

From Topsy-Turvydom to Wisdom

Vol. II

Dhamma- Essays

by

Bhikkhu K. Ñāṇananda,
Pothgulgala Āranya Pahankanuwa
Kandedara Devalegama
Sri Lanka

Compiled from „Beyond the Net“
a Website on the Internet on Theravada Buddhism,
Website Address: <http://www.beyondthenet.net>

1999

Herausgegeben vom
Sangha des Sumangalarama
Vilekumbura
11742 Meetirigala
Sri Lanka

Zur freien Verteilung

Sei in deinem Element

Immer wenn wir nicht in unserem Element sind, fühlen wir uns unwohl. Wir fühlen uns richtig wohl, wenn wir in unserem Element sind. Die elementarste Voraussetzung für dieses Wohlfühlen ist das Vertrautsein mit den vier Elementen- Erde, Wasser, Feuer und Wind.

Wir können alle Unterscheidungen, die uns Unbehagen bereiten, leicht aufgeben, in der Kontemplation der vier Elemente in uns und um uns. Wie viel Stolz und Vorurteil wird in der Welt unterhalten durch die Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der äußeren Erscheinung, Unterschiede in Farbe, Form und Größe? All diese Unterschiede erscheinen kleinlich und oberflächlich, wenn wir für einen Moment darüber nachdenken, dass wir letztlich aus Haufen von Erde, Wasser, Feuer und Luft sind. Wir können diese kleinlichen Unterscheidungen aufgeben und uns unter der universellen Flagge der „Vier Elemente“ vereinen.

Der Buddha hat gezeigt, dass die Kontemplation über die vier Elemente in uns und um uns zu einem Gleichmut führt, der Entspannung und Frieden des Geistes bringt. In ihr sind wir eins mit unseren Mitwesen und der unbelebten Welt um uns. Sowohl Wesen als auch Gegenstände, die uns umgeben, herausfordernd in ihrer großen Vielfalt und lebendigen Farbigkeit, schwinden hinweg in der ruhigen Kontemplation der Einheit in ihrer dem Wesen nach untrennbaren Struktur. Tatsächlich, sogar die Idee der Umgebung verschwindet in diesem Grundkonzept der Einheit und dem daraus hervorgehenden Gefühl des Gleichmuts.

Alles was wir zu tun brauchen, um bei diesem außergewöhnlichen Sinn für Gewöhnlichkeit zu landen ist, über jene Teile und Funktionen unseres Körpers zu kontemplieren, die die Eigenschaften der vier Elemente repräsentieren – Festigkeit, Flüssigkeit, Hitze und Bewegung. Es ist kein Mikroskop nötig, um uns von unserer Grundstruktur zu überzeugen.

Unsere Haare, Haut, Fleisch und Knochen zeugen von unserer Verwandtschaft mit dem Erdelement. Galle, Schleim, Blut und Schweiß sind repräsentativ genug für das Wasserelement. Hunger, Fieber und Hitze erinnern uns an das Feuerelement in uns. Ein- und ausatmend bewegen wir uns mit dem Windelement.

Wenn diese „elementare“ Übung einmal vorbei ist, kann man ein wunderbares Wohlgefühl genießen, in dem sogar die dreidimensionale Welt zu einem zweidimensionalen Gemälde blasser Farbkleckse einschmilzt – einem Gemälde ohne Rahmen!

Zu viel verlangt

„Was euch nicht gehört, Mönche, das gebt auf. Und was, Mönche, gehört euch nicht?

Form, Mönche, gehört euch nicht. Gebt sie auf. Sie aufzugeben, wird euch für lange zum Wohl und Glück gereichen. Gefühl... Wahrnehmung... Gestaltungen... Bewusstsein, Mönche, gehört euch nicht. Gebt es auf. Es aufzugeben, wird euch zum Wohl und Glück gereichen.“

S. N. III, 34

Diese Aufforderung klingt zu viel verlangt. Die fünf Gruppen Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gestaltungen und Bewusstsein sind alles was wir HABEN und alles was wir SIND: Wie

können wir uns leisten, sie aufzugeben? Hier versichert uns der Buddha, dass wir wohlauf und glücklich sein werden, wenn wir sie loslassen. Ist das nicht so, wie wenn man jemandem, der sich aus Angst, in einen Abgrund zu fallen, an eine Leine klammert, sagte, seinen Halt loszulassen?

Nun, der wahre Sachverhalt ist, dass das Gewicht dessen, der sich anklammert, den Fall beschleunigt. Je beladener er ist, desto schwerer der Aufschlag beim Landen und desto größer der Schmerz und die Gefahr. Doch wenn die fünf Gruppen alles sind was wir HABEN und alles was wir SIND; werden wir überhaupt fallen wenn wir sie loslassen?

Dann ist die Aufforderung nicht zu viel verlangt wie es klingt, denn beim Aufgeben geben wir nur unser Aufgreifen der fünf Gruppen auf. Gerade die Festigkeit unseres Griffes war es, was sie zu einer schweren Last machte. Loslassen heißt leichter werden. Auf diese Weise erheben wir uns über sie, hoch in die Lüfte gleitend, weit über den imaginären Abgrund und die chronische Angst vor einem möglichen Fall.

Der Gang der Fülle- Fliehenden,
Ernährung klar Erkennenden,
Im Leeren, Unbeschreiblichen,
Erlösenden Verweilenden:
Gleichwie der Vögel Himmelsflug
Ist schwer erfindbar derer Gang.

Dhammapada V, 92

Die Zielscheibe

Die folgende tägliche Ermahnung des Buddha an seine Jünger betont den Wert von sechs seltenen Bedingungen, die für die Erlangung der Befreiung förderlich sind.

„Strebt unermüdlich, Mönche,
Selten ist das Auftreten eines Buddha in der Welt,
Selten ist die Geburt als menschliches Wesen,
Selten ist der günstige Augenblick,
Selten ist das Fortziehen ins Mönchsleben,
Selten ist das Hören des wahren Dhamma,
Selten ist die Gemeinschaft mit guten Menschen.“

Diese sechs seltenen Bedingungen werden in aufsteigender Reihenfolge der Wichtigkeit angegeben.

Äußerst selten ist das Auftreten eines Buddha in der Welt. So selten dies auch ist, es ist noch viel seltener, als menschliches Wesen während eines Buddha-Zeitalters geboren zu werden. Als ein menschliches Wesen auf den „günstigen Augenblick“ mit seiner Segnung durch passende Umgebung und Freiheit von körperlichen und geistigen Behinderungen zu stoßen, ist noch seltener. Wenn man all diese positiven Bedingungen auf seiner Seite hat ist es selten, dass man fähig ist, im wahren Geist der Entsagung aus dem Hause in die Hauslosigkeit fortzuziehen. Auch wenn jemand „fortzieht“, hat er nicht immer Gelegenheit, den wahren

Dhamma, der die Befreiung vom Leiden in Aussicht stellt, zu hören. Selbst in dieser seltenen Lage wird man verloren sein ohne die passende Leitung, außer man läuft in diese rechte Art von Freundschaft – die Gemeinschaft mit guten Menschen. Das ist die seltenste, am schwersten zu erlangende Gabe, in deren Besitz ein Wahrheitssuchender kommen kann.

Wie die konzentrischen Farbringe auf einer Zielscheibe heben die ersten fünf seltenen Bedingungen den Wert edler Freundschaft als die unmittelbare Bedingung der Befreiung hervor. Der persönliche Aufwärter des Buddha, der Ehrwürdige Ananda, auf den die Pflichten eines Rezeptionisten fielen, versuchte einmal seinem Eindruck über den Wert edler Freundschaft Ausdruck zu verleihen:

„Etwa die Hälfte, Herr, dieses Heiligen Lebens besteht in edler Freundschaft.“

Er erkannte nicht, dass er ihren Wert etwas unterschätzte, bis der Buddha ihn mit den folgenden denkwürdigen Worten korrigierte:

„Nicht so, Ananda, gewiss nicht so, Ananda. Tatsächlich besteht das ganze Heilige Leben in edler Freundschaft.“

So würde man keinen Treffer ins Schwarze auf der Zielscheibe machen können bis man nicht dieser edlen Freundschaft sicher wäre, die so wesentlich ist, um im Heiligen Leben Erfolg zu haben.

Die Festung

„So manch eine Schlacht wird am schwächsten Punkt deiner Festung gekämpft und gewonnen.“

Wenn feindliche Truppen eine Festung angreifen, dann zielen sie für gewöhnlich auf ihren schwächsten Punkt. Manchmal führen sie einen Überraschungsangriff durch in der Hoffnung, dort durchzubrechen, wo ihre Spione den schwächsten Punkt ausfindig gemacht haben. Doch wenn mittlerweile die in der Festung bereits Vorsichtsmaßnahmen getroffen haben, diese verletzliche Stelle zu stärken, werden die Feinde selbst überrascht werden, wenn sie angreifen. Dann werden sie nicht nur abgewehrt, sondern völlig besiegt und unterworfen.

So kann unser schwächster Punkt der Ausgangspunkt auf dem Weg zur Vollkommenheit sein.

Wie steile Burg im Grenzgebiet
Bewacht wird innen, außen stets,
So hüte du dein eignes Herz
Beharrlich jeden Augenblick:

Wer oft nur einen Augenblick
Verpasst, er holt sich Höllenpein.

Das Tauziehen

Beim Tauziehen gewinnt für gewöhnlich derjenige, der den festeren Griff hat. Man muss festhalten ohne loszulassen, bis der Sieg errungen ist. Doch es gibt ein Tauziehen, das gerade die entgegen gesetzte Art von Fähigkeit erfordert, und das ist unser letztes Tauziehen im Leben.

Wenn der Augenblick des Todes naht, dann ziehen, ziehen und ziehen wir **den Atem** ein, um ihn als letzten Rest von Leben in uns festzuhalten. Wir ziehen ein, nur um wieder auszustoßen, wir ringen nach einem Seufzer, wohl wissend, dass das Unvermeidliche geschehen wird. Der Griff Māras auf der anderen Seite ist fest und er scheint entschlossen zu sein, uns auf seine Seite zu ziehen, zusammen mit allem, was wir haben, den fünf Gruppen des Anhaftens.

Mit ihrem ganzen Gewicht liegt unsere Last nun an Māras Türschwelle. Im nächsten Moment würden wir in sein finsternes Reich gezogen. Das ist eine Krise, in der niemand seine helfende Hand reichen kann. Sollen wir festhalten und den Sieg Māra überlassen?

Genau in diesem Augenblick ist die entgegen gesetzte Art von Fähigkeit von Nutzen – die Fähigkeit des **Loslassens**.

Lass' die fünf Gruppen los, und Māra wird Hals über Kopf nach hinten purzeln. Das ist das große Finale in Samsara – Sieg über den Tod. Mit anderen Worten, man hat das Kopf an Kopf-Rennen mit Māra um Haaresbreite gewonnen.

Von Verdrehtheit zu Weisheit

Der Buddha zeigte, dass es vier verkehrte Vorstellungen gibt, die tief in allen Wesen stecken. Das sind:

1. Beständigkeit sehen im Unbeständigen
2. Glück sehen in dem was leidvoll ist
3. Schönheit sehen in dem was abstoßend ist
4. Ein Selbst sehen in dem was Nicht-Selbst ist

Diese Verdrehungen herrschen auf drei Ebenen: in unseren Wahrnehmungen, in unseren Gedanken und in unseren Ansichten. Die einer Fatahmorgana gleichende Wahrnehmung bildet den Keim für diese Illusionen und Verblendungen. Gedanken nähren sie und Ansichten stärken sie. Das Endergebnis ist eine falsche Perspektive auf das Leben, die einen an samsārisches Leiden gebunden hält.

Das ist die Verdrehtheit, in der sich die Welt befindet. Um diese schiefe Sicht der Welt zu korrigieren, musste der Buddha trainierte Wahrnehmungen als Kontemplationen vorschlagen.

1. Die Wahrnehmung der Unbeständigkeit
2. Die Wahrnehmung des Leidens
3. Die Wahrnehmung des Abstoßenden
4. Die Wahrnehmung des Nicht-Selbst

Diese trainierten Wahrnehmungen erfordern einen hohen Grad von Klarheit und Tiefe der Einsicht für ihre Entfaltung. Wenn systematisch entfaltet, führen sie einen von dieser Verdrehtheit zu Weisheit, die die Freiheit von der Bindung an saṃsārisches Leiden sichert.

Die drei Augen

Nach dem Buddha gibt es drei Augen auf der Welt. Das sind:

1. Das fleischliche Auge
2. Das himmlische Auge
3. Das Weisheits-Auge

Das fleischliche Auge, das man bei der Geburt erlangt, hat ein sehr beschränktes Sichtfeld. Es ist meistens abhängig von flachem Sehen, und seine Eindrücke sind eher oberflächlich.

Das himmlische Auge, das durch Entfaltung höherer Stufen der Konzentration entsteht, reicht über diese Grenzen hinaus. Es versetzt einen in die Lage, sogar Höllen und Himmel und Ereignisse außerhalb des normalen Sichtfeldes zu sehen. Dennoch, es kann nicht beanspruchen, vollkommene Einsicht zu sein.

Es ist das Weisheits-Auge, entfaltet durch Einsichtsmeditation, das überlegen ist in der Welt. Es bietet einen vollkommenen Anblick der Welt in ihren wahren Perspektiven der Unbeständigkeit und Bedingtheit. Das verborgene Gesetz der Bedingten Entstehung wird dem durchdringenden, geläuterten, fleckenlosen Auge der Wahrheit offenbar mit einer Sicherheit, die zu dem Ausruf veranlasst:

„Was immer die Natur zu entstehen hat, all das hat die Natur zu vergehen!“

Der unvergleichliche Heiler

Getreu der Kunst des Heilens werden die vier Edlen Wahrheiten in einer Weise dargelegt, die das Vertrauen derer weckt, die wünschen gesund zu sein. Die Edlen Wahrheiten vom Leiden, seiner Entstehung, seiner Aufhebung und dem Weg, der zu seiner Aufhebung führt, folgen dem Muster einer ärztlichen Darlegung der Natur einer Krankheit, ihrer Ursache, der Heilung und der Behandlung.

Der Buddha selbst erhob den Anspruch, der unvergleichliche Arzt und Chirurg (anuttaro bhisakko sallakatto) zu sein. – Getreu seinem Anspruch als Arzt empfahl er eine medizinische Kur, die sowohl prophylaktisch, therapeutisch als auch kathartisch ist.

„Sīla“ oder Tugend hat eine prophylaktische Qualität der Vermeidung von Krankheit durch ihr „Bleib-fit“ Programm des Lebens nach den Regeln. Der Gedanke des Abstehens von Schlechtem wirkt als energetisierender Faktor. Er schafft die nötigen Antikörper gegen die geistigen Viren, die in der Gesellschaft ganz allgemein verbreitet sind.

„Samādhi“ oder Konzentration vertreibt die Abflüsse geistiger Energie – die fünf geistigen Hindernisse der Sinnesgier, des Übelwollens, der Trägheit und Müdigkeit, der Unruhe und

Sorge und des Zweifels. Von Unwohlsein führt es zu Wohlsein beider, des Körpers und des Geistes.

„Paññā“ oder Weisheit hat die heilende Wirkung eines Abführmittels. Sie reinigt den Geist von den Trieben oder Einflüssen der Sinnlichkeit, des Werdens und des Nichtwissens. Gleich einem Kräuterauszug aus acht Zutaten, verabreicht in vier Dosen, bringt sie denen Gesundheit, die diese höchste Gesundheit von Nibbana anstreben in vier Stufen der Heiligkeit – der Stromeingetretene, der Einmalwiederkehrer, der Nichtwiederkehrer und der Arahant.

Als der unvergleichliche Chirurg setzte der Buddha seine Zange der Achtsamkeit und sein Skalpell der Weisheit ein, um den Dorn des Verlangens, der tief in den Herzen der Wesen steckt, zu lokalisieren und herauszuziehen.

In seiner Rede an Sunakkhatta im Majjhima Nikāya empfiehlt der Buddha dem Patienten sogar eine Zeit der Rekonvaleszenz, um über die Keime des Nichtwissens hinwegzukommen, die der giftige Dorn des Begehrens hinterließ – wiederum getreu der Kunst des Heilens.

Lernen zu Ver-Lernen

„Soheit“ ist ein Ausdruck für die Natur der Dinge wie-sie-sind. Die Dinge zu sehen wie-sie-sind ist so schwierig wegen der großen Fülle von Details, die unsere Sicht trübt. Das Ziel von Einsicht ist es, in diese Soheit einzudringen, mit Hilfe eines einfachen Programmes wie:

„Im Gesehenen wird für dich nur das Gesehene sein, im Gehörten nur das Gehörte, im Geruchenen nur das Geruchene, im Geschmeckten nur das Geschmeckte, im Getasteten nur das Getastete, im Gedachten nur das Gedachte.“ Auf diese Weise werden Sinnesobjekte einfach Anschauungsobjekte für das Verstehen des Vorgangs genannt Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Tasten und Denken.

Wenn dieser Vorgang verstanden wird erkennt man, dass es da nichts Substanzielles gibt, dass alles durch Umstände bedingt ist (circumstantial), dass jeder einzelne Vorgang so und nicht anders ist.

Der Buddha verglich Wahrnehmung mit einer Luftspiegelung. Den ganzen Saṃsāra hindurch, für zahllose Äonen sind wir dieser Fatahmorgana hinterhergelaufen, auf der Suche nach etwas Substanziellem. Stress und Sorgen war alles, was wir bekamen. Daher lädt uns der Buddha ein STEHENZUBLEIBEN und unsere Sicht zu klären, um die Fatahmorgana als das zu sehen, was sie ist.