

## Dharma- Betrachtung Oktober 2018

### Rechtes Tun

Zuerst will ich allen danken, die mir im vergangenen Monat Fragen zugeschickt haben, verbunden mit der Bitte, beim Tagesretreat etwas dazu zu sagen. Dharmavorträge sollen ja keine abstrakten Abhandlungen über eine abstrakte Lehre sein, sondern möglichst kraftvolle Nahrung für unseren Geist, damit wir möglichst gesund und stabil im Leben stehen und gehen können. Die heutige Dharma-Speise heisst «Rechtes Tun» und wurde aus folgenden Zutaten, sprich Fragen zubereitet:

*«Wie weiss ich, ob ich mich richtig verhalte; ob das, was ich meine sei gut, auch wirklich gut ist?»*

*Was ist der Unterschied zwischen etwas Gutes aus dem Herzen tun oder etwas kontrollieren wollen?*

*Was ist „gut gemeint“? (li has jo nu guet gemeint) und was sind das eigenwillige Handlungen?*

*Was soll ich tun, wenn ich aus meiner Sicht ohne zu denken spontan richtig handle, dann aber auf Widerstand stosse und mein Handeln dann mühsam erklären muss?*

*Was sind Willenstendenzen bzw. karmische Neigungen, die unser Handeln bestimmen?*

...

Der Buddha erklärte ganz prinzipiell: **Rechtes Tun kommt aus rechter Sicht.**

Aber, was wissen wir von rechter Sicht? Am besten untersuchen wir dies an Hand der Sicht, die sich in den obigen und ähnlichen Fragen zeigt:

Ich behaupte, die Prämisse, die Motivation hinter diesen Fragen ist der Wunsch oder der Anspruch: «Ich will gut sein; ich will richtig handeln, ich will keine Fehler machen.» Ist dem nicht so? Wenn kein Einspruch kommt, fahre ich mit diesem Gedankengang fort:

Beim Wunsch «Ich will gut sein» sind zwei Konzepte im Spiel: Erstens. «Ich», zweitens «gut».

Man könnte weiter fragen: Warum will «ich» «gut» sein? Aus Angst vor Strafe, wenn ich nicht gut bin? Aber lassen wir dieses Motiv vorerst bei Seite.

Beginnen wir bei «Ich will...» und «Ich meine es doch nur gut.»:

Ich frage: «Wer will hier was?» Wer ist «ich» und was bedeutet «ich will...» und «ich meine...»? Kann mir irgendjemand ein «Ich» zeigen? Wir leben im diesem grossen Raum von Luft und Erde und Wasser und Sonne und Mond, wo gibt es da ein Ich?

Hat schon einmal jemand versucht, einen Haus in die Luft zu bauen oder in den bodenlosen Ozean?

Unsere Idee von einem Ich, entspricht genau diesem Versuch. Wir möchten im grossen, leeren Raum, in dem wir leben, etwas bauen, das uns einen Halt, eine Identität gibt. Wir möchten ein eigenes, unzerstörbares Haus haben. *Mein* Haus, in dem *Ich* sein kann.

In unserer materiellen Welt bauen wir materielle Häuser. Mit Hilfe ausgeklügelter Technik bauen wir Häuser, die resistent sind gegen Wasser, gegen Hitze, gegen Erdbeben, gegen Kälte und gegen Feinstaub in der Luft und gegen alles, was uns sonst noch stört. Die Wände werden immer dichter und dicker. Das Innere dieser Häuser muss genau unserer Körpertemperatur und unserem Wohlbehagen entsprechen und, wenn möglich, immer und überall auf Knopfdruck kontrollierbar sein. Alles, was uns unangenehm ist, wird ausgeschlossen. Statt dass wir uns, wie alle anderen Lebewesen den naturgegebenen Schwankungen der Temperatur und der Jahreszeiten körperlich und seelisch anpassen, werden wir immer empfindlicher: Jedes Lüftchen, jedes Wässerchen jede Entbehrung wird zur Bedrohung und macht uns krank. Statt dass wir einen warmen Pullover anziehen, drehen wir die Heizung auf, damit wir auch im Winter in der Unterwäsche in der Wohnung umhergehen können. Statt dass wir unser Immunsystem auf natürliche Weise stärken, lassen wir uns gegen alles mögliche impfen und behandeln.

Die Idee von «Ich» ist auch so ein Haus. Ein Gedankenhaus. Ein virtuelles Ich schafft sich ein virtuelles Haus nach seinen eigenen Wünschen und versucht sich selbst vor virtuellen Gefahren zu schützen.

So leben wir von der Natur abgeschieden, immer in Angst vor der Natur, immer auf der Flucht vor der Natur und reden uns dann ein, dass wir die Natur lieben und schützen und und und ... Aber wehe, die Natur ist nicht einverstanden mit uns.

Ich meine es doch nur gut ...

Der Buddha erklärte: Rechte Sicht ist dann vorhanden, wenn man erkennt, dass es «mich» nicht gibt. Sie kommt dann zu Stande, wenn das ganze Gedankenhaus mitsamt seine Meinungsmöblierung, seinen Wissensdekorationen und Angstvorhängen aufgegeben wird. Aber das ist zu bedrohlich. Das wollen wir nicht.

Denn wenn man aus diesem Haus austritt, steht man mitten in der Grossen Natur und weiss nichts mehr. Dann müsste man es so machen, wie jedes andere Geschöpf dieser Natur: Man müsste mit den eigenen Augen sehen, den eigenen Ohren hören, der eigenen Haut spüren. Man müsste vorsichtig sein und achtsam, damit man nicht mit den vielen Dingen kollidiert, die da auf der Erde gehen und kriechen, in der Luft umherfliegen und im Wasser schwimmen. Und man müsste vor allem den Impulsen, sich immer wieder ins vertraute virtuelle Haus zu flüchten, standhalten, ihnen nicht nachgeben. Manche, die dieses Abenteuer gewagt haben, stellten mit Verwunderung fest, dass sich dann fast alles von selbst ergibt. Wenn man aufhört, sich einzumischen und alles kontrollieren zu wollen, findet alles seinen natürlichen Weg.

Wir mögen uns noch so wehren und sperren: Früher oder später müssen wir alle das virtuelle Haus des virtuellen Ichs verlassen.

Als Beispiel möchte ich euch etwas aus meinem gegenwärtigen Erleben erzählen: Ich hatte eine sogenannte Wanderfreundin. Ihr Vater war von der 4. bis zur 6. Klasse mein Lehrer. Da seine Tochter im gleichen Alter war wie die Schüler dieser Klasse, nahm er sie auf viele Schulwanderungen mit. Später, als wir uns als mit ca. 30 Jahren wieder begegneten, unternahm er jedes Jahr mindestens eine Wanderung zusammen. Ansonsten haben wir uns nur ab und zu kulturellen Veranstaltungen getroffen. Sie war sehr aktiv im Umweltschutz und in der Politik und hatte ein riesiges soziales Netz um sich.

Im vergangenen Juni wurde bei ihr Krebs diagnostiziert und letzte Woche ist sie gestorben. Nach zweimaliger Chemotherapie brach sie diese ab. Sie wollte ihr Leben nicht mit Arztbesuchen und Medikamenten künstlich verlängern. Die ersten Wochen war sie sehr beschäftigt mit diversen alternativen Therapien. Sie war guter Dinge, denn sie hatte ein Projekt: sich selbst kurieren. Als sie einsehen musste, dass dies nicht gelang, begab sie sich in ein Hospiz. Dort wurde sie bestens betreut vom Pflegepersonal und ihren zahlreichen Freunden und Freundinnen. Nun widmete sie ihre verbleibende Kraft und Zeit dem nächsten Projekt, das darin bestand, ihre Beerdigung minutiös zu planen und organisieren. Sie machte klar, dass wir Zurückbleibenden dann ein fröhliches Fest feiern sollten zu dessen Gestaltung sie unzählige Ideen hatte. Sie delegierte die diversen Sparten an diverse Freunde: Einer ist Zuständig für das Finanzielle, eine für das Administrative, einer für die Organisation der Feier, eine für den Friedhof. Als sie fertig war damit, als es nichts mehr zu sagen und zu tun gab, starb sie.

Seither sind mindestens zehn Personen damit beschäftigt, alles so zu organisieren und hinzukriegen, wie die Verstorbene es wünschte. Bis die Party laufen kann, brauchte es ungefähr drei Wochen.

Einmal kam meiner Freundin der Gedanke, dass sie an der Beerdigung vielleicht — ja sie sagte «vielleicht» — gar nicht dabei sei.

Aber dieser Gedanke wurde schnellstens vertrieben. Sie und viele ihrer Freunde waren sich einig, dass sie dann sehr wohl dabei sei, aber halt anders.... Sicher, sie wird in den Gedanken aller vorhanden sein.

Ich sehe in euren Gesichtern Erstaunen oder Lächeln. Man mag dieses Verhalten merkwürdig oder vielleicht sogar lächerlich finden. Aber wisst ihr: Das was meine Freundin tat, das tun wir alle selber auch, und zwar jeden Tag. Meine Freundin hatte immer viel Freude daran, möglichst viele verschiedene Menschen zusammenzubringen. Sie war immer voller Ideen, was man alles zusammen machen könnte. Sie konnte auf vielen Bühnen tanzen. Und sie war sehr erfolgreich dabei. Sie wusste auch sehr gut, was sie nicht wollte, und wenn etwas davon trotzdem eintraf, na... dann ... dann nahm sie das hin und suchte Trost bei etwas anderem.

Haben nicht auch wir immer den Drang, uns in dem, was wir gut können, zu profilieren? Legen nicht auch wir uns tagtäglich nach aussen und nach innen ein Image zurecht, das wir dann sorgfältig pflegen? Erwarten nicht auch wir, dass alle anderen mit uns einig sind, in dem was wir wollen und erwarten?

«Ich meine es doch nur gut ....»

Versuchen nicht auch wir, Enttäuschungen, unerfüllte Erwartungen zu beschönigen oder zu verdrängen? Machen nicht auch wir immer Pläne für eine Zukunft, die es so gar nie gibt?

Aber ich erlaube mir eine Frage:

Warum bürden wir anderen — Kindern, Eltern, Partnern Mitarbeitern — unsere Vorlieben und Abneigungen auf? Warum sollten sie das tun wollen, was wir wünschen? Warum wollen wir die Kontrolle haben bis zum Ende und darüber hinaus?

Und Umgekehrt: Warum lassen wir es zu, dass uns andere Menschen mit ihren Wünschen und Ansichten kontrollieren? Selbst über ihren Tod hinaus? Haben wir kein eigenes Leben? Haben wir nicht unsere eigenen Aufgaben zu erfüllen?

Der Buddha hat erklärt: Solch starke Wünsche, dieses Wollen haben die Kraft, uns an die Welt und an die Vergangenheit zu binden, so dass wir uns selbst immer wieder neu schaffen und reproduzieren. Ohne Ende. Wir streben unbewusst immer nach dem, was wir begehren. Im guten, wie im Schlechten. Das sind die karmischen Bindungen und Willenstendenzen. Viele übernehmen wir von anderen, andere schaffen wir selbst. Das Resultat ist immer das gleich: die Geburt in ein konfliktreiches Leben mit Angst und Leiden und Tod. Ganz egal ob dieses Leben eine Minute oder einen Tag oder mehrere Jahre dauert. Solange wir im Gedankenhaus leben, verkörpern wir uns mit jedem Gedanken neu. Wie der Buddha entdeckte: Wir werden was wir denken. Jeder Handlung geht ein Gedanke voran. (Dhammapada)

Dieser ganze Prozess von Werden und Vergehen, gesteuert durch unsere Gedanken und die Befreiung aus diesem Zwang wurde von Buddha genau studiert und erklärt. Seine Darlegungen waren in den letzten Jahren das Grundthema unserer Zeitschrift Dhyana, den Kalendern. Auch das zuletzt erschienene Buch aus der Reihe *Der Springe Punkt* mit dem Titel *Form ist Leere ist Form* handelt davon. Doch es ist sonnenklar: Es ist nicht damit getan, dass man all dies einmal mit den Augen liest. Man muss sich mit dem Inhalt befassen, ihn kauen, schlucken und verdauen. D.h. man muss die Parallelen zum eigenen Leben selber finden. Nur dann kann diese Nahrung etwas bewirken.

Deshalb sagte der Buddha: Rechtes Verstehen, rechte Sicht und rechtes Tun gehen Hand in Hand. Rechte Verstehen beginnt bei der Meditation, rechte Sicht ist die Überwindung der Ich-Illusion. Wenn man das Wirken des eigenen Geistes kennt, kann man unterscheiden zwischen Ich und Nicht-Ich. Das ist aber nicht möglich, wenn man sich im Gedankenhaus verschanzt. Man muss in den offenen Raum der Natur hinaustreten. In die Welt, die so ist, wie sie ist und nicht wie ich denke, dass sie sein sollte. Dann, wenn man unsicher ist und voller Zweifel, dann gilt es, auf der Hut zu sein vor den Tricks und Ränkespielen des beleidigten Ichs, das sich immer wehrt und motzt:

«Aber ich meine es doch nur gut .... ich habe doch ganz spontan aus dem Bauch heraus gehandelt, ohne zu denken, so wie es in den Zen-Büchern steht ... ich ... ich .... ich»

Erst dann, wenn man ganz offen und präsent ist — ohne «Wissen», ohne Vorurteil — hier und jetzt, wenn man keine Ausflüchte mehr akzeptiert, an nichts mehr glaubt, dann wir es still.

Und dann, in dieser Stille, mit offenen Augen und offenen Ohren und offenem Herz — in Beziehung mit dem, was ist — dann kann man «sehen» und «spüren», was im gegebenen Augenblick zu tun ist und was nicht.

Dann kann man auf den Mund hocken und innehalten, statt einfach zu reden oder zu handeln, wie es einem passt.

Dann kann man schauen, wer in einem das Sagen hat, das Ich oder die Weisheit der Natur.

Dann kann man die Motivation entdecken, die das Handeln dominiert, wessen Willen geschehen soll!

Aber da man dem Denken grundsätzlich nicht trauen kann, ist es am besten, die Ratschläge von den weisen Menschen zu beherzigen, die wissen, wovon sie reden. Sie führen wenigstens nicht in die Irre. Wie zum Beispiel:

«Bevor du etwas sagst oder tust bedenke:

Ist es nötig?

Ist es wahr?

Ist es freundlich oder verletzend?

Unterstützt es die Stille? «

...

Im Zweifel tue es nicht!

...

Wenn du nichts Gutes zu sagen hast, dann schweig!

...

Erteile keine Ratschläge, wenn du nicht gefragt wirst.

...

Mische dich nicht in die Angelegenheiten anderer; kümmere dich um deine eigenen.

...

Kritisiere nicht die Ansichten und Taten anderer, nimm deine eigene Brille weg.