

Die Botschaft des Buddha

Ehrw. Rathmale Puññaratana Thera

Eine seiner wichtigsten Botschaften hat der Buddha ist in drei kurzen Grundsätzen beschrieben:

- (1) Lasse davon ab, Schlechtes zu tun
 - (2) Lerne Gutes zu tun
 - (3) Läutere deinen eigenen Geist
- Dhammapada 183

Die erste Zeile "Lasse davon ab, Schlechtes zu tun" fasst die fünf Regeln - die sîla - zusammen, die das Leben eines jeden Buddhisten lenken. Diese Regeln sind keine Gebote oder Verbote, die ein höheres Wesen erlassen hat. Hält man sie nicht ein, so wird man auch nicht von einem höheren Wesen bestraft. Aber jeder Mensch weiß, dass schlechte Taten böse Folgen haben. Deshalb ist es besser, keine schlechten Taten zu begehen. Und auch wenn die bösen Folgen nicht immer sofort zu merken sind, so entsteht ein schlechtes Gewissen. Aus diesem schlechten Gewissen heraus entsteht Unsicherheit, ob die Strafe nicht doch noch kommt. Aus Unsicherheit begeht man Fehler usw. usw. Diese Verkettungen kennt sicher jeder von uns, denn als Menschen machen wir auch Fehler.

Bei den fünf buddhistischen Lebensregeln handelt es sich um nachvollziehbare Regeln, damit alle Menschen ohne Angst und in Frieden miteinander leben können. Sie helfen uns, weniger Fehler zu begehen. Es sind ethische Verpflichtungen, die jeder Buddhist freiwillig und aus eigener Einsicht auf sich nimmt. Sie sind auch eine Anleitung, damit wir lernen, Gutes zu tun. Sie sind eine Übung im täglichen Umgang miteinander.

Diese fünf Lebensregeln lauten:

1. Ich verpflichte mich, mich bewusst davon zurückzuhalten, andere Lebewesen zu schädigen.
2. Ich verpflichte mich, mich bewusst davon zurückzuhalten, das zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.
3. Ich verpflichte mich, mich bewusst davon zurückzuhalten, andere zu missbrauchen.
4. Ich verpflichte mich, mich bewusst davon zurückzuhalten, falsch zu reden.
5. Ich verpflichte mich, mich bewusst davon zurückzuhalten, Drogen oder Getränke zu mir zu nehmen, die den Geist trüben.

Bei diesen Regeln geht es darum, anderen Lebewesen und sich selbst bewusst kein Leid zuzufügen. Das bedeutet, dass man bewusster - aufmerksamer - leben muss, um erst einmal zu merken, was man eigentlich denkt, redet und tut. Wie oft merken wir erst hinterher, dass wir Unheil angerichtet haben. Dann entschuldigen wir uns, nehmen uns vor, es nicht noch einmal zu tun und machen - oft ohne es zu wollen oder zu merken - doch wieder den gleichen Fehler. Um bewusst zu leben, brauchen wir einen klaren Kopf: also sollten wir nichts zu uns nehmen, was den Geist trübt. Auch hier hat die Erfahrung gezeigt, dass ein von Drogen oder Alkohol

vernebelter Kopf viel Leid verursachen kann. So ist die fünfte Regel besonders wichtig, um die anderen vier Regeln einhalten zu können.

1. Was ist nun aber, wenn ich beim Gehen aus Versehen einen Käfer zertrete? Habe ich damit gegen die erste Lebensregel verstoßen? - Sie haben zwar ein Lebewesen getötet, aber Sie hatten nicht die Absicht, es zu tun. Es tut Ihnen vielleicht auch leid, wenn Sie es merken. - Solange wir leben, wird es immer wieder vorkommen, dass wir andere Wesen schädigen. Wenn wir es nicht mit böser Absicht - aus Wut oder Gier - tun, sondern uns Mühe geben, liebevoll mit allen Wesen umzugehen, sieht der Buddha darin keine böse Tat. Wichtig ist also nicht nur die Tat an sich, sondern unsere Absicht.

2. Die zweite Regel bedeutet nicht nur, dass wir nicht stehlen dürfen. Wir sollten auch bewusst darauf achten, dass wir durch unser Verhalten niemanden veranlassen, uns gegen seinen Willen etwas zu geben. Haben wir beispielsweise einem Freund einen Gefallen getan, so sollten wir nicht denken, jetzt muss er dieses oder jenes für uns tun, obwohl wir genau wissen, dass er es gar nicht tun möchte. Wenn unser Freund uns nicht freiwillig hilft, sollten wir bewusst darauf verzichten, diese Hilfe in Anspruch zu nehmen.

3. Die dritte Regel bezieht sich nicht nur auf sexuellen Missbrauch, sondern beinhaltet jede Art von Missbrauch. Alles, was wir im Übermaß machen, ist Missbrauch. Deshalb lebte und lehrte der Buddha den "Mittleren Weg". Fasten sowie übermäßiges Essen brachte ihn auf seinem geistigen Weg nicht weiter. Der Körper sollte gesund ernährt werden, damit der Geist sich entfalten kann. - Wir sollten beispielsweise aber auch nicht die Unwissenheit eines anderen Menschen missbrauchen, um ihn zu veranlassen, für uns Dinge zu tun, über deren Folgen er sich nicht bewusst ist.

4. Mit "falsch reden" ist nicht nur Lügen gemeint, sondern auch jede Art von Geschwätz und Verleumdung. Wir reden oft viel zu viel, ohne uns über die Folgen unseres Geredes bewusst zu sein. Hier passt der oft genannte Spruch: Erst denken, dann reden! Nicht, falsch reden oder nicht lügen bedeutet jedoch nicht, dass wir unter allen Umständen und jederzeit jedem Menschen "die Wahrheit" sagen müssen. Jeder Mensch hat seine eigene Sicht der Dinge und unsere Wahrheit muss nicht unbedingt die unserer Mitmenschen sein. Denken wir nur an das Beispiel vom Elefanten und den Blinden. Jeder der Blinden hat einen anderen Teil des Elefanten betastet. So hat ihn tatsächlich jeder Blinde anders erfahren bzw. be-griffen und ihre Aussagen sind unterschiedlich, jedoch alle wahr. Man sollte sich also hüten, seine "Wahrheit" oder Erfahrungen anderen aufzudrängen.

5. Am Wichtigsten ist es jedoch, einen klaren Geist zu haben, um sich über seine Handlungen bewusst zu sein. Trinke ich zu viel Alkohol oder benebele ich meinen Geist auf andere Art - wie durch Drogen -, so bin ich nicht mehr Herr meiner Handlungen. Aber nicht nur Alkohol und Drogen können, ohne dass wir es selbst merken, zu einer Sucht werden, sondern ebenfalls unsere täglichen Gewohnheiten, wie Fernsehen oder andere Vergnügungen. Immer wenn wir meinen, ohne diese Dinge nicht oder nur sehr schlecht leben zu können, werden sie für uns zum Lebensmittelpunkt. Unsere Gedanken, Worte und Taten werden von diesen Dingen bestimmt und es gelingt uns nicht mehr, die Folgen unserer Handlungen zu erkennen. Aber auch die Liebe zu einem anderen Menschen oder eine geistige Aktivität kann zu einer verhängnisvollen Sucht werden!

Diese fünf Lebensregeln sind eine praktische Übung, um aufzuhören, Schlechtes zu tun. Wir selbst haben dann ein ruhiges Gewissen und andere Menschen brauchen keine Angst vor uns

zu haben. Der Buddha bezeichnet sie als die fünf großen Gaben, die wir uns und anderen Wesen gewähren.

Der zweite Vers hieß "Lerne Gutes zu tun". Bemühen wir uns, diese Lebensregeln einzuhalten - nämlich bewusst nichts Schlechtes in Gedanken, Worten und Handlungen zu tun -, so haben wir bereits den ersten Schritt gemacht, um Gutes zu tun. Es ist viel einfacher und angenehmer, bewusst Gutes zu tun, als bewusst nichts Schlechtes zu tun.

So ist das Geben in der Buddhalehre von großer Bedeutung. Durch das bewusste Einhalten der fünf eben erklärten Lebensregeln gebe ich anderen Menschen - und mir selbst auch - Sicherheit, Vertrauen, Glück usw. Geben bedeutet hier viel mehr, als etwas abzugeben, was man nicht unbedingt braucht (wie alte Kleidung, Geld). Wichtig beim Geben ist die innere Einstellung. Gibt man aus liebevollem Mitgefühl, um anderen zu helfen, so ist auch die kleinste Gabe mehr wert als teure Geschenke. Geben bedeutet auch, Zeit für den anderen zu haben, ihm aufmerksam zuzuhören und für ihn da zu sein.

Der Buddha betonte auch immer wieder, wie wichtig es ist, seinen Lebensunterhalt auf rechte Weise zu verdienen. So sollte man keinen Beruf ergreifen, bei dem andere Wesen geschädigt, bestohlen, missbraucht, verleumdet oder zu Alkohol- und Drogenmissbrauch verleitet werden, wie beim Handel mit Waffen, Alkohol, Drogen, Prostitution, aber auch beim Geldverleih oder ähnlichem. Sie können diese Skandalgeschichten jeden Tag in der Zeitung lesen. Der rechte Lebensunterhalt wird aber nicht empfohlen, weil Unrecht, - vom Gesetz oder einem Gott - bestraft wird, sondern weil böse Taten sich ganz automatisch selbst strafen. Die Folgen der bösen Taten folgen dem Täter wie sein eigener Schatten; das Gleiche gilt für die Folgen der guten Taten.

Welche innere Einstellung muss vorhanden oder wie muss unser Geist beschaffen sein, um gute Taten zu vollbringen? Der Buddha nennt:

1. liebende Güte
2. Mitempfinden
3. Mitfreude und
4. Gleichmut.

1. Bei der liebenden Güte handelt es sich um selbstlose Liebe. Sie ist wie die Liebe einer Mutter, die nichts erwartet, nichts verlangt, alles versteht, alles erduldet und alles gibt.

2. Mitempfinden ist die warmherzige Anteilnahme an den Problemen der anderen; es ist kein Mitleiden, sondern ein Mitfühlen.

3. Mitfreude ist eine stille, herzliche Mitfreude am Glück der Mitmenschen.

4. Gleichmut ist das gleichmütige, nicht gleichgültige Hinnehmen der Dinge wie sie sind, die gelassene Akzeptanz von Ereignissen, die wir nicht ändern oder beeinflussen können.

Liebende Güte -- mettâ - beinhaltet mehr als christliche Nächstenliebe, denn sie beschränkt sich nicht auf unsere Mitmenschen, sondern wird allen Wesen gegenüber entfaltet: den sichtbaren, den unsichtbaren, den geborenen, den ungeborenen Wesen usw. Das Gleiche gilt für Mitempfinden - karunâ - und Mitfreude - muditâ. Mitempfinden fällt uns meistens ja noch ziemlich leicht, zumal wir froh sind, dass wir selbst nicht vom Unglück betroffen sind! Schwieriger ist es schon mit der Mitfreude. Wie schnell sind wir neidisch auf den Erfolg und die Freude eines anderen! Unser Neid kann uns aber auch anspornen, uns selbst mehr Mühe zu geben, um ebenfalls erfolgreich und glücklich zu sein. Es geht niemals darum, negative Gefühle wie Neid und Hass zu unterdrücken, sondern sich ihrer bewusst zu werden und sie in

ihr positives Gegenteil zu verwandeln. Dazu gibt der Buddha verschiedene Anweisungen, denn die Menschen sind ja auch unterschiedlich.

Gleichmut - upekkhâ - bedeutet nicht, dass uns alles egal ist und wir kein Interesse an den Dingen haben. Ganz im Gegenteil! Wir nehmen mit ganzem Herzen am Leben teil, beurteilen es aber nicht durch den Schleier unserer positiven oder negativen Gefühle. Wir sehen die Dinge so, wie sie sind. Lassen sie sich nicht ändern, nehmen wir sie mit Gelassenheit hin, ansonsten bemühen wir uns, das Beste daraus zu machen. Um diesen Gleichmut zu entwickeln, müssen wir unseren Geist geläutert haben.

Um unseren eigenen Geist zu läutern - wie es in der dritten Zeile heißt - müssen wir ihn erst kennenlernen. Dieses Kennenlernen kann nur durch achtsame Beobachtung - sati - erfolgen. Der Geist wird oft mit dem tiefen in sich ruhenden Ozean verglichen, der durch die Wellen - unsere Gedanken - an der Oberfläche aufgewühlt ist. Wie sieht nun diese Achtsamkeit aus? Wir konzentrieren unseren Geist ganz auf die Gegenwart und lassen ihn nicht in die Vergangenheit oder Zukunft abschweifen. Kurzum: Wir sind ganz bei der Sache, damit uns die Dinge gelingen. Dazu brauchen wir jedoch einen ruhigen Geist, einen Geist, der weder von Aufregung - uddhacca-kukkucca -, Ärger - vyâpâda -, Leidenschaften - kâmacchanda - usw. verwirrt, noch von Trägheit - thîna-middha - betäubt ist. Nun geht der Geist aber oft seine eigenen Wege und gehorcht unserem Willen nicht!

Der Buddha hat uns einen Weg gewiesen, um den Geist bewusst zur Ruhe zu bringen: die Samatha-Meditation, d.h. die Meditation der Geistesruhe. Der Meditierende sammelt seine Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt - beispielsweise auf seinen Ärger - und beobachtet, wie er sich genau manifestiert, wie er entsteht, sich verändert und vergeht. Das Gleiche kann mit jedem beliebigen Objekt gemacht werden. Da es für einen Anfänger jedoch schwierig ist, die Aufmerksamkeit auf seinen eigenen Ärger zu richten, ohne dabei noch ärgerlicher zu werden, sich selbst und die ganze Welt zu verdammen, empfiehlt es sich, zunächst andere Übungsobjekte zu wählen, wie beispielsweise die eben erwähnte liebende Güte, die Qualitäten des Buddha oder ein Licht. Ziel der Übung ist es, die Aufmerksamkeit bewusst für einen immer längeren Zeitraum auf einem Objekt zu sammeln und zu halten.

Gelingt dies während der Meditation, so sollte diese gesammelte Aufmerksamkeit auch im täglichen Leben beibehalten werden. Das ist gar nicht so einfach, denn wir haben oft den Kopf voller Dinge, die wir im Laufe des Tages erledigen müssen. Unser armer Kopf ist so überlastet, dass wir psychische Probleme bekommen können. Deshalb empfiehlt es sich, anhand einer regelmäßigen Samatha-Übung auch im Alltag dem Kopf eine kleine Pause zu gönnen. Es muss ja am Anfang nur einige Minuten sein, in denen wir tief Luft holen, unsere Gedanken oder unsere Gefühle bewusst betrachten und ganz bei uns sind. Ist unser Kopf leer - d.h. leben wir achtsam in der Gegenwart -, so sind wir uns selbst und anderen gegenüber aufgeschlossener. Wir können unsere eigenen und die Probleme anderer erkennen und entsprechend handeln. Die durch die täglich geübte Achtsamkeit - sati - entstandene Geistesruhe ermöglicht uns, die Gesetze der Wirklichkeit - dhamma - klar zu erkennen. Wir lassen uns nicht mehr von unseren Gefühlen oder Gedanken überwältigen, sondern haben erkannt, dass auch sie entstehen und vergehen, wie alles andere auch.

Wie sehen nun diese Gesetze der Wirklichkeit aus, die der Buddha in seiner Lehre erklärt hat? In den Vier Edlen Wahrheiten - ariya-sacca - erklärt er, dass

(1.) alles Leben unzulänglich - dukkha - ist, da unser vergänglicher Körper uns bei der Geburt, bei Krankheit, Alter und Tod Schmerzen verursacht; unsere wechselhaften Gefühle

uns zur Verzweiflung treiben - auch Glück ist sehr unbeständig! - und unsere unerfüllten Wünsche uns leiden lassen.

Als (2.) Ursache des Leidens sieht der Buddha Gier, Hass und Unwissenheit. Ständig wollen wir etwas sein, werden, haben (Gier) und sind unglücklich, wenn unsere Vorstellungen nicht in Erfüllung gehen. Oder wir wollen etwas nicht sein, nicht werden, nicht haben (Hass), weil wir es nicht mögen. Erfüllen sich unsere Wünsche nicht, sind wir unglücklich. Können wir unsere Wünsche verwirklichen und sind glücklich, so bleibt dieser Glückszustand nicht lange erhalten, sondern vergeht wieder - wie alles andere auch.

Um (3) dieses Leiden zu beenden, muss die Ursache des Leidens, das Begehren - tanhâ wie der Buddha sagt - aufgehoben werden. Er spricht von drei Arten des Begehren: vom sinnlichen Begehren - kâma-tanhâ -, vom (Über-) Lebenswillen - bhava-tanhâ - und von der Todessucht - vibhava-tanhâ. Viele Menschen meinen, wenn sie nicht mehr leben wollen, würden sie nichts mehr begehren und das Leiden würde aufhören. Oder wenn sie krank sind und nicht mehr arbeiten können, denken sie, dass sie ihren Angehörigen und Freunden nicht zur Last fallen und lieber sterben wollen. Aber dieser Wunsch zu sterben, ist ebenfalls ein Begehren. Das Leiden ist damit nicht aufgehoben, sondern geht nach unserem körperlichen Tod weiter. Deshalb bringt es nichts, sich das Leben zu nehmen. Ganz im Gegenteil! Wir verstoßen damit sogar gegen das erste Sîla, niemanden umzubringen.

(4) Der Buddha weist uns einen Weg, unsere Begehren schrittweise mit Hilfe des achtfachen Pfades - atthangika-magga - zu überwinden. Sind die Begehren verschwunden, haftet der Mensch nicht mehr am Leben und sieht dem eigenen Tod mit Gleichmut entgegen. Der achtfache Pfad setzt sich zusammen aus den Komponenten: Weisheit, Ethik und Meditation pañña, sîla, samâdhi. Weisheit ist rechte Anschauung und rechte Gesinnung; Ethik beinhaltet rechte Rede, rechtes Handeln, rechte Lebensführung; Sammlung meint rechtes Bemühen, rechte Achtsamkeit und rechte Sammlung. Die buddhistische Ethik - sîla - wurde bereits im Zusammenhang mit dem zu Beginn zitierten Vers "Lasse davon ab, Schlechtes zu tun, lerne Gutes zu tun..." aus dem Dhammapada ausführlich erläutert.

Zur Verwirklichung des achtfachen Pfades hat uns der Buddha ausführliche Anweisungen anhand der Vipassanâ-Meditation gegeben. Sie ist leichter auszuführen, wenn der Geist bereits durch Samatha-Meditation zur Ruhe gekommen ist. Vipassanâ bedeutet "Hellblick". Gemeint ist damit "das intuitive Erkennen der Vergänglichkeit - anicca -, des Elends - dukkha - und der Unpersönlichkeit - anattâ - aller körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen" (aus: Nyanatiloka, "Buddhistisches Wörterbuch" Christiana, Konstanz 1989; S. 244f). Um die in der Meditation gewonnenen intuitiven Erkenntnisse zu begreifen und für das eigene Leben nutzbar machen zu können, sollte jedoch ein gewisses theoretisches Verständnis der Lehre - des dhamma im Sinne von "Naturgesetz" - bereits vorhanden sein.

Was ist nun unter "körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen" zu verstehen, die intuitiv erkannt werden sollen? Es geht unter anderem um die fünf Daseinsgruppen - khandha: den Körper (rûpa), die Gefühle (vedanâ), Wahrnehmung (sañña), Geistesformationen (sankhâra) und Bewusstsein (viññâna). Der Mensch besteht aus diesen fünf Daseinsgruppen, die in der Vipassanâ-Meditation einzeln betrachtet werden können. Nehmen wir zum Beispiel unseren Körper - die erste Daseinsgruppe - und sehen uns an, wie er ist (ñâta-pariññâ). Wir beobachten den Körper (später auch den Geist), indem wir ihn bis in seine kleinsten Bestandteile zerlegen. So können wir feststellen, dass unser Körper aus den vier Elementen (dhâtu) Feuer, Wasser, Erde und Luft besteht. Wir können die Hitze im Körper betrachten, die flüssigen Anteile wie Blut, Schleim usw., die festen Anteile wie Knochen und die Luft in

Form unseres Atems. Bei der Atembetrachtung können wir am deutlichsten beobachten, wie dieser entsteht und wieder vergeht, sich also verändert und vergänglich (anicca) ist. Den Atem können wir beeinflussen, langsamer oder schneller atmen und ihn sogar für kurze Zeit anhalten. Steht er aber erst einmal still, haben wir nicht die Macht, ihn wieder in Gang zu setzen. Wir sterben dann, d.h. die vier Elemente verändern sich und vergehen (anattâ). Ebenfalls zu beobachten ist, dass der Vorgang des Sterbens leidvoll (dukkha) ist. Diese Eigenschaften - ti-lakkhana - lassen sich ebenso bei den Gefühlen, den Wahrnehmungen, den Geistesformationen und beim Bewusstsein in ihre kleinsten Bestandteile zerlegen und beobachten bzw. am eigenen Leibe erfahren.

Als nächstes gilt es zu untersuchen, welche Bedingungen vorhanden sein müssen, damit die körperlichen und geistigen Daseinserscheinungen entstehen können (tîrana-pariññâ). Es sind der karmisch heilsame oder unheilsame Wille - cetanâ -, der Geist - citta -, Temperatur - utu - und Nahrung - âhâra. Treten diese vier Dinge gemeinsam auf, so entstanden und entstehen in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft körperliche und geistige Daseinserscheinungen. Begehrt - tanhâ - ein Mensch in der Gegenwart viele geistigen und materiellen Dinge und hängt - upâdâna - auch noch im Augenblick des Todes daran, so bleiben diese Anteile auch nach seinem körperlichen Tod erhalten und verkörpern sich in einem zukünftigen Leben (paticcasamuppâda). Um diesen Kreislauf der Wiedergeburten zu beenden, müssen unter anderem die karmisch unheilsamen Dinge wie Begehren - tanhâ - und Anhaften upâdâna - "entwurzelt" werden.

Will man schädliches - akusala - Unkraut ausreißen oder "entwurzeln", so muss man zunächst wissen, wie es aussieht und wie es sich von den anderen heilsamen - kusala - Pflanzen unterscheidet. Deshalb gilt es, zunächst (in der Meditation) festzustellen, was vorhanden ist und wie es sich manifestiert. Dann erst können wir das Unheilsame ausreißen. Damit es nicht wieder erneut in unserem Garten wächst, untersuchen wie die Erde. Dann verändern wir die Beschaffenheit des Bodens so, damit das Unkraut nicht erneut wächst und wir nicht ständig wieder mit dem "Entwurzeln" beginnen müssen. Der unheilsame - akusala - zu feuchte oder zu trockene Boden wird durch heilsamen - kusala - gedüngten Boden ersetzt - pahâna-pariññâ. Langsam wachsen nur noch heilsame Pflanzen in unserem Garten, um die wir uns nicht mehr kümmern brauchen. Wir erfreuen uns daran und können auf dem achtfachen Pfad voranschreiten.

Fünf Fähigkeiten - indriya - sollte ein Mensch entwickeln, der den achtfachen Pfad gehen möchte: Vertrauen - saddhâ - in die Lehre, Tatkraft - viriya -, Achtsamkeit - sati -, Sammlung - samâdhi - und Wissen - paññâ. Dabei möchte ich heute abschließend nur kurz auf die erste Fähigkeit, nämlich Vertrauen, eingehen: Vertrauen bedeutet nicht blinder Glaube, sondern Einsicht aus eigener Erkenntnis. So sagt der Buddha zu seinen Zuhörern:

Richtet euch nicht nach Hörensagen, nicht nach einer Überlieferung, nicht nach einer bloßen Behauptung, nicht nach dem Wort heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Deduktionen, nicht nach äußeren Erwägungen, nicht nach der Übereinstimmung mit euren Ansichten und Grübeleien, nicht nach dem Scheine der Wirklichkeit, denkt nicht: "Der Buddha ist unser Lehrer, darum wollen wir ihm glauben: sondern wenn ihr selbst erkennt, dass diese oder jene Dinge schlecht und verwerflich sind, von Verständigen getadelt und, ausgeführt und begonnen, zum Unheil und Leiden führen, so sollt ihr sie verwerfen." (A.11,66)

Der Buddha ist also ein Lehrer, der uns einen Weg zeigt, um glücklich zu leben und den Kreislauf der Wiedergeburten zu beenden. Gehen müssen wir diesen Weg selber.