

OCHSENTRITT

Frieden ausstrahlen

- Fortsetzung -

Es war vor etwa dreihundert Jahren. Der Dreißigjährige Krieg war zu Ende gegangen, der ganz Mitteleuropa verwüstet und der Bevölkerung unsagbares Leid gebracht hatte. Alle Menschen hofften auf einen lange dauernden Frieden. Stattdessen kam bald eine ganze Serie von neuen Kriegen, die Raubkriege des französischen Sonnenkönigs Ludwigs XIV. Es war zum Verzweifeln. Wie sollte endlich Frieden kommen? Damals schrieb in Holland der jüdische Philosoph Baruch des Spinoza:

Friede ist nicht Abwesenheit von Krieg,
Friede ist eine Tugend, eine Geisteshaltung,
eine Neigung zu Güte, Vertrauen und Gerechtigkeit.

Friede ist also zuerst innen, im Herzen des Menschen. Wenn er dort Wurzeln gefaßt hat, verbreitet er sich nach außen: alles will seinen richtigen Platz, sein Recht und seine Gerechtigkeit. Ohne Verzicht geht es nicht. Man muß dem anderen sein Recht lassen. Eine Zen-Geschichte erzählt davon Mit Humor:

Ein Mann hatte einen Garten mit auserlesenen Pflanzen kunstgerecht angelegt. Aber nach der Fertigstellung wucherte in seinem wunderbaren Garten der Löwenzahn, wo es nur ging. Der Mann suchte die Löwenzahnpflanzen mit allen Mitteln auszurotten, aber es gelang ihm nicht. Schließlich bat der Mann einen Zen-Meister in der Nachbarschaft, der auch als Meister der Gartenkunst berühmt war, um seinen Rat. Der Meister schlug zunächst eine ganze Reihe von Maßnahmen vor. Der Gartenbesitzer sagte ihm darauf: Das alles habe ich schon ausprobiert und es hat nichts genutzt. Der Meister schwieg nun einige Atemzüge lang. Dann meinte er: Ich würde den Löwenzahn lieben.

Der Zen-Meister riet also zu einer Umstellung der Perspektive. Man kann den Löwenzahn auch als Kaninchenfutter, als Heilpflanze, die bei Leberleiden hilft, und als Salatpflanze betrachten oder auch nur als schöne Pflanze mit herrlichen Blättern, mit wunderbaren Blüten und genial konstruierten Samen; und so kann man ihn lieben. Das gilt auch auf anderen Ebenen. Die Dummheit der Menschen kann man nicht besiegen (noch nicht einmal die eigene Dummheit...), und die skrupellose Machtgier mancher Leute kann man nur dämpfen, aber nicht ausrotten. Wie gesagt, Friede fängt innen an, und man kann den Löwenzahn auch lieben. Jesus meint, man solle seine Feinde lieben. Das bedeutet, bei einem Konflikt die Perspektive zu wechseln, beim Gegner zu spüren, wie er eigentlich von seinem Wesen her gemeint ist, und seine wesentliche Entwicklung zu bejahen. Der Gegner kommt von Gott, und er geht zu Gott, und er lebt in Gott, ob man das glaubt oder nicht. Es gibt nur eine einzige Wirklichkeit. Wer Gott spürt, hat Frieden mitten im Unfrieden, wie es Meister Eckart beschreibt:

Soweit in Gott, soweit in Frieden.

Soweit nicht in Gott, soweit in Unfrieden.

In der deutschen Sprache kommt das Wort "Frieden" von der gleichen Wurzel wie das Wort "frei". Das hat seinen guten Sinn. Frieden hat etwas mit Frei-Sein und Frei-Werden zu tun, es geht um Loslösung von Begehrlichkeit und Abscheu. Denn nicht die Wünsche machen uns zufrieden, sondern die Dankbarkeit.

Das gilt auch für den Frieden, den man bei der Meditation erlebt. Während der Durchschnittsmensch sich von aktuellen Konflikten, die es nun einmal in jedem Menschenleben gibt, faszinieren läßt, schafft der Meditierende während der Übungszeit mit jedem Atemzug bewußt Abstand zu seinen Problemen. Man nimmt die Aufmerksamkeit

auf den gegenwärtigen Augenblick des Atems zurück und wird auf diese Weise frei. Ein chinesisches Sprichwort sagt:

Bevor du dich daranmachst,
die Welt zu verbessern,
gehe dreimal
durch dein eigenes Haus.

Zuerst einmal sich selbst in Ordnung bringen... Das ist das Schwerste. Aber wir sind nicht auf der Welt, um es leicht zu haben.

Es kommt vor, daß einen das Verhalten eines Mitmenschen permanent aufregt und halb wahnsinnig macht. Das hat seinen guten Grund: jetzt begegnet man der unbewußten Seite der eigenen Person – und hat eine großartige Chance für die Selbsterkenntnis und Selbsterziehung. Was aufregt, bringt weiter. Nun kann eine Übung helfen:

Man begibt sich in einen möglichst entspannten Zustand und legt sich in aller Ruhe folgende Fragen vor:

Was regt mich bei diesem Menschen tatsächlich auf – genau und präzise: was ist es eigentlich, was mich verrückt macht:

- das weiß man oft ganz schnell.

Und wo gibt es in meinem eigenen Verhalten (vielleicht in ganz anderen Lebensbereichen) etwas Entsprechendes. Wo verhalte ich mich so ähnlich oder genau so?

- das weiß man oft erst nach einigen Stunden oder Tagen.

Und bin ich bereit, mein eigenes Verhalten an diesem Punkt zu ändern? Will ich auf mein bisheriges Verhalten an diesem Punkt verzichten und ein neues Verhalten an den Tag legen?

- auch das geht nicht so schnell wie man denkt.

Dann schafft man klare geistige Bilder, wie das neue eigene Verhalten sich ansieht und anhört und anfühlt. Danach setzt man diese geistigen Bilder in die alltägliche Praxis um.

- das braucht etwas Geduld, geht aber oft nach dieser guten Vorbereitung viel leichter als man denkt.

Wenn man das neue Verhalten eine Zeitlang im Alltag praktiziert hat, wird der konkrete Mensch, dessen Verhalten mich aufgeregt hat, sein Verhalten ändern oder aus meinem Lebenskreis verschwinden. Denn das Bewußtsein bestimmt das Sein. Wenn wir uns selbst ändern, ändern wir auch andere. Alles hat seine Ursache und seine Wirkung. Hier und jetzt!