

Atta Dipa

Atta dipa

Atta dipa
viharatha
atta sarana
ananna sarana
dhamma dipa
dhamma sarana
ananna sarana

Bedenke!

Du bist das Licht!

Verlasse dich auf dich selbst;

Verlasse dich nicht auf andere.

Das Dharma ist das Licht,

Verlasse dich auf das Dharma;

Verlasse dich auf nichts anderes
als das Dharma.

Atta Dipa

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen – Atta Dipa ist eines der grossen Kernthema von Buddhas Lehre. Die Überlieferung ist reich an Texten dazu. Ein im Zen sehr bekannter ist das [Vertrauen in den Geist](#), Shinjinmei.

Illusorische Sicherheit

Sehr oft, wenn man unter Menschen ist, zum Beispiel in einer Strassenbahn oder einem Restaurant und sich umschaute, kann man deutlich sehen, wie sich jeder Mensch in seiner eigenen Welt befindet. So, als ob jeder in einer unsichtbaren l Glaskugel oder Blase steckt.

Wir alle sitzen in unserer «Mind», in unserer Bewusstseinswelt fest. Wir sehen uns zwar gegenseitig, aber haben keinen direkten Kontakt. Und wir wissen nicht, dass die Dinge, die wir sehen, hören, fühlen und so weiter, nicht wirklich sind. Was wir für unsere konkrete Welt halten, ist im Grunde eine Abfolge von Lichterscheinungen, die auf der unsichtbaren Hülle unserer Bewusstseinsblase verzerrt gespiegelt und vom Gehirn zu bestimmten Formen objektiviert werden.

Wir leben zwar alle auf der gleichen Erde unter dem gleichen Himmel, in der gleichen Atmosphäre – im gleichen Ozean des Lebens. Aber jeder fühlt sich in seiner Kapsel als ein separates Wesen, allein in einer bedrohlichen Welt.

Oft scheint es, als gewähre uns die Kapsel oder die Blase Schutz vor den vermeintlich feindlichen Kräften und man richtet sich darin entsprechend ein. Man sitzt wie eine Spinne im selbstgeknüpften Beziehungsnetz und wartet auf die Leckerbissen des Lebens, die einem zufliegen. Und man unternimmt alle möglichen Vorkehrungen zum Schutz und zur Abwehr, um sich in dieser Kapsel sicher zu fühlen. Denn da ist immer auch die mehr oder weniger bewusste Angst, dass die Blase und damit das ganze Sicherheitssystem platzen könnte. Was wäre dann? – Nicht auszudenken, nicht wahr? [...mehr](#)

Atta Dipa

Dieses Licht kann nur zu dir kommen, wenn du verstehst, was du bist.

Es gibt niemanden, der dich anleitet, der dir sagt, dass du Fortschritte machst, oder der dich ermutigt.

Du musst ganz allein in der Meditation stehen. Dieses Licht kann nur zu dir kommen, wenn du verstehst, was du bist.

Sich seiner selbst bewusst zu sein, ohne irgendeine Wahl zu treffen, lässt die ganze Bewegung des Wesens aufblühen.

Während du beobachtest, erfährt es eine radikale Umwandlung.

Das Denken hat sich in den Kontrolleur und den Kontrollierten aufgeteilt, aber es gibt nur das Denken.

Um dein Bewusstsein gänzlich zu beobachten, darf es kein Motiv und keine Richtung geben.

[J. Krishnamurti Public Talk 7 Saanen, Switzerland July 25, 1976](#)

Atta Dipa

Attadiipaa Sutta: An Island to Oneself

translated from the Pali by

Maurice O'Connell Walshe –2007

The Pali title of this sutta is based on the PTS (Feer) edition.

„Monks, be islands unto yourselves be your own refuge, having no other; let the Dhamma be an island and a refuge to you, having no other. Those who are islands unto themselves... should investigate to the very heart of things:_,What is the source of sorrow, lamentation, pain, grief and despair? How do they arise?’ [What is their origin?]

„Here, monks, the uninstructed worldling. Change occurs in this man’s body, and it becomes different. On account of this change and difference, sorrow, lamentation, pain, grief and despair arise. [Similarly with ,feelings,’ ,perceptions,’ ,mental formations,’ ,consciousness’].

„But seeing the body’s impermanence, its change-ability, its waning,_,its ceasing, he says ,formerly as now, all bodies were impermanent and unsatisfactory, and subject to change.’ Thus, seeing this as it really is, with perfect insight, he abandons all sorrow, lamentation, pain, grief and despair. He

is not worried at their abandonment, but unworried lives at ease, and thus living at ease he is said to be ,assuredly delivered.'“ [Similarly with ,feelings,’ ,perceptions,’ ,mental formations,’ ,consciousness’].

Notes

Atta-diipaa. Diipa means both „island“ (Sanskrit dviipa) and „lamp“ (Sanskrit diipa), but the meaning „island“ is well-established here. The „self“ referred to is of course the unmetaphysical pronoun „oneself“. It is necessary to withdraw, to be „an island to unto oneself,“ at least for a time (as any meditator knows), not for any „selfish“ reasons but precisely in order to make this profound introspective investigation. In another sense, Buddhists would of course agree with John Donne that „No man is an island.“

<https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.043.wls h.html>

- [Selbstvertrauen – Atta Dipa](#)
- [Kalender Bilder – 2012](#)
- [Jiddu Krishnamurti-You Must Be a Light To Yourself \(YouTube\)](#)
- [Krishnamurti – What does being a light to oneself mean \(YouTube\)](#)



Atta Dipa