

The Asian Classics Institute

Kurs VIII: Der Tod und die Reiche der Existenz

Notizen Klasse Zehn: Todesmeditation, Teil Zwei

2.) Der Zeitpunkt des Todes ist unsicher:

a.) DZAMLING TSE MA - NGE

diese Welt Lebensspanne nicht sicher

Die Lebensspannen sind nicht festgelegt. Es gibt keine höhere Ordnung darüber, wie lang Menschen auf diesem Planeten leben. Einige sterben jung, andere alt. Gute wie schlechte Menschen müssen sterben, anstatt dass die Guten leben und die Schlechten sterben. Der Tod scheint zufällig zu sein. Obwohl dieses Äon eines mit fluktuierendem Alter ist (von 80.000 bis 10 Jahren), haben andere Planeten und Äonen fixe, geordnete Lebensspannen.

b.) CHI KYEN

MANG

SUN KYEN

NYUNG

Dinge, die dich umbringen können viele Dinge, die dich am Leben halten wenige

**Es gibt viele Dinge, die dich dein Leben kosten können,
aber nur wenige, die dich am Leben halten.**

Dinge, die dich töten können, werden unterschieden in:

- 1.) **Lebendiges** – Tiere, Menschen, Bakterien, etc.
- 2.) **Unbelebtes** – Autos und Dinge außerhalb von dir oder Dinge innerhalb deiner selbst (die 4 Elemente)

Die vier Elemente repräsentieren die Energie von Härte und Festigkeit, sowie die Energie von Fließvermögen und Feuchtigkeit, ebenso die Energie von Hitze und Brennen und die Energie des Auseinanderstrebens. Diese vier Elemente wirken in deinem Körper und stehen im Konflikt zueinander. Festigkeit und Auseinanderstreben kämpfen gegeneinander, so wie Feuchtigkeit und Hitze. Gesundheit bedeutet, dass sich die vier Elemente in Balance zueinander befinden – wenn sie gleiche Anteile haben, während sie gegeneinander kämpfen – keines der Elemente ist mehr oder weniger präsent als die anderen. Das ist eine seltene und unnatürliche Konstellation. Es ist normal, dass die vier Elemente fluktuieren.

Ungleichgewicht seitens der verschiedenen Elemente verursacht bestimmte Krankheiten. Früher oder später wird eines der Elemente gewinnen und dominieren. Das bringt dich dann um. Die zugrundeliegende Konstitution deines Körpers wird dich dann töten. Wenn du lange genug lebst, dann wird dein eigener Körper dich töten. Oder du wirst vorher von einem Laster überfahren oder durch jemand anderen umgebracht. Im Rad des Lebens repräsentiert der Herr der Todes die Elemente deines Körpers, die dich letztlich töten werden.

CHI KYEN

Dinge, die dich töten können

DU GYUR

sich wandeln in

Dinge, die dich am Leben halten, können sich in Dinge verwandeln, die dich töten.

c.) LU SHINTU NYAM CHUNG

Körper extrem zart/zerbrechlich

Dein Körper ist extrem empfindlich und verletzlich. Ein kleiner Dorn mit Dreck kann eine Infektion verursachen und dich töten. Der Körper ist so zart wie eine Seifenblase. Du stirbst schnell und bist sehr fragil. Das Leben ist auf den Tod ausgerichtet; der Tod ist das einzige, was das Leben beenden kann.

3.) Wenn du stirbst, kann dir nur das Dharma helfen.

a.) Freunde und Verwandte können nicht helfen. Sie können bei dir sein und dich lieb umsorgen, aber wenn dein System zusammenbricht, dann halluzinierst du und nichts kann dir helfen, weil du dann nichts mehr um dich herum wahrnehmen kannst.

b.) Materielle Besitztümer können nicht helfen. Deine physischen Sinne brechen während des Sterbens früh in sich zusammen, so dass du keine äußeren Dinge wie Nahrung, Geld, Kleidung etc. wahrnehmen kannst.

c.) Dein Körper hilft dir nicht. Du verlierst deinen Körper und nur dein Geist bleibt zurück. Nur dein Geist und seine Eindrücke bleiben. Während du stirbst sammelt dein Geist ein bestimmtes Karma und dieses Karma wird aktiviert. Dieses Karma weitet sich wie eine Atombombe aus und bestimmt ganz wesentlich dein nächstes Leben.

Drei gute Vorsätze: (in Reaktion auf die drei Punkte des Todesgewahrseins)

- 1.) Du wirst sterben, **beginne das Dharma zu praktizieren.**
- 2.) Du kannst jederzeit sterben, **gib deine weltliche Arbeit auf und beginne heute das Dharma zu praktizieren**
- 3.) Nichts anderes als Dharma kann dir helfen, **praktiziere nur noch das Dharma.**

NAMDAK

Sieh die Reinheit

***** Sieh jedes Ereignis, dass Dir passiert, als etwas, das dir mit der Absicht passiert, um dich zur Erleuchtung zu führen. Nimm alles so wahr, als würden es die Buddhas für dich geschehen lassen, um dir zu helfen, Erleuchtung zu erlangen. Sieh alles und jeden als heilig an – immer und unter allen Umständen. *****

Lektüre Zehn: Die Todesmeditation, Teil Zwei

Die nachfolgenden Auszüge stammen aus folgender Quelle: Das Große Buch der Schritte auf dem Weg (Lamrim Chenmo), von Je Tsongkapa (1357-1419).

[]

Hier nun das Zweite der drei Prinzipien: sich zu vergegenwärtigen, dass es keinerlei Sicherheit über den Zeitpunkt unseres Todes gibt. Vollkommen sicher ist, dass der Tod uns irgendwann zwischen dem heutigen Tag und einem Zeitpunkt in 100 Jahren - von jetzt an gerechnet - ereilen wird. Es ist jedoch nicht sicher, welchen Tag der Tod zwischen diesen beiden Zeitpunkten wählen wird. Daraus müssen wir schließen, dass es nicht möglich ist, vorauszusagen, ob wir an einem bestimmten Tag, beispielsweise heute, sterben werden.

Wenn du also versuchst, mehr mit der Perspektive des Todes zu denken, wirst du zwangsläufig eine Einstellung entwickeln müssen, die davon ausgeht, dass du heute sterben wirst. Wenn du innerlich eher dazu tendierst, mit einer Haltung, die den Tod negiert zu denken – das bedeutet, dass du davon ausgehst, heute nicht zu sterben, oder höchstwahrscheinlich heute nicht zu sterben - wird dein Verhalten ständig von der Annahme geprägt sein, dass du weiter hier in diesem jetzigen Leben sein wirst, anstatt dass du dich um dein zukünftiges Leben kümmerst. Und just mittendrin wird dich der Tod holen und du wirst qualvoll sterben müssen.

[]

Wenn du jeden Tag damit verbringst, dich auf den Tod vorzubereiten, wird es dir gelingen, viele Ziele, die im Zusammenhang mit deinem künftigen Leben stehen, zu erreichen. Es ist außerordentlich gut, sich so zu verhalten - unabhängig davon, ob du an dem jeweiligen Tag tatsächlich sterben wirst oder nicht. Und es ist eine absolute Notwendigkeit für den Fall, dass du tatsächlich an diesem Tag sterben wirst.

Für diese Wahrheit gibt es ein schönes Beispiel als Analogie: unterstellen wir einmal, du hättest einen sehr mächtigen Erzfeind und dieser würde einen bösartigen Angriff auf

dich planen. Unterstellen wir gleichzeitig, dass der zeitliche Rahmen für diesen Angriff bereits feststehen würde: du weißt, dass der Angriff zwischen zwei festgelegten Daten vollzogen werden wird. Du weißt jedoch nicht genau, an welchem Tag dein Erzfeind erscheinen wird und deshalb müsstest du an jedem einzelnen Tag sehr wachsam sein. Mit unserem Tod verhält es sich exakt genauso.

[]

Angenommen, du könntest die Einstellung entwickeln, davon auszugehen, heute zu sterben oder wenigstens höchstwahrscheinlich heute zu sterben. Dies würde dich veranlassen, mit den Vorbereitungen für das zu beginnen, was sicher auf Dich zukommt - dein künftiges, nächstes Leben - und du wirst aufhören, dich auf das zu konzentrieren, was dein derzeitiges Leben betrifft.

Wenn Du es nicht schaffst, diese Einstellung zu entwickeln, wirst du weiterhin glauben, dass du hier in deinem gegenwärtigen Leben bleiben wirst und dich weiter darauf konzentrieren, Dinge für dieses Leben zu arrangieren. Außerdem wirst du weiterhin ignorieren, was für dein nächstes Leben erforderlich ist.

Wenn du beispielsweise annimmst, du würdest noch lange in einem bestimmten Haus wohnen, wirst du deine Zeit dafür zu nutzen, das Haus schön herzurichten. Wenn du hingegen davon ausgehst bald auszuziehen, mithin davon ausgehst, nicht länger in deinem gegenwärtigen Haus zu leben, wirst du dich natürlicherweise darauf ausrichten, alles für deine künftige Wohnung herzurichten. Auch in unserem Fall ist es wieder genauso.

Dies zeigt, dass wir eine Einstellung entwickeln müssen, die jeden Tag davon ausgeht, dass wir heute sterben werden.

Um dieses zweite Prinzip, dass es keine Gewissheit über den Zeitpunkt des Todes gibt, zu verifizieren, gibt es drei Nachweise:

Der erste ist die Überlegung (4), dass es hier auf dem Kontinent von Dzambu keine festgelegten Lebensspannen gibt. Betrachten wir die Dinge aus einem breiteren Blickwinkel, stellen wir fest, dass die Lebensspanne auf dem Kontinent der unangenehmen Geräusche festgelegt ist. Und obwohl es auf den anderen Kontinenten keine festgelegten

Lebensspannen gibt, gibt es viele Beispiele, bei denen eine bestimmte Lebenslänge der Normalfall ist.

Hier auf dem Kontinent Dzambu hingegen ist die Lebensspanne eines Menschen in keiner Weise festgelegt. Zum Anbeginn unserer Welt konnten Menschen eine nicht zu ermessende Anzahl von Jahren leben. Vielleicht wird einmal die Zeit kommen, wenn die längste Lebensdauer, auf die wir verweisen können, lediglich zehn Jahre beträgt. Heutzutage können wir mit eigenen Augen sehen, wie unbestimmt die Länge eines Lebens sein kann, denn der Tod kommt für die alten ebenso für die jungen und diejenigen dazwischen rein zufällig.

[]

Das *Schatzhaus* sagt,

hier unbestimmt: ganz am Ende,
Zehn Jahre; zu Beginn „unermesslich“.

Die *Anthologie* konstatiert auch,

am Morgen standen hier viele Leute;
bis zum Abend fehlten einige von ihnen.
Am Abend standen hier viele Leute;
bis zum Morgen fehlten einige von ihnen.

Außerdem sagt sie,

wir sehen Männer sterben, wir sehen Frauen sterben,
wir sehen diejenigen in der Blüte Ihres Lebens und ihrer Gesundheit sterben;
wie um alles in der Welt könntest du also auf jemanden zeigen
und sagen“ er ist jung, er wird sicherlich weiterleben.“

Manche Menschen sterben noch im Mutterleib,
manche Menschen sterben im Augenblick der Geburt,

manche Menschen sterben während sie stillstehen,
manche Menschen sterben während sie laufen.

Einige sind alt, einige sind jung,
dazwischen sind auch starke dabei,
sie gehen und dann fallen sie, in einem kontinuierlichen Strom,
wie reife Früchte von einem Baum fallen.

Denke an große Lamas, die du getroffen hast, oder Freunde, oder irgend jemanden – die Leute, die du selbst getroffen hast, oder von denen du über andere gehört hast – die vor ihrer Zeit gestorben sind. Dinge von außen, oder etwas aus dem Inneren kamen und töteten sie plötzlich, bevor sie in der Lage waren, all die Dinge zu tun, die sie zu tun gehofft hatten.

Du musst dir sagen "Ich bin jetzt in genau der gleichen Situation, wie jene als sie starben..."
Versuche, diese Wahrheit immer wieder zu ergründen; gib dein Bestes, diese Erkenntnis über deinen Tod zu gewinnen.

[]

Die nächste Kontemplation (5) handelt davon, dass es sehr, sehr viele verschiedene Dinge gibt, die dich töten können; es gibt hingegen nur sehr wenige Dinge, die dich am Leben halten. Es gibt sehr vieles, was die Art des Lebens, dass wir führen, bedroht: Bedrohungen durch lebendige Wesen, und Bedrohungen durch unbelebte Objekte. Menschen und nicht menschliche Wesen und Geschöpfe aus der geistigen Welt fügen uns auf verschiedene Art und Weise Schaden zu. Geschöpfe aus der Tierwelt bedrohen ebenfalls unseren Körper und unser Leben auf verschiedene Art und Weise.

Du musst versuchen, sorgfältig all die verschiedenen Arten und Weisen zu reflektieren, auf die diese Lebewesen dir Schaden zufügen können; und wie Dinge aus dem Inneren wie Krankheiten und Dinge im Außen, die aus verschiedenen physischen Elementen bestehen, dich jederzeit angreifen können.

[]

Zusätzlich besteht dein Körper notwendigerweise aus den vier Elementen. Es liegt in der

Natur dieser Elemente, dass sie miteinander in Konflikt stehen. Dies bewirkt, dass sie aus dem Gleichgewicht geraten, manche werden zu stark, andere zu schwach. Diese Situation führt zu Krankheiten im Körper, die dich das Leben kosten können. Und so wirst du auf eine bestimmte Art und Weise von den Bestandteilen deines eigenen Körpers attackiert. Weil diese Elemente ein ureigener Teil von Dir sind, ist das Leben in seiner Natur sehr zerbrechlich.

Das *Sutra des großen Nirvana* sagt ebenfalls,

Und dann gibt es die Konzeption des Todes: Schau wie dein Leben permanent von vielen hasserfüllten Feinden umgeben ist und das Leben mit jedem Moment dahinschwindet ohne Hoffnung, dass das, was verloren ist, jemals zurückkommt.

Die *Kette der Juwelen* konstatiert ebenso,

Die Werkzeuge des Herrn des Todes sind eben jene Welt, die uns umgibt; unsere Leben sind wie Kerzen in einem Sturm.

Der *Brief an einen Freund* erwähnt,

Unsere Leben sind voller Gefahr, und wir sind zerbrechlicher als eine Wasserblase, die im Wind davongetragen wird. Die Tatsache, dass wir lange genug leben, um auszuatmen nachdem wir eingeatmet haben, unser Aufwachen nach einer durchschlafenen Nacht, sind wahre Wunder.

Die *Vierhundert* sagen wiederum,

Allein haben Sie keine Macht, uns die Geburt zu ermöglichen;
nur in der Zusammenarbeit als Team können die Elemente in uns wirken.
Es wäre vollkommen falsch, wenn jemand sagen würde,
dass dieser innere Krieg sich jemals gut anfühlen könnte.

[]

In dieser Zeit haben sich die fünf Entartungen sehr stark verbreitet, sodass es unendlich

schwer ist, jemanden zu finden, der in der Lage ist, das mächtige gute Karma zu sammeln, das notwendig ist, um ein langes Leben hervorzubringen. Nahrungsmittel und andere Arten medizinischer Substanzen haben nur geringes Potenzial und entbehren jeglicher großen Wirksamkeit, um Krankheiten zu stoppen.

Die grundlegende Fähigkeit unseres Körpers, die Dinge, die wir essen und trinken zu verarbeiten, damit die großen Elemente in unserem Körper angemessen genährt werden, nimmt ab. Uns fällt es schwer, diese Dinge zu verdauen und wenn sie doch verdaut werden können, haben sie nur geringe wohltuende Effekte auf unsere Körper.

Es gibt noch ein weiteres Problem, verursacht durch die Tatsache, dass wir lediglich kleine Einheiten guter karmischer Energie sammeln können, während wir gleichzeitig schlechte Taten in großer Menge begehen. Diese vermindern sehr die Kraft unserer Praxis - wie zum Beispiel eine Anzahl Mantras zu rezitieren - und dadurch ist es extrem schwierig, diese Methoden dafür einzusetzen, um zum Beispiel unsere Lebensspanne zu verlängern.

[]

Darüber hinaus gibt es noch die Tatsache, dass überhaupt nichts existiert, das wir nutzen, um zu überleben, das uns nicht gleichzeitig auch töten könnte. Wir verwenden unser Leben darauf, nach Nahrung und Trinken zu suchen, oder nach einer Unterkunft, oder Freunde oder Ähnliches, mit der Absicht, dass sie uns dabei helfen könnten, uns vor dem Tod zu bewahren.

Aber das alles kann sich schnell in etwas verwandeln, was uns stattdessen tötet. Wenn wir zu viel oder zu wenig essen oder trinken oder etwas zu uns nehmen, das verunreinigt ist oder Ähnliches, kann es uns töten. Unser Haus kann über uns kollabieren, unsere Freunde können uns betrügen, und alles kann am Ende zu unserem Tod führen. Es ist buchstäblich unmöglich etwas zu finden, das darauf ausgerichtet ist, uns am Leben zu halten, das uns nicht gleichzeitig auch töten könnte.

[]

Darüber hinaus ist das Leben selbst auf das Sterben ausgerichtet; selbst wenn es mehr Dinge geben würde, die dazu dienen, unser Leben zu erhalten, könnten wir darauf nicht

unbedingt vertrauen.

Wie die *Kette der Juwelen* sagt,

Von den Dingen, die uns töten können, gibt es viele;
Die Dinge, die uns am Leben erhalten sind kostbar und rar
Und wirken gleichzeitig uns zu töten.
Deshalb müssen wir uns so viel wie möglich mit dem Dharma beschäftigen.

[]

Die nächste ist die Kontemplation darüber, dass es keine Sicherheit über unseren Todeszeitpunkt gibt, begründet dadurch, dass (6) unsere Körper extrem fragil sind. Unsere Körper sind tatsächlich sehr zerbrechlich, ähnlich einer Blase, und es bedarf keiner sehr großen Verletzungen, um unsere Lebenskraft zu zerstören: selbst etwas wie ein Dorn, der uns sticht, kann uns töten, falls wir dies ignorieren. Der Punkt ist folgender: für nichts von dem, was uns töten kann, bedarf es einer großen Anstrengung, dies zu tun.

Der *Brief an einen Freund* sagt,

Große Bauwerke wie die Erde selbst, und der Berg
Im inneren Zentrum unserer Erde, und die Meere, verbrennen alle
Wenn die sieben Sonnen aufgehen, und es bleibt nicht einmal Staub zurück.
Wer möchte da noch so etwas fragiles wie den Menschen anführen?

[]

Wenn du diese Kontemplation zu Ende gebracht hast, wirst du klar erkennen, dass es überhaupt keine Sicherheit darüber gibt, wann der Herr des Todes sich entscheidet zu kommen und deinen Körper und dein Leben zerstören wird.

Du wirst feststellen, dass dir keine Zeit mehr bleibt; und dann musst du dir selbst viele Dinge feierlich schwören, du musst dich entscheiden, Dharma hier und jetzt zu praktizieren.

Wie die *Epistel von Kanika* konstatiert,

Der Herr des Todes macht bei niemandem halbe Sachen;
Wenn er zuschlägt, tut er dies ganz plötzlich.
Dann sagst du nicht mehr "ich mache das morgen";
Praktiziere stattdessen zügig das Dharma.

Für einen Menschen ist es niemals gut, zu sagen
"Ich mache das morgen";
Das morgen, an dem du nicht mehr hier sein wirst,
Ist ein Tag, der ohne jeden Zweifel kommen wird.

[]

Dieser Herr der erfolgreich Praktizierenden, Shri Jagata Mitra Ananda, sprach auch dies:

Der Herr der Geister wird diese Form, die du geliehen hast, nehmen,
In Gesundheit, in der Blütezeit, in einer Stunde der Zufriedenheit,
Und wird in diesem Moment das Herz herausreißen.

Du sitzt gerade da und störst dich nicht an Krankheit oder Tod,
An Verfall und ähnlichem, aber wenn der Tag kommt,
Diesen ins Gesicht zu schauen, weißt du nicht, was zu tun sein wird.

Von den drei Prinzipien ist dieses, die Kontemplation darüber, dass der Zeitpunkt des Todes vollkommen ungewiss ist, die wichtigste. Weil diese Einstellung die entscheidende ist, solltest du dein Bestes tun, um sie in dir zu kultivieren.

[]

Zum Schluss hier also die drei Gründe im Zusammenhang mit dem dritten Prinzip, dass, wenn du stirbst, nichts außer dem Dharma die geringste Hilfe für dich darstellen kann.

Wir haben also gesehen, dass wir irgendwann gezwungen werden, in ein zukünftiges Leben überzugehen. Wenn dieser Tag gekommen ist, kannst du umgeben sein von einer beliebigen

Anzahl von Freunden und Verwandten, von Menschen, die dich lieben und deren Herz es zerreißt, aber (7) du kannst keinen einzigen von Ihnen mitnehmen. Dir können große und wunderbare Reichtümer gehören, gleich wie viel, aber (8) du kannst nicht mal ein einziges Molekül davon mitnehmen. Wenn du stirbst (9) musst du sogar das Fleisch und die Knochen, die die Grundlage deiner jetzigen Existenz bilden, zurücklassen; es ist lächerlich zu glauben, Du könntest überhaupt irgendetwas behalten.

Wir können dann feststellen, dass jede einzelne gute Sache in diesem Leben uns fortschicken wird, wie auch wir diese fortschicken und in unser nächstes Leben übergehen werden. Es ist, einfach gesagt, sehr sicher, dass es so geschehen wird. Du musst kontemplieren, wie dir dies am heutigen Tag widerfährt, und du musst kontemplieren, wie, wenn der Moment gekommen ist, allein das Dharma deine Zuflucht sein wird, dein Beschützer und dein einziger wahrer Freund.

Wie die *Epistel von Kanika* sagt,

Das Karma reift, und deine sämtlichen Taten
Die du zuvor begangen hast, verschwinden und lassen dich allein zurück.
Angetrieben von all dem neuen Karma
Wirst du vom Herrn des Todes gezwungen, voran zu schreiten.

Jeden, den du jemals gekannt hast,
Lässt du zurück, und nur das Gute
Oder das Schlechte, was du getan hast, wird dich begleiten.
Bitte verstehe das, und tue nur Dinge die richtig sind.

Es ist genauso wie Shri Jagata Mitra es beschreibt:

Egal wie reich du bist, Hochwohlgeboren,
wenn du stirbst und in die Unterwelt rutschst,
ist es, als würdest du geschlagen in einer leeren Wüste stehen –

allein, ohne den Prinzen, ohne die Königin,
ohne ein einziges Kleidungsstück, ohne einen Freund,

ohne Königreich, ohne überhaupt irgendein Land;
Einsam, allein, keiner der vertrauten Diener in Sichtweite.
Kurz gesagt, wie kannst du
mehr erwarten in einem Land, in dem dir nicht einmal dein eigener Name gehört?

[]

Deshalb musst du zu diesem Zeitpunkt über dein Bewusstsein deines eigenen Todes kontemplieren:

Deine spirituelle freie Zeit, die du jetzt zur Verfügung hast, ist extrem wertvoll; sie ist sehr selten zu finden; und neben der Tatsache, dass sie so selten zu finden ist, kann sie zudem extrem leicht wieder verloren werden.

Unterstellen wir, dass wir es nicht einmal schaffen, den Versuch zu unternehmen, etwas von höherem Nutzen zu erreichen, für unser nächstes Leben und darüber hinaus; Unterstelle stattdessen, wir verwenden all unsere Zeit von jetzt an bis zu dem Moment unseres Todes für das Streben nach Dingen, die uns ein gutes Gefühl geben, und dafür, Dinge zu vermeiden, die uns Schmerz verursachen.

Gewöhnliche Tiere sind in diesem Unterfangen begabter, als wir es jemals sein könnten; wir müssen uns auf Aktivitäten einlassen, die uns von Tieren unterscheiden. Ansonsten ist das Erreichen eines Lebens von höherer Geburt, welches wir jetzt genießen, genauso so, als hätten wir es gar nicht erreicht.

Der *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* drückt es so aus,

Es gibt bestimmte bedeutungslose Gewinne,
Die nicht schwierig zu realisieren sind,
Selbst für eine Kuh, wenn sie das probieren würde;

Und dann gibt es noch diejenigen, die unter ihrem Karma leiden
und ihre großartige freie Zeit und ihr Vermögen verschwenden,
für dessen Erreichen so große Anstrengungen erforderlich waren,
für nichts und wieder nichts.

[]

Auch wenn das Bewusstsein für deinen Tod manchmal schwer zu erreichen scheint, so musst du dich trotzdem großen Bemühungen unterziehen, um das zu schaffen, weil es die absolute Grundlage für den Weg ist.

Potowa hat auch gesagt,

Mein Wegweiser-Licht ist nichts als die Meditation über meine eigene Vergänglichkeit. Es hilft mir dabei, alle Sorgen über die Dinge dieses Lebens zu klären und zu beseitigen – meine Freunde und meine Besitztümer und so weiter – und es hilft mir, zu erkennen, dass ich im Anflug auf mein nächstes Leben allein und ohne jemanden an meiner Seite sein werde. Dann bin ich wahrhaft in der Lage, meine Anhaftung an mein derzeitiges Leben loszulassen und die Absicht zu verstetigen, niemals etwas zu tun, was gegen das Dharma gerichtet ist. Solange du dich außerstande siehst, diesen Geisteszustand zu erreichen, wirst du auch feststellen, dass die Wege zu jedem einzelnen Teil der Lehre für dich verschlossen sind.

Dolpa stellte einst fest,

Du musst auf deinem Weg eine Praxis entwickeln, um die Energie von guten Taten anzusammeln, und um dich selbst von spirituellen Widerständen reinigen. Ebenso musst du die Engel und deinen Lama anflehen. Wenn du dann mit ganzem Herzen diese Haltung kontemplierst, wenn du dich darauf fokussiert, wirst du in der Lage sein, sie zu erreichen. Es liegt in der Natur der Dinge, die durch eine bestimmte Ursache entstanden sind, dass sie niemals genauso bleiben, und du wirst feststellen, dass du bestimmte Arten von Geisteshaltungen erreichen kannst, von denen du angenommen hast, dass dies nicht möglich wäre, auch wenn du es 1000 Jahre lang versuchen würdest.

[]

Es wird auch gesagt, dass, wann immer jemand Kamawa fragte, ob man ein neues spirituelles Thema behandeln könne, er antwortete "arbeitet noch einmal an dem Alten." Wenn sie fragten, ob er das alte Thema zu Ende bringen könne, sagte er, "es gibt kein Ende beim alten Thema. "Wenn dein Geist dazu in der Lage ist, solltest du die

Meditation so machen, wie ich es oben beschrieben habe. Wenn dein Geist dazu außerstande ist, dann versuche, so viele wie möglich von den neun Gründen für die drei Prinzipien in Dich aufzunehmen, wie es deinen Möglichkeiten entspricht.“

Meditiere wieder und wieder über deinen Tod - so lange, bist du eine vollständige Abneigung gegen die Aktivitäten dieses Lebens entwickelt hast; solange bist du diese betrachten kannst, wie ein Mann auf dem Weg zu seiner Exekution einen Halt betrachten würde, um einem irgendein schönes Geschmeide anzulegen.

Die Anweisungen, wie man geistige Richtlinien befolgt und die für das spirituelle Glück, die freie Zeit dieses Lebens und für unsere Vergänglichkeit sind immer wieder in der höchsten Form der Rede, den Worten des Buddhas, und den Kommentaren dazu zu finden. Du musst erkennen, dass dies Anweisungen sind, die sofort in die Tat umgesetzt werden müssen, wenn sie angesprochen werden, und so solltest du diese bei jedem einzelnen Schritt befolgen.

Wenn du dies tust, wird es dir möglich sein, die wahre Essenz und Absicht der siegreichen Buddhas recht einfach zu verstehen. Du solltest diese Empfehlung auch für jeden dieser Abschnitte hier umsetzen.

Dies bringt uns zu unserer zweiten größeren Abteilung, welche die Kontemplation darüber beinhaltet, was uns in unserem nächsten Leben begegnen wird. Dies bezieht sich auch auf das Nachdenken über relatives Glück und Leid der höheren und niederen Reiche.

Asian Classics Institute

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgabe Klasse Zehn

1) Nenne die drei Gründe hinter dem zweiten Prinzip der Todesmeditation, das Nachsinnen darüber, dass es nicht vorbestimmt ist, wann wir sterben werden. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a)

b)

c)

2) Nenne die drei Gründe hinter dem dritten Prinzip der Todesmeditation, darüber Nachzusinnen, dass wenn wir sterben, nichts anderes als das Dharma uns am Ende hilft. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a)

b)

c)

3) Welche drei Vorsätze sollten wir uns vornehmen, nachdem wir die neun Gründe der drei Prinzipien verstanden haben?

a)

b)

c)

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten täglich: Analytische Meditation über die jeweils drei Gründe hinter jedem der beiden vorgenannten Prinzipien der Meditation über den Tod.

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

Antworten Klasse Zehn

1) Nenne die drei Gründe hinter dem zweiten Prinzip der Todesmeditation, das Nachsinnen darüber, dass es nicht vorbestimmt ist, wann wir sterben werden. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a) Hier auf dem Kontinent Dzambu ist die Lebensdauern alles andere als festgelegt.

[]

dzamling tse la ngepa mepa

b) Es gibt sehr, sehr viele Dinge die dich töten können, während es nur wenige Dinge sind, die dich am Leben erhalten.

[]

chikyen shintu mang shing sunkyen nyungwa

c) Unsere Körper sind äußerst zerbrechlich.

[]

lu shintu nyam chungwa

2) Nenne die drei Gründe hinter dem dritten Prinzip der Todesmeditation, darüber Nachzusinnen, dass wenn wir sterben, nichts anderes als das Dharma uns am Ende hilft. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a) Wenn du stirbst, gibt es nicht einen einzigen deiner Freunde oder Verwandten den du mitnehmen kannst.

[]

nyenshe chik kyang trisa mepa

b) Wenn du stirbst, kannst du nichts mitnehmen, kein einziges Molekül deines materiellen Reichtums. Nichts was du besitzt kann dir in irgendeiner Weise im Tode weiterhelfen.

[]

nor gyi dultren kyerdu mepa

c) Wenn du stirbst, vergeht selbst dein Fleisch und deine Knochen, Teile deines außergewöhnlichen Daseins. Dein Körper ist dir beim Sterben in keiner Weise nützlich.

[]

sha ru kyang dorwa

3) Welche drei Vorsätze sollten wir uns vornehmen, nachdem wir die neun Gründe der drei Prinzipien verstanden haben?

a) Mit dem Wissen, dass wir sterben werden, sollten wir beschließen mit unserer Praxis zu beginnen.

b) Mit dem Wissen, dass wir jederzeit sterben können, sollten wir unsere weltliche Arbeit sofort beenden und heute noch mit unserer Praxis beginnen.

c) Und zu guter letzt, weil uns sonst nichts helfen kann, sollten wir uns nur unserer Praxis widmen. Jemand der viele Meilen wandert, füllt seinen Rucksack nicht mit Sachen die er nicht braucht.

Asian Classics Institute

Name: _____

Kurs VIII: Tod und die Reiche der Existenz

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz Klasse Zehn

1) Nenne die drei Gründe hinter dem zweiten Prinzip der Todesmeditation, das Nachsinnen darüber, dass es nicht vorbestimmt ist, wann wir sterben werden. (Für das tibetische Zertifikat zusätzlich in tibetischer Sprache)

a)

b)

c)

3) Welche drei Vorsätze sollten wir uns vornehmen, nachdem wir die neun Gründe der drei Prinzipien verstanden haben?

a)

b)

c)