

Grundlagen des Buddhismus - 37 - Soziale Aspekte der buddhistischen Lehre Teil 2

Der Begriff Dharma im Bezug auf soziale Aspekte

Die sozialen Aspekte des Buddhismus sind tief und fest in der Lehre des Buddhas verwurzelt. Um diese sozialen Aspekte zu verstehen, müssen wir uns ansehen, worauf sie gründen, was ihre Basis oder Grundlage ist.

Eine Möglichkeit, die Wurzeln der sozialen Aspekte des Buddhismus in die Lehre Buddhas zurück zu verfolgen, ist der Begriff **Dharma** [Pali: Dhamma]. Diesen Begriff haben wir bereits im Detail im allerersten Kurs-Abend zum Themenbereich „Der Buddha“ kennen gelernt. Dort haben wir gelernt:

- **Etymologisch** kommt Dharma von d. Wurzel *dhara* = erhalten, stützen, aufrechterhalten. Das Wort *Dharma* bedeutet also wortwörtlich etwa „Das was erhält“.
- **Im buddhistischen Kontext** hat der Begriff mehrere Bedeutungen je nach Kontext:
 - **Wirklichkeit / Wahrheit** d. wahren Natur d. Dinge, d. Buddha realisiert & erkannt hat.
 - **Übungsweg**, der zur Verwirklichung dieser Wahrheit führt.
 - **Lehre**, welche sowohl Wahrheit und Weg erläutert und verdeutlicht.
- **Dharma als „Wahre Natur der Dinge“** ist immer verknüpft mit:
 - **dem Prinzip von Ursache und Wirkung**
 - **der Gesetzmäßigkeit von Karma** und seinen Resultaten
 - **dem Bedingten Entstehen** [paṭiccasamuppāda]
 - **den 3 Daseins-Merkmalen**

Das Bedingte Entstehen sowie die Gesetzmäßigkeiten von Ursache & Wirkung und Karma & seinen Resultaten sind nicht nur von Bedeutung für den Weg zur höchsten spirituellen Verwirklichung von Befreiung / Erleuchtung / Nirvāna - denn sie wirken / sind vorhanden in jedem Aspekt von Existenz - also in jedem Lebensbereich, in jedem Daseins-Bereich und im Geiste jedes Lebewesens, im Großen wie auch im Kleinen.

Die ethisch-moralische Dimension

Darüber hinaus hat der Begriff Dharma auch immer eine ethische / moralische Dimension: Hier bezieht sich der Begriff Dharma auf die Gesetzmäßigkeit tugendhafter Handlungen - sind unsere Handlungen von heilsamen Absichten erfüllt, bringen diese Handlungen stets angenehme / wünschenswerte Resultate mit sich. Dharma in diesem Sinne - als die Gesetzmäßigkeit, die unseren heilsamen, tugendvollen Handlungen zugrunde liegt - wirkt auf eine Person schützend und unterstützend:

Dharma schützt als Gesetzmäßigkeit tugendhaften Handelns die Person, die ihr Handeln auf das Wohl der Allgemeinheit ausgerichtet hat, in dem Sinne, als dass ein solches Verhalten uns davor bewahrt, in schmerzvollen und unvorteilhaften Daseins-Bereichen / Lebensbedingungen wiedergeboren zu werden. Darüber hinaus beschützt Dharma in diesem Sinne eine solche Person auch vor dem inneren / spirituellem Verfall.

Dharma nährt und unterstützt in diesem Sinne die Motivation / den Antrieb, unheilsame Absichten und Handlungen aufzugeben und auf der anderen Seite heilsame, tugendhafte Handlungen zu kultivieren - wissend, dass heilsame Handlungen sowohl im Hier und Jetzt als auch in zukünftigen Leben wünschenswerte Resultate mit sich bringen und natürlich auch die Grundlage bilden für den Weg zur vollkommenen Befreiung.

In diesem einzelnen Begriff - Dharma - vereinigen sich also nicht nur diese ethisch-moralischen Aspekte tugendhaften Handelns, sondern auch der gesamte Weg zur vollkommenen Befreiung von Leid. Und somit sind im Begriff Dharma auch die 3 Arten von Nutzen enthalten, die wir letztes Mal besprochen haben: Das Wohl-Sein im Hier und Jetzt; die vorteilhaften und wünschenswerten Lebensbedingungen zukünftiger Wiedergeburten; und ultimativ auch der gesamte Weg zur vollkommenen Befreiung von allen Leidenskreisläufen [Saṃsāra] durch die Verwirklichung von Nirvāṇa / Erleuchtung.

„Dharmas“ für jede Lebenssituation

Die Gesamtheit der Lehre des Buddhas, der gesamte damit verbundene Übungsweg und die letztliche wahre Natur der Dinge - all dies kann also mit dem einen einfachen Begriff von Dharma ausgedrückt werden. Gleichzeitig kann man diesen einen Begriff Dharma nun aber auch in eine Vielzahl „unterschiedlicher Dharmas“ unterteilen, die sich auf bestimmte Lebensumstände und Lebenswege beziehen.

Hierzu hat Bhikkhu Bodhi ein malerisches Sinnbild vorgestellt: Stellen wir uns vor, dass es eines Nachts stark geregnet hat. Nach dem Regen verziehen sich die Wolken und der Vollmond erhellt die Nacht. Auf dem Boden sind noch eine große Anzahl kleiner Pfützen zu sehen, die sich durch den Regen gebildet haben. Das Bild des Vollmonds wird nun in jeder dieser Pfützen reflektiert. Man könnte dort also eine Vielzahl von Monden sehen - gleichzeitig aber ist es immer nur eine Ausstrahlung ein und desselben Mondes.

In gleicherweise lässt sich der Dharma - die Gesetzmäßigkeit der wahren Natur der Dinge, der Weg zur Befreiung von Leidenskreisläufen und Buddhas Lehre dieses Weges - auf die unterschiedlichsten Lebensumstände und Lebensbedingungen anwenden. Wenn wir also den Dharma nun auf bestimmte Lebensbereiche anwenden und beziehen, ergibt sich dadurch eine Vielzahl an Dharmas - die jedoch alle dem „einen Dharma“ entspringen und entsprechen, den der buddha erkannt und gelehrt hat. In diesem Kontext beschreibt der Begriff „Dharma“ dann so etwas wie eine Art „Ideales Herangehen / Anwenden“ der Lehre in bestimmten Lebenssituationen / -bereichen.

Auf diese Weise können wir zum Beispiel vom „**Dharma der Ordinierten**“ sprechen - und damit bezeichnet man vereinfacht gesagt die ideale Art und Weise, wie buddhistische Nonnen und Mönche den Weg der Befreiung von Leidenskreisläufen angehen und umsetzen können.

Ebenso aber gibt es bei dieser Verwendung des Begriffes Dharma auch den „**Dharma der Haushälter / Innen**“ - der Begriff HaushälterIn [Pali: gahapati; Englisch: householder] ist ein geläufiger buddhistischer Fachbegriff, der im Grunde ganz allgemein „Nicht-Ordinierte Personen“ bezeichnet; Personen also, die noch mit ihrem Zuhause, ihrer Familie, ihrem Beruf und ihrem „weltlichen“ Umfeld verbunden sind. Ordinierte hingegen bezeichnet man auch als „Hauslose“ oder als „in die Hauslosigkeit gezogene“, da sie ihr weltliches Leben gewissermaßen hinter sich lassen. Der „**Dharma der Haushälter / Innen**“ beinhaltet die ideale Art und Weise, wie buddhistische Laien-Praktizierende die Inhalte der Lehre Buddhas auch in ihre Lebensbereiche von Familie, Beruf und Gesellschaft integrieren können, sodass sie auch in diesem Kontext ihren individuellen Kapazitäten nach kontinuierlich Schritte in Richtung Befreiung von Leidenskreisläufen gehen können.

Und auch innerhalb des Lebens der Laien-Praktizierenden können wir im Bezug auf jeden Lebensbereich unterscheiden zwischen dem „**Dharma der Eltern**“, dem „Dharma der **Kinder**“, dem „Dharma von **Ehefrau und Ehemann**“. Wir können für jeden Bereich der Gesellschaft einen „Dharma“ finden - eine ideale Art und Weise, die Lehre des Buddhas in dem jeweils spezifischen Umfeld und Kontext anzuwenden. **Jedes Individuum** hat im Grunde einen auf seine Lebensumstände anwendbaren und passenden Dharma.

Und all diese einzelnen unterschiedlichen Dharmas sind immer Ausstrahlungen des *einen* universalen Dharmas, den der Buddha erkannt und gelehrt hat: Die Gesetzmäßigkeit der wahren Natur der Dinge. Aus diesem einen universellen Dharma gehen all die genannten spezifischen idealen Herangehensweisen der unterschiedlichen Lebensbereiche hervor. Und daher haben alle diese unterschiedlichen Dharmas immer die Ausrichtung auf Tugend, Mitgefühl und Weisheit gemeinsam. Wir werden uns die nächsten Male noch einige Beispiele solcher spezifischen Dharmas anschauen, wie sie der Buddha für bestimmte Lebensbereiche und Personengruppen empfohlen hat.

Begehren als Ursache zwischenmenschlichen Leidens

Eine weitere Grundlage für die sozialen Aspekte und Anwendungsmöglichkeiten der Lehre Buddhas sind die 4 Edlen Wahrheiten - besonders die zweite Edle Wahrheit, welche besagt, dass Begehren / Gier sowie die vielen anderen destruktiven Geistesfaktoren / Geistestrübungen die Hauptursache unseres Leidens sind.

Normalerweise sehen wir die 4 Edlen Wahrheiten und besonders die zweite Edle Wahrheit hauptsächlich im Bezug auf unser eigenes, persönliches Leid - im Bezug auf unheilsame Gewohnheits- & Denkmuster, im Bezug auf Sorgen, Ängste, Minderwertigkeitskomplexe, Wut usw. Ebenfalls sind wir gewohnt die 4 Edlen Wahrheiten im Kontext des großen Wiedergeburtsschleifes zu betrachten und zu verstehen.

In manchen Lehrreden erklärte der Buddha aber auch, dass es genau *dasselbe* Begehren der Zweiten Edlen Wahrheit ist, welches auch in sozialen, zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Bereichen Kreisläufe des Leidens aufrecht erhält.

Im Majjhima Nikāya 13 - dem Mahādukkhakkhandha Sutta - beispielsweise sagt der Buddha: Aufgrund des **Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken** kämpft der Vater gegen den Sohn oder der Sohn gegen den Vater. Aufgrund des Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken kämpft die Mutter gegen die Tochter oder die Tochter gegen die Mutter. Aufgrund desselben Begehrens kämpft eine Familie gegen die andere. Aufgrund desselben Begehrens kämpft eine soziale / gesellschaftliche Gruppe mit der anderen. Aufgrund desselben Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken kämpft eine Nation gegen die andere. Auf Grundlage dieses Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken - dem Begehren nach Genuss, Befriedigung, Macht, Einfluss usw. - greifen manche Menschen zu ihren Waffen, legen sich Rüstungen an, ziehen in den Krieg und bekämpfen ihre Mitmenschen bis aufs Blut und bis in den Tod hinein - und all das nur auf der Grundlage des Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken.

Und wenn wir uns heute die Folgen des Klimawandels anschauen, können wir dies hier genauso aufführen: Auf der Grundlage desselben Begehrens nach angenehmen Sinneseindrücken hat ein großer Teil der Menschheit die Gesundheit und das Wohl-Sein des gesamten Planeten Erde und all der dort lebenden Lebewesen in Gefahr gebracht.

Anwendung auf das Bedingte Entstehen

Im Dīgha Nikāya 15 - dem Mahānidāna Sutta - gibt der Buddha eine interessante Abwandlung des Bedingten Entstehens [paṭiccasamuppāda]. Zunächst stellt dort der Buddha die einzelnen 12 Faktoren des Bedingten Entstehens vor - bis hin zum Faktor des Begehrens. Danach aber wandte der Buddha das traditionelle Schema des Bedingten Entstehens auf die zwischenmenschlichen Auswirkungen des Faktors Begehren an:

- In Abhängigkeit von Begehren entsteht Suchen [nach begehrten Objekten]
- In Abhängigkeit von Suchen entsteht Aneignung / Anschaffung [des Objektes]
- In Abhängigkeit von Aneignung entsteht Unterscheidung [Das ist MEINS - nicht Deins!]
- In Abhängigkeit von Unterscheidung entsteht Anhaftung an eigenen Besitz und Gier nach dem Besitz Anderer
- In Abhängigkeit von Gier entstehen Festhalten, Habgier und Selbstsüchtigkeit
- In Abhängigkeit von Selbstsüchtigkeit entsteht Schutztrieb und Verteidigung [eine Art paranoider Sorge und Angst bezüglich des eigenen Besitzes]
- In Abhängigkeit von Schutztrieb und Verteidigung greifen Menschen zu Waffen und werden in Streitigkeiten, Gerangel, Streitigkeiten, falsche Anschuldigungen und viele weitere Formen unheilsamer Zustände und Situationen hineingezogen / verstrickt.

All diese Streitigkeiten - sowohl im kleinen zwischenmenschlichen Kontext als auch im großen, internationalen Kontext von Krieg und Zerstörung - führt der Buddha auf ihre Ursache des Begehrens nach begehrten Objekten zurück. Und weiter lehrte der Buddha hier: Sobald aber das Begehren als Faktor aufgelöst wird, dann können sich auch die vielen anderen Aspekte dieser Kettenreaktion auflösen.

Viele unserer heutigen sozialen und gesellschaftlichen Probleme könnten also durch eine offene und ehrliche Auseinandersetzung mit den Faktoren Begehren, Gier und Habsucht zumindest deutlich verringert werden. Ein weiterer Faktor, der uns dabei im Wege steht, ist die krampfhaft Anhaftung und Identifikation mit unserem Ego / Selbstbild / Ich.

Anwendung der Lehre des Nicht-Selbst

Die Lehre des „Nicht-Selbst“ [anattā] - die Lehre des Buddhas, dass seiner Erleuchtungserfahrung nach so etwas wie ein beständiger, unabhängiger Wesenskern / Ich / Selbst / Ego / Identität nicht wirklich existiert - beinhaltet heilsame Schlussfolgerungen im Bezug auf soziale Aspekte des menschlichen Zusammenlebens.

Buddhismus lehrt, dass die Anhaftung an die Idee von einem unabhängigen, beständigen Selbst die Ursache für unsere Leidenserfahrungen ist. Diese Anhaftung an ein „Ich“ oder „Selbst“ ist die Grundlage für alle destruktiven Geistesfaktoren und Geistesbetrübnungen, die für soviel Leid in unserer Gesellschaft verantwortlich sind: Egoismus und Selbstsucht, Hass und Übelwollen, Feindschaft und Terror, Habgier und Ausbeutung.

Wenn wir die vielen sozialen und gesellschaftlichen Schwierigkeiten und Leidensfaktoren auflösen möchten, die wir um uns herum und in der Welt beobachten können und die ja aus den destruktiven Geistesfaktoren hervorgehen, dann müssen wir die Grundlage dieser Geistesbetrübnungen auflösen: Die krampfhaft Anhaftung an das „Ego“ oder „Ich“.

Nicht-Selbst im Alltag

Wenn man in seinem alltäglichen Leben sich mit diesem Vorhaben bereits im Kleinen beschäftigen möchte, beginnt man erst einmal damit, das krampfhaft Klammern an das Selbst langsam aufzulockern, weicher werden zu lassen. Die tatsächliche Einsicht in die Realität von „Nicht-Selbst“ kann natürlich erst am Ende des Weges der Befreiung und nur durch Weisheit verwirklicht werden - Weisheit, welche sich durch Meditation entfaltet.

Aber wie wir ja bereits öfters im Laufe dieses Kurses gehört haben: Wenn man die Achtsamkeit, Klarheit und Weisheit der Meditation nicht auch im Alltag anwendet, gibt es keinen wirklichen Fortschritt. Man kann nicht nur auf dem Meditationskissen üben - man muss auch den Alltag als ein Feld der Praxis nutzen.

Damit sich Weisheit in unserer Meditation entfalten kann, müssen wir also auch im Alltag bereits in kleinen Situationen oder Angelegenheiten uns darin üben, in unserem Handeln ein kleines bisschen selbstloser bzw. ein kleines bisschen weniger selbstsüchtig zu agieren. Dies können sowohl sprachliche, körperliche als auch geistige Handlungen sein.

Wenn wir zB in **Gedanken** uns in liebender Güte üben und den Menschen & Lebewesen um uns herum Gedanken des Wohlwollens und der Warmherzigkeit schicken, lassen wir in diesen Momenten unsere Selbstbezogenheit ein kleines bisschen weicher werden.

Und wenn wir uns zB üben, durch **Worte** die Menschen um uns herum aufzubauen, zu trösten, zu ermutigen, aufzumuntern und ihre guten Eigenschaften hervorzuheben, dann lassen wir so die Ich-Bezogenheit der Eifersucht los und nähren die Qualität der Mitfreude.

Wenn wir uns zB in **Handlungen** der Großzügigkeit oder der Gebefreudigkeit üben, lassen wir in diesen Momenten die Energie von „Meins!“ - unsere Habgier und unsere Anhaftung an Besitz - etwas weicher werden. Daher wird im Bezug auf die Tugenden, die es auf dem buddhistischen Weg zu kultivieren gilt, auch oft an erster Stelle von der Großzügigkeit gesprochen - denn diese ist das einfachste Mittel, um bereits im Kleinen und im Äußeren die Anhaftungen an das Selbst / Ego weich werden zu lassen.

Bei kontinuierlicher Übung können diese kleinen Handlungen zusammen über die Tage, Wochen, Monate und Jahre hinweg in unserem Geist eine Art heilsame Schwungkraft aufnehmen, welche die verhärteten Faktoren von Selbstsucht, Anhaftung an das „Selbst“ und Co. lockerer werden lassen.

Dies bereitet dann die Voraussetzungen dafür, dass sich der Faktor Weisheit in uns mehr und mehr entfalten kann - bis zu einem Punkt, an dem wir wahrhaftige Einsichten in die Realität des Nicht-Selbst erhalten können. Aber bis das sich ergeben kann, muss man bereits im Kleinen beginnen.

Die 4 Unermesslichen

Eine weitere Grundlage für die sozialen Ebenen der buddhistischen Lehre stellen vier besonders hoch geschätzte, heilsame Herzensqualitäten dar - *Die 4 Unermesslichen* [appamañña] oder auch *Die 4 Himmlischen Verweilzustände* [brahmavihāra]. Diese 4 Qualitäten können zum Einen jede für sich als Objekt der Meditation verwendet werden.

Aber es gilt für buddhistische Praktizierende auch, diese vier Qualitäten auch in das Handeln im Alltag, in die Interaktionen und das soziale / gesellschaftliche Miteinander zu integrieren. Die 4 Qualitäten lauten: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut.

Mettā - Liebende Güte

Die Herzensqualität, die das Wohlergehen, die Zufriedenheit, die Freude und die Sicherheit aller Lebewesen wünscht. Liebende Güte ist wohlwollende Warmherzigkeit, welche wir im Laufe unserer Übung versuchen nach und nach jedem Lebewesen gegenüber zu entfalten - selbst denjenigen gegenüber, die wir nicht kennen oder mit denen wir Schwierigkeiten haben.

Wenn wir uns kontinuierlich darin üben, liebende Güte auf immer mehr Menschen und Lebewesen auszuweiten, lassen wir dadurch die künstlichen und limitierten Grenzen weich werden, mit denen wir normalerweise unterscheiden zwischen „Meine Freunde und Meine Liebende“ und „Meine Feinde“ und „All die Anderen“.

Karuṇā - Mitgefühl

Der Wunsch, dass diejenigen Lebewesen, die von Leid und Schmerz erfüllt sind, von diesem Leid und Schmerz befreit sein mögen. Mitgefühl ist eine Form der Empathie, welche unser Herz den Schmerz oder das Leid anderer Lebewesen mitfühlen lässt.

Diese Qualität hilft uns dabei, so gut wir können uns mit Anderen zu identifizieren. Durch dieses Mitfühlen können wir in uns die Motivation und Energie aufbringen, ihnen beim Umgang, der Bewältigung und der Befreiung von ihrem Leid und Schwierigkeiten behilflich zu sein. Mitgefühl ist also kein Mitleid, welches uns hilflos und mutlos fühlen lässt. Mitgefühl ist eine Qualität, aus der die Tatkraft entspringt, leidenden Personen / Lebewesen dabei zu helfen, die Ursachen für ihr Leiden aufzulösen.

Liebende Güte und Mitgefühl besitzen das große Potential, tiefe Gräben und Konflikte zwischen verfeindeten Parteien und Gruppierungen zu überwinden. Denn Liebende Güte macht sich bewusst, dass alle Lebewesen gleichermaßen Glück, Freude und Liebe erfahren und Leid vermeiden wollen. Wenn diese Einsicht und diese beiden Qualitäten wirklich tief in die Herzen verfeindeter Gruppierungen sinken würden, was würde das für einen Unterschied machen.

Muditā - Mitfreude

Die Fähigkeit, sich am Glück, Erfolg und an den guten Eigenschaften Anderer er- bzw. mitfreuen zu können. Diese Qualität hilft uns dabei, die Geistestrübungen von Neid und Eifersucht aufzulösen.

Mitfreude macht uns nicht nur glücklicher und fröhlicher - sondern sie hilft uns auch dabei, die Dinge / Eigenschaften, die wir in Anderen sehen, einfacher auch in uns selbst zu kultivieren. Wer mit Eifersucht auf die guten Eigenschaften Anderer blickt, der hat es nicht leicht, diese Eigenschaften auch in sich zu nähren. Wer jedoch sich am Talent oder den Qualitäten Anderer erfreut, der ist viel offener und empfänglicher für Möglichkeiten, diese Qualitäten auch in sich zu erkennen, zu nähren und zu entfalten.

Upekkhā - Gleichmut

Gleichmut im Bezug auf unser zwischenmenschliches Erleben und Handeln ist eine Einstellung der Unvoreingenommenheit und Vorurteilsfreiheit anderen fühlenden Wesen gegenüber. Eine Losgelöstheit oder Anhaftungsfreiheit von der Gewohnheit, immer nur ausgesuchten Personen mit Offenheit und Neutralität zu begegnen, und anderen Personen mit Abneigung und von Vorurteilen erfüllt zu begegnen.

Normalerweise tendieren wir Menschen dazu, nur eine limitierte Gruppe von Personen und Lebewesen in unser Mitgefühl, unsere Liebe und unsere Freundschaft einzuschließen. Und der große Rest der Personen und Lebewesen, die nicht in dieser Gruppe vertreten sind, sind uns entweder egal oder aber wir empfinden Abneigung gegen sie. Die Qualität des Gleichmuts nun übt sich darin, keinen Unterschied zu machen zwischen den uns nahestehenden Personen und dem großen Rest.

Brücken bauen - Mauern einreißen

Diese 4 Eigenschaften beschreiben ideale innere Einstellungen gegenüber sich selbst und gegenüber anderen fühlenden Lebewesen. Diese 4 Qualitäten sollten im Idealfall alle gleichermaßen kultiviert / entfaltet werden. Liebende Güte wird in diesem Set zwar als erstes genannt und bildet auch gewissermaßen die Grundlage für die Kultivierung der anderen 3 Qualitäten. Allerdings lehren viele Meisterinnen und Meister, dass die Qualität des Gleichmuts die wichtigste Grundlage der 4 Qualitäten darstellt - denn nur auf Basis von Gleichmut, kann wahrlich geübt werden Liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude tatsächlich *allen* Lebewesen *gleichermaßen* zukommen zu lassen - so zumindest das Ideal, welchem wir auf unserem langen Übungsweg entgegenstreben.

Und wieviel Leid und wieviel Schmerz in der Welt könnten wir verhindern, wenn unsere Liebe und unser Mitgefühl nicht immer schon an den kleinsten kulturellen, religiösen oder geografischen Unterschieden halt machen würde. Und um wieviel besser könnte die Menschheit für das Wohl aller Lebewesen *zusammen* arbeiten, wenn unserem Handeln nur der nötige unvoreingenommene Gleichmut zugrunde liegen würde.

Daher betont der Dalai Lama immer und immer wieder wie wichtig es sei, die Gesamtheit der Menschen auf unserem Planeten als eine große Familie zu betrachten. Liebende Güte und Mitgefühl sind hierbei starke Verbündete und können helfen, zwischen uns liegenden Gräben zu überbrücken und zwischenmenschliche Mauern einzureißen - in der Familie oder in der Partnerschaft; im Kontext von Nachbarschaft und Stadtteil; im Bezug auf soziale und gesellschaftliche Aspekte; oder im Rahmen politischen Engagements.

Reflektionen im Alltag

Heute haben wir gelernt, dass die Kern-Aspekte, die Lehren und die Herzensqualitäten des buddhistischen Weges allesamt kompatibel und anwendbar sind in allen Bereichen des menschlichen Lebens - unabhängig von Herkunft, Alter, Geschlecht, Religion usw. Und wir haben gelernt, dass die buddhistischen Ideale von Selbstlosigkeit, Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Gleichmut und Co. sich nie nur in den Herzen eines Meditierenden abspielen sollen, während dieser auf seinem Meditationskissen sitzt, sondern dass sie immer auch Ausdruck finden müssen in Handlungen, in Worten, im sozialen und gesellschaftlichen Engagement - im Rahmen unserer Kapazitäten und inneren Möglichkeiten.

Damit man das Potential dieser guten Eigenschaften und Aspekte der Lehre nicht vergisst, kann man ab sich darin üben, Situationen im eigenen näheren Umfeld oder aus Ereignisse aus den Nachrichten des Tages darauf hin zu untersuchen:

- Welche unheilsamen Geistesfaktoren nähren das Problem?
- Welche heilsamen Faktoren wären hier besonders hilfreich?
- Welche Aspekte des Dharma greifen hier und sind am Werk?

Auf diese Weise können wir mehr und mehr erkennen, dass man die 4 Edlen Wahrheiten und den Edlen Achtfachen Pfad in allen erdenklichen Situationen und Herausforderungen menschlicher Existenz wieder finden und anwenden kann. Mit wachem Geist kann man jegliche Herausforderung und Schwierigkeit als ein Wach-Rütteln und als einen Hinweis darauf benutzen, den Dharma in unser Leben zu integrieren und anzuwenden.

Heute haben wir gelernt, wie die Kernaspekte des Dharma und die großen Qualitäten des Herzens auch auf die sozialen Ebenen des menschlichen Zusammenlebens einwirken.

Das nächste Mal bzw. vielleicht die nächsten Male - je nach dem wie viel Inhalt uns noch bevor steht - werden wir uns Beispiele anschauen, in denen Buddha gezielt Ratschläge gibt im Bezug auf:

- die Aspekte des Materiellen / **Ökonomischen Wohl-Seins**
- die damit verbundene Tugend der **Wohltätigkeit** oder Großzügigkeit
- das harmonische **Zusammenleben der Familie**
- die Qualitäten welche eine **tugendhafte Regierung** ausmacht
- die Lehren des Buddhas im Bezug auf das Thema **Krieg**