

Kein Vorwurf

*Aber der größte Makel ist die Unwissenheit.
Wenn du davon geläutert bist, bist du frei.*

Dhammapada Vers 243

Laßt uns einmal gemeinsam betrachten, was geschieht, wenn wir uns in Schuldzuschreibungen verstricken.

Ich habe in der letzten Zeit mehrmals den Ausdruck 'Vorwurfskultur' gehört. Seltsamerweise scheinen manche von denen, die diesen Ausdruck benutzen, zu glauben, daß jemand 'da draußen' für die Existenz dieser Kultur verantwortlich sei.

Aus der Sicht der Praxis beginnen wir unsere Untersuchung des Schuldzuschreibens, indem wir uns zuerst einmal anschauen, was wir selbst zu unserem Leiden beitragen. Wenn wir erstmal in der Lage sind, uns unseren eigenen Anteil einzugestehen, dann können wir die Ursachen für die Entstehung dieses Leidens genauer erkennen.

Laßt uns einige Beispiele betrachten. Letzte Woche hat der Baggerführer auf der Baustelle unseres künftigen Gästehauses die Hauptwasserleitung angegraben, so daß das Kloster und die umliegenden Häuser für vier Stunden kein Wasser hatten. Es wurden daraufhin jede Menge Vorwürfe erhoben. Manche meinten, der Baggerführer hätte Schuld gehabt, weil er nicht vorsichtig genug gewesen sei; andere hielten den Projektleiter für schuldig, weil er nicht genügend im Vorfeld recherchiert hätte; wieder andere gaben dem Bauleiter die Schuld, da er die Bauarbeiter unbeaufsichtigt habe arbeiten lassen. Jemand schlug sogar vor, die Nachbarn hätten es durch ihr schlechtes Kamma selbst verschuldet, da sie immer so schwierig gewesen seien.

Auch das fürchterliche Wetter, das wir im Moment haben, gibt jede Menge Gesprächsstoff. Schuld daran, schlug jemand vor, hätten diejenigen, die für die globale Erwärmung verantwortlich seien. Und das kann nicht Großbritannien sein, denn Großbritannien ist dafür ein viel zu kleines Land. Es müssen die Amerikaner sein: vier Prozent der Weltbevölkerung, die fünfundzwanzig Prozent der Umweltverschmutzung verursachen! Da fällt es leicht, den Amerikanern die Schuld zu geben.

Aber was bringt uns das Anschuldigen? Oberflächlich betrachtet, fühlen wir uns vielleicht besser, wenn wir jemandem Vorwürfe machen können; wir fühlen uns im Recht, wenn wir zu wissen glauben, wer im Unrecht ist. In der Lage zu sein, jemanden als verantwortlich zu bezeichnen, hilft uns auch mit der inneren Unruhe umzugehen, die das Bedürfnis mit sich bringt, immer zu wissen, daß alles unter Kontrolle sei. Aber befreit es uns vom Leiden, jemanden zu haben - und derjenige können auch wir sein - den wir beschuldigen können? Für einen Augenblick ist es eine Genugtuung, aber bringt es wirkliche Zufriedenheit? Jetzt haben wir uns einen Feind geschaffen, und damit eine neue Art des Leidens. Und wenn wir selbst es sind, die wir beschuldigt haben, werden wir noch verwundeter und gespaltener in uns selbst als wir vorher waren.

Rechte Motivation

Unsere Motivation, die Ursachen unserer Probleme aufzudecken, kommt sicherlich von unserem Interesse daran, nicht leiden zu wollen - und daran ist nichts verkehrt. Aber die Sorte Schuldzuweisung von der wir sprechen, kommt nicht aus reinem Herzen. In den benannten Fällen wurde der gesunde Impuls, die Ursachen des Leidens herauszufinden, von den ungezügelt

Leidenschaften vergiftet. Unsere Lebensenergie, erfahren als unsere menschlichen Leidenschaften, flammte auf, überwältigte unsere Herzen und entzündete unsere Geister.

Diese Lebensenergie ist an sich weder gut noch schlecht; sie ist neutral. Aber die Art auf die sie sich manifestiert, erzeugt die Vorstellung von gut und schlecht; in der Weise wie wir uns unseren Vorstellungen gegenüber verhalten, können wir Verantwortung für unser Leiden übernehmen. Wie wir unser Erleben betrachten, bestimmt, ob wir unser Leben damit verbringen, anderen die Schuld zuzuschieben, wenn wir leiden oder ob wir, wenn Leiden aufkommt, in unseren Anstrengungen uns zu befreien gestärkt werden.

Was können wir also tun? In unserer Betrachtung des Verliebten haben wir untersucht, wie wir im Höhenflug unserer Intensität und Lebendigkeit wieder in alte Gewohnheiten fallen, den Herzmuskel unseres Gewahrseins wieder zusammenzuziehen und dabei die Schönheit und Freiheit des liebenden Zustandes verlieren. Wir bedachten, wie dieses durch unsere Unfähigkeit geschieht, die ganze Fülle des Lebens mit all seiner Energie in uns aufzunehmen. Diese Unfähigkeit kommt von gewohnheitsmäßiger Angst, die zur chronischen Begrenztheit unserer Fähigkeit führt, aus ganzem Herzen zu leben. Anstatt durch das, was uns ewiges Glück verspricht, befreit zu werden, verderben wir es uns am Ende und werden voneinander abhängig durch unser gegenseitiges Anhaften.

Ist es nicht ähnlich mit den Vorwürfen? Wenn wir nicht bekommen, was wir wollen, oder etwas bekommen, was wir nicht wollen, oder verlieren, was wir gerne hatten, erleiden wir den Schmerz der Enttäuschung, Trauer und Verzweiflung. Die Energie entflammt und wir beginnen zu brennen. Oft entwickelt sich unsere Reaktion dann zu Empörung und Rage. Während der Sturm intensiver wird und uns zu Kopfe steigt, beginnen wir uns auszudenken, wem oder was wir die Schuld geben können. Aufgrund unserer Annahme, den Schmerz nicht aushalten zu können – so wie die Erdkruste, wenn sie einem Vulkan nicht standhalten kann – bricht unsere Energie heraus und landet auf dem Objekt unserer Vorwürfe. Weil der Druck unaushaltbar scheint, projizieren wir die Energie unseres Herzens nach außen.

Dieses zu bemerken, heißt bereits, den Punkt zu erkennen, an dem sich die Dinge ändern können. Wenn wir uns darauf vorbereitet haben, diese Reaktionen zu empfangen, ist es möglich, Raum für unsere Leidenschaften zu schaffen, anstatt uns weiter in das Haften an unseren Wünschen zu versteifen. Uns mit dieser Art der Kontemplation vorzubereiten, erhöht die Wahrscheinlichkeit, daß Achtsamkeit vorhanden ist, wenn wir sie brauchen.

Rechte Vorbereitung

Wir alle wissen, wie sich das anfühlt, wenn wir uns in unseren Leidenschaften verlieren. Wir brauchen also nicht erst warten, bis es passiert, um etwas dagegen zu unternehmen. Rechte Vorbereitung ist der Weg, uns vor unseren schädlichen Gewohnheiten zu schützen. Indem wir schon von vornherein diese Art des Verstehens etablieren, ist es wesentlich weniger wahrscheinlich, daß wir in unsere alten Verhaltensweisen zurückfallen. Die Macht der Gewohnheit wird von der Achtsamkeit eingedämmt. Diese Art der wohlüberlegten Zurückhaltung ist nicht das gleiche wie blinde Repression, von der wir befürchten mögen, daß sie dazu führt, daß die unterdrückten Energien nur verstärkt in der Zukunft zurückkommen werden.

Indem wir diese Art der Zurückhaltung üben, schaffen wir die Voraussetzungen dafür, durch den Schein des Leidens hindurchzusehen. Wir entwickeln die Fähigkeit den Lähmungszustand zu überwinden, der uns in der erniedrigenden Lage gefangen hält, immer wieder auszurasen. Wenn wir den Zustand der Angstlosigkeit erfahren, den wir als Liebe kennen, fühlen wir uns versucht, nach dessen Schönheit zu greifen, in dem Glauben, diese festhalten zu können. Aber mit rechter Zurückhaltung entsteht Einsicht, die die alten, schmerzhaften Gewohnheiten überstrahlt, und unsere

Liebe wird gereinigt. Auf der anderen Seite reagieren wir, wenn wir leiden, meist mit Ablehnung, und suchen jemanden oder etwas, dem wir die Schuld geben können. Aber es macht uns schwach und abhängig, unsere Leidenschaften auf andere abzuladen. Wenn wir die Energie lange genug aushalten und der Versuchung widerstehen, uns von dieser zu befreien, wird die Energie anwachsen, bis die Wände bröckeln, die uns ständig eingeschränkt und gefangen hielten. Unser Gewahrsein öffnet sich. Sich mit gut unterrichtetem Gewahrsein zurückzuhalten, ist die Arbeit der Verwandlung. Uns achtsam zurückhalten, ist die Dynamik, die uns befreit.

Wenn wir durch so eine bewußte Ausdehnung unseres Gewahrseins hindurchgegangen sind, wissen wir aus eigener Erfahrung, daß wir nicht hoffnungslose Opfer unserer inneren Feuer sind. Die Verwandlung der wilden Leidenschaften durch Gewahrsein bedeutet, daß wir deren Aufflammen ganz anders empfinden. Wir merken, daß wir mehr Raum für diese haben – zumindest bis wir wieder an unsere Grenzen stoßen. Wir sehen sie dann nicht mehr als Feinde, gegen die wir uns auf ewig verteidigen müssen. Von diesem Moment an können wir Leiden auf eine neue Weise verstehen. Die Lehren, die uns erklären, daß Achtsamkeit auf das Leiden zur Freiheit vom Leiden führt, werden auf eine neue Weise wahr für uns. Von nun an erkennen wir, daß die Unterbindung des Impulses Schuld zuzuweisen, wenn ein Schmerz wie die Enttäuschung aufkommt, der Weg selbst ist – und nicht endloses quälendes Aushalten. Zu erlauben, daß der Druck der Leidenschaften in uns ansteigt, während wir auf interessierte Weise fest und fokussiert bleiben, ist der Weg zu einem neuen Verständnis. In anderen Worten: unser Leiden wird, auf diese Weise betrachtet, zum Schlüssel, der die Türen öffnet, die uns das Gefühl gaben, eingeschlossen zu sein.

Da ist noch ein Punkt, den wir betrachten sollten, und das ist, wie wir Gefahr laufen, von dem Makel der Einbildung infiziert zu werden, wenn wir die Früchte unserer Praxis ernten und uns der Geräumigkeit unseres gewachsenen Gewahrseins erfreuen. Wir könnten fühlen, daß wir unsere Wut nun tatsächlich transformiert hätten. Dann irren wir erneut. Die Energie, die uns aus dem engen Raum unseres zusammengezogenen Herzens befreit hat, ist nicht die Energie unserer verblendeten Persönlichkeit. Das war nicht „Ich“ der das geschafft hat; es war Natur, Dhamma. Darauf den Anspruch zu erheben, ist schon wieder die Gewohnheit des Ergreifens. Aber auch davon können wir lernen. Wir beginnen besser zu verstehen, wie das unerwachte Ego ständig versucht, Sicherheit durch Anhaften zu finden. Der Impuls des Erwachens hingegen, sucht nur die Wahrheit: es gibt keine Freiheit im Anhaften.

Ich hoffe diese Betrachtungen helfen uns allen, vorsichtig zu sein.