

Tu Gutes und rede darüber - P. R. in Sachen Metta

Liebe Freundinnen und Freunde,

die Philosophen der Antike erklärten „Das gute Leben“ zum höchsten Ziel. Damit war nicht etwa ein sorgenfreies Leben im Luxus gemeint, sondern ein ethisches Leben.

- Ich werde untersuchen, was „das Gute Leben“ ist,**
- werde dabei auch auf westliche Ansätze eingehen,**
- werde dies aus buddh. Sicht untersuchen,**
- werde zu ergründen versuchen, was das mit „darüber reden“ zu tun hat,**
- was das für uns bei Triratna bedeutet und**
- anschließend versuche ich noch praktische Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen**

Zunächst aber zum Titel meines Vortrages. Vielleicht ist es euch auch so gegangen wie mir. Ich meine, dass ihr vielleicht auch

das Thema des heutigen Abends irgendwie unangenehm oder unangemessen fandet. „Tu Gutes und rede darüber“ - ist das nicht eine ekelhafte Selbstbeweihräucherung? Ein Versuch das eigene aufgeblasene Ego jetzt auch noch pseudomoralisch aufzublustern?

Und dann der Ausdruck P. R. - Public Relations – der kommt doch aus dem Marketing. Und Marketing ist schließlich ein übler Trick unseres auf Gier basierenden Wirtschaftssystems noch mehr Gier zu erzeugen.

Zugegebenermaßen, das Thema ist schon etwas schräg, ist etwas problematisch. Ich habe mich dennoch dafür entschieden. Und zwar nicht nur, um zu provozieren.

Und mir liegt auch nichts ferner, als hier Marketing zu betreiben – oder irgendwelche anderen neoliberalen Perversitäten. Im Gegenteil: ich komme ursprünglich aus einer ziemlich linken Ecke. Vor einem halben Jahrhundert war ich Marxist. Und mein Lieblingssatz des ollen Karl Marx war der: „Die Philosophen

haben die Welt nur verschieden interpretiert. Es kommt aber darauf an, sie zu verändern.“

Und dieser Satz begleitet mich inzwischen seit mehr als 50 Jahren. Und eben aus der Überzeugung, dass Veränderungen nötig sind, habe ich mich mein Leben lang engagiert: in Bürgerinitiativen, in der Gewerkschaft, in Vereinen, in Parlamenten, in meinem Beruf als Lehrer für Wirtschaft und Politik, im Arbeitskreis Engagierter Buddhismus.

Der zitierte Satz von Marx ist *im Prinzip* richtig – auch wenn es unbestritten ist, dass marxistische Parteien und Organisationen eine Menge Unheil für sehr, sehr viele Menschen gebracht haben.

Als Buddhist, der ich nunmehr seit einem Viertel Jahrhundert bin, frage ich mich natürlich: wie hätte der Buddha zu diesem Satz gestanden:

„Die Philosophen haben die Welt nur verschieden interpretiert.

Es kommt aber darauf an, sie zu verändern.“

Ja, der Buddha hat die Philosophien seiner Zeit genau so abgelehnt wie Marx. Der Buddha hat sie als „ditthi“ bezeichnet, als falsche Ansichten und er hat propagiert, alle Ansichten fallen zu lassen. Und der Buddha hat auch Veränderung propagiert, radikale Veränderung, viel radikaler noch als die Marxisten das tun. Aber der Buddha wusste – im Gegensatz zu Karl Marx – wo die entscheidende Stellgröße ist, um die Welt nachhaltig zu verändern. Sangharakshita drückt dies aus indem er das Ziel vorgibt den „Neuen Menschen“ zu schaffen. Und da fängt man nicht, wie das marxistische Organisationen am liebsten tun, bei anderen an. Der Buddha wusste, dass jede und jeder von uns diese Welt genau an einer einzigen Stelle verändern kann: in eben diesem klafterlangen Körper: in dir selbst.

Daher ist der Satz von Karl Marx nicht falsch, aber er ist suboptimal, er ist zu kurz gegriffen, Marx war einfach nicht radikal genug, denn er verlangt nur Änderung, verkennt aber

den einzig effektiven Ansatzpunkt für Veränderung und der ist in dir selbst, der ist in jedem von uns selbst, im eigenen Geist, bei der eigenen Gier, beim eigenen Hass, bei der eigenen Verblendung. Eine buddhistische Umformulierung der Marx'schen Philosophenkritik müsste also heißen:

„Die Philosophen haben die Welt nur verschieden inter-pretiert. Es kommt aber darauf an, sich selbst – und damit ein Stück weit die Welt - zu verändern.“

Und der Buddha hat auch ganz klar erkannt, wie wir uns verändern sollen. Er hat allen seinen Anhänger – Ordinierten wie Laien, Frauen wie Männern, fünf ethische Regeln gegeben. Diese pancasila, diese fünf Vorsätze, rezitieren wir hier jeden Dienstag gemeinsam. Und die erste dieser Regeln lautet in ihrer positiven Formulierung „Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.“ Das ist der erste, der zentrale Vorsatz, aus dem all die anderen Vorsätze abgeleitet sind.

Dem Buddha zu folgen bedeutet nicht, möglichst viele Stunden passiv auf einem Kissen zu sitzen und ansonsten sein Leben weiter zu leben wie bisher. Nein! Dem Buddha zu folgen bedeutet vielmehr aktiv zu werden. Nicht bloß die metta bhavana, die liebende Güte, auf dem Kissen zu üben, nein: MIT TATEN liebender Güte heißt es in diesem Vorsatz. Sicher die metta bhavana dient dazu, die nötige Geisteshaltung, die richtige Emotion zu entwickeln, daher üben wir sie ja hier. Die Handlungsanweisung legt aber Wert auf TATEN – und zwar völlig zu recht.

Nachdem ich heute mit eine Zitat von Marx angefangen habe, ist es vielleicht an der Zeit, Sangharakshita zu rezitieren. Einer seiner berühmtesten Sätze lautet „Commitment first – lifestyle second.“ Bhante setzt Prioritäten und er benennt Prioritäten. Und daher möchte ich gleich die Frage erörtern, was war denn für den Buddha primär und was sekundär? Nun, das hat der Buddha immer und immer wieder erläutert, wenn er den Pfad, den Dharma, seine Lehre dargelege, nämlich den Dreifachen

Pfad: Ethik - Meditation – Weisheit, und zwar genau in dieser Reihenfolge. Ethik ist primär, Meditation sekundär - und wenn beides prima läuft folgt dem die Weisheit auf ganz natürliche Weise, ebenso wie der Karren dem Ochsen folgt.

Der Buddha hat auch vom Handeln auf drei Ebenen gesprochen, vom Handeln mit Körper, Rede und Geist.

An unserem Geist arbeiten wir mit *yoniso manasikara*, mit weisem Erwägen. Zum weisen Erwägen gehören insbesondere *sati* und *sampajañña*, Achtsamkeit und Wissensklarheit. Das bedeutet unser Handeln mit Körper, Rede und Geist achtsam zu betrachten und achtsam zu bedenken hinsichtlich der Folgen, die daraus entstehen. Also zu fragen: **Wie verändere ich mich selbst – und damit ein Stück weit die Welt“. Dieses Bedenken ist ein Handeln auf der Ebene des Geistes.**

Daraus folgt dann das Handeln auf der Ebene des Körpers, also das tatsächliche Handeln, unsere Taten. Da stellt sich natürlich

die interessante Frage: was bedeutet das ganz konkret heute in unserer entwickelten Marktwirtschaft?

Nun es bedeutet, wann immer ich etwas kaufe, wann immer ich zum Portemonnaie greife, wann immer ich die Kreditkarte zücke, wann immer ich ein Produkt oder eine Dienstleistung nachfrage, stimme ich darüber ab, bestimme ich darüber ob, was und wie produziert wird. Als Konsument leiste ich also einen ganz entscheidenden Beitrag zur Erschaffung der Welt von morgen. Es gibt zwar keinen Schöpfergott, aber es gibt einen Schöpfer, du bist Schöpfer, jede, jeder von uns. Wir erschaffen die Welt von morgen. Wir schaffen individuelles und planetarisches Karma. Mit den Produkten, die ich kaufe, verändere ich also einerseits mich selbst, andererseits - ein Stück weit - die Welt. Und dann kommen wir zur dritten Ebene des Wirkens auf den drei Pfaden. Nachdem wir über das Wirken mit dem Geist und auf der Ebene des Körpers gesprochen haben, kommen wir zum Wirken mittels der Rede – und damit endlich zum Kern meines Themas.

Ich beeinflusse die Welt, wie wir gesehen haben, unmittelbar durch mein körperliches Handeln, durch meine Kaufentscheidungen. Ich beeinflusse sie aber auch mittelbar, indem ich dies kommuniziere. Und diese Kommunikation ist P. R., ist public relations, ist Öffentlichkeitsarbeit.

Solche P.R. im Sinne von „Tu Gutes und rede darüber“ kann man im großen Stil machen, wie das die Caritas, die kath. Wohlfahrtsorganisation vor Ostern mit großen Plakatwänden getan hat. Sie bemühte sich dabei um Spenden, indem sie aufzeigte, wie sie Menschen hilft, z. B. mit Mikrokrediten für den Aufbau von ErzeugerInnenmärkten in Afrika. Dort scheint die Caritas ganz ordentliche Arbeit zu leisten, wie ich so erfuhr. Auch unsere entsprechende Organisation im Triratna-System, Karuna Deutschland e. V., leistet hervorragende Arbeit und sie kann noch mehr erreichen, wenn es uns gelingt, dies in der Öffentlichkeit noch bewusster zu machen, P. R. zu betreiben – wir tun Gutes, lasst uns dies noch besser kommunizieren!

Aber P. R. fängt auf einer noch viel subtileren Ebene an. Und da möchte ich auf ein positives Beispiel hinweisen, das dazu geführt hat, dass ich zu Triratna kam. Als ich auf der Suche nach eine buddhistschen Geminschaft, die wirklich die Lehren des Buddha umsetzt, am 27. Januar 1996 erstmals das BZE betrat hat mich eine Sache ganz eindeutig überzeugt. Und das war die Tatsache, dass man nicht nur vom Handeln zum Wohl aller Wesen sprach, sondern dass man dies ein Stück weit in die Tat umsetzte. Im Gegensatz zu vielen anderen buddh. Organisationen gab es hier ein rein vegetarisches Buffett.

Ich habe das dann lobend einer Dhrmacarini gegenüber erwähnt – und diese wies mich darauf hin, dass man da noh viel weiter gehen könne. Das war der Tag, an dem ich erstmals etwas über Veganismus hörte. Heute kennt das jeder. Damals war es den allermeisten – auch mir – nicht bekannt.

... Inzwischen hat sich Triratna weiter entwickelt. Viele

Punkte, die damals noch im Argen lagen, werden heute viel bewusster, viel ethischer gehandhabt.

Zwei Beispiel von vielen: ich stellte 1996 entsetzt fest, dass wir in unserem Retreatzentrum Eiernudeln verwendeten – mit Eiern aus der tierquälerischen Massentierhaltung. Wir kauften Atom- und Kohlestrom von RWE. Wieso konnte sich das ändern? Nun weil einzelne Menschen dies thematisierten, weil sie innerhalb von Triratna Öffentlichkeitsarbeit betrieben. Und es gibt hier durchaus noch mehr zu tun.

Lasst uns also fragen: Wo können wir noch mehr tun? Wo liegen unsere Stärken bei Triratna?

Und auch da ist die Rückbesinnung auf Sangharakshita gut. Bhante wurde einmal bei einer Tagung englischer Buddhisten gefragt: „What is special about the FWBO, about Triratna?“

Und Sangharaksita antwortete: „Hmhm“ - wir sehen, der Mann

denkt erst nach, bevor er spricht.

„Hmhm, we got discussion groups!“ Ja, liebe Freundinnen und Freunde, genau dort liegen unsere Stärken, denn dort können wir eine spezielle Art von P. R. betreiben: Graswurzel-P. R. - andere positiv beeinflussen. Und natürlich auch uns selbst von anderen positiv beeinflussen lassen, denn jedem und jeder von uns sind sicher noch eine Menge Dinge entgangen. So wie mir erst durch Dharmacarini Jayacitta bewusst wurde, dass es so etwas wie „vegan“ gibt. Und wie einem anderen Dharmacari erst durch Anstoß von außen bewusst wurde, dass Hühner gequält werden, damit völlig überflüssigerweise Eier in den Nudeln sind.

Solche Diskussionsgruppen sind der geeignete Ort über unsere Ethik zu reflektieren und uns gegenseitig Graswurzel -P. R.-mäßig zu beeinflussen.

Da stellt sich doch die Frage, wo läuft das derzeit schon bei

Triratna und wo könnten wir das noch verbessern.

- **Die Ordenskapitel dienen unter anderem genau dem. Ordensmitglieder treffen sich regelmäßig, u. a. um über ihre ethische Praxis zu sprechen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen. Genau das ist die Aufgabe einer Sangha, wie Bhante in „What is the Sangha“ darstellt.**
- **Die Zufluchtgruppen sind etwas Ähnliches. In diesen treffen sich Frauen und Männer, die um Ordination nachgefragt haben. Auch hier ist eine gute Gelegenheit über die ethische Praxis zu sprechen, Öffentlichkeit-sarbeit für eine relativ begrenzte Öffentlichkeit zu machen, graswurzelmäßig eben.**
- **Aber was ist mit Menschen, die zu Triratna kommen und nicht ordiniert werden möchten? Gäbe es da nicht auch Ansätze? Als ich nach Essen gezogen bin und mich der EngaBu-Gruppe angeschlossen habe, hatte ich eigentlich die Hoffnung, dass dort etwas Entsprechen-des läuft. Ich war dann allerdings sehr verwundert, dass dort – bislang –**

nur gaaaanz wenige Menschen sind und man daher oft nicht zu viel mehr kommt, als den BAM vorzubereiten. Meine Idee wäre es, diese Gruppe viel größer werden zu lassen, vielleicht regionale Untergruppen zum Beispiel für Menschen aus Bottrop, aus Dortmund usw. zu bilden, die tatsächlich nicht nur an Meditation, sondern am primären Arbeitsfeld der BuddhistInnen arbeiten wollen, an der Ethik.

Ich möchte noch ein weiteres Beispiel bringen, ein Beispiel aus meiner bisherigen Sangha, aus der Buddhistischen Gemeinschaft Gelnhausen. Dort gab es seit vielen Jahren einen Arbeitskreis, der sich einmal monatlich für einen Dharmatag getroffen hat und Texte studierte. Im Laufe der Jahre hatte ich den Eindruck, dass hier das Pferd völlig von hinten aufgezäumt wurde. Vom Dreifachen Pfad aus Ethik - Meditation und Weisheit, versuchte man den Schwerpunkt auf die Weisheit zu legen – und meist ging es beileibe nicht um Weisheit, denn die entsteht nur auf der Basis von hochentwickelter Ethik und

gefestigter Meditation. Es ging um schnödes Wissen.

Studierte Leute vertrieben sich die Zeit damit, den Dharma zum Studienobjekt zu machen, anstatt sich zu verändern. Das wurde mir am deutlichsten bewusst, als wir einmal miteinander zum Essen gingen und sich einer von – einer der freundlichsten und formal gelehrtesten von uns - Gänsestopfleber bestellte. Als ich ihn fragte, wie er es schaffe, vormittags die metta bhavana zu üben und abends Gänsestopfleber zu verspeisen, antwortete er: „Ach das geht ganz einfach, ich lasse einfach in der fünften Phase der metta bhavana die Tiere weg.“

Daher habe ich vor anderthalb Jahren in Gelnhausen einen neuen Ansatz entwickelt, der nennt sich: Theorie trifft Praxis. Im Jahre 2016 haben wir uns in einer Reihe „Theorie trifft Praxis I – Metta“ mit der metta bhavana beschäftigt. Wir haben dort Sangharakshitas Buch „Aus Herzensgüte leben“ studiert und dazu praktische Übungen gemacht. Jede Woche gab es zwei praktische Übungen, die aus Vessantaras Buch „Das Herz“

und aus Maitreyabandhus Buch „Leben in voller Achtsamkeit“ entnommen sind. Diese Übungen wurden dann, nachdem die TeilnehmerInnen dies zuhause eingeübt hatten, gemeinsam besprochen. So konnten wir uns gegenseitig helfen, also genau das machen, was Sangha leisten sollte.

In diesem Jahr haben wir eine Reihe „Theorie trifft Praxis II – Ethik“. Wir verwenden dazu Sanghrakshitas Buch „Ethisch leben“. Auch in diesem Kurs gibt es für jede Woche eine Übung, die durchzuführen und zu protokollieren ist. Über diese Übungen tauschen wir uns dann einmal monatlich an unserem TtP-Tag aus.

Einige Übungen dazu:

Aufgabe der 1. Woche: Schreibe einen Tag lang alle deine Ausgaben auf, egal ob du etwas bar zahlst, mit Karte oder per Bank. Liste jeweils zwei positive und mindestens drei negative Wirkungen auf.

Aufgabe der 2. Woche: Tue mindestens drei gute Taten, jeweils eine im Bereich des Denkens, des Redens und des Handelns. Schreibe sie auf und notiere dir die bereits eingetretenen Folgen dieser Handlungen. Bringe dieses Protokoll, wie alle anderen auch, zur nächsten Sitzung mit.

Aufgabe der 3. Woche: Unterdrückte Kaufimpulse - Ähnlich wie in Woche 1 untersuchend wir die Folgen von Kaufentscheidungen, diesmal aber von solchen, die wir uns verkniffen haben. Auch hier protokollieren wir alle unterdrückten Kaufentscheidungen eines Tages und untersuchen, welche Motive zur Unterdrückung führten: waren es egoistische Motive (welche?) oder altruistische (welche?). Schließlich forschen wir noch nach, ob wir diese Entscheidung im Nachhinein eher bedauern oder uns darüber freuen. Hierzu verwenden wir eine Tabelle nach Muster 1-3.

Aufgabe der 4. Woche – (15.-21. Mai) - Menschen schaden: Schreibe einen Tag lang alle deine Handlungen auf (also nicht Gedanken oder Worte), mit denen du andere Menschen (direkt oder indirekt, physisch oder psychisch) geschadet hast. Benenne, worin der Schaden bestand und erläutere deine Gründe, so zu handeln. Verwende dabei die Ausdrücke Gier, Hass und Verblenung.

Aufgabe der 5. Woche – (22.-28. Mai) Tieren schaden: Schreibe einen Tag lang alle deine Handlungen auf (also nicht Gedanken oder Worte), mit denen du andere Tieren (direkt oder indirekt) geschadet hast. Benenne, worin der Schaden bestand und erläutere deine Gründe, so zu handeln. Verwende dabei die Ausdrücke Gier, Hass und Verblendung.

Aufgabe der 6. Woche (29. Mai – 4. Juni) Reflexion über metta: In dieser Woche solltest du dreimal eine 30minütige Metta-Reflexion machen. Du kannst dies, wenn du täglich meditierst, statt einer Meditation tun. Lies dir dazu zunächst das Metta-Sutta durch. Dann reflektiere darüber. Notiere dir anschließend die Ergebnisse deiner Reflexion.

Aufgabe der 7. Woche (5.-11. Juni) Das älteste Gericht – Fall 1: Ihr kennt alle die Sache mit dem jüngsten Gericht. Hier ist es ähnlich, nur sitzt kein himmlischer Richter über dich zu Gericht, sondern nur du selbst. Das älteste Gericht ist natürlich Karma. Erläutere den Fall dem Karmagesetz – als wäre es eine Person: dein Richter. Man kann sagen es geht um dein Gewissen. Du erläuterst deine Handlungen aber nicht selbst, sondern dies tut der Karma-Anwalt, der dein Verhalten anklagt. Anschließend darf auch dein Verteidiger Stellung nehmen. Das Gericht schätzt es, wenn die Begriffe Gier, Hass und Verblendung in den Plädoyers vorkommen. In dieser Woche kommt ein Fall aus dem Bereich „Ernährung“ zur Verhandlung.

Aufgabe der 8. Woche (11.-18. Juni) Das älteste Gericht – Fall 2: Wie in der Vorwoche,

jedoch geht es diesmal nicht um einen Fall aus dem Bereich „Ernährung“.

Vielleicht willst du auch die eine oder andere dieser Übungen einmal versuchen?

Zusammenfassung:

Ethik ist primär, Meditation sekundär. Was sekundär ist ist nicht unwichtig, es ist das Zweiwichtigste. Aber Ethik ist primär, es nimmt den ersten Platz im Dreifachen Pfad ein.

„Die Philosophen haben die Welt nur verschieden inter-pretiert. Es kommt aber darauf an, sich selbst – und damit ein Stück weit die Welt - zu verändern.“

Wir handeln auf drei Ebenen: mit Körper, Rede und Geist.

Tu Gutes und rede darüber.

Schließe dich einer Graswurzel-P.R.-Gruppe an. - Der Buddha sprach von Drei Juwelen: das Sangha-Juwel bietet uns die Chance in einem relativ geschützten Raum, Graswurzel-P.R. zu betreiben.

Erwecke damit das Sangha-Juwel zum Leben.

Zum Schluss zurück zur Ausgangsfrage der Philosophen der europäischen Antike, was denn das gute Leben sei:

Das Gute leben ist das gute Leben.