

EINSICHT GEWINNEN REFLEXION UND MEDITATION

Dies Modul basiert auf Ratnagunas Buch
Weisheit durch Denken?: Die Kunst des Reflektierens
Beyerlein u. Steinschulte, 2012



Inhalt

Einleitung	3
1 Eine andere Art zu denken	4
2 Aus Erfahrungen lernen	4
3 Bei einem Thema verweilen.....	4
4 Besonnen lesen	5
5 Wer – oder wie – ist der Buddha?	5
6 Kontemplation: Sehen, wie die Dinge sind	5
Anhänge	6
Anhang 1: Die <i>buddhavandanā</i>	6
Auszüge aus Sangharakshitas Seminar über die Tiratana Vandanā	8
Definitionen der Wörter in der buddhavandanā	11
Deine Übersetzung der buddha-vandanā (Verehrung des Buddha)	12
Anhang 2: <u>Vergegenwärtigung des Buddha</u> (Die <i>buddhānussati</i>-Meditation)	13
Anhang 3: Kontemplation über Vergänglichkeit	14
Kontemplation über Vergänglichkeit – Meditationsanleitung.....	15

Einleitung

Modul von Ratnaguna

Dieses Modul basiert auf Ratnagunas Buch *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens*. Ziel ist dich anzuregen, häufiger, methodischer, wirksamer und tiefer nachzusinnen. Das Buch erkundet verschiedene Aspekte und Dimensionen des Reflektierens – ob über eigene Erfahrung, bestimmte Themen, schriftliche Texte und dann schließlich – in den beiden letzten Kapiteln – des Kontemplierens (meditatives Reflektieren). Das Modul endet mit zwei besonderen Reflexions-/Kontemplations-Themen – Natur des Buddha (*Buddhānussati*) und Vergänglichkeit (*anicca*). Ergänzend zum Material im Buch selbst gibt es einige Übungen, die du hoffentlich zu zweit, in Gruppen und im täglichen Alltag erforschen wirst.

Über die nächsten sechs Wochen solltest du jeweils mindestens ein Kapitel lesen. Aber –

Ratnaguna schreibt: „Idealerweise stelle ich mir dieses Modul als eine *praktische* Einführung ins Reflektieren vor, mit stärkerer Betonung auf Praxis als auf Theorie. Ich weiß, dass viele Menschen ein sehr volles Leben führen, mit nur wenig Zeit zum Lesen, und deshalb solltest du dich nicht unter Druck setzen, mehr zu lesen als du gut aufnehmen kannst. Eine der Übungen, die ich in meinem Buch empfehle ist *langsames, besinnliches Lesen*. Ich fände es schade, wenn du durch ein Kapitel rasen würdest, nur um es rechtzeitig vor eurem nächsten Treffen gelesen zu haben. Besser wäre es, nur ein bisschen zu lesen und darüber nachzusinnen. Dies besonders dann, wenn du einen Punkt in einem Kapitel besonders interessant findest und dann den Rest der Woche darüber nachdenkst ... das wäre ganz in Ordnung. Ja, es wäre ausgezeichnet! Wenn du nicht die Zeit hast, das ganze Buch während der Dauer dieses Moduls zu lesen, kannst du auch später darauf zurückkommen und es in deinem eigenen Rhythmus lesen.“

1 Eine andere Art zu denken

Lies vor eurem ersten Austausch (ob als Tandem oder in der Gruppe) die Einleitung und Kapitel 1 und sinne darüber nach. Probiere dabei auch einige der Dinge aus, die Ratnaguna im letzten Abschnitt des 1. Kapitels empfiehlt: *Mit dem Reflektieren beginnen*. Das heißt: mache eine Zeitlang ... nichts. Bemerke, über welche Dinge du nachzudenken pflegst. Versuche, „aus einer dharmischen Sicht“ über die Dinge nachzudenken.

2 Aus Erfahrungen lernen

Bitte lies Kapitel 2 und sinne darüber nach. Zumal wenn du bemerkt hast, dass du in einer negativen Verfassung bist/warst, töricht gehandelt hast oder irgendwie leidest, könntest du über diese Erfahrungen nachdenken. Das Wichtigste hierbei ist, dass du über irgendetwas und irgendeine Erfahrung *nachsinnst* – auf diese Weise geht nichts verloren – alles ist „Wasser auf die Mühlen“.

3 Bei einem Thema verweilen

Bitte lies Kapitel 2 und verbringe einige Zeit damit, über irgendein Thema deiner Wahl zu reflektieren. Hier geht es darum, das Thema im Sinn zu halten, selbst wenn anscheinend nicht gleich etwas herauskommt. Widerstehe der Versuchung, zu einem anderen Thema zu wechseln. Und – das ist wichtig – widerstehe der Versuchung zu lesen, was andere darüber geschrieben oder in aufgenommenen Vorträgen gesagt haben. Wenn du dieser Versuchung nachgibst, wirst du auf der Ebene der ersten Stufe von Weisheit nachdenken; in diesem Modul aber geht es darum zu lernen, wie du auf der zweiten und dritten arbeiten kannst. In seinem Buch schlägt Ratnaguna einige Möglichkeiten vor, wie du reflektieren kannst: indem du mit dir selbst sprichst, indem du reflektierend schreibst, einen Spaziergang machst oder mit anderen gemeinsam reflektierend. Probiere in dieser Woche eine oder mehrere dieser Methoden aus. Vielleicht findest du den letzten Abschnitt des Kapitels – *Freude beim Nachdenken* –, in dem Ratnaguna über Reflektieren als einen empfänglichen, zulassenden und nicht so sehr einen anstrengenden, „machenden“ Prozess schreibt.

4 Besonnen lesen

Wie es seinem Inhalt entspricht, ist es wichtig, dieses Kapitel – oder einen Teil von ihm – langsam und reflektierend zu lesen. Probiere aus, was Ratnagua im Abschnitt *Lob der Langsamkeit* empfiehlt.

Beginne mit der Übung zur *buddha-vandanā*, die in Anhang 1 dieses Textes beschrieben ist: *Buddha-vandanā* und *buddhānussati*.

5 Wer – oder wie – ist der Buddha?

Lies das ganze Kapitel und sinne darüber nach. Zusätzlich kannst du, wenn du willst, weiter an deiner eigenen Version der *Buddha Vandanā* arbeiten.

Übe die *Buddhānussati*-Meditation. Dazu kannst du entweder eine geleitete Meditation herunterladen oder das *Purbheda-sutta* aus Ratnagunas Buch als Grundlage nehmen, oder auch eine Anleitung zur *Buddhānussati* wie in Anhang 2 dieses Textes verwenden.

Zwei durchgeleitete Buddhānussati-Meditationen kannst du von FreeBuddhistAudio herunterladen:

Durchgeleitet von Dhammaloka, 10 Min. stilles Sitzen, gefolgt von 35 Min. Kontemplation über den Buddha: www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1487

Durchgeleitet von Vidyagita, Sakyamuni-Mantra, gefolgt von 30 Min. Kontemplation über den Buddha: www.freebuddhistaudio.com/audio/details?num=LOC1488

6 Kontemplation: Sehen, wie die Dinge sind

Lies das Kapitel und reflektiere darüber. Übe die Kontemplation der Vergänglichkeit, sei es mithilfe der entsprechenden Aufnahmen oder mit dem Skript in Anhang 3. Geleitete Meditationen über Vergänglichkeit findest du auf der Buddhawege-Webseite:

Von Dhammaloka geleitet:

<http://www.buddhawege.de/CMS/fileadmin/files/redaktion/Dhammaloka-Kontemplation-ueber-Vergaenglichkeit-Geleitete-Meditation-2009.mp3>

Von Vidyagita geleitet: <http://www.buddhawege.de/CMS/fileadmin/files/redaktion/Vidyagita-Kontemplation-ueber-Vergaenglichkeit-Geleitete-Meditation-2009.mp3>

Anhänge

Es gibt drei Anhänge, die ersten beiden zum Buddha – buddhavandanā und buddhānussati – der dritte zum Thema Vergänglichkeit (anicca)

Anhang 1: Die *buddhavandanā*

Zunächst eine kurze Einleitung zum Thema Kontemplation über den Buddha:

Die überlieferte Art, *buddhānussati* zu üben, besteht darin, über die Eigenschaften des Buddha zu reflektieren, wie sie in der *buddha-vandanā*, dem ersten Teil der *ti-ratana-vandanā*, ausgedrückt sind. (Die gesamte *ti-ratana-vandanā* findest du – auf Pāli und in deutscher Übersetzung – im Pujabuch der Triratana-Gemeinschaft.)

Dies ist der Pāli-Text der *buddha-vandanā*:

*Itipi so bhagavā arahaṃ sammāsambuddho vijjācarāṇasampanno sugato
lokavidū, anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho
bhagavā ti*

In der deutschen Übersetzung nach Sangharakshita:

*Wirklich, so ist Er, der reich Begabte,
Der Freie, der ganz und gar Erwachte,
Vollkommen in Wissen und Wandel,
der Glücklich Vollendete, Kenner der Welten,
Unübertrefflicher Führer von Menschen,
die zur Selbstmeisterung bereit sind,
der Lehrer von Göttern und Menschen,
der Vollerrwachte und Reich Begabte.*

Bevor du die Kontemplation über den Text der *Buddhavandanā* aufnimmst, musst du dich vorbereiten. Vajjirañāna Mahāthera sagt, man solle „die Bedeutung eines jeden Worts der Lehrformulierung genau verstehen“. Um dir das zu erleichtern, hat Ratnaguna einige Auszüge aus einem Seminar zusammen gestellt, das Sangharakshita über die *ti-ratana-vandanā* gehalten hat. Darin betrachtet er jedes Wort der *buddhavandanā* und erläutert seine Bedeutungsschattierungen. Außerdem gebe ich noch die Wortübersetzungen nach dem *Pali-English Dictionary*.

Mithilfe dieser Anregungen kannst du deine eigene Übertragung der *vandanā* anfertigen, indem du jeweils die Übersetzungen wählst, die du bevorzugst. (Siehe unten mehr hierzu.) Dich auf diese Weise vorzubereiten, wird dir helfen, dich persönlich auf den Text einzulassen und das wird dir wiederum helfen wirksamer über den Buddha zu kontemplieren.

Hier ist zunächst der Text der *buddha-vandanā* aus der *ti-ratana-vandanā*. Nimm dir viel Zeit, die einzelnen Qualitäten des Buddha erforschen und erwägen, die mit den Worten der *vandanā* umschrieben werden. Zunächst in Pāli:

*Iti pi so bhagavā arabaṃ sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato
lokavid', anuttaro purisadammasārathī sattvā devamanussānaṃ buddho
bhagavā ti*

In der deutschen Übersetzung nach Sangharakshita:

*Wirklich, so ist Er, der reich Begabte,
Der Freie, der ganz und gar Erwachte,
Vollkommen in Wissen und Wandel,
der Glücklich Vollendete, Kenner der Welten,
Unübertrefflicher Führer von Menschen,
die zur Selbstmeisterung bereit sind,
der Lehrer von Göttern und Menschen,
der Vollerwachte und Reich Begabte.*

Hier die Übersetzung von Kay Zumwinkel:

*Wirklich, so ist er, der Bhagavan, der Arabant, der Samma Sambuddha: (Er ist)
Vollkommen in der Erkenntnis und im Lebenswandel, (er ist) glücklich vollendet,
Kenner der Welten, ein unvergleichlicher Führer jener, die bereit sind, sich selbst zu
zähmen, Lehrer von Göttern und Menschen, ein Erwachter, ein Erhabener.*

Auszüge aus Sangharakshitas Seminar über die Tiratana Vandanā

Die buddha-vandanā

Iti'pi so bedeutet so ist er wirklich/wahrlich oder wahrlich, so ist er. **Iti** is so, **pi** ist eine emphatische Betonung, und **so** bedeutet er.

Bhagavā: wahrscheinlich der Titel, mit dem der Buddha in den Palischriften am häufigsten von seinen Schülern und Schülerinnen angesprochen wird. Wenn es in den Übersetzungen ‚der (von der Welt) Verehrte‘ oder ‚der Herr‘ heißt, wird damit das Wort *bhagavā* übersetzt, das von *bhaga*, ‚glücklich‘ oder ‚gesegnet‘ abgeleitet ist. *Bhagavā* — jemand, der Glück oder Segen, positive oder gute Qualitäten besitzt. In spiritueller Hinsicht nahm *bhagavā* die Bedeutung an, dass jemand mit guten spirituellen Eigenschaften ausgezeichnet ist, wie der Buddha. Seine Schüler sprachen auf diese Weise über den Buddha als ihren spirituellen Freund und Lehrer. Es ist ein emotional kraftvoller Ausdruck, in dem sich großer Respekt sowie Hingabe an den Buddha und seine Eigenschaften äußern. Das Wort verweist auf etwas Positives und zugleich Beeindruckendes. Eine der später betonten Bedeutungsschattierungen ist ‚der Erhabene‘ — der Buddha ist spirituell beeindruckend, ehrfurchtgebietend, erhaben.

Araham: Wörtlich bedeutet dies würdig, wert oder verehrungswürdig in einem zunächst weltlichen Sinn (wie im Ausdruck ‚Euer Ehren‘). Durch Übertragung in einen spirituellen Kontext nahm das Wort die Bedeutung eines Menschen an, der im höchsten Sinne spirituell würdig ist. Genauer gefasst bezeichnete es im buddhistischen Kontext jemanden, der oder die alle Fesseln, Befleckungen und Unreinheiten vernichtet hat. Eine eher volkstümliche Etymologie erklärt das Wort als *arahanta* oder *arihanta*, wobei *ari* ‚Feind‘ und *hanta* ‚zerstören‘ bedeutet. Hiernach ist ein *Arhant* jemand, der alle Feinde vernichtet hat — die Feinde der Befleckungen, der Leidenschaften und so weiter.

In gewissem Sinne betont der Begriff *bhagavā*, was der Buddha ist beziehungsweise wozu er dank all seiner positiven spirituellen Eigenschaften geworden ist, während der Begriff *aramham* betont, was der Buddha nicht ist: woraus er sich befreit oder was er besiegt hat; er betont seine Reinheit, Stille, seine Freiheit von inneren Konflikten, seine vollkommene Überwindung aller Arten spiritueller Begrenzung oder Knechtung.

Sammāsambuddho: Der Ganz (oder heilig) und Vollkommen Erleuchtete. Das Wort *buddha* bezeichnete ursprünglich jemanden, der verstand oder wusste — im Sinne von ‚die Wahrheit oder Realität verstehen‘. *Sam* ist eine Vorsilbe mit der Bedeutung ‚voll‘, ‚ganz‘ oder ‚vollständig‘. Durch die Kombination von *sam* und *samma* in diesem Ausdruck ist ein Superlativ auf den anderen gestapelt, ein Ausdruck, den man als ‚Ganz und Vollkommen Erleuchtet‘ oder ‚Voll und Umfassend Erleuchtet‘ übersetzen mag. *Sammāsambuddho* ist somit der ganz und gar Erwachte, in dem die Aspekte des *bhagavā* und des *aramham* miteinander verbunden sind und der das Ziel verkörpert, das Buddhisten anstreben: Er vereinigt in sich eine Erfahrung von Mitgefühl und Geistesfrieden mit Weisheit, Reinheit und unbegrenzter spiritueller

Energie. Vielleicht könnte man den Begriff *sammāsambuddhi* besser als ‚Der Unendlich Schöpferische‘ übersetzen.

Vijjācaraṇasampanno:

Sampanno bedeutet ‚ganz und gar ausgestattet mit ...‘. **Vijjā** bedeutet ‚Wissen‘ — letztlich dasselbe wie *bodhi*; ein wertschätzendes, gewissermaßen ästhetisches Verstehen oder ein ganzheitliches, vollkommenes Verstehen, das Gegenteil von *avidyā* oder *avijjā*. Im weitesten Sinne steht *vijjā* oder *vidyā* somit für *bodhi* oder Erleuchtung.

Carāṇa heißt wörtlich ‚gehen‘, aber auch ‚Übung‘ oder ‚Lebenswandel‘. Es kommt von derselben Wurzel wie *carya*, die uns in *bodhicarya*, *dharmacarya*, *brahmacarya* und so weiter begegnet. Sie alle sind aus derselben Wurzel *carāṇa* — gehen, wandeln, leben — abgeleitet.

Somit bedeutet **vijjā carāṇa** ‚Verstehen‘ und ‚Anwenden‘; man könnte sogar ‚Theorie und Praxis‘ sagen, wenn man davon absieht, dass Theorie hier nicht bloß Theorie, sondern eine tatsächliche Verwirklichung ist. Wir haben hier also zwei Aspekte: die innere Verwirklichung und die äußere, praktische Verkörperung, und der Buddha ist mit beiden ganz und gar ausgestattet.

Sugato: ‚Der Gut Gegangene‘, ‚der Glücklich Verwirklichte‘, ‚der Glückliche‘. Die Buddhas lächeln. Das spirituelle Leben sollte ein Leben zunehmenden Glücks und emotionaler Positivität sein, und Erleuchtung selbst wird als ‚höchste Seligkeit‘ beschrieben.

Lokavidū: ‚Der Kenner der Welt‘. Das kann man in zweierlei Hinsicht verstehen: Erstens versteht oder durchschaut der Buddha die bedingte Existenz, zum Beispiel, dass sie abhängig von Bedingungen entsteht, vergänglich ist, keine dauerhafte Befriedigung verschaffen kann und aus sich selbst heraus nicht letztgültig wirklich ist. Zweitens kennt der Buddha die Geistesverfassung der Menschen; er versteht die Bedingungen, unter denen sie leben, und er versteht die Gesellschaft. Das heißt: Der Buddha kennt die Welt sowohl im spirituellen als auch im weltlichen Sinn.

Anuttaro purisadammasārathi:

Anuttaro bedeutet ‚das Höchste‘ oder ‚Beste‘. Der Buddha ist der höchste oder beste Führer für jene, die sich selbst zügeln oder ihre Energien in der richtigen Weise lenken wollen. Manchmal findet man *anuttara* als eigenständiges Attribut, statt als Adjektiv wie in *purissa-dhamma-sārathi*. Dann bedeutet es schlicht: Der Buddha ist ‚das Höchste‘ — die höchste Art von Wesen, das ganz und gar erwachte, befreite Individuum.

Sārathi bedeutet ‚Wagenlenker‘; *ratha* ist eine Karosse, *saratha* der Mann, der mit der Karosse geht, der Wagenlenker. ‚Lenker‘ ist hier in der Bedeutung von Führer oder Leiter gemeint. Somit ist der Buddha der Wagenlenker, der Führer oder Leiter des **purissa**, des Menschen oder der Menschen, die **damma**, beherrscht sein wollen — oder vielleicht besser: beherrschter Menschen, Menschen, die sich selbst beherrschen wollen. Man könnte es auch als ‚zurückhalten‘ oder ‚mäßigen‘ übersetzen — der Wagenlenker, der Führer oder Leiter für Menschen, die sich

zurückhalten oder mäßigen wollen; Menschen, die ihre Kräfte auf angemessene Weise steuern wollen.

Satthā devamanussānaṃ

Satthā bedeutet ‚Lehrer‘ oder ‚Guru‘, **deva manussānaṃ** ‚von Göttern und Menschen‘. Der Buddha wird hier somit als Lehrer der Götter und Menschen beschrieben.

Der Buddha ist der Lehrer, Führer oder jemand, der den Weg weist — und dies für alle Arten empfindender Lebewesen, gleichgültig ob sie höher oder niedriger entwickelt, grob oder verfeinert sind. Die devas, die Götter der Volksmythen werden der letzteren Gruppe zugezählt und bedürfen deshalb der Belehrung.

Bhagavā‘ti: ti ist eine Kurzform von **iti**, ‚so‘. ‚So ist er‘.

Definitionen der Wörter in der buddhavandanā

(nach dem Pāli-English Dictionary)

Bhaga – Glück, Los, gutes Geschick

Bhagavant – glücklich, berühmt, erlaucht, erhaben

Araham – wert sei, verdienen

Samma – “verbunden, in eins”. Gründlich, angemessen, zu Recht; auf rechte Weise, wie es sein sollte, bestens, vollkommen

Sambuddha – wohlverstanden

Vijja – Weisheit besitzend

Carana – 1. umhergehen, grasen, fressen. 2. der Fuß. 3. Tun, Verhalten, guter Wandel

Sampanna – 1. erfolgreich, vollständig, vollkommen. 2. ausgestattet mit, versehen mit, überreich an ... zum Beispiel: vijjacaranasampanna — Voll von Weisheit und Güte

Sugata – gut reisen/fahren/gehen, glücklich, nach dem Tod ein glückliches Leben haben

Loka – „Raum, offener Raum“. Welt, primär ‚sichtbare Welt‘, abgeleitet im Allgemeinen als ‚Raum oder Sphäre der Schöpfung‘, mit unterschiedlichen Graden von Substantialität. Oft (auf unbestimmte Weise) mit der umfassenden Bedeutung von ‚Universum‘. Der Begriff wird manchmal kollektiv für die Wesen dieser oder verschiedener anderer Welten benutzt, so als ‚Menschen, Menschheit, Leute, Wesen‘

Vidu – klug, weise, wissend, geschickt

Anuttara – ‚nichts Höheres‘, ohne ein Höheres, unvergleichlich, niemandem nachstehend, unübertroffen, exzellent, herausragend

Purisa – Mensch

Damma – zu zähmen oder zurückzuhalten; besonders in Bezug auf einen jungen Bullen

Sarathi – Wagen- oder Rosselenker

Satta – erzählt, belehrt

Deva – ein Gott, göttliches Wesen

Manussa – ein menschliches Wesen, Mensch

Deine Übersetzung der buddha-vandanā (Verehrung des Buddha)

Fertige nun deine eigene Übertragung an mit den von dir bevorzugten Übersetzungen der Pāli-Worte:

Itipi'so _____

Bhagavā _____

Arahaṃ _____

Sammāsambuddho _____

Vijjācaraṇasampanno _____

Sugato _____

Lokavidū _____

Purisadamma _____

Sārathi _____

Anuttaro _____

Satthā devamanussānaṃ _____

Buddho _____

Bhagavā'ti _____

Anhang 2: Vergegenwärtigung des Buddha (Die *buddhānussati*-Meditation)

Du kannst diesen Text beim Meditieren vor dich legen oder auch eine Tonaufnahme davon machen ... oder dasselbe auch mit deiner eigenen Übersetzung der *buddha-vandanā* tun.

Itipi 'so – Wahrlich, so ist er

Bhagavā:- Der Gesegnete

Reich ausgestattet mit allen positiven / spirituellen Eigenschaften, Erhaben

Arahṃ: Der (höchst) Verehrungswürdige, Ausgezeichnet,

Frei,

Der alle Befleckungen und Unreinheiten vernichtet hat.

Sammā sambuddho: Ganz und Vollkommen Erleuchtet, Voll und Ganz Erwacht

Der Voll und Ganz Versteht,

Der Unendlich Schöpferische

Vijjācaraṇasampanno: Mit Wissen und Wandel ausgestattet

Er lebt im Einklang mit seinem umfassenden Verständnis,

Er verkörpert seine innere Verwirklichung.

Sugato: Der Wohlgegangene,

Der glücklich Vollendete

Lokavidū: Der die Welt kennt, wie sie ist,

Der das bedingte Dasein durchschaut hat.

Anuttaro: Unübertroffen,

Der Höchste, Beste, Unvergleichlich, Ausgezeichnet

Purisa-damma-sārathi: Der Wagenlenker, der andere auf dem Pfad der Mäßigung führt,

Der den Wesen hilft, ihre Kräfte in Richtung Bewusstseinsentwicklung und Befreiung zu lenken.

Satthā devamanussānaṃ: Lehrer von Göttern und Menschen:

Lehrer aller Daseinsstufen

Buddho: Erwacht, Erleuchtet,

Weise,

Der Eine, der versteht

Bhagavā 'ti: Der Gesegnete

Reich ausgestattet mit allen positiven / spirituellen Eigenschaften, Erhaben

Er ist so.

Anhang 3: Kontemplation über Vergänglichkeit

Wenn du die Tonaufnahmen nicht verwenden kannst oder willst, findest du vielleicht die hier gegebene schriftliche Anleitung hilfreich. Du kannst sie beim Meditieren vor dich legen und natürlich auch im Lauf der Zeit verändern. Für eine Meditationssitzung kann es durchaus reichen, nur eine Zeile oder zwei zu nehmen und die ganze Zeit über dabei zu verweilen. Vielleicht kontemplierst du auch schlicht über das Wort „Vergänglichkeit“!

Alternativ kannst du auch einen Text nehmen wie Kukais „Briefgedicht an einen Mann in Kyoto“ oder diese Padmasambhava zugeschriebene Reflexion:

Ich stehe auf einem gerade mal einen Zentimeter breiten Riff: Wenn ich hinunterschaue, sehe ich einen unermesslich tiefen Abgrund, und darin tobt ein reißender Fluss. Ich mag gar nicht nach unten blicken – mir wird schwindlig. Meine Zehen werden eben noch von der Felskante getragen, mit den Händen kralle ich mich an zwei Grasbüschel von der Stärke eines Ziegenbarts. So hänge ich an einer Handvoll Gestrüpp ...

Die Grasbüschel sind mein Leben. Nicht auszudenken, wenn sie reißen ... Oh nein! Da sind zwei Ratten. Sie knabbern an den Büscheln, an meinem Leben! ... Grashalm um Grashalm, einen nach dem anderen beißen sie ab. Wenn sie die Büschel verzehrt haben, gibt es nichts mehr, woran ich mich noch festhalten könnte. Dann bleibt nur noch ein Weg, der Weg hinab in den Abgrund, hinab in den reißenden Fluss. ...

Da hänge ich nun, und die Ratten verrichten ihr Werk, Halm um Halm. Ich habe keine Chance. (Erzählt nach Reginald Ray)

Bevor du über Vergänglichkeit kontemplierst, ist es wichtig eine *samathā*-Übung zu machen wie die Vergegenwärtigung des Atmens, aber besser noch die *mettā bhāvanā*. Das ist deshalb wichtig, weil wir mit dem Thema Vergänglichkeit etwas aufnehmen, das unvermeidlich auch Alter, Krankheit, Tod, Verlust und so weiter einschließt. Der Sinn dieser Kontemplation ist nicht, in einen depressiven Zustand zu geraten, sondern gelassen die Realität des Lebens anzunehmen. Leben ist Veränderung. Solltest du zurzeit oder schon längerfristig zu Depression oder Niedergeschlagenheit neigen oder auch eine gewisse Vorliebe haben, eher auf die „düsteren Seiten“ des Lebens zu achten, dann wird es für dich besser sein, nun eher über die positiven Aspekte von Vergänglichkeit zu kontemplieren. Schließlich ist es ja Vergänglichkeit, die es auch ermöglicht, dass die Dinge besser werden, dass du spirituell fortschreiten kannst und so weiter. (Nimm in diesem Fall eher nur den letzten Teil der folgenden Anleitung – beginnend mit: „Ich ändere mich von einem Moment zum nächsten ... wie wäre es, meine Veränderungen in Richtung unbegrenzter Freiheit zu lenken?“)

Kontemplation über Vergänglichkeit – Meditationsanleitung

Alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich –
Sie sind steten Wandel unterworfen (ändern sich).
Das Universum mit seinen Milliarden Sonnen und Sternen – ist vergänglich.
Unsere eigene Sonne ist vergänglich.
Diese Erde ist vergänglich.

Die Landmassen – Kontinente und Inseln – sind vergänglich.
Die großen Gebirge sind vergänglich.
Die Meere sind vergänglich.

Die großen Wälder sind vergänglich.
Alle Lebewesen sind vergänglich.
Alle Menschen sind vergänglich.
Millionen um Millionen Menschen wurden geboren,
lebten eine kurze Zeit lang und sind gestorben.
Ich bin keine Ausnahme – auch ich bin vergänglich.

Ich wurde geboren –
Einst war ich ein Kind – Jugendliche/r – dann war ich erwachsen,
Und immer schon altere ich – eines Tages werde ich sterben.

Da ich dies weiß, übe ich den Dharma – jetzt.

Ich ändere mich von einem Moment zum nächsten –
Wie wäre es, meine Veränderungen in Richtung unbegrenzter Freiheit zu lenken?

Ich kann bewusster werden, weiser, liebevoller.

Ich kann in den Strom zur Erleuchtung eintreten, Bodhisattva werden,
Vollkommen erwachen.
Andere haben das vor mir getan, warum nicht auch ich?
Alle zusammengeführten Dinge sind vergänglich.

Dies wissend
Nehme ich Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha,
Solange mein Leben währt.