

Die 5 Gewissheiten

in der historischen und **letztendlichen Dimension**

Die folgende geführte Meditation beginnt mit den 5 Gewissheiten, die in der Sprache der *historischen/relativen Dimension* geschrieben sind, und ergänzt diese dann mit einigen Sätzen aus der *letztendlichen/absoluten Dimension/Wahrheit*. Thay schreibt: „Eine tiefer reichende Stufe des Praktizierens haben wir erreicht, wenn wir unser tägliches Leben so leben, dass wir sowohl mit der relativen, als auch mit der absoluten Wahrheit in Berührung kommen.“¹

| | | |
|----------|---|---|
| 0 | Einatmend weiß ich, dass ich alt und krank werde und schließlich sterben werde. Ausatmend weiß ich, dass ich Alter, Krankheit und Tod nicht entkomme. | Alter, Krankheit, Tod Kein Entkommen |
| 2 3 | Einatmend weiß ich, dass ich eines Tages alles loslassen muss, was mir heute lieb und teuer ist. Ausatmend weiß ich, dass ich dem Loslassen aller Dinge, die mir lieb und teuer sind, nicht entkomme. | Loslassen, was mir lieb und teuer ist Kein Entkommen |
| 4 6 | Einatmend weiß ich, dass ich für meine Gedanken, Worte, und Taten verantwortlich bin. Ausatmend weiß ich, dass ich den Folgen meiner Handlungen nicht entkomme. | Eigene Verantwortung Kein Entkommen vor den Folgen. |
| 6 9 | Einatmend erkenne ich den unaufhörlichen Wandel der Dinge, weil Ursachen und Bedingungen sich ändern und alles wechselseitig voneinander abhängig ist. ² Ausatmend finde ich Gelassenheit im Wandel. | Alles ist Wandel Gelassenheit finden. |
| 8 12 | Einatmend sehe ich, dass ich kein kleiner isolierter Tropfen Wasser, sondern Teil eines großen Stromes von Leben bin. Ausatmend sehe ich, dass dieser Lebensstrom schon immer fließt und immer fließen wird. ³ | Teil eines großen Lebensstroms Fließen |
| 10 15 | Einatmend weiß ich, dieser Körper bin nicht ich. Ich bin nicht durch diesen Körper begrenzt. Ausatmend weiß ich, dass ich in der letztendlichen Dimension nie geboren wurde und nie sterben werde. ⁴ | Ich bin grenzenloses Leben, Ich wurde nie geboren und ich werde nie sterben. |
| 12 18 |  | |

1 Thich Nhat Hanh, *Das Herz von Buddhas Lehre*, Kap. 17, S. 129 (TB).

2 Nach: <https://zitatezumnachdenken.com/thich-nhat-hanh/1834>

3 Annabell Zinser, *Herzenswege*, S. 134

4 Teil von "Ceremony for Closing the Coffin." From *Chanting From the Heart* (2007) by Thich Nhat Hanh