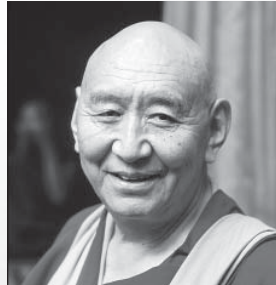


*Alles,  
was uns  
begegnet,  
als  
vergänglich  
erkennen*



**Geshe Thubten  
Ngawang (1932-2003)**  
war über 20 Jahre, bis  
zu seinem Tod im Januar  
2003, Geistlicher Leiter  
des Tibetischen  
Zentrums.

Die Zeit nach dem Tod wird länger sein als die Spanne dieses Lebens, und wir sollten Vorsorge für diese lange Zukunft treffen. Wir verlieren alles, wenn wir dieses Leben hinter uns lassen. Daher ist es tragisch, wenn wir an Dingen haften, die so flüchtig sind wie Freunde, Besitz oder den Körper. Je mehr wir daran hängen, um so schwieriger wird es für uns zum Zeitpunkt des Todes.

Der Kadampa-Meister Geshe Potowa, auch genannt „derjenige, der keine Muße hatte“, ist dafür bekannt, dass er viele Unterweisungen zum Thema Tod und Unbeständigkeit gab. Da er sich des Todes stets bewusst war, hatte er keine Zeit zu verlieren und war immer bemüht, die Essenz des Lebens zu ergreifen. Geshe Potowa wies darauf hin, dass am Anfang der Beschäftigung mit Dharma die Kontemplation über Tod und Unbeständigkeit stehen sollte. Das können wir aus eigener Erfahrung nachvollziehen. Oft ist die Konfrontation mit dem Tod die Ursache dafür, dass wir uns überhaupt mit Dharma beschäftigen und eine gewisse Desillusionierung im Hinblick auf weltliche Annehmlichkeiten verspüren.

In der Mitte des Pfades, wenn wir den Dharma intensiv anwenden, spornt uns die Kontemplation der Vergänglichkeit dazu an, weiter zu praktizieren, in der Ansammlung des Heilsamen nicht nachzulassen und unser kostbares Menschenleben optimal zu nutzen. So wird unser Enthusiasmus gestärkt. Ja, wir spüren Freude in der Ausübung des Dharma, da wir uns bewusst sind, dass wir sogar hohe spirituelle Ziele verwirklichen können.

Schließlich ist die Meditation der Unbeständigkeit ein Meilenstein in der Erkenntnis der endgültigen Realität, der Leerheit. Sie dient als Vorbereitung für die Erfahrung, dass alles „von einem Geschmack“ ist, d.h. abhängig entstanden und damit leer von inhärenter Existenz.

Geshe Potowa sagt deshalb: „Ihr sollt viel Mühe aufwenden und euch mit zahlreichen Gedanken die Ver-

gänglichkeit bewusst machen. Wenn ihr erst einmal den Tod als ein definitives Ereignis begreift und den Todeszeitpunkt als ungewiss erkennt, dann wird es leicht sein, unheilsame Handlungen aufzugeben und Heilsames zu üben. Auch wird eine solche Verwirklichung dazu führen, dass ihr viel über Liebe und Mitgefühl meditieren könnt. Sind diese Tugenden in eurem Geist entstanden, werdet ihr keine Mühe haben, das Wohl der Wesen anzustreben und euch dafür einzusetzen. Und wenn ihr erst einmal eine altruistische Geisteshaltung eingeübt habt, werdet ihr in vielfacher Weise über die endgültige Natur aller Phänomene, die Leerheit meditieren können. Wer diese Erkenntnis aller Phänomene in seinem Geist hervorgebracht hat, wird keine weiteren Mühen haben, alle Täuschungen in seinem Geist zu überwinden.“

Eine gute Übung ist es, alles, was im eigenen Geist erscheint, was wir wahrnehmen, als vergänglich anzusehen. Dann wird uns zunehmend bewusst werden, dass wir uns von all den Dingen, seien es Menschen, Orte oder Güter, werden trennen müssen. Wir werden ganz allein ohne einen Begleiter in ein nächstes Leben gehen. Weil wir uns das klar machen, erkennen wir, dass es keinen Sinn hat, irgendwelche anderen Handlungen als die dem Dharma entsprechenden auszuüben, und die Anhaftung an dieses Leben wird schwinden.

Solange wir nicht diese Bewusstheit der Vergänglichkeit entwickelt haben, werden wir bei der Übung des Dharma immer wieder auf Hindernisse treffen. Geshe Potowa sagt: „Durch die bewusste Beschäftigung mit Tod und Vergänglichkeit entsteht ein großer Segen in meinem Geist.“ Wenn wir mit der klaren Bewusstheit der Vergänglichkeit Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen, kommt diese Zuflucht aus ganzem Herzen. Erhalten wir Anweisungen auf dem Pfad, werden wir sie auch wirklich anwenden und in Übungen umwandeln, die uns auf dem Weg zur Buddhaschaft weiterbringen.

Das Ziel im Dharma ist es, uns aus der leidvollen Situation des Daseinskreislaufs zu befreien. Bisher ist uns dies noch nicht gelungen, und wir sind im Daseinskreislauf umhergerirrt. Deshalb müssen wir die Mittel anwenden, uns daraus zu befreien. Und wenn wir uns fragen, wann die beste Gelegenheit ist, nach Befreiung zu streben, so ist dies jetzt, da wir die Muße und Ausstattung eines kostbaren Menschenlebens haben.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*