

The Asian Classics Institute

Kurs VIII: Der Tod und die Reiche der Existenz

Notizen Klasse Neun: Meditation über das Gewahrsein über den Tod, Teil 1

CHIWA MITAKPA
Tod Vergänglichkeit

CHIWA DRENPA GOMPA
Tod Gewahrsein Meditation

Dies ist ein spezieller Teil des Lam Rim. **Sich-des-Todes-Gewahrseins-Gewohnheit**

Die sich-des-Todes-Gewahrseins-Gewohnheit geschieht nicht während der Meditation. Sie ist eine Haltung während des gesamten Tages. Das Wesentliche der Praxis ist, zu fühlen (und zu wissen), dass man heute sterben könnte. Wenn Du wüsstest, dass Du heute sterben würdest, was würdest Du dann heute – hier und jetzt – tun?

Sich des Todes gewahr zu sein bedeutet, dass du immer so lebst, als wäre heute dein letzter Tag, an dem du lebst. Du würdest immer Gutes tun für deine künftigen Leben. Mit Todes-Gewahrsein gewinnst du große Klarheit über dein Leben. Du weißt, was du zu tun hast. Es ist wie ein Perspektivenwechsel für die Dinge in deinem Leben.

Vierteilige Todesmeditation:

1.) CHIWA MAGOMPAY NYE MIK Nachteile, wenn du kein Todes-Gewahrsein
Tod nicht meditieren Probleme kultivierst:

Sechs Probleme, die du erfahren wirst, wenn du *nicht* über den Tod meditierst:

1.) Du praktizierst kein Dharma:

Wenn Du keine Todesmeditation machst, dann konzentrierst du dich auf die unwichtigen Freuden im Leben, wie z. Bsp. Kleidung, Essen, etc. Sie werden dann dein Hauptfokus während eines Tages sein, so dass dein Tag *nicht* auf Dharma ausgerichtet ist.

2.) Du denkst zwar an den Tod, denkst aber, dass er dich erst später ereilen wird.

Dadurch schiebst du gute Taten auf, weil du in deinem Herzen denkst, dass du erst später sterben wirst und dass du deshalb die guten Dinge auch später tun kannst.

Aber: „Später“ trifft nie ein.

- 3.) **Du praktizierst zwar, aber nur für deinen guten Ruf.** Unsere naturgemäße Motivation ist untermauert von Selbstinteresse und Selbstbezogenheit. Dies verstärkt sich, wenn wir keine Todesmeditation üben.
- 4.) **Du praktizierst zwar, aber ohne echtes Engagement.** Ohne die Todesmeditation praktizierst du nur rudimentär und lässt eventuell die Praxis ganz fallen.
- 5.) **Du verstrickst dich tiefer in dieses weltliche Leben.** Wenn du keine Todesmeditation übst, wirst du mehr und mehr verwickelt und verwurzelt in das Leben. Du *brauchst* deinen Lebensstil, Müßiggang, Geld und weltliche Aktivitäten, etc. an die du dich mit zunehmendem Alter gewöhnt hast. Du wirst „aufgesogen“ und bleibst in weltlichen, neutralen oder untugendhaften Tätigkeiten stecken.
- 6.) **Zum Zeitpunkt deines Todes wirst du großes Bedauern empfinden,** dass du dein Leben verschwendet hast. Es wird dir leid tun, wie du dein Leben geführt hast. Du hast dein Herz / deine Natur / deinen Charakter nicht transformiert. Dieses Gefühl intensiviert sich während des Todes.

2.) **CHIWA GOMPAY PEN YUN Vorteile das Todesgewartsein zu kultivieren:**

Tod Meditation Vorteile

- 1.) **Deine Praxis ist rein.** Du tust sie aus den richtigen Gründen. Du tust sie nicht für die Anerkennung durch andere oder ähnliches. Ebenso praktizierst du mehr.
- 2.) **Deine Praxis wird kraftvoller.** Weil du fühlst, dass du sterben wirst, ist deine Praxis ernsthafter, konzentrierter und kraftvoller – mit dem Gefühl, dass dies deine letzte Meditation vor deinem Tode ist (sein könnte).
- 3.) **Es hilft dir, die Dinge zu tun.** Es motiviert dich, andere Dinge aufzugeben und stattdessen zu praktizieren. Die persönliche Praxis muss an erster Stelle stehen – vor allem anderen – inklusive der Dharma Arbeit.
- 4.) **Es hilft dir, entschlossen zu bleiben.** Deine Praxis wird immer Höhen und Tiefen haben. Wenn deine Praxis nicht gut läuft, dann hilft dir die Todesmeditation, das

Niveau deiner Praxis wieder anzuheben.

- 5.) **Es hilft dir, deine Praxis zu Ende zu bringen.** Wenn du praktizierst und an einen schwierigen Punkt kommst – du hast 75% erreicht und wirst dann schwächer – dann hilft dir die Todesmeditation, dranzubleiben und die Praxis zu Ende durchzuführen.
- 6.) **Du wirst zufrieden sterben können.** Wenn dein Leben sich dem Ende neigt, wirst du mit mehr Zufriedenheit auf deine Lebensentscheidungen zurückblicken können. Je älter du wirst, desto mehr kannst du deine Entscheidungen rechtfertigen, dass sie richtig waren. Du siehst die Weisheit deiner Lebensentscheidungen und fühlst die Zufriedenheit darüber, dass du Dharma Tätigkeiten gewählt hast, die sich jetzt auszahlen.

3.) Was Todesgewahrsein bedeutet und was nicht:

CHI	LO	JITAR	KYEWA	<u>Welche Art von</u>
<u>Todesgewahrsein</u>				
Tod	Gewahrsein	welche Art von	entwickeln	<u>solltest du entwickeln?</u>

A.) Das Todesgewahrsein richtet seine Aufmerksamkeit **nicht** auf die Panik und den Terror des Todes, die du zum Zeitpunkt des Todes fühlen wirst, wie deine geistigen Halluzinationen, Auflösungen und Anhaftung an die weltlichen Dinge, die du gerade verlierst – und es versucht auch nicht, diese nachzuempfinden.

B.) Das Todesgewahrsein **lehrt dich, dich auf die Dinge in diesem Leben zu fokussieren, die dich beeinflussen werden, wenn du gestorben bist** – also dein Leben auf die Dinge zu fokussieren, die dir nach dem Tode helfen werden. Das ist die geringste Motivation, ein Buddhist zu sein.

4.) Wie entwickelt man Todesgewahrsein – 3 Schritte:

1.) **Der Tod ist sicher:**

NGEPAR CHIWA
Sicherer Tod

2.) Der Zeitpunkt des Todes ist unsicher:

NAM CHI	MA - NGE PA
Der Todeszeitpunkt	nicht sicher

3.) Wenn du stirbst, kann dir nichts helfen, außer Dharma:

CHU	MA TOK	MI PEN	Das einzige, was du über den Tod mit hinaus
Dharma	außer	hilft nichts	nehmen kannst, ist dein Geist und was in ihm ist.
			Was sich in deinem Geist befindet, basiert darauf, was
			du gedacht, getan und gesagt hast.

Drei Hauptpunkte und neun Unterpunkte hinsichtlich der Todesmeditation:

1.) Der Tod ist sicher:

- a.) **Nichts kann ihn stoppen** – wenn deine Zeit gekommen ist, dann mußt du gehen.
- b.) **Du kannst deine Lebenszeit nicht verlängern** – mit jedem Atemzug kommst du dem Tod näher. Das Leben hier ist endlich. Jede Tätigkeit bringt dich dem Tod näher.
- c.) **Du hast keine Zeit zu praktizieren während du am Leben bist.** Sogar wenn du dich entscheidest, praktizieren zu wollen, fliegt der Tag vorüber und du hast keine Zeit mehr übrig, um zu praktizieren.

(weiter in der nächsten Klasse)

The Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Lektüre Neun: Die Todesmeditation, Teil 1

Die folgenden Textpassagen wurden dem Großen Buch der Stufen auf dem Pfad (Lamrim Chenmo) von Je Tsongkapa (1357-1419) entnommen.

[]

Der zweite Teil, die Einweisung, wie man die wahre Essenz des Lebens leben kann, umfasst drei verschiedene Kapitel: Die Unterweisungen in den Stufen auf dem Pfad, wie wir unseren Geist schulen können, die gemeinsam mit jenen niedriger Kapazität geteilt werden. Die Unterweisungen in den Stufen auf dem Pfad, wie wir unseren Geist schulen können, die gemeinsam mit jenen mittlerer Kapazität geteilt werden. Die Unterweisungen in den Stufen auf dem Pfad, wie wir unseren Geist schulen können, für jene mit höherer Kapazität.

[]

Das erste der drei Kapitel ist wiederum in drei Abschnitte eingeteilt: Die aktuelle Unterweisung, wie man seinen Geist in der Haltung einer Person mit niedrigerer Kapazität trainiert; woran man erkennen kann, wenn man diese Haltung erfolgreich kultiviert hat; und das Beseitigen von Missverständnissen hinsichtlich dieser inneren Haltung. Der erste Abschnitt ist noch einmal in zwei Abschnitte unterteilt: zu lernen, eine Haltung zu entwickeln, die sich auf das jenseitige Leben fokussiert; und zu lernen, sich die verschiedenen Wege zunutze zu machen, in zukünftigen Leben glücklich zu sein.

[]

Wir werden das Thema behandeln, sich auf das Leben nach dem Tod in zwei Schritten zu fokussieren. Der Erste umfasst die Kontemplation, wie man ein Bewusstsein über den Tod aufrecht erhalten kann; das ist die Tatsache, dass das Leben in der jetzigen Welt kurz ist. Der Zweite umfasst die Kontemplation über die relative Glücksfähigkeit und den relativen Schmerz innerhalb der zwei großen Kategorien fühlender Wesen; es geht um die Frage, was passiert, wenn wir in unser nächstes Leben eintreten.

[]

Über den Tod zu kontemplieren, umfasst vier Schritte. Diese sind:

- 1) Sich der Probleme bewusst zu werden, die entstehen, wenn man nicht über den Tod meditiert.
- 2) Sich der Vorteile der Todesmeditation bewusst zu werden.
- 3) Zu identifizieren, welche Art des Todesbewusstseins wir entwickeln wollen.
- 4) Wie wir über diese Art der Todesmeditation meditieren können, um sie zu entwickeln.

[]

Reden wir über den Ersten der vier Schritte. Weiter oben sprachen wir davon, das Beste aus unserem Leben zu machen, wo uns nun die gesamte Bandbreite spiritueller Möglichkeiten zur Verfügung steht. Was deine Fähigkeit, dies zu tun, von Anfang an mindern könnte, ist das erste der so genannten „Vier Missverständnisse“. Hier geht es um das Missverständnis, dass du vergängliche Dinge für dauerhaft hältst.

[]

Es gibt zwei Versionen bezüglich dieser falschen Idee. Die eine ist subtiler, die andere grobstofflicher. Diejenige, die deiner Praxis mehr schadet, ist die Grobstoffliche, bei der du deine eigene Vergänglichkeit, deine eigene Sterblichkeit betrachtest und doch aus irgendeinem Grund glaubst, dass du nicht sterben wirst.

Nun, es ist wahr, dass du in deinem bisherigen Leben ein gewisses Todesgewahrsein hast, dass du irgendwann mal sterben wirst. Jeder hat ein gewisses Todesgewahrsein. Aber zeitgleich tendierst du zu der Ansicht, dass du nicht sterben wirst, weil du mit jedem Tag, der vergeht, zu dir selbst sagst: „Es wird heute nicht passieren, heute ist nicht der Tag, an dem ich sterbe.“ Und du hältst an dieser Ansicht die ganze Zeit fest – bis zu dem Moment, in dem du stirbst.

[]

Angenommen du lebst weiter mit dieser Ansicht, angenommen du unterlässt es, die

spirituellen Gegenmittel anzuwenden, die diese Art von Gedanken stoppen könnten. Diese Gedanken erschaffen dann eine Art spiritueller Blindheit: du fängst an, die Idee zu entwickeln, in der Lage zu sein, hier im Leben verharren zu können, und wirst dann von diesem Leben besessen. Alles, worauf du dich dann in diesem Leben noch konzentrieren kannst, ist wie du bekommen kannst, was du haben möchtest und wie du dem, was du nicht haben möchtest, entkommen kannst. Dein Leben wird zu: „Heute brauche ich das, und das, und als nächstes das.“

[]

Und sogar wenn du – durch einen abwegigen Zufall – dich in spirituellen Praktiken engagierst, wie zu studieren, zu kontemplieren, oder Meditation – sie alle werden zu etwas, das du nur für dieses Leben tust. Was auch immer für gute Taten du auf diese Weise tust, sie sind von sehr schwacher Kraft. Und weil sie daher typischerweise mit schlechten Taten verbunden sind, dem Brechen von Moral, oder Übertretung eines Gelübdes, ist es recht ungewöhnlich, gute Aktivitäten dieser Art zu finden, die *nicht* mit den eigentlichen Ursachen verflochten sind, die zu einer leidvollen Wiedergeburt führen.

[]

Angenommen, dass du dich sogar dafür entscheidest, etwas für deine künftigen Leben zu tun. Ohne dieses Todesgewahrsein wird es dir nicht möglich sein, die Art der Faulheit zu stoppen, bei der du deine Praxis mit den Worten „Ich mach das später, ich mach all die Dinge letztendlich, eins nach dem anderen“ niederlegst. Und dann wirst du deine Lebenszeit mit allen möglichen Ablenkungen verbringen: mit Schlaf, oder faul rumhängen, oder dummem Geschwätz, oder Essen und Trinken oder ähnlichem. Du wirst nicht in der Lage sein, einen Punkt zu erreichen, bei dem deine Praxis mit großer Energie untermauert ist.

[]

Diese Hoffnung, dass du für lange Zeit leben wirst, täuscht dich. Du entwickelst starke Anhaftung, Gewinn zu machen, Anerkennung durch andere zu erhalten und ähnliches. Du entwickelst eine starke Ablehnung gegen alles, was dich davon abhält, oder gegen alles von dem du glaubst, dass es dich davon abhalten könnte, diese Dinge zu bekommen. Es wächst in dir eine dunkle Unwissenheit, die die Probleme, die dir diese Gedanken verursachen, nicht

verstehen kann.

Diese führen zu einer stetigen Flut von Geistesgiften, den starken, und all deren Varianten, den Haupt- und Neben-Geistesgiften: Stolz, Eifersucht, und all die anderen.

[]

Diese Geistesgifte wiederum führen zu verletzendem Verhalten in deinen Taten, Worten und Gedanken. Taten wie die zehn Untugenden, und die fünf unmittelbaren Taten, und die Fünf, die dem nahe kommen, sowie das höchste Dharma aufzugeben und immer so weiter. An jedem einzelnen Tag werden Taten wie diese, von ungeheurer Kraft, in der Lage, dich zu den Leiden der drei unteren Daseinsreiche u.ä. zu führen, dazu tendieren, immer größer zu werden.

Das Gegenmittel gegen all diese Taten ist der Nektar des Dharmas, in tiefer Wahrheit gesprochen. Und je weiter du dich davon entfernst, desto mehr strangulierst du deine Chancen für die höheren Daseinsreiche und das ultimativ Gute.

Der Tod wird dir dein Leben nehmen, und die falschen Taten, die du begangen hast, werden dich zu den unteren Daseinsreichen ziehen, zu einem angstvollen Ort, von gewaltigem und grausamen Leiden, bis hin zum Fegefeuer. Und so frage ich dich, wo kannst du einen für dich katastrophaleren Gedanken finden als die Idee, dass vergängliche Dinge dauerhaft sein könnten.

[]

An diesem Punkt stimmen *Die Vierhundert* überein:

Was könnte eine größere Katastrophe sein als jemand,
Der mit keinem geringeren als dem Herrn des Todes, der ihn holen wird,
sich in einer Weise verhält, als würde dieser Herr der drei Daseinsreiche
für ihn schlafen, als wäre alles gut.

[Der „Herr der drei Daseinsreiche“ ist der Herr des Todes; er hat die totale Kontrolle über alle lebenden Dinge, außer jenen, die auf dem Pfad der Realisierten reisen, jenen, die Leerheit direkt gesehen haben. Wenn wir diesen Pfad erreichen könnten, hätten wir eine Chance,

Unsterblichkeit zu erreichen, aber stattdessen verhalten wir uns faul, als wenn alles in Ordnung wäre, und enden darin, den Herrn des Todes einzuladen, der ansonsten an uns vorbei ziehen müsste.]

[]

Der Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas besagt ebenso:

Du musst alles hinter dir lassen und weitergehen mit deinem karmischen Gepäck, aber weil du das nicht verstehst, unternimmst du eine ganze Vielfalt falscher Taten, indem du auf deine Freunde und Feinde reagierst.

[]

Hier nun an zweiter Stelle die Kontemplation über die Vorteile der Meditation über deinen Tod. Angenommen du würdest andererseits fähig sein, ein echtes Gewahrsein über deine Sterblichkeit zu entwickeln, dann wärest du wie eine Person, die weiß, dass er oder sie innerhalb der nächsten ein oder zwei Tage sterben muss.

[]

Selbst wenn diese Person nur ein klägliches Verständnis des Dharmas hätte, oder natürlich mehr als das, dann würde er oder sie sehr schnell realisieren, dass sie weder ihre geliebten Nahestehenden, noch ihre Besitztümer oder irgendetwas anderes auf ihre Reise würde mitnehmen können. All ihre Anhaftung an diese Dinge wäre beendet. Die große Mehrheit dieser Menschen würde an diesem Punkt automatisch anfangen, ein Verlangen danach zu entwickeln, das Wesentliche aus ihrem verbleibendem Leben herauszuholen, und sie würden damit anfangen, sich in Wohltätigem und ähnlichem zu engagieren.

[]

Das solltest du nun auch tun. Denke an den Gewinn und die Ehre, den Ruhm und ähnliches, die du erhoffst von anderen zu bekommen - all diese weltlichen Hoffnungen und Träume. Versuche zu erkennen, dass all die Bemühungen in diese Dinge gehaltlos sind, bedeutungslos, wie nutzlose Schalen des Weizens, nachdem das Korn herausgenommen

wurde. Versuche zu verstehen, wie trügerisch diese Gedanken sind, wie sie darauf warten, dich in einer Falle zu fangen. Beende all deine schlechten Gedanken.

Übe dich nun im Gegenteil – in guten Taten, so wie Zuflucht zu nehmen, und eine ethische Lebensweise zu beachten und so weiter. Häufe diese Arten von guten Taten kontinuierlich an – mit einem Sinn der Ehrfurcht und Freude. Dieser Körper und der Rest mag bedeutungslos sein, es sei denn du gibst ihm die höchste Bedeutung; du kannst ihn nutzen, um zum höchsten Dasein, das es gibt, empor zu steigen; und dann kannst du andere ebenso dahin führen. Und dann würde ich dir eine andere Frage stellen: Wo könntest du jemals ein bedeutungsvolleres Werk finden, das du tun könntest, als dieses?

[]

Aus diesem Grund wird das Gewahrsein des Todes an so vielen Stellen gepriesen, mit so vielen Metaphern. Wie das folgende Beispiel im *Sutra des Großen Nirvanas*:

Von all den Ernten, die in den Boden gepflügt wurden,
ist die Ernte des Herbstes die Größte.

Von all den Spuren im Boden,
die der Elefanten sind die Tiefsten.

Von all den Gedanken, die eine Person haben kann,
die Gedanken der Vergänglichkeit
und des Todes sind die Größten.

Denn diese sind die Gedanken, die das Verlangen,
die Unwissenheit und den Stolz aller
drei Daseinsreiche beseitigen.

[]

Das Todesgewahrsein wird auch in anderen Quellen hervorgehoben, wo es beispielsweise mit einem großen Hammer verglichen wird, der mit einem Streich alle deine Geistesgifte und schlechte Taten erschlagen kann. Es wird auch mit einem großen Tor verglichen, durch das alle guten und reinen Dinge zu dir hindurch kommen können, alle in einem einzigen Rutsch.

[]

Auch die *Anthologie* konstatiert:

Komme um zu schauen, dass dein Körper so
zerbrechlich ist wie ein Stück zartes Bone China Porzellan,
Und dass alle andere Dinge, die existieren
zu vergleichen sind mit einer Fata Morgana.
Wenn du es vermagst, so wird der Speerhagel,
geworfen von den Dämonen, die Blumen,
plötzlich aufgehalten, und der Herr des Todes stirbt selbst,
während er nach dir hungert.

[]

Es wird auch gesagt, dass

Jene, die gesehen haben, wie es ist, alt zu werden,
die das Leiden an Krankheiten erlebt haben,
Jene, die es erlebt haben, wie es ist, zu sterben,
die den Geist schwinden und gehen gesehen haben,
Sie können das Familienleben aufgeben,
das wie ein Gefängnis ist, fest bindend
Und wagen es nicht zu erträumen, dass normale Menschen
in unserer Welt jemals das Verlangen würden aufgeben können.

[]

Um es kurz zu fassen, die Zeit für eine Person, etwas von Wert zu tun, ist jetzt, und nur jetzt – jetzt, wo wir einen Körper und ein Leben wie dieses besitzen, so erfüllt von spiritueller Muße. Du und ich haben die überwiegende Zeit mit Wiedergeburten im Elend verlebt und wir kommen hier nun abermals zu einer besseren Wiedergeburt; aber der Großteil unserer Zeit hat in den Daseinsreichen stattgefunden, wo wir keine der notwendigen Möglichkeiten hatten, weshalb wir nicht die geringste Chance hatten, irgendeine spirituelle Praxis

aufzunehmen.

Und die Tatsache, dass in diesem Moment hier, wo wir die Art von Leben gefunden haben, in welchem wir praktizieren könnten, wir dennoch nichts in der Weise tun, wie es getan werden sollte, beruht im Endeffekt auf unserem Glauben, dass wir nicht sterben werden – nicht jetzt. Wir können sagen, dass unsere natürliche Neigung zu denken, dass wir nicht sterben werden, die Wurzel all unserer Probleme ist. Das Gegenmittel zu diesem Denken – unseres baldigen Todes gewahr zu bleiben – ist somit die Wurzel all des Guten, dass je zu uns kommen kann.

[]

Aus diesem Grund, solltest Du niemals denken: „Dies ist eine jener Praktiken, die für Menschen gedacht ist, die nichts Tiefgreifenderes haben, worüber sie meditieren können.“

Und du solltest nie denken: „Das ist zugegebenermaßen etwas, worüber man meditieren sollte, aber nur zu Beginn unserer Praxis und nur ein bisschen; es ist nichts, was kontinuierlicher Anstrengungen bedarf, um es in die Praxis umzusetzen.“

Vielmehr solltest du versuchen, ein echtes Verständnis, aus der Tiefe deines Herzens zu erlangen, wo du realisierst, dass dies eine Meditation ist, die du zu Beginn, sowie am Ende und immerfort auf deinem Weg brauchst. Wenn du dieses Verständnis in dir verankert hast, wirst du verstehen, dass du über deinen Tod meditieren *musst*.

[]

Hier kommt nun der dritte Schritt – zu identifizieren, welche Art des Todesgewahrseins wir zu entwickeln suchen. Nun, es gibt eine Art inneren Terrors, den eine Person empfinden kann, wenn sie fürchtet, ihren geliebten Menschen entrissen zu werden. Diese Angst stammt von einer sehr starken Anhaftung an das engere Umfeld. Es ist die natürliche Angst einer Person, die niemals eine Praxis des Pfades versucht hat. Dieses hier ist *nicht* das Todesgewahrsein, das wir zu entwickeln beabsichtigen.

[]

Was also ist dieses Gewahrsein? Es gibt kein einziges Wesen, das einen Körper angenommen

hat, wie den unseren – erschaffen durch unsere vergangenen Taten und Geistesgifte – und das von der absoluten Gewissheit des Todes ausgenommen ist.

Es ist wahr, dass kurzfristig betrachtet, der Versuch etwas Ehrfurcht vor dieser Tatsache zu entwickeln, mich nicht befähigt, den Tod zu verhindern.

Nichtsdestotrotz musst du ernsthaft versuchen, eine Angst davor zu entwickeln, dass du sterben könntest, ehe du deine Ziele für dein künftiges Leben erreicht hast:

Dass du sterben könntest, bevor du alle Ursachen einer Wiedergeburt in den niederen Daseinsreichen beseitigen konntest; oder bevor du all die Dinge erfüllt hast, die dich in die höheren Daseinsreiche führen, und zum ultimativ Guten.

[]

Wenn du diese Art von Angst über diese Dinge hast, dann hilft sie dir, etwas dagegen zu tun, so dass du im Moment des Todes keinen Grund hast, dich zu fürchten. Wenn du dich andererseits nicht in der Lage siehst diese Ziele zu erreichen, dann wirst du, wenn der Tod kommt, auf zweifache Art von Bedauern gepeinigt sein.

Du wirst in einem allgemeinen Sinne realisieren, dass du unfähig warst, dich selbst vom Kreislauf des leidvollen Lebens zu befreien. Im engeren Sinne wirst du anfangen reinen Terror hinsichtlich der Möglichkeit zu empfinden, in die Reiche des Leidens zu fallen.

Wie die *Geschichten über die Geburt* besagen:

Du gibst Dir die größte Mühe,
aber es gibt keinen Weg, zu bleiben;
Welchen Vorteil kann es haben,
ein Gefühl der Angst zu empfinden
Und über etwas zu zittern, das
du *nun* niemals beheben kannst?
Du kannst das für dich selbst ableiten, indem du die
Natur dieser Welt betrachtest,
Dass jene, die schlechte Taten begangen haben,
an diesem Punkt sich vor Bedauern verzehren;
Sie realisieren dann, dass sie nicht annähernd gute Dinge
In der Weise getan haben, wie sie es hätten tun sollen,
Und beginnen zu ahnen, dass sie im nächsten Leben
Leiden erfahren werden.

Die Angst, die du anfängst zu fühlen,
wenn du stirbst, verwirrt dich,
Was es dir erschwert, dich
der Taten zu erinnern
Die du zuvor getan hast, und für die du
so ein starkes Bedauern empfindest.
Daher mache es jetzt in deinem Leben zu einer Gewohnheit,
jene Taten zu vollbringen, die rein weiß sind;
Denn wo würdest du je eine Person finden, die
das Dharma lebt, und noch Angst vor "Herrn Tod" zu haben braucht?

[]

Die Vierhundert haben, sehr ähnlich, den folgenden Vers:

Jeder, der sich wahrhaft sicher ist,
Der zu sich selbst sagt "Ich werde sterben".
Der jede Art von Angst hinter sich lässt;
Wie könnte er dann noch den Tod fürchten?

[]

Nun angenommen du wärest in der Lage, über deine Vergänglichkeit zu kontemplieren,
und immer wieder zu denken: „Es gibt gar keinen Zweifel, dass ich in Kürze meinem Körper
entrissen werde, und all meinen Besitztümern.“ Das wird dir ermöglichen die Art des
Verlangens zu blockieren, das immer noch eine Hoffnung nährt, dass du vermeiden kannst,
all diese Dinge zu verlieren.

Und dann wirst du nichts von der Todesangst spüren, die kommt, wenn dein Geist vom
Gedanken dieses Verlustes gequält ist.

[]

Als nächstes behandeln wir den vierten Schritt, bei dem es darum geht, wie wir meditieren
und das Todesgewahrsein entwickeln. Du solltest die Meditation in drei Stufen machen:
durch die drei Prinzipien gehen, die neun Gründe und die drei Beschlüsse. Wir werden dann

weitergehen durch die Drei (a) der Kontemplation, dass es sicher ist, dass wir sterben werden; (b) der Kontemplation, dass es keine Sicherheit gibt, wann wir sterben werden; und (c) der Kontemplation, dass, wenn wir dann sterben, uns nichts als das Dharma helfen kann.

[]

Die erste (Kontemplation) hat 3 Teile; hier ist der erste, wo es darum geht, (1) darüber zu kontemplieren, dass der Herr des Todes sicher kommen muss und, wenn er kommt, ihn nichts aufhalten kann.

Egal was für einen Körper du auf dich genommen hast, der Tod muss dich ereilen.

Wie die *Anthologie der Vergänglichkeit* sagt:

Wenn selbst alle Buddhas, und auch self-made Buddhas,
Und die Zuhörer, die die Gefolgsleute des Buddhas sind,
Wenn letztendlich alle ihre heilige Form verlassen müssen,
Wozu brauchen wir dann noch von normalen Menschen sprechen?

[]

Wir können ebenso sagen, dass dich der Tod ereilen wird, egal wo du hingehst. Der gleiche Text besagt:

Es spielt keine Rolle wo du hingehst, es gibt keinen Platz,
der für den Tod zu schwer zu erreichen wäre.
Es gibt keinen solchen Platz im Himmel, nicht am Grund der See,
und auch nicht tief in einer Bergeshöhle.

[]

Und ebenso macht der Tod keinen Unterschied hinsichtlich der richtigen Reihenfolge von Jungen und Alten, wenn es darum geht, seine Opfer zu zerstören. Darüber sagt das gleiche Werk:

Jene die jetzt hier sind, oder jene, die noch kommen werden,
Sie alle müssen ihren Körper aufgeben und weiter reisen.
Ihr Weisen, realisiert, dass alle sterben werden;
Lebt das Dharma und tut, was getan werden muss.

[]

Darüber hinaus ist da die Tatsache, dass sich niemand vom Herrn des Todes befreien kann, nicht durch Davonlaufen, nicht durch Zurückweisung mit magischen Worten oder ähnlichem. Wie die Schrift des *Rates an den König* darlegt:

Nimm zum Beispiel an, du wärest von allen vier Seiten von vier großen Bergen umgeben, solide, fest, hart im Kern, unzerstörbar, nicht zu brechen, unbezwingbar, diamantartig hart und massiv, strecken sie sich zu den höchsten Höhen des Himmels.

Und nun stell dir vor, dass sie plötzlich auf dich einstürzen. Jede Spur der Vegetation – von den Wurzeln über die Stämme, die Äste, bis zu den Zweigen und hinaus bis zu den Blättern wäre zu Pulver zerstoßen. Und jede lebende Kreatur, jedes fühlende Wesen, auch jedes Geistwesen wäre zu Staub gemacht.

Und während die Berge in sich zusammenfallen, passiert das in nur einer Minute und niemand wäre in der Lage, ihnen zu entkommen, oder sie zurück zu zwingen oder sie zu bestechen. Ebenso wenig (und selbst das nur mit größte Schwierigkeiten) könntest du irgend eine magische Substanz benutzen, oder magische Worte, oder ein anderes Elixir, um sie zu stoppen.

[]

Hier, großer König, ist unser Leben ebenso. Wenn die vier großen Bedrohungen erscheinen, kann ihnen niemand entkommen oder sie zurück zwingen oder sie bestechen. Ebenso wenig (und selbst das nur mit größte Schwierigkeiten) könntest du irgend eine magische Substanz benutzen, oder magische Worte, oder ein anderes Elixir, um sie zu stoppen.

[]

Und was sind diese vier Bedrohungen? Es ist das Altern, das Erkranken, der Tod und es sind Probleme. Großer König, ich sage zu dir:

Altern meint die Tatsache, dass unsere Vitalität unvermeidlich ausgelöscht wird;
Krankheit meint die Tatsache, dass unsere Gesundheit unvermeidlich ausgelöscht wird;
Schwierigkeiten meint die Tatsache, dass jedes gute Ding, das zu uns kommt, unvermeidlich ausgelöscht wird;
Und Tod meint die Tatsache, dass unser ganzes Leben unvermeidlich ausgelöscht wird;
Alle vier werden uns ereilen und wir können ihnen nicht entkommen, oder sie zurück zwingen oder sie bestechen. Ebenso wenig (und selbst das nur mit größte Schwierigkeiten) könntest du irgend eine magische Substanz benutzen, oder magische Worte, oder ein anderes Elixir, um sie zu stoppen.

[]

Kamawa hat auch einmal gesagt:

Von einer Person wird erwartet, den Tod jetzt zu fürchten, doch wenn er tatsächlich kommt, von ihm unbeirrt zu bleiben. Doch du und ich verhalten uns gegenteilig: wir kümmern uns jetzt nicht, und wenn er dann schließlich kommt, zerreißt es unsere Brust im Todeskampf.

[]

Der zweite Grund hier ist (2) die Kontemplation darüber, dass es unmöglich ist, Lebenszeit hinzuzugewinnen und wie unsere Zeit kontinuierlich und ohne Pause davon rinnt.

Die *In den Mutterleib eintreten* genannte Schrift beschreibt die längste Lebensspanne, die du leben könntest, wie folgt:

Heutzutage ist die längste Zeit, die du leben kannst, angenommen du findest dich in der Lage, dich auf die beste nur mögliche Weise um dich zu kümmern, hundert Jahre, oder einen Hauch mehr.

[]

Selbst wenn du 100 Jahre leben könntest, würde die Zeit sehr schnell vergehen. Das ist so, weil Jahre wie Monate vergehen und Monate wiederum wie Tage und Tage in Form von tagsüber und nachts vergehen. Diese wiederum ziehen in der kürzesten Periode als Morgen und Abend und so weiter vorüber. Daher ist eine menschliche Lebensspanne allgemein etwas, das sehr kurz ist.

[]

Du und ich, wir können an uns selbst sehen, dass wir außerdem schon eine ordentliche Zahl an Tagen verbraucht haben. Und angesichts der Tage, die uns noch verbleiben, wissen wir doch, dass wir hilflos sind in dem Wunsch auch nur Momente wieder hinzufügen zu wollen. Die Tage entrinnen, vierundzwanzig Stunden täglich, ohne die kleinste Unterbrechung. Darüber besagt der *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas*:

Unsere Lebenszeit entrinnt unentwegt,
Tag und Nacht, ohne einen Moment der Pause
Wenn dein Leben davon rinnt und nicht wieder aufgefüllt werden kann,
Wie kannst du dann annehmen, dass du niemals sterben würdest?

[]

Es gibt viele Beispiele mit denen du über diese Punkte kontemplieren kannst. Stell dir vor du webst einen Teppich: du baust ihn auf mit Reihen aus Garn und jede Reihe ist nichts als ein paar Fäden aus Wolle. Doch wenn du kontinuierlich daran arbeitest, summiert sich das und bald wird ein kompletter Teppich daraus.

Denke auch an eine Schafherde. Wenn sie zum Schlachthaus gebracht werden, gehen sie nur sehr langsam Schritt für Schritt voran. Doch jeder Schritt bringt sie unaufhaltsam ihrem Tod näher.

Oder denke auch an die Stromschnellen eines Flusses, oder an einen Wasserfall, der von der Höhe eines Kliffs herunter fällt. Die Momente deines Lebens eilen genauso schnell an dir vorbei.

[]

Ein Kuhhirte hebt den Stock in seiner Hand und treibt das völlig hilflose Vieh zu seinem Bestimmungsort. Genauso treiben uns Krankheit und das natürliche Altern völlig hilflos zur Gegenwart des Herrn des Todes. Du musst vielerlei Beispiele in deiner Meditation über den Tod nutzen, weil die *Anthologie* uns wieder sagt:

Wenn du zum Beispiel anfängst, einen Teppich zu weben
Und du mit jedem einzelnen Wollfaden voranschreitest –
Letztendlich wirst du ihn zu Ende gewebt haben.
Menschliche Leben verhalten sich genau so.

Jene, die zum Tode verurteilt sind, sind uns ein weiteres Beispiel,
Mit jedem einzelnen Schritt, den sie Stück für Stück voranschreiten,
kommen sie näher an das Schlachthaus heran.
Menschliche Leben verhalten sich genau so.

[]

Die Stromschnellen eines Flusses
Fließen unaufhaltsam ihrem Ende entgegen;
Das Vorübergehen eines menschlichen Lebens
Ist genauso irreversibel.

Unsere Leben sind ein einzig Mühsal, kurz,
Etwas voller Leiden;
In schnörkellosem Tempo werden wir alle zerstört,
Buchstaben, mit einem Stöckchen auf Wasser geschrieben.

Ein Kuhhirte zum Beispiel ergreift einen Stock
Und führt dann sein Vieh zu seinem Bestimmungsort.
Genau so bringen Krankheit und die Verwüstung des Alters
Uns zur Gegenwart des Herrn des Todes.

[]

Es wird ebenso gesagt, dass der große Lord Atisha immer an das Ufer eines Baches ging, um dort über den Tod zu meditieren; er hat kommentiert, dass „hier zu sitzen und das Tröpfeln des Wassers im Vorüberfließen zu beobachten, ist eine wundervolle Art, über des Lebens Vergänglichkeit zu meditieren.“

Das *Sutra des Kosmischen Spiels* nutzt ebenfalls viele Vergleiche:

Die drei Daseinsreiche sind vergänglich,
wie eine Wolke am Herbsthimmel;
Zu beobachten wie Menschen geboren werden und sterben
gleicht einem Theater.
Das Vorbeiziehen eines Menschenlebens
Ist ein einziger Blitz;
Wir eilen mit Geschwindigkeit auf unser Ende zu,
wie ein Wasserfall vom Kliff rauscht.

[]

Es wird gesagt: "Für eine Person, die auch nur ein bisschen der Fähigkeit besitzt, über das Innere zu reflektieren und Schlussfolgerungen zu ziehen, gibt es nichts außerhalb von ihr, das nicht von der Vergänglichkeit spricht." Daher solltest du versuchen, eine Vielzahl an Beispielen aus deinem Leben über die Tatsache der Vergänglichkeit zu finden. Nutze diese Beispiele für deine Kontemplation – und wenn du darüber regelmäßig kontempliert hast, wirst du eine tiefe Erkenntnis über deine Vergänglichkeit gewinnen. Über diese Dinge nur ein- oder zweimal nachzudenken, ist nicht genug, um diese Erkenntnis zu erlangen.

Wie *Kamawa* einst sagte:

Hier kommt eine Frage für all jene, die sagen, sie hätten versucht, diese Kontemplation zu machen, sie aber keine Ergebnisse sehen würden. Sag nur, wann war es als du kontempliert hast? Den ganzen Tag lang bist du abgelenkt von anderen Dingen. In der Nacht ist alles, was du machst, schlafen. Vielleicht solltest du aufhören, dich selbst anzulügen.

[]

Am Ende unseres Lebens kommt der Herr des Todes und zerstört uns und wir reisen zu unserem nächsten Leben. Aber es gibt noch etwas weiteres, das während des Übergangs passiert, während jeder Stunde deines Lebens hier. Es gibt keinen einzigen Moment, in dem unsere Lebenszeit uns nicht entwischt, in dem sie nicht kürzer und kürzer wird, sogar wenn wir irgendwohin gehen, oder uns irgendwo aufhalten, wenn wir gehen oder schlafen. In

diesem Sinne sind wir immer auf unserem Weg zu unserem nächsten Leben, wir sind jetzt auf der Reise und waren es immer in jeder Sekunde seit dem Tag, an dem wir in den Mutterleib eintraten. Daher ist es so, dass sogar an diesen Tagen, während wir noch leben, wir nur leben, um zu sterben:

Diese Abgesandten, die Krankheit und Alter genannt werden, ziehen uns zu ihm hin. Daher fühle dich nicht in der Tatsache sicher, dass du noch nicht gestorben bist, glaube nicht, dass du irgendwo wirst bleiben können, und dass du noch nicht auf deiner Reise zum nächsten Leben wärest. Du bist wie ein Mann, der von der Klippe eines großen Felsvorsprungs gefallen ist; du wärest dumm, dich in der Tatsache wohl zu fühlen, dass du noch auf halber Fall-Strecke bist und noch nicht auf der Erde aufgeschlagen.

[]

Die folgenden Zeilen werden auch in dem Kommentar zu *Die Vierhundert* zitiert:

Dieser Krieger unter den Männern, seit der allerersten Nacht,
Seit dem Moment, in dem er im Mutterleib diese Welt betrat
Schreitet er mit jedem vergehenden Tag, mit keinerlei Verzögerung
In die Gegenwart des Herrn des Todes.

[]

Die Worte über die *Beendigung der Vier Missverständnisse* sagen ebenfalls zu diesem Punkt:

Angenommen du bist vom Gipfel gefallen
von einer hohen Bergspitze,
Und wärest gerade dabei, zu sterben – wärest du dann
während des freien Falls zufrieden?
Vom Moment der eigenen Geburt an rasen sie
auf nur ein Ziel zu, den Tod;
Wie, bevor sie dann dort angekommen sind,
kann irgendein lebendes Wesen entspannt sein?

All das oben Gesagte will uns aufzeigen, wie sicher es ist, dass wir schnell sterben werden.

[]

Das Nächste ist, zu kontemplieren (3) wie sicher es ist, dass du sterben wirst ohne Zeit dafür gehabt zu haben, das Dharma zu praktizieren, sogar während du am Leben bist.

Angenommen du wärest fähig, bis ans Ende eines langen Lebens zu leben, das wir oben beschrieben haben. Selbst dann wäre es falsch, zu denken, dass du währenddessen freie Zeit übrig hättest. Bis jetzt hast du einen großen Teil deines Lebens bedeutungslos vergeudet; von dem was übrig bleibt, wirst du die Hälfte im Schlaf verbringen.

[]

Die andere Hälfte wirst du auch bedeutungslos verbringen, mit einem Geist, der zum Großteil voller anderer Ablenkungen ist. Du wirst deine Tage guter Gesundheit vertrödeln und dann im Alter ankommen, mit einem ausgedienten Körper und Geist, und jeglicher Energie entbehren das Dharma zu praktizieren, sogar wenn du wolltest. Der Punkt ist, dass das Fenster der Gelegenheit, während der wir unsere spirituelle Praxis durchführen können, nichts mehr ist als eine sehr kurze Periode.

So wie in den Mutterleib eintreten erklärt:

Du verbringst die Hälfte der Zeit eingehüllt in Schlaf. Zehn Jahre sind mit der Kindheit verschwendet, und weitere zwanzig mit dem Alter.

Von dem, was übrig bleibt, musst du die Zeit abziehen, die du mit Verlangen verbringst, mit wutvollem Weinen, und die Zeit, die du mit körperlichem Schmerz verbringst, und die Zeit, in der du tief unglücklich bist, und die Zeit, die du in Konflikten verbringst. Ziehe auch noch die Zeit ab, die du damit verbringst durch all die tausend verschiedenen Krankheiten zu gehen, die dem Körper zuzuordnen sind.

[]

Die Worte, über die Beendigung der Vier Missverständnisse stimmen überein:

Angenommen du lebst ein langes menschliches Leben;
so kann es niemals länger als hundert Jahre sein.

Davon verbringst du den Anfang, deine Jugend,
und das Ende, das hohe Alter, auf bedeutungslose Art.

In den verbleibenden Tagen werden all deine Hoffnungen und Pläne
durch Schlaf, und Krankheit, und das Übrige zerstört;
Erzähl mir nun, wie viel Zeit übrig bleibt, für jene,
die als Menschen leben, jemals Behaglichkeit zu fühlen?

Chekawa hat ebenso gesagt:

Ich war sechzig Jahre am Leben, und wenn du die Zeit wegnimmst, die ich mit
Nahrungsaufnahme, Schlafen, Kranksein verbracht habe, dann bleiben nicht mal fünf
Jahre übrig, die ich für meine spirituelle Praxis hatte.

[]

Und so sind all die guten Dinge in diesem Leben wie die Glückseligkeit im Traum einer
Nacht: du wachst auf und dann ist es nichts mehr als eine Erinnerung.

Die Zeit zu sterben kommt, und all das Gute, das du je hattest, lebt nur noch als eine
dämmerige Erinnerung.

Diese große Feind, der Tod, wird sicher kommen; nichts kann ihn stoppen. Du solltest diese
Tatsache kontemplieren – versuche, dich zu fragen: „Warum finde ich an der Lüge des Lebens
so Gefallen?“ Entscheide dich, dass du unbedingt jetzt Dharma praktizieren mußt; schwöre
es dir selbst, kontinuierlich. Erinnere dich an die *Geburts geschichten*, wo gesagt wird:

Ach ihr Weltlichen, so voller Gifte in eurem Geist;
Warum findet ihr solch Gefallen an einem Land aus Flugsand?
Der schimmernde Glanz der Weißen Wasserlilie, die sich im Mondschein öffnet,
Verwandelt sich viel zu schnell in nichts als eine Erinnerung.

Es ist auch die reinste Verwunderung, dass wir alle,
Gestoßen in ein Leben, wie dieses, nicht verzehrt sind vor lauter Angst;
Verdammt sei der Herr des Todes, der da steht und alle Auswege versperrt,
Während wir uns selbstvergessen zufrieden fühlen und einen vergnüglichen Tag haben.

[]

Wir haben alle die Feinde gemein, entsetzlich mächtig, solche die wir nicht stoppen können:
Ihre Namen sind Krankheit, Alter und Tod; Sie attackieren uns sogar jetzt.
Wenn es sicher ist, dass wir der Qual der jenseitigen Welt entgegen getrieben werden,
Wie könnte jemand mit Geist jetzt zufrieden in der hiesigen sein?

[]

Geh nun und kontempliere diese Zeilen aus den *Briefen von Kanika*:

Der Herr des Todes, der Herzlose,
Verwüestet die Anstrengungen einer Lebensspanne;
Mit so einem Tod auf dem Weg zu ihm,
Welcher Mann der Weisheit würde dasitzen und warten?

Dieser gnadenlose Krieger steht da und zielt
Seinen verabscheuungswürdigen, erbarmungslosen Pfeil auf dich;
In der Zeit bevor er ihn abschießt,
Versuche denn das Beste aus deinem Leben zu machen.

Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Klasse Neun

1) Benenne die vier Schritte der Kontemplation über den Tod. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

2) Beschreibe das Bewusstsein des Todes welches wir nicht durch Meditation entwickeln wollen.

3) Beschreibe das Bewusstsein des Todes, welches wir durch die Meditation entwickeln wollen.

4) Benenne die drei Grundsätze für die Meditation über den Tod :

5) Beschreibe die drei Gründe für die Gewissheit des Todes :

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich: [analytical meditation on the three reasons for the certainty of death](#).

Analytische Meditation

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert):

Antworten Klasse Neun

1) Benenne die vier Schritte der Kontemplation über den Tod. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a) Betrachte die Probleme die entstehen, wenn du nicht über den Tod meditierst.

[]

chiwa drenpa magompay nyemik

b) Betrachte die Vorteile die entstehen, wenn du über den Tod meditierst.

[]

chiwa drenpa gompay penyun

c) Finde heraus welche Art von Todesbewusstsein du entwickeln möchtest.

[]

chiwa drenpay lo jitar shik kyepa

d) Wie man meditiert und dieses Bewusstsein des Todes entwickelt.

[]

chiwa drenpa gompay tsul

2) Beschreibe das Bewusstseins des Todes welches wir nicht durch Meditation entwickeln wollen.

"Es ist eine Art von Schrecken die eine Person fühlt, wenn sie befürchtet, dass sie von ihren Lieben weggerissen wird und ähnliches. Diese Angst entstammt einer sehr starken Bindung für diejenigen die um uns sind. Und es ist die natürliche Angst einer Person, die nie irgendwelche Übungen dieses Weges ausprobiert hat. Als solches ist dies, über was wir hier reden, *nicht* das Bewusstsein des Todes, das es hier zu entwickeln gilt".

3) Beschreibe das Bewusstsein des Todes, welches wir durch die Meditation entwickeln wollen.

"Es gibt nicht ein einziges Wesen, das einen Körper wie den unseren hat, erschaffen durch die Kraft unserer vergangenen Taten und geistigen Leiden, das befreit ist von der absoluten Gewissheit des Todes. Es ist wahr, dass der kurzfristige Versuch Angst über diese Tatsache zu entwickeln, dir nicht ermöglicht, das zu beenden. Trotzdem musst du wirklich versuchen, etwas Angst zu entwickeln, dass du sterben könntest, bevor du in der Lage bist, dass du deine Ziele für dein zukünftiges Leben erreicht hast, dass du sterben könntest, bevor du es geschafft hast, all das zu beenden, was dazu führen könnte in einem der niederen Reiche wiedergeboren zu werden, oder bevor du all diese Dinge erreicht hast, die dich in die höheren Reiche führen und zum letztendlichen Heil".

"Wenn du diese Art von Angst hättest, von dieser Art von Dingen, dann würde es dir helfen und du würdest etwas damit anfangen. Und im Moment des Todes selbst gäbe es für dich keinen Grund Angst zu haben. Wenn du andererseits findest, dass du selbst nicht in der Lage dazu bist, diese Ziele zu erreichen und wenn dann der Tod kommt, wird dich die Reue auf zwei verschiedene Arten plagen. In einem allgemeinen Sinn wirst du erkennen, dass du unfähig bist dich aus dem Kreis des leidvollen Lebens zu befreien. Genauer gesagt wirst du beginnen schieres Entsetzen zu fühlen, dass du in die Reiche des Elends geworfen werden könntest".

4) Benenne die drei Grundsätze für die Meditation über den Tod :

a) Nachsinnen wie sicher ist es, dass wir sterben werden.

{}
[]

ngepar chiwar sampa

b) Nachsinnen über die Ungewissheit, wann wir sterben.

{}
[]

namchi ngeme sampa

c) Nachsinnen darüber, dass wenn wir sterben, nichts anderes als das Dharma eine Hilfe für uns sein kann.

{}
[]

chiway tse chu matok gang gi kyang mipenpar sampa

5) Beschreibe die drei Gründe für die Gewissheit des Todes :

a) Der Herr des Todes kommt sicher, und wenn er es tut, kann ihn überhaupt nichts aufhalten.

b) Es ist unmöglich deinem Leben mehr Zeit hinzuzufügen und es wird ständig weniger ohne Pause.

c) Du wirst sterben ohne Zeit gehabt zu haben das Dharma zu praktizieren als du noch am Leben warst.

Asian Classics Institute

Name: _____

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz Klasse Neun

1) Benenne die vier Schritte der Kontemplation über den Tod. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

2) Beschreibe das Bewusstsein des Todes welches wir nicht durch Meditation entwickeln wollen.

3) Beschreibe das Bewusstsein des Todes, welches wir durch die Meditation entwickeln wollen.