

Flüchtiger Augenblick



Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero

Flüchtiger Augenblick

Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā
Thero

Free distribution only.

Flüchtiger Augenblick

Ehrwürdiger Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero

Copyright © The Saṅgha,

Mitirigala Nissarana Vanaya,

11742, Sri Lanka.

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Reproduktion als Ganzes oder auszugsweise, in welcher Form auch immer, zum Zwecke des Verkaufs, für finanziellen Profit oder materiellen Gewinn ist untersagt. Jedoch kann von obenstehender Adresse die Genehmigung eingeholt werden für den Abdruck zur freien Verteilung als ein Geschenk von Dhamma.

Einleitung

Diese Belehrung erfasst den Kern der Accenti Sutta¹, eine kurze Rede des Devatāsamyutta aus dem Samyutta Nikāya. Obwohl die Sutta kurz ist, vermittelt sie eine unschätzbare Botschaft und einen Aufruf zur Dringlichkeit, indem sie an die flüchtige Natur dieser seltenen menschlichen Geburt und an die Wichtigkeit, diese vorhandene Gelegenheit optimal zu nutzen, erinnert.

Der in Ehrwürdigen Bhikkhu Bodhis Übersetzung gegebene Titel "Time Flies By"², "Zeit fliegt vorbei", erfasst den genauen Kern der Dringlichkeit, die vom Himmelswesen

¹ Samyutta Nikāya, 1.1.4.

² Englische Übersetzung der Accenti Sutta, siehe: Bhikkhu Bodhi, Connected Discourses of the Buddha (A Translation of the Samyutta Nikāya), 2000.

vermittelt wurde, das im Jeta Hain vor dem Buddha erschien.

Diese Belehrungen wurden vom Ehrwürdigen Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero im Mai 2013 während eines kurzen Retreats im Nissarana Vanaya Meditationszentrum gegeben. Aus seiner eigenen Meisterung des Themas und aus seinen praktischen Einsichten als erfahrener Meditationsmeister schöpfend, legt er Buddhas originale Lehre verständlich dar, mit durchdringender Einsicht, und macht sie für jede/-n Yogi/-ni leicht zugänglich, die/der sich der Kultivierung der Meditationspraxis widmet.

Über den Autor

Der Ehrwürdige Uda Eriyagama Dhammajīva Mahā Thero ist ein erfahrener Meditationslehrer in der buddhistischen Theravāda Tradition. Er ist derzeit der oberste Präzeptor des Mitirigala Nissarana Vanaya, ein Kloster in der strikten Waldtradition in Sri Lanka. Der Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero hat eine intensive Ausbildung unter der Leitung des Ehrwürdigen Mātara Srī Ñāṇārāma Mahāthera und des Sayādaw U Panditabhivamsa in Burma durchlaufen.

Der Ehrwürdige Dhammajīva Mahā Thero spricht in klarer Sprache über die buddhistische Meditationspraxis; er schöpft aus seiner eigenen persönlichen Erfahrung als hingebungsvoller Yogi, und legt eine Sicht von Buddhas Lehre dar, die auf die Kultivierung der Meditationspraxis ausgerichtet ist. Er gibt die notwendigen Anweisungen, um die zu tieferen Einsichten führende Praxis aufzunehmen; so zeigt er den Yogi/-nis den Weg auf, um zuversichtlich zur endgültigen Befreiung und zur Verwirklichung der zeitlosen Weisheit des Buddha voranzuschreiten.

Flüchtiger Augenblick

Einmal, als sich der Buddha im Jeta Hain aufhielt, erschien ein Himmelswesen (Devatā) vor dem Buddha, stellte sich an die Seite des Buddha und sprach den folgenden Vers:

*Die Zeit fliegt vorbei, die Nächte vergehen rasch,
Die Phasen des Lebens verlassen uns nach und nach.
Diese Gefahr des Todes klar erblickend
Sollten verdienstvolle Taten vollbracht werden, die Glückseligkeit
bringen.*³

Nach dem Sprechen dieses Verses erwartete die Devatā eine kritische Beurteilung des Buddha.

³ Deutsche Übersetzung in Anlehnung an des Ehrwürdigen Bhikkhu Bodhis englische Übersetzung der Accenti Sutta, siehe: Bhikkhu Bodhi, Connected Discourses of the Buddha (A Translation of the Samyutta Nikāya), 2000.

Der Buddha erkannte die Äusserungen der Devatā an, denn natürlich vergeht die Zeit an uns vorbei, ohne je zurückzukommen; dieses menschliche Leben ist flüchtig – es ist, als wäre es ein Pfeil, der vom Bogen abgeht; die Phasen des Lebens verlassen uns so rasch; und der Tod nähert sich uns schnell. Doch anstatt sich auf glückbringende verdienstvolle Taten zu beschränken, ruft der Buddha dazu auf, sich von sinnlichem Verlangen zu trennen, um einen Zustand des Friedens zu erreichen.

So antwortete der Buddha:

*Die Zeit fliegt vorbei, die Nächte vergehen rasch,
Die Phasen des Lebens verlassen uns nach und nach.
Diese Gefahr des Todes klar erblickend
Sollte ein Friedenssuchender die Verlockungen der Welt loslassen.*

Die Empfehlung der Devatā ist das Ansammeln von Verdiensten; der Vorschlag des Buddha hingegen ist, sich von Sinnesvergnügen zu trennen. Beide Botschaften sind positiv und lobenswert, obschon die Bedeutung verschieden ist und Nuancen enthält.

Rechte Ansicht von Ursache und Wirkung

Verdienste ansammeln und gute Taten vollbringen ist sowohl für Buddhist/-innen als auch für Hindus und Hinduistinnen üblich. Der Glaube, dass Gutes Gutes erzeugt und Ungutes Ungutes erzeugt, ist ein wesentlicher Bestandteil des spirituellen Lebens einer buddhistischen oder hinduistischen Person. Der ungezügelte Geist begeht Untaten, und scheitert in der Disziplin oder in der Kontrolle zu tun was gut ist. Die Aussagen der Devatā sind durchdrungen von der rechten Ansicht von Ursache und Wirkung; doch der Buddha lädt dazu ein, weiter voranzuschreiten, die Hinwendung des Geistes an sinnliche Objekte zu beenden, und zu den inneren Zuständen fortzuschreiten, um den Geistesfrieden zu entwickeln.

Das Erste und Wichtigste für eine/-n Yogi/-ni ist die rechte Ansicht von Ursache und Wirkung. Ohne die rechte Ansicht von Ursache und Wirkung scheitern wir in der moralischen Zügelung. Moralische Scham und Angst entstehen, wenn wir moralisches Schamgefühl (hiri) und Gewissensscheu (ottappa) verstehen. Wenn Zügelung der Sinne abwesend ist, scheitern wir darin, Verantwortung für unsere Handlungen zu übernehmen, was zu körperlichem und sprachlichem Fehlverhalten führt.

Ohne Zügelung der Sinne, also von Auge, Ohr, Nase, Zunge und Körper, scheitern wir in der Tugend (sīla). Gesunde Scham und gesunde Angst, und eine Zügelung der Sinne, sind die direktesten Faktoren, die zur Tugend einer Person führen. Die Einladung der Devatā ist, sich an Gutes zu halten, sodass wir die himmlischen Zustände erreichen können. Der Buddha hingegen empfiehlt einen Zustand der Stillung, ein Voranschreiten zum Erleben der Phänomene so wie sie sind (vipassanā samma dhitti), und zur rechten Ansicht von Pfad und Frucht (magga und phala samma dhitti).

Um uns in Richtung eines Zustandes von Frieden zu bewegen, müssen wir Mässigung der Sinnesfreuden ausüben. Der Buddha reduziert jegliches Leiden darauf, dass es in den Sinnesfreuden begründet ist. Du magst dich vielleicht moralisch zügeln, aber solange du in Farben eingetaucht bist, und nach Musik, gutem Essen und Luxus süchtig bist, verfehlst du es, die in dieser seltenen menschlichen Geburt vorhandene Chance zur Befreiung optimal zu nutzen. Als Menschen geboren, befinden wir uns bereits in einer guten Lage, und haben die erforderlichen Bedingungen um mit der Praxis der Meditation zu beginnen.

Einem Zustand von Frieden und Stille entgegen

So müssen wir in einen Wald gehen, unter einen Baum sitzen oder an einen Ort mit minimalen Ablenkungen, um den Geist auf einen einzigen Punkt zu fokussieren. Während wir uns von unserem täglichen Leben trennen, um die Praxis durchzuführen, lassen wir Reichtum, Verwandte und die uns bekannten Menschen zurück (wenn auch nur vorübergehend).

Auch wenn wir uns hinsetzen und die Augen schliessen, werden wir weiterhin von dem geplagt, was zurückgelassen wurde. Wir mühen uns damit ab, den Geist bei einem einzigen (neutralen) Objekt zu halten. Unsere angesammelten Errungenschaften und unsere Anhaftung an unsere Nächsten und Liebsten quälen uns weiterhin mit Erinnerungen und Gefühlen von Sehnsucht. Folglich wird der Geist abgelenkt und erlaubt uns nicht, auf das eine neutrale Objekt zu fokussieren, wie zum Beispiel die Einatmung und die Ausatmung. So seht ihr, wie schwierig es ist, einen friedlichen Geisteszustand zu erreichen.

Doch wenn der Tod kommt, müssen wir uns trennen, und alles zurücklassen, was wir angesammelt, geschätzt und

gehegt haben. Diejenigen, die mit verschiedenen Errungenschaften ausgestattet sind, und mit einer grösseren Vermögensanhäufung, werden in Furcht vor dem Tod leben, dem Unbekannten, da sie Sicherheit in engen familiären Bindungen und Kontakten gesucht haben, und im Anfügen vieler Auszeichnungen an ihren Namen.

Sei tapfer und gehe unter einen Baum oder in einen Wald, und ziele darauf ab, den Geist auf den Atem ausgerichtet zu halten. Du wirst den Geist und die Natur des Geistes sehen; wie der Geist gewohnheitsmässig herumspringt, und es ihm nicht gelingt, sich auf ein Objekt zu fixieren. Allmählich, mit jedem vorbeiziehenden Augenblick, versuche den notierenden Geist am primären Objekt (Einatmung und Ausatmung) auszurichten, von einem Moment zum nächsten; durch das Aufrechterhalten von kontinuierlichem Gewahrsein wird sich Konzentration einstellen, und erreicht der Geist einen Zustand von Einspitzigkeit.

Gewinne ein Verständnis des Geistes, der sich wie ein Affe bewegt, und vergleiche ihn mit einem Geist, der seine Aufmerksamkeit bei einem einzigen Objekt behält. Praktiziere mit Vertrauen in den Buddha, strenge dich an, und verstehe die Kraft des gegenwärtigen Augenblicks. Diesen Vergleich noch vor dem Tod verstehend, beginnen wir eine Dimension zu würdigen, die getrennt ist von

visuellen Objekten, Klängen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungen.

Schliesse deine Augen, um "Sehen" zu vermeiden. Gehe an einen ruhigen Ort, um Geräusche zu vermeiden. Sitze an einen Ort, wo keine Gerüche oder Geschmäcker erfahren werden können. In bequemer und aufrechter Haltung sitzend, behalte deine Aufmerksamkeit auf deiner Körperhaltung und bringe deinen Geist ins "Hier und Jetzt". Den Geist auf dem Bewusstseinsstrom haltend, verstehe das Potenzial, welches das Erleben immaterieller Erfahrung in sich trägt; eine Erfahrung, die auf der Wahrnehmung der Körperhaltung, des Atems, oder des Hebens und Senkens der Bauchdecke beruht. Nach und nach verschwindet die Wahrnehmung des Atems oder des Hebens und Senkens der Bauchdecke. Auch die körperliche Wahrnehmung des Sitzens verschwindet. In diesem Moment ist unser Bewusstsein nicht mit Gedanken an unsere Errungenschaften oder Verwandten verbunden, oder mit Ruhm oder Gewinn, oder mit irgendwelchen visuellen Objekten, die durch den Sehsinn erfasst werden, oder mit dem Körper und taktilen Empfindungen.

Sich von den Sinnen trennen

Dich vom Reich der Sinne trennend, verzichtest du auf die Möglichkeit, verdienstvolle Taten zu vollbringen. Im konventionellen Reich schaffen wir Plaketten mit unseren Namen, um die erbrachten grossen lobenswerten Taten zu vermerken; aber wenn wir in der Praxis nichts tun, wenn der Atem schwindet, dann gibt es nichts das der Prahlerei wert ist. Folglich meditieren nur sehr wenig Leute, da die Grossartigkeit des materiellen Reiches fehlt; da ist keine Begrüssung von Namen und Status, kein Erscheinen von Zuwendungen auf Plaketten, und auch keine Bekanntmachung von verdienstvollen Taten durch die Massenmedien. Ruhm und Ehre sind abwesend.

Was auch immer willentlich getan wird, kann nur Leiden verursachen. Saṅkhāra ist vorbestimmte Handlung, eine willentliche Tätigkeit, die dem Wandel unterzogen ist. Verzichte auf Sinnesfreuden; verzichte darauf visuelle Objekte zu unterhalten, Geräuschen zuzuhören, oder verlockenden Geschmäckern oder Aromen nachzugeben, und trenne dich von den Sinnesgrundlagen. Auf die Einatmung und Ausatmung fokussierend, mit dem Vorhandensein kontinuierlicher Achtsamkeit, beruhigt sich der Geist, und der Atem löst sich allmählich in einen Zustand von weder Wahrnehmung noch Nicht-

Wahrnehmung auf. So wie die Praxis in Schwung kommt, um die tieferen Ebenen zu erreichen, nimmst du die körperliche Sitzhaltung oder die Einatmung und Ausatmung nicht mehr wahr. Das Ego löst sich auf, und du trittst in einen grenzenlosen Zustand ein.

Doch dein Fortschritt in der Meditation ist ein Fortschritt der keine "Errungenschaft" erzeugt, nichts worüber man prahlen, oder weswegen man Partys feiern würde. Oft wird dieser Zustand als destruktiv betrachtet, und der Buddha deswegen als Nihilist bezichtigt. Anstelle dessen wird es bevorzugt Pūjas auszuführen, so wie es die Devatā ausspricht. Ich möchte Himmelswesen oder das, was sie empfehlen, nicht herabsetzen, da sie Wesen sind, die viel Verdienst vollbracht haben. Doch stattdessen weist diese Sutta auf die in Buddhas Botschaft enthaltene Empfehlung hin, an einen abgeschiedenen Ort zu gehen und den Geist darin zu üben, sich auf ein einziges Objekt zu fokussieren, um allmählich einen Zustand der Stillung des Geistes zu erreichen, und eine Trennung von den Sinnen.

Im Bereich der Sinne zu verweilen ist eine Sucht, und die Himmelswelt bietet viele verlockende Ablenkungen. Das Himmelsreich zu verlassen ist für Himmelswesen eine sehr schwierige und reuevolle Erfahrung. In der Devatā Nimitta Sutta schildert der Buddha diesen Zustand des Abgangs aus

dem Himmelsreich; wie Himmelswesen beim Spielen im Nandina Park manchmal einen Geruch wahrnehmen, der vom Körper einer Kollegin oder eines Kollegen ausgeht, und das Verwelken der Kränze oder Girlanden, das Verschmutzen der himmlischen Kleidung, und der Interessenverlust an himmlischem Essen und an der Wohnstätte. Wenn diese Zeichen erscheinen, wissen sie, dass ihre Kollegin oder ihr Kollege nahe daran ist zu verscheiden. Also versammeln sie sich um jene verzweifelte Devatā, um sie zu beruhigen. Wie der Buddha jedoch erklärt, ist für ein Himmelswesen die menschliche Welt der Himmel, und der grösste Reichtum in der menschlichen Welt ist saddhā (Vertrauen). Denn ohne Vertrauen scheitern wir in der rechten Ansicht von Ursache und Wirkung.

Es ist ein Verlust, den Unterschied zwischen dem, was in der Dhammapraxis gut ist und dem, was "besser" ist, nicht zu verstehen. Ziele darauf ab, die Praxis zu kultivieren, wiederhole das, was besser ist, und erreiche einen Zustand frei von Fesseln. Werde als Erstes moralisch verantwortungsbewusst, schaffe moralische Zügelung, und beginne dann mit der Meditationspraxis. Zu allen Zeiten in Samsāra hast du viel Ruhm, Gewinn, Wissen und Vermögen angehäuft. Du hast sie mit dir herumgetragen, und sie dann hinter dir gelassen.

In dieser Geburt entzünden wir dieselbe Reise aufs Neue; und wenn wir unsere Augen schliessen, um mit der Praxis zu beginnen, wühlen unsere eigenen Süchte und Anhaftungen unseren Geist auf und erlauben uns nicht, unsere Aufmerksamkeit auf dem primären Objekt zu halten. Sei mit der Kontinuität des Atems, von einem Moment zum nächsten, bis er einen subtilen Zustand erreicht. Nach und nach kann das primäre Objekt verschwinden. Nicht nur das weltliche Vergnügen lässt du hinter dir, sondern auch die Sinneswahrnehmung. Der erfahrene Bewusstseinszustand ist unbegreiflich und unbeschreiblich. Du erlebst ein Gefühl von Alleinsein, als hättest du die Orientierung verloren. Doch erst in diesem Zustand bist du in der Lage, dich von Sinnesfreuden und Sinneswahrnehmung zu befreien.

Du kannst beginnen, in der Praxis die Elemente zu erfahren, die Hitze des Feuerelementes, oder die Anspannung oder Bewegung des Luftelementes, aber du solltest diese Erfahrung nicht auf einen Körperteil einschränken; werde dir stattdessen der Eigenschaften der Elemente bewusst. Verstehe einfach die Sprache und Kommunikation der Elemente. Wenn das Innere und das Äussere miteinander verschmelzen, werde dir dessen einfach gewahr. Wenn die Erfahrung mit dem Universum eins ist, gibt es keine Trennung zwischen gut und schlecht, männlich und weiblich, jung und alt. Wie die Praxis heranreift, kannst du

deine Achtsamkeit diversifizieren, erweitere sie hin zum Gehpfad und zu täglichen Verrichtungen. Auch inmitten alltäglicher Tätigkeiten verbleibst du in Abgeschiedenheit, und du kannst Ruhe und Frieden auch innerhalb eines geschäftigen Zeitplans erfahren.

Bis wir das sechste Lebensjahr erreichen, sind Phänomene erfahrungsbasiert; wenn wir über das sechste Lebensjahr hinausreifen, beginnen wir zu messen, das Gute und das Schlechte, und ästhetisches Werturteil setzt ein. Mit der Vertiefung unserer Praxis gehen wir zurück in unsere Kindheit, zu unserem wahren Zuhause, um alle gegenwärtig auftretenden Phänomene so zu erfahren, wie sie sind.

Sich recht bemühen

Es ist unsere Suche nach sinnlichem Vergnügen, die auf unserer Reise als Schleier oder Blockade wirkt. Verwandte und Vermögen geben uns das meiste Leiden. Deshalb trennen wir uns von ihnen, zumindest vorübergehend, wenn wir praktizieren. Wegen der Gefahr der Anhaftung an diejenigen, die uns nahestehen und die wir lieben, müssen wir einen Schritt von ihnen zurücktreten. Sobald Prinzessin Yasodara geboren hatte, verliess der zukünftige Buddha die haushälterischen Vergnügen. Dieses Verhalten mag gefühllos erscheinen. Aber ohne solch ein Opfer wäre eine unschätzbare Gelegenheit verloren gegangen.

Während unserer gesamten samsārischen Reise haben wir es versäumt, einen Schritt zurückzutreten. So haben wir die Gelegenheit zur Befreiung verpasst. Nach weltlichen Chancen suchend, treiben wir in das Reich der Sinne ab. Trotz der Gelegenheit zur Befreiung in dieser menschlichen Geburt treffen wir selber die Entscheidung nachlässig zu sein, und unser Streben auf ein anderes Leben zu vertagen.

Anstatt weltlicher Anhäufung nachzutrachten, achte in deinem Leben auf den Nutzungswert deiner Taten; lebe bescheiden und kümmere dich um das Nötigste. Aufgrund von Vorlieben und Bewertungen scheitern wir darin die Wahrheit zu verstehen, wie die Dinge sind. Sei dir bewusst, dass das, was du wählst, vielleicht nicht die Wahrheit in sich trägt; und dass das, was du ablehnst, die Wahrheit in sich tragen könnte. Die Wahrheit liegt vielleicht weder in deinen Vorlieben, noch in dem, was du ablehnst. Der Buddha sagt, das, was nicht vorhanden ist, könnte wohl die Wahrheit in sich tragen.

Viele kritisieren Achtsamkeit als etwas, das nicht nachweisbar ist, nicht beschrieben werden kann, oder als Halluzination des Geistes. Der Buddha sagt jedoch, dass jene in Halluzination eingetaucht verbleiben, die an bedingten Phänomenen anhaften, und auf der Ebene des konventionellen Bereiches handeln. Ihre Erfahrung des Lebens selbst ist eine Fatamorgana; es hat den Charakter eines Theaters und ist Sucht nach weltlichem Vergnügen. Du lebst nur, wenn du Zeuge wirst der Magie des Geistes und dessen Vorgänge. Zu allen anderen Zeiten befindest du dich in einer Traumwelt. Wahrheit kann nicht in Debatten oder Beurteilungen überprüft werden.

Wir sind bereits gut, also müssen wir darüber nachsinnen, was besser ist. Wir befinden uns in einer Spurrille, aufgrund dessen, was wir gehört und geglaubt haben. Erkenne Glaube als Glaube, Vorliebe als Vorliebe, Hörensagen als Hörensagen, und Argument als Argument; komme nicht zu einer Schlussfolgerung, und fahre stattdessen mit direktem erfahrungsbasiertem Wissen fort. Schätze die Zeit die wir haben, dieses Sāsana und die gebotenen Gelegenheiten; erfreue dich daran, dass der Dhamma lebendig ist und dass Vorbilder immer noch vorhanden sind; wenn du das möchtest, kannst du noch heute entsagen, es sei denn, du bist der Ignoranz und weltlichen Angelegenheiten verfallen. Stagniere nicht. Geh stattdessen zum Buddha. Setze die Praxis fort und begnüge dich nicht mit dem, was gut ist, sondern strebe nach dem Besseren, nach jenem Frieden des Geistes. Wenn du gegen den Strich gehen möchtest, steige Schritt für Schritt in den Strom ein, langsam und stetig, und ohne Unterbrechung. Du kannst das jetzt tun, in diesem gegenwärtigen Moment.

~.~.~.~.~.~.~.~