

Wahrnehmung der Unbeständigkeit (Vergänglichkeit)

1. Die Unbeständigkeit, Vergänglichkeit des Körpers wahrnehmen
2. Die Unbeständigkeit des Geistes wahrnehmen
3. Die Unbeständigkeit der Dharma wahrnehmen

Wahrnehmung der Unbeständigkeit, Vergänglichkeit des Körpers:

Wir wurden geboren (**Entstanden**), sind aufgewachsen (**Bestehen**), dann werden wir alt und krank (**Veralten**) und Sterben (**Vergänglichkeit**). Dieser Prozess läuft ständig, in jeder Sekunde. Dass wir Tag für Tag erwachsen werden, bedeutet auch, dass wir Tag für Tag ins Verderben übergehen. Das „Ich“ von heute ist nicht mehr das „ich“ vom Gestern.

Daher hat der Buddha gelehrt, dass wir über die Unbeständigkeit, Vergänglichkeit des Körper nachdenken (wahrnehmen) sollen. Er ist sehr leicht zu verlieren. Um nicht leiden zu müssen, sollen wir an nichts anhaften, oder festhalten. Im Gegenteil, wir müssen diesen zerbrechlichen Körper dazu verwenden, um eine Befreiung (Erleuchtung) zu erlangen und nicht, um ein schlechtes Karma zu erzeugen, um ein langfristiges Leiden zu verursachen. Wir müssen diesen Körper wie ein Dharmakaya-Boot (Leerheit des Geistes, Erleuchtung-Boot) benutzen, das uns an das rettende Ufer bringt, indem wir bedeutungsvolle Taten vollbringen, was uns selbst und anderen zum Nutzen gereicht.

Wahrnehmung der Unbeständigkeit, Vergänglichkeit des Geistes:

Wahrnehmung, dass die Skandhas: Körperlichkeitsgruppe, Gefühlsgruppe, Wahrnehmungsgruppe, Geistesformationsgruppe und Bewusstseinsgruppe vergänglich sind. Es gibt 3 Arten von Empfindung: Leid, Glück und weder Leid noch Glück. Alle 3 Arten von dieser Empfindung sind auch unbeständig. Sie ändern sich ständig. Keiner von uns ist dauerhaft glücklich oder traurig. Unser Leben ist eine Reihe von Freude und Leiden, die abwechselnd in jeder Sekunde kommen und gehen.

Der Buddha hat gelehrt: Nur wenn wir diese Unbeständigkeit nicht wahrnehmen wollen, werden wir leiden müssen. Leider wurde die Lehre Buddhas oft falsch verstanden. Das Leid oder Glück hängt ja von der Empfindung jeder einzelnen Person ab. Nur, wenn wir die Veränderung der Dinge nicht akzeptieren wollen zum Beispiel: Wir wollen immer schön und jung bleiben, leiden wir. Wir leiden nicht darunter, dass die Dinge vergänglich sind sondern wir leiden darunter, dass wir ihnen festhalten wollen.

Wahrnehmung der Unbeständigkeit, Vergänglichkeit des Dharmas:

Unser Lebensumfeld ist vergänglich. Die Natur ist vergänglich. Jedes Phänomen wie die Erde, der Berg, das Meer, die Bäume, die Wiese, die Verwandten, die Geschwister, die Eltern sind vergänglich, unbeständig.

Alle Dinge bewegen sich ständig, so dass sie ihre absolute Identität nicht beibehalten können. Vergänglichkeit wird daher auch als „Nicht-Selbst“ bezeichnet. In Bezug auf die Zeit sind die Dinge unbeständig, in Bezug auf den Raum sind die Dinge „Nicht-Selbst“.

Die Vergänglichkeit ist auch die Leerheit, die Bedingung und die Ursache jedes Phänomens.

Zusammenfassung:

Das Vergänglichkeitsgesetz zu verstehen, bedeutet, eine Weisheit zu haben, den inneren Kern aller Dinge zu erkennen. Ein Prajna.

„Nicht-Selbst“ zu sagen, bedeutet, über den Raum eines Phänomens zu sprechen, unbeständig zu sagen, bedeutet, über die Zeit eines Phänomens zu sprechen. Wenn wir die Vergänglichkeit der Dinge, des Lebens verstehen, werden wir aufhören, uns selbst zu täuschen und an den Dingen festzuhalten bzw. nicht mehr an der einseitigen Gewohnheit von Gier und Verlangen anzuhaften.

Die vergängliche Realität des Lebens zu betrachten, hilft uns, jeden Moment des Lebens wertzuschätzen, in der Bewusstheit und im rechten Denken zu leben, da die Ursache eines Leidens auch vergänglich ist.

Im Mahā-Ratnakūṭa-Sūtra gibt es eine Geschichte über einen Hund, der mit einem Stein geworfen wurde, er rannte dem Stein hinter her und bellte, weil er dachte, dass der Stein die Ursache seines Schmerzes sei. Der Hund wusste nicht, dass die Person, die den Stein wirft, die Ursache seines Schmerzes ist. Auf die gleiche Weise verursacht die Vergänglichkeit kein Leid sondern die falsche Wahrnehmung der Vergänglichkeit verursacht das Leid.

Folgende Punkte können uns bei der Wahrnehmung der Vergänglichkeit helfen:

- Wenn wir die Vergänglichkeit klar erkennen, sind wir uns bewusst, dass das, was wir im gegenwärtigen Moment haben, kostbar ist, wir werden es also schätzen, pflegen und wir schenken ihm mehr Aufmerksamkeit.
- Wenn wir sehen, dass die aktuellen Lebensumstände nicht zufriedenstellend sind, werden wir uns nicht entmutigen lassen. Denn alles ist vergänglich. Diese Lebensumstände werden sich ändern, wenn wir uns ändern.
- Wenn wir die Vergänglichkeit aller Dinge erkennen, können wir das Verlangen loslassen und unser Geist wird dadurch nicht mehr nervös oder unruhig sein. Wir werden nicht mehr nach einem vorübergehenden Glück suchen sondern wir suchen nur noch nach einem wahren Glück.
- Das Nachdenken über die Vergänglichkeit aller Dinge hat die Fähigkeit, die Illusion zu beenden. Das heißt, wir werden nicht mehr die Dinge mögen oder nicht mögen sondern wir gehen mit der Weisheit damit um, das heißt, ohne Anhaftung und Festklammern.

Übungstechnik:

Wir machen die Augen zu und denken nach, dass

Die Eigenschaft eines Lebens, einer Wiedergeburt, vergänglich ist. Wir sind uns dessen oft nicht bewusst, weil wir ständig in unzähligen Wünschen, Verlangen, Glück und Leid aufgehen. Wir lassen uns täglich von diesen Strömungen mitziehen. Wenn wir aber auf dieser hastigen Reise einen Moment inne halten und darüber nachdenken, dass nichts auf dieser Welt gleich bleibt, nichts von

Dauer ist, und wenn wir bewusst wahrnehmen, dass ein menschliches Leben sehr kurz ist, werden wir sinnvoller und nützlicher leben.

Alles, was wir schön und angenehm finden, wird sich mit der Zeit verändern und schließlich verschwinden. Wir müssen uns darüber klar sein, dass die Eigenschaft der Dinge instabil ist.

"" Die Unbeständigkeit der Dinge ist das Erscheinen, der Durchgang und die Transformation von Dingen oder das Verschwinden von Dingen, die zu sein begannen oder erschienen. Dies bedeutet, dass diese Dinge niemals auf die gleiche Weise fortbestehen, sondern jeden Moment verschwinden und sich auflösen.

*Diese Welt und alles, was es enthält, ist vergänglich
das Leben von Wesen Insbesondere ist so zerbrechlich wie eine Blase
Der Augenblick unseres Todes ist unberechenbar und, wenn er eintritt, sind wir nicht mehr als eine Leiche
Da das Dharma für uns von Vorteil ist, dann lassen Sie uns es ernsthaft üben. ""*