

Aus dem Buch von Pema Chödrön „When Things Fall Apart“

Shambhala Publications www.shambhala.com

Übersetzung: Rainer Weber

Keine Verletzungen Verursachen

KEINE VERLETZUNGEN VERURSACHEN beinhaltet offensichtlich nicht zu töten, zu stehlen oder zu lügen. Es beinhaltet auch, nicht aggressiv zu sein - nicht aggressiv in unse-ren Handlungen, unserer Sprache oder unserem Verstand. Zu lernen, uns selbst oder andere nicht zu verletzen, ist eine grundlegend buddhistische Lehre über die Heilungskraft der Nichtaggression.

Uns oder andere nicht zu verletzen am Anfang, uns oder andere nicht zu verletzen in der Mitte und uns oder andere nicht zu verletzen am Ende ist die Grundlage einer erleuchteten Gesellschaft. So könnte es eine gesunde Welt geben. Das beginnt mit gesunden Staatsbürgern und die sind wir. Die grundlegendste Aggression gegen uns selbst, die grundlegendste Verletzung, die wir uns selbst zufügen können, ist, ignorant zu bleiben, indem wir nicht den Mut und den Respekt aufbringen, uns selbst ehrlich und sanft anzusehen.

Die Grundlage für KEINE VERLETZUNGEN VERURSACHEN ist Achtsamkeit, ein Sinn für klares Sehen, mit Respekt und Mitgefühl für das, was wir sehen. Das zeigt uns grundlegende Praxis. Aber Achtsamkeit endet nicht mit formaler Meditation. Sie hilft uns mit allen Details in unserem Leben umzugehen. Sie hilft uns, zu sehen und zu hören und zu riechen, ohne unsere Augen oder Ohren oder Nasen zu schließen. Es ist eine Lebensreise, uns ehrlich auf die Unmittelbarkeit unserer Erfahrung einzulassen und uns selbst genügend zu respektieren, diese nicht zu verurteilen.

Wenn wir auf dieser Reise sanfter Ehrlichkeit zunehmend beherzter werden, kommt es wie ein ziemlicher Schock, wenn wir erkennen, wie sehr wir unsere Augen davor verschlossen haben, wie wir Verletzungen verursachen. Unser Stil ist so eingefleischt, dass wir nicht hören können, wenn uns Menschen entweder freundlich oder grob zu sagen versuchen, dass wir vielleicht dadurch Verletzungen verursachen wie wir sind oder wie wir mit anderen umgehen. Wir haben uns so daran gewöhnt wie wir Dinge tun, dass wir irgendwie davon ausgehen, dass andere genau so daran gewöhnt sind.

Es schmerzt zu sehen, wie wir andere verletzen und es dauert eine Weile. Es ist eine Reise, die stattfindet, weil wir eine innere Verpflichtung zu Sanftmut und Ehrlichkeit empfinden. Eine innere Verpflichtung wach zu bleiben und achtsam zu sein. Mit Achtsamkeit sehen wir unser Begehren, unsere Aggression, unsere Eifersucht und unsere Ignoranz. Wir handeln nicht nach ihnen; wir sehen sie lediglich. Ohne Achtsamkeit sehen wir sie nicht.

Der nächste Schritt ist Enthaltensamkeit. Achtsamkeit ist die Grundlage; Enthaltensamkeit ist der Weg. Enthaltensamkeit ist eines dieser verklemmten Wörter die nach Verdrängung klingen. Sicherlich würden lebendige, knackige und interessante Menschen nicht Enthaltensamkeit praktizieren. Vielleicht würden sie sich manchmal ent-halten aber nicht als Lebensstil. In diesem Zusammenhang ist Enthaltensamkeit jedoch genau die Methode ein Dharma-Mensch zu werden. Es ist die Eigenschaft des nicht nach Ablenkung Greifens, sobald ein Hauch von Langeweile auftaucht. Es ist die Praxis des nicht sofort Raum Ausfüllens, sobald eine Lücke entsteht.

Einmal erhielt ich eine interessante Meditationsübung, die Achtsamkeit und Enthaltensamkeit miteinander verband. Wir sollten einfach nur feststellen, welche Bewegungen wir machten, wenn wir uns unwohl fühlten. Ich begann fest zu stellen, dass ich Dinge tat, wie an meinem Ohr zu ziehen, ohne Juckreiz an meiner Nase oder meinem Kopf zu kratzen oder meinen Kragen zu glätten, wenn ich mich unwohl fühlte. Ich machte alle möglichen fahrigen Bewegungen, wenn ich fühlte, dass ich den Boden unter den Füßen verlor. Unsere Anweisung war nicht zu versuchen irgend etwas zu verändern, uns nicht für das was wir taten zu kritisieren, sondern nur zu sehen, was wir taten.

Festzustellen wie wir das zu vermeiden versuchen, ist eine Möglichkeit mit unserer fundamentalen Grundlosigkeit in Kontakt zu kommen. Enthaltensamkeit - nicht gewohnheitsmäßig impulsives Ausagieren - hat etwas mit dem Aufgeben von Ablenkungsmentalität zu tun. Durch Enthaltung sehen wir, dass es etwas gibt, zwischen dem Auftauchen des Verlangens - oder der Aggression oder der Einsamkeit oder was immer es auch sein mag - und jeder daraus resultierender Handlung. Es gibt da etwas in uns, das wir nicht erfahren wollen und das wir nie erfahren, weil wir so schnell handeln.

Unter unserem normalen Leben, unter all unserem Reden, all unseren Bewegungen, all unseren Gedanken gibt es eine fundamentale Grundlosigkeit. Sie ist da und sprudelt die ganze Zeit vor sich hin. Wir erleben sie als Ruhelosigkeit und Gereiztheit. Wir erleben sie als Angst. Sie erzeugt Leidenschaft, Aggression, Ignoranz, Eifersucht und Stolz aber wir kommen nie an ihre Essenz heran.

Enthaltensamkeit ist die Methode, mit der man die Natur dieser Ruhelosigkeit und Angst erkennen kann. Eine Methode, sich in Grundlosigkeit niederzulassen. Wenn wir uns sofort ablenken indem wir reden, handeln und denken - wenn es nie eine Pause gibt - werden wir nie fähig sein, uns zu entspannen. Wir werden immer durch unser Leben hetzen. Wir werden immer darin stecken bleiben, was mein Großvater einen guten Fall von Muffensausen nannte. Enthaltensamkeit ist ein Weg, uns auf der tiefst möglichen Ebene mit uns selbst zu anzufreunden. Wir können anfangen mit dem umzugehen, was unter all den Blasen und Rülpsern und Fürzen liegt, all dem Zeug, das herauskommt und sich als verklemmtes, kontrollierendes und manipulierendes Verhalten oder was sonst immer ausdrückt. Unter all dem ist etwas sehr weiches, sehr zartes, das wir als Angst und Gereiztheit erleben.

Es war einmal eine junge Kriegerin. Ihr Lehrer sagte ihr, sie müsse mit Angst kämpfen. Sie wollte das nicht tun. Es erschien zu aggressiv; es machte ihr

angst; es erschien unfreundlich. Aber ihr Lehrer bestand darauf und gab ihr Anweisungen für den Kampf. Der Tag kam. Die angehende Kriegerin stand auf einer Seite, Angst stand auf der anderen. Die Kriegerin fühlte sich sehr klein, und Angst sah groß und zornig aus. Beide hatten ihre Waffen. Die junge Kriegerin raffte sich auf und ging zur Angst, warf sich dreimal vor ihr nieder und fragte: „Bekomme ich deine Erlaubnis, mit dir zu kämpfen?“ Angst sagte: „Danke, dass du mir so viel Respekt entgegen bringst, dass du mich um Erlaubnis fragst.“ Dann sagte die junge Kriegerin: „Wie kann ich dich besiegen?“ Angst antwortete: „Meine Waffen sind, dass ich schnell rede und deinem Gesicht sehr nahe komme. Dann verlierst du total die Nerven und tust alles, was ich dir sage. Wenn du nicht tust, was ich dir sage, besitze ich keine Macht. Du kannst mir zuhören und du kannst mich respektieren. Du kannst sogar von mir überzeugt sein. Aber wenn du nicht tust, was ich sage, besitze ich keine Macht.“ Auf diese Weise lernte die angehende Kriegerin Angst zu besiegen.

So funktioniert es tatsächlich. Ein gewisser Respekt vor dem Muffensausen ist notwendig, ein gewisses Verständnis dafür, wie unsere Emotionen die Macht dazu haben, uns im Kreis herum zu hetzen. Dieses Verständnis hilft uns zu entdecken, wie wir unsere Schmerzen vergrößern, wie wir unsere Verwirrung erhöhen, wie wir uns selbst verletzen. Weil wir grundlegende Güte, grundlegende Weisheit und grundlegende Intelligenz besitzen, können wir damit aufhören uns und andere zu verletzen. Durch Achtsamkeit sehen wir Dinge, wenn sie auftauchen. Durch unser Verständnis lassen wir uns nicht mehr in die Kettenreaktion hineinziehen, die aus winzigen riesige Dinge macht. Wir lassen die Dinge winzig. Sie bleiben klein. Sie weiten sich nicht zum Dritten Weltkrieg aus oder zu häuslicher Gewalttätigkeit. Das ergibt sich alles durch das Lernen, einen Moment inne zu halten, das Lernen nicht impulsiv immer wieder das gleiche zu tun. Es ist eine transformierende Erfahrung, einfach inne zu halten, statt sofort den Raum auszufüllen. Indem wir warten, beginnen wir uns sowohl mit fundamentaler Ruhelosigkeit als auch mit fundamentaler Weite zu verbinden.

Das Resultat ist, dass wir aufhören, Verletzungen zu verursachen. Wir beginnen uns selbst gründlich zu erkennen und zu respektieren. Alles kann auftauchen, alles kann in unser Haus kommen; wir können alles auf unserer Wohnzimmercouch vorfinden und wir flippen nicht aus. Wir wurden gründlich geläutert, indem wir uns kennen lernten, gründlich geläutert durch diese ehrliche, sanfte Achtsamkeit.

Diese Läuterung verbindet uns mit dem Ergebnis von KEINE VERLETZUNGEN VERURSACHEN - fundamentalem Wohlsein unseres Körpers, unserer Sprache und unseres Verstands. Wohlsein des Körpers ist wie ein Berg. Eine Menge passiert auf einem Berg. Es hagelt, Winde ziehen auf und es regnet und schneit. Die Sonne wird sehr heiß, Wolken ziehen vorbei, Tiere schießen und pissen auf den Berg, und so tun es auch die Menschen. Menschen lassen ihren Abfall liegen und andere räumen ihn weg. Viele Dinge kommen und gehen auf diesem Berg. Aber er sitzt einfach da. Wenn wir uns gänzlich gesehen haben gibt es eine Stille des Körpers, die wie ein Berg ist. Wir werden nicht länger sprunghaft und müssen unsere Nasen kratzen, an unseren Ohren ziehen, jemanden ohrfeigen, aus dem Raum rennen oder uns bewusstlos trinken. Eine durch und durch gute Beziehung mit uns selbst resultiert in Ruhe, was nicht bedeutet, dass wir nicht

rennen und springen und umhertanzen. Es bedeutet es gibt keine Zwanghaftigkeit. Wir überarbeiten, überessen, überrauchen, überverführen nicht. Kurz, wir beginnen aufzuhören Verletzungen zu verursachen.

Wohlsein der Sprache ist wie eine Laute ohne Saiten. Sogar ohne Saiten macht sich das Musikinstrument bemerkbar. Das ist ein Bild für unsere geordnete Sprache. Es bedeutet nicht, dass wir ängstlich kontrollierend sind und angestrengt versuchen, nichts falsches zu sagen. Es bedeutet, dass unsere sprachliche Ausdrucksweise gradlinig und diszipliniert ist. Wir beginnen nicht mit Worten heraus zu platzen, nur weil niemand anderer spricht und wir nervös sind. Wir schwätzen nicht wie Elstern und Raben. Wir haben alles schon gehört; wir wurden beleidigt und wir wurden gepriesen. Wir wissen, wie es ist, in einer Situation zu sein, in der jeder wütend, in der jeder friedvoll ist. Wir sind in der Welt zu Hause, weil wir in uns selbst zu Hause sind. So fühlen wir nicht, dass wir uns aus Nervosität, aus unserem Gewohnheitsmuster heraus den Mund fuselig reden müssen. Unser Sprechen ist gezähmt und wenn wir reden, teilt sich das mit. Wir verschwenden nicht die Gabe der Sprache, indem wir unsere Neurose ausdrücken.

Wohlsein des Verstands ist wie ein unbewegter Bergsee. In einem unbewegten Bergsee kann man alles sehen. Wenn das Wasser aufgewühlt ist, kann man nichts sehen. Der ruhige, wellenlose See ist ein Bild für einen entspannten Verstand, so voller unbegrenzter Freundlichkeit für den ganzen Müll auf dem Grund des Sees, dass wir keine Notwendigkeit verspüren, das Wasser aufzuwühlen, nur um zu vermeiden das anzusehen, was da ist.

Keine Verletzungen Verursachen verlangt, dass wir wach bleiben. Ein Teil des Wachseins besteht darin, hinreichend langsam zu werden, um wahrzunehmen was wir sagen und tun. Je mehr wir unsere emotionalen Kettenreaktionen beobachten und verstehen wie sie funktionieren, umso leichter fällt es sich zu enthalten. Es wird zu einem Lebensstil wach zu bleiben, langsamer zu werden und wahrzunehmen.

An der Wurzel aller Verletzungen die wir verursachen ist Ignoranz. Durch Meditation beginnen wir das aufzulösen. Wenn wir sehen, dass wir keine Achtsamkeit besitzen, dass wir uns selten enthalten, dass wir wenig Wohlsein haben, das ist nicht Verwirrung, das ist der Beginn von Klarheit. Während die Momente unseres Lebens vorbeiziehen, funktioniert unsere Fähigkeit taub, stumm und blind zu sein, einfach nicht mehr so richtig. Interessanter Weise macht uns dieser Prozess nicht noch verklemmter, sondern er befreit uns. Das ist die Befreiung, die ganz natürlich auftaucht wenn wir hier sind, ohne Angst vor Unvollkommenheit.

http://www.cl-coaching.de/S_wissen01.html