



«ZenStille Gedanken» 13 † Feb. 2020

Weises Handeln in der Welt



*Sei du selbst die Veränderung,
die du in der Welt sehen willst.*

Mahatma Gandhi

Dass Meditation eine buddhistische Kernpraxis ist, weiss heutzutage jedes Kind. Doch welche Bedeutung hat **Handeln in der Welt** in der buddhistischen Praxis? Welche Rolle spielt Einsicht bei **verantwortungsvollem Tun** und auf welche Werte gründen wir unser Handeln? Und nicht zuletzt: Wie kommen wir vom meditativen Ergründen zum weisen Handeln?

Meditation – Weisheit – Tun

Meditation (*samadhi*) ist gemäss dem Achtfachen Pfad des Buddha eine der grundlegenden Komponenten, die zu Freiheit von Leiden führen. Die beiden anderen sind Weisheit (*prajna*) und ethisches Handeln (*shila*). Bereits in seiner ersten Lehrrede hat der Buddha im Achtfachen Pfad zentral und unmissverständlich darauf hingewiesen, dass **Meditation, Weisheit und Handeln zusammgehören** und keineswegs Alternativen sind.

Auch die Wechselwirkung der verschiedenen Komponenten ist wichtig: Weises Handeln im Sinn des Buddha basiert auf **Verstehen (*prajna*)**, der umfassenden Sicht und dem tiefen Verständnis des Lebens. Diese erlangen wir durch **Meditation**

(*samadhi*) und vertiefen sie durch **ethisches Handeln (*shila*)**, in welchen sich Weisheit und Liebe mehr und mehr manifestieren.



Ethisches Handeln ist dabei, wie jede der drei Komponenten, zugleich **Übung und Ziel**. Wir können ethisches Handeln also als Ausgangspunkt der Praxis nehmen *und* sie als ihre Frucht sehen.

Wie setzen wir das konkret um? Wie leben und handeln wir auf Basis eines solch ganzheitlichen Praxisverständnisses in der Komplexität der Welt?

Einsicht in das *eine* Leben

Als Individuum wie als Gemeinschaft sind wir Teil eines unendlich vielschichtigen Netzwerks unterschiedlichster Komponenten, von unzähligen Ursachen und Bedingungen, die unser Leben und Zusammenleben beeinflussen und mitbestimmen. Genauso wirken wir mit unserem Denken, Handeln und Tun laufend auf die Lebensbedingungen anderer Wesen und Lebensformen ein. Alles ist voneinander abhängig, nichts kann aus sich allein heraus entstehen und bestehen. Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat für dieses Kennzeichen des Lebens, das der Buddha Nicht-Selbst (*anatta*) nennt, den Begriff *InterSein* geprägt. Wer Nicht-Selbst bzw. InterSein in der Tiefe erkennt, weiss um das Verwobensein allen Lebens. Und versteht auch, dass die grossen globalen Probleme, von gewaltsamen Konflikten bis zur Klimaerwärmung, genauso hier wurzeln wie deren Lösung, die dort beginnt, wo wir diese Einsicht konkret in mitfühlendes und weises Handeln umsetzen.

Der Zusammenhang von Ursache(n) und Wirkung(en), *Karma* genannt, ist von entscheidender Bedeutung in einer vernetzten Welt, die von grundlegenden und weitreichenden Veränderungen geprägt ist – vom wechselhaften Alltag über den digitalen Wandel bis zu den Brennpunkten der Weltpolitik. Er lenkt den Fokus nachdrücklich auf den entscheidenden Punkt: dass **unser Tun und**

unsere Absichten heilsam und lebensfördernd **oder unheilsam** und lebensfeindlich sein können – für andere wie für uns selbst.

Gerade weil wir die Wirkungen des Handelns selten in ihrer ganzen Komplexität zu erkennen und erfassen vermögen, ist es weise und intelligent, sich zu vergegenwärtigen, dass die Früchte, die wir als Einzelne oder als Gemeinschaft ernten, letztlich naturgemäss dem entsprechen, was wir säen. Kurz gesagt: **Heilsame Samen tragen bekömmliche Früchte, unheilsame bewirken das Gegenteil.** Als praktisches Beispiel mag die Erfahrung dienen, dass Freundschaft durch Vertrauen und Grosszügigkeit wächst und gedeiht, Neid und Groll hingegen leicht zu Misstrauen und Feindschaft führen, wie wir im Privaten, in Beruf oder Politik sehen. Oder dass die Ausbeutung natürlicher Ressourcen immer schwierigere Lebensbedingungen schafft, was der Klimawandel besonders deutlich zeigt – auch wenn zwischen Ursache und Wirkung lange Zeiträume liegen mögen. Das präzise zu ergründen und zu erkennen, führt zu tiefer Einsicht in die Wirkungsweise des Lebens. Wir erkennen: Es ist *ein* Leben, das wir uns mit allen Lebensformen teilen.

Liebe handelt – aber wie?

Diese Einsicht führt unmittelbar zu inniger Nähe mit allem und äussert sich in Fürsorge für alle Lebensformen und in tätigem Mitgefühl. **Ethisches Handeln**, wie der Buddha es im Achtfachen Pfad formuliert, wird von der äusserlichen Regel zur **Herzensangelegenheit**. Wir streben danach,

- ... Leben zu schützen und nicht zu schädigen;
- ... nicht zu nehmen, was uns nicht zusteht, und grosszügig zu sein;
- ... unsere Sinne und die Sexualität verantwortungsvoll und im Einklang mit der Unversehrtheit anderer einzusetzen;
- ... Beziehungen durch aufrichtiges und sorgfältiges Sprechen zu fördern;
- ... unseren Konsum zum eigenen Wohl und zum Wohlergehen von Menschen, Tieren und Pflanzen zu gestalten.

Diese ethischen Grundlagen legen wir dem gesamten Leben zugrunde und richten auch unseren Lebenserwerb danach aus. Dabei ist unser ganzes Geschick gefordert, im Einzelfall herauszufinden,

was dies konkret bedeutet. Hier ist das grundlegende Vorgehen der meditativen Praxis hilfreich: Die Übung,

- ... innezuhalten und das gewohnheitsmässige Tun zu unterbrechen;
- ... genau zu untersuchen, was vor sich geht. Und z. B. konkret zu ergründen, welche heilsamen oder unheilsamen Folgen unser Handeln für uns selber und andere hat. Und, sofern sie unheilsam sind, unser Tun zu ändern oder zu unterlassen;
- ... es zu wagen, uns selber und der Situation direkt und ehrlich ins Auge zu sehen, uns berühren zu lassen und gegebenenfalls die nötigen Konsequenzen zu ziehen;
- ... und ganz grundlegend Nähe zum Leben zu wagen und Mitgefühl in Handeln umzusetzen.

Gefragt ist dabei weder übermässiger Aktivismus noch unreflektierter Aktionismus, auch wenn ein Sachverhalt noch so unerträglich sein mag. Im Gegenteil: Das sorgfältige Erwägen, ob es darum geht, mutig zu handeln (und wie) oder im Gegenteil darum, etwas beherzt zu unterlassen, ist für Buddhas ganzheitliches Handeln unerlässlich. Zen-Meister Lieu Quan sagt es so: **Für die Verwirklichung der Leerheit müssen Weisheit und Tun zusammengehen.**

Dies im täglichen Leben mit klarem Geist präzise zu ergründen und mit warmem Herzen umzusetzen, ist der essenzielle Beitrag, den jede/r Praktizierende jenseits des Sitzkissens zu leisten aufgefördert ist: als Teil des *einen*, kostbaren und verletzlichen Lebens, das unser aller Weisheit und Liebe so notwendig braucht.

*Seien wir selbst die Veränderung,
die wir in der Welt sehen wollen!*

ZenStille Termine 2020

Innehalten im Alltag
Achtsamkeit, Yoga & Zen-Meditation

ZenStille Sonntage in Zürich

‡ 23. Feb. ‡ 26. April ‡ 28. Juni ‡
‡ 23. Aug. ‡ 25. Okt. ‡ 6. Dez. ‡

ZenStille Retreats im Haus Tao

Pfingsten: 29. Mai – 1. Juni
Sommer: 27.–30. August

www.zenstille.ch ‡ info@zenstille.ch