

# Vergänglichkeit und Tod



Zitate



bodhisattva edition



So wie unter allen Fußspuren die des Elefanten einmalig sind, ist für den Schüler des Buddha der Gedanke an die Vergänglichkeit einmalig und durch nichts zu übertreffen.

Meditation über Vergänglichkeit ist eine Vorbereitung, die den Zugang zu allen Übungen des Dharma öffnet.

Solange man nicht wirklich von Vergänglichkeit und Tod überzeugt ist, bewirken die Unterweisungen, die man erhält und zu praktizieren glaubt, lediglich dass man dem Dharma gegenüber immer mehr abstumpft.

Zuflucht nehmen und über Vergänglichkeit nachdenken, so heißt es, sind die tiefgründigen Unterweisungen.

Alle tiefgründigen Unterweisungen werden zu Beginn gegeben, und die fortgeschrittenen Übungen sind dann einfach natürliche Folgen dieser tiefgründigen Einsichten und der Neuorientierung der mentalen Energien, die auf den Anfangsstufen stattfinden.

Es heißt, von den tiefgründigen vorbereitenden Übungen und den fortgeschrittenen geheimen Übungen, werden die tiefgründigen Vorbereitungen zuerst gegeben. Denn wenn man nicht wirklich tief die vorbereitenden Übungen praktiziert hat, kann man niemals echte Verwirklichung mittels der fortgeschrittenen Übungen erlangen.

### *Nach Deshung Rinpoche*

Wenn man aufrichtig einsieht, dass man nur eine relativ kurze Weile zu leben hat, dass die Stunden, Tage, Monate und Jahre sehr schnell vorübergehen, dass alles Tun einen unwiderruflich dem unausweichlichen Zeitpunkt näher bringt, wo man die Angelegenheiten dieser Welt wieder hinter sich lassen muss, und dass dies die Natur aller Erscheinungsformen ist, dann kann man wirklich sehen, dass viele Dinge einfach Zeitvergeudung sind. Menschen, die ihren Geist allein auf die Angelegenheiten dieser Welt gerichtet haben, denken nicht darüber nach, ob oder ob nicht diese Angelegenheiten solch kostbare Zeit wert sind. Aber jemand, der sich die Unterweisungen über Vergänglichkeit vor Augen hält, kann sehr leicht entscheiden, ob die Dinge die kostbare Zeit wert sind oder nicht, und wird an Unterscheidungskraft in Hinblick auf seine Handlungen gewinnen und großes Interesse daran entwickeln,

heilsame Handlungen auszuführen, die ihn nicht nur in diesem Leben sondern auch in zukünftigen Leben nähren und stützen. Und er wird nicht mehr bereit sein, nur um einen kurzfristigen Vorteil zu erhaschen, blind und unmoralisch zu handeln. Mit anderen Worten, er wird nicht einfach sein gutes Karma aufs Spiel setzen.

Um den gewünschten Zustand der Loslösung von den täuschenden weltlichen Angelegenheiten zu erlangen ist es nötig, immer wieder in seinem Geist die Vergänglichkeit wachzurufen. Das Denken daran wird mit einem Sporn oder einer Peitsche verglichen, die eine einsichtige Person zu sorgfältiger und richtiger Anstrengung anspornen. Sich Vergänglichkeit zu vergegenwärtigen ist für jeden nützlich: ein hervorragender Praktizierender wird dadurch noch sorgfältiger in der Vervollkommnung seiner selbst, ein mittlerer Praktizierender wird sich intensiver bemühen Fortschritte auf dem Weg zu machen und in einem geringeren Praktizierenden wird dadurch echtes Interesse an der Praxis des Weges geweckt.

Nachdenken über Vergänglichkeit bringt unermesslichen Nutzen, da es  
erstens die Begierden dieses Lebens prüft,  
zweitens ein Energie weckender Ansporn ist,  
drittens ein Mittel gegen Leiden ist und  
viertens hilft Leerheit zu verwirklichen.

Gewöhnliche Weltleute halten die Dinge lieber für dauerhafter als sie es wirklich sind und wollen ihre flüchtige Natur nicht wahrhaben. Sie halten lieber an ihrer Anhaftung gegenüber den Dingen wie auch ihrer eigenen Existenz fest. Und so verheißen sie sich ein langes Leben und sprechen sich jede Menge Zeit zu, in der sie ihre Träume verwirklichen können. Sie sind nicht aufrichtig daran interessiert, darüber nachzudenken, dass es überhaupt keine garantierte Zeitspanne gibt. Wenn die Menschen willens wären, ihre eigene und die Vergänglichkeit aller Phänomene zu sehen, dann würden sich ihre Wertsysteme radikal ändern.

Der Glaube an Dauerhaftigkeit oder Ewigkeit ist die erste falsche Sicht, die im Buddhismus widerlegt wird, und Nachdenken über Tod und Vergänglichkeit ist das Werkzeug, mit dem wir solch einen Wandel in unserer Wahrnehmung bewirken. Dieses Nachdenken ist sehr wirkungsvoll, weil es sich auf wirkliche Tatsachen bezieht, wohingegen der Glaube an Dauerhaftigkeit nach einer aufrichtigen Untersuchung des menschlichen Daseins nicht mehr aufrecht erhalten werden kann. Indem man über Vergänglichkeit nachdenkt, erkennt man, dass das menschliche Leben wirklich sehr kurz ist, und es sehr töricht ist, dieses Leben einfach mit sinnlosen oder gar schädlichen Handlungen zu vergeuden.

## Meditation

Wenn im Leben alles gut geht  
und die Dinge sozusagen rund laufen,  
besteht die Neigung, sich darin behaglich einzunisten.  
Falls es dir so geht, sage dir:  
Es braucht nicht allzu viel Voraussicht, um zu verstehen,  
dass meine jetzige angenehme Lage unsicher ist.  
Es wird ganz gewiss eine Zeit kommen,  
wo ich allein auf eine lange Reise gehen muss  
und nichts von dem, was ich jetzt genieße, mitnehmen kann.  
Diese Zeit rückt mit jedem Augenblick näher,  
und es ist sicher, dass nichts und niemand mir dann helfen kann.  
Darum will ich mir dies jetzt schon vor Augen halten  
und mich geistig auf das vorbereiten,  
was nach diesem Leben kommt,  
indem ich voller Hingabe den Weg des Erwachens gehe.  
Da meine Motivation für die Praxis noch schwach ist,  
bitte ich die Drei Juwelen und meine spirituellen Lehrer:  
Bitte gewährt mir Euren Segen.  
Möge ich zutiefst verstehen, wie zerbrechlich das Leben ist,  
und mich gut auf meinen eigenen Tod vorbereiten!

Auch wenn wir jetzt die Freuden und Erfolge eines aktiven Lebens genießen, wird doch ganz gewiss eine Zeit kommen, wo wir mit Gewalt von allem getrennt werden. Vergegenwärtigen wir uns dies selbst inmitten aller weltlichen Genüsse und Vergnügen, so wird sich unser Gewahrsein von Vergänglichkeit und Tod allmählich vertiefen. Wir haben dann nicht mehr das Gefühl, ewig Zeit zu haben, sondern entwickeln stattdessen eine kurzfristige Denkart und ein Gefühl der Dringlichkeit, jetzt und nicht erst später ernsthaft zu praktizieren. Wenn wir die Zukunft nicht länger als garantiert erachten, werden wir die gegenwärtige günstige Gelegenheit klar wahrnehmen. All unsere Handlungen werden dann von Aufrichtigkeit und Hingabe geprägt sein.



## *Patrul Rinpoche*

Obgleich wir wissen, dass wir eines Tages sterben müssen, verändert diese immer gegenwärtige Bedrohung durch den Tod nicht wirklich unsere Einstellung zum Leben. Wir verbringen unsere Zeit in Hoffnung oder Sorge um unseren zukünftigen Lebensunterhalt, so als würden wir immer leben. Der Kampf um Wohlergehen, Glück und Status hält uns in Atem – bis ganz plötzlich der Tod vor uns steht, sein schwarzes Lasso schwingt und furchterregend seine Fangzähne bleckt.

Nichts kann uns dann mehr helfen. Kein Heer von Soldaten, kein königlicher Erlass, nicht Reichtum, nicht brillante Gelehrsamkeit, nicht der Zauber der Schönheit oder die Geschwindigkeit eines Läufers – nichts davon hat dann noch einen Wert.

Wir könnten uns in einer abgedichteten, metallbeschlagenen Kiste verbergen, verteidigt von Tausenden von starken Männern mit Speeren und Pfeilen, und hätten doch nicht den geringsten Schutz. Wenn der Tod uns sein schwarzes Lasso um den Hals schlingt, erbleichen wir, unsere Tränen fließen, unser Kopf und unsere Glieder geben nach, und wir werden, ob wir wollen oder nicht, die breite Straße zum nächsten Leben hinunter geschleift.

Den Tod kann kein Krieger vertreiben, kein Mächtiger verbannen, kein Reicher bestechen. Vor dem Tod kann man nicht davonrennen, es gibt kein Versteck, keinen Zufluchtsort, keinen Schutz. Niemand kann uns vor ihm verteidigen und beschützen. Der Tod ist taub für Geschicklichkeit oder Mitgefühl. Wenn unsere Frist abgelaufen ist, könnte auch der Medizinbuddha in Person uns keinen Aufschub mehr verschaffen. Deshalb denkt gut nach und meditiert darüber, wie wichtig es ist, von nun an niemals mehr in Trägheit und Zaudern zu versinken, sondern den wahren Dharma zu praktizieren, das Einzige, was euch zum Zeitpunkt des Todes hilft.

## Patrul Rinpoche

Meditiere lange Zeit und in allen Situationen über den Tod.

- Sage dir beim Aufstehen, Hinsetzen oder Hinlegen: „Dies kann meine letzte Handlung in dieser Welt sein“, und meditiere darüber mit großer Überzeugung.
- Wenn du irgendwohin gehst, sage dir: „Vielleicht sterbe ich dort. Wer weiß, ob ich jemals wieder zurückkehre?“
- Wenn du reist oder eine Rast machst, frage dich: „Werde ich vielleicht hier sterben?“
- Frage dich an jedem Ort, wo du dich aufhältst, ob dieser wohl der Ort deines Todes sein könnte.
- Überlege beim Schlafengehen, ob du wirklich damit rechnen kannst, am nächsten Morgen wieder aufzuwachen.
- Am Morgen beim Aufstehen frage dich, ob du vielleicht während des Tages sterben wirst. Denke auch darüber nach, wie ungewiss es ist, dass du dich am Abend wieder in dein Bett legen kannst.

Meditiere in dieser Weise immer wieder aus der Tiefe deines Herzens über den Tod und praktiziere voller Hingabe geistesgegenwärtig und achtsam den Dharma.

- Alle Straßen und Wege sind vergänglich. Lenke, wenn du unterwegs bist, deine Schritte zum Dharma hin.
- Jeder Ort, wo du dich aufhältst, ist vergänglich. Halte dir die reinen Buddhagefilde vor Augen.
- Essen und Trinken und alles, was dir Vergnügen bereitet, ist vergänglich. Nähre dich von tiefer geistiger Sammlung.
- Schlaf ist vergänglich. Reinige die Verblendung im Schlaf in das Klare Licht.
- Wohlstand ist vergänglich. Strebe nach den sieben edlen Reichtümern (Vertrauen, Disziplin, Gelehrsamkeit, Freigebigkeit, Gewissenhaftigkeit, Bescheidenheit und Weisheit).
- Geliebte, Freunde und Familie, sind vergänglich. Kultiviere an einem abgeschiednen Ort, die Sehnsucht nach Befreiung.
- Hohe Stellung und Ruhm sind vergänglich. Nimm immer einen bescheidenen Platz ein.
- Sprache ist vergänglich. Rezitiere Mantras und Gebete.
- Vertrauen und Verlangen nach Befreiung sind vergänglich. Halte ohne Wankelmüt deine Verpflichtungen ein.
- Ideen und Gedanken sind vergänglich. Bemühe dich ein gutes Herz zu entwickeln.

- Meditative Erfahrungen und Verwirklichungen sind vergänglich. Praktiziere so lange bis sich alles in der Natur der Wirklichkeit auflöst und das Bindeglied zwischen Tod und Wiedergeburt entfällt. Von großem Vertrauen erfüllt bist du dann völlig bereit für den Tod. Die Zitadelle der Unsterblichkeit ist erobert, und du segelst dem Adler gleich im weiten Himmelsraum.



Was geboren wird, ist vergänglich und muss sterben.  
 Was angehäuft wurde, ist vergänglich und erschöpft sich.  
 Was zusammenkommt, ist vergänglich und wird getrennt.  
 Was gebaut wird ist vergänglich und fällt wieder zusammen.  
 Was hoch steigt, ist vergänglich und fällt wieder herunter.  
 Freundschaft-Feindschaft, Glück-Unglück, Gut-Böse sind vergänglich.  
 Alle den Geist durchziehenden Gedanken sind vergänglich.  
 Alles verändert sich ständig.

Denkt lange über Tod und Vergänglichkeit nach. Wenn ihr einmal dessen gewiss seid, dass ihr sterben müsst, fällt es euch nicht mehr schwer, negatives Verhalten aufzugeben und das zu tun, was heilsam ist.

Danach meditiert lange Zeit über Liebe und Mitgefühl. Wenn euer Herz einmal von Liebe und Mitgefühl erfüllt ist, fällt es euch nicht länger schwer, zum Wohle der anderen zu handeln.

Dann meditiert lange Zeit über Leerheit, die natürliche Seinsweise aller Phänomene. Wenn ihr Leerheit völlig verstanden habt, fällt es euch nicht mehr schwer, all eure Täuschungen völlig aufzulösen.

*Geshe Potowa*

*Padampa Sangye sagt:*

Am Anfang bringt euch die Überzeugung von der Vergänglichkeit zum Dharma. In der Mitte spornt sie euren Eifer an, und am Ende führt sie euch zum lichtvollen Dharmakaya.





## Nach *Deshung Rinpoche*

Im Tode wird man nichts anderes mitnehmen als Karma.

Frage dich:

Wenn ich heute sterben müsste, wäre dann diese Handlung, die ich gerade ausführe, wirklich nützlich und wohltuend?

Ist es wirklich eine Handlung bei der ich ruhigen Gewissens sterben kann?

Kann ich es mir leisten, die Welt mit dieser jetzigen Haltung zu verlassen?

Ist sie wirklich für mich selbst und andere nützlich und hilfreich?

Lenkt sie mich - ganz gleich, ob ich morgen noch lebe oder schon tot bin - in eine gute Richtung oder nicht?

Denkst du in dieser Weise nach, so entwickelst du ein echtes Interesse an der Dharmapraxis und löst dich immer mehr von den Dingen des Lebens, woran du gewöhnlich noch hängst.

Der Dharma sollte aus drei Gründen praktiziert werden:

1. weltliche Angelegenheiten und Begierden sind letztlich nutzlos,
2. weltliche Freunde und Verwandte sind letztlich nutzlos,
3. Macht, Ansehen, Ruhm und Wissen sind letztlich nutzlos.

Zitat aus dem *Schmuck der Mahayana Sutren*:

Ein Mensch des Dharma, der verwirklicht hat, dass alle Dinge illusionär sind, und die Menschen wie die Blätter des Baumes kommen und gehen, wird weder in Zeiten seiner Zunahme noch seines Untergangs von den durch Kleshas (Trübungen, Verschmutzungen) bedingten Leiden in Schrecken versetzt.

*Bodhicharyavatara*:

Wenn man die Stute des Herzgeistes des Erwachens bestiegen hat, der alle Traurigkeit und Müdigkeit beseitigt, geht man von Glück zu Glück. Wie könnte solch ein Mensch jemals nach unten gezogen werden?



## Der Buddha sagt im Sutra ‚Ratschläge für einen König‘

„Oh großer König,  
wenn der Tod dich überfällt,  
wenn dich der Speer des Herrn des Todes durchbohrt,  
wird aller Stolz dich verlassen.  
Ohne Schutz und Zuflucht, ohne Verwandte und Gefolge,  
geschlagen von Krankheit, mit trockenem Mund, verzerrtem Gesicht,  
zittrigen Händen und Füßen, knirschenden Zähnen,  
unfähig dich aufzurichten, seufzend und klagend,  
den Körper mit Urin, Kot und Erbrochenem beschmiert,  
unfähig Nahrung und Medizin aufzunehmen,  
schläfst du ein letztes Mal in deinem Bett  
und versinkst in den Gewässern weltlichen Daseins.  
Von den Schergen des Todes in Schrecken versetzt,  
wird dein Atem aussetzen - Mund und Nasenlöcher offen.  
Zu jenem Zeitpunkt, wirst du diese Welt verlassen  
und in eine andere Welt gehen,  
dich auf die große Reise begeben,  
in die große Dunkelheit eintreten,  
in den tiefen Abgrund fallen,  
vom großen Ozean umher geworfen  
und von der Strömung des Karma fortgetragen werden,  
in eine Gegend ohne Bleibe reisen und nicht länger  
den geringsten Anteil an deinem jetzigen Wohlstand haben.  
Flehend *Oh mein Vater, oh meine Mutter, oh mein Sohn* musst du gehen.  
Zu jener Zeit, oh großer König,  
gibt es keinen anderen Schutz als den Dharma,  
keine andere Zuflucht und keinen anderen Verwandten.  
Zu jener Zeit wird allein der Dharma Beschützer, Zuflucht,  
verlässliche Grundlage, Insel und großer freundlicher Gastgeber sein.“



## Noch eine Betrachtung über den Tod

„Der Tod wird für mich gewiss kommen, und ich weiß nicht wann.  
Das ist die Wahrheit.

Wenn ich bis jetzt noch nicht wirklich positive Muster in meinem Denken und Verhalten entwickelt habe, die zur Zeit des Todes von Nutzen sind; wenn ich noch immer gegenüber den Dingen dieser Welt übermäßige Anhaftung hege;

wenn ich weiterhin hauptsächlich nach weltlichen Zielen strebe;

wenn mein Geist meistens von weltlichen Belangen abgelenkt wird;

wenn ich das Unwesentliche für wesentlich halte, und mich so über die Sinnesobjekte und ihre Versprechen täusche;

dann habe ich noch keine echte Dharmapraxis entwickelt, die mir zum Zeitpunkt des Todes wirklich hilft.

Wie werde ich mich dann wohl fühlen, wenn ich sterben muss?“

Denke intensiv darüber nach, bis du klar siehst, dass du nicht wirklich auf den Tod vorbereitet bist und nicht weißt, was du tun kannst, wenn er kommt. Wenn diese Betrachtung zu greifen beginnt, wirst du ein Gefühl großer Traurigkeit empfinden - nicht nur über deine eigene Lage, sondern auch über die Lage der vielen anderen, für die dies in gleicher Weise gilt. Fühlst du unerträgliche Traurigkeit und hegst gleichzeitig den Wunsch, dich von deinem übermäßig nachgiebigem, fortwährend getäuschem Verhalten zu befreien, wo du dich nicht um deine wirklichen Interessen dieses und nächster Leben kümmerst, dann hast du einen wesentlichen Schritt vollzogen.

Dann fahre mit folgenden Gedanken fort und versuche eine echte Einschätzung deiner Lage zu bekommen:

„Ich bin voller Anhaftung an weltliche Ziele und Dinge. Keine Selbsttäuschung ist größer als meine, wenn ich weiterhin mein menschliches Dasein sinnlos vergeude.

Jetzt muss ich mich definitiv für den Dharma entscheiden und einen authentischen Weg wählen, der mich zur Zeit meines Todes wirklich stützt und trägt. Ich will nicht länger meiner Faulheit und meinem Zaudern nachgeben, sondern mich voller Energie anstrengen, so als müsste ich ein Feuer löschen, das meine Haare oder Kleider ergriffen hat.

Jetzt will ich meinen schwachen Geist der Anhaftung und Täuschung abwerfen und meine getäuschte Haltung aufgeben. Ich werde nicht länger alle Energie mit dem Trachten nach weltlichen Dingen und Zielen vergeuden, sondern meinen Geist auf meinen Lehrer sowie Buddha, Dharma und Sangha ausrichten und intensiv den Dharma praktizieren. Mögen mein Lehrer und die Drei Juwelen mir helfen, dass ich meinen Entschluss zu praktizieren wirklich erfolgreich umsetze.“

Denke in dieser Weise immer und immer wieder mit intensiver Hingabe und Sehnsucht. Wünsche aufrichtig - nicht nur mit Worten sondern von Herzen - wirklich imstande zu sein, alle Zerstreuung abzustreifen.

Erinnere dich auch immer wieder im Alltag deutlich und klar daran: Ich werde gewiss sterben und weiß nicht wann. Zur Zeit des Todes wird nichts außer dem Dharma von Nutzen sein. Durch dieses Nachdenken wird die übermäßige Verwicklung in die Aktivitäten dieses Lebens geschwächt.

Wann immer du von den gegenwärtigen Bedingungen und deiner Anhaftung daran überwältigt wirst, halte inne und vergegenwärtige dir, was wirklich wichtig ist. Versuche deutlich zu unterscheiden zwischen den Angelegenheiten dieses Lebens und denen, die auch noch zur Zeit deines Todes wie im nächsten Leben von Nutzen sein werden.