



Kalu Rinpoche Vergänglichkeit

Die Meditation über Vergänglichkeit verringert das starke Anhaften an dieses Leben und befähigt einen, gute Eigenschaften wachsen zu lassen.

Was ist Vergänglichkeit?

Alle Ansammlung von Reichtum, Genuss von Luxus - alles wird letztlich wieder zerstreut.

Gebäude werden zu Ruinen;

alle, die sich getroffen haben, werden wieder getrennt;

alle Geborenen, sie sterben.

Alles ist nichts weiter als Vergänglichkeit.

Auch die äußere Welt, scheinbar fest und solide, ist vergänglich. Stufenweise wird sie durch Feuer, Wasser und Wind zerstört.

Die Kraft des nahenden Frühlings weicht die Erde auf und gibt ihr eine rotbraune Farbe; der Sommer macht die Erde feucht und färbt sie blau-grün: Gras, Bäume und Pflanzen entwickeln Blätter. Kommt der Herbst, so verfestigt sich die Erde und wird rotgelb: Gras, Bäume und Pflanzen tragen Früchte. Kommt der Winter, so macht er die Erde hart und grau: Gras, Bäume und Pflanzen werden hart und spröde. Die Jahreszeiten kommen und gehen.

Sonne und Mond gehen auf und nieder - auch sie offenbaren Vergänglichkeit.

Am Tage ist es klar und hell, nachts dunkel und schwarz.

Die Stunden und Minuten vergehen, Augenblick für Augenblick.

Vergänglichkeit ist wie ein Wasserfall - sich gleichende Erscheinungen erwecken den Eindruck von Kontinuität.

Alle fühlenden Wesen, die Bewohner der Welt, sie sind vergänglich.

Alle, die vor uns waren, sind gestorben.

Alle, die jetzt leben, werden sterben.

Alle, die noch kommen werden, sie werden auch sterben.

Man selbst nähert sich mit jedem Jahr, jedem Monat, jedem Tag, jeder Stunde und Minute seinem Tode.

So mutig und tapfer man sein mag, den Tod kann man nicht abwenden; so eifrig und flink man sein mag, es gibt keine Flucht.

So klug und gewandt man daherreden mag, gelehrte Diskussionen werden nichts nützen.

Tapfere Truppen, scharfe Waffen, Macht und Einfluß, schlaue Pläne, Wohlstand und Reichtum, Schönheit, all das wird den Tod nicht abwenden.

Wenn die Sonne hinter den Bergen verschwindet, gibt es niemanden, der dies verzögern oder verhindern könnte.

Es gibt keine Gewissheit, wie lange man leben wird.

Der Tod kann schon im Mutterleib zu einem kommen, oder wenn man gerade krabbeln oder gehen kann, während der Jugend oder im Alter; der Zeitpunkt des Todes ist ungewiß.

Ebenso ist es mit den Todesursachen: Wird man durch Feuer, Wasser, Wind, Blitzschlag, Erdbeben, Lawinen, durch ein einstürzendes Haus, durch Waffen, Gift, Dämonen, schlechtes Essen, oder irgendetwas anderes sterben? Was den Tod verursachen wird, ist nicht gewiß.

Dieses Leben ist wie eine Butterlampe in einem Sturm, wie eine Blase auf dem Wasser, oder wie ein Tautropfen auf einem Grashalm.

Der Tod wird von niemandem ersehnt, noch mit Freude erwartet, sondern verabscheut. Land, Haus und Hof, Besitz und Eigentum, Verwandte und gute Freunde, Vater, Mutter, Geschwister und Ehepartner - alles muss man zurücklassen, selbst den eigenen Körper. Machtlos, allein, ohne Freunde muss in eine unbekannte Welt wandern, in den furchterregenden Bardo, den Zustand zwischen Tod und Geburt. Jeder wird diesen

Weggang früher oder später erfahren; es gibt niemanden, der auch nur im Geringsten davon ausgenommen ist.

Deshalb, wann immer du den Tod eines anderen siehst, vom Tod eines anderen hörst oder daran denkst - mach dies zu einem Teil deiner selbst. Solange man gesund ist und sich glücklich und wohl fühlt, denkt niemand an den Tod. Wenn einen die Krankheit befällt, die den Tod bringt, so schwindet die Kraft des Körpers und man kann nicht einmal mehr in gebückter Haltung sitzen: die Glut der Gesundheit erlischt und der Körper gleicht einer Leiche; man leidet und hat keine Möglichkeit dem Stachel des Schmerzes zu entgehen; Medizin, Rituale oder Zeremonien, nichts davon hat irgendeinen Nutzen und man weiß, dass man sterben wird. Leiden und Angst wachsen und man ist verzweifelt, da man alles zurücklassen und allein gehen muss.

Hat jemand sein letztes Mahl genommen und die letzten Worte gesprochen, so denke: "Auch mir wird es genauso ergehen."

Ist jemand gestorben, so will niemand, nicht einmal jemand, der ihn sehr geliebt hat, seine Leiche für länger als einen oder zwei Tage behalten. Jeder ekelt sich und blickt voller Angst. Die Leichenträger tragen ihn über die Schwelle und bringen ihn weg. Sie begraben ihn auf einem Friedhof, äschern ihn ein, stecken ihn in eine Felsspalte oder geben ihn den Vögeln und Hunden zum Fraß. Wenn dies geschehen ist, wird ihn kein Auge jemals mehr erblicken.

Denke daran: "Auch ich werde genau das gleiche Ende erfahren."

Zu jenem Zeitpunkt sind die drei kostbaren Juwelen und dein Lama die Freunde, die dir Zuflucht sein können. Da Tugend und Laster die einzigen Dinge sind, die nützen oder schaden, strebe nur nach reiner und vollkommener Dharma-Praxis.

Der Körper ist aus verschiedenen Teilen zusammengesetzt: Aus schwarzem und weißem Karma, Ausscheidungen des Vaters und der Mutter, aus den vier Elementen, aus Raum, Bewusstheit usw. Da alle zusammengesetzten Dinge vergänglich sind, ist folglich auch der Körper vergänglich.

Menschen hoher Stellung verlieren diese wieder, Menschen niedriger Stellung gewinnen Ansehen, Mächtige werden zu Abhängigen, Arme werden reich, Feinde werden zu Freunden, Freunde werden zu Feinden. Nichts ist jenseits seiner vergänglichen Natur. Das Vergängliche als dauerhaft anzusehen bedeutet, wie ein Verrückter seinen Täuschungen zu unterliegen.

Nun, da du einen kostbaren menschlichen Körper erhalten hast, kannst du denken und verstehen, besitzt voll herangereifte Möglichkeiten, hast

spirituelle Lehrer und Freunde getroffen und die Bedeutung des Dharma erkannt. Vergeudest du diesen Körper jetzt, so wirst du vielleicht nie mehr einen solchen erhalten, selbst wenn du die Leiden des Daseinskreislauf für endlos lange Zeit durchlitten haben magst. Da deine Lebenszeit kurz wie ein die Wolken durchdringender Sonnenstrahl ist, gelobe, den Dharma gründlich zu praktizieren, und wende dein Gelöbnis sorgfältig an.

Meditierst du in dieser Weise über Vergänglichkeit, so führt dies zur Einsicht in die Unbeständigkeit aller zusammengesetzten Dinge. Deine Anhaftung an dieses Leben wird abnehmen und deine Verunreinigungen (Begierde, Abneigung etc.) werden zerstört. Dein Vertrauen in den Dharma wird wachsen und du wirst dir in deiner Arbeit Mühe geben.

Wenn du den Dharma so praktizierst, wirst du niemals mehr niedergeschlagen oder müde sein und schließlich die Bedeutung der ungeborenen, unsterblichen Natur des Geistes erkennen und die vollkommene Frucht von Mahamudra erlangen.

