

Vortreffliche Freundschaft

13. November, 2002 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Dhamma auszuüben, ist primär eine Frage des sich selbst Betrachtens. Ihr müsst eure eigenen Gedanken und Worte, euer eigenes Tun betrachten, um zu sehen, was geschickt ist und was nicht. Es ist nicht so sehr eine Frage der Selbst-Verbesserung, vielmehr eine der Handlungs-Verbesserung, der Sprach-Verbesserung und der Gedanken-Verbesserung. Das ist eine wichtige Unterscheidung, weil die Menschen in der modernen Welt – ganz besonders in der modernen Welt – vom Selbstbild ganz besessen scheinen. Wir wurden unser Leben lang mit Bildern bombardiert und wir können gar nicht anders, als das Bild, das wir von uns haben, mit den Bildern der Leute, die wir draußen sehen zu vergleichen. Dabei könnt ihr euch zum größten Teil gar nicht vergleichen: Ihr seid eben nicht so stark, so schön, so wohlhabend, so elegant, usw. In Thailand fiel mir auf, wie unzufrieden Teenagers wurden, als sich das Fernsehen ungezügelt verbreitete.

Ich denke, es kommt wohl daher, dass die Leute sich mit den „Idealbildern“, die ihnen vorgespielt werden, vergleichen. Und da wird die Frage des Selbstbildes sehr kritisch, sehr schmerzlich. Wenn wir also sagen, dass ihr euch selbst betrachten sollt, so denkt daran, dass ihr nicht auf euer „Selbst“ blickt, sondern ihr betrachtet eure Gedanken, Worte und Taten. Versucht, diese so objektiv wie nur möglich zu sehen, räumt dabei die ganze Frage nach einem „Selbst“ aus dem Weg. Und dann wird es erheblich leichter, Verbesserungen vorzunehmen.

Das Gleiche trifft auch zu, wenn ihr mit anderen Leuten zu tun habt. Der Buddha sagte, dass es zwei Faktoren gibt, die beim Entstehen von Weisheit am meisten helfen und die auch auf dem Pfad am hilfreichsten sind. Der wichtigste innere Faktor ist eine angemessene Aufmerksamkeit.

Der wichtigste äußere Faktor ist die bewundernswürdige Freundschaft. Und es ist wichtig, dass ihr darüber nachdenkt, was denn bewundernswerte Freundschaft bedeutet, weil ihr, obwohl erwartet wird, dass ihr eure eigenen Gedanken, Worte und Taten beobachtet, ja auch auf die Gedanken, Worte und Taten der Menschen um euch herum blickt. Schließlich sind eure Augen ja in eurem Körper fest verankert und sind somit nach außen gerichtet. Ihr könnt gar nicht anders, als das Treiben anderer Leute wahrzunehmen. Die Frage ist also, wie ihr dieses Wissen in eurer Praxis für euch am nützlichsten anwendet.

Und genau hier kommt das Prinzip der vortrefflichen Freundschaft zum Tragen.

Grundsätzlich bedeutet es, mit bewundernswürdigen Leuten, also mit Personen, die bewundernswürdige Gewohnheiten oder Qualitäten haben, Umgang zu pflegen und sich ihnen zuzuwenden. In einer Liste werden diese vier Qualitäten aufgezählt: Bewundernswürdige Menschen sind vom *kamma*-Prinzip überzeugt, sie sind tugendhaft, großzügig und sie besitzen Weisheit. Von Dogen gibt es eine bekannte Zeile, wo er sagt: „Wenn ihr durch den Nebel geht, wird eure Robe nass, ohne dass ihr überhaupt daran denkt.“ Das ist seine Beschreibung vom Leben mit einem Lehrer. Ihr eignet euch die Gewohnheiten des Lehrers an, ohne darüber nachzudenken. Das kann aber ein zweischneidiges Schwert sein, weil euer Lehrer gute und schlechte Gewohnheiten haben kann. Ihr müsst also vorsichtig sein, welche davon ihr übernehmt.

Zusätzlich zur Kontaktpflege mit bewundernswürdigen Leuten gibt es, sagte der Buddha, zwei weitere Faktoren der vortrefflichen Freundschaft. Einer davon ist, dass ihr diese Menschen bezüglich Überzeugung, Tugend, Großzügigkeit und Weisheit befragen könnt. Das bedeutet aber nicht, dass man nur den Lehrer befragen kann. Ihr könnt auch andere Leute der Gemeinschaft, die bewundernswürdige Qualitäten besitzen, fragen. Findet heraus, was für besondere Einsichten sie darüber gewonnen haben, wie man diese Qualitäten entwickelt. Schließlich haben sie offenbar Erfahrung und ihr tötet gut daran, ihr Wissen abzufragen. Der zweite Faktor ist, Nacheiferswertes an anderen Menschen zu erkennen und es ihnen gleich zu tun. Eifert den guten Dingen nach und bringt diese Qualität in euer eigenes Verhalten ein. Das macht euch aber auch für eure Seite der vortrefflichen Freundschaft verantwortlich. Ihr könnt euch nicht bloß zurücklehnen und nur darauf hoffen, den Nebel aufzusaugen, darauf warten, dass er in eure Richtung weht. Ihr müsst aktiv werden. Denkt an die Stelle im Dhammapada, über den Löffel, der den Geschmack der Suppe nicht kennt, die Zunge aber sehr wohl.

Denkt aber daran, wenn ihr die Menschen um euch betrachtet, dann ist es wichtig, dass ihr von eurem Konkurrenzdenken loskommt, davon einen Menschen mit einem anderen zu vergleichen. Ihr betrachtet also nicht sie, sondern ihr Tun. Ihr fangt sonst bloß damit an, euch selbst mit der anderen Person zu vergleichen: „Dieser Mensch ist besser als ich; jener Mensch ist schlechter als ich.“ Das führt nur zu Fragen der Einbildung, des Grolls und Wetteifers, die wirklich nicht förderlich sind, weil wir doch nicht hier sind, um miteinander in Wettbewerb zu treten. Wir sind hier, um an uns selbst zu arbeiten. Seht die anderen Menschen also lediglich in Bezug auf ihre Gedanken,

ihre Worte und ihre Handlungen an. Und schaut darauf, was bewundernswertes Tun, was bewundernswerte Worte, was bewundernswerte Gedanken sind, denen ihr nacheifern und die ihr annehmen könnt. Auf diese Weise wird der Umstand unseres Zusammenlebens für die Praxis eher förderlich als ein Hemmnis sein.

Das gilt aber auch, wenn ihr um euch herum Menschen wahrnehmt, die Dinge tun, die nicht bewundernswert sind. Statt jedoch die andere Person zu verurteilen, bewertet lediglich ihr Tun entsprechend der Resultate: Dass nämlich diese spezielle Handlung, diese spezielle Art zu denken oder zu sprechen nicht sehr geschickt ist, denn ganz offensichtlich führt sie zu diesem oder jenem unerwünschten Ergebnis. Und dann seht euch selbst an, die Dinge die ihr tut und sagt und fragt euch: „Sind jene ungeschickten Worte und Handlungen auch bei mir anzutreffen?“ Seht das Betragen anderer Leute als einen Spiegel für euer eigenes Verhalten an. Wenn ihr das tut, dann werden sogar die Schwierigkeiten des Zusammenlebens in einer Gemeinschaft zum Hilfsmittel für die Praxis.

Der Buddha legte das Mönchsein so an, dass die Mönche Zeit für sich selbst, aber auch für das Zusammensein haben würden. Wärt ihr die ganze Zeit allein, würdet ihr wohl verrückt werden. Wärt ihr aber eure ganze Zeit hindurch mit anderen zusammen, so würde das Leben immer mehr wie ein Leben im Schlafsaal aussehen. Ihr müsst daher lernen, wie die beiden im Gleichgewicht zu halten sind. Lernt also, selbst eure eigenen guten Qualitäten zu entwickeln und nutzt zugleich das Tun und die Worte anderer Leute als Spiegel für euch, um euch zu überprüfen und zu sehen, was wert ist, angenommen zu werden oder was eindeutig ungeschickt ist.

Und dann denkt über euch nach: „Habe ich diese bewundernswürdigen Eigenschaften? Oder habe ich jene ungeschickten Eigenschaften in meinen Gedanken, Worten und Taten?“ Wenn ihr jene ungeschickten Qualitäten aufweist, dann müsst ihr euch an die Arbeit machen. Habt ihr die bewundernswürdigen nicht, so gibt es auch dort Arbeit für euch.

Es ist recht interessant, dass bei den inneren und den äußeren Faktoren, der angemessenen Aufmerksamkeit und der vortrefflichen Freundschaft, die rechte Fragestellung der entscheidende Faktor ist. Ihr lernt durch angemessene Aufmerksamkeit, euch gezielt Fragen über euer eigenes Verhalten zu stellen. Bei vortrefflicher Freundschaft befragt ihr die von euch bewunderten Leute über die von ihnen verkörperten Eigenschaften. Findet ihr jemanden, dessen Vertrauen bewundernswert ist, so befragt ihr diese Person bezüglich Vertrauen. Findet ihr jemanden, dessen Anstrengung und Beharrlichkeit bewundernswert

ist, so befragt ihn über Beharrlichkeit. Mit anderen Worten, ihr interessiert euch für diese Dingen. Worüber wir Fragen stellen, das sind die Dinge, für die wir Interesse haben, es sind diese Dinge, die unsere Praxis bestimmen. Und dann ist es die Kombination von beiden, der inneren und äußeren Fragen, die uns die richtige Richtung weist.

Das also ist etwas Nachdenkenswertes. Während ihr durch den Tag geht und dabei jemandem begegnet, der etwas tut, das euch aufregt oder sogar kränkt, müsst ihr lernen, euch nicht auf diese Person zu konzentrieren.

Seht stattdessen auf die Handlung an und für sich, als Teil eines kausalen Prozesses und dann betrachtet euch selbst. Wenn ihr in eurem Geist da draußen andere Leute erschafft, so schafft ihr euch viele Probleme. Seht ihr aber das Leben in der Gemeinschaft ganz einfach als Gelegenheit, das Prinzip von Ursache und Wirkung zu beobachten, so verschwinden diese Probleme.

Genauso ist es mit den bewundernswürdigen Menschen: Beneidet sie nicht um ihre guten Qualitäten und die Tatsache, dass ihr eben nicht ihre guten Eigenschaften besitzt. Lasst euch davon nicht deprimieren. Wo kommen denn gute Eigenschaften her? Sie stammen aus Beharrlichkeit, aus Anstrengung und aus der Übung. Das ist doch etwas, das wir alle tun können. Wenn ihr also bei anderen Leuten etwas bewundernswertes seht, befragt sie darüber und versucht dann, diese Lehren auf euer eigenes Leben anzuwenden. Wenn wir durch das Leben gehen, ohne Fragen zu stellen, lernen wir nichts dabei. Stellen wir die falschen Fragen, kommen wir vom Weg ab. Wenn wir üben, lernen wir, die richtigen Fragen zu stellen und das ist der Faktor, der uns hilft, direkt auf das Ziel ausgerichtet zu praktizieren.

Ich habe einmal in den Kindheitserinnerungen eines Mannes gelesen, in denen er sagt, dass er jeden Tag, wenn er von der Schule kam, die immer gleiche Frage seiner Mutter zu hören bekam: „Welche Fragen hast du heute in der Schule gestellt?“ Sie fragte nicht: „Was hast du gelernt? Was hat der Lehrer unterrichtet?“ Sie fragte „Welche Fragen hast du gestellt?“ Sie lehrte, ihn zu denken.

Am Ende des Tages also, wenn ihr innehaltet, um über die Aktivitäten des Tages nachzudenken, könnt ihr euch sehr wohl fragen: „Welche Fragen habe ich heute gestellt? Welche Antworten habe ich bekommen?“ Auf diese Weise könnt ihr erkennen, in welche Richtung eure Praxis führt.