

# Sich selbst kennenlernen

Dhamma Talk given by Mr. Upul SIR,

18.02.2006 "Nisalavila"

(Uebersetzung aus dem Singalesischen)

Liebe spirituelle Freunde,

Nachdem wir gerade dem Edlen dreifachen Juwel unsere Ehrerbietung erbracht haben, ist unser Geist nun klar und ruhig. Lasst uns dem Dhamma still zuhören, mit der Gelassenheit und Ruhe unseres Geistes, die wir durch das Chanten erworben haben.

Heute sind so viele von Euch aus verschiedenen Altersgruppen hier, von nah und fern. Manche von Euch haben Erfahrung mit dem Dhamma und der Meditation. Manche sind aus Neugier auf den Dhamma hier. Lasst uns das Programm mit dieser Erfahrung beginnen.

Wir sind Buddhisten. Unsere Religion ist der Buddhismus.

Wir sagen das mit einer gewissen Portion Stolz.

Aber haben wir je darueber nachgedacht, ob da ein Unterschied zwischen Buddhismus und anderen Religionen besteht, mal abgesehen von den Unterschieden in der religiösen Literatur?

Gibt es einen praktischer Unterschied? Gibt es einen Unterschied im Reden, Denken und in den Lebensmustern zwischen dir, dem Buddhisten und den nicht buddhistischen Anderen? Lasst uns diese Sache diskutieren.

Ihr stellt Euch die Frage, ich werde mir die Frage stellen.

Als Buddhisten – was machen wir?

Was sollen wir dem Buddha nach tun?

Buddhisten und Nicht- Buddhisten haben sich diese Frage bei verschiedenen Anlässen gestellt. Vielleicht wurdest du selbst schon einmal danach gefragt? Es ist eine Frage die oft auf Konferenzen gestellt wird.

Buddha lehrt uns: **Entdecke dich selbst, erforsche dich selbst!**

Weißt du wer du bist? Oder was du machst?

Weißt du warum du geboren wurdest, lebst, krank wirst, alt wirst und eines Tages stirbst?

Während deiner Lebensspanne bist du manchmal fröhlich und manchmal traurig.

Warum ist dein Leben manchmal ein Himmel und manchmal eine Hölle?

Wer macht dein Leben zu einem Himmel oder zu einer Hölle?

Wenn unsere Erwartungen sich verwirklichen, sind wir mit Zufriedenheit erfüllt. Wenn unsere Hoffnung, eine Prüfung zu bestehen, einen Job zu bekommen, ein Haus zu bekommen, Geld oder eine Heirat, erfüllt ist, wie glücklich sind wir dann.

Diese Erwartungen starten ganz klein in einer Ecke unseres Geistes und beginnen dann mit jedem Tag zu wachsen. Wenn sich Hoffnungen und Träume erfüllen, gibt es keinen, der traurig waere. Jeder ist dann glücklich. Das Leben ist wie ein Himmel in diesen angenehmen Momenten. Wir alle haben diese Erfahrung.

Wenn unsere Hoffnungen und Träume nicht erfüllt werden, sind wir traurig. Es können Hoffnungen wegen einer Prüfung, oder einem Job, einer Heirat oder einem Cricketmatch sein. Wenn unsere Hoffnungen sich zerschlagen, fuehlen wir uns traurig und bekümmert.

Wenn die Traumwelt keine Realität wird, fuehlen sich die, die getraeumt haben, enttauscht.

Man leidet, ist bekümmert, denkt über das Leben wie eine Hölle; Geborenssein wird zum Problem und man moechte am liebsten das Leben rasch beenden. Aber wenn unsere Träume erfüllt sind,dann lächeln wir mit Freude, teilen unsere Freude.

Doch trotz all unserem Erleben von Glückhichsein und Unglückhichsein, versuchen wir nicht herauszufinden:

**Wer** ist glücklich?

**Wer** ist traurig?

Buddha lehrt uns herauszufinden, **wer** die Person ist, die da abwechselnd glücklich oder traurig wird. Vereinfacht gesagt, **er fordert uns auf herauszufinden, wer wir sind.**

**Es gibt nichts ueber diese einfache Lehre hinaus im Buddhismus.**

Andere Religionen vermitteln diese Botschaft nicht. Sie lehren, dass wir etwas über einen Schöpfer herauszufinden sollen, einen Gott oder eine übernatürliche Kraft. So machen sich denn einige daran, zuetwas über einen Gott herausfinden, ueber eine Seele oder eine übernatürliche Kraft.

Buddhismus hat die Existenz von Göttern nie bestritten. Die buddhistische Lehre zeigt nur auf, dass, etwas über Götter etc. herauszufinden, keine Lösung für unsere Probleme ist. Dafuer muessen wir etwas über uns selbst heraus finden.

Wir lieben es, über neue Dinge, die wir sehen und Menschen, die wir treffen, etwas herauszufinden. Wenn da jemand neues in unserer Heimatstadt oder unserem Dorf ankommt, möchten wir herausfinden: „ Wer sind sie? Woher kommen sie? Warum kommen sie?“

Wenn da ein neuer Schüler in der Schule ist, sind die anderen Schüler interessiert: „Von welcher Schule kommt er oder sie?Was sind seine oder ihre Talente?“

Wir alle haben grosses Interesse an anderen Menschen; nicht nur an Menschen, auch an anderen Dingen.

Wenn da eine Kokosnussschale auf dem Boden liegt, würden wir sie aus Neugier herumdrehen. Die meisten Menschen würden gerne etwas öffnen oder erforschen, was verschlossen ist.

Aber dieses Interesse oder diese Neugier gilt anderen Menschen. Warum kannst du nicht mit dem gleichen Interesse, mit der gleichen Neugier, etwas über dich selbst herauszufinden?

Ein wahrhafter Buddhist ist jemand, der zu entdecken versucht: „Wer bin ich?“ Das ist der Unterschied. Unter all den Menschen, die versuchen Götter oder übernatürliche Kreafte zu entdecken, versuchen wir jenes Wesen zu erforschen, das gerade zuhört und das redet. Alles andere Suchen basieren auf Ignoranz.

Wie wichtig sind deine Studien für dein Leben.

Aber - du lernst nicht nur um eine Prüfung zu bestehen oder einen Job zu bekommen. Du musst auch etwas über dich selbst lernen. Du musst dich auf dich konzentrieren. Das ist sehr wichtig für das Leben.

Wer bin ich? Was mache ich? Was passiert in mir? Warum bin ich wütend?

Wir alle mögen keinen Ärger. Aber wir werden ägerlich. Ärger ermuedet, geistig und physisch.

Viele Dinge geschehen im Leben, ob wir sie mögen und nicht.

Das Leben ist ein dickes Buch. Es ist dicker als alle Bücher, die wir je gelesen haben.

Du bist ein Buch. Ich bin ein Buch. Aber manchmal haben wir noch nicht einmal den Umschlag richtig gelesen. Das ist bedauerlich. Wir stehen deshalb vor all diesen Problemen, weil wir jenes Buch nicht gelesen haben, **das Buch genannt „Leben“**.

Wir glauben, wir wissen etwas über andere. Aber du weißt nicht einmal, wer du selbst bist und auch nicht, wie du es herausfindest. Wie kannst du erwarten jemand anderen zu kennen? Wegen deiner Ignoranz für andere bist du über manche ihrer Reaktionen überrascht. Es passiert, weil du die andere Person nicht ausreichend verstanden hast.

Wir identifizieren jemand anhand seiner physischen Form. Wir identifizieren uns selbst auf gleiche Art. Auch wenn die physische Form wichtig ist, können wir von ihr doch nur eine kleine Erkenntnis über uns bekommen. Du kannst dich oder andere nicht durch die physische Form entdecken. Physische Form ist äußerlich. Wir können nur wenig über eine Person lernen, wenn wir nur den Körper sehen.

Trotzdem der Körper nur ein äußerlicher Faktor ist, sind wir immer mit ihm verbunden. Wenn wir schön sein wollen, schmücken wir unser Gesicht, unsere Köpfe oder unseren Körper mit sauberer, wunderschöner Bekleidung. Dann glauben wir schön zu sein. Wir denken über andere in der gleichen Weise.

Wenn wir auf jemanden wütend sind, oder wenn wir eine Meinungsverschiedenheit haben, attackieren wir manchmal seinen oder ihren Körper. Eigentlich haben wir das Problem mit seinen/ ihren Ideen oder Gedanken. Aber wir glauben, dass Problem sei der Körper. Das Problem ist nicht der Körper oder ein Teil des Körpers, es ist geistig.

Wir ziehen den anderen am Haar oder schlagen zu. Diese Handlungen deuten darauf hin, dass wir immer mit der Körperidee verbunden sind. Wenn wir uns ärgern, verzweifelt sind, strafen wir manchmal unseren eigenen Körper. Wir hungern, verbringen schlaflosen Nächten und versuchen sogar Suizid zu begehen. Diese Handlungen verletzen den Körper; töten den Körper. Aber du denkst diese Handlungen treffen "dich".

Wenn du glaubst du seist nur „Körper“, dann ist das eine sehr begrenzte Idee; eine Vorstellung, die nicht zu einem Buddhisten passt. Wir können vom Körper nicht viel lernen; eine einfache Identifikation, aber nichts dahinter. Wir können nichts über die Qualitäten einer Person lernen, oder was er/sie in der nächsten Minute tun wird.

Das gleiche gilt für deinen eigenen Körper. Wenn wir uns fotografieren lassen, für einen Ausweis etc., frisieren wir die Haare und ziehen uns gut an. Warum?

Wenn wir uns selbst entdecken wollen, müssen wir doch natürlich sein, oder? Wenn du aber deine natürliche Erscheinung für ein Photo veränderst, kannst du durch das Photo nichts über dich lernen.

Warum lächeln alle in die Kamera? Wir erscheinen lächelnd auf den meisten Photographien. Warum? Wir mögen es schön zu sein. Wir mögen es glücklich auszusehen.

Doch auch wenn eine Person für ein Photo lächelt, könnte diese Person innerlich leiden; könnte Schmerzen ertragen und Traurigkeit; aber könnte lächeln, weil es verlangt wird.

Können wir auf ein Photo schauen und sagen, ob jene Person in diesem Moment fröhlich oder traurig war? Genau genommen können wir das nicht.

Da ist ein Widerspruch in uns. Wir lächeln äußerlich, aber leiden innerlich. Dieser Widerspruch ist da in dir, in mir, die meiste Zeit.

In kleinen Kindern ist dieser Zwiespalt viel kleiner. Wenn das Kind heranwächst, wird es auch der innere Zwiespalt grösser. Körper und Wissen des Kindes wachsen, so auch dieser Widerspruch. Es wächst zu jemanden heran, der innerlich leidet, aber äußerlich lächelt.

Wir sind von Kindheit an zu diesem heutigen Stadium gekommen; innen etwas, äußerlich etwas anderes. Unsere wahre Natur unterscheidet sich sehr von dem wie wir uns in der Gesellschaft verhalten.

Dieser innere Widerstreit wird "Dukkha" genannt im Dhamma. Selbst ein kleines Kind hat diesen Kampf in einem minimalem Level in sich. Wenn das Kind heranwächst, nimmt dieser Widerstreit zu. Ein Kleinkind leidet an physischem Unbehagen wie Hunger, Durst, Schlaflosigkeit, kalte oder heiße Wetterbedingungen und Krankheit. Es leidet nicht sehr in psychologischer Hinsicht.

Aber wenn es wächst, beginnt es mehr und mehr psychisch zu leiden. Wir hätten gerne das eine, aber bekommen etwas anderes. Wir würden gern in einer bestimmten Art leben, werden aber gezwungen ganz anders zu leben. Das Heranwachsen dieses Widerspruches wird „leben“ genannt.

Wir haben uns weit von uns entfernt. Wir kennen unsere wahre Natur nicht mehr. Wir haben sie vergessen. Die Realität ist vor uns verborgen.

Buddha wollte, dass wir zurück kommen zu dem, was wir mal waren. Der Edle Achtfache Pfad ist ein Rückreise zu uns selbst.

Andere Religionen lehren einen Weg zu Gott oder zum Himmel. Als Buddhisten müssen wir nirgendwo hingehen. Du bist schon jetzt weit weg von deiner wahren Natur. Nun solltest du zurückkehren und erforschen wer du bist.

Ein wahrer Buddhist versucht immer herauszufinden wer er/sie ist und was in ihm oder ihr geschieht.

Bevor er die Erwachung erreichte, machte der Bodhisattva eine Periode extremer Qual durch in seinem Bestreben nach der Wahrheit. Kein einziger Mensch hat so viel

gelitten in der Geschichte der Menschheit. In seinen früheren Leben ist er einen langen Weg gereist, Billionen von Jahren, um die Paramita, die inneren Qualitäten für die Buddhaschaft, zu erfüllen. Selbst vor dieser Zeit hat er fuer die Buddhaschaft geforscht. Kein Wissenschaftler hat jemals über eine so lange Zeitperiode geforscht.

Nach dieser langen Recherche ist die Botschaft des Buddhas :

**„Komm zurueck zu dir und konzentriere dich auf deine Ein – und Ausatmung.“**

Konzentration auf die Ein – und Ausatmung wird Anapanasati Meditation (Achtsamkeit der Atmung) genannt.

Buddha's Aufforderung ist: sei dir bewusst, dass du ein – oder ausatmest. Buddha gab diese Empfehlung, da wir uns fast nie bewusst darueber sind, dass wir ein – oder ausatmen.

Billionen von Menschen werden in dieser Welt geboren, leben und sterben, ohne je ihrer Atmung gewahr gewesen zu sein. Einatmen geschieht Billionen von Malen während einer Lebensspanne. Aber nicht zu bemerken, dass das geschieht, das ist bedauernswert. Diese Menschen wissen nicht wirklich, dass sie leben.

Der Atem kommt und geht ohne Anstrengung, muelos. Gedanken kommen und gehen unbemerkt von uns. Traurigkeit, Ärger, Liebe kommen zu uns und verlassen uns wieder. Aber wir wissen es nicht. Wir werden krank und gesund, aber wir achten nicht darauf, da wir nicht im gegenwärtigen Moment leben.

Ein kleines Kind fühlt Hunger oder Durst, weil es in der Gegenwart lebt. Seit wir den Abstand zwischen unserer wahren Natur und unserem tatsaechlichen Leben vergrößert haben, sind wir uns nicht mehr bewusst, was gerade passiert.

Eine Straße teilt sich an einer Abzweigung.

Nach dem wir lange Zeit ,Schritt für Schritt, eine Straße entlang gewandert sind, sind wir so weit weg von der Hauptstraße, dass wir gar nicht mehr wissen, ob das überhaupt noch ein Teil der Hauptstraße ist. Jeder Mensch ist so weit weg von seiner wahren Natur gereist.

Du bist dir nicht mehr bewusst darueber, was in deinem Geist/in deinem Herzen geschieht. Ein kleines Kind hat noch diese Fähigkeit. Wir hätten sie kultivieren sollen, aber im Augenblick haben wir diese Begabung verloren.

Schau auf dein Leben zurueck und bemerke, dass du lebst. Das ist die Botschaft des Dhamma. Um etwas ueber das Leben zu wissen, musst du erst einmal bemerken, dass du einatmest und ausatmest. Dies sollte weder wie eine Doktrin verstanden werden, noch ein intellektuelles Wissen sein.

Komm zurueck zu dem einfachen Erfahren vom Einatmen und Ausatmen. Ungeachtet von Beziehungen, Eigentum oder Job.

Das einzige was mit uns bis zum Tod bleibt, ist unser Atem. Selbst wenn wir alles andere verlieren, der Atem verlässt uns nicht bis zum Tod.

Der Atem unterscheidet nicht zwischen den Hohen und den Niedrigen, den Reichen und den Armen, den Gebildeten und den Ungebildeten. Alle atmen ein und aus, solange sie leben.

Wenn man seine Einatmung und die Ausatmung spuert, dann weiß man etwas über das lebendig sein und kann verstehen, was im Leben passiert.

„Wer“ atmet ein? „Wer“ atmet aus? „Wer“ wird ärgerlich? „Wer“ fühlt sich traurig? Und kann Antworten auf diese Fragen finden.?

Nach vielen Versuchen kam der Bodhisattva zur Atmung zurück, der Anapanasati Meditation. Diese Meditation reiste einen langen Weg und endete in Buddhaschaft. Indem wir auf den Atem achten, können wir genausoweit kommen.

Wenn wir nicht wissen, was im Leben passiert, sind wir nicht wirklich am Leben. Leben sollte aktiv, nicht passiv sein. Buddha sagte ganz klar und deutlich, dass es keinen Unterschied gibt zwischen einer Leiche und jemanden, der nicht weiß, dass er am Leben ist.

Sei lebendig. Sei am Leben interessiert. Wir haben Interesse an anderen und an dem, was sie tun, an neuen Themen, am Zeitunglesen oder Fernsehschauen.

Sei an dir interessiert. Finde etwas über dich heraus. Dann wirst du wirklich lebendig sein. Dann bist du ein wahrer Buddhist. Sei lebendig unter den lebenden Toten.

Das Leben ist nicht nur der Körper - da gibt es auch einen Geist. Finde heraus, was im Geist, im Herz passiert. Finde heraus, ob der Geist glücklich oder traurig ist. Manchmal ist der Geist oder das Herz mit Liebe gefüllt; manchmal mit Hass.

Wollen wir unserem Geist erlauben, ärgerlich oder traurig zu sein, ohne dessen gewahr zu sein? Wenn wir ohne uns dessen bewusst zu sein ein - und auszuatmen, dann gestatten wir unserem Geist, auch ohne Bewusstheit traurig oder wütend werden.

Aber wenn wir unserem Körper und der Atmung gewahr sind, dann ist das, was im Geist geschieht, nicht länger ein Geheimnis.

Selbst wenn der Geist wandert während wir ein Buch studieren oder dem Dhamma zuhören, Achtsamkeit können wir den Geist sanft zur Gegenwart zurückbringen. So können wir das Leben verändern.

Eine Person, die dem Körper nicht bewusst wahrnimmt, folgt jedem geistigen Impuls. Dieser Mensch hat keine Fähigkeit dahin zu gehen, wohin er möchte oder das zu tun, was er möchte.

Er folgt dem Impuls und tut das, was der gerade will. Der Körper folgt dem Mind. Wenn das Mind zum Beispiel ein Kleid haben möchte, dann geht der Körper in einen

Laden. Wenn das Mind jemanden treffen will, dann wird der Körper zu Fuß oder mit dem Bus dahin reisen.

Freunde, das ist das, was wir unsere ganzen samsarischen Existenzen lang getan haben. Der Körper ist immer dem Gedankenimpuls gefolgt.

Buddhismus spricht nicht von einer Reise sondern von einem Rueckweg. Das wurde am Anfang erklärt.

Der Geist soll dem Körper folgen. Wir bitten freundlich den herumwanderenden Geist zum sitzenden Körper oder zum zuhörenden Körper zurueckzukommen. Das wird Meditation genannt.

Der herumwanderende Geist soll zum Körper zurückgebracht werden. Eine Person, die in der Gegenwart lebt, ist jemand, der sich selbst zu entdecken versucht. Andere leben in einer toten Vergangenheit oder in einer ungeborenen Zukunft. Jemand der in einer toten Vergangenheit lebt, ist nicht wirklich am Leben. Er ist ein lebendiger Toter. Gleichmaßen ist jemand, der von einer ungeborenen Zukunft träumt, nicht wirklich am Leben. Er oder sie wird erst irgendwann geboren.

Das Hier und Jetzt ist sehr wichtig im Dhamma. Du atmest ein, atmest aus, ißt und gehst im Hier und Jetzt. Du wirst fröhlich oder traurig im Hier und Jetzt. Alles passiert im Hier und Jetzt. Die Person, die dem gewahr ist, was im Hier und Jetzt geschieht, wird lebendig und erwacht.

Er/sie lebt nicht in der toten Welt der Vergangenheit oder der ungeborenen Welt der Zukunft. Er lebt in der gegenwärtigen Welt. Finde heraus, wer du bist, kultiviere das Interesse.

Auf diese Frage kann keine schnelle oder kurze Antwort gegeben werden. Dies muss verstanden werden. Finde heraus:

- **Wer bist du?**
- **Was machst du?**
- **Was passiert?**
- **Die physischen oder mentalen Veränderungen, die stattfinden.**
- **Was willst du?**
- **Was willst du nicht?**
- **Wenn du es nicht länger willst, finde heraus, ob die Person, die es zunaechst wollte, noch imer da ist?**

Die Person, die wirklich am Leben ist und wirklich am Leben interessiert ist, empfindet das Leben als eine angenehme Erfahrung und nicht als Hölle; empfindet das



Leben als das größte, wertvollste Labor in der Welt. So eine Person verschwendet keine Zeit, noch geht sie falschen, lebenszerstörenderischen Aktivitäten nach. Sie führt ein sinnvolles Leben.

Dieses menschliche Leben ist ein sehr kostbares Forschungslabor. Es ist unbezahlbar. Es hat einen spirituellen Wert.

Es kann aber auch verloren gehen.. Wenn wir diese unbezahlbare Forschungsstätte, genannt Leben, verlieren, ist es sehr schwierig, es wieder zu erlangen. Wir sollten also guten Gebrauch machen von diesem **seltenen und kostbaren** menschlichen Leben.

Buddha lehrt, dass wir uns dieses kostbare Geschenk des Lebens gut anschauen sollen. Andere Religionen schauen hinauf auf in ihren Gebeten, aber wir Buddhisten schauen mit gesengtem Blick in uns hinein. Du musst in dich hinein schauen, auf das, was du in dir hast. Wenn du dich verstehst, dann verstehst du die ganze Welt.

Dieses Leben ist ein riesiges Lager an Wissen; ein ungelesenes Buch. Sei ein Leser des Buches: „Wer bin ich?“ Wenn du beginnst dieser Leser zu sein, dann wird sich dein Leben erhellen.

Sei dein eigenes Licht. Das ist die Lehre des Dhamma. Wenn du dein Leben beobachtest, wird es leuchten. Wenn du nicht darauf achtest, bleibst du im Dunklen.

**Sei entschlossen, dein eigenes, dich leitendes Licht zu sein!**