

Fünf tägliche Betrachtungen

Wir können die fünf täglichen Betrachtungen auch als Sinnesobjekte benützen. Nach dem Sinneskontakt (Geist mit Geistobjekt) und der darauf folgenden Emotion und Wahrnehmung benennen wir das Gefühl, als beängstigend oder wir betrachten es mit Gleichmut.

Buddha sprach in einer Lehrrede über den Jugend- Gesundheits- und Lebensrausch. Für junge Menschen ist Alter, Krankheit und Sterben nicht relevant. Erst wenn sie unmittelbar davon betroffen sind, stellen sie fest, dass sie diese Dinge nicht beeinflussen können (*anattā*, nicht selbst) und das sie dann als körperliches und geistiges Leiden trifft.

Die „Fünf Betrachtungen“ sind universelle Gesetze. Wir können uns deshalb nicht an ihnen vorbeimogeln, oder sie ignorieren. In solch einem Fall wäre keine Weisheit vorhanden und es würde unheilbares Karma entstehen.

Wortlaut:

1. Die erste Betrachtung lautet: **Ich bin dem Altern und der Vergänglichkeit unterworfen.** Ich kann dem Altern und der Vergänglichkeit nicht entgehen.
2. Die zweite Betrachtung lautet: **Ich bin der Krankheit und der Unzulänglichkeit unterworfen.** Ich kann der Krankheit und der Unzulänglichkeit nicht entgehen.
3. Die Dritte Betrachtung lautet: **Ich bin dem Sterben und dem Tod unterworfen.** Ich kann dem Sterben und dem Tod nicht entgehen.
Ich weiß auch nicht wann, wo und wie ich sterbe.
4. Die vierte Betrachtung lautet: **Ich muss mich, wenn ich sterbe, von allem Lieben und Angenehmen trennen.** Ich kann der Trennung nicht entgehen.
5. Die fünfte Betrachtung lautet: **Ich bin der Erbe meiner Taten: Was ich säe, werde ich ernten.** Vielleicht noch in diesem oder in einem späteren Leben.



Alter



Krankheit



Tod