

Stille und Einsicht
Bhikkhu K. Nanananda
Sri Lanka 1999

From Topsy Turvydom to Wisdom

Vol II

Dhamma- Essays

by
Bhikkhu K. Nanananda,
Pothgulgala Aranya Pahankanuwa
Kandededara Devalegama
Sri Lanka

Compiled from „Beyond the Net“
a Website on the Internet on Theravada Buddhism,
Website Adress <http://lanka.com/dhamma>

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. Wieviel 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 folgender 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 Truffer 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 verletzte 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, erholt 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 entgegengesetzte 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 Maras 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 Maras 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 Mara überlassen?

Genau in diesem Augenblick ist die entgegengesetzte Art von Fähigkeit von Nutzen - die Fähigkeit des **Loslassens**. Lass` die fünf Gruppen los, und Mara 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 Mara um Haaresbreite gewonnen.

*