

Mana: Von Dünkel und Einbildung zu Würde und Einfachheit

Copyright by Fred von Allmen 2001 – 2020

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.

Dieser Dharma-Vortrag darf kopiert und weitergegeben werden.

Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.

Dieser Inhalt ist unter einer *Creative Commons-Lizenz* lizenziert:



Der Pali-Begriff Mana kann als Dünkel, Hochmut, Einbildung oder Arroganz übersetzt werden. Ganz genau genommen ist es: 'Der vergleichende Geist'. "Ich bin besser als...". "Ich bin schlechter als...". "Ich bin gleich gut wie..." Wilhelm Busch schrieb: „Wie klein ist das, was einer ist, wenn man´s mit seinem Dünkel misst.“

Das heilsame Gegenteil von Mana könnte als Selbstwertschätzung, Bescheidenheit und Würde bezeichnet werden.

Das Vorgehen

In der tibetischen Gelugpa-Tradition wird die Praxis der Erkenntnis von 'nicht-selbst' (anatta) so angegangen, dass man damit beginnt zu beobachten, wie man sich spontan und automatisch mit diesem Selbstgefühl identifiziert, es ergreift, und daran haftet. Erst nachdem dieser Prozess nach sorgfältiger Beobachtung sichtbar geworden ist, beginnt man, dieses scheinbare (aber getäuschte) Selbst-Gefühl zu widerlegen und schliesslich zu durchschauen.

Es geht also hier um einen Zwei-Schritt-Prozess:

1. Das Problem (des falschen Selbst') in der direkten Erfahrung zu beobachten und zu erkennen.
2. Es zu korrigieren, zu lösen und die Täuschung des Selbst zu durchschauen.

Der zweite Punkt, 'Durchschauen' ist als Praxis im Alltag etwas schwierig.

Der erste Punkt, das Problem beobachten und erkennen jedoch, ist sicher möglich.

Ich finde, dass Mana, also Dünkel, zu betrachten eine gute Zugangsmöglichkeit ist, um das 'Ich-Gefühl' zu erkennen – und vielleicht letztlich doch zu durchschauen.

Hier eine Geschichte, welche die positive, heilsame Eigenschaft von 'Bescheidenheit' anspricht, wobei aber Mana sichtbar wird:

Der alte Rabbi liegt krank im Bett. Neben seinem Lager führen seine Schüler flüsternd eine Unterhaltung. Sie preisen seine beispiellosen Tugenden. "Seit Salomons Zeiten gab es niemanden, der weiser war als unser Rabbi", sagt einer von ihnen. "Und sein Glaube! Er gleicht dem unseres Vaters Abraham", sagt ein anderer. "Seine Geduld ähnelt jener Hiobs", sagt ein dritter. "Nur in Moses finden wir jemanden, der so vertraut mit Gott verkehrt wie er", sagt ein vierter.

Der Rabbi scheint keine Ruhe zu finden. Nachdem die Schüler gegangen sind, erkundigt sich seine Frau: "Hast du gehört, wie sie dein Lob gesungen haben?" "In der Tat", erwidert der Rabbi.

"Warum bist du dann so mürrisch?" fragt sie. "Meine Bescheidenheit", klagt er, "keiner hat meine Bescheidenheit erwähnt."

Verblendung, Täuschung, Identifikation

Um die Funktionsweise von Mana richtig verstehen zu können, muss man etwas weiter ausholen: Das Grundproblem liegt in der Unwissenheit, der Verblendung – und der daraus folgenden Täuschung. Die in unserer normalen, alltäglichen Moment-zu-Moment-Wahrnehmung

eingebaute Täuschung bewirkt, dass wir die Dinge, Menschen und andere Lebewesen wahrnehmen, als ob sie in sich selbst existieren würden, als ob sie unabhängig von allem anderen, unabhängig von ihren Ursachen, unabhängig von ihren Teilen, und unabhängig von der Konzeptualisierung durch den Geist, existieren würden.

Einfacher ausgedrückt: Wir nehmen alle Dinge des Daseins wahr, als ob sie 'selbst-existent' wären. Wir nehmen alle Wesen, alle Menschen einschliesslich unserer selbst wahr, als ob sie (als ob wir) ein unabhängig existierendes Selbst wären oder, als ob sie (als ob wir) wir ein unabhängig existierendes Selbst hätten.

(Für die Gelehrteren unter den Lesern: Es ist die dritte der vier verkehrten Wahrnehmungen, nämlich als atta sehen, was tatsächlich anatta ist.)

Durch diese Täuschung entsteht ein starkes Ich-Gefühl in uns. Nicht andauernd, aber oft. Wenn dieses Ich-Gefühl da ist, wenn es spürbar ist, identifizieren wir uns damit. Wir **sind** Ich. 'Dies geschieht tatsächlich **mir.**' 'Das ist wirklich **meins.**' 'Ich', 'mich', 'mir', 'mein' entstehen – und werden vom Geist ergriffen, erfasst, und festgehalten – mit Anhaften. Und schon stecken wir tief in der Problematik des Samsara: inneres Leiden entsteht! 'Ich' leide!

Dieser Prozess der Identifikation mit einem scheinbar realen 'Ich' und dieses Erfassen und Festhalten und Anhaften am 'Ich' heisst (in Pali) 'ditthi' oder 'miccha ditthi', verkehrte Sichtweise, unrealistische Sichtweise.

Entstehung und Wirkungsweise

Es ist aus diesem Vorgang, aus dieser inkorrekten Wahrnehmung oder Sichtweise von sich selbst, dass Mana, Dünkel, Einbildung, Arroganz usw. entstehen. Und zwar entstehen sie, wie schon erwähnt, durch Vergleichen:

Ich versus Du.

Ich im Vergleich zu Anderen.

Wie steh ich da, im Vergleich zu Jenen?

Bin ich besser als..?

Bin ich wichtiger als..?

Bin ich interessanter als..?

Bin ich intelligenter als..?

Bin ich schöner, attraktiver als..?

Bin ich stärker als..?

Oder bin ich schlechter als..?

Unwichtiger als..?

Langweiliger als..?

Dümmer als..?

Hässlicher, unattraktiver als..?

Schwächer als..?

Oder bin ich gleich gut wie..?

Gleich wichtig wie..?

Gleich interessant wie..?

Gleich intelligent wie..?

Gleich schön, attraktiv wie..?

Gleich stark wie..?

Diese Funktion und das Gefühl, welches daraus entsteht, ist Mana.

Das Ich-Gefühl ist da. Dann wird verglichen. Und je nachdem, wie das Vergleichen ausfällt, fühlt es sich gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm an. Dieser Prozess ist letztlich immer leidvoll. Wenn's ein schlechtes Gefühl gibt (ich bin schlechter, dümmer, unwichtiger etc.) ist das Leiden offensichtlich.

Wenn's ein gutes Gefühl (oder ein 'gerade-so-okay-Gefühl') gibt, dann ist's für den Moment in Ordnung. Wir wissen aber, dass Dinge sich ständig verändern: Es könnte jederzeit ein Besserer kommen. Es könnte eine Schönerer auf den Plan treten. Der Schwächere zeigt plötzlich Stärken, die vorher nicht offensichtlich waren. Die Andere entpuppt sich unversehens als hochintelligent. Meine Position 'ich bin besser' ist sehr labil. Und damit mein gutes Gefühl. Es kann jederzeit kippen. Also muss ich auf der Hut sein, aufpassen, mich richtig darstellen, mir keine Blöße geben, mich in der Gruppe aufhalten, in der ich mich 'besser als' oder 'ebenso wie' fühle, nicht etwa 'schlechter als'. Oder ich muss ein bisschen bluffen (vielleicht unbewusst): Den gefangenen Fisch etwas grösser, den erstiegenen Berg etwas höher machen, die Erfolgsstory etwas schillernder erzählen - oder aber die Strategie ändern, und 'tiefstapeln'.

„Ja weißt du, ich fange ja sowieso immer nur kleine Fische“,

„Ich bin kein besonders guter Bergsteiger“,

„Ich hab's nicht nötig, besonders gut auszusehen“, oder was immer.

So überlassen wir den anderen das 'Besser-sein'. Sie erlangen somit das gute Gefühl, und mögen uns deshalb. So kriegen auch wir ein gutes Gefühl. Besser – schlechter – gleich gut... Immer ist Mana am Werk, und immer ist es anstrengend, ruhelos, nie ganz okay. Mana schafft Leiden.

Mana schafft auch unmittelbar und direkt weitere Kilesas (leidenschaftliche Emotionen): Wir werden neidisch oder eifersüchtig

- gegenüber denen, die auf einem bestimmten Gebiet tatsächlich besser sind als wir selbst,

- gegenüber jenen, von denen wir *befürchten*, sie könnten irgendwann besser werden

- und gegenüber denen, von denen wir *glauben*, sie seien besser als wir.

Wir finden uns im Konkurrenzkampf mit jenen, die wir als gleich gut sehen und wir schauen auf jene herunter, die tatsächlich weniger gut sind oder von denen wir einfach *glauben*, sie seien weniger gut.

Dadurch wird eine gespannte oder eine unterschwellig feindliche oder gar eine stark feindselige Atmosphäre geschaffen. Auch werden wir durch Mana verletzbar und müssen uns ständig schützen. Und mehr Leiden entsteht. Überdies ist es uns in diesem Modus unmöglich, von anderen etwas zu lernen.

Definitionen

Klassische Beschreibungen und Definitionen von Mana sind die folgenden.

Nyanatiloka Mahathera im 'Buddhistischen Wörterbuch':

„Es ist der Überlegenheitsdünkel: Besser bin ich.

Der Minderwertigkeitsdünkel: Schlechter bin ich.

Der Gleichheitsdünkel: Ebenso bin ich.

Diesen dreifachen Dünkel hat man zu überwinden.“

Im 'Abhidhammattha Sangaha' heisst es:

„Dünkel (mana) hat die Charakteristik von Hochmut. Seine Funktion ist Selbst-Erhöhung. Er drückt sich aus im Prahlen, Angeben, Protzen, Wichtigtun, Sich Aufspielen, den Mund voll nehmen, Übertreiben, usw.“ (und das natürlich nicht nur in groben, offensichtlichen Formen, sondern viel öfters noch in subtilen Variationen).

Mana drückt sich auch im Gegenteil aus: In Formen von Selbst-Erniedrigung, Unterwürfigkeit, Sich-Blossstellen, Willfährigkeit, Untertreiben usw.

Mana ist eine der unheilsamen Geistesfunktionen oder Geistesfaktoren (Kilesa/Klesha) und gilt in Asangas 'Abhidharma-Samuccaya' gar als eines der Wurzel-Klesha, d.h. es ist eine quälende, leidenschaftliche Funktion von Herz und Geist, ja sogar eine *grundlegende*, leidenschaftliche Funktion.

Mana ist eine der 10 sogenannten 'Fesseln des Daseins' (samyojana). Erst auf der vierten Stufe der Erleuchtung, wenn alle Kleshas aufgelöst und entwurzelt sind, verschwinden auch alle Reste von Mana. Also erst eine vollständig Befreite, eine 'Arhanti', oder ein 'Bodhisattva auf der achten Stufe' ist ganz und gar frei von Mana. Mit anderen Worten: Mana ist sehr hartnäckig!

Ich möchte Mana hier noch von zwei ähnlichen Begriffen unterscheiden:

1. Mana (ohne langes a) ist ein Synonym von citta, ceta, cittuppada, nama und viññana, was soviel bedeutet wie Geist, Herz-Geist bzw. Bewusstsein und hat also eine ganz andere Bedeutung als Dünkel.

2. Manas (mit s am Schluss) ist ein Begriff, der in der Yogachara-Schule des Buddhismus verwendet wird. Dies betrifft viele Zen-Schulen, Dzog-chen, Thich Nhat Hanh u.a. Manas bezieht sich auf ein siebtes von acht 'Bewusstseinen'. Die fünf Sinnes- und das sechste, Denk-Bewusstsein, dann eben Manas, das 'reaktive Bewusstsein' als siebtes und Nummer acht, 'Alaya', das 'Lagerhaus-Bewusstsein'.

Mehr möchte ich hier nicht darüber sagen. Mana (Dünkel) wird mit langem a geschrieben (māna).

Beispiele – Mana 'in action'

Unsere Aufgabe hier wird es vor allem sein, Mana kennenzulernen und innerlich 'in action' zu beobachten. Gleichzeitig wollen wir sein positives Gegenteil kennenlernen und schauen, wie dieses auf uns wirkt. Darüber mehr am Schluss.

Was wir jetzt vor allem brauchen sind Beispiele - und deren gibt es zahllose. Als ich vor einem halben Jahr anfang, diesen Kurs vorzubereiten, begann ich auch, mehr und mehr Beispiele von Mana 'in action' direkt in meinem Geist wahrzunehmen. Manchmal mehrere pro Minute!

In einem burmesischen Text werden vier Arten von Mana erwähnt:

1. *Dünkel durch Geburt* (Herkunft und Status) jati-mana. Man bildet sich was ein, weil man einer edlen, renommierten oder bedeutenden Familie angehört. Oder man ist überzeugt davon, einer besonders schlechten oder bedeutungslosen Familie oder Sippe anzugehören. Dabei liegt die Betonung auf *besonders*! Jati-mana, etwas, was einem meist schon die Eltern mitgeben.

2. *Dünkel durch Reichtum* (dhana-mana): Man bildet sich was auf seinen Reichtum ein, auf Besitz und Vermögen – geerbt, gewonnen oder selbst erworben. Oder man findet sich besonders arm. Ist gar stolz darauf und verachtet die Reichen (Oh, diese Protzer!)

Als ich fünf oder sechs war (1948/49) kaufte sich mein Vater das erste Auto. Ich war schrecklich stolz darauf, denn es war das erste Auto in unserem Quartier! Was ich nicht wusste: Wir lebten in einem eher armen Quartier.

3. *Dünkel durch Wissen* (pañña-mana). Man bildet sich viel auf sein Wissen und Können ein. Man ist gebildet, intelligent (oder beides), man ist geschickt oder auch nur schlau. Oder man glaubt, gebildet und intelligent zu sein. Wenn man sich darauf was einbildet, ist dies Pañña-mana. Vielleicht ist man ein bisschen weise, hat einige gute Erkenntnisse gehabt in der Meditation, ein gutes Verständnis des Dharma und ist deshalb eingebildet: auch dies ist pañña-mana. Hält man sich für besonders ungebildet oder unintelligent, ist auch das pañña-mana.

Spirituelle Dünkel scheint hier dazu zu gehören. Er ist sehr weit verbreitet. Gerade auch unter Buddhisten, gerade auch unter uns Dharma-Praktizierenden. Besonders weit verbreitet ist er innerhalb von spirituellen Gruppen: „Es gibt viele Arten von Vipassana. Und die sind alle gut. Und doch fühle ich ganz klar: Das was wir machen ist doch noch etwas besser.“ Denn so ganz richtig gut können die anderen irgendwie doch nicht sein.(!)

Ein kleiner Mönchs junge fragte meinen Freund, einen Mönch in der einen tibetischen Tradition, nach seiner Zugehörigkeit. Als mein Freund ihm diese bekannt gab, meinte der Junge spontan: „Ah! Baum ohne Früchte!“ Er war vielleicht acht jähig und hatte nicht die geringste Ahnung davon, was in der Tradition meines Freundes, noch in seiner eigenen, gelehrt wurde. Aber man hatte ihm bereits beigebracht, was er über diese andere Tradition denken sollte.

Manchmal ist spiritueller Dünkel offensichtlich. Oft ist er auf einer subtileren Ebene vorhanden. Schaut mal gut hin! Ähnliches gibt's auch in anderen Bereichen zu beobachten: "Wir sozial Denkenden, wir Umweltbewussten, wir sind einfach besser als diese Ignoranten, diese Egoisten, diese Machtbesessenen." Ist das Mana – oder ist es tatsächlich weises Mitgefühl? Manchmal kann man sich sogar was darauf einbilden, dass man Abfall trennt (mit arrogantem Seitenblick auf jene, die das nicht tun). Es braucht wenig für Mana, um sich zu manifestieren.

Dünkel durch Aussehen. Man sieht schön, gut, attraktiv aus oder *glaubt* schön, gut, attraktiv auszusehen und bildet sich was darauf ein – Schönheitsdünkel (ein Pali-Wort fehlt).

Hier gehört wohl Eitelkeit dazu. Jemand macht uns ein Kompliment über unser Aussehen. Wie weit können wir uns einfach darüber freuen und Danke sagen? Wie weit bilden wir uns etwas darauf ein?

Ein Bekannter hat kürzlich zwei Zähne verloren. Die sichtbare Zahnlücke konnte erst nach zwei Monaten geflickt werden. Er musste feststellen, dass sein Selbstwertgefühl darunter litt.

Wenn wir Kleider tragen, die uns gut stehen, die uns gefallen, in denen wir uns gefallen (vielleicht neue Kleider) und wir fühlen uns gut: ist das Mana? Oder nicht? Schaut sorgfältig hin (nicht zum Werten und Urteilen, sondern zum lernen).

Die meisten Kleider sind in der Wäsche „Ich habe nichts Rechtes zum anziehen“ (berühmter Satz). „Ich muss das Alte anziehen, das mir gar nicht steht“... Schaut hin! Mana? Mana in action?

Nun kommen wir zu *Peinlichkeiten*. Eine grossartige Gelegenheit, Mana zu sehen. Wir gehen essen mit ein paar Leuten, die wir erst kennengelernt haben, die uns ganz wichtig sind, bei denen wir unbedingt einen guten Eindruck hinterlassen müssen. Das Undenkbare geschieht! Ein lautes, zumindest unüberhörbares, Körpergeräusch entweicht uns! Oben raus – oder unten raus. In diesem Moment können wir wahrscheinlich Mana in Reinform sehen. Schaut hin, auch bei etwas weniger extremen Situationen.

Oder ich merke, dass ich die ganze Zeit den 'Hosenschlitz' offen hatte.

Jemand macht euch darauf aufmerksam, dass der Rockzipfel in der Unterhose eingeklemmt ist - und das schon die längste Zeit.

Hier spielt mit hinein: Was andere über mich denken. Was ich *glaube*, das andere über mich denken. Was ich *hoffe* oder *befürchte*, dass andere über mich denken. Dies ist ein Bereich in dem sich Mana des öftern tummelt.

Schüchternheit ist auch nahe verwandt mit Mana. Schaut hin, wenn ihr euch darauf vorbereitet in einer Gruppe oder vor grossem Publikum zu sprechen. Wenn ihr sprechen müsst und daraufhin denkt: "Das habe ich gut gesagt". Oder: "Das habe ich wieder mal nicht hingekriegt". Oder gar: "Das kann ich sowieso nie". Oder umgekehrt: "Ich kann das ebenso gut wie die anderen."

Lampenfieber: Mana in Reinform.

Interessant finde ich alle Arten von *sich beugen*: etwas aufheben, das jemandem zu Boden gefallen ist. Meistens kein Problem. Und doch: Kommt darauf an, *wem* etwas zu Boden gefallen ist. Sich vor jemandem bücken – auch da kann Mana auftreten. Manchmal bück ich mich dann nicht. Da spür ich auch Bequemlichkeit. Oder eben Stolz? Kommt auch darauf an, *was* der Person zu Boden gefallen ist, ein Kugelschreiber oder ein gebrauchtes, etwas schmutziges Taschentuch.

Ganz spannend finde ich: sich verbeugen. Je nachdem wann, wo, vor was oder vor wem, wer mit dabei ist und wer uns dabei sieht. Probiert's aus. Spielt damit. Es kann direkt mit Mana verbunden sein.

Als weiteren Bereich möchte ich die '*Winde der Welt*' erwähnen: Wir finden, dass wir einen guten Ruf haben. Wir kriegen Lob. Guten Feedback. Wir haben Erfolg, wir siegen. Überall hier kann Mana auftreten; offensichtlich oder subtil.

Oder wir finden, dass wir einen schlechten Ruf haben (in einer bestimmten Gruppe, bei Gegnern, auf dem Job). Wir werden getadelt, kritisiert, wir haben Misserfolge, wir verlieren. Auch hier wird Mana auftreten; offensichtlich oder subtil.

Ein guter Ruf, 'jemand sein' – ist sehr interessant.

Vor einigen Jahren war ich an einem Anlass an der ETH. Der Dalai Lama war dort an einer Podiumsdiskussion. Ich sass in einem der Hörsäle mit Video-Fernübertragung. Am Ende des Anlasses war ich nahe des Ausganges, als der Dalai Lama, umringt von Bodyguards, Begleitern und 'wichtigen Leuten' sich ebenfalls auf den Ausgang zu bewegte. Es war ein ziemliches Gedränge. Gleich bei der Ausgangstüre war eine Glaswand. Ich stellte mich direkt dahinter, um ihn noch aus der Nähe zu sehen. Als er vorbeikam und mich sah, kam er dicht an die Glaswand, um mich zu grüssen bzw. zu verabschieden. Das hat mich schrecklich gefreut! (Ich hatte schon öfters Zeit mit ihm verbracht bei Belehrungen, an Konferenzen und im direkten Gespräch). Aber der 'Rush', die Aufregung, die ich in dem Moment erlebte, war vor allem auch Mana. „Ein so besonderer Mann erkennt mich wieder und begrüsst mich!“ Auch interessant dabei: Das tut der Dalai Lama oft – und zwar auch mit Leuten, die er noch nie vorher gesehen hat. Interessant!

Umgekehrt: Sehr spannend finde ich *Beleidigungen*. Eben: Verletzter Stolz. Es gibt Bereiche, da bin ich nicht leicht zu beleidigen. Und dann gibt's andere – völlig bedeutungslose – da fühle ich mich schnell leicht beleidigt. Wenn zum Beispiel mein Name falsch geschrieben wird, in einem Programm, in dem ich schon seit 10 Jahren aufgeführt werde. Wenn ich aber sehe, dass jemand anderer Name falsch geschrieben wurde, bin ich nicht beleidigt.

Wenn mir im Autoverkehr einer den Weg abschneidet oder mich einklemmt: So eine Frechheit! Mana!

Auch wenn jemand mir, herablassend oder gutgemeint, erklärt was ich selbstverständlich schon lange weiss (oder mir einbilde, längst zu wissen) kann Mana leicht entstehen.

Hinschauen. Beobachten. Schaut, was es mit euch macht, wie es sich anfühlt. Und wie ihr innerlich – oder auch äusserlich – damit umgeht.

Bescheidenheit und Würde

Wenn Mana nicht 'in action' ist und Geist und Herz auch sonst nicht gerade von Verlangen oder Abneigung besetzt sind, können die schönen, positiven, heilsamen (sobhana) Qualitäten zum Vorschein kommen:

Selbst-Wertschätzung

Selbstvertrauen

Bescheidenheit und Würde

Menschlichkeit

Stolz im Sinne echter Anerkennung und Wertschätzung unseres Potentials für heilsames inneres Wachstum, Befreiung und Erleuchtung

Stolz im Sinne der Wertschätzung unseres sinnvollen und heilsamen Tuns

Ehrfurcht

Thomas a Kempis schrieb:

„Willst du etwas wahrhaft Heilsames wissen und etwas Rechtes lernen, so lerne die grosse Kunst, gerne unbekannt zu sein und dich für nichts halten zu lassen“.

Wenn uns das gelingt, ist es Bescheidenheit in seiner positivsten Form. Sobald wir etwas daraus machen, es wichtig finden und uns einen wenig gut fühlen dabei, sind wir gleich wieder bei Mana angelangt. Es ist nicht so leicht.

Dazu erzählt Ram Dass die folgende Geschichte: "Eines Tages stürmte ein Rabbi in einem Anfall religiöser Inbrunst in eine Synagoge, fiel auf seine Knie und begann mit den Fäusten auf seine Brust zu schlagen mit dem Ausruf: 'Ich bin nichts, ich bin niemand!' Der Kantor der Synagoge, durch diesen Akt spiritueller Demut beeindruckt, schloss sich dem Rabbi an, fiel auf seine Knie und rief auch: 'Ich bin niemand, ich bin niemand!' Der Tempeldiener, der alles aus einer Ecke beobachtet hatte, konnte sich nun auch nicht mehr zurückhalten. Er gesellte sich den beiden zu, fiel auch auf die Knie und rief aus: 'Ich bin niemand! Ich bin niemand!' Worauf der Rabbi den Kantor ansties und, zum Tempeldiener zeigend, sagte: 'Schau an, **wer** sich auch für ein Niemand hält!'

Ergriffen sagt eine Ameise zu andern: "Sieh nur diesen unendlichen Sternenhimmel. Man fühlt sich ganz klein und unbedeutend!"

Brother David Steindl-Rast schrieb über Demut:

„Heutzutage ist Demut keine populäre Tugend; aber nur deshalb, weil sie falsch verstanden wird. Manche glauben, dass Demut darin besteht, schlecht über sich selbst zu reden, obwohl sie sich für besser halten, um dann noch im Geheimen stolz zu sein über diese (geheuchelte) Demut. Eigentlich bedeutet demütig jedoch irdisch oder erdig. Das englische Wort für 'demütig' 'humble' ist mit 'Humus' verwandt, der Gartenerde. Es ist ebenso mit 'human' und 'Humor' verwandt. Wenn wir die irdische Qualität unserer menschlichen Gegebenheiten akzeptieren und annehmen (und ein bisschen Humor ist dabei durchaus hilfreich), dann werden wir feststellen, dass wir das mit demütigem Stolz tun. In den besten Augenblicken unseres Lebens ist Demut einfach ein Stolz, der zu dankbar ist, um auf irgend jemanden herabzublicken.“

Stolz kann also durchaus positiv sein. Aber dann beruht er auf der Kraft, die entsteht aus der Verbundenheit mit dem Sein und bedeutet Selbstachtung und Respekt für sich selbst als integralen Teil des Lebens. Eine positive und dynamische Energie.

Wenn wir Verbundenheit erfahren und die Leerheit aller unabhängigen Selbstexistenz erkennen, dann brauchen wir viel weniger zu vergleichen und dabei zu werten.

Was hilft?

Ein paar Worte zur Frage: Was hilft uns, Mana zu überwinden? Was kann man dagegen tun? Und wie entwickeln wir die entsprechenden heilsamen Qualitäten?

- Beobachten, sehen, erkennen – mit Achtsamkeit.
 - Aufschreiben, darüber sprechen, darüber lachen.
 - Sich nicht dafür verurteilen oder gar in mehr Mana verfallen: „Ich bin wirklich schlecht in diesem Bereich.“

 - Metta hilft. Liebevoller Güte für sich selbst und für die anderen.

 - Über das 'Gleichheit zwischen sich selbst und anderen' reflektieren, wie das in den tibetischen Reflektionen zu m Kultivieren von Bodhicitta getan wird.

 - Sich oft und viel verbeugen kann helfen.

 - Mudita: Wertschätzung der eigenen heilsamen Qualitäten und Taten und jener der anderen.

 - Letztlich verschwindet Mana durch die tiefe Erkenntnis von 'Nicht-selbst', 'anatta'.
-