

STILLE UND EINSICHT

Essays und Aphorismen von
Bhikkhu K. Ñāṇananda

Übertragen aus dem Englischen aus:

“From Topsy-turvydom to Wisdom”, Vol. I,

Sri Lanka 1998

von Bhikkhu K. Ñāṇananda

Compiled from ‘Beyond the Net’

Internet Website: <http://www.beyondthenet.net>

und

Towards Calm and Insight,

Meetirigala, 1993

Gehenlassen

Alle vergänglichen und unbeständigen Dinge entstehen nur, um wieder zu vergehen. Sie kommen nur, um wieder zu gehen. Doch wir laden sie ein, unterhalten sie und verlangen von ihnen, dass sie bei uns bleiben. Wenn unsere Hoffnungen zerschlagen werden, trauern und klagen wir.

Um fähig zu sein, die Realität der Lage zu akzeptieren, müssen wir uns selbst in Einklang mit dem Rhythmus der Natur bringen.

"Was immer die Natur zu entstehen hat, all das hat die Natur zu vergehen." Die Dinge begegnen uns nur vorübergehend; und so müssen wir sie gehen lassen. Dass wir sie festhalten ist es, was Leid und Unglück bringt.

Man muss das Gehenlassen üben, als losgelöster Beobachter eines unvermeidlichen Gesetzes der Natur. Dann werden die "Dinge" in die Natur der Dinge aufgehen. Die Erkenntnis wird endlich klar werden, dass diese "Dinge" unsere eigene Schöpfung sind - oder vielmehr die Schöpfung unserer Unwissenheit und unseres Begehrens. Diese Einsicht in das Wechselspiel geistiger Erscheinungen wird die Wahrheit einbringen, dass "Ich" nur eine Ansicht ist und "bin" nur ein Wahn, die ein eingebildetes Selbst stützen als "Ich bin".

Mutter und Kind

Mit der Geburt eines Kindes kommt zur selben Zeit eine Mutter auf die Welt

Das Kind ist das Symbol der Mutter. Jene Liebe zum Kind, jene Sanftheit des Herzens, die eine Mutter charakterisiert ist so kennzeichnend, dass sie oft mit der Umwandlung von Blut in Milch verbunden wird.

Metta - für gewöhnlich durch den gekreuzten Ausdruck liebender Güte wiedergegeben, ist die allumfassende Liebe, für die die Liebe der Mutter zu ihrem Kind die Grundeinheit darstellt. Wenn der Buddha über mettā spricht sagt er etwa: "Gerade so wie eine Mutter ihr einziges Kind sogar unter Gefahr ihres eigenen Lebens schützen würde, so sollte man ein unbeschränktes Herz gegenüber allen Wesen entfalten.

Eine Mutter wird nicht nur mit dem Kind, das sie zur Welt bringt geboren, sie wächst auch mit dem Kind, das sie aufzieht, auf. Ihr Wachstum findet auf dem Gebiet der anderen drei göttlichen Verweilungen oder Brahma Vihāra - Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut statt. Wenn eine Mutter ihr Kind erzieht muss sie manchmal streng und bestimmt sein. Ihre zarte, sanfte Liebe reift zu einer mitfühlenden Strenge, wenn der Sprössling die unbändige Kindheit und die leichtsinnige Jugend durchläuft.

Das Kind hat nun das Erwachsenenalter erreicht. Es kann mit beneidenswertem Selbstvertrauen auf seinen eigenen Beinen stehen. Auch die Mutter erwächst in Mitfreude die Früchte ihrer Mühen genießend. Ihre Selbstzufriedenheit, wie reifer Rahm, ist von heiterer Ruhe und hat nichts Aufdringliches an sich.

Das Gebären und das Großziehen sind vorbei. Nun kommt die Zeit, die Anhänglichkeit und Bindung gegenüber dem Kind zu lösen. Aber auch auf diese Trennung ist die Mutter, nun reif

in ihrer Erfahrung, bestens vorbereitet, mit Gleichmut. Wie ein Topf mit Butteröl gerät sie nicht leicht aus der Ruhe.

Umfassende Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut sind die vier göttlichen Verweilungen, die eine Mutter in einem begrenzten Sinn im Lauf ihrer mütterlichen Fürsorge für das Kind ausübt. Nächstenliebe beginnt zu Hause. Diese vier sind zuerst häusliche Tugenden, zu erinnern als gleich Milch, Butter, Rahm und Butteröl.

Die vier Göttlichen Verweilungen sind jedoch in einem grenzenlosen Maße zu entfalten, bis das Herz in ihnen völlig befreit ist. Eine Mutter bezeugt die Praktikierbarkeit und den wechselseitigen Wert dieser Göttlichen Verweilung, die die Aussichten auf spirituelles Wachstum, Frieden und Harmonie für die Gesellschaft im Allgemeinen enthalten.

Atme, als ob jeder Atemzug dein letzter wäre – dann wirst du nie atemlos sein

Die Betrachtung über den Tod ist ein Meditationsgegenstand, der zur Glückseligkeit von Nibbana, das "Das Todlose" heißt, führt. Nach dem Buddha ist die wirkungsvollste Weise, diese Meditation zu entfalten, sie in Übereinstimmung mit dem Rhythmus unseres Atems zu bringen. ER sagt, dass derjenige, der sich stets klar bewusst ist, dass der Tod zwischen zwei Atemzügen eintreten kann, sich beständig dem todlosen Bereich nähert. Wie kann das sein?

Der Tod ist das letzte, woran wir denken wollen, und wenn wir zu guter letzt an ihn denken ist es zu spät. Sehr oft sind wir, wenn er an unsere Tür klopft, völlig unvorbereitet, ihn zu empfangen. Das Ergebnis sind äußerste Verwirrung und Schrecken. Wir sind atemlos und müssen mit schwerem Herzen Abschied nehmen.

Doch wenn wir andererseits mit dem Tod vertraut werden wie mit unserem Atem und sein unvermeidliches Nahen mit dem Ticken unserer Uhr hören, werden wir besser vorbereitet sein, ihn zu empfangen. Und wenn die Zeit kommt Abschied zu nehmen gehen wir mit leichter Last und leichtem Herzen.

Sei Wohl-wollend gegenüber der Welt

Wir sind von drei Zäunen umgeben. Ein Zaun steht zwischen uns und denen, die uns nahe sind, eine weiterer zwischen diesen und denjenigen, denen wir neutral gegenüberstehen, ein dritter zwischen diesen und unseren Feinden.

Ein Zaun wird im Allgemeinen als etwas angesehen, was Schutz bietet. Doch er kann auch Angst hervorrufen, denn wo ein Zaun ist, da gibt es sowohl Abwehren ("defence") als auch Angreifen ("offence"). Von drei Zäunen umgeben zu sein kann geradezu als Gefangenschaft angesehen werden.

Tatsächlich, es ist eine Gefangenschaft des Herzens. Jene großmütige Fähigkeit unseres Herzens, mit anderen zu fühlen, mit anderen zu wünschen, bleibt gefangen. Wir bleiben selbstsüchtig, geizig, kleinlich und voller Ressentiment. Wie, wenn wir die Zäune verschwinden ließen, einen nach dem anderen, mit Hilfe von mettā oder liebender Güte? Es

wird ein glückseliges Erlebnis der Befreiung des Herzens sein. Da wird es dann weder Abwehren noch Angreifen geben. In dieser Weitherzigkeit wird es ein Zurückfinden zur Wahrheit geben, dass alle Wesen glücklich sein wollen. Dann kann das Herz für andere schlagen und mit anderen empfinden, voll Mitgefühl mit ihrem Wunsch nach Glück. Wie ein Leuchtturm wird es die leuchtende Botschaft vom mettā in alle Richtungen ausstrahlen: Mögen alle Wesen wohlauf und glücklich sein - glücklich sein, glücklich, glücklich!

Lausche dem Schlagen der Ohrtrommel

Das faszinierendste aller Musikinstrumente ist die Ohrtrommel. Doch wir nehmen uns selten Zeit, dem Schlag der Ohrtrommel zu lauschen. Nach dem Auge ist das Ohr die größte Quelle der Ablenkung in unserem Leben. Jedes Mal wenn wir uns hinsetzen, um für eine Weile Ruhe zu genießen werden wir vom Ohr fortgerissen und gezwungen, viele Dinge zu hören, die uns ablenken.

Anstatt in einer solchen Situation nach einem Ohrenstoppel zu suchen, können wir zur Abwechslung dem Schlag der Ohrtrommel zuhören. Doch wie?

Der Schlag der Ohrtrommel wird für gewöhnlich vom Geschwätz des Geistes über die Geräusche übertönt. Ob es Wohlklang oder Missklang ist, der Geist erhebt die Stimme, und so finden wir uns preisend und verdammend.

Wenn wir den Kommentar des Geistes abschalten, können wir dem Schlagen der Ohrtrommel lauschen. Sie schlägt nur drei Töne - "KOMMEN" - "BLEIBEN" und "GEHEN". Je mehr wir dem zuhören, desto tiefer versinken wir in die drei Töne. Es gibt keinen Konflikt mehr zwischen Wohl- und Missklang, der uns ablenkt. Wir lauschen nun dem Rhythmus der Natur. Auf diesem Weg liegt Erhabene Stille.

**

Bedingte Entstehung: "durch Festhalten bedingt, Sein"

"Was du festhältst - DAS bist du".

**

Nicht-Identifikation:

Sein wie ein Ziegel in jeder Wand.

**

Ein Striptease – für "nibbidā-virāga" (Abwendung und Loslösung) –

Enthülle dich bis aufs Skelett!

(Stufen: 1. Haupthaare, 2. Körperhaare, 3. Nägel,
4. Zähne, 5. Haut, 6. Fleisch, 7. Sehnen)

**

Sankhārā: "Immer neu", und "Nie von Dauer".

In diesem Drama namens "LEBEN" kann man nie nach einer **Wiederholungsvorstellung** fragen. Wenn eine Szene einmal vorbei ist - ist sie vorbei, vorbei, vorbei für immer.

"...so dass es eben, ihr Mönche, genug ist um an allen Bereitungen nichts zu finden, genug um sie zu lassen, genug um sich von ihnen zu lösen".

**

Deine Biographie wird für dich gefilmt – noch bevor sie geschrieben ist.

**

Sieh die vier Elemente im "Schmelztiegel".

**

Wenn man völlig versteht, dass man handelt, handelt man nicht länger.

Wenn man gewahr wird, dass man reagiert, reagiert man nicht länger.

**

Ein verwelktes Blatt kann dir die Geschichte des Universums erzählen.

**

Es ist gut, ab und zu, sein eigenes Begräbnis zu besuchen. (Siehe Vijaya Sutta, Suttanipāta)

**

Lerne dich selbst zu enthüllen und wieder zusammenzufügen. (Siehe Satipaṭṭhāna Sutta)

**

Nimm dich selbst an und gib dein Selbst auf.

**

Jeder Mensch ist ein **Grabstein** und jedes Gesicht eine **MASKE**.

**

Wenn du stolz bist auf dein Hirn, denk' an deine Hirnmasse. (Siehe Vijaya Sutta, Suttanipāta)

**

Das Gefängnis der Sinne:

Was wir sehen blockiert so oft unseren **Blick** – wenn es uns misslingt **durchzublicken**.

**

Viele Schlachten kämpft und gewinnt man am **schwächsten** Punkt seiner Festung.

**

Der "Sinn" des Lebens:

Ein Missbrauch des Wortes? "Entschuldigung" wäre besser einzusetzen, denn es gibt keinen Sinn, der nicht selbst eine Form von Leben voraussetzt. Jeder so genannte "Sinn", der dem Leben vom weltlichen Menschen beigelegt wird, um es zu verklären, ist nur bloße "Entschuldigung".

Der Buddhismus sieht der völligen Hohlheit des Lebens offen ins Gesicht, wenn er es mit "Dukkha" gleichsetzt - der bitteren Wahrheit (vom Leiden).

Nach seiner Analyse ist er, wenn man von "**dem**" Sinn des Lebens sprechen kann, kein anderer als die Anstrengung, die Aufhebung des saṃsārischen Seins - des Teufelkreises, zustande zu bringen. Das ist die einzige Entschuldigung, die gerechtfertigt ist.

**"Weitherzigkeit" – der Weg zur Befreiung des Herzens
durch Mettā (Mettā cetovimutti)**

1. Unterkunft - Kein Problem

(Nimm die Menschen mit all ihren Schwächen auf.)

2. Empfang – Herzlich:

(Empfange sie mit der Wärme der Freundschaft.)

3. Atmosphäre - Frei

(Lass sie all ihren Sorgen und Nöten Luft machen.)

**

"BERÜHRE" die Starken und die Schwachen mit METTĀ.

Sāriputtasutta, Suttanipāta.