



# Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

## Vergänglichkeit

Vergänglichkeit ist ein Thema, mit dem wir uns beschäftigen und uns vertraut machen müssen. Normalerweise denken wir, dass alles so bleibt, wie es ist und dass wir ewig leben werden. So gehen wir durch den Tag – von dem Moment an dem wir aufstehen bis zu dem Moment, an dem wir schlafen gehen. Aber wenn wir genauer hinschauen, sehen wir, dass Unbeständigkeit in der Natur aller Dinge liegt. Es gibt Zeiten in unserem Leben, in den es uns finanziell gut geht, und dann wieder Zeiten, in denen wir Geldprobleme haben. Manchmal haben wir eine berufliche Stellung, die uns gefällt, und dann wieder nicht. Das sind ganz normale Veränderungen, die jeder von uns erlebt. Gehen wir aber unrealistischerweise davon aus, dass eine Situation so bleibt, wie sie ist, werden wir eine Veränderung nur sehr schwer akzeptieren können und haben Schwierigkeiten mit ihr umzugehen.

Es gibt die ganz subtile Vergänglichkeit, die sich von einem Moment auf den nächsten vollzieht, so wie zum Beispiel die Veränderungen in unseren Körperzellen, die wir jedoch nicht direkt wahrnehmen. Dann die Veränderungen, die offensichtlich sind, wie beispielsweise die Entstehung der Welt bis hin zu ihrer Zerstörung.

Dazu gehören die folgenden drei Punkte, auf die ich näher eingehen möchte: 1) Die Unbeständigkeit in unserem Leben an sich; 2) die Gewissheit, dass wir sterben werden; 3) die Ungewissheit um unseren Todeszeitpunkt.

1) Das alles unbeständig ist, mag uns auf den ersten Blick nicht gefallen. Denken wir jedoch genauer darüber nach, birgt dies auch eine große Chance für uns. Wir können uns verändern. Wir können schlechte Charaktereigenschaften ablegen und zu besseren Menschen werden. Unsere guten Seiten können wir noch verstärken. Würde aber alles gleich bleiben, dann gäbe es keinerlei Möglichkeit für eine positive Entwicklung. Wenn es uns schlecht geht, zum Beispiel, haben wir das Gefühl, es geht nie vorbei. Wir denken, es wird uns immer elend gehen, und wir werden nie wieder glücklich sein. Das kann bis hin zu Depressionen und dem Wunsch führen, uns das Leben zu nehmen. Ist uns jedoch klar, dass sich alles verändert, fällt uns leichter nach Wegen zu suchen unsere Situation zu verbessern.

2) Das Bewusstsein um unseren eigenen Tod, hilft uns den Gedanken zu überwinden wir würden ewig leben, da diese Einstellung dazu führt sehr materialistisch zu werden. Wir möchten uns absichern und arbeiten daraufhin dieses unendliche Leben zu gestalten. Auf unser momentanes Glück achten wir dabei kaum. Im Alter bemerken wir dann jedoch, dass wir unser Leben mit all diesen Plänen und der Anhäufung von Sachen vertan haben. Deshalb ist es wichtig uns unsere Sterblichkeit vor Augen zu führen, sodass wir zwar unser Leben bestreiten, aber es gleichzeitig auch genießen.

3) Der letzte Punkt, den ich ansprechen möchte, ist, dass der Todeszeitpunkt ungewiss ist. Wir haben also nicht unendlich viel Zeit, die Dinge zu tun, die uns wichtig sind. Deshalb werden wir uns dem zuwenden, was uns am Herzen liegt und keine Zeit zu verschwenden, denkend wir könnten dies oder jenes auch zu einem späteren Zeitpunkt machen.

*Dolpo Tulku Rinpoche*

*München, 18. Juni 2015*

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann*