

Sich selber prüfen

– Über Fallstricke, die in der Motivation des Handelns liegen

Unsere Pflicht anderen gegenüber heißt, ihnen zu helfen und der Welt Gutes zu tun. Warum sollten wir der Welt Gutes tun? Scheinbar, um der Welt zu helfen, aber in Wirklichkeit, um uns selbst zu helfen. Wir sollen uns immer bemühen, der Welt zu helfen; das sollte unser höchstes Motiv sein. Aber wenn wir es recht betrachten, finden wir, dass die Welt unserer Hilfe nicht bedarf. Diese Welt wurde nicht geschaffen, damit Sie oder ich kommen, um ihr zu helfen. Ich las einmal eine Stelle: „Diese schöne Welt ist gut, weil sie uns Zeit und Gelegenheit gibt, anderen zu helfen.“ Scheinbar ist dies eine gute Einstellung, aber ist es nicht Blasphemie zu sagen, dass die Welt unserer Hilfe bedarf? Wir können nicht leugnen, dass es viel Elend in ihr gibt. Hingehen und helfen ist deshalb das Beste, was wir tun können, obgleich wir später herausfinden, dass anderen zu helfen nur eine Hilfe für uns selbst ist. Als Kind besaß ich weiße Mäuse. Sie waren in einer kleinen Kiste, in der sich kleine Räder befanden, und wenn die Mäuse darüberlaufen wollten, drehten sie sich, und die Mäuse kamen nicht weiter. So ist es mit der Welt und unserer Hilfe.

Trotzdem müssen wir Gutes tun. Der Wunsch, Gutes zu tun, ist die höchste Motivation, die wir haben, wenn wir dabei immer daran denken, dass es ein Privileg ist, anderen zu helfen. Stellen Sie sich nicht auf ein Podest, um dann fünf Cent zu nehmen und zu sagen: „Hier, du armer Mann!“ Seien Sie dankbar, dass er da ist, damit Sie, wenn Sie ihm etwas geben, sich selbst helfen können. Seien Sie dankbar, dass Sie Ihre Kräfte der Wohltätigkeit und Barmherzigkeit ausüben dürfen, um dadurch rein und vollkommen zu werden. Alle guten Handlungen neigen dazu, uns rein und vollkommen zu machen. Vedanta

Vivekananda



Es gibt drei Arten von Geschenken – das Geschenk in Form von materiellen Gütern; das Geschenk, den anderen dabei zu helfen, sich auf sich selbst zu verlassen; und das Geschenk von Furchtlosigkeit. Menschen dabei behilflich zu sein, nicht von Ängsten zerstört zu werden, ist das größte Geschenk von allen. Touching Peace

Thich Nhat Hanh



Die Selbsterkenntnis stellt uns auf eigene Füße; das ist für die Liebe sehr wichtig, denn die Erkenntnis Gottes verleiht uns die Liebe, und die Selbsterkenntnis macht uns demütig. Der heilige Augustinus sagt: „Erfüllt zuerst euch selbst, und erst dann werdet ihr imstande sein, den anderen zu geben.“ Geistliche Texte

Mutter Teresa



Viele von uns fühlen sich genötigt, immer etwas zu tun – Walkman zu hören, Fernsehen zu schauen, ein Buch oder eine Zeitschrift zu lesen, zu telefonieren. Wir wollen uns in unserem Wohnzimmer fortwährend beschäftigen, damit wir uns nicht mit unseren Sorgen und Ängsten auseinandersetzen müssen, die wir in unserem Keller haben. Einige von uns mögen sich sogar im sozialen Bereich oder Umweltschutz engagieren, nur um nicht unsere eigentlichen Probleme sehen zu müssen. Touching Peace III

Thich Nhat Hanh



Die übliche Vorstellung, dass Egoismus dasselbe wie Eigenliebe und Selbstlosigkeit dasselbe wie Liebe zu anderen Menschen ist, ist zu einfach, um wahr zu sein. Die Wahrheit, so paradox das scheinen mag, ist die, dass sowohl *intensiver Egoismus* als auch *prahlerische Selbstlosigkeit* Eigenhass als ihre gemeinsame Basis haben. Was die beiden Haltungen unterscheidet, ist die Richtung, die der Selbsthass einschlägt. Der Egoist richtet seinen Eigenhass nach außen, auf andere Menschen; wogegen er im Selbstlosen nach innen, auf sich selbst, gerichtet ist. Der Egoist liebt sich nicht, wenn es auch diesen Anschein hat, da er seinen Eigenhass auf andere richtet. Der Selbstlose liebt sich aber auch nicht, denn in seinem Fall richtet sich sein Eigenhass auf sich selbst; es hat den Anschein, als liebe er andere, doch in Wirklichkeit stimmt das nicht. Sowohl Egoismus als auch Selbstlosigkeit sind autokorrektive psychische Mechanismen, um den Mangel an echter Liebe vor sich selbst zu verbergen oder zu kompensieren. Menschen, die sich selbst hassen, säen wo immer sie hinkommen, Samen von Zwietracht und Unzufriedenheit, selbst wenn sie selbstlose Dienste leisten.

Wie kommt Eigenhass zustande? Es mögen verschiedene sozial bedingte Ursachen sein wie: Schuldgefühle, falsche Selbstvorstellungen aus der Kindheit, elterliche Vernachlässigung, Angewöhnung elterlicher Haltungen (gegenseitige Abneigung von Vater und Mutter wird im Kind zu Eigenhass), Versagen im Leben welches ein Gefühl der Wertlosigkeit hervorruft, und soziale Unterdrückung.

Doch die Hauptursache, die wir klar im spirituellen Leben beobachten können, ist die Trennung des Ego von seiner Fundamentierung im Wahren Selbst. Diese Selbstentfremdung ereignet sich zum Teil, wenn das Leuchtende Selbst erwacht und das Ego im Vergleich dazu dunkel und unvollkommen erscheint. Die Wahrnehmung dieses Unterschiedes manifestiert sich zuerst als ein äußerst sensibles Gewissen. Das führt oft zu einer akuten Wahrnehmung unserer üblen Tendenzen, Unzulänglichkeiten, Begierden und Schwächen. Um diesem Gefühl inneren Druckes zu entkommen, greifen die Menschen zu verschiedenen Listen: zu nutzlosen Aktivitäten wie Schwätzeri und das Lesen von Romanen oder zu nutzbringenden Aktivitäten wie soziale Dienstleistungen.

Ein Dienst, den man leistet, um sich selbst zu entfliehen, mag als selbstlos erscheinen, doch die Krankheit des Egoismus wird er nicht heilen, denn beide beruhen sie auf Eigenhass. Wenn wir andere wirklich Heben wollen, sollten wir den Eigenhass aus unserer Seele verbannen. Dazu benötigen wir Selbsterkenntnis. Wir müssen die Wurzeln des Ego in unserem eigene Selbst entdecken und die höheren und niederen Ebenen des Selbst zu einem Ganzen vereinigen. Wenn Eigenhass aus der Seele verschwindet, wird die Liebe zu den anderen Menschen zum natürlichen Zustand, zu einer Ausweitung unserer Eigenliebe. Dann wird selbstloser Dienst zu einem Liebesdienst. Prabuddha Bharata 1986, Übersetzung: Dietlind Kloppmann

Swami Bhajananda



Selbstverleugnung ist ein mächtiges Instrument für die Läuterung, aber kein Ziel an sich und auch kein höchstes Lebensideal.

Dein Ziel soll sein, Gott in der Welt zu dienen, nicht dich selbst abzutöten.

Aurobindo



Leiden ist ein großes Geschenk Gottes; die, die es bereitwillig annehmen, die innig lieben, die sich selbst darbringen, wissen um seinen Wert.

Ohne Leiden wäre unsere Arbeit bloße Sozialarbeit. Der einfache Weg

Mutter Teresa



Man hat mir oft gesagt, dass der Mensch nicht arbeiten kann, wenn er für seine Arbeit nicht die Leidenschaft empfindet, mit der wir sie meistens angehen. Vor Jahren dachte auch ich so, aber nun, da ich älter werde und mehr Erfahrungen habe, sehe ich, dass das nicht stimmt. Je geringer die Leidenschaft, je ruhiger wir sind, umso besser und mehr können wir arbeiten. Wenn wir unseren Gefühlen freien Lauf lassen, so verschwenden wir Energie, strapazieren unsere Nerven, stören unsere innere Ruhe und erreichen nur sehr wenig. Die Energie, die wir in die Arbeit stecken sollten, haben wir an Gefühle vergeudet und das führt zu nichts. Nur wenn unser Denken sehr ruhig und gesammelt ist, wird die ganze Energie in gute Arbeit verwandelt.

Es ist der ruhige, verzeihende, gleichmütige, ausgeglichene Mensch, der die meiste Arbeit leistet. Biographie

Vivekananda



Eine der größten Lektionen, die ich in diesem Leben gelernt habe, ist, den Mitteln der Arbeit ebensoviel Aufmerksamkeit zu widmen wie ihrem Zweck.

Der große Fehler im Leben ist, dass uns das Ideal zu sehr anzieht. Das Ziel erscheint so verheißungsvoll, so groß an unserem geistigen Horizont, dass wir die Einzelheiten aus den Augen verlieren. Wenn sich aber Fehlschläge einstellen und wir sie kritisch analysieren, stellen wir in den meisten Fällen fest, dass wir den Mitteln nicht genügend Aufmerksamkeit geschenkt haben. Solange die Ursachen nicht genau, geeignet und kraftvoll sind, gibt es auch keine guten Wirkungen.

Vedanta

Vivekananda



Wir müssen das Gebet suchen und uns darum bemühen, nicht um es zu genießen, sondern um Kraft zum Dienen zu bekommen. Ich habe euch aber auch schon gewarnt, dass der Teufel uns manchmal verführt, uns Gewaltiges vorzunehmen, damit wir im Wollen des Unmöglichen die einfachen Dienste des Alltags unterlassen. Abgesehen von eurem hilfreichen Gebet solltet ihr nicht gleich der ganzen Welt dienen wollen, sondern denen, die mit euch zusammen leben.

Theresa von Ávila



Als Begründung, warum sich Ramakrishna oftmals gegen Aktivitäten für das Gemeinwohl ausgesprochen hat:

Es stellt sich heraus, dass sich die Fälle, in denen Ramakrishna von Arbeiten für die Allgemeinheit abgeraten hat, in drei Kategorien einteilen lassen: (1) Es gab diejenigen, die in ihrer Anschauung äußerst egoistisch waren; ihre guten Taten waren ein Beruf, den sie ausübten, wie sie es mit jedem anderen auch getan hätten. Menschen mit dieser Einstellung tun wenig Gutes für sich selbst und fügen der Gesellschaft unermesslichen Schaden zu, da sie als selbsternannte Manipulatoren gesellschaftlicher Kräfte oftmals Dinge zerstören und andere einführen, welche sich letztlich als nachteilig herausstellen. Zu denjenigen war er äußerst sarkastisch und streng; er verlangte von ihnen sich zu vergegenwärtigen, dass es einen Gott gibt der sich um die Welt kümmert. (2) Es gab eine andere gesellschaftliche Klasse, die wirklich mit der leidenden Menschheit mitfühlte und den Dienst an anderen als Selbstzweck ansah. Ramakrishna war der Ansicht, dass diese Vorstellung ihnen im Hinblick auf eine höhere Erkenntnis im Wege stand. Daher kommt beispielsweise seine sarkastische Frage an S. Mallik, ob er denn, wenn er Gott treffen würde, Ihn um Schulen und Krankenhäuser bitten würde. Er wollte sie nicht vergessen lassen, dass gute Taten nur Mittel waren für eine höhere Erkenntnis – die Erkenntnis Gottes; dass Menschenfreundlichkeit kein letztendliches Ziel darstellt. Hinduismus vergisst nie, dass sogar der höchste Altruismus klein ist im Angesicht der höchsten Wahrheit; sogar in ihr findet sich Unwissenheit und Egois-

mus. Auch das muss transzendiert werden. (3) Es gab noch eine dritte Gruppe – seine vertrauten Schüler, von denen er wollte, dass sie sich ausschließlich der Gotteserkenntnis widmen. Er wollte sie zu Meistern der höchsten Weisheit machen, damit sie sich hernach auf wirksame Weise dem Dienst an den Menschen verschreiben konnten. Aus diesen drei Gründen hat er persönlich nicht die Lehre des Dienens vertreten.

V, Call to the Eternal, Advaita Ashrama, Kalkutta

Swami Ashokananda



Ich glaube, Sie können den andern am besten helfen, wenn Sie sich möglichst wenig den Kopf darüber zerbrechen, wie Sie es tun sollen, sondern möglichst unbefangen und fröhlich sind. Mein

Leben beginnt jeden Morgen neu, Johannes-Verlag Leutesdorf

Edith Stein

