



Lord Buddha

SEIN LEBEN - SEINE LEHREN

STUDIENFÜHRER

Buddhapurnima
2021

Inhalt

Buddhas Leben	3
Buddhas Lehren	5
Samyak Darshanam (<i>Gutes Sehen</i>)	6
Samyak Vachanam (<i>Gute Sprache</i>).....	7
Samyak Karma und Samyak Sadhana	8
Ahimsa	9
Gute Gesellschaft	9
Glück – der natürliche Zustand des Menschen	9
Körper ist eine Wasserblase – Haltung bestimmt die eigenen Handlungen	10
Buddha Poornima Sādhana	11
Beschließt, Buddhas Lehren zu folgen	11
Die wirkliche Individualität des Menschen	12
Buddhas Geschichten	13
Buddhistisches Gebet	14
Triratna Saranam – Swamis Proklamation	15
Das Geschenk, das Swami wünscht	15
Fragen zum Nachdenken:	16

Buddhas Leben

Obwohl alle Avatare (Göttliche Inkarnationen) nur gute Dinge predigten, sind die Menschen heutzutage damit zufrieden, ihre Geburtstage zu feiern, ohne sich jedoch an ihre Lehren zu halten. Buddha legte keinen Wert auf *yajnas* und *yagas* und andere religiösen Rituale. Der Grund dafür ist, er fühlte, es ist wichtiger dafür zu sorgen, das zunächst einmal die fünf Sinnesorgane reingehalten werden. Buddha strebte danach, herauszufinden, warum das Gemüt (mind) gestört wird.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39 / Ch. 13, 15. Mai 1997

König Suddhodana und seine Frau Mayadevi führten jahrelang gemeinsam viele spirituelle Disziplinen wie *japa* (sanfte Wiederholung des Namens), *tapas* (Askese), *vratas* (Gelübde) und *yajnas* (Opferrituale) mit dem Bestreben durch, einen Sohn zu bekommen. Sie konsultierten auch viele Astrologen. Suddhodana hatte keine innere Ruhe, weil die Sorge, keinen Thronfolger zu haben, ihn Tag und Nacht quälte. Schlussendlich wurden ihre Gebete erhört als Mayadevi in Lumbini einen Sohn zur Welt brachte.

Unglücklicherweise starb Mayadevi bald darauf, nachdem sie ihren Sohn geboren hatte. Er wurde Siddhartha genannt. Gautami, die zweite Frau von Suddhodana, zog das Kind in liebevoller Fürsorge auf wie ihren eigenen Sohn. Darum wurde er auch Gautama genannt. Die Astrologen sagten voraus, dass Siddhartha das Königreich nicht regieren, sondern es verlassen und ein Entsagender werden würde. Diese Vorhersagen der Astrologen klangen Suddhodana immer in den Ohren und lösten in ihm Ängste aus, als sein Sohn älter wurde. Er traf alle Vorkehrungen dafür zu sorgen, dass sein Sohn den Palast weder verlassen noch sich in die Gesellschaft anderer Menschen begeben konnte, um zu verhindern, dass er von ihnen beeinflusst würde. So schützte er seinen Sohn zwanzig lange Jahre vor dem Einfluss anderer.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 39 / Ch. 9, 13. Mai 2006

Eines Tages kamen die Eltern eines Mädchens zu Suddhodana und drückten ihren Wunsch aus, ihre Tochter in die Ehe mit seinem Sohn Siddhartha zu geben. Der Name des Mädchens war Yashodhara. Suddhodana akzeptierte ihren Vorschlag und richtete die Hochzeit von Siddhartha mit Yashodhara aus. Aufgrund der liebevollen Beharrlichkeit seiner Eltern blieb Siddhartha weiterhin bei ihnen im Palast, auch nach der Hochzeit. Ein Jahr nach der Heirat wurde ihm ein Sohn geboren, der Rahul genannt wurde. Beide, Ehemann und Ehefrau, verbrachten ihre Zeit glücklich mit ihrem Sohn.

Trotz aller Annehmlichkeiten des Palastes und des glücklichen Ehelebens wurde Gautamas Geist unruhig, als er Menschen sah, die von Alter, Krankheit und Tod betroffen waren, nachdem er sich eines Tages doch aus dem Palast herausgewagt hatte. Dann geschah eines Nachts eine plötzliche Transformation in seinem Geist (mind). Während seine Frau tief und fest schlief, stand er um Mitternacht auf, liebkoste seinen Sohn und ging in den Wald. Dort

musste er zahlreiche Nöte und Schwierigkeiten durchmachen. Aber er begegnete allen Prüfungen mit Nachsicht und Entschlossenheit. Seine Eltern waren versunken in Trauer, unfähig den Schmerz der Trennung von ihrem Sohn zu ertragen. Obwohl auch Siddhartha große Qual litt, schritt er auf seinem Weg zur Selbstverwirklichung voran.

Im Verlauf seiner Reise begegnete ihm ein heiliger Mann. Der heilige Mann sagte ihm, dass die Ursache seiner Qual tatsächlich in ihm selbst läge und dass es seine eigene Qual sei, die ihm bei seiner Selbstverwirklichung im Wege stünde. Nachdem er sich so geäußert hatte, gab er ihm zum Schutz einen Talisman und forderte ihn auf, den Anhänger um seinen Hals zu tragen. (An diesem Punkt der Ansprache materialisierte Bhagavan jenen Talisman und zeigte ihn unter tosendem Applaus der Versammlung). Dies war der Talisman, der Siddhartha von dem Weisen gegeben wurde. Als Siddhartha ihn sich um den Hals legte, lösten sich alle seine Qualen augenblicklich auf. Bis zum letzten Moment seines irdischen Aufenthalts trug Buddha diesen Talisman immer um seinen Hals. Als er seine sterbliche Hülle ablegte, verschwand der Talisman.

Siddhartha begann intensiv Buße zu tun, was lange Zeit so ging. Er fragte sich immer wieder: „Wer bin ich? Bin ich der Körper? Bin ich das Gemüt (mind)? Bin ich der *buddhi* (Intellekt)? Bin ich *chitta* (Geistmaterie)?“ Er kam zu der Schlussfolgerung, dass er keines von diesen war. Schließlich erlebte er die Wahrheit: „Ich bin ich.“

Sri Sathya Sai spricht, Vol. 39 / Ch. 9, 13. Mai 2006

Der Name, der Buddha bei der Geburt gegeben wurde, war Sarvartha Siddha. Suddhodana verheiratete seinen Sohn mit Yasodhara, der Tochter seines Schwagers Suddhabuddha. Er war besorgt, dass sein Sohn ein Einsiedler werden und sich von der Welt abwenden würde, sofern er sich selbst überlassen bliebe. Aber Buddha hatte nicht das Gefühl, dass ein verheiratetes Leben zu führen das Richtige für ihn sei. Buddha spürte, dass er durch verschiedene Anhaftungen an das weltliche Leben gebunden war. Freunde und Verwandte waren die Ursache dieser Bindung. Verschiedenste zwischenmenschliche Beziehungen waren die Ursache für Kummer in der Welt. Darum verkündete er: „*Sarvam duhkham, duhkham*“ (alles ist Leid). Er verkündete auch: „*Sarvam kshanikam, kshanikam*“ (alles ist momentan), sowie: „*Sarvam nasyam, nasyam*“ (alles ist vergänglich). Buddha fühlte, dass nichts wahrhaft von Dauer war. Eltern unterwerfen ihre Kinder verschiedensten Arten von Bindungen und machen so deren Leben elendig. Sobald die Kinder herangewachsen sind, sind die Eltern darauf aus, sie zu verheiraten. Dabei wissen die Eltern nicht, welche Art von Glücklichein die Kinder aus dem verheirateten Leben gewinnen können. Welche Art von Glücklichein konnten sie selbst aus ihrem eigenen verheirateten Leben gewinnen, körperlich, mental und sonstig? Keine Person, wie intelligent sie auch sein mag, denkt über diese Dinge nach. Selbst herausragende Gelehrte kümmern sich nicht darum, ob es erstrebenswert ist, sinnliche Freuden zu erlangen, statt das zu suchen, was jenseits über die Sinne hinausgeht. Buddha war sehr unglücklich darüber, dass sich seine Eltern mit anderen zusammengetan hatten, ihn zum Eheleben zu verpflichten. Eines Tages verließ Buddha um Mitternacht den Palast und gab seine Ehefrau und seinen kleinen Sohn Rahul auf.

Er verließ alles aus der Überzeugung heraus: „Es gibt weder Mutter noch Vater, weder Verwandtschaft noch Freunde, weder Heim noch Wohlstand. Erwecke dich selbst!“ Er entschloss sich, das herauszufinden, was alle weltlichen Beziehungen und Freuden

transzendiert. Buddha fragte sich: „Was ist dieses Leben? Geburt ist Elend. Alter ist Elend. Ehefrau ist ein Grund für Kummer. Am Ende des Lebens wartet Elend. Darum sei immer aufmerksam und wach.“ Glücklichein kann nicht in irgendeiner Sache dieser Welt gefunden werden. Alles fließt. Der Mensch verschwendet sein Leben im Streben nach geringfügigen, flüchtigen Freuden. *Nirvana* (wörtl. „Verlöschen“, ausgewogener Geisteszustand jenseits der Dualität) ist die einzige Wahrheit. Es ist das Gefühl der Einheit mit allem Leben. Den Geist auf das auszurichten, was dauerhaft ist, ist *nirvana*. Bevor er *nirvana* erreichte, rief Buddha seinen Stiefbruder Anandabuddha zu sich. Buddhas Mutter Mayadevi starb am siebten Tag nach seiner Geburt. Suddhodanas zweite Frau, Gautami, zog das Kind auf. Weil Gautami großzog, wurde er Gautama Buddha genannt. Im Alter von 28 Jahren gab er alles auf und wurde ein Entsagender. Worin liegt die Bedeutung dieses Schrittes? Buddha erklärte: „*Sangam sharanam gacchami*“, „Hände in der Gesellschaft und Kopf im Wald.“ Er gab alles auf, um darüber nachzudenken, wie sich das Wohlbefinden der Gesellschaft fördern ließe. Er verkündete: „*Dharmam sharanam gacchami*.“ Was ist Dharma? „*Ahimsa paramodhamah*.“ Dharma bedeutet, niemandem Leid zuzufügen.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 30 / Ch. 13, 15. Mai 1997

Buddhas Lehren

Buddhas Lehren sind hoch, erhaben und heilig. Buddha beteuerte dies mit großem Nachdruck und Kraft. Buddha lehrte auch, dass die eigene Sicht heilig sein muss. Er sagte: „Heilige Sicht ist ein Muss, um ein reines Leben zu führen. Ihr solltet *samyak drishti* (die Gewohnheit, nur gute Dinge anzuschauen) kultivieren und auch *samyak sravanam* (die Gewohnheit, sich nur gute Dinge anzuhören).“ Für Buddha musste alles rein und heilig sein. Wenn ihr einen Kieselstein in einen Brunnen werft, verursacht das Wellen, die bis zum Rand des Brunnens wandern. Gleichmaßen, wenn ihr den Kieselstein genannt gute Gedanken in den Brunnen genannt Herz werft, dann wandern die so erzeugten Wellen durch den ganzen Körper. Wenn die Welle das Auge erreicht, regt sie zu guter Sichtweise an. Wenn die Welle das Ohr erreicht, dann stimmt sie letzteres auf heilige Klänge ein. Wenn die Wellen die Hände erreichen, schwingen sie sie ein, gute Handlungen auszuführen. Ebenso, wenn sich die Wellen im gesamten Körper ausbreiten, lösen sie ringsum eine Symphonie heiliger Aktivität aus. Somit sind gute und edle Gedanken grundlegend für heilige Aktivität.

Summer Showers 2000, Ch. 8, 21. Mai 2000

Wenn eure Gedanken auf Gott zentriert sind, werden eure Gefühle, Sprache und Handlungen geheiligt - *samyak bhavam*, *samyak sravanam* und *samyak kriya*. Dies führt zur Reinheit der inneren Sinnesorgane. Reinheit in Gedanke, Wort und Tat ist Voraussetzung für die Erfahrung des Göttlichen. Diese dreifache Reinheit wird als das Wesen der Menschlichkeit angesehen. Buddha verließ sich vollständig auf seine eigene, innere Suche, seine Wirklichkeit zu erfahren, weil er fand, dass Schrifttexte und Lehrer nutzlos waren.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31 / Ch. 3, 11. Mai 1998

Samyak Darshanam (*Gutes Sehen*)

Buddha erklärte, dass *samyak darshanam* (rechte Sicht) die erste Voraussetzung ist. Aus dieser Behauptung ergibt sich, dass der Mensch, da er mit dem großartigen Geschenk der Augen ausgestattet wurde, diese benutzen sollte, um heilige Dinge und heilige Wesen anzuschauen. Andererseits, indem er seine Augen benutzt, um sich unheilige Dinge und schlechte Personen anzusehen, füllt der Mensch sich selbst mit schlechten Gedanken an und wird ein Opfer schlechter Tendenzen. Was man sieht, beeinflusst die Gefühle im Herzen. Der Zustand des Herzens bestimmt die Natur deiner Gedanken. Die Gedanken beeinflussen dein Leben.

Somit ist, ein gutes Leben zu führen, die erste Voraussetzung für eine reine Sicht. Der Mensch muss heilige Sicht pflegen. Als Folge davon, dass er sich grausame, hässliche und niederträchtige Szenen ansieht, führt der Mensch ein tierisches Leben. Die allererste Nachforschung, die man anstellen sollte, ist zu ermitteln, was rein, erbaulich und göttlich ist, so dass er es sich ansehen sollte. Was immer er sieht, hinterlässt einen Eindruck im Menschen. Nur wenige sind sich dieser Auswirkungen bewusst.

Das menschliche Leben wird heute von Angst, Elend, Unruhe und Problemen verschiedener Art gequält. Die Hauptursache dafür ist, dass der Mensch sich ansieht, was abstoßend, böse und erniedrigend ist. Um das eigene Leben zu transformieren, ist die rechte Sicht die erste Voraussetzung. Das Auge (*netra*) ist vergleichbar mit einem spirituellen Text (*shastra*) und die Vision (*drishti*) bestimmt die Sicht auf den Kosmos (*srishti*). Daher muss man, um das höchste Wissen zu erlangen, die Sicht reinigen. Das heißt, man sollte es vermeiden, Widerliches anzusehen. Man sollte sich bemühen, nur das zu sehen, was heilig und rein ist. Was der Mensch sieht, ist wie Samen, die in das Herz gesät werden. Böse Szenen lassen böse Gedanken aufkommen. Gute Szenen rufen gute Gedanken hervor. Wenn heilige Szenen im Herzen eingepflanzt sind, wird es keinen Raum geben, wo schlechte Gefühle oder Gedanken gedeihen können.

Dies war die erste Lektion, die Buddha lehrte. Buddha wanderte durch das ganze Land auf der Suche nach geistigem Frieden und Befreiung. Nach vielen Jahren der Untersuchung kam er zu dem Schluss, dass das Geheimnis spiritueller Weisheit nicht von Gelehrten oder durch Studien erlangt werden kann. Er erkannte, dass spirituelles Verstehen nur von der Beherrschung der Sinne kommen kann.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31 / Ch. 3, 5. Februar 1998

Buddha erkannte, dass Selbstverwirklichung nicht durch Buße, Gebete oder Entbehrung erreicht werden kann. Zu Beginn betonte Buddha die Wichtigkeit, eine gute Sicht (*samyak drishti*) zu entwickeln. Gutes Sehen führt zu guten Gedanken, guter Sprache und guten Handlungen.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31 / Ch. 23, 11. Mai 1998

Samyak Vachanam (*Gute Sprache*)

Vom Entwickeln heiliger Sicht sollte der Mensch zu *samyak vachanam* (heilige Sprache) voranschreiten. Buddha erklärte, dass nur heilige Gedanken zu heiliger Rede führen können. Buddha erklärte, die Zunge soll nicht rücksichtslos benutzt werden, um zu äußern, was immer man denkt. Die Zunge wurde gegeben, um die Wahrheit zu sprechen und sich über das auszulassen, was heilig und rein ist. Die Zunge wurde dem Menschen nicht gegeben, um den Gaumen mit schmackhaften Süßigkeiten zu verwöhnen. Sie wurde nicht gegeben, um zu reden, wie es einem gefällt. Sie darf nicht benutzt werden, um anderen Unmut zu bereiten. Auch darf sie nicht verwendet werden, sich der Lüge hinzugeben. Die Zunge wurde dem Menschen gegeben, um die Wahrheit zu sagen, liebevoll zu anderen zu sprechen, das Göttliche zu preisen und sich an der Glückseligkeit zu erfreuen, die sich aus solch heiliger Sprache ableitet.

Es gibt Menschen, die ihre ganze Zeit dem Lesen aller Arten von Büchern widmen, ohne zu versuchen in die Praxis umzusetzen, was sie beim Lesen lernen. Was nützt solches Lesen? Buddha sprach sich gegen Gelehrtheit aus, die nicht mit dem guten Leben in Verbindung steht. Er praktizierte viel von dem, was er studiert hatte und traf viele große Männer. Er hörte sich viele Diskurse an. Er erkannte, dass wahres Wissen auf diese Weise nicht erlangt werden kann. Er erkannte, dass ein reines, unbeflecktes Bewusstsein das höchste Wissen verleiht. Wahres Wissen leitet sich aus einem reinen, inneren Bewusstsein (*antahkarana*) ab. Dieses Jahr 1998 ist dem Frieden gewidmet. Wie soll dieser Frieden erreicht werden? Die erste Voraussetzung ist die Reinigung der eigenen Sicht. Die zweite Voraussetzung ist die Kultivierung heiliger Gefühle im Innern, was der Reinheit der Sprache förderlich sein wird. Harmonie wird ein Klima des Friedens fördern. Das Wohlergehen der Gesellschaft hängt von der Transformation der Individuen ab, aus denen sie sich zusammensetzt. Nur rechtschaffene Individuen können eine rechtschaffene Gemeinschaft bilden. Ein reines Gemüt ist wesentlich für reine Gedanken, reine Sicht und reine Sprache.

Im Staat gibt es heutzutage viele Menschen, die viel reden und Buchwissen an den Tag legen, die jedoch nicht einmal einen Bruchteil von dem praktizieren, was sie gelesen haben oder wovon sie sprechen. Es sind solche Menschen, die für die beklagenswerte Notlage der Nation verantwortlich sind.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 3 / Ch. 3, 5.Feb.1998

Beobachtet euch, ob ihr gut oder schlecht sprecht. Beobachtet euch, ob ihr andere schmäht oder wertschätzt. Ihr solltet eure Zunge nicht benutzen, um andere zu schmähen. Andere schlecht zu machen ist eine Sünde. Lasst nicht zu, dass sich eure Zunge in dieser Sünde ergeht. Ihr könnt den Folgen eurer sündigen Handlungen nicht entgehen. Alles hat Reaktion, Reflexion und Widerhall zur Folge und kommt in der einen oder anderen Form zu euch zurück. Übt deshalb Kontrolle über die Zunge aus.

Buddha hielt *maunam* (Schweigen / innere Stille) ein und wurde ruhig. Jede heilige Handlung hat vielfältige Belohnungen. Durch das Stillsein, begann Buddha das Soham in sich zu erfahren. Ihr mögt die Namen von Rama, Krishna, Govinda, Buddha oder Sai chanten, um euren Geist zu beruhigen. Sobald euer Geist einmal ruhig geworden ist,

braucht ihr das nicht mehr zu tun. Haltet vollkommene Stille ein. Deshalb heißt es, „Stille ist golden.“ Sobald die Worte weniger werden, verringern sich auch die Aktivitäten und Launen des Geistes. Wie die Worte zunehmen, so nehmen auch die Launen des Geistes zu. Vernichtet den Geist durch Stille. Das ist jedoch leichter gesagt als getan.

Der Mensch mag sterben, aber der Geist wird nicht sterben. Der Geist verschwindet, wenn Worte aus ihm verschwinden. Das Einhalten von *maunam* (Stille) ist eine der Möglichkeiten, den Geist zur Ruhe zu bringen. Deshalb praktizierten unsere Vorfahren *maunam*. Wir sollten unserem Geist nicht erlauben zu wandern, wohin es ihm immer gefällt und zu tun, was immer er mag. Wir sollten dem Geist nicht erlauben, andere lächerlich zu machen, sie zu verletzen oder zu hassen. Wenn ihr jemanden verletzt, werdet ihr selbst zehnmal mehr verletzt werden. Ihr mögt stolz darauf sein, jemanden geschmäht zu haben. Aber eines Tages wird jemand kommen, der euch ebenso beschimpfen wird. Die Sünde, die ihr heute begeht, wird euch später mannigfaltig verstärkte Vergeltung einbringen.

Die Freude, die ihr aus dem Singen von Bhajans und dem Ausführen von Anbetung erhaltet, ist vorübergehend. Aber durch das Erleben des *Soham Mantras* werdet ihr ewige Freude erfahren. *Soham* ist auch als *Hamsa Gayatri* bekannt. „So“ bedeutet „Das“ (Gott), „Ham“ bedeutet „Ich bin“. „Ich bin Das“ ist die Bedeutung von *Soham*. Ihr solltet es mit jedem Atemzug erleben. Wenn ihr einatmet, hört ihr den Klang „So“ und während des Ausatmens hört ihr den Klang „Ham“. Beobachtet euren Atem sorgfältig und erfahrt die Realität des *Soham* mit jedem Atemzug.

Summer Showers 2002, Ch. 11, 26. Mai 2002

Samyak Karma und Samyak Sadhana (*Gute Handlung und gute spirituelle Bemühung*)

Buddha betonte die Güte im Handeln (*Samyak Karma*). Das Kennzeichen für gutes Handeln ist Harmonie in Gedanken, Worten und Taten. Wenn es eine solche Harmonie nicht gibt, widerspricht die Handlung dem, was gesagt oder gedacht wird.

Buddha verkündete wiederholt, dass gutes Handeln gutem spirituellen Fortschritt (*samyak sadhana*) förderlich ist. Gute Taten sind echte Spiritualität. Bloße formelle Anbetung oder rituelle Praktiken stellen kein spirituelles Streben dar. Diese religiösen Praktiken sind zwar in gewisser Weise gut. Aber sie stellen kein spirituelles *sadhana* dar. Wahre Spiritualität besteht in der Einheit von Gedanke, Wort und Tat in all ihrer Reinheit und Heiligkeit.

Buddha erklärte, wenn spirituelles Streben dieser Art vollbracht wird, ist auch *samyak jivanam* (reines Leben führen) vorhanden. Auf diese Weise sollten die fünf Wahrnehmungsorgane (*panchendriyas*) verwendet werden, um das höchste Ziel des Lebens zu erreichen. Gute Sicht, gute Gedanken, gute Sprache, gute Taten und gute spirituelle Bemühungen sind die Voraussetzungen für ein gutes Leben (*samyak jivanam*).

In diesem Zusammenhang sollte die Bedeutung des spirituellen Strebens richtig verstanden werden. Im Wesentlichen erfordert spirituelles Streben das Ablegen aller schlechten Eigenschaften, und es bedeutet gute Gedanken zu kultivieren und gute Taten zu unternehmen.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31 / Ch. 3, 5. Februar 1998

Ahimsa

Buddha lehrte, dass wir keinen Zorn haben, nicht Fehler in anderen finden, und andere nicht verletzen sollen, denn alle sind die Verkörperungen des reinen, ewigen Prinzips des *atma* (das wirkliche, göttliche Selbst). Habt Mitgefühl mit den Armen und helft ihnen so weit wie möglich. Versteht und achtet dieses zugrunde liegende Prinzip der Einheit und Göttlichkeit in allen und erfahrt Glückseligkeit.

Habt keine so engen Vorstellungen wie diese, dass Soundso euer Freund, Soundso euer Feind und Soundso euer Bekannter ist, usw. Alle sind eins, seid zu allen gleich. Das ist eure vorrangige Aufgabe. Dies ist Buddhas wichtigste Lehre.

Sri Sathya Sai spricht, Vol. 39 / Ch. 9, 13. Mai 2006

Gute Gesellschaft

Er betonte die Verbindung mit guten Menschen. Die Gesellschaft der Guten führt zu guten Taten. Die vier zu beachtenden Regeln sind: pflegt gute Gesellschaft, vermeidet die Verbindung mit bösen Personen, vollbringt immer verdienstvolle Taten und denkt immer daran, was vergänglich und was ewig ist.

Gute Gesellschaft bedeutet nicht nur die Verbindung mit guten Menschen. *Sat* (Wahrheit, Sein) bezieht sich auf das Göttliche. Es ist erforderlich, die Gesellschaft Gottes zu suchen, der die Quelle aller Glückseligkeit ist.

Sri Sathya Sai spricht, Vol. 31 / Ch. 23, 11. Mai 1998

Glück – der natürliche Zustand des Menschen

Es scheint mir, dass ihr über den erhabenen Zustand trauert, der mir bevorsteht. Kein Mensch sollte über den Moment des Todes einer anderen Person Tränen vergießen. Tränen sind mit dem Göttlichen verbunden und sollten nur um des Göttlichen willen vergossen werden und nicht für triviale Dinge. Ihr solltet Freudentränen vergießen. Trauer ist kein angemessener Zustand für den Menschen. Daher sollten keine Tränen der Trauer vergossen werden. Hier ist eine Illustration aus unserer täglichen Erfahrung. Während jemand in einem Basar unterwegs ist, wenn er dort jemanden anderen weinen sieht, wird er ihr sofort fragen: „Warum weinst du?“ Andere Passanten werden ihn auch fragen. Wenn jedoch im selben Basar ein anderer Mensch in fröhlicher Stimmung herumläuft, wird niemand zu ihm gehen und nach der Ursache seines Glücks forschen.

Glück wird als natürlicher Zustand des Menschen betrachtet. Er sucht es die ganze Zeit. Trauer ist dem Menschen zuwider. Es ist eine Schwäche des Menschen, dem Kummer nachzugeben. Indem er dem Leid in vielen Leben zum Opfer fällt, ist der Mensch fortwährend in Kummer eingetaucht.

Für eine Person, die fest an Gott glaubt, gibt es keinen Grund für Kummer. Diejenigen, die der Trauer nachgeben, sind Personen, die das Göttliche Prinzip nicht verstanden haben.

Gott ist einer. Er erscheint den Leuten in verschiedenen Formen und Namen. Indem sie scheitern zu erkennen, dass Gott einer ist, leiden die Leute unter vielen Schwierigkeiten. Sie verehren Gott als Allah, Buddha, Rama, Krishna, Jesus usw. Diese Namen wurden ihnen nach ihrer Ankunft in der Welt gegeben, sie sind ihnen nicht innewohnend. Die Namen sind von vorübergehender Bedeutung.

Sri Sathya Sai Speaks, Vol. 31 / Ch. 23, 11. Mai 1998

Körper ist eine Wasserblase – Haltung bestimmt die eigenen Handlungen

Buddha verließ sein Zuhause auf der Suche nach dem Geheimnis von *ananda* (Glückseligkeit). Bei seinen Ausflügen sah er eine Leiche, einen alten Mann und eine kranke Person.

Diese schmerzhaften Anblicke ließen ihn tief nachforschen. Er erkannte, dass der Tod nicht vermieden werden kann. Auch das höhere Alter ist unausweichlich, denn es ist der natürliche Höhepunkt von Kindheit, Jugend und mittlerem Alter. Solche Änderungen sind feste Bestandteile der physischen Welt, die selbst vergänglich ist. Diese Veränderungen sind natürlich, und man sollte sich nicht von ihnen verstören oder beunruhigen lassen.

Buddha fragte sich: „Was ist die Ursache für den Tod? Warum treffen Alter und Krankheit den Menschen?“ Nach langem Nachdenken kam Buddha zu dem Schluss, dass der Körper wie eine Wasserblase ist, während die Krankheit des Körpers ihren Ursprung im Gemüt (*mind*) hat. Im modernem Sprachgebrauch ausgedrückt: die psychologische Haltung oder Einstellung eines Menschen bestimmt seine Handlungen und sein Verhalten.

Summer Showers 2000, Ch. 8, 21. Mai 2000

Buddha empfahl einen Lebensstil, der all diesen acht Prinzipien folgt:

1. Rechtes Verständnis oder Vision / Sicht
2. Rechte Gedanken oder Gefühle
3. Rechte Sprache
4. Rechte Aktion / Handlung
5. Rechter Lebensunterhalt
6. Rechte Bemühung
7. Rechte Achtsamkeit
8. Rechte Konzentration

Swami betonte, die ersten drei Schritte seien die Entscheidendsten, da sie für die Entwicklung eines jeden von grundlegender Bedeutung sind. Ohne richtiges Praktizieren der ersten drei Schritte, wird es in den anderen keine Entwicklung geben. Wann immer wir bei einem dieser Schritte etwas erreichen, werden wir auch auf den anderen Ebenen vorankommen.

Heart 2 Heart, Vol. 4, June 2006

Buddha Poornima Sādhana

Ihr seid gekommen, um die Freude durch eine Teilnahme an den Buddha Poornima Feierlichkeiten zu erfahren. Ihr hättet nicht den ganzen Weg von euren weit entfernten Orten kommen müssen. Buddhi repräsentiert den Intellekt. Der Intellekt muss angemessen benutzt werden. Dann werdet ihr erkennen, was unausgesprochen im Buddhismus enthalten ist.

Die Menschen sprechen über spirituelle Übungen und verschwenden ihr Leben. Diese ganzen Beschäftigungen sind eine Zeitverschwendung. Es ist genug, wenn ihr heilige Gefühle entwickelt. Das bedeutendste Sadhana (spirituelle Übung) besteht darin, schlechte Gedanken abzulegen und gute Qualitäten zu kultivieren. Unabhängig davon, welches Pilgerzentrum ihr auch immer besuchen möget, bemüht euch darum, schlechte Tendenzen abzuschütteln. Entwickelt stattdessen gute Eigenschaften.

Sri Sathya Sai Spricht, Band 31/Kapitel 23, 11. Mai 1998

Beginnt den Tag mit Liebe.
Verbringt den Tag in Liebe.
Beendet den Tag in Liebe.
Dies ist der Weg zu Gott.

Daher entwickelt von heute an, diesem glückverheißenden Tag von Buddha Poornima, energisch eure Liebe zu Gott. Propagiert und verbreitet selbstlose Liebe. Es kann kein größeres spirituelles Predigen geben als Liebe. Das Studium der Schriften kann eine Person gelehrt machen (im weltlichen Sinne), aber nicht weise. Wer ist ein wirklicher Gelehrter? Wer ist der wirklich weise Mensch? Nur derjenige, der perfekten Gleichmut entwickelt hat und unter allen Umständen gelassen bleibt, kann als gelehrt und weise beschrieben werden. Sie denken über Bücher nach, behaupten, alle Texte gemeistert zu haben und verkünden, dass sie hochgelehrt seien. Solches Selbstlob und Selbstbeweihräucherung sind ein sicheres Zeichen von Ego. Ego ist sehr gefährlich, da es jeden mit Sicherheit in den Ruin schleift. Welchen Sinn macht reines Studieren? Praktizieren diese Gelehrten auch nur ein bisschen von dem, was sie studiert haben? Kaum. Gelehrsamkeit wird euch nicht beschützen oder retten. Das kann nur reine Liebe tun.

Sommer Segen 2000, Band 8, 21. Mai 2000

Beschließt, Buddhas Lehren zu folgen

Ihr müsst euch entschließen, Buddhas Lehren zu befolgen. Er war eine noble Seele. Die beste Weise, Buddha Poornima zu feiern, besteht darin, die Lehren dieses Heiligen zu praktizieren. Es ist nicht genug, nur an diesem Feiertag glücklich zu sein. Indem ihr ständig die Erfahrung dieses heiligen Tages wiederbelebt, müsst ihr immerwährende Freude erfahren.

Die Kuh grast. Dann setzt sie sich ruhig nieder, um das zuvor Gefressene gründlich zu kauen. Wenn ein Tier dies tun kann, kann dann ein menschliches Wesen nicht dasselbe tun, mit Respekt den Lehren gegenüber, die es aufnimmt? Wenn ihr nach Hause zurückkehrt, sinnt darüber nach, was ihr heute gelernt habt. erinnert euch immer wieder an die Erfahrungen, die ihr heute gemacht habt. Dies ist die Weise, um zu verdauen, was

ihr gelernt habt und auch, um glücklich zu sein! Nur, wenn ihr das tut, wird eure Reise hierher den Aufwand wert gewesen sein. Ihr solltet die Lektionen nicht sofort vergessen, wenn ihr von hier abreist.

Sommer Segen 2000, Band 8, 21. Mai 2000

Die wirkliche Individualität des Menschen

Die Transformation auf der individuellen Ebene ist absolut notwendig. Aber heute verschwendet der Mensch seine Zeit mit schlechten Praktiken. Er geht jeden Tag unheiligen Aktivitäten nach. Er erniedrigt sich selbst aufgrund seiner schlechten Gewohnheiten. Er tötet Tiere und isst ihr Fleisch. Anstatt seinen Geist zu reinigen, verdirbt er ihn, indem er Rauschmittel zu sich nimmt. Er entweicht Zeit, die eine Form Gottes ist, indem er an Glücksspielen teilnimmt. Er nährt schlechte Eigenschaften, indem er seinen Neigungen für schlechte Aktivitäten nachgibt. Zusätzlich beteiligt er sich an erniedrigenden Handlungen, wie Stehlen und das Verunglimpfen von anderen. Er liest vulgäre Bücher, die schlechte Gedanken und brutale Gefühle in ihm generieren. Während er mehr und mehr niederträchtigen Aktivitäten nachgeht, verschmutzt und korrumpiert er die Gesellschaft. Wenn Individuen sich schlechten Wegen zuwenden, degeneriert die ganze Gesellschaft. Das Lehren und Propagieren von Spiritualität ist für die Reinigung des Einzelnen und der Gesellschaft notwendig.

Was ist Spiritualität? Es ist das, was die tierische Natur des Menschen zerstört, Menschlichkeit nährt und ihn schließlich in ein göttliches Wesen transformiert; das ist Spiritualität. Verehrung, das Singen von hingebungsvollen Liedern und die Durchführung von Ritualen sind Handlungen von sekundärer Wichtigkeit. Sie können nicht als wirkliche Spiritualität bezeichnet werden. Das Wort SAI erklärt der Welt die Wichtigkeit von Transformation auf drei Ebenen. Der Buchstabe S steht für die Transformation auf der spirituellen Ebene, A für die Transformation auf der sozialen Ebene (association level) und das I für die Transformation auf der individuellen Ebene.

Individuelle Transformation ist die Grundlage für die anderen beiden. Daher ist dies der erste Schritt. Doch in diesen Tagen wird das Wort Individuum nicht richtig verstanden. Normalerweise betrachtet ihr dabei nur die menschliche Form und identifiziert sie mit dem Begriff Individuum. Wer ist ein Individuum? Derjenige, der sein Avyakta (das Unmanifestierte), Göttlichkeit, durch sein Verhalten manifestiert, ist ein Individuum (Vyakti). Dieses latent vorhandene, göttliche Prinzip durchdringt das ganze Wesen eines Individuums vom Kopf bis zu den Füßen und wird als Gewissen bezeichnet. Die Anwesenheit dieses Gewissens zu manifestieren und zu demonstrieren, das ist das Charakteristikum eines menschlichen Wesens. Anstatt das reine, innere Sein, das Selbst, zu manifestieren, manifestieren die Menschen heute üble Eigenschaften und böartige Tendenzen, die mit ihrem äußeren Sein, dem Körper, verbunden sind. Das Chaitanya (Göttliche Bewusstsein), das latent in jedem menschlichen Wesen vorhanden ist, ist seine wahrhaftige Individualität. Dieses Bewusstsein sollte auf den rechten, auf den dafür vorgesehenen Weg, gesetzt werden.

Sri Sathya Sai Spricht, Band 32/Kapitel 13, 28. April 1999

Verkörperungen der Liebe! Es ist nicht genug, nur an diesem Tag von Buddha Poornima glücklich zu sein. Ihr müsst fähig sein, immer Glückseligkeit zu erfahren, und ihr könnt dies erreichen, indem ihr die Lehren Buddhas befolgt.

In der heutigen Zeit sind die Menschen große Helden beim Halten von Podiumsvorträgen, aber absolute Nullen, wenn es darum geht, zu praktizieren. Es ist weitaus wichtiger,

Buddhas Lehren in die Praxis umzusetzen, als wortgewandte Reden zu halten. Dies ist die angemessene Weise, um sich am Glücksgefühl zu erfreuen. Dies ist auch der richtige Weg, um Respekt und Verehrung für Buddha zu zeigen.

Derart sind die großartigen Lehren von Buddha. Wie ist eure Reaktion darauf? Zweifellos lest ihr alle Bücher, die Buddhas Lehren enthalten. Aber in dem Augenblick, wo das Buch beiseitegelegt wird, sind alle Lehren vergessen. erinnert euch daran, nur wenn das Sandelholz ununterbrochen zerrieben wird, kann der Duft erfahren werden. Nur, wenn das Zuckerrohr gut gekaut wird, kann die volle Süßigkeit geschmeckt werden. Genauso kann nur die kontinuierliche und nicht nachlassende Praxis heiliger Lehren zu Bliss, zu Glückseligkeit führen. Großartige Menschen aus der Vergangenheit haben unzählige Lehren zurückgelassen, die man befolgen muss und sie waren ideale Beispiele, die kopiert werden sollten. Es ist genug, wenn ihr eine oder zwei dieser großartigen Lektionen aus der Vergangenheit praktiziert.

Sommer Segen 2000, Band 8, 21. Mai 2000

Buddhas Geschichten

Buddha wanderte auf einer seiner Reisen mit seinen Schülern von einer Stadt zur anderen. Die Gesellschaft des Heiligen, Seine Beobachtungen, Vorschläge und Empfehlungen waren Perlen der Weisheit, womit Seine Schüler gesegnet wurden.

Als dieses Team eine Wegstrecke gelaufen war, kamen sie an einen See. Buddha äußerte sein Bedürfnis nach etwas Wasser, da Er durstig war:

„Bring mir etwas Wasser aus dem See, da ich durstig bin.“ Der Schüler ging zum See an einen Punkt, wo er etwas Wasser schöpfen konnte, als er einen Ochsenkarren den See durchqueren sah, was bewirkte, dass das Wasser des Sees trüb und braun wurde.

„Oh, nein!“, dachte er ziemlich enttäuscht über das unzeitgemäße Vorbeifahren des Ochsenkarrens.

„Wie kann ich Buddha dieses trübe Wasser bringen? Was wird Er dazu sagen?“

Er ging zurück zu Buddha und sah dabei nicht wirklich glücklich aus. Er sagte zu Ihm:

„Buddha, dieses Wasser kann man nicht trinken. Es ist schrecklich trüb.“

Buddha wartete etwa eine halbe Stunde und schickte ihn dann zurück zu demselben See, um Ihm ein bisschen von demselben Wasser zu holen!

Der Schüler ging sichtlich verblüfft zurück und war sich ziemlich sicher, dass der See nicht anders sein würde. Ein näherer Blick zeigte ihm, dass der See tatsächlich immer noch verdorben war. Er hatte Recht. Der See hatte in dieser Zeit seine Farbe überhaupt noch nicht verändert. Er würde dieses Wasser auf keinen Fall zurück zu Buddha bringen!

„Seid wie die Schildkröte, die im Wasser oder auf dem Land leben kann. Dies bedeutet, kultiviert die innere Ruhe, die euch dabei hilft, im Gedanken an Gott zu verweilen, ob ihr nun allein seid oder in einer Menschenmenge. Wirkliche innere Zurückgezogenheit (Ekanta) ist dann gegeben, wenn ihr euch der Menschenmenge um euch herum nicht bewusst seid. Wenn ihr fähig seid, von anderen ungestört in euch zu verbleiben, dann besitzt ihr perfekte innere Zurückgezogenheit.“

Er ging zurück zu seinem Meister. Er wurde mit derselben Ruhe empfangen und wartete eine Weile. Dann sagte Buddha zu ihm, dass er noch einmal zum See gehen möge. Der Schüler wusste nicht, was Buddha vorhatte, da er diese ganze Übung als etwas merkwürdig empfand.

Der See, der die ganze Zeit schmutzig und unsauber gewesen war, seitdem der Ochsenwagen ihn verlassen hatte, schien jetzt ein vollständig anderer zu sein – ein sauberer, klarer See, ohne einen Hauch von Braun! Der Schmutz hatte sich angenehm als

Sedimentlager abgesetzt. Es bedurfte keiner besonderen Fähigkeit, seinen Becher mit kristallklarem Wasser für Buddha zu füllen. Er fühlte sich siegreich, nach nunmehr mehreren Versuchen, und ging zufrieden zurück, da er erfolgreich gewesen war.

Buddha akzeptierte das Wasser mit dem ihm eigenen vollkommen gelassenen Gesichtsausdruck, wendete sich diesem Schüler zu und sagte:

„Hast du gesehen, was es brauchte, um etwas sauberes Wasser für mich zu bekommen? Nichts! Du musst es einfach nur zulassen. Du hast ihm Zeit gegeben und was ist geschehen? Der Schmutz sackte auf den Grund des Sees und ließ dich mit sauberem Wasser zurück! Dasselbe ist auch für deinen Geist wahr. Lass ihn einfach sein. Alles, was er braucht, ist ein wenig von deiner Zeit. Er wird von selbst ruhig werden. Es braucht keine Anstrengung von deiner Seite, um ihn ruhig werden zu lassen. Es geschieht letztendlich mithilfe von etwas Zeit. Es ist anstrengungslos.“

Wahrlich, wie in höchstem Maße überzeugend ist doch diese einfache Botschaft! Der Schüler war ganz offensichtlich bestürzt. Der innere Frieden, der sich den meisten von uns auf diesem Planeten zu entziehen scheint, ist tatsächlich direkt hier, bei uns, und kann von uns allen erfahren werden.

„Es ist tatsächlich anstrengungslos. Es ist keine ermüdende Übung, von der wir denken, dass nur wenige damit erfolgreich sein können. Tatsächlich ist es so einfach für alle von uns!“

Bhagawan Baba sagt: „Seid wie die Schildkröte, die im Wasser oder auf dem Land leben kann. Dies bedeutet, kultiviert die innere Ruhe, die euch dabei hilft, im Gedanken an Gott zu verweilen, ob ihr nun allein seid oder in einer Menschenmenge. Wirkliche innere Zurückgezogenheit (Ekanta) ist dann gegeben, wenn ihr euch der Menschenmenge um euch herum nicht bewusst seid. Wenn ihr fähig seid, von anderen ungestört in euch zu verbleiben, dann besitzt ihr perfekte innere Zurückgezogenheit.“

Heart 2 Heart, Band 7, August 2009

Buddhistisches Gebet

Das buddhistische Gebet muss richtig verstanden werden. Wenn die Buddhisten sagen: „Buddham śaraṇam gacchāmi, Dharmam śaraṇam gacchāmi, Sangam śaraṇam gacchāmi“, ist die eigentliche Bedeutung des Gebets folgende: Ich müsst euren Buddha (Intellekt) auf Dharma (rechtes Verhalten) ausrichten. Und das rechte Verhalten sollte darauf zielen, der Gesellschaft zu dienen. Wenn dies getan ist, dann wird die Gesellschaft gereinigt

Sri Sathya Sai Spricht, Band 30/Kapitel 13, 15. Mai 1997

Die Prinzipien, die von Buddha gelehrt wurden, haben eine tiefgründige Bedeutung, aber die Menschen versuchen nicht, sie zu verstehen. Ihr mögt beobachtet haben, dass Buddha lockige Haare hatte. Jede Locke war mit der nächsten verflochten. Es liegt eine zugrundeliegende Botschaft der Einheit darin. Er hatte nur ein einziges Gefühl in seinem Herzen, das Gefühl der Liebe. Er lehrte `Dharmam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Gerechtigkeit), `Premam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Liebe).

Sri Sathya Sai Spricht, Band 39/Kapitel 9, 13. Mai 2006

Buddha stellte verschiedene Nachforschungen an, um das Göttliche zu entdecken und kam zu dem Schluss, dass er dies nur durch die Herrschaft über seine Sinne erreichen kann. Der Mensch muss seine Sinne angemessen benutzen, für heilige Zwecke, um seine Göttlichkeit zu erkennen.

Triratna Saranam – Swamis Proklamation

In dieser vergänglichen und kurzlebigen Welt ist eines wahr und ewig, und das ist Göttlichkeit. Das ist es, was alle zu erlangen versuchen sollten. `Satyam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Wahrheit). `Ekam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht im Prinzip der Einheit). Alles in dieser Welt ist die Manifestation des Göttlichen. Es gibt keine andere Wesenheit als Göttlichkeit. Es ist das göttliche Prinzip, das die ganze Welt regiert. Die Prinzipien, die von Buddha gelehrt wurden, haben eine tiefgründige Bedeutung, aber die Menschen versuchen nicht, sie zu verstehen. Ihr mögt beobachtet haben, dass Buddha lockige Haare hatte. Jede Locke war mit der nächsten verflochten. Es ist eine zugrundeliegende Botschaft der Einheit darin. Er hatte nur ein einziges Gefühl in seinem Herzen, das Gefühl der Liebe. Er lehrte `Dharmam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Gerechtigkeit), `Premam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Liebe). Während der Buddha Poornima Feierlichkeiten in Prasanthi Nilayam am 30. Mai 2006 erklärte Sri Sathya Sai Baba, dass der Mensch Buddhi (seinen Intellekt) benutzen sollte, um zu verstehen, dass das Prinzip der Einheit des Atmans das einzig wahre Prinzip in der Welt ist. Dualistische Gefühle von `du und ich` müssen aufgegeben werden, um diese Einheit zu erfahren. Bei dieser Gelegenheit schenkte Sri Sathya Sai Baba die zusätzlichen Gebete: `Satyam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Wahrheit), `Ekam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht im Prinzip der Einheit) und `Premam śaraṇam gacchāmi` (Ich nehme Zuflucht in der Liebe). Der Liebe beraubt, hat Menschlichkeit keine Existenz.

Sri Sathya Sai Spricht, Band 39/Kapitel 9, 13. Mai 2006

Das Geschenk, das Swami wünscht

Ihr habt Bhagawan viele Dinge als `Geschenke` überreicht. Diese `Tiger Karte` ist eins davon. Das ist nicht das Geschenk, welches Ich wünsche. Übergebt Mir eure `tigermäßigen` Eigenschaften. Das ist das Geschenk, über das Ich mich freuen würde. Der Tiger ist ein grausames Tier. Befreit euch von allen grausamen Gefühlen und übergebt sie Mir. Führt das Leben einer nützlichen, harmlosen, heiligen Kuh. Sie gibt nahrhafte Milch als Gegengabe für billiges Gras.

Sri Sathya Sai Spricht, Band 31/ Kapitel 3, 5. Februar 1998

Fragen zum Nachdenken:

1. Warum sieht man, von allen Sinnesorganen, die Zunge als das Sinnesorgan an, welches am schwierigsten zu kontrollieren ist?
2. Warum ist das stille Sitzen für unser spirituelles Wachstum notwendig?
3. Warum ist es schwieriger, die Unwahrheit zu sagen oder in einer unehrenhaften Weise zu handeln (entgegen dem eigenen Gewissen zu handeln)?
4. Swami sagt: „Was auch immer ein Mensch mit seinen Augen sieht, hinterlässt einen Eindruck in ihm. Nur wenige erkennen die Auswirkungen dessen.“ – Wie können wir unser Sehen immer rein halten?
5. Welches ist die Ursache von Ärger? Wie können wir uns selbst dabei stoppen, spontan zu reagieren, wenn wir ärgerlich werden?
6. Warum betont Swami die Notwendigkeit von Reinheit und Harmonie in Gedanke, Wort und Tat?

