

Urteil und Vorurteil
von
Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Buch "Meditations"

Copyright © 2003 Thanissaro Bhikkhu

Aus dem Englischen übersetzt von Lothar Schenk

Nur zur unentgeltlichen Verteilung.

Der Ausdruck dieses Werkes zum persönlichen Gebrauch ist gestattet.

Dieses Werk darf für den Gebrauch auf Computern und in Computernetzen umformatiert und weiterverteilt werden, vorausgesetzt für Verteilung oder Gebrauch wird keinerlei Bezahlung verlangt.

Alle sonstigen Rechte vorbehalten.

Eine der schwierigsten, aber notwendigen Fähigkeiten, die wir als Meditierende entwickeln müssen, ist es zu lernen, ohne Vorurteil zu urteilen. Und als Vorstufe zur Entwicklung dieser Fähigkeit ist es gut, über den Unterschied zwischen beiden nachzudenken.

Ein Vorurteil ist im Grunde der Versuch, etwas loszuwerden, das wir nicht verstehen, und das wir wahrscheinlich auch garnicht verstehen wollen. Wir sehen etwas, das uns nicht gefällt, und wir versuchen, es zu unterdrücken, es auszuradieren, ohne uns die Zeit zu nehmen, es zu verstehen. Wir sind ungeduldig. Was es auch ist, dem wir mit Vorurteil begegnen, wir wollen es ganz schnell loswerden.

Ein ausgewogenes Urteil zu fällen erfordert demgegenüber Geduld im Verein mit Verständnis. Man trifft seine Entscheidung erst, nachdem man alle Alternativen, alle die Frage betreffenden Gesichtspunkte verstanden hat. Auf diese Weise beruht die Entscheidung auf Wissen, nicht auf Gier, Abneigung oder Täuschung.

Deswegen sagte der Buddha bei seiner detaillierten Darstellung der vier Wahrheiten, dass unsere Aufgabe in Bezug auf die erste Wahrheit -- die Wahrheit vom Leiden -- darin bestünde, es zu begreifen. Allzu oft behandeln wir Schmerzen so wie alles, was wir nicht mögen: wir wollen sie so schnell wie möglich los werden, ohne uns die Zeit zu nehmen, sie zu verstehen. Also lernen wir in unserer Praxis, die Dinge in uns, die wir nicht mögen, nicht von vorne herein zu verurteilen. Wir entwickeln die nötige Geduld und die Fähigkeit, innezuhalten und einen langen und genauen Blick auf diese Dinge zu werfen, um ein ausgewogenes Urteil über sie fällen zu können, um mittels

Verständnisses mit ihnen umgehen können. Wir geben ihnen Raum, um sie betrachten zu können, um sie verstehen zu können, damit wir, wenn wir letzten Endes entscheiden sollten, dass sie wirklich unheilsam sind, dass wir wirklich nicht möchten, dass sie in unserem Geist vor sich gehen, sie gründlich und schnell beseitigen können.

Problematisch am Vorurteil ist, dass es nicht bewirkt, was es soll. Wir versuchen, Dinge an einer bestimmten Stelle zu unterdrücken, und sie tauchen an einer anderen Stelle wieder auf, wie in dem alten Kinofilm *The Thing*. "Das Ding" zog sich in den Untergrund zurück und tauchte plötzlich woanders wieder auf. Wenn man an einer Stelle einen Kopf, eine Identität abschlug, brachten seine unterirdischen Wurzeln und Tentakeln an einer anderen Stelle eine neue, noch furchtbarere Identität hervor. Das gleiche geschieht in unserem Geist, wenn wir versuchen, etwas loszuwerden, dessen Wurzeln wir nicht kennen, von dem wir nicht verstehen, wo es herkommt.

Ein ausgewogenes Urteil zu fällen ist jedoch wirksamer. Es ist treffsicherer. Wir erkennen, was im Geist wirklich heilsam ist, was wirklich unheilsam ist, und wir lernen, wie man beides auseinander hält. Oft hängen unsere heilsamen und unheilsamen Angewohnheiten miteinander zusammen. Die Sachen, die wir an uns nicht mögen, haben tatsächlich auch etwas Gutes an sich, aber wir bemerken es nicht. Stattdessen konzentrieren wir uns nur auf das, was wir nicht mögen, oder wovor wir uns fürchten, und am Ende versuchen wir alles auf einmal auszulöschen, das Gute zusammen mit dem Schlechten.

Deswegen meditieren wir: um einen Schritt zurückzutreten, um die Dinge geduldig zu betrachten, damit wir sie als das erkennen können, was sie sind, und dann wirkungsvoll mit ihnen umgehen können. Unsere Vertiefungspraxis stattet uns mit einem sicheren ruhenden Pol in unserem Gewahrsein aus, wo wir uns weniger von den Dingen bedroht fühlen. Wenn wir uns weniger bedroht und unter Druck gesetzt fühlen, gibt uns das die Flexibilität, geduldiger zu sein, genauer hinzuschauen, was im Geist vor sich geht, und die jeweils richtige Einstellung gegenüber dem zu entwickeln, was heilsam ist, und was nicht.

An dieser Stelle kommen die vier erhabenen Geisteshaltungen ins Spiel. In den Siebzigern las ich einmal ein Buch über den Buddhismus, dessen Autor versuchte, alles um die vier edlen Wahrheiten herum zu gruppieren, aber keinen Ansatzpunkt fand, wie sich die vier erhabenen Geisteshaltungen in den Rahmen der vier Wahrheiten einfügen ließen. Sie schienen einfach mit keiner anderen Stelle zusammen zu passen, und so behandelte der Autor sie schließlich als völlig eigenständiges Thema. Aber tatsächlich bilden die vier erhabenen Geisteshaltungen das Fundament der gesamten Lehrausübung. Sie sind der Grund, warum der Buddha seine Lehre auf die vier edlen Wahrheiten fokussierte. Es setzt ein gewisses Wohlwollen voraus, um sich überhaupt für die Frage zu interessieren, wie Leiden verstanden werden kann, weil man einen wirksamen Weg finden möchte, um damit umzugehen. Vom Leiden loskommen, Wohl erfahren, möchte man genau deswegen, weil man sich selbst und anderen Gutes wünscht. Also versuchen wir als Meditierende diese Haltung, diesen Wunsch als Mittel zu verwenden, um jenen ruhenden Pol zu entwickeln, den wir brauchen, um auf jenes Wohlergehen aus einer Position der Stärke heraus hinarbeiten zu können. Wenn man dieses grundlegende Wohlwollen nicht besitzt, wird man es schwer haben, die Kraft aufzubringen, die man braucht, um die Vertiefung zu meistern, um beim Atem zu bleiben, um immer wieder zum Atem zurückzukehren, egal wie oft man abschweift.

Nun mag es sein, dass ihr gerne schon weiter sein möchtet als auf der Stufe, auf der man versucht, den Geist einzufangen. Ihr wollt euch vielleicht hinsetzen und *zack* da ist es: das erste Jhana. Und wenn es nicht gleich geschieht, werdet ihr unzufrieden. Gebt diese Unzufriedenheit auf. Lasst den ganzen Stolz ruhen und auch die Schattenseite des Stolzes, das Sich-Schämen. Lasst diese Dinge einfach auf sich beruhen, sagt euch, dass es eben so ist, wie es ist, dass dies die Stelle ist, an der ihr steht, und seid bereit, immer wieder zurückzukehren, zurückzukehren, bei diesen einfachen Aufgaben zu bleiben. Eine bestimmte Fähigkeit meistern nur diejenigen, die gewillt sind, zurückzutreten und die einfachen Schritte zu meistern, sie immer wieder und wieder zu üben, weil man durch das Üben der einfachen Schritte, wenn man aufmerksam dabei ist, viele der wichtigsten Lektionen lernt.

Diese Schritte sind nicht einfach nur eine mechanische Vorgehensweise, durch die man sich so schnell wie möglich einen Weg bahnen muss wie mit der Planierdrause. Man muss auf das, was man tut, achten, auch dann, wenn es nicht gut läuft. Achtet darauf, wie der Geist abgleitet, achtet darauf, wie ihr ihn wieder zurückholt, und ihr werdet allein dabei eine ganze Menge lernen. Als Grundlage von diesem allem soll man eine innere Haltung gutgelaunten Wohlwollens pflegen. Wenn ein Gefühl der Enttäuschung aufsteigt, dann ruft euch ins Gedächtnis zurück, dass ihr aus guten Absichten heraus hier seid, nicht um euch selbst zu frustrieren, nicht um wieder etwas Neues zu haben, für das ihr euch geißeln oder euch Vorwürfe machen könnt. Ihr habt euch wohlgesonnen hierherbegeben, um dem Geist einen Ort zu schaffen, an dem er sich niederlassen und sich wohlfühlen kann.

Entwickelt Mitgefühl für euch selbst. Überlegt euch, wieviel Leiden ihr euch selbst vielleicht gerade bereiten würdet, wenn ihr jetzt nicht meditieren würdet. Überlegt euch, wieviel Leiden ihr vielleicht anderen gerade zufügen würdet, wenn ihr jetzt nicht meditieren würdet. Wenn die Dinge bei eurer Meditation nicht so gut laufen, wird euch das helfen, euch daran zu erinnern, dass das immer noch viel besser ist als das meiste, was die Leute in ihrem Leben so tun. Es ist gut und hilfreich, eure Zeit auf diese Weise zu nutzen.

Entwickelt weiter eine Haltung der Mitfreude, indem ihr das Glückliche, das ihr durch das Üben entwickeln könnt, schätzen lernt, das Glückliche anderer schätzen lernt. Von allen vier erhabenen Geisteshaltungen erhält die Mitfreude am wenigsten Publicity. Sie ist oft am schwierigsten zu entwickeln. Es scheint da Stimmen in unserem Kopf zu geben, die etwas gegen das Glückliche haben -- sei es nun, wenn andere Leute glücklich sind, oder, wenn andere neidisch auf unser Glückliches waren, haben wir irgendwo ihre Stimmen aufgegriffen und zu unseren gemacht, und können nun sogar unserem eigenen Glücklichen misstrauen. Also müssen wir diesen Stimmen entgegenwirken, indem wir uns klar machen, dass es nicht verkehrt ist, glücklich zu sein. Es ist das Ergebnis unserer Handlungen. Wenn das Glück, das jemand gerade erfährt, im Verhältnis zu seinen oder ihren gegenwärtigen Handlungen unverdient zu sein scheint, dann muss etwas aus der Vergangenheit dafür verantwortlich sein. Erinnert euch gleichzeitig daran, dass eine Haltung der Missgunst weder euch noch irgendjemand anderem weiterhilft. Manchmal erscheint es ungerecht, dass einige Leute glücklich sind und andere nicht. Aber lasst die Frage von Gerechtigkeit oder Ungerechtigkeit momentan auf sich beruhen. Wann immer ein Gefühl des Wohlergehens im Geist auftaucht, lernt dieses Gefühl des Wohlergehens zu schätzen. Es ist nützlich.

Die meisten Leute werden selbstgefällig, wenn sie Glück erfahren; das ist einer der Gründe, warum die Suche nach Glück als selbstsüchtig hingestellt wird. Leute, die Macht, Schönheit oder Reichtum

genießen, neigen dazu, selbstgefällig zu werden, und als Folge ihrer Selbstgefälligkeit lassen sie sich dann zu schlimmen Taten hinreißen. Aber wenn man sich dem Glücklichen mit der Haltung von jemandem nähert, welcher sein Leben nach der Lehre des Buddha führt, dann gibt es eine gute Verwendung für das Glückliche. Es ist eine Gemütsverfassung, die bei richtiger Verwendung zu innerem Frieden führen kann. Schließlich muss die Vertiefung, nach der wir bei unserer Lehrausübung suchen, eine Grundlage im inneren Wohlergehen haben. Andernfalls würde der Geist sich dort nicht halten lassen. Wenn man also lernt, das Gefühl inneren Wohlergehens richtig zu verwenden, ohne Selbstgefälligkeit, dann hat das keine Nachteile.

Als der Buddha sich vor seiner Erwachung in der Wildnis viele, viele Jahre lang kasteite, da hatte er eine sehr ungesunde Einstellung zum Glücklichen. Er hatte Angst davor. Er hatte Angst vor dem Wohlergehen, weil er befürchtete, dass es zu allerlei Nachteilen im Geist führen würde. Nur indem er sorgfältig das Wohlgefühl in den Jhanas erwog und erkannte, dass es daran nichts zu fürchten gab, dass es bei dieser Art Wohlergehen keine Nachteile gab, war er in der Lage, sich mit ganzem Herzen der Ausübung der Jhanas zu widmen.

Es ist gut, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass der Buddha alles, was uns bei unserer Übung zu schaffen macht, auch durchgemacht hat. Es ist nicht so, dass mit uns irgend etwas besonders falsch wäre. Das sind normale menschliche Neigungen. Der Buddha war ein Mensch und musste auch normale menschliche Neigungen überwinden. Wir sind also in guter Gesellschaft. Sein Beispiel zeigt uns, dass man sie überwinden kann, und gibt uns die Gewissheit, dass wir als Menschen auch die Fähigkeit dazu haben.

Schließlich gibt es noch die Geisteshaltung des Gleichmuts, die mancherlei Nutzen hat. Wenn wir uns hier in der Meditation Mühe geben und die Ergebnisse sich nicht so schnell einstellen, wie wir es gerne hätten, dann lehrt uns die Gleichmut, Geduld zu haben. Sie erinnert uns daran, dass es das Prinzip des Handelns oft erfordert, dass die Dinge viel Zeit brauchen. Wenn ihr an etwas arbeitet, das viel Zeit braucht, dann versucht, Gleichmut zu entwickeln. Damit wird es einfacher, geduldig zu sein. Macht euch klar, dass sich die Dinge nicht notwendigerweise gleich von Anfang an so entwickeln müssen, wie ihr es wollt. Wenn man bereit ist, sich einzugestehen, wie die Lage wirklich ist, dann kann man tatsächlich viel wirksamer damit umgehen. Wieder geht es dabei darum, Geduld zu haben und sich Zeit zu nehmen, zu verstehen, was vor sich geht.

Wenn wir also daran arbeiten, diese erhabenen Geisteshaltungen zu entfalten und in unsere Meditation einzubringen, dann entdecken wir, dass sie eine gewisse Geduld schaffen, ein gewisses Wohlbefinden, die Fähigkeit, an einer Aufgabe zu arbeiten, die viel Zeit braucht. Manchmal scheint unsere Übung zu erfordern, dass wir immer und immer wieder geistlose Dinge tun: einfach den Geist zum Atem zurückbringen, den Geist zum Atem zurückbringen. Warum? Stellt in diesem Augenblick keine Fragen, bringt einfach den Geist zurück zum Atem. Aber setzt eure Beobachtungsgabe ein, während ihr das tut, denn wenn ihr mitbekommt, wie der Geist abgleitet, könnt ihr einige sehr interessante Dinge lernen. Ihr kommt an einen Punkt, wo ihr sehen könnt, wie der Geist gerade beginnt, sich zu bewegen, und ihr habt dann die Wahl, ob ihr dem folgt oder nicht. Wenn man sich an diesem Punkt wieder fangen kann, dann wird es viel leichter, beim Atem zu bleiben. Man hat eine wichtige Lektion gelernt, wie man die Bewegungen des eigenen Geistes liest.

Der gleiche Grundsatz gilt auch dafür, wie man den Geist zurückbringt, wenn man entdeckt, dass er abgeschweift ist. Verurteilt man sich dabei, wenn man ihn zurückholt, oder geschieht es auf umsichtiger Weise? Falls ihr feststellt, dass ihr dazu neigt, euch selbst dafür zu verurteilen, könnt ihr dann andere Möglichkeiten finden, ihn einfach so zurückzuholen, ohne den überflüssigen Ballast? Bringt ihn einfach ganz nüchtern zurück und belasst es dabei. Schon dieser einfache Vorgang kann euch an und für sich eine Menge über den Unterschied lehren, wie es ist, wenn man mit vorgefertigten Ansichten an eine Sache herangeht, oder wenn man sich um eine ausgewogene Sichtweise bemüht. Anders gesagt, versucht man, Verständnis zu entwickeln, man sucht nach Mustern, damit die Art und Weise, wie man den Geist lenkt oder versucht, hier drinnen die Dinge zu beeinflussen, tatsächlich etwas bewirkt.

Dass Kontrollfreaks einen schlechten Ruf haben, hängt daran, dass sie ineffektiv sind. Bei der Art, wie sie Dinge kontrollieren, lassen sie sich von Vorurteilen leiten, nicht von einem ausgewogenen Urteil. Tatsächlich ist Kontrolle nichts Schlimmes. Aber -- wie beim Urteilen -- bedarf es des Geschicks dabei. Und dieses zu erwerben, nimmt viel Zeit in Anspruch, braucht viel Beobachtungsgabe. Beobachtet, was ihr tut, beobachtet, wohin es führt. Wenn etwas nicht funktioniert, gesteht es euch ein und versucht etwas anderes. Wenn ihr so vorgeht, wird es für euch immer leichter, den Unterschied zwischen einem vorschnellen und einem ausgewogenen Urteil zu erkennen. Gleichzeitig erhaltet ihr allmählich immer bessere Ergebnisse von eurer Meditation, weil ihr euch die Zeit genommen habt, hinzuschauen, zu beobachten und zu verstehen, was vor sich geht.

Eines der Hauptprobleme im modernen Leben ist, dass die Leute so wenig Zeit haben. Wenn sie meditieren, wollen sie so viel wie möglich von ihrer Meditation in die kleinen Bruchstücke an freier Zeit pressen, die sie haben. Selbstverständlich verschlimmert sich dabei das ganze Problem mit dem vorschnellen Urteilen. Also erinnert euch daran, dass Meditation ein langfristiges Projekt ist. Wenn ihr ein Gefühl für den langen Zeitbogen habt, den es dafür braucht, wird es euch wesentlich leichter fallen, euch hinzusetzen und sorgfältig die grundlegenden Schritte durcharbeiten. Es ist wie bei jeder Fertigkeit, die man lernt. Wenn ihr alles, was man zum Tennisspielen braucht, an einem Nachmittag erlernen wollt, dann werdet ihr am Ende alles nur recht schlampig machen und nicht die gewünschten Ergebnisse erzielen. Wenn ihr euch aber klar macht, dass man Zeit für so etwas braucht, dann könnt ihr eine Fertigkeit nach der anderen üben: Wie bleibt man mit seinem Blick am Ball? Wie weit muss man ausholen? Nehmt die Fertigkeit Schritt für Schritt für Schritt auseinander und seid willens, auf diese Weise an kleinen Dingen Stück für Stück für Stück zu arbeiten, bis ihr sie tief drinnen in euren Knochen wirklich versteht. Wenn dann die Zeit kommt, Entscheidungen zu treffen, dann werden es ausgewogene Entscheidungen sein, nicht vorschnelle Entscheidungen, und ihr werdet die gewünschten Ergebnisse erzielen.