

Sechstes Thema:
Kontemplation über Vergänglichkeit

*Ich verrate euch ein Geheimnis –
“Alles vergeht!”*

Ryokan¹

Zum Abschluss werden wir die Kontemplation über Vergänglichkeit (*anicca*) erforschen. Um sie zu üben, benötigst du eine Grundlage von Geistesruhe (*samatha*), und damit stößt du vielleicht an ein Problem. Wie oft gelingt es dir in deiner täglichen Meditationsübung, *dhyāna* oder auch nur Zugangskonzentration zu erreichen? Vermutlich gelingt es den meisten von uns nicht sehr häufig. Wie soll es uns dann aber gelingen, die Kontemplation von Vergänglichkeit zu üben? In seiner Schrift über Meditation sagt Zhiyi etwas ziemlich Überraschendes hierzu. Er spricht vom ‚Anhalten‘ und ‚Verwirklichen‘ als den beiden Rädern eines Streitwagens oder den Flügeln eines Vogels. Wenn wir eins ohne das andere entwickeln, wird unser spirituelles Leben unausgewogen sein. Das legt natürlich nahe, dass wir ebenso sehr Kontemplation üben müssen wie stille Meditation, doch wie versöhnen wir diese Aussage mit dem Anspruch, Stille zu entwickeln, bevor wir zu kontemplieren beginnen? Es scheint, als sei die Antwort darin zu finden, dass Reflexion über einen Aspekt des Dharmas selbst ein Weg zur Geistesruhe ist:

Oft wird während der Übung der Geist verfinstert oder getrübt oder unachtsam, unbewusst und schläfrig. In diesem Fall ist eine reflektierende Einsicht zu pflegen ... Sobald wir diese reflektierende Einsicht anwenden, bemerken wir, dass der Geist sowohl heiter und reiner, als auch ruhiger und friedvoller wird und dann wissen wir, dass diese Einsicht unseren Bedürfnissen angepasst wurde, und wir sollten stets davon Gebrauch machen, um die Beruhigung zu vollenden.²

Ebenso wie Geistesruhe eine notwendige Voraussetzung zum Kontemplieren ist, so ist offenbar auch Kontemplation ein Weg zur Entwicklung von Geistesruhe. Der Philosoph Gabriel Marcel sagt etwas Ähnliches:

... ohne eine Art innerer Umgruppierung unserer geistigen Quellen oder eine Art inwärtiger Sammlung kann es keine Kontemplation geben; zu kontemplieren bedeutet, sich in Gegenwart dessen zu sammeln, was man gerade kontempliert, und zwar auf eine solche Art und Weise, dass die Wirklichkeit, angesichts derer man sich selbst einsammelt, selber zu einem Faktor in diesem Einsammeln wird.³

¹ Schlusszeilen eines Gedichts in der Übersetzung von John Stevens in *One Robe One Bowl, The Zen Poetry of Ryokan*. Weatherhill, S 28

² Geringfügig verändert aus: *Dhyāna für Anfänger*, in Raoul von Murali (Hrsg.), *Meditations-Sutras des Mahāyāna-Buddhismus. Band 1*. Bern 1988, S. 290f.

³ Gabriel Marcel, *Geheimnis des Seins*, Kapitel VII. *In einer Situation sein*.

In unserer Sprache: Obwohl wir Geistesruhe („Eingesammeltsein“) entwickeln müssen, ehe wir wirksam kontemplieren können, vermag uns das Kontemplieren selbst dazu verhelfen, still zu werden. Warum aber ist das so? Ich denke, es gibt zwei Gründe dafür: Erstens ist der Dharma schon an sich friedvoll, so dass wir allmählich ruhiger werden, wenn wir über ihn nachsinnen.⁴ Der zweite Grund liegt im Vorhandensein von Interesse und innerer Beteiligung. Manchmal wirst du feststellen können, dass die Kontemplation über einen Aspekt des Dharma deinen Geist wirksamer sammelt als die Vergegenwärtigung des Atems oder die Mettabhavana. (Das wird natürlich nur dann zutreffen, wenn du wirklich am Thema deiner Kontemplation *interessiert* bist und es wichtig für dich ist.)

Somit lohnt es sich, selbst dann Kontemplation zu üben, wenn man seinen Geist nicht ausreichend zu sammeln vermag, um ins erste *dhyāna* oder in Zugangskonzentration einzutreten. Allerdings benötigt man einen gewissen Grad von Sammlung — wer völlig abgelenkt ist, wird ganz bestimmt nicht wirksam kontemplieren können. Wenn man aber seinen Geist einoge Minuten lang bei einem Thema zu halten vermag, lohnt sich ein Versuch. Dann wird man wenigstens über den Dharma nachdenken, selbst wenn die Konzentration noch zu schwach sein mag, um in die Tiefe zu dringen. Zugleich sammelt man damit ein wenig Erfahrung in meditativer Reflexion. Wenn man sich dann irgendwann später in ein Retreat zurückzieht und der Geist sich dort besser sammelt, wird man diese Gelegenheit besser nutzen können.

Ich habe hier die Ausdrücke ‚Konzentration‘ und ‚Sammlung‘ benutzt, doch halte ich das Wort *Vertiefung* für besser geeignet, um Zugangskonzentration und *dhyāna* zu beschreiben. Für mich klingt im Wort ‚Konzentration‘ eine eher zwanghafte Fixierung des Geistes auf ein Thema an, wie sie sich oft im Versuch zeigt, etwas zu lernen, an dem man nicht besonders interessiert ist. *Vertiefung* legt für mich jene Geistesverfassung nahe, die ich erlebe, wenn ich mich mein Tun wirklich genieße — etwa beim Lesen eines Romans oder wenn ich einen Film anschau, Musik höre, mit einem guten Freund rede oder nachdenke — wenn ich also etwas so sehr genieße, dass ich restlos darin aufgehe. Das ist eine Erfahrung, in der ich alles Zeitgefühl verliere, meine Sorgen und sogar mich selbst für eine Weile vergesse — ein Zustand glücklicher Selbstvergessenheit. Damit meine ich aber nicht etwa einen Verlust reflexiven Gewahrseins, sondern einen Zustand, in dem ich nicht mehr begrifflich über mich nachdenke. Wenn ich mich beispielsweise in die Lektüre eines Romans vertiefe, denke ich nicht etwa ‚oh, diesen Roman zu lesen, macht mir wirklich Spaß‘. Ein solcher Gedanke würde auf eine (zwischen mir und dem Roman) gespaltene Aufmerksamkeit deuten, doch im Zustand der Vertiefung verschwindet eine derartige Trennung zwischen mir und dem Roman. Man könnte sagen, dass die Trennung zwischen Selbst und Anderem in der Vertiefung vorübergehend vermindert ist. Aus diesem Grund ist *dhyāna* für das Kontemplieren so wichtig — die zeitweise Abschwächung der Spaltung in Selbst und Andere ermöglicht die Erkenntnis, dass es eine solche Trennung in Wahrheit überhaupt nicht gibt.

Mit dem Körper reflektieren (Vertiefung)

Im letzten Essay schrieb ich, man solle nicht nur mit seinem Geist, sondern mit dem ganzen Körper meditieren. Heute möchte ich etwas mehr dazu sagen. Wenn du über den Dharma kontemplierst, wird das gewisse emotionale Antworten in dir hervorrufen — gelegentlich wirst du Begeisterung spüren, dann wieder Furcht, vielleicht auch Traurigkeit, manchmal Freude, manchmal Widerstand — und diese Emotionen kannst du auch in deinem Körper spüren. Ein Beispiel: Kürzlich reflektierte ich über den ersten Vers des *Jarā Sutta* (die Lehrrede über das Alter) aus dem *Sutta Nipāta*:

⁴ Besser als eine Sammlung von tausend sinnlosen Versen (in der mündlichen Überlieferung der Veden) ist eine (sinnvolle) Zeile eines Verses, bei deren Anhören man still wird.“ *Dhammapada*, Vers 101, nach Sangharakshitas Übertragung.

*Kurz, wahrlich, ist ja dieses Leben!
Man stirbt, eh' hundert Jahre um sind,
Und auch wer über dies hinaus lebt,
Auch er stirbt schließlich durch sein Alter.⁵*

Als ich über diesen Vers nachsann, stieg ein Gefühl von Traurigkeit oder Schmerzlichkeit in mir auf. Das war eine ziemlich zarte Stimmung, vielleicht nahe an dem, was Naomi Shihab-Nye in ihrem Gedicht *Freundlichkeit*, 'zarte Schwere' [tender gravity] nennt. Ich spürte dies in meiner Herzgegend und im Kehlbereich. Dann fragte ich mich, weshalb ich mich traurig fühlte, und ich erkannte, dass es so war, weil ich so viel meiner Lebenszeit in unachtsamen Zuständen verschwendet und es zugelassen hatte, sozusagen bloß halb zu leben. Ich lenkte nun meine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl von Traurigkeit im Herzen und in der Kehle und bemerkte dabei, dass es da noch etwas anderes gab — zu der ‚zarten Schwere‘ gehörte auch ein Gefühl von etwas Möglichem oder einer gewissen Potenzialität. Es war, als enthielte diese Traurigkeit irgendwie auch Befreiung oder als könnte sich die Traurigkeit selbst in Freude lösen und befreien. Da erkannte ich, dass die Kürze des Lebens nicht nur mit dem Gefühl des Bedauerns über all die unachtsam verschwendete Zeit einher ging, sondern auch ein Gespür für die aufreizende Schönheit eben dieser Kürze mit sich brachte — wie wertvoll das Leben doch ist! Die Traurigkeit wandelte sich nun von jenem zarten Schmerz, dessen Kern im Bereich meines Herzens lag, zu einer feinen Öffnung, die sich als ein warmes Behagen, doch immer noch mit einem schwermütigen Unterton, über meinen ganzen Körper ausbreitete.

Gelegentlich wirst du vielleicht auch Widerstand gegen die Wahrheit, über die du kontemplierst, empfinden. Ein solcher Widerstand mag sich als eine leichte Verhärtung im Herzbereich oder als Spannung in anderen Körperteilen — vielleicht in den Schultern oder im Rücken — bemerkbar machen. Diese Verhärtung und Anspannung ist dein Festhalten an deinem ‚Selbst‘, das sich vom Dharma bedroht fühlt. Bringe deine Aufmerksamkeit zu diesen Spannungen und lade die Verhärtung und Spannung ein, sich zu lösen. Dabei ist es wichtig, geduldig mit dir selbst zu sein, denn du kannst *dich selbst nicht willentlich loslassen*. Du kannst dich der Verhärtung und Anspannung nur auf freundliche Weise *zuwenden* und beobachten, ob sich die Spannungen in ihrer eigenen Zeit lösen. Wenn das Harte weicher wird und die Spannung sich löst, lässt du den Dharma ein wenig tiefer in dich hinein. Sei unbesorgt und lasse dich nicht entmutigen, wenn du dich noch nicht in die Kontemplation hinein entspannen kannst — indem du weiter über den Dharma kontemplierst, wirst du ihn ganz allmählich in dich einlassen. Vielleicht geschieht es dir auch, dass die Wirkungen der Kontemplation erst später eintreten, wenn du mit ganz anderen Dingen beschäftigt bist. Du bemerkst vielleicht, dass du etwas weniger rigide auf einer bestimmten Meinung bestehst; im Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin bist du vielleicht offener für sie; oder du liest einen Dharmatext und verstehst ihn tiefer.

Vergänglichkeit

Sangharakshita sagte einmal, dass alle Lehren des Buddha auf ein einziges Wort hinauslaufen: Vergänglichkeit. Wenn wir über Vergänglichkeit kontemplieren, blicken wir somit ins Herz der buddhistischen Lehren. Vergänglichkeit ist eins der Drei Merkmale oder Eigenschaften (*lakkhana*) des Seins: Alle zusammengefügte Dinge sind unbefriedigend (*dukkha*); alle zusammengefügte Dinge sind vergänglich (*anicca*); alle Dinge überhaupt sind substanzlos (*anatta*). Es ist

⁵ *Jara Sutta*, SN 804; in: *Sutta-Nipāta. Früh-buddhistische Lehr-Dichtungen aus dem Pali-Kanon*. Übersetzt, eingeleitet und erläutert von Nyanaponika. Konstanz 1977, S. 177.

wichtig zu beachten, dass die beiden ersten Eigenschaften (unbefriedigend und vergänglich) für alle *zusammengefügt*en Dinge gelten — das heißt für *saṃsāra*. Das dritte Merkmal (substanzlos) gilt für alles überhaupt — *saṃsāra* and *nirvāṇa*.⁶

Bevor man auf meditative Weise über ein bestimmtes Thema kontempliert, ist es am besten, sich eingehend mit ihm vertraut zu machen — es zu studieren, mit anderen zu besprechen, darüber nachzudenken, es zu befragen. Wenn du das versäumt hast, wirst du im Verlauf deiner Kontemplation vielleicht feststellen, dass du intellektuell von seiner Wahrheit nicht vollends überzeugt bist, und das wird deine Kontemplation behindern. Wenn du beispielsweise über Vergänglichkeit kontemplierst — *alle zusammengefügt*en Dinge sind *vergänglich* —, aber daran zweifelst, ob wirklich *alle* zusammengefügt

en Dinge vergänglich sind, gibt es vielleicht eine innere Stimme, die sagt, „also, ich weiß nicht recht“ oder „bestimmt doch nicht alle!“ Du solltest dein Nachdenken und in-Frage-Stellen vorher getan haben, so dass du mit der Überzeugung beginnst, dass in der Tat alle zusammengefügt

en Dinge vergänglich sind. Das wird es dir ermöglichen, mit nur einem Minimum diskursiven Denkens und Erwägens zu reflektieren.

Natürlich kann es geschehen, dass du zwar meinst, einer Behauptung zuzustimmen, doch dann im Verlauf deiner Meditation bemerkst, dass Zweifel in dir aufkommen. Das ist etwas ganz Natürliches, und du nun musst das Studium und Nachdenken erneut aufnehmen, bevor du zu deiner Kontemplation zurückkehren kannst. Das alles ist überaus nützlich, denn du wirst dabei erkennen, ob du gewisse grundlegende buddhistische Lehren wirklich verstehst und ihnen zustimmst.

Vielleicht fragst du dich nun, „Warum sollte ich, wenn ich doch ohnehin schon von der Wahrheit der Vergänglichkeit aller zusammengefügt

en Dinge überzeugt bin, überhaupt noch über sie kontemplieren müssen?“ Hierauf ist zu antworten, dass es verschiedene Ebenen des Überzeugtseins und verschiedene Stufen des Verstehens gibt. Auf einer bestimmten Ebene unseres Daseins mögen wir wohl davon überzeugt sein, dass alle zusammengefügt

en Dinge vergänglich sind, doch worum es beim Kontemplieren wirklich geht, ist zuzulassen, dass dieses Verständnis unser gesamtes Sein erfasst und in alle Schichten eindringt — bis wir es schließlich mit unserem *ganzen* Sein wissen.

Ich erinnere mich, dass Bhante einmal sagte, die ersten beiden Merkmale der Existenz (*dukkha* und *anicca*) seien keine schwierigen, esoterischen Wahrheiten, die wir nur mit großer Anstrengung verstehen könnten. Sie sind eigentlich ganz offensichtlich; wir müssen uns nur ein wenig umschaun, um sie zu sehen. Das Problem ist, dass wir so viel Kraft darauf verwenden, sie zu ignorieren und zu vermeiden.⁷ Man könnte sagen, dass wir uns alle in einem Zustand der Verleugnung befinden! (In den Gedichtzeilen, die ich am Anfang dieses Essays zitierte, spottet Ryokan hierüber, wenn er sagt, „Ich verrate euch ein Geheimnis“.) Wenn wir über Vergänglichkeit kontemplieren, versuchen wir somit nicht, etwas außerordentlich Subtiles, schwer Fassbares oder Schwieriges zu sehen, sondern wir versuchen bloß aufzuhören, das zu leugnen, was uns unmittelbar vor Augen liegt. Kontemplation über Vergänglichkeit ist somit ein Zurechtkommen mit der Wirklichkeit in uns und um uns herum und nicht etwa der Versuch, etwas Abstruses und Schwieriges zu verstehen. Wenn wir tiefere Einsicht in Vergänglichkeit gewinnen, ist das nicht unbedingt ein zusätzlicher Informationsgewinn, sondern wir haben eine offenkundige Wahrheit tiefer akzeptiert, als wir das vorher zu tun vermochten.⁸

Soeben verwendete ich den Ausdruck ‚tiefere Einsicht‘, doch dabei ist Vorsicht angebracht. Wahrscheinlich ist es nicht besonders nützlich, im Hinblick auf Kontemplation an Einsichtsgewinn (im transzendenten Sinn) zu denken. Wenn wir das tun, werden wir vielleicht auf die Große

⁶ Die Liste der *lakḥaṇā* ähnelt der Liste der Vier Siegel des Dharma mit dem vierten Siegel: ‚Einzig Nirvana ist Frieden.‘

⁷ Ich glaube, Bhante sagte dies in einem seiner Seminare — vielleicht über das *Udāna* oder *Itivuttaka* —, es gelang mir aber nicht, das genaue Zitat zu finden.

⁸ Kürzlich wies mich ein Freund darauf hin, dass Pema Chödrön das Wort *Verleugnung* als Übersetzung der dritten unheilsamen Wurzel (Verblendung oder Unwissenheit) vorgeschlagen hat. Im Wort *Ignoranz* klingt dies tatsächlich mit an — es ist eine Haltung willentlichen Ignorierens.

Erfahrung warten und über das echte Lernen hinweggehen — jene feine Verschiebung unserer Sichtweise, die eintreten kann. Ich finde es zweckmäßiger, Kontemplation als Vertiefung meines Verständnisses zu betrachten. Im Sinne der Überlieferung gilt dies als der allmähliche anstelle des plötzlichen Zugang zur Erleuchtung — wir könnten es vielleicht auch den ‚Weg des Wachsens‘ statt die ‚Umkehr auf der Straße nach Damaskus‘ nennen.

Wozu nützt die Kontemplation über Vergänglichkeit?

Es gelang mir nicht, in den überlieferten Schriften Zitate zum Nutzen der Übung dieser Kontemplation zu finden, wie es im Hinblick auf die *Buddhānussati*-Übung möglich war. Wir gewinnen aber sehr viel, wenn wir die Wahrheit der Vergänglichkeit verstehen. Dzongkar Jamyang Khyentse beschreibt in seinem Buch *Weshalb Sie kein Buddhist* Vergänglichkeit als eine ‚gute Nachricht‘:

Der Buddha war weder Pessimist noch Schwarzseher; er war Realist, während wir dazu neigen, realitätsfern zu sein. Als er konstatierte, dass alle zusammengesetzten Dinge vergänglich sind, gedachte er damit nicht, eine schlechte Nachricht zu verkünden; er sprach einfach eine wissenschaftliche Tatsache aus. Je nach unserer Perspektive und unserem Verständnis dieser Tatsache kann sie zu einem Tor für Inspiration und Hoffnung, Ruhm und Erfolg werden ... Die Anerkennung der Instabilität von Ursachen und Bedingungen führt uns zum Verständnis unserer eigenen Kraft, Hindernisse zu transformieren und das Unmögliche möglich zu machen ... Sie können nicht nur Ihre physische Welt transformieren, sondern auch Ihre emotionale, indem Sie zum Beispiel Aufgeregtheit in geistigen Frieden verwandeln und allen Ehrgeiz fahren lassen, oder Sie können mangelnde Selbstachtung in Selbstvertrauen verwandeln, indem Sie aus Freundlichkeit und Menschenliebe heraus handeln.⁹

Animitta — ein Tor zur Befreiung

Jedes der drei Merkmale der Existenz führt zu einer bestimmten *vimokṣa*, einer Befreiung. Die Kontemplation der Vergänglichkeit führt zur *vimokṣa* mit dem Namen *animitta*. In seinem Vortrag *The Texture of Reality* sagt Sangharakshita dazu:

Nimitta bedeutet wörtlich ‚Bild‘ oder ‚Zeichen‘, doch es kann damit auch ein Wort oder Begriff gemeint sein. Animitta ist demnach eine Zugangsweise zum Unbedingten, die alle Worte und alle Gedanken umgeht. Dies ist eine sehr charakteristische Erfahrung, in der man erkennt, dass alle Worte und Konzepte gänzlich unangemessen sind. Sie sind nicht nur ganz unangemessen, sondern bedeuten tatsächlich überhaupt nichts. ... Animitta ist ein Zustand, in dem man alle Vorstellungen über Realität abschneidet. Anders gesagt, man denkt nicht über die Wirklichkeit nach. Damit meine ich nicht etwa, dass man derselben Weise nicht über die Realität nachdenkt, wie man gewöhnlich nicht über sie nachdenkt. Wahrscheinlich können wir durchaus unterstellen, dass die meisten von uns die meiste Zeit über nicht allzu viele Gedanken auf Realität verschwenden. Doch mit

⁹ Dzongkar Jamyang Khyentse, *Weshalb Sie kein Buddhist sind*. Aitrang 2008 (2. Aufl.), S. 42f.

dem Gewinn dieser vimokṣa hat man gewissermaßen die Ebene von REALITÄT im höchsten Sinne erreicht, aber man denkt nicht über Realität nach. Man erkennt, dass keine Worte, keine Konzepte überhaupt anwendbar sind; ja, man hat nicht einmal mehr die Vorstellung von Nicht-Anwendbarkeit. Dies ist die vimokṣa oder das samādhi der Zeichenlosigkeit oder Bildlosigkeit.¹⁰

Die Übung der Kontemplation von Vergänglichkeit aufnehmen

Wie bei der *Buddhānussati*-Praktik gibt es verschiedene Arten, über Vergänglichkeit zu kontemplieren. Du kannst die geleitete Meditation von derselben Adresse im Internet herunterladen, wo es auch diese Essays gibt. Du kannst auch den Text weiter unten benutzen (eine Abschrift der geleiteten Meditation) und ihn bei der Kontemplation als Vorlage nehmen. Ebenso gut könntest du ein oder zwei Zeilen aus diesem Text nehmen und nur darüber kontemplieren. Oder auch nur das Wort *Vergänglichkeit!* Schließlich könntest du einen Text wählen, der dich besonders anspricht wie beispielsweise Kukais *Brief an einen Adligen* oder die (oben zitierten) Anfangszeilen aus dem *Jarā Sutta* aus dem vierten Kapitel des *Sutta Nipāta*.

Bevor du aber die eigentliche Kontemplation von Vergänglichkeit aufnimmst, solltest du eine Samatha-Übung — am besten vielleicht die *Metta bhavana* — ausführen. Das ist wichtig, weil wir mit dem Thema der Vergänglichkeit Reflexionen einführen, die unvermeidlich Alter, Krankheit, Tod, Verlust und so weiter einschließen. Wir müssen dafür sorgen, dass uns diese Reflexionen nicht in depressive oder pessimistische Stimmungen versetzen. Wenn du weißt, dass du für Depression oder Niedergeschlagenheit empfänglich bist oder eine Neigung hast, vor allem die Schattenseiten des Lebens zu sehen, wird es am besten sein, wenn du in erster Linie über die ‚positiven‘ Aspekte der Vergänglichkeit kontemplierst: die Tatsache, dass Vergänglichkeit den spirituellen Weg überhaupt erst möglich macht; dass wir uns zum Besseren hin verändern können; dass wir spirituell wachsen können und so weiter. (In diesem Fall empfehle ich, dass du über die zweite Hälfte der unten gegebenen Abschrift der Meditation kontemplierst, und zwar von „Ich ändere mich von einem Augenblick zum nächsten ... warum sollte ich diese Veränderungen daher nicht auf unbegrenzte Freiheit ausrichten?“)

¹⁰ In Sangharakshita, *What is the Dharma?*, Birmingham S. 66f.

Schlussbemerkung zu diesem Modul

In diesem Modul des Mitrakurses haben wir verschiedene Arten und Stufen der Reflexion betrachtet — vom Nachdenken bis hin zur Erfahrung von *animitta*, einer Stufe des Nicht-Denkens. Ich zeigte verschiedene Wege auf, wie du das Reflektieren angehen kannst, sei es durch Nichts-Tun, Schreiben oder Meditieren, und ich versuchte auch, dich zum Reflektieren zu ermutigen. Natürlich kann das alles nur mehr eine Einführung ins Thema sein — man könnte viel mehr dazu sagen, doch das wäre bloß noch mehr Information, noch mehr *suta-mayā-paññā*. Im Gedanken daran habe ich mich bemüht, die einzelnen Aufsätze relativ kurz zu halten und dir mehr Zeit zu geben, selber zu reflektieren, statt vor allem *über* Reflexion zu lesen.

Letztendlich musst du es eben tun — du selbst bist dein bester Lehrer, und du musst deinen eigenen Weg ins Reflektieren hinein finden. Wie Kamalashila in seinem Meditationsbuch schrieb, ist Reflexion nichts, womit man sich nur intellektuell befasst. Es ist menschliches Tun, vielleicht sogar die Tätigkeit, die uns als Menschen besonders auszeichnet. Ich hoffe, dass dieser Kurs dich ermutigt und unterstützt hat, die Reflexion weiter zu erforschen — sie ist ein stilles, heiteres Vergnügen, das zu deinem Wohlbefinden im Leben beitragen wird und dich möglicher Weise auch weiser machen wird.

Weitere Leseempfehlungen

Dzongsar Jamyang Khyentse, *Weshalb Sie kein Buddhist sind*, Aitrang 2008, Kapitel 1.

Sangharakshita, *What is the Dharma?* Birmingham 1998, S. 63-4.

Sangharakshita, *Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus*, Essen 2007, S. 98ff.

Anthony Matthews (Kamalashila), *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene*, Kapitel über Reflexion.

Fragen

Wenn du genügend Zeit hast, magst du über diese Fragen reflektieren, doch deine Hauptaufgabe in diesem Abschnitt des Kurses ist es, über Vergänglichkeit zu kontemplieren. Wenn deine Zeit knapp ist, wähle bitte Letzteres.

1. Ich schrieb, Vertiefung sei „eine Erfahrung, in der ich alles Zeitgefühl verliere, meine Sorgen und sogar mich selbst für eine Weile vergesse — ein Zustand glücklicher Selbstvergessenheit. Damit meine ich aber nicht etwa einen Verlust reflexiven Gewahrseins, sondern einen Zustand, in dem ich nicht mehr begrifflich über mich nachdenke.“ Kennst du diesen Zustand und, falls ja, auf welche Weise(n) kannst du in ihn eintreten?
 2. Im Zusammenhang der Bedeutung des Nachdenkens über ein Thema vor der Meditation schrieb ich, „Du solltest dein Nachdenken und in-Frage-Stellen vorher getan haben, so dass du mit der Überzeugung beginnst, dass in der Tat alle zusammengefügte Dinge vergänglich sind.“ Bist du hiervon überzeugt, oder denkst du, dass es vielleicht Ausnahmen gibt? Schreibe sie auf und denke über sie nach.
 3. Welche Aspekte von Vergänglichkeit hast du direkt in deinem Leben erfahren?
 4. Welche Aspekte von Vergänglichkeit willst du am wenigsten wahrhaben? Was könnte dir helfen, dich ihnen zu stellen?
 5. Sangharakshita schreibt, „... Animitta ist *eine Zugangsweise zum Unbedingten, die alle Worte und alle Gedanken umgeht. Dies ist eine sehr charakteristische Erfahrung, in der man erkennt, dass alle Worte und Konzepte gänzlich unangemessen sind. Sie sind nicht nur ganz unangemessen, sondern bedeuten tatsächlich überhaupt nichts.*“ Hast du diese Erfahrung jemals gehabt? Falls ja, wie hast du darauf geantwortet?
 6. Denke zurück an den gesamten Kurs über Reflexion und schreibe die wichtigsten Punkte auf, die du gelernt hast.
 7. Gibt es irgendwelche Aspekte des von dir Gelernten, die du in dein Leben integrieren möchtest? Falls ja, wie wirst du das tun?
-

Kontemplation über Vergänglichkeit

Alle zusammengefügte Dinge sind vergänglich — sie unterliegen beständigem Wandel

— sie unterliegen der Veränderung

Das Universum mit seinen unzähligen Sonnen und Planeten ist vergänglich

Unsere eigene Sonne ist vergänglich

Die Erde ist vergänglich

Alles Land — die Kontinente und Inseln — sind vergänglich

Die großen Gebirge sind vergänglich

Die Weltmeere sind vergänglich

Die großen Wälder sind vergänglich

Alle Lebewesen sind vergänglich

Alle Menschen sind vergänglich

Millionen und Abermillionen von Menschen wurden geboren, lebten für eine kurze Zeit und starben

Ich bin keine Ausnahme — auch ich bin vergänglich

Ich wurde geboren ... einst war ich ein Kind ... jung ... dann erwachsen ... ich werde älter ... eines Tages werde ich sterben

Hierum wissend, übe ich den Dharma — jetzt

Ich ändere mich von einem Augenblick zum nächsten ... warum sollte ich diese Veränderungen daher nicht auf unbegrenzte Freiheit ausrichten?

Ich kann bewusster, weiser und freundlicher werden, voll und ganz erwachen

Andere haben es vor mir getan, warum also nicht auch ich?

Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich.

Hierum wissend, nehme ich Zuflucht zum Buddha, Dharma und Sangha, solange mein Leben währt.