

Wie geht es Dir?

„Wie geht es Dir?“ Diese Frage stellen wir mehrmals am Tag unseren Mitmenschen. Ebenso bekommen wir selbst diese Frage mehrmals am Tag gestellt.

Wir können diese Frage als:

- 1.) Phrase und flüchtig stellen
- 2.) mit Interesse an dem anderen, mit einer begrenzt zur Verfügung stehenden Zeit
- 3.) mit aufrichtigem Interesse und einem Innehalten, eines Gebens von Zeit

Im Alltagsleben stellen wir diese Frage oft flüchtig, wir haben keine Zeit, hetzen von einem zum anderen Termin. Denken mit zu vielen Menschen am Tag zu tun zu haben und wollen nicht alles an uns heranlassen, wollen uns schützen.

Auf diese Weise fragen wir Arbeitskollegen, Bekannte oder Verwandte, Nachbarn. Natürlich haben wir in vielen Fällen auch wirklich Interesse am anderen, und trotzdem keine Zeit. So scheint es auch im medizinischen Bereich oder unter Arbeitskollegen zu sein.

Unterschwellig schwingt irgendwie auch die Hoffnung mit, der andere möge die Frage mit „alles ok, danke, mir geht es gut“ beantworten. Je nachdem wie wir diese Frage betonen ist es uns oder anderen tatsächlich auch möglich, die erwartete Antwort in die Frage selbst schon hinein zu legen.

Möchten wir den Weg des Buddha gehen und den edlen Dharma anwenden, so können wir uns darin üben, uns unserer **Motivation, dem „Warum“** für diese Frage bewusst zu machen:

Gleichzeitig uns auch selbst die Frage zu stellen: Bin ich selbst ok, geht es mir gut, akzeptiere ich mich selbst? Und das nicht um unser Ego zu erhöhen, sondern eine gesunde Basis zu entwickeln, die es uns überhaupt erst ermöglicht eine Frage wie „Wie geht es Dir“ anderen Menschen wahrhaftig stellen zu können.

Üben wir uns darin Mitgefühl uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln?
Gehen wir den schönsten aller Wege und richten uns nach den 10 heilsamen Handlungen aus?

Eine davon ist die heilsame Rede. Und ihr vorgelagert ist immer auch der Gedanke, ein heilsamer Gedanke. Jedes Tun, jede unserer Handlung beginnt mit dem Fassen eines Gedankens. Es ist ein Übungsweg für den wir auch Geduld aufwenden müssen, wenn es uns nicht immer so gelingen mag, wie wir es uns vorgenommen haben. Mein lieber ehrwürdiger Lehrer Geshela Thubten Ngawang sagte dies so: „Es gibt keine größere Übung im Dharma als die Geduld“.

Mit dem Wunsch also, diesen Weg zu gehen, können wir die Frage an unser Gegenüber mit einer Einladung des aufrichtigen Interesses, mit Mitgefühl und dem Geben von Zeit stellen: „Wie geht es Dir?“
Wissend, dass der Fragende dies mit einem „heute geht es mir schlecht, oder ich habe Sorgen, ich mache mir um jemanden Sorgen“ beantworten kann.

Mit dem aufrichtigen Wunsch, einem Menschen so zu begegnen, werden wir vor solchen Antworten Respekt aber keine Angst haben.
Der Befragte wird durch unsere Art und Weise sich eingeladen fühlen sich öffnen zu können, wird Vertrauen zu uns fassen, denn er spürt unsere Aufrichtigkeit.

Meditation

Wie geht es Dir? Schenken wir uns gegenseitig ein Lächeln, ein liebevolles Herz. Die so entstandene Verbundenheit ist ein kostbarer Schatz, ein Geschenk.

Möge unsere gemeinsame Praxis zum Wohl aller fühlenden Wesen sein.

Daniela Radke, München 07.02.2024 / Dharmageschenk: Dieser Text ist zur nicht- kommerziellen Nutzung frei verwendbar.

