

## Verse zum kostbaren Menschenleben, Tod und Vergänglichkeit

Ashvaghosha spricht:

Wenn du (ein menschliches Leben) erlangt hast mit dem Potential,  
Jenseits von Geburt und Wiedergeburt zu gelangen,  
Ist das herausragendste Potential der Erleuchtungsgeist;  
Kostbarer als ein wunscherfüllender Edelstein.  
Welcher weise Mann  
Würde es nicht fruchtbar machen?

Im *Führer zur Lebensweise eines Bodhisattvas* heißt es,

So, falls ich nun Muße gefunden habe, wie es beschrieben wurde  
Und ich mich nicht selbst in Einklang bringe mit allem was heilsam ist,  
Es könnte keine größere Täuschung  
und keine größere Torheit geben.

Und wenn ich, nachdem ich dies verstanden habe,  
Immer noch fortführe träge zu sein,  
Wenn die Stunde des Todes da ist,  
Wird sich riesiger Kummer erheben.

Dann, wenn mein Körper lange  
In den unerträglichen Flammen der Hölle lodert,  
Wird mein Geist zweifellos  
Von den Feuern unerträglicher Reue gequält werden.  
Indem ich diese Gelegenheit, diesen nützlichen Zustand unerwartet gefunden habe,  
Der so schwerlich zu finden ist,  
Obwohl jetzt imstande völlig zu unterscheiden (Heilsames von Unheilsamen),  
Werde ich wiederum in die Höllen geführt,

Dann ist es so, als ob ich ohne Verstand sein würde,  
Wie jemand, der von einem Zauberspruch hypnotisiert wurde,  
Nicht einmal wissend, was meiner Verwirrung zu Grunde liegt  
Oder was in mir wohnt.

Ashvaghosha:

Wer auch immer reich an Tugend ist,  
Hat diese, über unzählige Äonen angehäuft,  
Aber jener, der auf Grund von Verblendungen  
nicht solche Schätze in diesem Leben ansammelt,  
Wird in seinen kommenden Leben  
In einem Haus des Jammers gefangen sein,  
Wie ein Händler, der mit leeren Händen  
Von der Insel der Juwelen zurückkehrt.  
Ohne den Pfad der zehn Tugenden,  
Gibt es keine Möglichkeit als Mensch geboren zu werden,

Ohne diese ist kein Glück zu finden  
Und was bleibt sind nur noch Leiden.  
Einem solchen Pfad nicht zu folgen,  
Ist eine Tat allerhöchster Dummheit.

Der *Freundliche Brief* gibt uns zu verstehen:

Es ist schwieriger für ein Tier als Mensch geboren zu werden,  
als für eine blinde Schildkröte,  
Ihren Kopf durch das Loch in einem Joch zu stecken, welches auf dem großen Ozean  
treibt.  
Deshalb gib deinem Leben Sinn, O König, indem du die heiligen Lehren praktizierst.

Noch dümmer als jemand, der sich erbricht  
in ein mit Juwelen geschmücktes, goldenes Gefäß  
Ist jener, der als ein Mensch geboren  
unheilvollen Taten frönt.

In den Besonderen Versen, die nach Themen gesammelt wurden, heißt es:

So wie Webgarn,  
Das über einen Webstuhl vor- und zurückgespannt wird,  
Schließlich sich doch dem Ende zuneigt,  
So ist es mit dem Leben einer jeden Person.

So wie jeder Schritt eines zum Tode Verurteilten,  
Ihn immer näher zum Henker bringt,  
Genauso ist es mit dem Leben einer jeden Person.

So wie der Strömung eines Wasserfalls  
Niemals umgekehrt werden kann,  
So neigt sich das Leben einer jeden Person dem Ende entgegen,  
Ohne Zunahme und jenseits der Erinnerung.

Schwer zu finden und doch so kurz  
Und Ursache so vieler Leiden,  
Werden die Leben rasch zerstört,  
Wie die Schriftzüge eines Stockes auf dem Wasser.

So wie ein Schäfer mit seinem Stab  
Seine Herde zusammenbringt,  
So bringen Alter und Krankheit  
Menschen zum Herrn des Todes.

Das Sutra *Weitschweifende Vergnügungen* erzählt uns:

Die drei Welten sind vergänglich wie die Wolken im Herbst,  
Die Geburt und der Tod der Wesen entfalten sich wie ein Schauspiel,  
Ihre Leben, sie eilen dahin wie ein Strom aus den Bergen,  
verschwinden wie ein Blitz am Himmel.

Die besonderen Verse nach Thema gesammelt, sagen:

Von vielen Menschen, die am Morgen gesehen werden,  
Werden einige am Nachmittag nicht mehr gesehen.  
Und von den vielen, die am Nachmittag gesehen werden,  
Werden einige am nächsten Morgen nicht mehr gesehen.

Und

Da viele Männer und Frauen  
In der Blütezeit ihres Lebens starben,  
Welche Garantie gibt es dann, dass jemand  
Nicht sterben wird, nur weil er jung ist?

Einige sterben im Mutterleib  
Und einiges kurz nachdem sie geboren werden.  
Einige sterben, wenn sie krabbeln können  
Und einige, wenn sie damit begonnen haben zu laufen.

Einige sterben, wenn sie alt sind,  
Einige sind jung und stehen in der Blütezeit ihres Lebens.  
Nacheinander scheidet ein jeder dahin,  
Wie das Fallen reifer Früchte.

Die Kostbare Girlande verkündet:

Leben inmitten der Ursachen des Todes  
Ist wie einer Lampe im Wind.

Der Freundliche Brief sagt:

Da das Leben gegenüber den Gefahren genauso anfällig ist,  
Wie eine Wasserblase, die heftig vom Wind hin- und hergerissen wird,  
So ist es wirklich erstaunlich, dass wir die Möglichkeit besitzen,  
Einzuatmen, auszuatmen und vom Schlaf zu erwachen.

Der Brief an König Kanika erzählt uns:

Der Herr des Todes ist niemandes Freund  
Und sein Angriff ist plötzlich.  
Deshalb, ohne es auf morgen zu verschieben,  
Fange jetzt an die heilige Lehre zu praktizieren.

Es ist keine gute Idee  
Es auf einen anderen Tag zu verschieben,  
Weil die Zeit kommen wird, wo du nicht mehr länger da sein wirst  
Und das könnte morgen sein.

---

## **Buchempfehlungen zum Lojong:**

### Zur Ethik:

- Bhikkhu Bodhi: *Der achtegliedrige Heilsweg* Verlag Beyerlein und Steinschulte
- *Buddhist Ethics* (Treasury of Knowledge), Jamgon Kongtrul Lodro Taye, Snow Lion Publications

### Zu den Vorbereitungen:

- *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, Tsong-Kha-Pa, Vol. 1, Snow Lion

### Lojong Texte:

- *Sonnenstrahlen des Geistesstrainings*. Ein Kommentar zum Sieben- Punkte-Geistesstraining (Gebundene Ausgabe) von Namkha Päl – die englische Ausgabe *Mind Training Like the Rays of the Sun* übersetzt von Jeremy Russel, LTWA, ist bei weitem eine geeignetere Übersetzung für die Dharmapraxis
- *Geistesstraining: Ein Weg der Transformation*, Ringu Tulku – englische Ausgabe: *Mind Training: The Lojong of Ringu Tulku* von Ringu Tulku
- *Der grosse Pfad des Erwachens*. Ein Kommentar zu der Mahayana Lehre der sieben Punkte der Geistesübung von Jamgon Kongtrul (1995) – englische Ausgabe: *The Great Path of Awakening: The Classic Guide to Lojong, a Tibetan Buddhist Practice for Cultivating the Heart of Compassion* (Shambhala Classics), Jamgon Kongtrul
- *Mit allem verbunden: Geistesumwandlung im Mahayana-Buddhismus*, Geshe Thubten Ngawang
- *Mind Training: The Great Collection* (Library of Tibetan Classics) von Shonu Gyalchok (Redakteur), Thupten Jinpa (Herausgeber) Wisdom Publications (MA) (2011)
- *Essential Mind Training*, Thupten Jinpa, Library of Tibetan Classics, Wisdom Publications
- *Eight Verses for Training the Mind* von Geshe Sonam Rinchen, u. a. Snow Lion Publications (Oktober 2001)
- *The Essence of Mahayana Lojong Practice*, Khensur Rinpoche Lobsang Tharchin, <http://www.mstp.us/Books/LojongEssence.php>
- *Achieving Bodhichitta*, Khensur Rinpoche Lobsang Tharchin, [http://www.mstp.us/Books/A\\_Bodhi.php](http://www.mstp.us/Books/A_Bodhi.php)
- *Advice from a Spiritual Friend* von Geshe Rabten u. a., Wisdom Publications (MA) (Mai 2001)

Für Weiteres und Genaueres email me: [tenzin.peljor@gmx.de](mailto:tenzin.peljor@gmx.de)