



Ajahn Munindo

DIE MACHT DES PARADOXES

Die Macht des Paradoxes

Ajahn Munindo



Aruno Publications

*Wer verwirrte Reaktionen hinter sich läßt,
verweilt geduldig wie die Erde;
vom Zorn nicht behelligt, unerschüttert wie eine Säule,
ungerührt wie ein klarer, stiller Teich.*

Dhammapada, Vers 95

Frage: Wie wäge ich soziales Engagement ab gegen Ernüchterung und Akzeptanz der Dinge wie sie sind? Ein Gefühl der Ungerechtigkeit motiviert oft zu handeln und zu beschützen. Wie gleiche ich diese unterschiedlichen Aspekte meiner Praxis aus, da es meine Arbeit ist, die Vorgehensweisen von Organisationen in Frage zu stellen. Nicht zu handeln, scheint Unterstützung falschen Handelns zu sein – und würde wahrscheinlich auch dazu führen, daß ich meine Arbeit verliere.

Ajahn Munindo: Es ist wahr, daß wir uns in einem Konflikt verfangen fühlen können, zwischen, auf der einen Seite, wirklich etwas gegen die Mißstände in unserer Gesellschaft zu unternehmen, und, auf der anderen Seite, der Weise, wie wir des Buddhas Lehre über Ernüchterung wahrnehmen. Es fühlt sich wie ein Paradox an – ein schmerzhaftes Paradox – und da scheint ein Widerspruch zu bestehen. Wir hören die Lehrer sagen, „Es ist einfach wie es ist.“ Vielleicht bist du wütend und frustriert darüber. Vielleicht sagst du dir, „das ist nicht gut genug.“

Die Welt in der wir leben ist voller Ungerechtigkeiten, und Dinge geschehen, die einfach falsch sind. Die meisten von uns fühlen deutlich, daß es richtiges und falsches Benehmen gibt. Was uns Schwierigkeiten macht, ist, unsere Werte aufrecht zu erhalten und gleichzeitig unsere Betrachtungsweisen zu vertiefen. Ich finde es dabei hilfreich, in Rechnung zu stellen, daß die Betrachtung des Guten und Bösen in der Welt – der äußeren Welt – in einer bestimmten Dimension unseres Geistes stattfindet. Aber es gibt auch andere Dimensionen, in denen wir nicht notwendigerweise auf solch diskursive Art denken. Ihr habt wahrscheinlich erlebt, wie es ist, wenn der Geist still ist und trotzdem noch ein klares Erkennen wirksam ist. In dieser Dimension des Geistes sind wir gefordert auf eine andere Art zu erwägen. Hier können wir zum Beispiel die Ansichten erkennen, die einem Großteil unseres bewußten Denkens zugrunde liegen. Wir müssen dieser tieferen Ebenen gewahr werden, so daß wir fähig werden, mit Zuversicht auf jede gegebene Situation eingehen zu können. Ein Großteil unserer formalen Praxis dreht sich darum, geeignete Umstände zu schaffen, mit den unterliegenden Ansichten und Tendenzen unseres Geistes bekannt zu werden.

Zwanghaft urteilender Geist

Früher heute sprach ich mit jemandem über eine latente Veranlagung, die die meisten von uns haben – und zwar was ich den „zwanghaft

urteilenden Geist“ nenne. Es gibt eine Tendenz im Geist, immer für oder gegen etwas Stellung zu beziehen. So wie ein Sportreporter kommentiert: „Dies ist gut, das ist schlecht; so ist es recht, das ist falsch; du machst das gut; ach, wie stellst du dich dämlich an; so solltest du sein; das hättest du nicht sagen sollen, das hätte er nicht sagen sollen, jenes hätte er sagen sollen, sie sollte hier sein...“ Es ist ein endloser Strom des Sollens und Nicht-Sollens, und die Tendenz so zu denken, haben wir schon so lange, daß wir vermutlich gar nicht merken, wie alles-durchdringend sie ist.

Wenn wir auf Retreat sind, haben wir das Glück in einer sehr vereinfachten Situation zu praktizieren. Es gibt fast keine Ablenkungen. Das hilft uns unsere Aufmerksamkeit nach innen zu richten, und sie zunehmend durch das Medium der Stille zu verfeinern. Wenn wir sorgfältig und einfühlsam auf die rechte Art und zur rechten Zeit achtgeben, können wir diese Tendenz, alles zu beurteilen, identifizieren, und beginnen, diese objektiv zu betrachten.

Nimm ein Beispiel; sagen wir, ein Verlangen nach Lob und Anerkennung steigt im Geist auf. Ihr fühlt, es sei an der Zeit, daß eure Talente und Qualitäten endlich Anerkennung finden und ihr wünscht zu hören wie jemand diese Eigenschaften an euch würdigt. Also denkt ihr „Ich geh mal los und führ mich vor jemandem ein bißchen vor, so daß man mich lobt.“ Nun, vielleicht formuliere ich hier etwas grob, aber Tatsache ist, daß unser Geist oft so funktioniert. Also, dieses Verlangen kommt auf. Aber wenn ihr es erkennt, beginnt ihr zu denken: „Oh, wie schrecklich! Das sollte mir nicht passieren; Ich sollte längst über das Verlangen nach Zuneigung und Lob hinausgewachsen sein. Ich habe so viele Jahre praktiziert und immer noch werde ich von solchen Gemütszuständen heimgesucht.“

Einmal, als ich mich bei Ajahn Chah darüber beschwerte, daß ich so viele Probleme mit meiner Gesundheit hatte, in der Hoffnung von ihm etwas Sympathie zu erhalten, sagte er sehr streng zu mir: „Wenn es nicht so sein sollte, wäre es nicht so.“

Alles was in unserem Leben geschieht, geschieht aufgrund von Ursachen. Für jedes Phänomen, das im Innern oder in der äußeren Welt erscheint, gibt es Ursachen, also sollen diese Phänomene ohne Zweifel da sein. Es gibt Ursachen dafür, daß du jene Gedanken denkst. Es gibt Ursachen dafür, daß du jene Gefühle fühlst. Es ist kurios, daß wir es versäumen, zu verstehen, daß unser Problem nicht darin liegt, daß wir solche Gedanken haben – deren Ursachen in der Vergangenheit liegen und somit nicht unter unserer Kontrolle sind – sondern darin, daß wir uns dafür verurteilen, daß wir sie hier und jetzt haben. Indem wir zu uns sagen, daß wir so nicht denken oder fühlen sollten, legen wir Hindernisse in den Weg unserer Selbsterkenntnis. In der Tat verunreinigen wir unser

Gewahrsein.

Um zu verstehen, was in diesen tieferen Dimensionen unseres Geistes vorgeht, können wir also eine Retreatsituation nutzen, um subtil und präzise genug zu werden, in diese Dimensionen einzudringen und sie auf eine neue Art zu sehen. Wenn wir vorsichtig und geschickt genug sind, können wir dann lernen, jene Gewohnheiten, die uns Leiden verursachen, abzulegen.

Dies ist ein Beispiel dafür, wie wir unsere Grundeinstellung zum Leben – die Art wie wir unser Leben angehen – thematisieren können. Wenn wir mit einem zwanghaft urteilenden Geist durch das Leben gehen, hält uns dieser in innerer Zwietracht. Es wird uns immer so vorkommen, als ständen wir einer Herausforderung gegenüber; wir werden keinen inneren Frieden haben. Diese Tendenz wurde so tief in uns hinein konditioniert, daß sie uns als natürlich erscheint. Aber sie ist nicht natürlich; wir haben diese Tendenz erlernt. Und glücklicherweise können wir sie *verlernen*, so daß sie unsere Energie nicht mehr auf so unproduktive, nutzlose Weise aufzehrt.

Urteilsfreies Gewahrsein

In Newcastle gibt es eine Kirche, auf deren Tür geschrieben steht, „Hasse alles Böse. Liebe alles Gute.“ Wenn ihr – wie viele von uns – mit dieser Art der Konditionierung aufgewachsen seid, dann werdet ihr unvermeidlicherweise an diesen Zustand der inneren Spaltung herangeführt worden sein. Nach dieser Lehre – und ich bin überzeugt, daß diese dem Weg des Jesus völlig entgegengesetzt ist – liebt Gott das Gute und haßt das Böse. Die Guten nimmt er zu sich in den Himmel, wo sie für immer eine schöne Zeit haben, und die Bösen schickt er in die Hölle, wo sie für immer leiden müssen. Mit dieser Art der Konditionierung beginnen wir Gott zu spielen, wenn wir angesichts unserer Fehler versuchen, gut zu sein; wir erschaffen diesen allmächtigen Tyrannen in unserem Geist, der die ganze Zeit Urteile fällt. Wir enden damit ständig für oder gegen uns Stellung zu beziehen – und das ist schrecklich, das macht uns kaputt.

Die gute Nachricht ist, daß wir nicht gezwungen sind, uns auf die eine oder andere Seite zu schlagen. Wir brauchen unseren Zwangsvorstellungen nicht zu folgen. Mit einfacher, freundlicher, sorgsamer, geduldiger Aufmerksamkeit können wir diese als Tendenzen des Geistes erkennen. Sie sind nicht der Geist selbst! Sie sind nicht wer und was wir sind. Und wenn wir sie gesehen haben, werden wir langsam aber sicher immer weniger abhängig von ihnen. Solange wir ihrem Spiel nicht auf den Leim gehen und unseren verurteilenden Geist verurteilen, indem wir sagen „Ich sollte nicht verurteilen“, verweigern

wir den Widerstand, der diesen Tendenzen Kraft verleiht. Wir kennen den verurteilenden Geist dann als das, was er ist. Der verurteilende Geist ist einfach so. Es ist nichts ursprünglich verkehrt am verurteilenden Geist. Seine Fähigkeit Dinge einzuschätzen ist ein wichtiger Faktor der Intelligenz, die wir als Menschen für unsere Sicherheit und unser Überleben nutzen. Das Problem ist, daß sein Einfluß überproportional wichtig in unserem täglichen Leben geworden ist und nie Ruhe geben will. Durch sorgfältiges, einfühlsames Untersuchen können wir diese Hyperaktivität als das erkennen, was sie ist, und dem Urteilsvermögen erlauben, wieder seinen rechten Platz einzunehmen. Wir erfahren alles was geschieht mit unserer vollen Aufmerksamkeit, aber mit Ruhe und einem Grad von Gelassenheit. In jedem Moment, in dem wir den urteilenden Geist objektiv betrachten – so wie er ist – reinigen wir unsere latente Lebensauffassung.

Das ist die Art der Arbeit, die wir in den tieferen Dimensionen unseres Wesens zu verrichten haben. Ich denke, daß wir sehr geschickt darin werden, komplexe Probleme anzugehen, wenn wir die Beweglichkeit haben, in diesen verschiedenen Dimensionen ein und aus zu gehen. Wir können uns in unserem täglichen Leben Zeit dafür reservieren, in formaler Meditation zu sitzen – vielleicht dreißig Minuten jeden Tag – dann wird diese Beweglichkeit wachsen. Selbst zehn Minuten gut verbrachter Zeit im Sitzen – in der Stille zurückkehrend zu einem Grundgefühl einer völlig urteilsfreien Beziehung zum Leben, zu einer perfekten Annahme des Augenblickes, kann von großem Nutzen sein. Nennt es Meditation, nennt es Kontemplation, nennt es was immer ihr wollt! Es ist eine Art, sich etwas Zeit dafür zu nehmen, diesen Teil des Lebens zu würdigen, diese Fähigkeit lebendig zu halten. Und ich habe Vertrauen, daß wir, während wir zur mehr gewöhnlichen Alltagsbeschäftigung unseres Lebens übergehen – in der wir uns mit anderen Leuten auseinandersetzen, Entscheidungen fällen, und so weiter – wir finden werden, daß wir eine festere Grundlage haben. Die Entscheidungen, die wir fällen, werden von einer klaren Sichtweise unterlegt sein.

Sich dem Paradox öffnen

Und so, selbst wenn es scheint, als ständen wir einem Paradox oder Konflikt gegenüber, können wir irgendwo in uns wissen, daß es nur als ein Paradox erscheint, und daß wir mit Achtsamkeit und Selbstbeherrschung dieses bestehen lassen können, ohne uns gedrängt zu fühlen, es reaktiv zu lösen. Deshalb ist es so wichtig, daß wir unser Gewahrsein von zwanghaft urteilenden Tendenzen reinigen. Solange wir noch gewohnheitsmäßig alles beurteilen, was uns bewußt wird, ständig meinen „Ich sollte nicht so fühlen, ich sollte anders fühlen“, sind wir

ganz beträchtlich eingeschränkt in unserer Fähigkeit überhaupt irgendetwas mit Klarheit zu betrachten. Selbst wenn unsere Gedanken in die entgegengesetzte Richtung gehen, wenn wir ein gutes Erlebnis haben und der Geist sich freut, „Das ist wundervoll, das ist wie es sein soll, ich mache mich gut,“ wenn wir diesen laufenden Kommentar nicht als das erkennen, was er ist, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis wir wieder zu „So sollte es nicht sein,“ übergehen und uns wieder verlieren.

Solange wir im zwanghaft urteilenden Geist verfangen sind, ist unsere Fähigkeit, den Paradoxen des Lebens entgegenzutreten, sehr eingeschränkt. Paradoxe werden unvermeidlicherweise in unserem Leben auftreten, und wenn wir nicht die Fähigkeit des Herzens für urteilsfreies Wahrnehmen entdeckt haben, werden wir uns wahrscheinlich äußeren Strukturen zuwenden um Hilfe zu finden. Wir werden allzu abhängig bleiben von Techniken und Konventionen, Vereinsmitgliedschaften und Glaubenssätzen. Aber wenn wir wirklich daran interessiert sind, Herz und Geist zu entwickeln, und sie von der Art der Konditionierung, die ich beschrieben habe, zu befreien, werden wir nicht zurückschrecken vor etwas, das andere Leute vielleicht Dilemma nennen. Wir werden es angehen, in der Absicht ein Gewahrsein zu finden, das dieses Erlebnis annehmen kann – ein alles umgreifendes, nicht-reaktives Gewahrsein. Wenn wir uns mit einem Paradox konfrontiert sehen, werden wir uns wirklich mit diesem Paradox auf eine Weise auseinandersetzen, die unsere Fähigkeit Frustration zu empfinden steigert, anstatt uns automatisch einer äußeren Struktur zuzuwenden, oder uns an eine bestimmte Meinung zu klammern, um uns wieder sicher zu fühlen. Es ist die Frustration selbst, die uns zu dieser gesteigerten Fähigkeit führt. Frustration ist unser Freund in der Praxis. Wenn wir das früh verstehen, ist das ein großer Segen. Denn früher oder später werden wir alle, nicht nur einmal sondern sehr oft einen Punkt völliger Unmöglichkeit erreichen, wo es scheint, als könnten wir uns nicht helfen in unserer Situation. Wir kommen an den Punkt, an dem all unsere Techniken sich erschöpft haben, unser „Problem“ nicht lösen können, aber auch nicht aufhören können, es zu versuchen.

Ajahn Chah schrieb einen Brief an Ajahn Sumedho, nachdem dieser ein oder zwei Jahre in Großbritannien gewesen war. In dem Brief schrieb er: „Das Buddha Dhamma kann nicht in der Vorwärtsbewegung gefunden werden, es kann nicht in der Rückwärtsbewegung gefunden werden und auch nicht im Stillstand.“ Das ist eine wirklich hilfreiche Lehre. Die zahlreichen Formen und Techniken, die uns gelehrt werden, haben ihren Sinn, aber auch ihre Grenzen. Wenn wir die relative Funktion der Formen nicht verstehen, und ihnen zu viel Wert beimessen, laufen wir Gefahr uns von der Praxis betrogen zu fühlen. Wir werden vielleicht denken: „Ich habe meine Verhaltensregeln eingehalten und meditiert; ich habe das

Kloster besucht und an Retreats teilgenommen; aber ich komme nicht umhin, mich von all dem betrogen und fallengelassen zu fühlen. Buddhismus hat mir nicht geholfen, und überhaupt ist das eine fremde Religion und ich hätte mich nicht darauf einlassen sollen!“ Ich habe so etwas schon mehr als einmal gehört. Tatsache ist aber, daß der Buddhismus keine fremde Religion ist. Wenn ihr mit dem Buddhismus bekannt werdet, werdet ihr zweifelsohne Konventionen und kulturelle Formen antreffen, die asiatischen Charakter haben, aber die äußeren Formen sind nicht der Punkt. Der Punkt des Buddhismus ist Wahrheit. Und Wahrheit ist weder asiatisch noch europäisch.

Wenn wir mit dieser Möglichkeit bekannt werden, unser Leben zu leben ohne dauernd allem gegenüber Stellung zu beziehen, wird ein entsprechend wachsendes Gefühl der Freiheit entstehen. Im gleichen Maße wie das Gewahrsein von zwanghaften Konditionierungen befreit wird, wächst das Gefühl, daß wir mehr Raum haben, in dem wir uns bewegen können. Und damit können wir auch klarer denken und einfühlsamer fühlen. Der Geist hat nicht mehr ständig Angst im Unrecht zu sein, noch ist er davon besessen immer Recht haben zu müssen. Wir haben gelernt, daß diese beiden Modi zusammengehören und einander bedingen. Dieser etwas befreitere Geist kann Schwierigkeiten und Frustrationen begrüßen, indem er diese, ohne zu verurteilen, als zur Natur der Welt gehörend sieht. Solch ein Gewahrsein weiß, wann Strukturen geschickt anzuwenden und wann dem Esprit der Praxis zu vertrauen.

Uneingeschränkte Weisheit

Hinsichtlich der spezifischen Frage, wie wir wissen können, wann zu handeln und wann besser still zu sitzen und nach innen zu gehen – wir werden allmählich die Fähigkeit entwickeln, solche gegensätzlichen Anliegen im Bewußtsein zu halten, sie voll und ganz anzuerkennen, so wie sie sind – mit all der Macht und Leidenschaft, die sie enthalten – und zu warten bis unsere eigene klare, selbstbewußte Lösung erscheint. Und wir werden uns dabei nicht kompromittiert fühlen. Wir werden fühlen, daß wir tun, was wir können. Wir fühlen uns nicht verpflichtet, alles richtig zu machen. In unserem Herzen wissen wir, daß wir versuchen es richtig zu machen, dem können wir vertrauen. Mit stark entwickeltem Gewahrsein können wir der Spannung erlauben anzuwachsen. Tatsächlich ist die Energie, die geschaffen wird, indem wir diese scheinbar gegensätzlichen Möglichkeiten erlauben, die Energie, die langsam aber sicher „mich“ vom Bildschirm verdrängen wird.

Die Ansicht, die ich am konstruktivsten finde, ist, daß die Weisheit, die die richtige Handlung in jeder Situation kennt, potentiell schon hier in uns ist. Uneingeschränkte Weisheit ist nicht etwas, das wir erlangen

müssten. Solche Weisheit ist die natürliche Aktivität unseres Herzens, wenn die Behinderungen entfernt worden sind. Ich glaube, daß wir dem vertrauen können. Was Behinderungen schafft, ist das aus Angst und Verwirrung aufsteigende Gefühl des „Ich“ und „meines“ andauernden Bemühens. Es hört sich vielleicht seltsam an, aber wir müssen lernen wirklich zu respektieren, was uns herausfordert . Geduldig völlig frustrierende Dilemmas in unserem gegenwärtigen, urteilsfreien Gewahrsein präsent zu halten – das ist der Weg der Reinigung. Diese Praxis wird uns allmählich an eine neue, sehr andere aber völlig natürliche Weise heranführen, die Schwierigkeiten in unserem Leben zu betrachten.

Vielen Dank für eure Aufmerksamkeit.

Urheberrecht

Die Macht des Paradoxes

Veröffentlicht von:

Aruno Publications,
Aruna Ratanagiri Buddhist Monastery
2 Harnham Hall Cottages,
Harnham, Belsay,
Northumberland NE20 0HF UK

Kontakt: Aruno Publikations auf www.ratanagiri.org
Dieses Broschüre ist zum kostenlosen Herunterladen verfügbar
www.forestsanghapublications.org

Digitale Edition 1.0

Copyright © 2015 HARNHAM BUDDHIST MONASTERY TRUST



Diese Arbeit wird unter der Lizenz Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 2.0 UK: England & Wales Licence. Um eine Kopie dieser Lizenz einzusehen, besuchen Sie:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/uk/deed.de>

Zusammenfassung:

Sie dürfen:

- das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.
- Keine Bearbeitung: Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Wobei gilt:

- Verzichtserklärung: Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die ausdrückliche Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.
- Public Domain (gemeinfreie oder nicht-schützbares Inhalte): Soweit das Werk, der Inhalt oder irgendein Teil davon zur Public Domain der jeweiligen Rechtsordnung gehört, wird dieser Status von der Lizenz in keiner Weise berührt.
- Sonstige Rechte: Die Lizenz hat keinerlei Einfluss auf die folgenden Rechte:
 - Die Rechte, die jedermann wegen der Schranken des Urheberrechts oder aufgrund gesetzlicher Erlaubnisse zustehen (in einigen Ländern als grundsätzliche Doktrin des fair use etabliert);
 - Das Urheberpersönlichkeitsrecht des Rechteinhabers;
 - Rechte anderer Personen, entweder am Lizenzgegenstand selber oder bezüglich seiner Verwendung, zum Beispiel für Werbung oder Privatsphärenschutz.
- Hinweis: Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen alle Lizenzbedingungen mitteilen, die für dieses Werk gelten. Am einfachsten ist es, an entsprechender Stelle einen Link auf diese Seite einzubinden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Betriebssystem als Aruno Publications behauptet seine moralische Recht, wie der Autor dieses Broschüres identifiziert werden.

Harnham Buddhist Monastery Trust Anfragen, die Sie zuordnen Eigentum an der Arbeit zu Aruno Publications auf Vervielfältigung, Verbreitung, Vorführung oder Aufführung des Werkes.