

Was ist Vergänglichkeit?

Jeder kennt sie -
aber dennoch wehren wir uns dagegen

Es stört uns, dass

- das, was wir kennen,
- das, was wir erlernt haben
- das, was wir als sicher geglaubt haben

so nicht mehr ist.

Mein Auto, meine Ölheizung, mein Urlaubsflug, das Preisgefüge.

Es gibt auch Leute, die sich an der Zuwanderung nach Deutschland, die zum Erhalt des Bestehenden nötig ist, stören.

All das verunsichert uns. Uns, die wir Sicherheit suchen - auch in ewigen Wahrheiten.

Der Buddha hat das erkannt und daher eine dogmenfreie Lehre verbreitet.
Eine Lehre, die die Vergänglichkeit als Grundpfeiler hat.

Diese drei Grundpfeiler sind die Tatsachen,

- Vergänglichkeit, als die Tatsache, dass alles, was Entstanden ist auch wieder vergeht
- dass daher alles Entstandene unvollkommen ist (dukkha) *(letztes Mal)*
- dass es kein festes Ich, keine Seele, die ewig ist oder wiedergeboren wird *(nächstes Mal)*

Die Tatsache der Vergänglichkeit bedeutet auch, dass wir, mit jeder unserer Handlungen tendenziell die Welt beeinflussen - und das hat Folgen.

Mir wurde das im Juni 1964 im Schulhof unseres Hanauer Gymnasiums bewusst. Ich sah, wie die Fa. Heraeus die Luft lila färbte. Mir wurde klar, dass wir mit unseren Emissionen, die Luft beeinflussen, das Klima. Ich hatte in Erdkunde gelernt, dass der Verbrauch fossiler Rohstoffe exponentiell steigt. Rohstoffe, die in Hunderten von Millionen Jahren entstanden waren. Dass wir ein Experiment mit unserem Planeten machen, der im Jahr 2200 ein völlig anderer sein wird als im Jahr 1800, zu Beginn der industriellen Revolution. Ich wusste nicht, was sich verändern würde. Ich nahm an (a) es könnte dunkler und kälter werden oder (b) wesentlich heißer oder auch © dass die radioaktive Strahlung aus dem Weltall durch die Atmosphäre nicht mehr abgehalten wird.

Ich stand auf dem Schulhof, mein Pausenbrot in der Hand, und fragte mich: Sieht das denn keiner? Wie dumm ist die Menschheit in ihrer Gier doch? Sie schafft aus Abneigung und Aggression immer größere Atomwaffen, sie schafft aus unersättlicher Gier immer mehr Verbrennung fossiler Rohstoffe. Und sie ist so unendlich dumm, die Folgen dieses Handelns nicht zu sehen.

Ich hatte damals erstmals das große Aha-Erlebnis. Etwas, dass ich knapp 30 Jahre später wieder hatte, als ich das erste Mal in einem Buch über die Lehre Buddhas las. Ich wusste, hier war einer, der die Realität genauer, exakter sah als ich, einer, dessen Schüler ich sein will und dessen Lehre ich zu verbreiten helfen will.

Meditationen

tägliche Übung

Lass am Ende des Tages, diesen vor deinem geistigen Auge vorüberziehen. Betrachte die Zustände deines citta, deines Geistes, deines Herzens, die den Tag über auftraten. Betrachte welche Ursachen das hatte und welche Folgen.

Meditation 1

Glockenton

Betrachte das Klangmuster eines Gongs.

Glockenton

Betrachte die vedana, während der Ton verklingt.

Glockenton

Betrachte die Gedanken, die dabei auftreten.

Betrachte jetzt deinen Körper und die Körperempfindungen unter dem Aspekt der Vergänglichkeit.

Betrachte deinen Körper und deine Körperempfindungen erneut und wiederhole dabei gelegentlich das Wort „Vergänglichkeit“.

Meditation 2

Betrachte alles Weltliche so wie es uns das Diamant-Sutra lehrt. Betrachte alles Weltliche als ebenso vergänglich

- **wie ein Tautropfen,**
- **wie ein Stern in der Morgendämmerung,**
- **wie eine Luftblase im Bach,**
- **wie ein Blitz in einer Sommerwolke,**
- **wie eine flackernde Lampe,**
- **wie ein Gespenst,**
- **wie ein Traum.**