

Dharma Talk 1

Mr. Upul Gamage SIR

Liebe Dhammafreunde,

Das Schweigen lehrt uns viel über uns selbst. Schweigen ist ein Lehrer. Für gewöhnlich sehen wir Lehrer, die sprechen. Jemand belehrt einen anderen, indem er spricht. Lehren und sprechen gehen Hand in Hand. Wir lernen dadurch, dass wir jemandem, der spricht zuhören.

Wenn wir durch Lesen lernen, ist es die Stimme von jemandem im Geschriebenen. Lernen durch Zuhören ist eine Methode der Bildung, aber es ist nicht die einzige. Der Dhamma hebt zwei wichtige Methoden hervor:

Dhammagespräche:

Vom Dhamma zu sprechen und zu hören ist wichtig für unser Leben. Es ist eine Hilfe für den spirituellen Weg. Aber wenn es keine Gelegenheit für ein Dhammagespräch gibt, keine dafür geeigneten Menschen anwesend sind oder wir gar keines führen wollen, dann lehrt uns der Dhamma **zu schweigen**.

Wir sagen Kindern, dass sie ruhig sein sollen. Das heißt, wir sagen ihnen, dass sie überhaupt nichts tun sollen. Aber in der Meditation geht es nicht um solch ein negatives Schweigen. Im Dhamma geht es um spirituelles Schweigen (edles Schweigen).

Wenn wir etwas beschreiben, benutzen wir manchmal Adjektive. Es gibt zum Beispiel verschiedene Richtungen der Medizin. Aber wenn wir von westlicher Medizin sprechen, benutzen wir ein Adjektiv und geben damit in gewisser Weise eine Bewertung ab.

Es gibt viele verschiedene Reissorten. Aber wenn wir Basmati – Reis sagen, bewerten wir.

Es weist auch darauf hin, dass es auch noch andere Reissorten gibt.

Genauso gibt es zwei Arten des Schweigens.

Edles Schweigen. Das ist etwas, was wir in uns entwickeln sollten.

Unerleuchtetes Schweigen: Das heißt nur den Mund zu halten. Dieses Schweigen ist nicht vollständig. Obwohl der Mund ruhig ist, ist der Geist laut, der Geist redet und kritisiert, beurteilt, haftet an, greift an. Der Geist redet über die Vergangenheit und die Zukunft. Die Welt würde uns als ruhig bezeichnen.

Wenn jemand mit uns zankt, bleiben wir manchmal ruhig. Aber im Geist geben wir wütende Antworten und machen Pläne, wie wir uns rächen können.

Dieses Schweigen bezieht sich nur auf unseren Umgang mit Worten. Es ist nicht das wahre Schweigen. Es ist nicht die wahre Geduld.

Haben wir jemals darüber nachgedacht, wie viel der Geist redet? Er redet soviel, kritisiert, findet Fehler. Der Geist ist schon in Fäulnis geraten. Der Geist ist ruhelos und schnell. Weil sich der Geist mit so einer hohen Geschwindigkeit bewegt, steigen der Blutdruck und die Ausschüttung der Hormone im Körper. Dann gerät der Körper in Stress. Weil der Geist redet, erfahren Geist und Körper Schmerzen.

Wir meditieren, um im Geist still zu werden. Die Stille im Geist hat positive Auswirkungen.

Wenn wir stundenlang reden, wird der Mund müde, die Kehle wird müde, es greift die Lungen an, der Körper wird schwach und krank.

Auch wenn wir es nicht bemerken sollten, wird auch der Geist müde, wenn er stundenlang

redet. Vielleicht arbeiten wir manchmal den ganzen Tag überhaupt nicht, aber wir können trotzdem müde sein. Das kommt daher, dass der Geist den ganzen Tag geredet hat.

Wenn wir morgens aufwachen, fängt der Geist an zu reden noch bevor wir irgendetwas hören oder fühlen. Der Geist redet und redet und redet. Wenn wir abends schlafen gehen, schließen wir zuerst die Augen. Dann sehen wir nichts mehr. Die Zunge und die Nase kommen zur Ruhe, nach einiger Zeit kommen die Ohren und der Körper zur Ruhe. Aber der Geist redet immer noch. Selbst im Halbschlaf redet er.

Wann lassen wir den Geist jemals zur Ruhe kommen?

Der Geist kommt nicht von selbst zur Ruhe, er ist es nicht gewohnt, ruhig zu sein.

Wenn der Geist still ist, dann wird in diesem Moment der Herzschlag langsamer. Es ist nicht nur der Geist, der ruhig ist, alle inneren Organe des Körpers einschließlich des Gehirns kommen zur Ruhe.

Schlaf und Stille sind zwei verschiedene Zustände. Der Halbschlaf ist ein ruheloser, verwickelter Geisteszustand. Träume sind Erfindungen des Geistes, wir werden von den Träumen zum Narren gehalten bis wir aufwachen. Der Tiefschlaf ist ein Zustand, in dem wir uns des Körpers und der Empfindungen nicht bewusst sind, er ist dem Tod ähnlich. Die Stille des Geistes ist kein Schlafzustand, sondern ein Zustand von Wachsamkeit. Sie ist nicht tot, sondern ein sehr lebendiger Zustand.

Wenn jemand mit einem auf solche Art schweigenden Menschen zankt, hört der es zwar, aber der Geist ist still, sein Geist reagiert nicht. Der Geist hört, sieht und weiß alles, aber er deutet es nicht. Er ist wie ein Schwamm, der alles aufsaugt (das Gute, das Schlechte, Schönheit und Hässlichkeit), der aber nichts festhält, wie ein Schwamm der ausgequetscht wurde.

Durch unsere ganze Existenz im Samsara sind wir mit diesem redenden, kritisierenden Geist gekommen. Nun ist es an der Zeit, einen nicht reagierenden, stillen Geist zu entwickeln. Nur ein stiller Geist kann alles hören.

Wenn wir jemandem zuhören, hört manchmal nur ein kleiner Teil, die Hälfte von einem Viertel des Geistes wirklich zu. Der andere Teil des Geistes ist damit beschäftigt zu analysieren, zu kritisieren, zu vergleichen, Antworten zu finden, versucht zuzustimmen oder nicht zuzustimmen.

Nur ein stiller Geist hört wirklich zu.

Betrachten wir den Regen oder eine Blume, sehen wir sie manchmal nur für 1/10 Sekunden. Dann richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Geist, der über den Regen oder die Blume redet.

Schauen wir eine Sendung im Fernsehen an, beginnt der Geist zu reden, wenn wir die erste Szene sehen. Von da an haben wir einen Geist, der redet.

Nur ein stiller Geist kann uns etwas über das Leben lehren, weiß dass wir lebendig sind. Schweigen vermittelt uns eine tiefe Erfahrung des Lebens.

In früheren Zeiten vor den Revolutionen und modernen Entwicklungen waren die chinesische und japanische Kunst eng mit der Meditation verwandt.

Haben Sie jemals ein altes chinesisches oder japanisches Gemälde von einem Bambus gesehen?

Ein solches Kunstwerk muss schnell gezeichnet werden, damit die Tusche nicht trocknet, sondern lange, einen Monat, dafür braucht.

Wenn wir einen Bambus zeichnen sollten, könnten wir das ganz schnell tun. Aber was wir wirklich zeichnen, wäre die Vorstellung unseres Geistes vom Bambus. Die alten japanischen und chinesischen Künstler jedoch gingen hinaus und bauten ein Zelt vor einem Bambusgebüsch auf. Dann schauten sie sich den Bambus an. Zuerst redete der Geist des Künstlers, aber allmählich wurde er ruhig.

Irgendwann werden der Geist und der Bambus eins. Der Geist geht in den Bambus oder der Bambus geht in den Geist. In diesem Moment beginnt der Geist zu schweigen und der Bambus zu sprechen und dann fängt der Künstler an zu zeichnen. Solch ein Werk wird wirklich vom Bambus gezeichnet, diese Kunst ist einzigartig und lebendig. Es gibt auch andere kreative Möglichkeiten, Bambus darzustellen, aber es fehlt immer irgendetwas dabei.

Zur Zeit des erhabenen Buddha, wenn er oder einer seiner erleuchteten Schüler einen Dhammavortrag hielten, erreichte mancher den Zustand des „Nibanna“ nur durch Zuhören. Sie erreichten diesen glückseligen Zustand, weil sie mit einem stillen Geist zuhörten (ohne zuzustimmen, zurückzuweisen oder zu interpretieren).

In unserem Fall haben wir, wenn zehn Zuhörer denselben Vortrag hören, zehn verschiedene Versionen davon. Das kommt daher, dass zehn verschiedene Geister reden. Dies geschieht in den Medien und bei jedem einzelnen für sich.

Was wir sehen, hören und fühlen ist nicht die Wirklichkeit. Es ist nicht die Wirklichkeit, was wir wahrnehmen, wenn wir ein Eis essen. Wir nehmen die Reaktion des Geistes auf das Eis wahr. Daher gibt es die verschiedensten Ansichten über dasselbe Eis.

Wir sehen die Wirklichkeit nicht, weil der Geist analysiert, kritisiert, redet und rennt.

Gedanken sind ein Hinweis auf einen Geist, der redet. In der Meditation sollten wir versuchen zu verstehen, dass der Geist redet. Bleiben Sie nicht dabei, sondern lassen

Sie los, lassen Sie den Geist still sein. Mit einem stillen Geist können wir etwas über uns erfahren.

Dhamma, die Wirklichkeit, wie sie ist.

Wenn der Geist still und ruhig ist, spiegelt sich die Wirklichkeit darin. Mit jedem neuen Augenblick sollten wir versuchen, unsere Ansichten, Meinungen und Kritik loszulassen und mit einem leeren, stillen Geist zuzuhören.

Meditation:

Schließen wir die Augen und versuchen wir zu sehen, wie stürmisch das Reden des Geistes ist

Wenn das Ohr ein Geräusch hört, fängt der Geist an zu reden

Wenn der Körper eine Empfindung wahrnimmt, fängt der Geist an zu reden

Der Geist redet über die Vergangenheit

Der Geist redet über die Zukunft

Wenn Gedanken kommen, verstehen Sie sie und lassen Sie sie gehen

Wenn wir uns auf die Ein- und Ausatmung im gegenwärtigen Moment konzentrieren, wird der Geist ruhig

Wir hören Geräusche, aber wir machen uns keine Gedanken darüber

Wir erinnern uns an die Vergangenheit, aber wir lassen den Geist nicht darüber reden

Wir nehmen nur die Einatmung wahr

Wir nehmen nur die Ausatmung wahr

Öffnen wir die Augen und erfahren wir einen Geist, den wir versucht haben, ein wenig zur Ruhe zu bringen

Frage:

Ist es in der Meditation besser, die Augen offen oder geschlossen zu haben?

Antwort:

Betrachten wir eine Statue des erhabenen Buddha. Die Augen sind weder offen noch geschlossen, sie sind halb offen. Die Augen zu schließen erfordert eine Bemühung. Wenn der Geist still und ruhig ist, fallen die Augen von selbst zu, es bedarf keiner Bemühung. Die Augen sind weder offen noch geschlossen.

Aber worauf es in der Meditation ankommt ist, dass wir uns der Einatmung und der Ausatmung im gegenwärtigen Moment bewusst sind. Andere äußere Faktoren sind nicht so wichtig wie das Gewahrsein des gegenwärtigen Momentes.