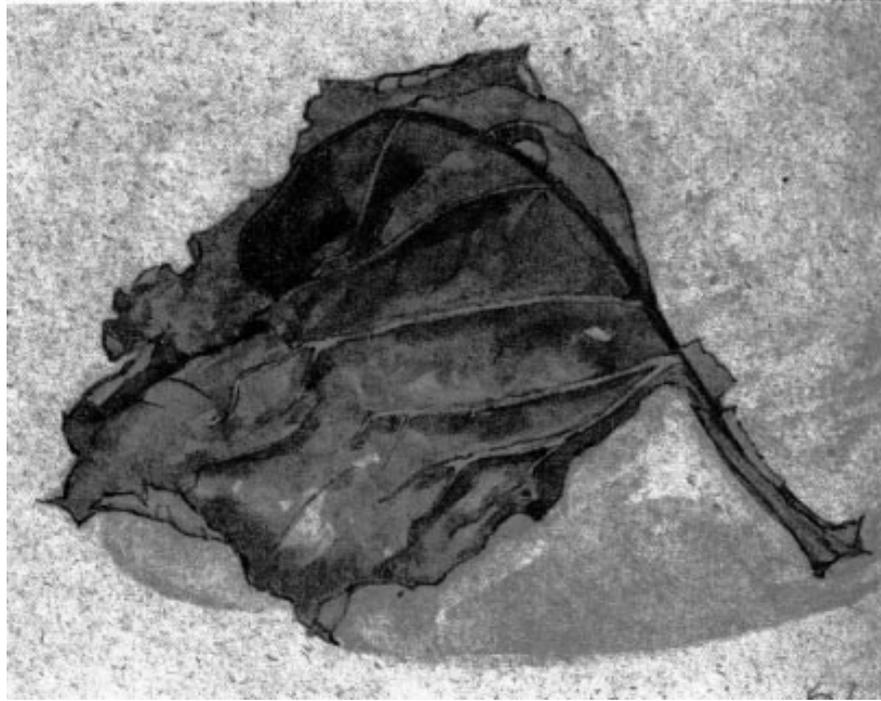


Tod  
und



# Vergänglichkeit

Meditationsanleitung von Geshe Thubten Ngawang  
übersetzt von Gelong Dschampa Tendsin

Meditation bedeutet, den Geist durch die Gewöhnung an heilsame Einstellungen zu wandeln. Dazu sind innere und äußere Vorbereitungen notwendig wie etwa die Entwicklung einer guten Motivation und das Schaffen einer Atmosphäre, die der Kontemplation förderlich ist. Wenn wir uns einem neuen Inhalt zuwenden, sollten wir nicht die früheren Meditationen vergessen. Die Themen hängen zusammen und bauen aufeinander auf. Auf der Grundlage einer stabilen Erfahrung in einem Gebiet des Dharma entsteht ganz natürlich die Erkenntnis der Vorzüge auch anderer Übungen.

Eine der wichtigsten Meditationen im Buddhismus und vielleicht auch in anderen Religionen beschäftigt sich mit Tod und Unbeständigkeit. Der Buddha sagte: »Von allen Spuren ist die des Elefanten die größte, und von allen Achtsamkeitsmeditationen ist die über den Tod die höchste«. Der Buddha weist darauf hin, daß diese Meditation einen starken Einfluß auf unseren Geist haben kann. Sie führt uns zu der Erkenntnis, wie wichtig es ist, Vorbereitungen für die Zeit nach dem Tod zu treffen, indem wir Heilsames tun und uns von schlechten Anlagen im Geist reinigen. Damit lösen wir uns von den sinnlosen Ablenkungen eines rein weltlichen Lebens und können unsere Zeit gut nutzen.

Zunächst sollten wir uns vergegenwärtigen, daß der Geist in Form eines Kontinuums existiert. Dieses besteht seit anfangloser Zeit und setzt sich auch über den Tod hinaus fort; die Eindrücke der eigenen Handlungen bleiben im Geist bestehen. Somit ist der Geist ständig vorhanden und wandelt sich gleichzeitig in jedem Moment. Wenn ein Moment in unserem menschlichen Leben mit all seinen spirituellen Möglichkeiten vertan ist, wird er nicht zurückkehren. Zwar erscheint uns das Leben zunächst lang, aber wenn viele kleine Momente sinnlos vergehen, wird diese lange Spanne schließlich aufgebraucht sein. Diese Erkenntnis wird in uns die Entschlossenheit stärken, unser Leben im Sinne des Dharma sinnvoll zu nutzen. Wir können die Meditation in drei Hauptpunkten entsprechend der Praxis im Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim) durchführen. Nachdem wir einen Punkt analysiert haben, fassen wir einen Entschluß und verweilen darauf:

**1. Der Tod ist gewiß.** Es gibt keinen Ort, an dem man nicht sterben müßte und auch keine zeitliche Epoche, in der Menschen nicht sterben müssen. Unsere Lebenszeit nimmt ständig ab, und uns bleibt wenig Zeit, Dharma zu praktizieren.

Wir fassen den festen Vorsatz, Dharma zu praktizieren, damit wir ohne Reue sterben können.

**2. Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiß.** Die Zeitpanne des menschlichen Lebens ist nicht festgelegt. Es gibt viele Umstände, die den Tod herbeiführen können, da unser Körper von Natur aus sehr verletzlich ist.

Wir entschließen uns, die Praxis des Dharma nicht zu verschieben, sondern sofort damit zu beginnen.

**3. Zum Zeitpunkt des Todes hilft nur die Praxis des Dharma.** Weder unseren Besitz, noch unsere Freunde noch unseren Körper können wir über den Tod hinaus mitnehmen. Das Einzige, was uns dann von Nutzen sein wird, sind die Anlagen von guten Handlungen. Die Anlagen unserer Handlungen, gespeichert in unserem Geistkontinuum, werden sich fortsetzen, und wir werden wiedergeboren. Aus heilsamen Potentialen entstehen – dem Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) gemäß – Erfahrungen von Glück.

Wir fassen den Entschluß, mit aller Intensität unter Vermeidung sinnloser Aktivitäten die Religion anzuwenden.

Wenn wir uns überanstrengt fühlen, stellen wir uns vor, daß von dem Buddha oder einem anderen heiligen Wesen, das sich vor uns im Raum befindet, Licht ausgeht und uns segnet. Der Segen stabilisiert in uns die guten Anlagen aus der Meditation.

Abschließend widmen wir das Verdienst aus dieser Meditation dem Wohle aller Wesen.