

Ayya's Notizen

20. März 2018 Sirisampanno Kloster

Wir leben in Zeiten wo eine Unmenge von Informationen zu Verfügung stehen. Informationen wie das Kochen eines Fünf-Sterne-Menüs, zum Erlernen von Sprachen, dem Stricken eines Pullovers oder dem Bau einer Maschine. So ist es auch nicht verwunderlich, dass Methoden für die Geistesschulung in jeglichen Variationen zu Verfügung stehen. Diejenigen, welche dies hier jetzt gerade lesen, sind womöglich schon durch viele Informationen aus Büchern, Internet oder Vorträgen vorbelastet, programmiert und sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht. Oder sie sind überzeugt, dass sie die höchste Wahrheit gefunden haben und kontrollieren, ob dies hier mit dem vermeintlichen Wissen übereinstimmt. Jenes werden sie hier wahrscheinlich nicht finden; jedes Wort, das hier geschrieben ist, ist eine Konvention und die Wirklichkeit wird, genauso wie in allen Schriften, nicht entlarvt. Die Schriften sind wichtig, um mit dem Wissen zur Weisheit zu gelangen. Sie geben uns Orientierung. Wie ein Kompass, der helfen kann, aus dem Wald raus zu kommen. Die Kunst ist aber, sich ohne Kompass zu bewegen und sich nicht vom ihm abhängig zu machen. "Zu machen" ein spielerischer Ausdruck, den man auch wörtlich nehmen kann.

Worte sind Ausdruck eines kollektiven Bewusstseins eines jedes Volkes, die eine Sprache "erbaut" und benutzt.

Der Moment des "Sehens" entspringt der vollkommenen Stille des Geistes.

Der Geist kommt zur Ruhe, wenn er wunschlos wird; wo keine Kontrolle, kein Wille, nicht einmal Akzeptanz seinen Platz einnimmt. Stell dir einen Flussstrom vor, der dich trägt und vor dir einen Wasserfall, der mit Wucht hinunter prallt und alles, was er trägt, umher wirbelt. Jetzt musst du vertrauen, dass dich das Wasser unten ausspuckt und du nicht im Wirbel gefangen bleibst und stirbst. Wenn du versuchst zu schwimmen, wirst du immer wieder geschleudert – bis hin zu Erschöpfung und Tod. Wenn du versuchst festzuhalten, was du am Rande des Flusses siehst, wirst du ermüden, die Kraft verlässt dich und du stirbst ebenso. Wenn du vertraust, dass der Strom dich trägt und ausspuckt, wie alle anderen Wassertropfen, die den Fluss ausmachen, wirst du zum See.

Dieses Vertrauen in die Natur, in die Naturgesetze, in die Vollkommenheit der Unvollkommenheit in uns heißt Ehrfurcht.

Je kleiner wir werden, desto größer werden wir.

Dhamma ist ein Naturgesetz. Freiheit bedeutet das Festhalten zu erkennen und das Leben loszulassen. Leben ist unbeständig. Unbeständigkeit ist Kreativität, Lebendigkeit. Dhamma ist nicht in Büchern zu finden, sie ist lebendig.

Die Schriften sind wichtig um Sie zu bewahren.

Der Kern der Lehre ist das Herz. Das lange Bemühen in der Praxis hat nur ein Objekt und das ist das Herz. Ein reines Herz ist unbesiedelt, unbesetzt, frei von Bewegung, frei von Begierde und frei von Abneigung (su-vimutta citta). Das Begehren überwunden, an der Wurzel abgeschnitten, kann sich nicht mehr entwickeln. Wenn das Herz befreit wird, öffnet sich ein unbegrenzter Raum, ein Raum ohne Wände. Wenn die Begrenztheit zerplatzt, wird die Herzblume die Welt berühren, immer frisch, in jedem Moment. Ohne Anhaften an Reinem und Unreinem. Mitfühlend geht der Mensch durch die Welt, ohne Spuren zu hinterlassen.

10. April 2018 Sirisampanno Kloster

Alles im Leben ist vergänglich. Es gibt nichts in der Welt, was die Sinne erfassen, das nicht vergeht – das ist Naturgesetz. Dies kannst du nicht ändern, aber du kannst es akzeptieren.

Wenn wir die Natur beobachten, kennen wir das Erkennen. Wenn wir meditieren, können wir den “Fluss”/ Zerfall/ Vergänglichkeit (Pali: Anicca) in einer Tiefe erkennen, sodass das Akzeptieren wirklich realisiert wird. Die Akzeptanz, welche im Denken stattfindet, ist nicht vollkommen. Wenn jedoch das Herz akzeptiert, dann bist du Akzeptanz selbst. Nur das tiefe Erkennen vom dem, was ist, ermöglicht loszulassen. Akzeptieren bedeutet Loslassen.

Wir benutzen einen Gegenstand, beispielsweise ein Glas, um zu trinken, aber wenn wir es nicht mehr brauchen, stellen wir es wieder ab und lassen los. Wir schleppen den ganzen Haushalt nicht mit. So ist das auch mit dem, was der Geist erfasst. Es ist möglich, die sechs Sinne zu benutzen, ohne an ihnen festzuhalten. So entsteht keine Reibung, kein unnützer Energieverbrauch. Das Denken verbraucht sehr viel Energie. Wenn wir das Denken benutzen, wenn wir es brauchen und es nicht ständig selbständig aktiv ist, kann das von großem Nutzen für uns sein.

Wir können denken und uns dessen bewusst sein. Gewahrsein.

Wenn wir Meditation üben, können wir genau beobachten und wenn wir diese Übung konsequent in den Alltag integrieren, wird sich die Stille des Geistes nicht nur auf dem Meditationskissen zeigen, sondern seine wahre Natur wird immer gegenwärtig sein. Dieses Gewahrsein nimmt die Dinge so, wie sie sind, wahr. Ohne eigene Interpretation, losgelöst von der Vergangenheit.

27. April 2018 Sirisampanno Kloster

Wozu meditieren wir? Manche wollen mehr Ruhe, Stress reduzieren, andere vielleicht Glückserfahrung, beides ist möglich, aber Glückserfahrungen sind nicht das Ziel der Meditationspraxis. Auch die Stille des Geistes ist vorübergehend, wenn die Realität nicht erkannt wird. Mit dem Erkennen der Wirklichkeit lässt der Geist los und das ist befreiend. Er haftet nicht an Dingen und so auch nicht an Meinungen oder Vorstellungen. Der Geist wird wunschlos und frei von Abneigung. Das ist das höchste Glück. Das ist Frieden.

29. April 2018 Sirisampanno Kloster

Meditation kann den Geist, den Verstand und die Gefühlswelt verändern. Aber die Intention ist das, was uns vom Leiden befreit – oder wieder zum Leiden führt. Das Herz ist das Wichtigste. Ein reines Herz ist das, worum es geht. Nur damit können wir wirklichen Frieden erlangen.

Die Unwissenheit bringt uns in die gegenwärtige Lage, in der wir sind. Die Weisheit befreit das Herz, aber die Intention ist die Energie, welche transformiert.

30. April 2018

Im reinen Herzen wohnt keine Angst.

Der Weg ist ein Balanceakt. Es ist möglich, sich in "romantischer Sehnsucht" oder intellektueller Stumpfheit zu verlieren. Beides sind Sackgassen, welche nicht in die Freiheit führen. Angestrebt werden soll ein analytischer Verstand in Verbindung mit einem reinen Herzen. Sila – Samadhi – Panna: Heilsames Verhalten, Rechte Konzentration/Achtsamkeit, Weisheit. Diese Drei sind die Schlüssel zur Befreiung. Man muss das alles nicht verkomplizieren, der Weg ist einfach, leicht wie eine Feder. Er bringt enorme Kraft und Zuversicht mit sich – wenn die Intention selbstlos ist. Im reinen Herzen wohnt keine Angst. Wenn das Herz geöffnet ist, ist der Geist auch offen.

06. Mai 2018 Hannover

Wir lieben das, wir lieben jenes, wir haben ein Harmoniebedürfnis. Wenn man genau hinschaut, was für eine Intention dahinter steht, werden wir erkennen, wie selbstsüchtig unsere Bedürfnisse sind. Ehrlich, authentisch sein, ohne sich selbst zu belügen. Man braucht Mut. Man braucht Mut, den Weg zu wählen, der ungemütlich und altruistisch ist. Der mit Scherben ausgelegt ist. Wenn du den Mut aufbringst und diesen Weg gehst, werden sich die Scherben in Blumen verwandeln. Dann ist er leicht und kraftvoll.

18. Mai 2018 Sirisampanno Kloster

Was wären wir ohne Liebe?

Sprich nicht über Liebe,

sei die Liebe selbst.

Sprich nicht über Liebe,

Wörter sind nicht echt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Liebe als Gefühl/Energie in uns ist und uns nährt, auch wenn sie nach Außen gerichtet ist.

Du kannst nicht jemanden lieben, ohne Teil dessen zu sein. Das Gefühl ist in dir und nicht in den anderen, wird aber mit Freude empfangen, was zum Wohle des Anderen führt. Liebe ist kein Verliebtsein. Verliebtsein ist mit Begierde/Verlangen gesättigt. Beobachte, nimm Abstand, sei Zeuge dessen, was in deinem Herz passiert.

Du wirst all diese Wunder selbst erkennen.

Dann wird sich das Thema "Hass" von selbst klären.

Die Tugenden sind die erste Schritte. Sie sind das Fundament, auf dem alles aufgebaut ist; sie sind der Mörtel der alles zusammenhält und sind als Erstes aufgelöst, so wie die Fugen in einem alten Haus. Am Ende des Weges bleibt nichts übrig, wird nichts mitgeschleppt, leicht, frei, rein, unbefleckt, einfach. Selbstlose, alles umfassende Güte.....

25. Mai 2018 Sirisampanno Kloster

In der Welt gibt es nichts faszinierenderes und umfassenderes, als den Geist. Was er alles erschaffen kann, können wir nur annähernd sehen, wenn wir uns die Entwicklung in der Informatik anschauen. Die globalisierte Technologie, Nanotechnologie usw. – das sind nur Bruchteile dessen, was ein Geist in Stande ist zu erschaffen. Das alles macht unser Geist und er kann noch mehr, unendlich mehr. Das Wunderbarste in alle dem ist, dass er sich selbst erkennen kann. Mit der richtigen Ausrichtung – Methode – ist es möglich, eigene Gedanken zu sehen, zu erkennen und sich so Mustern und konzeptuellen Sichtweisen bewusst zu werden. Das Leiden erkennen und aus dem Leiden rauskommen.

28. Mai 2018

”Der Geist geht den Dingen voraus.” (Dhammapada Vers 1). Buddha hat gesagt, dass wir für unseren Geist selbst verantwortlich sind. Dadurch sind wir auch für die Welt verantwortlich! Denn alles, was wir erfahren können, ist nur durch unseren Geist erfahrbar. Außerhalb von uns den Schuldigen zu suchen, der für unser Leid verantwortlich ist, bringt noch mehr Leiden mit sich. Denn in uns entsteht ein negatives Gefühl, das zu noch mehr Leid führt.

27. Juni 2018 Muttodaya Kloster

Demut macht das Herz offen für Gleichmut. Gleichmut macht das Herz frei für die Güte.

15. Juli 2018 Hannover

Worte sind nur eine Inspiration. Umsetzen = Leben, müssen wir alleine. “Geduld, Akzeptanz, Wahrhaftigkeit, Heilsames Tun” aus dem Buch machen unseren Geist nicht dauerhaft ruhig. Das müssen wir selbst bewirken, durch praktizieren von Silas, Achtsamkeit und mit Erkennen, durch Weisheit, der wirklichen Realität.

Die Weisheit gibt den Menschen Geborgenheit.

Ist der Mensch geborgen, wird der Kampf zur Ruh kommen.

15. August 2018 Sirisampanno Kloster

Die Idee vom Selbst, Ich, Meins zu entlarven, zu durchschauen, aufzulösen ist die größte Herausforderung der Menschheit. Wenn kein Reisender ist, kein Sucher, kein Denker, kein Meditierender, gibt es noch Reisen, Suchen, Denken, Meditieren?

25. August 2018

So viel Lärm um Nichts,

so viel Tun wo nichts fehlt,

so viel Kampf wo Frieden ist,

so viel zu viel, zu schnell, zu groß.

09. September 2018 Hamburg

Loslassen bedeutet keine Gleichgültigkeit! Gleichmut ist REINE LIEBE und Güte.

Loslassen ist, Verantwortung für das Leben zu übernehmen, ohne es besitzen zu wollen.

Verantwortung ist keine Pflicht, es ist Hingabe. Menschsein bedeutet: Güte zu sein,

Geduld zu sein, Frieden zu sein.

20. Dezember 2018 Sirisampanno Kloster

Wenn wir das eigene Selbst beobachten, werden wir uns des Träumens bewusst

werden. Sind wir bewusst, erwachen wir aus dem Traum.

09. Februar 2019 Sirisampanno Kloster

In der Welt erscheint alles in Paaren; kalt-warm, lang-kurz, groß-klein, hell-dunkel, Glück-Unglück, Frieden-Krieg, Wohl-Unwohl usw. Das Einzige was ohne pendant ist, ist das Unbewegte, Unausgesprochene, jenes zwischen den Gedanken, zwischen den Atemzügen. Das, was ohne Suchen, ohne Finden ist.

17. März 2019 Wat Nangloen Pang Thongchai

In der Gegenwart gibt es keine Ereignisse.

24. März 2019 Colombo Sirilanka

Die Reisenden sind die, die die Himmelssphäre verschmutzen, nicht die Flugzeuge.

11. Juni 2019 Sirisampanno Kloster

Buddho...Buddho...Buddho...

13. September 2019 Sirisampanno Kloster

Der Erkennende, der aus dem momentanen Erleben Erscheinungen erkennt, so wie sie sind, ist der, der lebt. Der Wissende, der belebte Interpretator, der Denkende ist der, der denkt, dass er lebt. Beide entsprungen aus der Unwissenheit, mit dem Unterschied, dass der Erste die Realität erkennt und sich befreit und der Zweite die Unwissenheit mehrt.

Gedichte 2011-2016

So viel Lärm um Nichts
So viel Tun wo nichts fehlt
So viel Kampf wo Frieden ist
So viel zu viel zu schnell zu groß

Wunschlos und friedlich schlafe ich ein
Wunschlos und friedlich wache ich auf

Ich gehe vor die Türen

Ich gehe aus dem Haus,
die Lampe ist aus.
Die Nachtigall singt ein Liebeslied,
der Eulenruf begleitet mich.
Die kühle Brise
streicht die Wange
die Erde atmet,
kühlt die Beine.
nur gehen,
nur hören,
nur atmen,
nur spüren.
Ich gehe vor die Türen.

Gelassenheit

Niemand freut sich,

niemand frei ist.

Nur Freude,

nur Freiheit.

Dankbarkeit.

Die Quelle

Aus dir kommt all das hier,

Zu dir kommt alles zurück.

Endlich kann ich dich

für immer sehen,

du unbekanntes Glück.

Der Weg ist einfach, gleich so schwer,

mit Licht geläutert

die Nacht.

Der Schmerz, die Angst auszuhalten,

das ist nicht immer leicht.

Du, ohne Namen, ohne Sinn,

aus dir kommt

das alles her.

Du bist die Wonne

und so still,

die Quelle,

die das alles stillt.

Wenn die Schale zerbricht

Es gibt nichts Schöneres auf der Welt,
als zu sehen,

wie die Schale der Vorstellung zerbricht.

Die Schale aus Konzepten, Mustern, Glaube zerbricht und lässt dich atmen sehen.

Es gibt nichts Schöneres,

als in die Stille geboren zu S e i n.

Da ist nichts mehr, was weh tut,

ist nichts mehr, was man braucht.

Es ist bis zur letzten Zelle Friede da.

Es gibt nichts Schöneres auf der Welt,

als zu sehen, wie die Schale zerbricht

und die Mauer fällt.

Jenseits von Gott

Jenseits von Gott hat das ich

- I c h getroffen

Der Raum ohne Wände

hatte ihn verhoffen

Losgelöst, frei im Schweben

War das ich nach Liebe strebend

Ohne Winde, Stille Wonne

Jenseits Gottes das

I c h wohne

Ohne Ahnung, ohne machen

Ist das Große Ich

erwachen

Keine Stille, keine Worte

Kein Fühlen, keine Körper

Kein Erfolg! Nur die Gnade

Macht das I c h mit ich Parade

Plötzlich kam wie aus dem Himmel

Jede Zelle, jedes Staubkorn
Offenbarte, das nicht ahnte
Sein bin, sein Verwandter

Stumm, unendlich

stand der Mensch da
Keine Frau, kein Mann, nichts war
Keine Grenzen, keine Länder,
Keine Kirche, keine Bänder
Nur das Leben in den Adern,
Keinen Ekel vor den Maden
Bäume, Gräser, Wolken, Blumen,
Alles lebte, fing an zu Summen

Schein ist alles, sage euch
Keiner hört das, aber solch
Schein ist alles, kann nur lachen
Selbst Gespräche sind am Machen.
Schein ist alles, sag nichts mehr
Keiner sieht das, ist nicht fair
Schein ist alles,

Ohne ich
Wenn es loslässt.

Offenbarung

Ich habe es gesehen...
Wie kann ich es dir erzählen?
Die Welt

ist kein totes Ding,
es st die Leerheit,
die Lieder singt.

Ich habe es erfahren...
Wie kann ich

es für dich bewahren?
die Stille

weit und tief wie das Meer.
Wenn du dort schwimmst,
bist Du nicht mehr.

Da ist noch mehr in Sicht.
Alles ist träumen,
mehr nicht.
So, wie im Nachttraum, gehst du voran,
So, auch am Tage,
hängst du dich dran.

Ein Leben voller Schreie und
Hilflosigkeit.
Brennend vor Existenzbedürfnis,
voller Gier und Wahn.
Glück, das einem wie Wasser
durch die Finger schwindet.
Ein zitterndes, gedankenloses,
forderndes Selbst.
Ein blendender, schmerzerfüllter
Blick.
Ein Schrei, der die Stille
durchbricht.
Am Anfang war das
Wort...schweige.
Und du wirst die Geburt des
Leidens hören.