

Gütiges Herz, offener Geist



Werden und Vergehen



Werden und Vergehen

Solange wir im Relativen und in der dualistischen Wahrnehmung festhängen, die immer ich und andere sieht, haben wir viele Selbstgespräche, mit denen wir alles mögliche kommentieren. Körperliche Schmerzen tun weh, Verlust von Geliebten tut weh, Verachtung durch andere tut weh, und wir erleben allerlei andere Dinge in diesem Leben, die wirklich schmerzhaft sein können. Der größte Schmerz ist wahrscheinlich der Tod, das endgültige Ende unserer Existenz in diesem Körper mit dem Verlust von allem, was uns im Leben wichtig und lieb war. Wir können nicht leugnen, dass wir durch die Geburt in eine Situation geraten sind, die allerhand leidvolle Nebenwirkungen hat. Doch das allergrößte Leid liegt nicht in dem Schmerz selbst, so wie er ist, sondern in der Art und Weise wie wir uns mit den Bedingungen des Lebens auseinander setzen. Leider verstehen wir dies meistens so gut wie gar nicht. Dieses Verstehen ist keine Frage der Intelligenz, sondern der Öffnung von Herz und Geist. Auf alles, was wir erleben, halten wir das Vergrößerungsglas der Gedanken und Gefühle und reagieren kraft dieser Gedanken und Gefühle mit Anhaftung, Ablehnung oder Gleichgültigkeit. Schmerz und störende Faktoren zum Beispiel mögen wir nicht, und sofort verhalten wir uns abweisend: Mag ich nicht, ich will weg, ich muss ausweichen, ich kann nicht und will nicht. Dann wird durch unser Denken und Fühlen alles verdichtet und schwer und immer leidvoller. Es tut weh, und wir möchten gern etwas ändern, aber zu diesem etwas zählen wir nicht uns selber! Dann wird sich gar nichts ändern. Das haben wir schon über viele Leben probiert und leider so gut wie nichts daraus gelernt.

Wenn wir freudvolle und glückliche Situationen erleben, reagieren wir darauf genau umgekehrt: Mag ich, ich will, ich will mehr, es gefällt mir sehr, und ich möchte, dass es immer bleibt. Auch hier nehmen wir das Vergrößerungsglas unserer Selbstgespräche und machen mehr aus den Situationen als sie eigentlich sind. Nur diesmal reagieren wir nicht mit starker Ablehnung, sondern mit ausgeprägter Anhaftung.

Das Leben ist so, es hat Freuden und Leiden, und wir werden sterben, alles vergeht. Alles ist vergänglich, alles ohne Ausnahme, und das ist für den wählerischen Geist sehr unbequem. Alles ist fließend. Es gibt nichts, was für immer so bleiben kann wie es gerade ist, unweigerlich wird es sich wandeln. Freiheit finden wir dann, wenn wir bereit sind, wirklich zu sehen wie es ist, in diesem Augenblick, im nächsten Augenblick und so fort. Unser Leben fließt unaufhaltsam dahin. Wenn ich den Schmerz suche, finde ich keinen Schmerz an sich, er ist unfassbar wie eine Wolke am weiten Himmel. Wenn ich die Freude suche, finde ich keine Freude an sich, sie ist unfassbar wie eine Wolke am weiten Himmel. Alles ist so. Was kommt, geht wieder. Nichts kann bleiben wie es ist. Tatsächlich

ist es in ständiger Bewegung, selbst das Schlimmste vom Schlimmen wandelt sich fortwährend. Wenn wir dies sehen, werden wir vielleicht anfangs Angst spüren, aber dann schenkt uns diese Betrachtung große Erleichterung. Vergänglichkeit spielt eine sehr große Rolle im Leben, denn es ist nun mal alles vergänglich und fließend. Deswegen sollten wir realistisch sein und aufhören, die Dinge festzuschreiben und fixieren zu wollen, und uns ganz öffnen für das was gerade ist. Wenn unser Geist freifließend und beweglich wird, fühlen wir Erleichterung und Freude.

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 und Feindschaft, Glück und Unglück, Gut und Böse sind vergänglich.
Alle den Geist durchziehenden Gedanken sind vergänglich.
Alles verändert sich ständig.

Diese Betrachtung ist wie am Strom der Zeit zu sitzen, und zu sehen, wie alles vorüber fließt und nichts still steht. Je mehr man sich mit dem Fließenden des Lebens anfreundet, indem man es tiefer betrachtet und studiert, desto mehr entwickelt man innere Gelassenheit. Wir nehmen die Dinge wie sie gerade jetzt sind, ohne sie mit unseren Neigungen und Abneigungen, Meinungen und Sichtweisen zu belasten. Das ist der Beginn der Freiheit.

Wie ein alter Mann, der mit seinen Enkelkindern spielt

Chagdü Tulku (1930 - 2002) war ein großer tibetischer Lama, der bereits sehr früh als Wiedergeburt oder Tulku eines verstorbenen Meisters anerkannt wurde. Als er vier Jahre alt war, begann seine Erziehung, und er erhielt schon in so jungen Jahren Unterweisungen über die Vergänglichkeit des Lebens.

Er war noch ein kleines Kind. Doch da er als Tulku angesehen wurde, kamen die Menschen zu ihm, wenn sie krank waren, und baten ihn, für ihre Heilung zu beten. Immer wenn jemand in der Gegend starb, wurde der Leichnam zu ihm gebracht, damit er die verstorbene Person segnete. Auf diese Weise wurde er schon sehr früh mit der Vergänglichkeit von allem konfrontiert, und er verstand jenseits aller Worte, dass das Leben sehr zerbrechlich ist.

Als er neun Jahre alt war, lernte er: ‚Etwas absolut Wahres muss dauerhaft sein, einzigartig und von nichts beeinträchtigt werden können.‘ Er begann zu verste-

hen, dass nichts und niemand in diesem Leben wirklich diesen Kriterien gerecht wird.

Als er elf Jahre alt war, starb plötzlich seine geliebte Mutter bei der Geburt eines Kindes. Er war gerade in seinem ersten dreijährigen Retreat und war tief betroffen, als er diese Nachricht erhielt. Doch in diesem noch so jungen Alter konnte er nicht wirklich den Tod seiner Mutter verstehen. Sein erster Gedanke war, dass ihr Tod die Bedeutung von Vergänglichkeit zeigt, über die er schon so viel gehört hatte. Durch den Tod seiner Mutter erkannte er, dass auch er sterben würde und so alle anderen. Sein Gefühl, dass man sich auf Menschen und Dinge wirklich verlassen kann, wurde völlig erschüttert. Er erkannte mit einem Mal, dass man sich auf nichts was auch immer wirklich verlassen kann.

Als er zwölf war, ertrank sein jüngerer Bruder, an dem er so hing. Er liebte seine Mutter und seinen jüngerer Bruder sehr. Doch war er nicht völlig niedergeschlagen von diesen beiden großen Verlusten, da er schon genügend Training in der Betrachtung der Vergänglichkeit hatte. Je mehr er kontemplierte, dass alles flüchtiger Natur ist und wie leicht es ist, sein kostbares Leben zu verlieren, desto mehr freute er sich jeden Tag, dass er noch lebte.

Als er dreizehn war, sagte ihm sein Tutor, der wie eine zweite Mutter für ihn war, dass er aus dringenden Gründen zu seiner Familie zurückmüsse. Und er sah ihn nie wieder. Sie hatten täglich zusammen gegessen, studiert und sogar im selben Zimmer geschlafen.

Seine Familie war groß, und es gab eine Zeit, wo über zwanzig Menschen in einem großen Zelt gemeinsam lebten und aßen. Fast alle von ihnen starben während der chinesischen Besetzung.

1959 floh er nach Indien und ließ alles, was ihm vertraut und lieb war, zurück. In den Flüchtlingslagern war der Tod ständig gegenwärtig. Natürlich litt er auch unter diesen tragischen und ungeheuer leidvollen Umständen. Doch da er tief über die Vergänglichkeit von allem nachgedacht hatte, waren sie für ihn leichter zu ertragen.

Er sagt: „Jetzt ist alles, was ich tue, wie ein Spiel. Ich bin nicht apathisch oder uninteressiert, sondern eher wie ein alter Mann, der mit seinen Enkelkindern spielt. Ich unterrichte, teile mein Wissen, und versuche zu helfen so viel ich kann, ohne etwas davon für dauerhaft zu halten. Ich habe voll verstanden: Wenn man jeden Tag so lebt als wäre er der letzte, wird man eine Wahl treffen, die man zur Zeit des Todes nicht bereut. Man wird nicht völlig in seinem Leben, in seinen Hoffnungen und Ängsten, Zuneigungen und Abneigungen gefangen sein und denken, dass man später praktizieren kann. Man wird verstehen, dass man keine Zeit hat, die Dinge aufzuschieben. Wer kann behaupten, dass der Tod schon warten wird. Wir müssen uns entschlossen der Tatsache stellen, dass wir uns in einem Wettlauf mit dem Tode befinden. Wir müssen ohne Aufschub

handeln und alles tun, was wir können, um unsere Geistesgifte zu verringern und auf die Verwirklichung der wahren Natur unseres Geistes hinarbeiten, die Beständigkeit und Vergänglichkeit überschreitet.“

Wir müssen aufrichtig einsehen, dass wir nur eine relativ kurze Weile zu leben haben, und die Stunden, Tage, Monate und Jahre sehr schnell vorübergehen. Alles Tun bringt uns unwiderruflich dem unausweichlichen Zeitpunkt näher, wo wir die Angelegenheiten dieser Welt wieder hinter uns lassen müssen. Dies ist die Natur aller Erscheinungsformen in dieser Erscheinungswelt. Im Licht dieser Betrachtung können wir wirklich verstehen, dass viele Dinge einfach Zeitvergeudung sind.

Gewöhnlich haben wir unseren Geist allein auf die Angelegenheiten dieser Welt gerichtet und denken nicht darüber nach, ob diese Angelegenheiten wirklich solch kostbare Zeit wert sind. Wenn wir uns jedoch die Unterweisungen über Vergänglichkeit vor Augen halten, können wir sehr leicht entscheiden, ob die Dinge die kostbare Zeit wert sind oder nicht. Wir werden an Unterscheidungskraft gewinnen und großes Interesse entwickeln, heilsame Handlungen auszuführen, die uns nicht nur in diesem, sondern auch in zukünftigen Leben nähren und stützen. Und wir werden nicht mehr bereit sein, nur um eines kurzfristigen, selbstsüchtigen Vorteils willen, blind und unmoralisch zu handeln.

Wie der Morgentau

Zu sagen, dass dieser Körper lebt, bedeutet sehr wenig. Erkennt ihr, dass es von jedem Augenblick abhängt? In einer Minute atmen wir etwa 17 oder 18mal ein und aus. Die Zeit für einen Atemzug beträgt ungefähr dreieinhalb Sekunden. Dreieinhalb, dreieinhalb, dreieinhalb ... In einer Stunde atmen wir 1020mal ein und aus. So können wir sagen, dass in einer Stunde das Leben eines Menschen 1020mal beginnt und endet. Es ist wie die Flamme einer Öllampe im Wind oder wie der Morgentau auf dem Gras. Wir tragen dieses unsichere Leben in uns, doch wissen wir nicht, in welchem Augenblick wir sterben werden. Können wir uns in einer solchen Lage wohlfühlen? Darum müsst ihr erwachen bevor ihr sterbt.

Kusan Sunim (1909 - 1983)

Seit letztem Jahr ist ein Jahr vergangen,
und mein Leben ist jetzt um genau so viel kürzer.
Seit letztem Monat ist ein Monat vergangen,
und mein Leben ist jetzt um genau so viel kürzer.
Seit gestern ist ein Tag vergangen
und wieder ist mein Leben um einen Tag kürzer.
Im Nu ist dieser Augenblick vorbei
und mein Leben ist wieder um einen Moment kürzer.

Diese Handlung

Wenn ich jetzt heute an diesem Tage sterben müsste,
wäre dann diese Handlung, die ich gerade ausführe,
wirklich nützlich und wohltuend?
Ist es wirklich eine Handlung,
wo ich mir leisten kann zu sterben, während ich sie tue?
Kann ich es mir leisten,
diese Welt mit dieser jetzigen Haltung zu verlassen?
Ist meine jetzige Handlung
wirklich nützlich und hilfreich für mich selbst wie für andere?
Lenkt mich diese Handlung,
ob ich nun morgen noch am leben oder schon tot bin,
in eine gute Richtung oder nicht?

Die drei göttlichen Boten

Ein Mensch, der im Denken, Reden und Tun viel Negatives getan hatte, wurde vor Yama, den Herrn des Todes geführt.

Yama schaut ihn prüfend an und fragt ihn: „Hast du in deinem vergangenen Leben nie den ersten göttlichen Boten getroffen, der unter den Menschen erscheint?“

Und der antwortet: „Nein Herr, ich habe ihn nicht gesehen.“

„Hast du denn nie einen Mann oder eine Frau gesehen, die 80, 90 oder gar 100 Jahre alt waren, zerbrechlich, gebeugt, auf einen Stock gestützt, zittrig gehend, Jugend und Kraft geschwunden, mit abgebrochenen Zähnen, mit grauem und schütterem Haar oder glatzköpfig, mit fleckigen Gliedern?“

Der Verstorbene antwortet: „Ja Herr, dies habe ich gesehen.“

Darauf sagt Yama zu ihm: „Hast du denn als intelligenter und reifer Mensch nie gedacht: ‚Ich bin auch dem Altern unterworfen und kann ihm nicht entfliehen. Ich will jetzt mit Körper, Rede und Geist edelmütig handeln.‘“

„Nein Herr, ich konnte es nicht tun, ich war achtlos.“

Nachdem Yama, der Herr des Todes, den Verstorbenen in Bezug auf den ersten göttlichen Boten geprüft hat, fragt er ihn weiter: „Hast du in deinem vergangenen Leben nie den zweiten göttlichen Boten getroffen, der unter den Menschen erscheint?“

Und der antwortet: „Nein Herr, ich habe ihn nicht gesehen.“

„Hast du denn nie einen Mann oder eine Frau gesehen, die krank waren und voller Schmerzen, schwerkrank, in ihrem eigenen Schmutz liegend, und die von anderen aus dem Bett gehoben und wieder zu Bett gebracht werden mussten?“

Der Verstorbene antwortet: „Ja Herr, dies habe ich gesehen.“

Darauf sagt Yama zu ihm: „Hast du denn als intelligenter und reifer Mensch nie gedacht: ‚Ich bin auch der Krankheit unterworfen und kann ihr nicht entfliehen. Ich will jetzt mit Körper, Rede und Geist edelmütig handeln.‘“

„Nein Herr, ich konnte es nicht tun, ich war achtlos.“

Nachdem Yama, der Herr des Todes, den Verstorbenen in Bezug auf den zweiten göttlichen Boten geprüft hat, fragt er ihn weiter: „Hast du in deinem vergangenen Leben nie den dritten göttlichen Boten getroffen, der unter den Menschen erscheint?“

Und der antwortet: „Nein Herr, ich habe ihn nicht gesehen.“

„Hast du denn nie einen Mann oder eine Frau gesehen, die zwei oder drei Tage tot waren, der Leichnam aufgeschwollen, bleich und verwesend?“

Der Verstorbene antwortet: „Ja Herr, dies habe ich gesehen.“

Darauf sagt Yama zu ihm: „Hast du denn als intelligenter und reifer Mensch nie gedacht: ‚Ich bin auch dem Tode unterworfen und kann ihm nicht entfliehen. Ich will jetzt mit Körper, Rede und Geist edelmütig handeln.‘“

„Nein Herr, ich konnte es nicht tun, ich war achtlos.“

Darauf sagt der König Yama zu ihm: „Mein guter Mensch, achtlos hast du es verschmäht, mit Körper, Rede und Geist gut zu handeln. Jetzt wirst du gemäß deiner Achtlosigkeit behandelt. Dein böses Handeln wurde nicht von Mutter, Vater, Brüder, Schwestern, Freunden oder Gefährten, noch Verwandten, Göttern oder Brahmanen begangen. Du allein bist dafür verantwortlich und musst die entsprechenden Folgen erleben.“

6 Nachteile und 6 Vorteile

Wenn wir nicht bereit sind, die Vergänglichkeit und Flüchtigkeit unseres Lebens sowie die Gewissheit und Unberechenbarkeit unseres Todes zu betrachten, so handeln wir uns allerhand Nachteile ein. Eine tiefe und gründliche Betrachtung hingegen schenkt uns viele Vorteile. Hier werden die Nachteile und Vorteile in sechs Punkten zusammen gefasst:

Nachteil 1

Wenn du nicht über die Unberechenbarkeit deines Todes meditierst, wirst du deine ganze Zeit mit weltlichen Zwecken vergeuden und nicht vorbereitet sein, wenn du sterben musst.

Vorteil 1

Bedenkst du hingegen, wie flüchtig und unberechenbar alles ist und dass genau diese deine Handlung oder Begegnung die allerletzte in deinem jetzigen Leben sein kann, so wirst du enorm an Kraft gewinnen und alle Schlacken verbrennen.

Nachteil 2

Du wirst das, was eigentlich dringend notwendig zu tun ist, immer wieder auf später verschieben und dir viel Zeit zusprechen, die du tatsächlich gar nicht hast.

Vorteil 2

Das Denken an den Tod ist ein starkes Mittel gegen Täuschung. Am schnellsten wirkt die Verwirklichung der Leerheit, aber gleich danach kommt das Gewahrsein des Todes. Unser Geist reagiert nahezu ständig mit Anhaftung oder Ablehnung. Denkst du an deinen Tod, so wird diese Täuschung augenblicklich aufgelöst.

Nachteil 3

Wenn du nicht an den Tod denkst, so wirst du nicht den Mut und das aufrichtige Interesse haben, dich ganz auf die Verwirklichung deiner wahren unsterblichen Natur einzulassen, sondern weiterhin dem Weg weltlicher Zerstreung verhaftet sein.

Vorteil 3

Frage deinen Tod, und er wird dir sagen, dass du jetzt, jetzt, jetzt, immer wieder mit ganzer Hingabe den Weg des Erwachens praktizieren sollst.

Nachteil 4

Selbst wenn du dich dieser Verwirklichung widmest, wird es dir an Durchhaltevermögen fehlen, und du wirst beim ersten Rückschlag aufgeben, wenn du dir viel Zeit versprichst.

Vorteil 4

Dein Tod wird dich inspirieren, unaufhaltsam mit ganzer Hingabe und Lauterkeit des Herzens zu praktizieren.

Nachteil 5

Ohne fortwährendes Gewahrsein des eigenen Todes wird sich deine Anhaftung an die Dinge dieses Lebens nicht auflösen. Du wirst dich zu den Wesen freundlich, feindlich oder gleichgültig verhalten und - weit entfernt von universeller Liebe - viele negative Dinge denken und tun. Die Auswirkung davon ist, dass du das Glück dieses Lebens verlierst und auch das Glück aller zukünftigen Leben.

Vorteil 5

Meditierst du am Anfang, in der Mitte und am Ende auf die Zerbrechlichkeit deines eigenen Lebens, so wirst du eine tiefe Läuterung vollziehen, die dich von Anfang bis Ende immer glücklicher und zufriedener macht.

Nachteil 6

Wenn du deine Zeit jetzt nicht nutzt, wird der Tod dich überraschen, und du wirst erkennen, dass du allein bist und weder Freunde, Wohlstand noch Macht dir helfen können. Im Tode wird dir nur deine eigene spirituelle Verwirklichung helfen. Ohne sie wirst du mit leeren Händen dastehen und hilflos allem ausgeliefert sein.

Vorteil 6

Für jene, die ihre Zeit nutzen, kommt der Tod nicht überraschend. Wer den Weg ein Stück gegangen ist, der wird zur Zeit des Todes frei von Bedauern und Furcht sein. Wer ihn noch ein Stück weiter gegangen ist, wird von Glück erfüllt sterben. Wer Verwirklichung erlangt hat, wird in einem Zustand großer Freude und Glückseligkeit sterben.

Fürchte den Tod jetzt, wo du lebst,
gesund bist und Zeit hast zu handeln.
Und dann sei zur Zeit des Todes furchtlos!

Überall, wohin du schaust

Als Meister Ryokan (1758 - 1831) alt und gebrechlich wurde, sah er sich gezwungen seine geliebte Einsiedelei in den Bergen zu verlassen. Seine letzten Jahre verbrachte er im Hause eines seiner Gönner.

In dieser Zeit traf er eine junge, wunderschöne buddhistische Nonne namens Teishin. In ihr hatte er eine Seelenverwandte gefunden, und sie liebten sich gegenseitig sehr. Sie trafen sich häufig und unterhielten auch einen regen schriftlichen Austausch. Schließlich wurde Ryokan so krank, dass sich der kommende Tod abzeichnete. Teishin konnte den Gedanken an die unvermeidlich bevorstehende endgültige Trennung nicht ertragen, und sie schrieb ihm in einem Gedicht:

*Uns Klosterleuten wird gesagt,
dass wir den Bereich von
Leben und Tod überwinden müssen -
und doch kann ich meine Trauer
über unsere Trennung nicht ertragen.*

Ryokan antwortete ihr darauf mit einem anderen Gedicht:

*Überall, wohin du schaust,
Verstreuen sich
Die karmesinroten Ahornblätter -
Eines ums andere,
Vorne wie hinten.*