

# Die Freiheit entdecken

## Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

### Vergleichen, Urteilen - notwendig, leidhaft!?

Vergleichen und urteilen als Ausdruck von Selbstzentriertheit und wie kommen wir zur Wahrnehmung und Wertschätzung des Guten bei den anderen, statt vermeintlicher Defizite? Eine interessante Reise.....

Was brauchen wir an Urteilen, Vergleichen, Einordnungen, um uns einigermaßen sicher (so weit das möglich ist) in unserer Welt zu bewegen. Wann und wo kippt es um, uns wird zum Selbstläufer? Wie sieht das Leid aus, das aus exzessivem Urteilen entsteht?

Das Bedürfnis zu vergleichen und aufgrund dessen vorher zu urteilen, schwindet erst als eine der letzten Fesseln



an die leidvolle Dimension

des Daseins. Also

kümmern wir uns besser darum, zu verstehen was diese Aktivität des Geistes mit uns macht und wie sie sich zeigt.

#### **Welche Varianten gibt es da:**

Gleichheitsdünkel – die/der ist wie ich, was ist da das Problem? Na ja, wie schließen automatisch die anderen aus.....

Minderwertigkeitsdünkel – ich bin nicht gut genug, das kann lähmen, untergründig aggressiv machen

Überlegenheitsdünkel – ich bin besser als die, da steckt schon eine gewisse Angst drin, dass ich meinen Vorsprung verliere, dann alles ändert sich und etwas in mir weiß.

Sobald ich äußere ich bin, geht das nur, indem ich mich abgrenze gegen das was ich nicht bin (die da draußen, wir und sie)

Die Tendenz zu vergleich, zu urteilen ist im Buddhismus eine der 7 Neigungen (Begehren, Widerstreben, Ansicht, Zweifelssucht, Daseinstrieb, Nicht-Wissen) oder latenten Eigenschaften. Diese Eigenschaften bewegen sich oft unbemerkt im Unterbewußten, gelten als Neigungen, da sie die Tendenz haben, immer wieder unaufgefordert aufzutauchen und das neuerliche Entstehen von Begehren hervorzurufen.

Mana (der buddhistische Begriff für Vergleichen, Urteilen) als Ich-bin-Dünkel fällt auch unter die 16 Herzenstrübungen (was für ein zauberhafter Ausdruck), Befleckungen des Herzens, Gemütstrübungen (Verderbte Selbstsucht, Nächstenblindheit, Ärger, Groll, Geltungsstreben, Herrschsucht, Neid, Geiz, Heuchelei, Hinterhältigkeit, Starrsinn, Rechthaberei, Überheblichkeit, Rausch, Leichtsin). Da klingen einige ein bisschen antiquiert, aber aussagekräftig.

- Wo steckt letztendlich ICH drin? Wo investiere ins ICH? Wo muß ich jemand sein, eine Rolle einnehmen und wo wird es ein Klotz am Bein!?

Was fahre ich auf, um mich bedeutsam zu machen und von mir unbemerkt andere abzuwerten?

- Dharma-Kenntnisse, Musik-Kenntnisse, überhaupt Wissen

- vorschnelle Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, spirituelle Werte

- Bei allem was mir wichtig ist (für meinen Selbstwert!?) vergleiche und manipulierte ich, bzw. gerate in Gefahr es zu tun.

Um diesen Automatismus außer Kraft zu setzen brauche ich Gewahrsein im Prozess des Do-your-self.

Was sind typische Sätze, Situationen, die mich dahin bringen? – Beispiele:



Geistesqualitäten, können ins Zwielfichtige, Uneindeutige abrutschen je nach dem wie sie eingesetzt werden:

- Kein Problem ich fahre dich hin.
- Mach ich
- Ich übernehme die Schicht.
- Ich bezahle
- Innerlich – Mann was hab ich Energie (Energie ist ewige Freude)
- Ich melde mich immer freiwillig, schau mal auf die anderen.....
- Heute bin ich ja mal wieder selbstlos, uneigennützig, wow
- Mama`s bester macht alles, damit er gemocht wird und dann Frust, wenn die würdigung nicht erwartungsgemäß ausfällt.
- Tolles Seminarhaus.....

*Achtsamkeit führt dazu , dass wir uns Zuständen bei ihrem erscheinen unmittelbar gewahr werden. Der Weisheitsfaktor der Ergründung (Dhamma Vicaya) erhellt dann diese Zustände und unterscheidet sie. Das ist keine akademische Übung. Der Weisheitsfaktor unseres Geistes ist wie ein investigativer Journalist, der den Dingen wirklich auf den Grund geht – in diesem Fall das Verständnis für die Ursachen unseres Leidens und deren Beendigung.*

[Joseph Goldstein](#)