

# Die Würde der Zurückhaltung

*September, 2001 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu*

Es ist immer interessant, zu vermerken, welche Worte aus dem allgemeinen Gebrauch verschwinden. Wir haben sie in unserem passiven Wortschatz, wir kennen alle ihre Bedeutung, aber sie neigen dazu, aus unserer Alltagssprache zu verschwinden – was gewöhnlich bedeutet, dass sie aus der Art und Weise, wie wir unser Leben formen, entschwunden sind. Vor einigen Jahren hielt ich eine Dhamma-Rede, in der ich zufällig das Wort „Würde“ erwähnte. Nach der Rede kam eine ZuhörerIn zu mir, die aus Russland emigriert war und sagte, dass sie noch nie zuvor einen Amerikaner das Wort „Würde“ benutzen gehört hatte. Sie hatte es gelernt, als sie in Russland Englisch studierte, aber nie hatte sie gehört, dass die Leute es hier benutzen. Und es ist gut, über das Warum nachzudenken. Wo und warum ist dieses Wort aus dem Sprachgebrauch verschwunden?

Ich denke, die Ursache steht zu einem anderen Wort in Beziehung, das ebenfalls aus dem allgemeinen Sprachgebrauch zu verschwinden scheint und das ist das Wort „Zurückhaltung“: Der Verzicht auf gewisse Vergnügungen, nicht weil wir müssen, sondern weil sie unseren Prinzipien widersprechen. Die Gelegenheit, diesen Vergnügungen nachzugehen, mag gegeben sein, aber wir lernen Nein zu sagen. Das steht in Beziehung zu einem weiteren Wort, das wir nicht häufig benutzen. Es ist das Wort „Versuchung“. Auch wenn wir nicht daran glauben müssen, dass es tatsächlich jemanden oder etwas gibt, das uns bewusst in Versuchung führen will, gibt es doch überall Dinge, die uns locken, Versuchungen, denen wir nachgeben könnten. Und es ist ein wichtiger Teil unserer Praxis, Verzicht zu üben. Wie der Buddha sagt, ist die Zügelung der Augen, Ohren, Nase, Zunge und des Körpers gut, wie auch die Zügelung unseres Tuns, unserer Rede und unserer Gedanken gut ist.

Was aber ist daran gut? Nun, einerseits besitzen wir keine Kontrolle darüber, wohin sich unser Leben entwickelt, wenn wir keinerlei Zurückhaltung haben. Alles, was unseren Weg kreuzt, zieht uns unmittelbar in seinen Sog. Wir haben kein starkes Empfinden für Prioritäten, für das, was sich wirklich lohnt, für das langfristige Glück, das wir gewinnen. Meditationen könnten, wenn wir zu anderen Vergnügungen Nein sagen würden. Welche Rangfolge räumen wir dem Vergnügen in unserem Leben ein, dem Glück und dem Wohlgefühl? Tatsächlich gibt es ja ein Gefühl des Wohlbefindens, das von völliger

Unabhängigkeit herrührt, das entsteht, wenn man einfach nichts anderes benötigt. Wenn diese Art des Wohlbefindens keine Chance hat, sich zu entwickeln, wenn wir beständig unseren Impulsen nachgeben und nur tun, was unser unmittelbares Verlangen uns eingibt, so werden wir nie erfahren, was dieses Wohlbefinden ist.

Zugleich werden wir nie unsere Impulse erkennen. Wenn ihr euch einfach von euren Impulsen treiben lasst, so versteht ihr nicht ihre Macht über euch. Sie sind wie die Strömungen unter der Oberfläche eines Flusses: Nur wenn ihr versucht, einen Damm quer über den Fluss zu errichten, werdet ihr mit diesen Strömungen bekannt werden und ihre Kraft anerkennen. Wir müssen erkennen, was im Leben wichtig ist und ein starkes Gespür für Prioritäten entwickeln, auch bereit sein Nein zu sagen zu den Strömungen, die zu geringwertigeren Vergnügungen führen. Wenn ihr, wie der Buddha sagte, ein größeres Glück seht, das vom Verzicht auf ein geringeres Glück herrührt, so seid bereit, auf das geringere Glück um des größeren Glückes willen zu verzichten.

Das alles klingt, als wäre es selbstverständlich, wenn ihr euch aber anseht, wie die meisten Leute leben, dann denken sie nicht auf diese Weise. Sie möchten einfach alles haben, was sie sehen. Sie wollen ihren Kuchen haben und Erleuchtung obendrein, sie wollen beim Schach gewinnen, ohne auch nur einen einzigen Bauern zu opfern. Selbst wenn sie meditieren, so besteht der Zweck ihrer Achtsamkeitsübung darin eine noch intensivere Erfahrung jedes einzelnen Augenblicks im Leben zu erlangen.

Das aber ist etwas, was man niemals in den Lehren des Buddha findet. Sein Thema ist immer das Loslassenkönnen des einen, um das andere zu gewinnen. Ihr müsst also dieses aufgeben, um jenes zu erlangen. Es findet immer ein Austausch statt.

Wir praktizieren also nicht, um eine intensivere Wahrnehmung von Düften, Tönen, Gerüchen, Geschmächen und Berührungen zu erlangen, sondern wir praktizieren, um zu erkennen, dass der Geist nicht von diesen Dingen abhängen muss und dass er ohne diese Abhängigkeit gesünder wird. Auch wenn der Körper ein gewisses Maß an erforderlichen Dingen wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft und Medikamente benötigt, so gibt es doch eine große Anzahl von Dingen, die er nicht braucht. Da unser Gebrauch des Erforderlichen Leiden einschließt, sowohl für uns selbst als auch für alle die mit der Herstellung dieser Notwendigkeiten zu tun haben, sind wir es uns und den anderen schuldig, uns in Zurückhaltung zu üben und alle Dinge aufzugeben, die wir nicht brauchen, um so eine möglichst geringe Belastung darzustellen.

Deshalb besteht ein so großer Teil unserer Übung darin, dieses beiseite zu tun, jenes beiseite zu tun, dieses aufzugeben und jenes aufzugeben. Bei der Entwicklung dieser Gewohnheit überlegen wir: Welche anderen Dinge in unserem Geist haben wir noch nicht aufgegeben, hinsichtlich unserer Neigung zu diesem und zu jenem? Könnte unser Geist nicht auch gut ohne diese Dinge überleben, nach denen wir uns zu sehnen pflegen? Die Antwort des Buddha ist: JA. Tatsächlich ist der Geist ohne sie sogar besser daran.

Dennoch sträubt sich ein sehr starker Teil unseres Geistes gegen diese Lehre. Wir geben vielleicht manche Dinge für eine gewisse Weile auf, die Haltung ist aber dann häufig: „Ich habe dieses einige Zeit aufgegeben, ich habe jenes so lange weggelassen, aber jetzt kann ich dazu zurückkehren.“ Das ist ein typisches Verhaltensmuster. Wie bei dem Retreat zur Regenzeit, die gerade ausläuft: Die Leute neigen dazu, eine Menge Gelübde abzulegen: „Nun, ich werde während der Regenzeit Zigaretten aufgeben, ich lasse während der Regenzeit Zeitungen weg“. Sobald aber die Regenzeit vorbei ist, kehren sie zu ihren alten Gewohnheiten zurück. Sie haben die tiefere Bedeutung nicht erkannt, dass, wenn man ohne diese Dinge drei Monate überleben kann, dann geht das vermutlich auch den Rest des Jahres. Hoffentlich habt ihr während dieser drei Monate gesehen, wie vorteilhaft es ist, sie aufzugeben. Ihr könnt also beschließen: „In Ordnung, ich werde damit fortfahren auf sie zu verzichten.“ Selbst wenn ihr dann die Gelegenheit habt, euren Wünschen nachzugeben, erinnert ihr euch daran NEIN zu sagen.

Dieses Prinzip des Verzichts, die Bereitschaft, Dinge aufzugeben, trifft für jeden Schritt auf dem Pfade zu. Wenn ihr Großzügigkeit übt, müsst ihr auf Dinge verzichten, die ihr genießen könntet. Ihr erkennt den Gewinn, der entsteht, wenn ihr zu eurem Begehren NEIN sagt und anderen Menschen ermöglicht zu genießen, was ihr weggebt. Wenn ihr z. B. in einer Gruppe lebt, muss die Nahrung mit allen geteilt werden. Wenn ihr auf etwas von eurem Anteil verzichtet, damit andere sich an einem größeren Anteil erfreuen können, so schafft ihr eine bessere Atmosphäre in der Gruppe. Also müsst ihr euch fragen: „Ist das Gefühl der Befriedigung, das ich dabei gewinne den Handel wert?“ Und ihr beginnt, den Vorteil zu sehen, den ihr habt, wenn ihr auf dieser Ebene etwas aufgibt. Genau hier kommt die Würde in unser Leben zurück: Wir sind nicht bloß Verdauungsorgane. Wir sind nicht die Sklaven unserer Wünsche. Wir sind ihre Meister.

Es ist das Gleiche mit den Tugendregeln: Da gibt es vielleicht Dinge, die ihr tun oder sagen wollt, aber ihr tut es nicht, sagt es nicht. Selbst wenn ihr den Eindruck habt, ihr könntet damit vorankommen oder einen Vorteil gewinnen,

tut ihr es nicht, weil es gegen eure Prinzipien wäre. Ihr entdeckt, dass ihr alten Gewohnheiten nicht mehr nachgebt, und das wird von einem Gefühl der Ehre und der Würde begleitet, dass ihr von diesen speziellen Vergnügungen nicht mehr gekauft werden könnt, nicht mehr in Versuchung geratet, den leichten Ausweg zu nehmen. Zugleich zeigt ihr Respekt für die Würde, für den Wert jener, die euch umgeben. Und das wiederum verleiht unserem Leben Würde.

Wenn ihr meditiert, gilt das Gleiche. Manchmal fragen sich die Menschen, warum sie ihren Geist nicht dazu bringen können, sich zu konzentrieren. Das ist so, weil sie nicht gewillt sind, andere Interessen aufzugeben, nicht einmal im gegenwärtigen Augenblick. Ein Gedanke taucht auf, und ihr folgt ihm gleich nach, ohne erst zu prüfen, wohin er denn führt. Eine Idee kommt, dieses klingt interessant, jenes sieht verlockend aus, ihr habt eine ganze Stunde Zeit zu denken was ihr wollt. Wenn ihr jedoch diese Einstellung zur Meditationszeit habt, dann wird niemals etwas vollbracht werden.

Ihr müsst erkennen, dass dies eure Gelegenheit ist, den Geist stabil und ruhig zu bekommen. Um das zu tun, müsst ihr alle Arten anderer Gedanken aufgeben: Gedanken über die Vergangenheit, Gedanken über die Zukunft, dieses zu überlegen, jenes zu planen, egal was, ihr müsst all das beiseitelassen. Wie wunderbar oder hochtrabend diese Gedanken auch sein mögen, ihr sagt einfach NEIN zu ihnen.

Wenn ihr also Großzügigkeit geübt und wirklich ernsthaft die Tugendregeln eingehalten habt, so habt ihr auf geschickte Weise die Fähigkeit NEIN zu sagen entwickelt, deshalb sind Großzügigkeit und die Einhaltung der Tugendregeln auch keine optionalen Bestandteile der Praxis. Vielmehr sind sie die Grundlage der Meditation. Wenn ihr Großzügigkeit und Tugend zur Alltagspraxis gemacht habt, so wurde die Fähigkeit des Geistes, zu seinen Impulsen NEIN zu sagen, gestärkt und verfeinert.

Ihr habt die guten Resultate gesehen, die von eurer Fähigkeit zur Selbstbeherrschung hinsichtlich Wort und Tat herrühren. Ihr habt gesehen, dass Verzicht das Gegenteil von Entbehrung bedeutet. Bei der Meditation habt ihr nun die Gelegenheit, eure Gedanken zu zügeln und zu sehen, was dabei Gutes herauskommt. Wenn ihr wirklich NEIN zu euren Gedanken sagen könnt, so stellt ihr fest, dass der Geist mit einem viel größeren Gefühl der Befriedigung in seinem konzentrierten Zustand zur Ruhe kommen kann, als das mit irgend welchen Gedanken und seien sie noch so phantastisch, möglich wäre.

Ihr erkennt, dass die Befriedigung, diesen Zerstreuungen nachzugeben, einfach durch eure Finger rinnt als wäre sie nie dagewesen. Es ist, als wollte

man eine Hand voll Wasser oder Luft ergreifen. Aber das Gefühl des Wohlbefindens, das sich mit der Fähigkeit ergibt, euren Geist wiederholt in den Zustand der Stille zu bringen, selbst wenn euch das nicht gänzlich gelingt, beginnt alles andere in eurem Leben zu durchdringen. Ihr erkennt, dass der Geist wirklich eine weit unabhängigere Sache ist als ihr euch vorstellen konntet. Er muss diesen Impulsen gar nicht nachgeben. Er kann zu sich selber NEIN sagen.

Und er wird sogar noch unabhängiger, wenn ihr die Unterscheidungsfähigkeit entwickelt, die in der Lage ist, den Ursprung jener Impulse auszugraben, um zu sehen, woher sie kommen und zwar so weit, dass sich die ganze Frage der Versuchung erübrigt, weil es gar nichts Verführerisches gibt. Ihr seht die Dinge an, die den Geist aus seiner Stille zerren würden, aus seiner Unabhängigkeit und ihr erkennt, dass sie es gar nicht wert sind. In der Vergangenheit habt ihr den Geist auf ein Hungergefühl trainiert. Das ist es, was wir tun, wenn wir fortwährend Impulsen nachgeben: Wir üben uns im Hunger. Doch jetzt trainiert ihr den Geist darin genug zu haben, frei zu sein, und ihr erkennt, dass das Hungergefühl, das ihr kultiviert habt, tatsächlich eine große Quelle des Leides ist. Ohne es seid ihr viel besser dran.

Es ist wichtig, dass wir die Rolle erkennen, welche die Zurückhaltung dabei spielt, das Problem des Leidens zu überwinden und wahres Wohl für uns selbst zu finden. Ihr erkennt, dass ihr überhaupt nichts aufgibt, was ihr wirklich braucht. Ohne das Entbehrliche seid ihr erheblich besser dran. Ein Teil des Geistes leistet dem aber Widerstand und unsere Kultur ist dabei überhaupt nicht hilfreich, weil sie diesen Widerstand noch ermutigt: „Gib diesem Impuls nach, gib jenem Impuls nach, gehorche deinem Verlangen. Es ist gut für die Wirtschaft, es ist gut für deine Psyche. Pass auf, wenn du deine Wünsche unterdrückst, wirst du dich in alle möglichen psychischen Knoten verwickeln.“ Die Lektionen, die uns unsere Kultur lehrt – zu kaufen, kaufen und nochmals zu kaufen und nachzugeben, nachzugeben und nochmals nachzugeben – sind überall anzutreffen. Und welche Würde entsteht aus dem Befolgen dieser Botschaft?

Die Würde von Fischen, die ihren Köder hinunterwürgen. Wir müssen uns dieser Gepflogenheiten entwöhnen, diese Botschaften ignorieren, wenn wir Worte wie Würde und Zurückhaltung wieder beleben und den Lohn ernten wollen, den die real existierenden Qualitäten der Würde und der Zurückhaltung unserem Geist zu bieten haben.