mich als Euren Schüler an, lehrt mich den Weg der Schwertkunst.“

Sobald wir geboren sind, sind wir tot.
Unsere Geburt und unser Tod sind eine Einheit.
Es ist wie mit einem Baum:
Wenn es eine Wurzel gibt, muss es auch Zweige geben.
Wenn Zweige da sind, muss es eine Wurzel geben.
Du kannst nicht das Eine haben ohne das Andere.
Es ist etwas lächerlich zu sehen,
wie die Menschen bei einem Todesfall
so bekümmert und durcheinander, so verheult und traurig
und anlässlich einer Geburt so glücklich und erfreut sind.
Es ist Verblendung.
Ich denke, wenn man schon weinen will,
sollte man eher bei der Geburt weinen.
Denn eigentlich ist Geburt Tod und Tod ist Geburt,
die Wurzel ist der Zweig, der Zweig ist die Wurzel.
Wenn du weinen musst, weine bei der Wurzel,
weine bei der Geburt.
Schau genau:
Wenn es keine Geburt gäbe, gäbe es keinen Tod.
Kannst du das verstehen?

Ajahn Chah

Die Robe aus einem Stück

Im alten China lebte ein Yogi namens P'u Hua, der jeden Tag durch die Straßen der Stadt zog und sich wie ein Narr oder Verrückter benahm. Die Mönche im nahegelegenen Zenkloster waren sich nicht sicher, ob dieser P'u Hua nur ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser war. Doch unterhielt P'u Hua eine gute Beziehung mit ihrem Meister Lin Chi, einem der großen Zenmeister Chinas. Eines Tages fragten zwei ältere Mönche, als sie mit ihrem Meister gemeinsam am Feuer in der Mönchshalle saßen: „Dieser P'u Hua, ist er einfach nur ein verrückter, gewöhnlicher Sterblicher oder ist er ein verwirklichter Weiser?“ Die Frage war kaum ausgesprochen, als P'u Hua hereinschneite. Lin Chi fragte ihn: „Bist du ein gewöhnlicher Sterblicher oder bist du ein Weiser?“ P'u Hua lachte und sagte: „Sag du, ob ich ein gewöhnlicher Sterblicher oder ein Weiser bin!“ Darauf rief Lin Chi laut: „Kaaa!“

Einige Zeit später zog P'u Hua durch die Straßen und bettelte: „Gebt mir bitte eine Robe aus einem Stück!“ Als die Leute ihm eine solche überreichten, lehnte er sie zu ihrer Überraschung ab. Und sie wussten nicht, was P'u Hua wirklich wollte. Als Meister Lin Chi davon hörte, sandte er den Mönch, der für die Geschäfte des Klosters verantwortlich war, in die Stadt und sagte ihm: „Kauf bitte einen einfachen Sarg.“ Beim nächsten Besuch P'u Hua's im Kloster sagte Lin Chi zu ihm: „Ich habe dir eine Robe aus einem Stück herstellen lassen. Hier ist sie!“ Als P'u Hua den Sarg sah, nickte er zufrieden, hob ihn auf seine Schultern und machte sich auf den Weg zurück in die Stadt. Dort rief er laut aus: „Lin Chi hat eine Robe aus einem Stück für mich herstellen lassen! Ich gehe jetzt zum Osttor der Stadt, um diese Welt zu verlassen.“ Eine große Traube von Menschen folgte ihm neugierig. Als sie am Osttor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde doch nicht heute sterben, es ist noch zu früh! Aber morgen werde ich zum Südtor gehen und dort diese Welt verlassen.“

Am andern Tag folgten ihm wieder viele Leute, doch als sie am Südtor angelangt waren, sagte P'u Hua: „Ich werde heute nicht sterben, aber morgen werde ich zum Westtor gehen und dort die Welt verlassen.“

Am dritten Tag waren es schon deutlich weniger Neugierige, die P'u Hua folgten, der am Westtor angelangt wieder nur sagte: „Heute ist nicht der richtige Tag, aber morgen werde ich zum Nordtor gehen und dann ganz gewiss die Welt verlassen.“

Niemand glaubte ihm mehr, und als er am vierten Tag zum Nordtor ging, war er ganz allein. Er begab sich außerhalb der Stadtmauern und legte sich in seinen Sarg. Als er jemanden zum Tor hinauskommen sah, rief er ihn und bat ihn: „Kannst du wohl den Sargdeckel auflegen und zunageln, denn ich werde jetzt gleich sterben!“ Dieser erfüllte ihm bereitwillig den Wunsch und lief darauf sogleich in die Stadt, um die Neuigkeit zu verbreiten. Die Leute eilten zum Ort des Geschehens. Als sie den Sargdeckel abnahmen, um zu sehen, ob P'u Hua

seine Ankündigung wahr gemacht hatte, fanden sie darin nicht einmal die Spur seines Körpers. Doch am Himmel hörten sie deutlich und klar das Echo seiner Handglocke, die er immer bei sich getragen hatte, bis auch sie schließlich verklang.

Glück wird nicht im Himmel oder Paradies
auf einer anderen Seinsebene gefunden.
Wir leben im Himmel, wir leben im Paradies,
wir sind das Absolute.
Ich bin früher umher gelaufen und habe mich gefragt,
ob ich gut oder schlecht,
ein Klumpen Erde oder ein Haufen Dung sei.
Aber ich bin dahin gelangt zu sehen,
dass alles reines Gold ist.
Und das ist so fantastisch.
Es ist solch ein Glück zu sehen,
dass alles reines Gold ist.
Du könntest die Welt
mit all ihren Reichtümern erobern,
aber das ist gar nichts im Vergleich zu dieser Verwirklichung.
Dies ist der grundlegende Wert des Lebens –
es ist das Absolute, es ist das Große Licht.
Lasst uns, indem wir dies erkennen,
alles persönliche Begehren abwerfen
und den anderen helfen.

Song-chol