

Verbundenheit und rechte Ansicht

Du kannst nicht allein existieren

In der klassischen Wissenschaft, die von Newton vertreten wird, sind alle Dinge getrennt. Der Samen ist außerhalb der Pflanze, die Pflanze ist außerhalb des Samens. Aber in der Quantenphysik beginnen wir die Dinge anders zu sehen. Die Dinge sind nicht mehr außerhalb voneinander, sondern ineinander. Im Buddhismus üben wir uns darin, auf diese Weise zu schauen. Schauen wir in den Samen des Mais, können wir die Maispflanze sehen. Im Kind sehen wir den Vater. Der Vater und die Mutter existieren in jeder Zelle des Kindes, ebenso wie die Großväter, Großmütter und alle anderen Vorfahren. Es gibt kein separates Selbst. Das »Ich« besteht aus Nicht-Ich-Elementen. Wir sind alle aus Nicht-wir-Elementen gemacht.

Wenn wir uns selbst betrachten, sehen wir unsere menschlichen Vorfahren, einschließlich der mineralischen, pflanzlichen und tierischen Vorfahren. Wir sind ein Strom. Wenn wir in uns selbst schauen, können wir die ganze Linie der Wesen sehen, die uns ausmachen, belebte und unbelebte. Wenn wir in eine Blume schauen, sehen wir, dass die Blume aus Nicht-Blume-Elementen, wie Wolken, Licht und Wasser besteht. Entfernen wir diese Elemente, dann wird die Blume verschwinden. Im Buddhismus wissen wir, dass die Blume nicht für sich allein existieren kann – sie steht in einer Wechselwirkung mit dem gesamten Kosmos.

Der Mensch zum Beispiel ist nicht nur ein Kind der Erde. Wir sind auch Kinder der Sterne. Wenn wir den Planeten Erde betrachten, können wir die Sonne sehen und wir können die Sterne sehen. Wir wissen, dass es eine sehr tiefe Verbindung gibt, zwischen dem Planeten Erde und den Sternen. Wir sind aus Sternen gemacht.

Der Buddha drückte dies einfach aus: »Dies ist, weil das ist«. Das ist Inter-Sein. Du kannst nicht allein existieren. Du bist verbunden mit allem, was ist, mit dem Licht, den Pflanzen, dem Sauerstoff, dem Wasser, mit allen anderen Arten. Wenn es kein Oben gibt, gibt es auch kein Unten.

Die Linke kann nicht allein existieren, sie muss mit der Rechten koexistieren. Diese beiden Dinge sind keine Feinde. Jedes muss sich auf das andere stützen, um zu sein. Deshalb verwenden wir das Wort Inter-sein.

Auch im christlichen Evangelium gibt es die Lehre vom Inter-Sein. Im Johannesevangelium heißt es: »Eines Tages werdet ihr sehen, dass ich im Vater bin.« Du

bist in mir, und ich bin in dir. Das ist die

Lehre vom Inter-Sein. Der Vater ist im

Sohn - der Sohn ist im Vater. Der Va-

ter ist im Heiligen Geist, der Sohn

ist im Heiligen Geist. Wir sind

ineinander. Das ist die rechte

Sicht. Und mit dieser Sicht-

weise gibt es keinen Unter-

schied, auch nicht zwischen

Schöpfer und Schöpfung. Der

Schöpfer und die Schöpfung

stehen nicht außerhalb von-

einander. Genau wie der Mais-

samen und die Maispflanze. Das

ist die Einsicht, die man dank der

Meditation erlangen kann. Damit

berührst du die Natur des Interseins.

Wenn wir die Dinge auf diese Weise be-

trachten, können Diskriminierung, Hass und Wut

transformiert werden. Das ist sehr wichtig. Das nennt

man Rechte Ansicht.

Rechtes Denken und rechtes Reden nährt und heilt

Mit dieser Einsicht, die als Rechte Ansicht bezeichnet wird, werden die Gedanken, die wir produzieren richtige Gedanken, die Nicht-Diskriminierung, Verständnis und Mitgefühl in sich tragen. Jedes Mal, wenn wir diese Art von Gedanken haben, können wir uns selbst und die Welt nähren und heilen. Wir müssen unsere Kinder Rechtes Denken lehren - ein Denken, das von Liebe durchdrungen ist, von Verstehen und Nichtdiskriminierung.

Ein guter Praktizierender, eine gute Praktizierende kann immer Richtiges Denken erzeugen, um sich selbst zu nähren und zu heilen und um die Welt zu nähren und zu heilen. Und wenn sie oder er spricht, ist das, was sie



sagt, Rechte Rede, denn sie benutzt Wörter, die keine Diskriminierung in sich haben. Ich sehe, dass ich in dir bin und du in mir bist, so dass dein Leiden mein Leiden ist, mein Glück ist dein Glück. Wir hören zu und wir sprechen mit dem Geist der Nicht-Diskriminierung. Diese Art des Zuhörens und der Sprache kann die Kommunikation wieder herstellen und die Versöhnung fördern. Als Praktizierende können wir immer etwas sagen, um zu helfen, falsche Wahrnehmungen zu beseitigen, die Kommunikation wiederherzustellen und Versöhnung herbeiführen. All dies geschieht auf dem Fundament der Rechten Sichtweise, der Nicht-Diskriminierung.

Rechtes Handeln: Die drei Formen von Karma

Dann haben wir Rechtes Handeln. Die Handlungen, die ich körperlich ausführe, tue ich mit Liebe, Mitgefühl und Verständnis, damit ich schützen, helfen, unterstützen, fördern und ermutigen kann. Das ist richtiges Handeln. Wenn wir fähig sind, richtig zu handeln, voller Liebe und Mitgefühl und ohne Diskriminierung, fühlen wir uns gut in unserem Körper und in unserem Geist. Es nährt und heilt uns. Im Buddhismus gibt es das Wort Karma. Dieses Wort bedeutet Handlung in Form von Gedanken, Sprache und körperlichen Handlungen. Denken ist eine Art von Handlung. Wenn du im Sinne von Rechter Ansicht denkst, wirst du fähig sein die Welt zu heilen, ohne zu diskriminieren. Denken ist bereits Handeln. Sprechen ist bereits Handeln. Wir sprechen und mit diesen Worten bringen wir viele gute Dinge hervor, wie Verständnis, Vertrauen, Liebe, Hoffnung. Mit physischen Aktionen können wir Erleichterung für uns selbst und für die Welt erreichen. Wir können Glück bewirken. Gedanken, Sprache und physische Handlungen sind also drei Formen von Karma.

Jeder Gedanke, den wir produzieren, jedes Wort, das wir sprechen, jeder körperliche Akt, den wir tun, stirbt



nie. Nichts stirbt. Diese Handlungen bestehen immer fort. Du denkst, du bist nur dieser physischen Körper - das ist nicht die Rechte Ansicht. Du bist viel mehr als dieser Körper. Du bist deine Handlungen. Was ich denke, was ich sage, was ich tue, sind meine Fortsetzungen und sie werden Konsequenzen haben. Und ob diese Folgen schön sind oder nicht, hängt ganz von der Qualität deiner Handlungen ab.

Eine Wolke kann nicht sterben

Eine Wolke wird nicht sterben, sondern zu Schnee oder Regen werden. Wenn die Wolke viel Säure enthält, dann wird sie sauren Regen erzeugen. Aber wenn die Wolke rein ist, wird das Wasser, das bei diesem Regen entsteht, reines Wasser sein. Es gibt eine Qualität in deinem Denken, deiner Sprache und deinen körperlichen Handlungen, die Glück oder Schmerz erzeugen. Das ist deine Fortführung. Nach dem Zerfall dieses Körpers bestehst du weiter, denn es ist unmöglich, wirklich zu sterben. Du bist wie eine Wolke, du kannst niemals sterben. Was du in Bezug auf dein Denken, Sprechen und Handeln hervorgebracht hast, ist immer noch da. Deshalb wollen wir uns um den gegenwärtigen Moment annehmen und nur Rechtes Denken hervorbringen, Gedanken der Nichtdiskriminierung, des Verständnisses und der Liebe. Richtiges Handeln auf der Grundlage der richtigen Sichtweise wird gute, positive Folgen haben. Jean-Paul Sartre sagte, »Der Mensch ist die Summe seiner Taten.« Das ist wahr. Was passiert, wenn ich sterbe? Da ist die Auflösung dieses physischen Körpers, aber ich bleibe in meinem Karma, in dem, was ich in Gedanken, Worten und Taten hervorgebracht habe.

Dharmavortrag von Thich Nhat Hanh, aus Mindfulness Bell Nr. 72, 2016, bearbeitet und übersetzt von Beatrix Herrmann (Peaceful Path of the Heart) und Candida Löslein (Compassionate Path of the Heart)