

Vier Erinnerungen*

Persönliche Überlegungen von Dh. Visvapani

I. Eine wertvolle Gelegenheit

Hier, in diesem Augenblick, habe ich die Möglichkeit, etwas aus meinem Leben zu machen.

Ich bin gesund.

Ich habe Energie.

Ich habe die Fähigkeit frei zu denken und zu fühlen.

Ich habe genug zu essen und genug Geld für das Notwendige.

Ich lebe in einem Land ohne Krieg und ohne viele der Schwierigkeiten, denen Menschen ausgesetzt sind.

Ich bin nicht in negativen Geisteszuständen gefangen wie Wahnsinn, Gier, Hass oder Depression.

Alle diese Dinge können sich ändern, aber solange ich in dieser günstigen Lage bin, bieten sie eine wertvolle Gelegenheit.

Ich habe das große Glück, auf den Dharma gestoßen zu sein.

Der Buddha hat ihn gelehrt.

Eine Generation nach der anderen hat ihn angewendet.

Dank meiner Lehrer kam er in mein Land und in mein Leben, in einer Form, die ich verstehen und akzeptieren kann.

Ich habe das Glück, einen wirksamen Sangha getroffen zu haben, dessen Angehörige mir Führung, Unterstützung und Freundschaft bieten.

Alle diese Umstände machen den Dharma für mich erfahrbar und helfen mir bei seiner Anwendung.

Mache ich von dieser Gelegenheit Gebrauch?

Wie viel Zeit ich verschwende!

Wie viele Teile meines Lebens verstreichen unbewusst!

Wie stark zwingen mich meine Gewohnheiten ein!

Ich wäre dumm, diese Möglichkeit zu vergeuden!

Deshalb will ich sie von nun an nutzen, so gut ich kann.

* Ein einführender Artikel dazu wird noch übersetzt.

2. Unbeständigkeit und Tod

Eines Tages werde ich sterben.

Daran führt kein Weg vorbei.

So ergeht es jedem Lebewesen, und mir wird es auch so ergehen.

Jedes Lebewesen wird alt und stirbt; so geht es allen.

Wenn wir nur an die Millionen von Menschen denken, die einmal gelebt haben. Wo sind sie jetzt?

Ich sehe, wie ich älter werde.

Mein Körper altert, Tag für Tag, Jahr für Jahr.

Das ist klar erkennbar für mich.

Die Grundlagen des Lebens sind unbeständig und vergänglich, und wenn sie wegfallen, kommt der Tod.

Ich werde dem Tod gegenüberstehen und mich mit dem Ende meines Lebens abfinden müssen.

Ich gleiche einem Fisch, gefangen im Netz; einem zum Tode Verurteilten, einem Tier im Schlachthaus.

In meiner Fantasie gilt diese allgemeine Tatsache des Todes nicht für mich.

Aber das ist eine Illusion! Der Tod wird auch zu mir kommen, *sogar* zu mir.

Der Zeitpunkt meines Todes ist ungewiss.

Selbst wenn ich lange lebe, sind es nur ein paar Jahrzehnte.

Doch der Tod kann jederzeit eintreten, in ein paar Jahren, ein paar Wochen, sogar heute noch.

Neben dem Alter gibt es viele weitere Todesursachen: Krankheit, Unfälle, Katastrophen und Gewalt.

Jeden Tag sterben auf diese Weise Menschen, die alle erwartet haben, länger zu leben.

Der Tod ist eine Gewissheit, der ich gewahr sein will.

Meine Pläne sollten immer provisorisch bleiben; ich will keine Dinge vor mir herschieben und auf eine Weise leben, die frei von Zwängen und Bedauern ist.

Jeder Mensch, den ich kenne, wird sterben.

Meine Freunde und meine Familie; alle, die ich kenne und liebe, alle, die mich lieben.

In hundert Jahren werden wir alle verschwunden sein.

Um dem Tod gegenüberstehen zu können, brauche ich Mut, Nachsicht, Zufriedenheit und ein reines Gewissen.

Dazu ist es notwendig, dass ich frei von Bedauern bin, und das bedeutet, meine Zeit sinnvoll zu nutzen.

Das Einzige, was in meiner Todesstunde zählt, ist spirituelle Praxis.

Nur das, was ich in meinem Inneren entwickelt habe, zählt, die Qualitäten meines Herzens und meines Geistes, und die Gewissheit, mein Leben so gelebt zu haben, dass es auch für andere von Nutzen war.

Deshalb will ich in dem Gewahrsein leben, dass mein Tod unvermeidlich ist.

Ich will meine Zeit gut nutzen, indem ich den Dharma übe.

3. Karma

Ganz gleich, wohin ich im Universum schaue, alle Dinge entstehen und vergehen in Abhängigkeit von Bedingungen.

Von Sternen und Galaxien bis hin zu Mikroorganismen gilt dieses Gesetz.

Dinge entstehen nicht zufällig, sie haben Ursachen und Wirkungen.

Dies gilt auch für mein Leben.

Was ich heute bin, ist das Ergebnis vieler Einflüsse: meine Familie, Gebräuche meiner Kultur, meine Erziehung und Beziehungen zu anderen Menschen.

Es ist auch das Ergebnis meiner eigenen Entscheidungen, meiner Verhaltensweisen, meiner Gemütsverfassungen und meiner Gewohnheiten.

Es gibt viele Dinge, die ich *nicht* ändern kann; sie gilt es zu akzeptieren.

Aber ich kann die Bedingungen ändern, die aus meiner Geisteshaltung heraus entstehen.

Ich kann meine Art zu denken ändern, und ich kann die Qualität meiner Gefühle beeinflussen.

Meditation und Dharma-Praxis zeigen mir Wege auf, dies zu tun.

Ich weiß, dass mein heilsames Handeln mir Zufriedenheit und Erfüllung gebracht haben und dass es auch für andere von Nutzen war.

Wenn ich freundlich und großzügig war, hat dies anderen Menschen genutzt und auch mich erfreut.

Ich weiß, dass meine unheilsamen Taten anderen geschadet haben und mir selbst auch.

Wenn ich unfreundlich war, konnte ich sehen, dass ich dadurch Leid verursacht habe.

Solche Taten haben negative Geisteshaltungen verstärkt, die mich unglücklich machen und zu Gefühlen von Reue und Bedauern führen.

Deshalb will ich positive Geisteshaltungen kultivieren, förderliches Handeln an den Tag legen und schädliches vermeiden.

Das bedeutet, den Dharma zu üben, der einen zuverlässigen Weg zum Entfalten positiver Herzens- und Geisteshaltungen aufzeigt.

Diesem Weg will ich mich verpflichten.

4. Die Mängel von Saṃsāra (sprich: Sang-ssaara)

Leiden gehört zu meinem Leben.

Alles, was ich erlebe, hat einen Hauch von Unvollkommenheit.

Ich kann der Unzulänglichkeit nicht entfliehen.

Mein Leben bringt Anspannung, Anstrengung und Konflikte mit sich.

Das Gleiche erleben andere auch.

Fast alle, die ich kenne, suchen nach etwas, was ihnen ihr Leben nicht gibt.

Das Menschenleben beinhaltet viele weitere Arten von Leid.

Es gibt Krankheit und körperliche Schmerzen; das liegt daran, dass wir einen Körper haben.

Es gibt psychisches Leid wie Depression, Angst, Wahnsinn und viele andere psychische Probleme.

Die Möglichkeit solchen Erlebens rührt daher, dass wir Herz und Geist haben.

In diesem Spektrum von Erfahrungsmöglichkeiten lebe ich.

So ist das menschliche Leben, und alle diese Dinge können mir passieren.

Wenn ich mein Erleben genauer betrachte, sehe ich, dass es sich fortwährend verändert, im Fluss ist.

Mein Körper verändert sich ohne Unterlass, eine Unmenge von Prozessen, die nie zur Ruhe kommen.

Mein Geist ist ein endloser Strom von Gedanken, einer folgt dem anderen.

Genauso ändern sich Menschen und ihre Lebensumstände, nichts bleibt, wie es ist.

So ist die ganze Welt.

Nichts ist fest oder endgültig; es gibt nichts, auf das man sich voll und ganz verlassen kann.

Denke an den gegenwärtigen Moment, und du siehst, dass es stimmt.

Schau dich um, und du siehst, dass es ohne Ausnahme gilt.

Ich wünsche mir die Welt beständig und verlässlich, aber sie ist es nicht.

Deswegen leide ich.

Dies sind die Mängel von Samsara.

Es ist sinnlos zu erwarten, dass die Welt mich glücklich macht.

Eben diese Erwartung ist der Grund meines Leidens.

Ich muss meine Sicht auf die Welt ändern und auf einer Grundlage leben, die der Wirklichkeit entspricht und nicht einer Illusion.

Der Dharma bietet einen Weg dies zu tun.

Er zeigt, wie wir uns aus dem Gefangensein in Samsara befreien können.

Darum will ich von nun an seine Lehren und Methoden anwenden.