

Rodney Smith



# Frei von Selbsttäuschung

Der buddhistische Weg  
aus der Ego-Falle

Vorwort von JOSEPH GOLDSTEIN

WINDPFERD

## ***Weise Sicht***

Weise (oder rechte) Sicht ist die wahrhaftige und natürliche Weise, die Dinge so zu sehen, wie sie im Grunde sind. Wie bereits am Anfang des Kapitels ausgeführt wurde, besteht eine weise Ausrichtung des Geistes darin, ihn nicht durch innere Konflikte und Zwiste zersplittern zu lassen. Der Geist ist ein ganzheitliches Organ, und die Wahrnehmung einer einheitlichen Wirklichkeit hängt davon ab, ob wir ohne Widerstände und Gegenargumente wahrnehmen können. „Normalerweise“ nehmen wir immer durch eine Folie aus Aversion und Attraktion hindurch wahr, was unweigerlich zu einer Aufspaltung der Welt in Subjekt und Objekt führt. Werden die Wahrnehmungen von Anschauungen befreit, kehrt der Geist wieder zu einer Sicht der Einheit zurück. Weise Sicht stellt alle Formen von Getrenntheit infrage, wobei die Wahrheit der Einheit in unserem Herzen stets an erster Stelle steht.

## ***Weise Absicht***

Weise Absicht bringt unsere Energien mit der Verknüpftheit aller Dinge in Einklang und begegnet unseren selbstzerstörerischen Neigungen mit Weisheit. Tief im Inneren wohnt jedem von uns der Drang inne, sich zu verbinden und zu vereinen. Dieser Drang hat viele Facetten, unter anderem die Bereitschaft, Zwistigkeiten zu überwinden, auf Leiden zu reagieren, zuzuhören, auch wenn man anderer Meinung ist, und Liebe. Absichten treiben unsere Bemühungen an, und unsere Absichten wurzeln in unseren Vorstellungen davon, worum es im Leben geht (unweise oder Weise Sicht). Beginnen wir das Leben als eine verknüpfte Totalität zu sehen, dann wird unsere Absicht unsere Energie auf dieses Ziel hin lenken. Unsere spirituelle Praxis gewinnt eine neue Bedeutung, wenn wir uns der gegenseitigen Abhängigkeit aller Dinge bewusst werden.

Den uns innewohnenden und auf Einheit gerichteten Absichten wirken die Wünsche und Befürchtungen unserer Ichempfindung entgegen. Dann wird diese innere Energie auf äußere Ziele hin kanalisiert, durch die wir das „Ich“ zu befriedigen versuchen. Unser Wunsch und unser Streben nach weltlichem Gewinn beginnen jedoch gegenüber der uns innewohnenden, auf Einheit gerichteten Absicht in den Hintergrund zu treten, wenn wir mit Gewissheit erkennen, dass die Befriedigung, die uns das Verlangen verspricht, nicht den Schmerz wert ist, der mit dem Streben danach verbunden ist. Viele der buddhistischen Praktiken sind darauf angelegt, uns diese Tatsache deutlich zu machen.

## ***Weise Rede***

Weise Rede beginnt damit, dass wir verstehen, wie Worte die Wahrnehmung verzerren. Wurde unsere Wahrnehmung erst einmal durch unser Denken in einzelne und getrennte Objekte zersplittert (unweise Sicht), dann folgen unsere Worte gewöhnlich dieser Aufteilung und verstärken die Getrenntheit, da sie von dieser allgemeinen Annahme beherrscht werden. Solche Worte werden von Urteilen und Vergleichen, Einschätzungen und Erwartungen gefärbt sein. Sie werden ein Gefühl von Lust oder Unlust vermitteln und auf Selbstbestätigung hin wirken. Ganz gleich, wie nett und freundlich wir unsere Worte machen, wenn sie nicht von Weiser Sicht geprägt sind, werden sie energetisch die Botschaft von Abstand und Isolation vermitteln.

Weise Rede vermittelt einem selbst und anderen eine Empfindung von Einheit und drückt sich in Übereinstimmung mit dem Herzen aus. Die Worte sind energetisch freundlich, beziehen andere ein und sind darauf bedacht, Leiden zu verringern. Solche Worte sind wahrhaftig, ohne unbedingt hart zu sein, und sie entsprechen dem Augenblick, ohne jemanden zu verletzen.

## ***Weises Handeln***

Weises Handeln ist spontan und unmittelbar und arbeitet mit der dem Körper innewohnenden Intelligenz, die den Intellekt des Geistes weit übertrifft. Unser Denken behindert die Intelligenz des Körpers oft und schränkt seine Handlungen auf ein vorwiegend auf alten Gewohnheiten und Konditionierungen beruhendes Schema ein. Handlungen, die von Gedanken regiert werden, basieren im Allgemeinen auf der Abwägung, ob eine Situation angemessen und sicher ist. Unser Denken hinkt einen Schritt hinter der notwendigen sofortigen Aktion hinterher, und wenn wir schließlich so weit sind, den Wert dessen, was jetzt geschehen sollte, „abgewogen“ zu haben, ist der Augenblick bereits vergangen und unsere überdachte Reaktion ist nicht mehr angemessen. Bei Weisem Handeln durchdringt der Geist zwar die körperliche Aktion, aber er dirigiert sie nicht mehr.

## ***Weiser Lebensunterhalt***

Wenn wir auf den Dharma (den natürlichen Weg) eingestimmt sind, gerät unser Leben ins Lot. Die Weise, auf die wir unseren Lebensunterhalt verdienen, ist eine Fortsetzung des Weisen Handelns, das hierbei stärker darauf gerichtet ist, unsere berufliche Situation auf die Bedürfnisse unseres Haushalts abzustimmen, wobei es um unser finanzielles Wohlbefinden sowie die Bedürfnisse einer größeren Gemeinschaft geht. Ganz gleich, was unser Beruf ist, wenn die Bereitstellung unseres Lebensunterhalts im Einklang mit Weiser Absicht und Weiser Sicht ist, bringt dies unsere latenten Energien zum Vorschein und fördert unsere Lebendigkeit und unsere Interessen.

Wenn die Weise, unseren Lebensunterhalt zu verdienen, vor allem dem finanziellen Gewinn oder dem Statusdenken dient, geraten wir sehr leicht auf Abwege. Wir werden von den Absichten unweiser Sichtweise versklavt und rutschen häufig in eine Einstellung ab, die den „Job“ nur noch als „Plackerei“ versteht. Burn-out und Lustlosigkeit, von einem verminderten Selbstwertgefühl angetrieben, können einen Achtstundentag zur Qual werden lassen.