

Alfred Weil

# Reden – Hören – Schweigen

Die Macht der Sprache



Verlag Beyerlein & Steinschulte

Alfred Weil

Reden – Hören – Schweigen  
Die Macht der Sprache

Verlag Beyerlein & Steinschulte

© Verlag Beyerlein & Steinschulte

D-95236 Stammbach-Herrnschrot

Tel.: 09256/460 Fax: 09256/8301

[verlag.beyerlein@t-online.de](mailto:verlag.beyerlein@t-online.de)

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-945224-12-0

Für  
Karola Schäfer



# Inhalt

Um was es geht	7
Reden	11
Ursache und Wirkung	11
Lügen und alternative Fakten	13
Entzweieude Sprache und Hassprediger	33
Grobe Sprache und Shitstorm	38
Dummes Gerede und digitale Welt	44
Eine Lektion für Prinz Abhaya	52
Übung macht den Meister	63
Segen des Gesprächs	71
Die Sprachkunst des Erwachten	88
Hören	111
Hören können	111
Hören wollen	121
Freude an der Lehre	126
Fragen	136
Vom Startschuss bis zum Ziel	147
Nicht ausgeliefert	157
Schweigen	175
Viele Gründe	176
Das Schweigen des Buddha	187
Edles Schweigen	201
Die Macht der Sprache	209
Äußere Aktivität	210
Innere Aktivität	218
Ich und Welt	221
Der Weg heraus	231
Auf den Punkt gebracht	241
Dank	243
Titelbild	243
Abkürzungen	244
Zitierte Lehrreden	245



## Um was es geht

Die Macht der Sprache ist das Thema. Auch die *Rechte Rede*. So bezeichnet der Buddha die angemessene Weise, mit Sprache umzugehen. Sprechen ist neben Denken und Handeln eines der drei Aktionsfelder des Menschen, auf die genau zu achten sich lohnt. Wie wir sprechen, hat entscheidenden Einfluss auf unser ganzes Leben und auf die Qualität unseres Erlebens. Es gilt der bekannte Satz: Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück. Buddhistisch betrachtet, sollten wir dieses Sprichwort aber in einem sehr weiten Sinn verstehen, weil Sprache auch weitaus mehr umfasst als das Artikulieren sinnvoller Laute. Die drei Stichworte des Buchtitels weisen darauf hin: Reden – Hören – Schweigen.

Damit ist eine Frage in etwa beantwortet: Warum sollten wir uns mit dieser Thematik näher beschäftigen? Weil sie eine eminent praktische Bedeutung hat. Es geht nicht darum, aus Detailversessenheit letzte Feinheiten der buddhistischen Lehren aufzuspüren und Spezialwissen anzuhäufen. Es geht darum, auf einem wichtigen, aber leicht unterschätzten Aktionsfeld besser orientiert zu sein, um so besser agieren zu können. *Rechte Rede* spiegelt zudem die Gesamtheit der buddhistischen Lehre und Praxis. An jedem einzelnen Punkt des *Dhamma* lässt sich der ganze *Dhamma* aufzeigen.

In den Lehrreden des Buddha fallen einige sprachliche Wendungen auf. Kurze wiederkehrende Ausdrücke, die dem Leser schnell so vertraut sind, dass er sie bald nicht weiter beachtet. Weil in ihnen aber eine wichtige Botschaft steckt, sollen sie als Einstieg dienen. Sie sind wie Wegzeichen und verweisen auf die Schwerpunkte der nächsten Kapitel.

*Also sprach der Erhabene.*

Diese Worte erinnern uns daran, dass vor rund 2.600 Jahren in Indien ein Mann lebte, der als Siddhattha Gotama geboren und als der Buddha, der Erwachte, weithin bekannt wurde. Den Erhabenen nannte man ihn ebenfalls, weil er über alles Menschliche, ja alles Weltliche hinausgewachsen war und sein Geist kaum nachvollziehbare Höhen erreicht hatte. Seine Freiheit war vollkommen, und die von ihm verkündete Wahrheit sollte sie auch anderen zugänglich machen. Sprache war ein entscheidendes Mittel dafür. Der Buddha fasste seine tiefgründigen Erfahrungen in Worte, selbst da, wo es um eigentlich Unsagbares ging. Und der Buddha war ein Meister der Sprache, der in ungezählten Reden und Dialogen sein Wissen vermittelte. Etwa 45 Jahre widmete er sich dieser Aufgabe mit aller Intensität und Genauigkeit und erreichte Tausende von Frauen und Männern.

*So habe ich gehört.*

Ānanda, einer der engsten Vertrauten des Buddha und fünf- undzwanzig Jahre sein Begleiter und seine „Rechte Hand“, ist für diesen Satz bekannt. Er war es, der einen Großteil der Reden des Buddha als direkter Zeuge vernahm und sie wortgetreu in seinem phänomenalen Gedächtnis bewahrte. Gesprochenes muss gehört, muss festgehalten werden, wenn es Früchte tragen soll. Und das tat Ānanda unermüdlich; er hatte sich von dem Buddha sogar ausbedungen, ihm jede Belehrung wörtlich zu wiederholen, bei der er nicht persönlich anwesend sein konnte. Keine einzige Silbe wollte er verpassen. Auf dem ersten Konzil, bald nach dem Tod des Erhabenen, waren 500 Heilige zusammengekommen, um gemeinsam festzulegen, was künftig als authentisches Buddhawort gelten sollte. Gerne brachten sie ihre Kenntnisse ein, aber es war Ānanda, der den zentralen Teil zu dem „Korb der Lehrreden“ beisteuerte – eben das, was er über die Jahre hinweg *so gehört* hatte.

*Zufrieden freuten sich die Mönche.*

Die vielen hundert längeren oder kürzeren mündlichen Unterweisungen des Erwachten waren nicht umsonst gesprochen. Sie entfalteten eine überaus positive und heilsame Wirkung. Meist schon unmittelbar als tief empfundene Freude über die gehörte Wahrheit, oft als Inspiration und willkommene Ermutigung für die Zukunft. Sie gaben Orientierung für den Alltag, waren konkrete Empfehlungen bei aktuellen Problemen oder ein unentbehrliches Korrektiv bei persönlichen Schwächen und Mängeln. Wie viele Zuhörer waren von den sich eröffnenden Perspektiven begeistert und richteten ihr ganzes Leben nach ihnen aus.

Damit sind drei Hauptbedingungen erfüllt, dass die buddhistischen Lehren noch heute zugänglich sind: das Verkünden, das Erinnern und das Tradieren ihrer Wahrheiten. Immer wieder in den vergangenen Jahrhunderten haben Menschen über den *Dhamma* gesprochen, ihn in sich aufgenommen und ihn weitergegeben.

*Der Erhabene blickte über die still gewordene, lautlose Schar der Mönche hin.* (M 118-BS)

Die Mönche haben sich versammelt, sie wollen mehr von der Weisheit des Erwachten erfahren und warten auf eine Unterweisung. Sie tun es aber ohne das weltlich-übliche Gerede, das so manche Stunde unserer Tage ausfüllt. Sie sitzen still und in sich gekehrt, als der Buddha seinen Blick über sie schweifen lässt. Dieser Moment zeigt uns eine beachtenswerte Eigenschaft dieser Gemeinschaft. In ihr spielen nicht nur Reden und Hören ihre unbestrittene Rolle, sondern auch das Schweigen. Einen fruchtbringenden Austausch zu pflegen ist das eine, das Bei-sich-Bleiben und Stillsein das andere. Gerade für die spirituelle Praxis hat es eine besondere Bedeutung, und dieses Buch wäre unvollständig, würde es diesem Aspekt nicht ebenfalls nachgehen.

Unser Thema werde ich nicht aus einer sprachwissenschaftlichen oder philosophischen Perspektive angehen. Ich möchte es aus dem Verständnis und der Praxis der buddhistischen Lehren beleuchten. Ich möchte zeigen, dass und wie Sprache unser Wohlbefinden und unsere Freiheit fördert oder verhindert. Was und wie wir reden, entscheidet nämlich letztlich darüber, ob sich in unserem Leben Unzulänglichkeit und leidvolle Erfahrungen fortsetzen oder ein Ende finden können.

Naturgemäß gehören zu einem realistischen Gesamtbild unterschiedliche Ebenen oder Dimensionen. Es bietet sich an, mit dem Naheliegenden und Vertrauteren zu beginnen und dann schrittweise weitere Kreise zu ziehen. So werde ich einleitend und eher am Rande etwas über Sprache und Kommunikation im Allgemeinen und über die verschiedenen Formen von Sprache sagen. Ausführlicher werde ich dann auf ethische Fragen eingehen und insbesondere die Folgen des Redens genauer betrachten. Denn wie jede körperliche Handlung erwünschte oder unerwünschte Resultate mit sich bringt, so auch jede verbale Aktivität. Ganz gleich, ob wir das wissen oder nicht, ob wir es beachten oder nicht. Sprachliche Äußerungen führen zu Freude und Wohlbefinden oder in Wirrsal und Not.

Zum Schluss streife ich die „existenzielle Ebene“ der Thematik. Sie beinhaltet die ebenso wichtige wie vielleicht erstaunliche Tatsache, dass das Dasein als solches auf Sprache basiert. Unsere gesamte Existenz hat sprachliche Strukturen. Während wir gewöhnlich an das Vorhandensein einer für sich bestehenden materiellen Welt glauben, in die wir hineingeboren werden, belehrt uns der Erwachte eines anderen. Ich und Welt haben mehr mit Gedanken und mit innerem Sprechen zu tun als mit chemischen Elementen oder physikalischen Gegebenheiten.

# Reden

## Ursache und Wirkung

Gesprochene Sprache ist ein wichtiges Medium der Kommunikation, sie ist ein unverzichtbarer Teil des Umgangs der Menschen miteinander. Über Worte machen wir jemanden auf etwas aufmerksam und tauschen Informationen aus: „Am Donnerstag sehen wir uns wieder!“ – „Der Zug fährt um 9.00 Uhr.“ – „Durch den späten Frost werden wir in diesem Jahr eine schlechte Apfelernte haben.“ Mit Worten wollen wir jemanden zu bestimmten Handlungen veranlassen: „Gib mir doch bitte die Butter.“ – „Kannst du heute die Wohnung saugen?“ – „Wenn Ihre Zahlung nicht bis Ende des Monats eingegangen ist, sehen wir uns leider gezwungen...“ Worte haben die Macht, Sichtweisen und Absichten des Zuhörenden zu beeinflussen: „Ich denke, XY ist ein toller Urlaubsort.“ – „Das Medikament Soundso hat eine ausgezeichnete Wirkung.“ – „Der Buddha lehrt die „Vier Edlen Wahrheiten“ und den „Edlen Achtfachen Weg“. Solche Beispiele gibt es tausendfach, und meine Auswahl ist beliebig.

Wir kennen manche Folgen von Sprache wie deren Grenzen aus dem Alltag recht gut. Vieles wird missverstanden, obwohl eigentlich alles klar schien. Jemand folgt dem, worum ich ihn bitte – oder eben auch nicht. Manches lässt sich schwer oder gar nicht ausdrücken, wir bleiben notgedrungen im Vagen. Die meisten Sprachen der Welt beherrschen wir nicht, ja wir kennen sie nicht einmal dem Namen nach.

Natürlich gibt es entsprechende Versuche, diese in vielerlei Hinsicht unbefriedigende Situation zu verbessern. An der Aussprache lässt sich feilen, wir können deutlicher und verständlicher reden, um bei etwas Einfachem anzufangen. Für geplante Fernreisen oder bei Interesse an ausländischer Literatur kön-

nen wir Fremdsprachen lernen. Ein Rhetorikkurs würde vielleicht helfen, wenn wir überzeugender auftreten und uns besser „verkaufen“ möchten. Es wäre sicher auch von Nutzen, der kaum beachteten, aber so folgenreichen nonverbalen Kommunikation mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Alle diese und viele weitere weltübliche Aktivitäten haben ihre Berechtigung, aber sie greifen recht kurz. Gerade für spirituell orientierte Menschen sind weiterreichende Perspektiven von Interesse. Sie möchten die Wirkung von Worten über das unmittelbar Erkennbare hinaus begreifen. Sie möchten das Wesen der Sprache tiefer verstehen.

Wir sind aktive Wesen. Wir erleben, was „von außen“ auf uns einströmt, und wir reagieren auf die gemachten Erfahrungen. Über sechs Kanäle treten die Erlebnisse an uns heran. Wir sehen Formen, hören Klänge, riechen Düfte, empfinden Geschmack, ertasten Gegenstände und haben unsere Vorstellungen und Ideen. Fünf äußere Sinne zusammen mit dem Geist-sinn liefern uns also alle Eindrücke von dem, was wir Welt und Ich nennen. Gleichzeitig greifen wir in das jeweilige Geschehen ein, beeinflussen und gestalten unser Umfeld. Das wiederum geschieht auf drei Wegen: über Denken, Reden und Handeln. Wir sind geistig, sprachlich oder körperlich aktiv.

Wenn ich sagte, dass die Erlebnisse an uns Menschen herantreten, ist das eigentlich nicht genau genug ausgedrückt. Sie tun es nicht etwa zufällig, mit ihnen kommt vielmehr etwas zu uns zurück. Der Buddha lehrt nämlich, dass zwei eng miteinander verbundene und voneinander abhängige Vorgänge das gesamte Dasein ausmachen. Es besteht in nichts anderem als dem steten Wechsel von Handeln und Erleben. Aus mentalen, verbalen und körperlichen Aktivitäten werden sichtbare Bilder. Energieimpulse, die von uns ausgehen, kehren als sinnliche Erscheinungen wieder. Wie wir uns betten, so liegen wir. Wir wollen und tun pausenlos etwas und sehen uns von Mo-

ment zu Moment mit entsprechenden Ereignissen und Situationen konfrontiert.

Die Existenz ist also nicht chaotisch, auch wenn es oft so erscheinen mag, sie folgt genauen Gesetzen. Ihr Verlauf beruht auf den Beziehungen von Ursache und Wirkung. Wir setzen mit unseren fortgesetzten Aktivitäten Ursachen und erfahren deren Resultate als endlose Kette von Vorkommnissen. Wir säen und ernten, um auch diese bekannte Metapher zu gebrauchen. Schon wer sein Alltagsleben einigermaßen in den Griff bekommen will, sollte diese Zusammenhänge kennen und beachten. Man kann sie nutzen und mit Überlegung und Bedacht handeln. Dann wird das Leben leichter und angenehmer. Nichts anderes meint der Buddha, wenn er über Karma beziehungsweise über die ethische Seite seiner Lehre spricht. Unsere weitere Untersuchung wird zeigen, unter welchen Umständen sprachliche Aktivitäten hilfreich und nutzbringend sind und wann sie Freude und Wohlergehen beeinträchtigen.

Beginnen wir mit der wichtigsten Empfehlung des Erwachten zu *Rechter Rede*.

## Lügen und alternative Fakten

Für ein angemessenes ethisches Verhalten gibt der Buddha den Rat, fünf Grundregeln (*sīla*) zu beachten. Die drei ersten beziehen sich auf körperliche Handlungen, nämlich nicht zu töten, nicht zu stehlen und sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden. Die fünfte legt nahe, auf den Genuss berauschender Mittel wie Alkohol oder Drogen zu verzichten. Die verbleibende vierte interessiert uns jetzt besonders: nicht zu lügen.

*Die Übung, vom Lügen abzustehen, nehme ich auf mich*, so die gebräuchliche Formel in den überlieferten Texten. (Khp 2-AW)

## Lüge

Eine Lüge (*musāvādo*) ist eine Aussage, die nicht mit den Fakten übereinstimmt und die wissentlich und absichtsvoll ausgesprochen wird. Ein falsches Wort aus einem Irrtum oder aus Unwissenheit heraus ist demnach nicht gemeint. In der Lehre *Die Brahmanen von Sālā* erfahren wir mehr.

*Da sagt jemand die Unwahrheit; vor Gericht geladen, vor eine Versammlung oder vor seine Verwandten zitiert, vor seine Zunft oder die königliche Familie gerufen und folgendermaßen als Zeuge befragt: ‚Also, guter Mann, sag, was du weißt‘, sagt er ‚Ich weiß‘, obwohl er nicht weiß, und ‚Ich weiß nicht‘, obwohl er weiß; er sagt ‚Ich sehe‘, obwohl er nicht sieht, und ‚Ich sehe nicht‘, obwohl er sieht; ganz bewusst sagt er die Unwahrheit, zum eigenen Nutzen, zum Nutzen eines anderen oder zum Nutzen irgendeiner unbedeutenden weltlichen Angelegenheit. (M 41-MBh)*

Lüge ist also eine vorsätzliche betrügerische Weise zu reden. Die Wahrheit soll nicht ans Tageslicht kommen, Tatsachen werden verschleiert. Menschen sollen in einem falschen Licht erscheinen, sie werden verleumdet, ihnen werden unzutreffende Eigenschaften oder Handlungen angedichtet. Das ist besonders gravierend, wenn jemand gezielt nach bestimmten Sachverhalten gefragt und ausdrücklich aufgefordert wird, bei der Wahrheit zu bleiben. Gerade solche Lügen erfolgen meist nicht spontan, sie werden wohlkalkuliert ausgesprochen.

Eine Fehlhandlung liegt vor, gleich ob sie im familiären und verwandtschaftlichen Kreis geschieht oder in der Öffentlichkeit – etwa vor staatlichen oder anderen Institutionen wie zum Beispiel vor Gericht.

Interessant ist, dass der Buddha nicht auf eine philosophische Erörterung oder eine erkenntnistheoretische Definition von Wahrheit eingeht. Er verfolgt einen durch und durch prakti-

schen Ansatz. Es steht hier nicht zur Debatte, was Wahrheit im höchsten Sinn ist oder ob es eine für alle gleiche Wahrheit gibt. Bei der moralisch motivierten Frage „Was soll ich sagen oder was darf ich nicht sagen?“ stehen subjektive Momente im Vordergrund. Was ich gesehen habe und weiß und was deshalb für mich Realität ist, ist maßgeblich. Wenn ich mir bewusst bin, dass meine Worte nicht mit meinem Wissen übereinstimmen, dann lüge ich.

## Motive

Die zitierte Passage nennt auch mögliche Motive für ein solches Verhalten. Jemand will einen persönlichen Nutzen ziehen, er tut es zugunsten eines Bekannten oder eines befreundeten Dritten oder um eines beliebigen materiellen Vorteils willen. Allgemein gesprochen: Wer lügt, will mit unwahren Worten seine Lage verbessern. Vielleicht preist er ein Unfallauto als schadensfrei an, um einen höheren Preis zu erzielen. Bei der Bewerbung auf eine attraktive Stelle beruft er sich auf nicht vorhandene Kenntnisse und Erfahrungen, um einen qualifizierteren, aber ehrlichen Mitbewerber auszustechen. Auch wer im Versicherungsfall bei seiner Schadensmeldung eine überhöhte Summe in den Antrag einträgt, macht sich einer Lüge schuldig.

Es ist dasselbe in einem anderen Gewand, wenn ich mit unzutreffenden Aussagen versuche, eine unangenehme Situation zu vermeiden. Ich habe einen Fehler gemacht, gebe ihn aber aus Scham oder Angst nicht zu. Vielleicht habe ich sogar eine Straftat begangen, leugne sie aber strikt. Wie auch immer, ich möchte Tadel umgehen, mein Ego-Bild retten oder irgendeiner sonstigen Peinlichkeit ausweichen. Auch Ausreden und windelweiche Ausflüchte gehören streng genommen hierher: „Ich hatte keine Zeit“ und „Ich erinnere mich nicht mehr genau“ sind mit die beliebtesten. So weiche ich etwas Unerwünschtem vermeintlich elegant und folgenlos aus.

Ein eindrucksvolles Beispiel finden wir in dem Kommentar zum Dhammapada, einer bekannten und inspirierenden buddhistischen Versammlung. Er berichtet über einen dunklen Fleck in dem sonst vorbildlichen Leben der Königin Mallikā. (Dh 151-K) Mallikā ist eine treue Nachfolgerin des Erwachten, die sich dennoch eine schwerwiegende Entgleisung leistet. Beim Baden kommt es zu einer skurrilen Szene: Ihr Lieblingshund kommt und will sie besteigen. Warum auch immer, sie lässt das Tier gewähren. Zufällig wird ihr Mann, König Pasenadi von Kosalo, Zeuge des Vorfalles und spricht sie später darauf an. Mallikā indessen streitet alles vehement ab und argumentiert geschickt und wortreich, dass ihr Mann augenscheinlich einem Trug verfallen ist. Sie lässt sich über allerlei Möglichkeiten der Sinnestäuschungen aus und verunsichert ihn so lange, bis er am Ende selbst das Gesehene bezweifelt und die Sache auf sich beruhen lässt. Die außerordentlich heikle Lage, in die sich die Frau hineinmanövriert hat, macht ihr Verhalten nachvollziehbar. Sie kann sich nicht zu einem freimütigen Geständnis durchringen, der Drang der Ich-Behauptung ist im Moment zu stark. Eine Lüge scheint der Weg, um sich – scheinbar ohne Konsequenzen – aus ihrer misslichen Situation zu befreien. Tatsächlich ist die Angelegenheit im Königshaus bald vergessen.

Es wird nie so viel gelogen wie vor einer Wahl, im Krieg und nach einer Jagd. So weiß es der Volksmund, und er hat recht damit. Offensichtlich gibt es im menschlichen Zusammenleben wiederkehrende Situationen, die wie von selbst dazu einladen, nicht die Wahrheit zu sagen. Die Lüge erfüllt einen übergeordneten Zweck und scheint unumgänglich! Vor Wahlen haben großzügige Versprechungen und die Verkündigungen rosiger Zukunftsaussichten bekanntlich Hochkonjunktur. Ein zu genauer Blick auf die Realität und die beschränkten eigenen Gestaltungsmöglichkeiten würden da nur stören und die Erfolgsaussichten beim Urnengang mindern. In Kriegszei-

ten dürfen bei drohenden Niederlagen weder die Soldaten noch die Bevölkerung um die wahre Lage wissen, um Motivation, Durchhaltevermögen und Opferbereitschaft nicht zu schmälern. Den Gegner gilt es durch Desinformation zu verunsichern und zu strategischen Fehlern zu verleiten. Propaganda will nicht wahr sein, sie will um jeden Preis ein bestimmtes Ziel erreichen. Nach der Jagd werden die eigenen großen Taten und gefährlichen Erlebnisse verherrlicht. Insbesondere solche, die es nie gab und bei denen man naturgemäß allein war. Jägerlatein nennt man das.

## Notlüge

Lüge ist gesellschaftlich weitgehend geächtet. Sich an die Wahrheit zu halten, gilt als wichtiger Verhaltensgrundsatz im Zusammenleben. Allerdings sind viele Menschen ohne Bedenken bereit, sich und anderen in Ausnahmesituationen die Lüge zuzugestehen. Ich spreche von der Notlüge. Immer wieder werden dieselben Paradebeispiele herangezogen, um unter bestimmten Umständen Unwahrheiten als angebracht, wenn nicht als sinnvoll oder gar geboten erscheinen zu lassen. „Es ist doch nicht zu verantworten, einem Todkranken zu sagen, wie bedrohlich seine Erkrankung und wie nahe er dem Tod ist. Das würde ihm die letzten Tage nur noch schwerer machen.“ Noch verbreiteter ist der „Klassiker“, der an die Zeit der Nazi-Herrschaft anknüpft. „Stellen Sie sich einmal vor, Sie haben in ihrer Wohnung einen jüdischen Mitbürger aufgenommen. Da klingelt es an Ihrer Tür, und der eintretende NS-Scherge fragt, ob Sie jemanden versteckt haben. Würden Sie in dieser Situation die Wahrheit sagen?“ Eine schwierige Situation, zugegeben, und man fühlt sich vielleicht geradezu verpflichtet, zu einer Notlüge greifen. Die gefährliche Lage und die Sorge um den Schutzbefohlenen erfordern es eben, denkt man. Wenn ich jetzt etwas Falsches sage, dann doch, um Schaden von jemandem abzuwenden oder gar sein Leben zu retten. In die-

sen und ähnlichen Konstellationen wird eine Lüge mit ethisch lauterem Motiven begründet: Sie soll Unheil vermeiden beziehungsweise dem Wohl anderer dienen.

## Randbereiche und Grauzonen

Lüge zeigt sich auch noch mit anderen Gesichtern. Mal kommt sie als bloßes „Kavaliersdelikt“ daher, oder sie präsentiert sich als „Lüge im Kleinformat“ oder als „Lüge in Verkleidung“.

Ironie ist ein Beispiel. Wir sagen etwas, doch wir meinen das genaue Gegenteil davon. Da macht jemand einen Fehler, der uns ärgert, aber wir kommentieren das mit einem „Großartig gemacht!“ Vielleicht hat der Partner beim neuen Auto eine Beule verursacht und es gerade schuldbewusst gebeichtet. „Das haben wir ja wieder prima hingekriegt“, ist unsere Reaktion, mit der wir Dampf ablassen und uns über den ärgerlichen Augenblick zu retten versuchen. Formal ist das eine positiv klingende Aussage, aber wer besitzt nicht genug Sensibilität, um ihren Sinn zu verstehen und den damit verbundenen Stich zu spüren?

Verniedlichung und Verharmlosung sind die nächsten Stichworte. Wie oft sind uns die folgenden Worte schon über die Lippen gekommen: „Das ist doch nicht so schlimm.“ Selbst wenn wir eine Angelegenheit als gravierend betrachten, spielen wir sie in dem Glauben herunter, die Lage damit zu entspannen. „Man muss auch einmal Fünf gerade sein lassen“, suggerieren wir uns oder anderen gelegentlich. Da hat jemand etwas getan, das eigentlich nicht hätte geschehen sollen. Um die sich meldende Stimme des Gewissens zum Schweigen zu bringen, reden wir uns ein, dass alles eigentlich doch nicht der Rede wert war.

Die Schönrederei passt ebenfalls hierher. Gemeint ist, dass man sich selbst und anderen einen Sachverhalt besser darstellt, als er es ist. Man macht sich etwas vor, indem man nur das Positive einer Sache sieht und hervorhebt. Dabei ist nicht ent-

scheidend, ob das beabsichtigt oder eher unbewusst geschieht. In jedem Fall lässt man die Wahrheit nicht gelten. Nach einer Wahl hat meist jede Partei irgendwie doch gewonnen, wie deren Vertreter vor den Mikrofonen routiniert argumentieren. Eine Mannschaft hat bei einem Turnier kläglich gespielt und verdient verloren. Sie macht aber bei der Pressekonferenz klar, dass alle Umstände gegen sie standen, der Schiedsrichter voreingenommen war und sie außerdem Sieger der Herzen ist.

Eine weniger krasse Form des Lügens ist auch die Übertreibung. Jemand möchte krankgeschrieben werden und schildert dem behandelnden Arzt seine Symptome anders, als sie de facto sind, und seine Schmerzen stärker, als er sie empfindet. Ähnlich verhält es sich mit der Angeberei und Protzerei, mit der jemand seine guten Eigenschaften in einem zu hellen Licht erscheinen lässt. Oder er erfindet gleich frei heraus, was Eindruck machen soll, aber jeder Realität entbehrt. Aufschneiderei und Hochstapelei nennt man das. Ich kann, ich mache und ich weiß alles immer besonders gut, ja sogar besser als die anderen. Wir sollten uns davon nicht voreilig ausnehmen, auch wenn wir in dieser Hinsicht vielleicht nicht allzu anfällig sind. Mehr oder weniger haftet es den meisten an, das eigene Ich verbal ein wenig zu polieren.

Die Schmeichelei darf bei dieser Aufzählung ebenfalls nicht fehlen. Wie gerne erklärt ein Gast bei der gemütlichen Kaffeetunde, dass das die beste Käsetorte war, die er je gegessen hat. Aber eigentlich schmeckte sie doch mehr oder weniger wie alle.

„Nimm mir alles, nur nicht meine Ausreden“, sagt ein geflügeltes Wort. Vermeintlich machen auch sie das Leben leichter. Knallige Lügen sind sie nicht, und doch gehen sie irgendwie an der Wirklichkeit vorbei. Leider kann ich eine Einladung kurzfristig nun doch nicht wahrnehmen, weil ich unerwartet Kopfschmerzen bekommen habe. Nun, ich habe sie vielleicht wirklich, aber wäre der bevorstehende Besuch attraktiver ge-

wesen, hätte ich eine Schmerztablette genommen und mich ins Auto gesetzt. Bei meiner Entschuldigung sage ich nichts Falsches, rücke aber einen belanglosen Nebenaspekt in den Vordergrund und verschweige die eigentlichen Gründe für die Absage.

Ein letzter Punkt ist besonders brisant, weil er den Stellenwert der Wahrheit als solchen angeht. So muss es nachdenklich stimmen, wenn Sätze wie die folgenden zu hören sind und zunehmend Billigung finden: „Ohne Schummeln kommt man doch heute nicht mehr aus“ oder „Das macht doch jeder.“ Wer etwas Derartiges zum Ausdruck bringt und es auch meint, zweifelt den Wert der Wahrheit generell an und überschreitet bewusst eine gefährliche Grenze. Er missachtet einen (noch) weithin vorhandenen Konsens, wie Menschen miteinander umgehen sollten: ehrlich.

Das Besorgnis Erregende ist, dass solche Einstellungen nicht nur in privaten Gesprächen geäußert werden und ein lediglich individuelles Fehlverhalten betreffen. Sie finden sich auch bei einflussreichen Persönlichkeiten, die sich ihrer ohne Hemmungen bedienen und sich sogar vor einer breiten Öffentlichkeit dazu bekennen. „Wir leben heute in postfaktischen Zeiten“, lautet das dann in zeitgenössischem Vokabular. Tatsachen werden zu etwas Beliebigen degradiert, und der Umgang mit ihnen ist eine Frage der eigenen Interessen und der Möglichkeit, sie durchzusetzen. Wenn die Gegebenheiten nicht meinen Wünschen und Absichten entsprechen, muss ich eben auf „alternative Fakten“ zurückgreifen und auf ihnen nur lange genug beharren, bis sie Gemeingut werden.

Diese und die anderen genannten Strategien wird einschlagen, wer davon überzeugt ist, dass seine Worte nur die kalkulierten Konsequenzen haben. An nicht unmittelbar einsehbare, aber dennoch zu erwartende negative Folgen glaubt ein solcher nicht, oder er ist sich ihrer gerade nicht bewusst. Werden seine

Lügen aufgedeckt, setzt er sich einfach über Kritik und Protest hinweg. Der Zweck heiligt die Mittel.

Zeit also, die Wirkung sprachlicher Aktivitäten zu untersuchen. Oder besser gesagt, die diesbezüglichen Einsichten und Empfehlungen des Erwachten vorzustellen.

## Karmische Folgen

Die buddhistische Karma-Lehre lautet vereinfacht ausgedrückt: Jede absichtsvolle geistige, sprachliche oder körperliche Handlung hat ihre Folgen. Aus Wirken entsteht Erleben, wie aus gestreuten Samen etwas heranwächst. Dabei bestimmt die Qualität von Tun und Lassen die Qualität der künftigen Ereignisse. Der Samen eines Bitterkürbis wird etwas anderes hervorbringen als der eines Mangobaumes, ihre Früchte werden sehr verschieden schmecken. Von den saftigen süßen Mangos möchten wir mehr, vom bitteren Geschmack wohl kaum.

Auch Lügen haben unweigerlich Konsequenzen. Von ethisch inakzeptablen Handlungen sind unter dem Strich nur Nachteile zu erwarten. Allerdings treten diese unerwünschten Folgen nicht immer sofort ein, und die maßgeblichen kausalen Zusammenhänge sind oft nicht leicht zu erkennen. Wohl wird ein Lügner gelegentlich in flagranti ertappt und gerügt, aber nicht selten hält sich ein kunstvoll errichtetes Lügengebäude erstaunlich lange.

Wer es mit der Wahrheit nicht genau nimmt, sieht sich früher oder später mit ernsthaften zwischenmenschlichen Verwerfungen konfrontiert. Vorhandene Vertrauensverhältnisse werden brüchig oder gehen auf Dauer ganz verloren. Der Betreffende wird feststellen, dass viele sich nicht mehr auf sein Wort verlassen und auf seine Äußerungen zunehmend skeptisch reagieren. Man will und wird ihn nicht länger uneingeschränkt ernst nehmen. Vielleicht sind einige so enttäuscht, dass sie sich vollständig abwenden. Gesellschaftliche Sanktionen sind

ebenfalls nicht ausgeschlossen. Wer die Wahrheit wiederholt mit Füßen tritt, disqualifiziert sich selbst für bestimmte Aufgaben und Positionen oder verliert bestimmte bürgerliche Rechte. In gravierenden Fällen werden Falschaussagen und insbesondere Meineide sogar strafrechtlich geahndet.

Ein anderes Gewicht haben langfristige Auswirkungen. In den Lehrreden heißt es wiederholt, dass wir uns mit gewohnheitsmäßigen schweren Fehlritten beachtlichen Schaden zufügen und eine bessere Zukunft geradezu verbauen. Wie immer empfiehl es sich, über den Tag hinaus zu denken und Verhaltensweisen auf ihre Tauglichkeit nicht zuletzt für die Zeit nach dem Tod zu überprüfen.

Wir erinnern uns an die Geschichte von Königin Mallikā und ihren Fehltritt, den sie später nie bereinigte. Dieses Vorkommnis mag als Illustration für ungewöhnliche karmische Verstrickungen dienen.

Mallikā liegt im Sterben, und jetzt steigen in ihr die Erinnerungen an ihren einstigen Ausrutscher auf. Sie bringen innere Unruhe, Selbstvorwürfe plagen sie, Gewissensbisse nagen an ihr. Was sie belastet, ist die Diskrepanz zwischen dem tatsächlichen sexuellen Fehlverhalten und der strikten Leugnung dieser Tat. Sie spürt einen eklatanten Widerspruch: Als überzeugte Anhängerin des Erwachten fühlt sie sich hohen ethischen Maßstäben verpflichtet, mit denen ihr Verhalten wenigstens in diesem einen Fall nicht in Übereinstimmung stand. Außerdem konnte sie die Kraft nicht aufbringen, sich zu ihrer Handlung zu bekennen. Statt sie wie erhofft zu entlasten, hat ihre Lüge die Lage nur verschärft. Ihre Zerrissenheit, die sie lange mit sich herumschleppt, können wir uns gut vorstellen. Jetzt bricht sie mit aller Kraft auf.

Beim Sterben erzeugen diese seelischen Verwerfungen Angst. Die Folgen dieser unglücklichen Tat werfen jetzt ihre beklemmenden Schatten voraus – und lassen nach dem Tod für eine bestimmte Zeit untermenschliche Erlebensbilder erwar-

ten. Nach der Überlieferung durchlebte Mallikā tatsächlich sieben Tage lang höllische Leiden. Da ihr damaliges Fehlverhalten nicht gewohnheitsmäßig erfolgte, sondern ein ihr selbst kaum erklärlicher Ausnahmefall war und sie ansonsten eine charakterfeste und anständige Frau, sind auch die unschönen Auswirkungen begrenzt. Nach den Tagen des Schmerzes wirken sich ihre alles in allem positiven Eigenschaften aus und wenden das Blatt. Sie erscheint in einem Bereich höherer sinnlicher Gottheiten wieder, bei den Stillzufriedenen *deva*.

Die Vorgänge um Mallikā sind nicht alltäglich, aber menschlich. Sie offenbaren die Widersprüchlichkeit von Anliegen und Bedürfnissen, die in der Psyche einer Person nebeneinander bestehen können. Nicht selten finden sich verschiedene Tendenzen im akuten Streit miteinander oder wechseln sich in ihrer Herrschaft ab. Im geschilderten Fall ist es ein dunkles sinnliches Verlangen, dem der Wunsch nach ethischer Integrität und Lauterkeit gegenübersteht. Das plötzliche Konfrontiert-Sein mit einer Grenzsituation kann mitunter eine große Herausforderung sein. Wenn Besonnenheit und Achtsamkeit in diesem Moment zu schwach sind, ist der Betreffende seinen Triebkräften schutzlos ausgeliefert.

Mallikās Lüge war nur die kurzfristige und scheinbare Rettung aus einer verzweifelten Lage, sie löste aber das Problem nicht. Hätte sie das Fegefeuer der akuten Beschämung bei einem Geständnis auf sich genommen, hätte dieser Akt von Ehrlichkeit die schwere karmische Last früher von ihr genommen. Wenigstens zum Teil. Der Versuch der Ego-Verteidigung mit Hilfe einer Unwahrheit hat die schmerzlichen Folgeerscheinungen nur verschoben und noch vermehrt.

Wie Aufrichtigkeit kommende Schwierigkeiten zu vermeiden hilft, so bereitet das konsequente Festhalten an der Wahrheit aktiv den Boden für eine unbeschwerte Zukunft. Ein Vers aus dem Dhammapada drückt das kurz und prägnant aus. In ihm rät der Buddha: Wenn du nicht nur auf ein angenehmes Leben

jetzt als Mensch aus bist und es dir auch langfristig gut gehen soll, solltest du dir das Folgende zu Herzen nehmen.

*Sei wahrhaft, diene nicht dem Zorn,  
und gib da, wo man Hilfe braucht.*

*Durch diese drei Gewohnheiten  
erhebst du zu den Göttern dich. (Dh 24-BS)*

Der Wahrheit verpflichtet zu sein, ist eine Bedingung für den nachtodlichen Aufstieg in die *deva*-Bereiche. Innere Belastungen und Verdunklungen durch lügenhaftes Verhalten verhindern ein helles Dasein. Ethische Festigkeit und Lauterkeit spiegeln sich in freudvollen und unbeschwerten Erfahrungen.

Das etwas ausführlicher behandelte Beispiel von Königin Mallikā verdeutlicht, warum die buddhistischen Lehren – wie alle religiösen Traditionen – großen Wert auf moralische Standards legen. Sie wollen nicht wie ein drohend erhobener Zeigefinger erscheinen, der uns gängelt und unsere Freiheit mutwillig beschneidet. Die fünf *sīla* zielen zunächst auf das Vermeiden bestimmter negativer Handlungen, in unserem Zusammenhang, wissentlich die Unwahrheit zu sagen. Wir können uns selbst ein festes Netz aufspannen, das vor dem existenziellen Absturz bewahrt. Für den Aufstieg in ein helleres Dasein ist aber weitaus mehr zu beachten.

Angemessenes Verhalten, das nur gezwungenermaßen und mit knirschenden Zähnen erfolgt, ist nur begrenzt tauglich. Es bedarf auch der ehrlichen Überzeugung, dass es richtig ist, so zu handeln. Nicht zu lügen ist das eine, es auch aus tiefstem Herzen nicht zu wollen, das andere. Auch Neben- und Schleichwege sind für den tabu, der die *sīla* nicht nur der Form halber einhalten möchte. Er wird sich selbst vor Unwahrheiten hüten, und er wird niemanden zu einer Übertretung anstiften: So etwas wie „Sag, ich bin nicht da“, kommt nicht über seine Lippen.

## Selbsterziehung

Das christliche Gebot „Du sollst nicht lügen“ ist den meisten als allgemeine Aufforderung im Gedächtnis, bei der Wahrheit zu bleiben. Der Buddha formulierte seine Empfehlung so:

*Die Lüge hat er aufgegeben. Der Lüge widerstrebt sein Wesen. Die Wahrheit spricht er, der Wahrhaftigkeit ist er ergeben, standhaft, vertrauenswürdig, ohne in der Welt zu täuschen.*  
(M 39-BS-IA)

Diese Verhaltensregel umfasst mehrere und deutlich unterschiedene Aspekte. *Die Lüge hat er aufgegeben* meint, dass sich etwas auf der geistigen Ebene getan hat. Die überzeugende Einsicht in den Sinn und den Wert der Regel ist aufgegangen. Verständnis und Wissen müssen vorangehen, wenn ich mich zu einer anderen Handlungsweise durchringen will. Entweder ich bin selbst dahintergekommen, dass das besser ist, oder jemand hat mich umgestimmt. Dann beurteile ich täuschende oder betrügerische Worte uneingeschränkt als unangemessen und übel. Mir ist klar, dass Lügen meine Lebenssituation nicht nachhaltig verbessern und schon gar nicht zu einer völlig heilen Situation führen können.

*Der Lüge widerstrebt sein Wesen* sagt schon weit mehr. Etwas sträubt sich in mir, schon wenn der Gedanke an eine Unwahrheit aufkommen will. Sie liegt mir mittlerweile auch emotional fern, ich kann nicht auf sie verfallen und sie schon gar nicht mehr gutheißen oder rechtfertigen. So etwas ist nicht (mehr) meine Art, es passt nicht zu meinem Charakter.

*Die Wahrheit spricht er.* Das ist die natürliche Folge einer solchen Haltung. Lüge kommt auch praktisch nicht mehr vor. Ich äußere mich wie selbstverständlich nur den Tatsachen entsprechend, ohne lange zu überlegen oder innere Kämpfe zu bestehen. Ich bin auf Schliche und Nebenwege nicht angewiesen.

Die zitierte Passage betont noch Eigenschaften wie Festigkeit und Verlässlichkeit. Ich bin also nicht nur sonntags nach der Predigt für eine Weile ehrlich, sondern immer, weil es meinem Naturell entspricht. Wenn ich etwas sage, kann man mir vertrauen – generell und nicht nach Wetterlage.

Natürlich ist das eher idealtypisch gezeichnet, während die Lebenswirklichkeit manchmal gefährliche Kurven nimmt oder uns gar ins Schleudern bringt. Wir sind nicht von heute auf morgen völlig geläuterte Menschen, wir müssen es erst werden. Selbsterziehung ist eine Sache der Übung mit vielleicht nur zaghaften Anfangserfolgen und manchen Rückfällen. Das kann auch nicht anders sein, denn es geht um mehr als nur um einen heroischen Entschluss: „Ab morgen werde ich nie mehr...“ oder „Ab heute werde ich immer nur...“

Schließlich sind wir als Person insgesamt betroffen. Wir wollen uns einem anspruchsvollen Ziel nähern und haben auch gegen starke Gewohnheiten zu kämpfen. Sie dürfen wir nicht unterschätzen und müssen ihnen gegenüber ein ganzes Arsenal aufbieten. Zuerst steht eine geistige Umorientierung auf dem Programm und mit ihr die Neuausrichtung unseres Willens. Aber ohne eine intensive Grundreinigung der tieferen Schichten unserer Psyche fehlt etwas Entscheidendes. Wenn in ihr die alten untauglichen Kräfte unbemerkt weiter ihr Unwesen treiben, ist alles sichtbare „gute“ Verhalten ohne tragfähiges Fundament. Wir können leicht nett und anständig sein, solange das Leben freundlich mit uns umgeht. Bei Gegenwind fallen wir schnell in die gewohnten bedenklichen Muster zurück.

## Leitlinien

Ausgangspunkt für jede Selbsterziehung sind überzeugende Wertvorstellungen und verlässliche Leitlinien für unser Tun und Lassen. Die Aussagen des Buddha dazu sind prägnant und eingängig. Er verwirft Lüge als solche, ausnahmslos und ohne Wenn und Aber. Der Grund: Trügerische oder verleumderi-

sche Rede ist immer unheilsam. Ein längerer Dialog des Erwachten mit seinem Sohn Rāhula bringt das unmissverständlich zum Ausdruck.

Der Erhabene hat gerade seinen Sohn aufgesucht, für den er noch eine Lektion parat hat. Unterwegs sind seine Füße recht staubig geworden. Also setzt er sich zunächst auf den vorbereiteten Sitz und wäscht sich die Füße. Das gibt ihm die Gelegenheit, seine Gedanken in einigen naheliegenden Gleichnissen zum Ausdruck zu bringen.

*Da ließ der Erhabene einen kleinen Rest Wasser in der Wasserschüssel zurück und fragte den Ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diesen kleinen Rest Wasser in der Wasserschüssel?“ – „Ja, Ehrwürdiger Herr.“ – „Rāhula, genauso gering ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“*

*Dann schüttete der Erhabene den kleinen Rest Wasser, der übrig war, weg und fragte den Ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du jenen kleinen Rest Wasser, der weggeschüttet wurde?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Rāhula, ebenso weggeschüttet ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“*

*Dann stülpte der Erhabene die Wasserschüssel um und fragte den Ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diese umgestülpte Wasserschüssel?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Rāhula, ebenso umgestülpt ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“*

*Dann drehte der Erhabene die Wasserschüssel wieder richtig herum und fragte den Ehrwürdigen Rāhula: „Rāhula, siehst du diese hohle, leere Wasserschüssel?“ – „Ja, ehrwürdiger Herr.“ – „Rāhula, ebenso hohl und leer ist das Mönchtum jener, die sich nicht schämen, vorsätzlich zu lügen.“*  
(M 61-MBh)

Wir müssen wissen, dass Rāhula erst vor kurzem Mönch geworden ist und jetzt in besonderem Maß von der Weisheit seines Vaters profitieren kann. Das Thema Lüge steht also unter dem Vorzeichen einer religiösen Praxis, die besonders intensiv und gradlinig ist. Ihr Ziel ist es, in eben diesem Leben die völlige Freiheit zu erreichen. Entsprechend hoch sind die Ansprüche und die Übungen ihnen gemäß.

Der Dialog zeigt uns die völlige Nichtigkeit aller spirituellen Bemühungen, wenn die Wahrheit missachtet wird. Geistige Nachfolge ohne das Fundament der Wahrhaftigkeit ist bedeutungslos und unbeachtlich wie ein Wasserrest in einer Waschsüssel. Sie ist überflüssig, nutzlos und verschwendet wie ausgegossenes Wasser. Sie ist in ihr genaues Gegenteil verkehrt wie eine umgestülpte Schüssel. Sie ist leer, substanzlos und hohl wie ein Gefäß ohne Inhalt.

Ein Ordiniertes, der sich bei einem solchen Verhalten ertappt und sich nicht schämt, hat seine Aufgabe völlig verfehlt. Wenn sein Inneres sich nicht gegen eine Lüge sträubt und wenn die Einsicht in das Üble der Unwahrheit in seinem Gemüt nicht fest verankert ist, liegt er auf der ganzen Linie falsch. Mehr oder weniger gilt das für jeden, der kein gedankenloser und rücksichtsloser Alltagsmensch sein will.

Zwei Gemütskräfte können uns bei dem Bemühen unterstützen, ein „anständiges Leben“ zu führen: Scham und Zurückhaltung. Scham ist das bessere Wissen in uns, das uns merken lässt, wenn wir den eigenen Grundsätzen zuwiderhandeln. Sie lässt uns an die feineren und edleren Kräfte in uns anknüpfen. Als „schlechtes Gewissen“ lenkt sie unser Tun und Lassen zum Vorteilhafteren hin. Die intuitive Scheu vor moralischen Fehritten ist das Gegenstück dazu. Sie ist ebenfalls ein Warnsignal, das an die zu erwartende gesellschaftliche Missbilligung oder verdienten Tadel erinnert. Wer empfindsam genug ist, wird in bedenklichen Situationen automatisch vor weiteren Schritten zurückschrecken. Er hat die negativen karmischen

Folgen – nicht zuletzt die nach dem Tod – vor Augen und wird seinen fehlgeleiteten Eifer deshalb bremsen.

*Wenn ich zum Lügner würde, so möcht' ich gar mich selber verachten, wegen der Lüge, und, wohlüberlegt, möchten Verständige mich tadeln, wegen der Lüge, und bei der Auflösung des Körpers, nach dem Tode, stände mir üble Fährte bevor, wegen der Lüge.* (M 54-BS)

Dieser Satz bringt die verschiedenen Aspekte der moralischen Gehhilfen *hiri* und *ottappa* auf den Punkt. *Sich selbst verachten* heißt aus gegebenem Anlass Scham zu empfinden. „Was habe ich da getan!“ – „Wie konnte ich nur!“ Der Gedanke daran, dass *Verständige mich tadeln* könnten, offenbart meine Wertschätzung für meine Mitmenschen und ihr gutes Urteilsvermögen. Und er zeigt den Wunsch, vor ihnen bestehen zu können. „Was werden sie davon halten!“ – „Was werden sie wohl sagen, wenn sie davon hören!“ Und wenn ich mir vergegenwärtige, dass *nach dem Tode* eine ungute Zukunft auf mich wartet, ist das eine zusätzliche Unterstützung. Ich bin mir des Unterschiedes zwischen einem geringen Vorteil im Moment gegenüber den gravierenden langfristigen Nachteilen bewusst. „Was nutzt mir eine schöne Stunde, der viele graue Tage folgen!“ – „Das menschliche Leben dauert achtzig Jahre, was danach kommt, unvergleichlich länger!“

In dem Gespräch des Erwachten mit seinem Sohn kommt er zu dem folgenden Resümee:

*Rāhula, wenn man sich nicht schämt, vorsätzlich zu lügen, dann gibt es kein Übel, sage ich, das man nicht tun würde. Daher, Rāhula, solltest du dich so üben: ‚Ich will keine Unwahrheit äußern, nicht einmal im Scherz.‘* (M 61-MBh)

Die Prognose ist deutlich genug: Wer absichtlich die Unwahrheit sagt, wird aller Voraussicht nach nicht dabei bleiben. Lügen ziehen ihre Kreise. Wer auf sprachlicher Ebene unredlich

agiert, wird es auf anderen Gebieten ebenso tun. Die geäußerte Sprache eines Menschen spiegelt sein inneres Sprechen, sein Denken und Wollen. Was jemand denkt, sagt er. Und was jemand sagt, tut er.

Ethische Grundsätze zielen auf die gesamte Person, und ein anspruchsvoller Umgang mit den *sīla* setzt mehr voraus als vielleicht angenommen. Am besten begreifen wir sie als Beginn einer tiefgreifenden inneren Reinigung. Ihr richtiges Verständnis wird unsere Motive und Absichten veredeln. Und irgendwann wird es uns gelingen, auch die unbewussten Dränge des Herzens heller zu machen. Solange sie noch in eine andere Richtung zielen als unsere besten Einsichten, ist der innere Hausputz noch nicht beendet.

*„Gestützt auf wahrhaftige Rede, ist falsche Rede zu überwinden.“ So wurde gesagt. Und in Bezug worauf wurde dies gesagt? Da erwägt ein edler Schüler Folgendes: „Ich übe mich im Weg zum Überwinden und zum Abschneiden jener Fesseln, aufgrund derer ich falsche Rede führen könnte. (...) Diese falsche Rede ist selbst eine Fessel und ein Hindernis.*

Lüge wohnt nicht in den Stimmbändern eines Menschen, oft ist sie tief in seinem Charakter verwurzelt. Dort sitzt sie fest. Deshalb wird sie von dem Erhabenen sogar als *Fessel (samyojana)* bezeichnet, von der man sich selbst bei aller Entschlossenheit nicht ohne Weiteres befreien kann.

Da gab es aus Leichtsinn und Unachtsamkeit einen ersten verbalen Missgriff. Der hat sich gelegentlich wiederholt – und noch einmal und noch einmal. Mit der Zeit ist daraus erst eine leichte und dann eine deutliche Neigung geworden und aus ihr ein kraftvoller Zug zur Unwahrheit. Wer den nicht stoppt, wird schließlich einem blinden und übermächtigen Automatismus folgen. Früher oder später kann der Betreffende Wahrheit und Unwahrheit selbst nicht mehr unterscheiden und verirrt sich in einem Gespinnst von Selbsttäuschungen und Fantasiegebilden.

Die tiefere psychische Ursache ist eine dreifache. Habenwollen ist die erste. Aus ihm resultieren Lügen, wenn keine bessere Möglichkeit in Sicht ist, das Erwünschte zu erreichen. Die Manipulation mit Worten erscheint als kurzer und gangbarer Weg. Was sonst aussichtslos ist, lässt sich so doch ermöglichen. „Wenn du mir das Geld leihst, bekommst du es ganz sicher zurück.“ Aversion, die zweite Ursache, ist das Pendant zu Begehren. In missliebigen Situationen drängen uns Ablehnung und Widerwille, etwas Unrichtiges zu sagen. Wir hoffen, ihnen auf diese Weise zu entkommen. „Natürlich würde ich gerne beim Umzug helfen, aber mein Arzt hat mir das Heben verboten.“ Oder man verleumdet jemanden, weil man sich über ihn geärgert hat und es ihm heimzahlen will. Drittens animiert ein verblendeter, desorientierter Geist zur Unwahrheit. Die Tendenz zur Ich-Behauptung und zur Überbewertung des Ego will etwa mit aufschneiderischen oder geschönten Phrasen Lob und Anerkennung provozieren.

Der Missbrauch der Sprache vollzieht sich, wenn diese – meist verborgenen – psychischen Dränge in der Gestalt von Mögen und Nicht-Mögen, von Trägheit und Aufregung oder Zweifel im Geist erscheinen und entsprechende Gedanken in Gang setzen. Die buddhistische Psychologie kennt sie als die fünf *Hemmungen* oder *Hindernisse* (*nīvaraṇa*). Sie sind unsere vertraute geistige Wohnstube, in der wir uns die meiste Zeit aufhalten.

Wie lange können wir uns mit Wunschvorstellungen beschäftigen oder uns unserer Verstimmung über dies und das hingeben! Das Gedanken-Karussell von Zuneigung und Abneigung dreht sich, und wir springen auf. Das bedeutet stets einen gewissen Grad an Realitätsverlust, weil wir dann nicht in der Lage sind, die Dinge unbeeinflusst so zu sehen, wie sie tatsächlich sind. Wir haben entweder eine rosa oder eine dunkle Brille auf, die einen klaren Blick verhindert. Im Gegensatz zu den Fesseln kommt man den Hemmungen aber schneller auf

die Spur und kann mit ihnen besser umgehen. Sie lassen uns einen gewissen Spielraum, der mit Achtsamkeit und Einsatz genutzt werden kann. Wenn wir nur etwas genauer hinschauen, können wir unsere Gedanken beobachten und deren wahren Wert oder Unwert einschätzen. Mit ein wenig Übung lassen sie sich auch beeinflussen. Niemand ist also seinen Gedanken wehrlos ausgeliefert. Sie wollen im gegebenen Fall womöglich zur Lüge verleiten, doch sie erzwingen sie nicht. Wir haben eine Wahl.

Jede gelungene Zurückhaltung wird „belohnt“. Wenn ich nicht lüge, schütze ich nicht zuletzt mich selbst, wie uns der Buddha wissen lässt. Lügen erzeugen unweigerlich innere Dissonanzen und Gewissensbisse, auch wenn der Trubel des Alltags sie eine Weile übertönt oder man sie nicht wahrhaben will. Das seelische Gleichgewicht wird gestört, aber das kann ich vermeiden, wenn der Anlass dafür wegfällt. Wenn ich sprachliches Fehlverhalten bewusst und konsequent lasse, erziele ich noch einen weiteren Gewinn. Ich provoziere latente Neigungen und unguete Eigenschaften nicht, die nur auf ihre Chance lauern, in Aktion zu treten. Warum sollte man Öl in Feuer gießen und die eigenen Schwächen noch fördern? Warum die noch vorhandenen Geistesgifte Gier, Hass und Verblendung zusätzlich nähren?

*Und während Triebe, Ärger und Fieber durch falsche Rede aufsteigen könnten, gibt es keine Triebe, keinen Ärger und kein Fieber in einem, der sich der falschen Rede enthält.*  
(M 54-MBh)

### Mehr als bei der Wahrheit bleiben

Ich habe bisher versucht, angemessene und unangemessene Rede am Beispiel der Lüge zu beleuchten. Das ist insofern gerechtfertigt, als das bewusste Aussprechen der Unwahrheit besonders prekär ist. Aber damit ist eine buddhistische Ethik der Sprache bei weitem noch nicht erschöpft. Für weitere Pra-

xisfelder finden wir in den Suttan eine Fülle von erhellenden Hinweisen.

*Vier Arten eines schlechten Wandels in Worten gibt es, ihr Mönche. Welche vier? Lüge, Hinterbringen, rohe Worte und müßiges Geschwätz.*

*Vier Arten eines guten Wandels in Worten gibt es, ihr Mönche. Welche vier? Wahre Rede, versöhnende Rede, milde Rede und vernünftige Rede. (A 4,148-149-NN)*

Unser Interesse an einem förderlichen Umgang mit Sprache wird also auf drei zusätzliche Gebiete gelenkt. Die neuen Stichworte sind Hintertragen, harte Worte und sinnloses Gerede sowie ihre positiven Gegenstücke. In einer anderen einprägsamen Formel fasst der Erhabene die Essenz der *Rechten Rede* so zusammen:

*Was ist Rechte Rede? Lüge sein lassen, entzweiende Sprache sein lassen, harte Worte sein lassen, oberflächliches Gerede sein lassen. (D 2-AW)*

## Entzweiende Sprache und Hassprediger

Eine der kritikwürdigen Weisen menschlicher Kommunikation wird in den Texten oft als Hintertragen oder Hinterbringen (*pisunā vācā*) bezeichnet. Ihr kommt eine spezielle soziale Rolle zu, denn sie verändert gezielt die Beziehungen der Menschen zueinander – und zwar zum Nachteil der Betroffenen.

*Er spricht gehässig; er verbreitet woanders, was er hier gehört hat, um jene Menschen von den Menschen hier zu entzweien, oder er verbreitet hier, was er woanders gehört hat, um diese Menschen von jenen Menschen dort zu entzweien; somit ist er einer, der diejenigen entzweit, die vorher vereint waren, einer, der Spaltung betreibt, Zwietracht genießt, sich über Zwietracht freut, sich an Zwietracht ergötzt, jemand, der Worte äußert, die Zwietracht säen. (M 41-MBh)*

## Erscheinungsformen und Hintergründe

Die Bandbreite von Erscheinungsformen dieser Redeweise ist beachtlich. Sie beginnt beim Petzen in der Schule, um beim Lehrer zu punkten, und endet in planmäßigem Denunziantentum in Gesellschaft und Politik. Zu ihr zählen das Spinnen infamer Intrigen und Mobbing. Typische Redewendungen aus diesem Umfeld lauten so: „Hast du schon gehört, dass Soundso das und das getan hat?“ – „Weißt du eigentlich, was der oder die neulich über dich gesagt hat?“ Hinter dem Rücken eines Dritten wird über eben diesen gesprochen, aber nicht wohlwollend. Und natürlich soll er selbst nichts davon erfahren.

Die Absicht ist, einen schlechten Eindruck von dieser Person zu vermitteln, sie in Misskredit zu bringen. Es geht um Rufschädigung und Ehrverletzung, das Opfer soll in den Augen anderer herabgesetzt und diskreditiert werden. Die spalterische Funktion dieser Sprache beeinträchtigt gute Beziehungen oder zerstört sie. Sie zielt auf Zwietracht, Zerwürfnis, Uneinigkeit, Disharmonie und nimmt sogar massiven Streit in Kauf.

Der Hintergrund ist das eigene Ego, das aufgewertet werden soll. Wenn es mir gelingt, jemanden in einer Gemeinschaft zu isolieren oder ihn auszuschließen, kann ich statt seiner die Beachtung der Gruppe finden. Die früher ihm zuteil gewordene Zuwendung und das ihm geschenkte Vertrauen kommen mir zu. Sein Stern muss sinken, damit meiner steigen kann.

Bemerkenswert ist, dass dabei niemand mit falscher Münze zu spielen braucht. Es ist nicht nötig, etwas Verleumderisches in die Welt zu setzen und die Tatsachen zu verdrehen. Die schlichte Wahrheit genügt. Aber sie wird mit einer sozial schädlichen Intention verbreitet und entfaltet ihre entzweieende Wirkung. Eine vielleicht völlig ahnungslose Person nimmt Schaden, sie wird beiseitegeschoben, während der Akteur dessen Position einnimmt. Und das womöglich mit einer dop-

pelten Freude. Er findet Genugtuung an seiner verbesserten Lage und ist stolz auf die geschickte Manipulation.

Dem *gefälligen Jasager*, den uns der Erwachte bei einer Gelegenheit vorstellt, eignet noch eine zusätzliche Note. Wenn er mit jemandem Umgang hat, tut er ihm gegenüber gefällig und freundschaftlich, treibt aber anderswo sein perfides Spiel: *Ins Gesicht sagt er einem Lobhudeleien, hintenherum setzt er einen herab.* (D 21) Dieses Verhalten zeigt eine besondere Mischung aus Schmeichelei, Lüge und Hintertragen.

Ein hilfreicher Tipp des Buddha, möglichen Stolpersteinen aus dem Weg zu gehen, sieht so aus: *Man möge nicht heimlich reden.* (M 139-BS) Wer sich daran hält, leistet einen sinnvollen Beitrag zur allgemeinen Konfliktfreiheit. Schon deshalb, weil auch denkbare Missverständnisse, unnötige Zweifel oder zu Unrecht aufkeimender Verdacht vermieden werden können. Offen und geradeheraus zu reden, schützt den Sprechenden selbst. Wenn er sich stets so über jemanden äußert, dass der Betreffende in diesem Moment anwesend sein könnte, kommt manche schwierige Lage erst gar nicht auf.

## Edel und unedel

In einer der Lehreden lernen wir den gut beobachteten Unterschied zwischen den typischen Verhaltensweisen *edler und unedler Menschen*. Deren gegensätzliche Charaktere machen sich nicht zuletzt an der Art fest, wie sie mit den guten oder weniger guten Eigenschaften ihrer Zeitgenossen umgehen.

Der Unverständige neigt dazu, sich über die Fehler anderer gerne und fast genüsslich auszulassen. Schon unaufgefordert und umso mehr, wenn aus irgendeinem Grund danach gefragt wird und sich so eine günstige Gelegenheit bietet, um richtig loszulegen. Vermutlich wird die vorzutragende Mängelliste eines *unedlen Menschen* eher lang sein und ohne Zögern von den Lippen kommen. Vorhandene positive Züge des Opfers fallen geflissentlich unter den Tisch, von sich aus wird er sie

nicht erwähnen. Falls doch nachgebohrt wird, dann sind lobende Aussagen eher lückenhaft und kommen nicht leicht aus seinem Mund. Natürlich wird er hinsichtlich seiner Person das genaue Gegenteil tun. Die eigenen Fehler und Schwächen bleiben unerwähnt oder werden verharmlost, vorhandene Vorzüge in allen Details hervorgehoben.

Das Gegenteil ist von einem Verständigen, einem *edlen Menschen (sappuriso)* zu erwarten. Das ist jemand, der die karmischen Hintergründe von Handeln und Erleben kennt und seinen Standort im Dasein realistisch einschätzen kann. Über Unvollkommenheiten von sich zu reden, fällt ihm leichter, als vorhandene Pluspunkte herauszustreichen. Und umgekehrt wird er eher die Macken anderer herunterspielen und sie vielleicht sogar wortreich zu entschuldigen.

*Was da, ihr Mönche, der andere an Fehlern besitzt, das enthüllt der edle Mensch nicht, selbst wenn er gefragt wird. Gar nicht davon zu reden, wenn er nicht gefragt wird. Ausgeforscht aber und durch Fragen veranlasst, spricht er mit Auslassungen und zögernd, unvollständig und nicht ausführlich von den Fehlern des anderen. Den, ihr Mönche, hat man als edlen Menschen zu betrachten.*

*Und ferner noch: was da der andere an Vorzügen besitzt, das enthüllt der edle Mensch, selbst ungefragt. Gar nicht davon zu reden, wenn er gefragt wird. Ausgeforscht aber und durch Fragen veranlasst, spricht er, ohne etwas auszulassen und ohne zu zögern, vollständig und ausführlich von den Vorzügen des anderen. Den, ihr Mönche, hat man als edlen Menschen zu betrachten. (A 4,73-NN)*

Diese verschiedenen Redeweisen werfen ein bezeichnendes Licht auf das Verhältnis zum eigenen Ich. Hintertragen ist eine Form der Machtausübung mittels der Sprache. Wer sich ihrer bedient, folgt dem Wunsch nach Egodominanz, übt sie aber nicht offen aus. Die Akteure spielen mit verdeckten Karten

und bedienen ihr Anerkennungsbedürfnis auf Kosten des Nächsten, der sich nur schlecht wehren kann. Die Position des anderen zu schwächen, heißt die eigene indirekt zu stärken, ihn schlechtzumachen, sich selbst aufzuwerten.

## Alternativen

Die bessere Alternative liegt auf der Hand: Wir durchschauen unsere unangebrachten Egospiegelchen und setzen sie nicht länger fort. Jedenfalls bemühen wir uns darum. Das lässt uns auf manches Eigenlob verzichten, weil charakterliche Mängel und Ungeradheiten bei uns doch noch reichlich vorhanden sind und wir um sie wissen. Leichtfertiger Nächstentadel dürfte ebenfalls öfter ausbleiben, denn wir nehmen uns zunehmend zu Herzen: „Der sucht auch wie ich nach Zufriedenheit und Glück, aber er weiß sich nicht besser zu helfen – jedenfalls derzeit nicht.“ Vielleicht verfügt er nicht einmal über die Maßstäbe, die seinem Leben eine Wendung in die richtige Richtung geben könnten. Sie sieht in den Worten des Buddha so aus:

*Das Hintertragen hat er aufgegeben. Dem Hintertragen widerstrebt sein Wesen. Was er hier gehört hat, das berichtet er nicht dort wieder, um jene zu entzweien; was er dort gehört hat, das berichtet er nicht hier wieder, um diese zu entzweien; vielmehr einigt er Entzweite, festigt Verbundene. Eintracht macht ihn froh, Eintracht freut ihn, Eintracht beglückt ihn, Eintracht fördernde Worte spricht er. (M 39-BS-IA)*

Entzweieude Sprache kann noch weit problematischere Formen annehmen. *Er spricht gehässig*, hieß es eingangs, und der Ausdruck *piṣuṇā* bringt zum Ausdruck, dass Worte auch un-mittelbar in Abneigung, Böswilligkeit und offener Feindschaft ihre Ursache haben können. Jemanden mit Verschlagenheit und Tücke auszuspielen, um sich einen Vorteil zu verschaffen, ist das eine, eine ungeschminkt aggressive Sprache, die ge-

waltsam gegen andere vorgeht, das andere. Letztere will die Gefühle anderer Menschen verletzen und beruht auf mehr oder weniger eingestandener Aversion.

Gegen die auserkorenen Feinde wird ein verbaler Krieg geführt. Sie werden öffentlich herabgesetzt und beschimpft, beleidigt und bedroht. Die Anlässe dafür mögen im Einzelnen sehr verschieden sein. Vielleicht gerät jemand wegen seiner abweichenden politischen Linie ins Schussfeld. Vielleicht stammt er oder sie aus einem anderen Land, ist in einer anderen Kultur groß geworden, gehört einer anderen Rasse an, hat fremde Gewohnheiten oder eine abweichende sexuelle Orientierung. Jedenfalls macht er sich deshalb ungewollt zum Ziel sprachlicher Attacken. Wie oft haben Frauen unter den Macho-Sprüchen von Männern zu leiden, Flüchtlinge und Asylsuchende unter Anfeindungen in den Gastländern, die Fans einer Mannschaft unter den Schmähungen der Gegner.

Nicht selten sehen sich Angehörige ihrer Religion massiven Angriffen durch Fundamentalisten und Traditionalisten jeder Couleur ausgesetzt. Sollte man doch wenigstens bei hochrangigen Vertretern von Glaubensgemeinschaften davon ausgehen können, dass sie ein friedliches Miteinander propagieren, ist gerade bei manchen „Würdenträgern“ das genaue Gegenteil der Fall. Anstatt ihren Anhängern Freundlichkeit und Wohlwollen nahezubringen, werden sie zu Propagandisten von Wut und Aggression. Sie ziehen als Hassprediger durch das Land, wiegeln die Menschen gegeneinander auf und verherrlichen unverhohlen Gewalt.

## Grobe Sprache und Shitstorm

Die folgenden Betrachtungen gehen vor allem der Form von Sprache nach. Nicht nur der Inhalt und die Intention von Worten sind von Belang, sondern auch die Art und Weise, wie sie

vorgebracht werden. Die gängige Umschreibung einer un-schönen Variante liest sich in den kanonischen Texten so:

*Er gebraucht grobe Worte; er äußert Worte, die grob, hart, verletzend, beleidigend, dem Zorne nahe und der Konzentration abträglich sind.* (D 41-MBh)

Wer sich so äußert, benimmt sich zumindest nicht den allgemeinen Gepflogenheiten gemäß. Sein verbales Auftreten gilt als unhöflich und roh, er kommt ungehobelt daher und bedient sich einer rüden Ausdrucksweise (*pharusā vācā*). Er ist laut und eine ständige Attacke auf das Trommelfell. Zusätzlich mag eine solche Sprache noch von negativen Emotionen begleitet sein. Dann zeigt sie sich aggressiv und zornig geladen. Das ist kein normales Reden, sondern Schimpfen und Schreien, Poltern und Toben.

Auch grobe Sprache ist ihrer Tendenz nach verletzend. Sie gebraucht Worte, die weh tun und die keiner gern hört. Sie sind beleidigend und herabwürdigend, diskriminierend und verächtlich. Sie beinhaltet Worte, die jemanden öffentlich bloßstellen.

Verletzende Sprache kann sehr subtil sein. Spott ist eine Form, jemanden bewusst lächerlich zu machen und mit Worten zu demütigen, ohne laut zu werden oder Kraftausdrücke zu verwenden. Sarkasmus als beißender Spott und Zynismus als die dazugehörige innere Haltung sind schlimmere Varianten davon. Worte voller Hohn verbinden Spott mit Verachtung. Die Ironie habe ich in einem anderen Zusammenhang schon erwähnt. Man sagt etwas Bestimmtes, meint aber das genaue Gegenteil. Man nimmt den Worten ihren ursprünglichen Sinn und pervertiert sie damit. Ein ohnehin peinlicher Fehler einer Person wird noch herausgestellt und so kommentiert, dass es zusätzlich schmerzt: „Hervorragend gemacht!“

## Der Streit von Kosambī

Selbst im Orden des Buddha kam es gelegentlich zu heftigen verbalen Ausfällen. Weithin bekannt geworden sind die unrühmlichen Wortgefechte im Streit von Kosambī, die in kurzer Zeit über alle Maßen eskalierten. Dabei fing alles vergleichsweise harmlos an. Zwei Mönche hatten eine Meinungsverschiedenheit bei der Auslegung einer Ordensregel. Der eine warf dem anderen einen Verstoß vor, der sich zunächst dazu bekannte, aber später widerrief. Umgehend schalteten sich die Anhänger der beiden in den Konflikt ein, der Ton wurde schärfer und die Zahl der Kontrahenten weitete sich schnell aus. Wegen einer nicht geleerten Schüssel mit Waschwasser, darum ging es nämlich, entstand ein handfester Krach.

*Bei dieser Gelegenheit waren die Bhikkhus bei Kosambī in Streit und Zank verfallen und waren in Streitgespräche vertieft, bei denen sie sich gegenseitig mit Worten, die Dolchen glichen, verletzten. (M 48-MBh)*

Die Auseinandersetzung führte so weit, dass die verfeindeten Mönche sogar handgreiflich wurden. Mehrere Schlichtungsversuche scheiterten. Selbst Ermahnungen des Buddha, sich auf ihre spirituellen Ziele und ihre Rolle und Vorbildfunktion als Ordinierte zu besinnen, verhallten unbeachtet. In diesem Fall waren es die Laienanhänger, die die Streithähne endlich zu Räson brachten. Sie boten ihnen einfach nichts mehr zu essen an und versagten ihnen auch sonst jede materielle Unterstützung. Das wirkte – mehr als alle gutgemeinten versöhnenden Mahnungen.

Wir können uns in etwa vorstellen, wie dieses verbale Scharmützel heute aussehen würde, unterstützt durch den „Segen“ der modernen Technik. Alles würde viel leichter und eiliger vonstattengehen. Die Anhänger beider Seiten ließen sich doch im Handumdrehen und an jedem Ort informieren und mobili-

sieren. Es würde weitaus einfacher sein, wie im geschilderten Fall mit geballter Ladung auf den Beschuldigten loszugehen und ihn fertigzumachen. Statt grober Beschimpfungen und harter Kritik von Angesicht zu Angesicht sähe er sich heute im schlimmsten Fall einem leidenschaftlichen Shitstorm ausgesetzt. Den hat erst die digitale Kommunikation unserer Tage möglich gemacht und lässt den Ausdruck *grobe Rede* geradezu harmlos klingen. Hinzu kommt, dass die vorhandenen technischen Gegebenheiten die Verrohung von Sprache und die mit ihr verbundene Gewaltsamkeit noch ungemein fördern. Die Möglichkeit, sich anonym und damit „aus dem Hinterhalt“ zu äußern, lässt nicht selten Schranken fallen, die in der direkten menschlichen Begegnung noch Bestand haben. Wer für sein asoziales Verhalten keine ernsthaften Konsequenzen zu erwarten hat, kann seinen Trieben und seinen Stimmungen freien Lauf lassen.

Das Eingangszitat zu diesem Abschnitt deutete es schon an. Eine derartige Sprache trifft nicht allein den Empfänger empfindlich, sie schadet auch dem Sprechenden. Und zwar in verschiedener Hinsicht.

Es hieß, dass sie *der Konzentration abträglich* ist, sie also unfähig zu innerer Sammlung (*samādhi*) macht. Wer in seinem äußeren Gehaben roh ist und verbal gerne kräftig austeilt, dessen Gemütszustand kann nicht ruhig und ausgeglichen sein. Ein turbulentes Leben und ein stilles, geeintes Herz passen nicht zueinander. Wenn das Wasser im Topf kocht, sprudelt sein Inhalt und läuft irgendwann über. Erst wenn die Hitze herausgenommen und das Wasser abgekühlt ist, wird seine Oberfläche glatt. Die Metapher legt nahe, dass jemand einem spirituellen Weg schwerlich ernsthaft folgen kann, wenn er solche Defizite aufweist. Ist seine Sprache gewaltsam und roh, ist es das Denken – sein inneres Sprechen – ebenfalls. Das jedoch schließt tiefen inneren Frieden aus – und alle auf ihm beruhenden Entwicklungsmöglichkeiten.

Ein Vers im Saṃyutta Nikāya bringt das verletzende und schädigende Potenzial der Sprache bündig zum Ausdruck.

*Ist ein Mensch geboren, so entsteht ihm im Mund eine Axt,  
Mit der er, wenn er üble Worte spricht, sich selber schlägt.*  
(S 6,10-WG)

In diesem Fall gibt es nur Verlierer. Sich selbst tut man schon deshalb nichts Gutes, weil verbale Grobheiten oft sofort erwidert werden und einem dann wie ein Bumerang um den Kopf fliegen.

*Zu Keinem rede hart und rau,  
Leicht möchte er's erwidern dir.* (Dh 133-KEN)

Nicht immer trifft man auf jemanden, der Anwürfe klaglos über sich ergehen lässt, etwa weil er sich in dieser Situation unterlegen fühlt und sich nicht wehren kann – oder weil er souverän über den Dingen steht und sie mit einem innerlichen Lächeln abtut. Gelegentlich wird auf beiden Seiten mit harten Bandagen gekämpft und auf eine Attacke mit einem harschen Gegenangriff geantwortet.

### Nandivīsāla

Beleidigende Worte hört niemand gerne, nicht einmal ein Tier, wie uns eine amüsante Geschichte aus den Jatakas erzählt. Sie handelt von einem Ochsen, der vor langen Zeiten in der Stadt Takkaṣilā einem brahmanischen Großbauern diente. Das Tier besaß außerordentliche Kräfte und war der ganze Stolz seines Herrn. Es wurde aber auch besonders gut gepflegt und geradezu verhätschelt. Nandivīsāla, so hieß der Ochse, wusste das zu schätzen und wollte seinem Herrn seine Dankbarkeit erweisen. Er schlug deshalb eine Wette um tausend Goldstücke vor. Er wollte sich mit anderen Ochsen aus der Umgebung messen und beweisen, dass er als einziger hundert Karren auf einmal zu ziehen vermochte. Dem Bauern gefiel diese Idee, und er

traute seinem Liebling diese Glanzleistung auch ohne Bedenken zu. Schnell war ein Großkaufmann gefunden, der lachend dagegenhielt, weil der sich wiederum einen solchen Kraftakt nicht vorstellen konnte. Das würden leicht verdiente Goldstücke sein.

Kurze Zeit später waren die Vorbereitungen für das Spektakel getroffen. Einhundert schwer beladene Karren waren mit festen Stricken aneinandergebunden Nandivīsāla in das Joch gespannt. Als alles startklar war, rief der Brahmane seinem Ochsen in bester Laune zu: „Los, du Schelm, zieh, du Schelm.“ Aber nichts geschah, Nandivīsāla rührte keinen Fuß.

Niedergeschlagen trat der um sein liebes Gold ärmere Brahmane den Rückweg an. Zuhause sprach ihn sein bislang so treuer Hausgenosse an: „Habe ich dir jemals einen Schaden zugefügt oder irgendjemanden verletzt oder bin dir sonst wie zu nahegetreten?“ „Nein, das nicht.“ „Warum beleidigst du mich dann und nennst mich öffentlich einen Schelm?“ So stark der Ochse war, so wohlwollend und versöhnlich war er auch nach einer Entschuldigung seitens seines Herrn. Sogleich wiederholte er seinen Vorschlag. „Wette noch einmal, aber jetzt um zweitausend Goldstücke.“ Das geschah auch, und das Ganze lief ganz ähnlich ab wie beim ersten Mal. Nur, dass das Zugtier jetzt noch prächtiger geschmückt und herausgeputzt war. Und als ein freundliches „Los, Lieber, zieh, Lieber“ erklang, setzte sich die lange Wagenkolonne mit einem heftigen Ruck in Bewegung. Die zahlreich versammelten Zuschauer staunten nicht schlecht, und der Brahmane konnte seinen Verlust mehr als wett machen. (J 28)

Die Formel, mit der der Erwachte seine Einsichten und Empfehlungen zu diesem Thema zusammenfasst, werden uns schon ein wenig vertraut vorkommen. Wer in seiner Selbsterziehung schon ein gutes Stück vorangekommen ist, von dem heißt es:

*Verletzende Worte zu reden, das hat er aufgegeben. Das Aussprechen verletzender Worte widerstrebt seinem Wesen. Worte, die nicht verletzen, dem Ohre wohl tun, liebevoll, zum Herzen dringen, höflich, viele erfreuend, viele erhebend, solche Worte spricht er. (M 39-BS-IA)*

Eine solche Redeweise kommt beim Zuhörer gut an. Sie ist ihm angenehm, und er hört deshalb gern zu. Sie spricht sein Inneres an und bringt das Gute in ihm zum Schwingen. Sie entspricht den bewährten Umgangsformen und trägt zu einem harmonischen Miteinander bei.

## Dummes Gerede und digitale Welt

Der letzte Abschnitt endete mit einem Schmunzeln, dieser soll mit einem Schmunzeln beginnen. Eine weitere kleine Geschichte aus der buddhistischen Überlieferung kann es hervorgerufen. In der umfangreichen Sammlung von Jatakas, den Wiedergeburtsgeschichten des Buddha, begegnet uns nämlich eine Schildkröte, die ihren Mund nicht halten konnte. Was ihr widerfuhr und aus welchem Grund, werden wir gleich sehen.

### Die Schildkröte

In längst vergangenen Tagen, als König Brahmadata in Benares regierte, wurde der Bodhisattva, der künftige Buddha, in einer Ministerfamilie wiedergeboren. Als er herangewachsen war, wurde er am Hof Ratgeber in allen weltlichen und geistlichen Dingen. König Brahmadata aber hatte eine dumme Angewohnheit: Er redete ohne Punkt und Komma, und wenn er sprach, kam niemand mehr zu Wort. Der Bodhisattva zerbrach sich deshalb immer wieder den Kopf und suchte nach einem geeigneten Mittel, um ihn von seiner Vielrederei abzubringen. Zu dieser Zeit wohnte in einem Teich im Himalaya eine Schildkröte. Zwei junge Schwäne, die in dieser Gegend gewöhnlich ihr Futter suchten, schlossen Freundschaft mit ihr.

Als sie nun recht vertraut miteinander geworden waren, machten sie ihrer gepanzerten Freundin eines Tages einen Vorschlag: „Liebe Schildkröte, unser Wohnort auf dem Cittakuta-Berg in der Goldhöhle ist ein ganz reizender Fleck. Willst du nicht einmal mit uns kommen und dir unsere Heimat ansehen?“ Die Schildkröte erwiderte interessiert, aber zweifelnd: „Das würde ich ja gerne tun, aber wie soll ich das denn anstellen?“ Darauf antworteten die beiden Schwäne: „Wir wollen dich mitnehmen, wenn du deinen Mund geschlossen halten kannst und unterwegs zu niemandem etwas sagst.“ „Verlasst euch auf mich. Ich werde kein Sterbenswörtchen verlauten lassen und den Mund nicht aufmachen. Bitte nehmt mich mit.“ Jene sagten „gut“ und ließen die Schildkröte in einen Stock hineinbeißen. Sie selbst packten dessen beiden Enden mit ihren Schnäbeln und schwuppdwupp erhoben sie sich in die Luft empor. Bald hatten sie die die ferne Hauptstadt des Landes erreicht.

Das sahen nun einige Straßenjungen, die gerade in der Nähe des Königspalastes spielten: „Ei, was ist denn das? Da tragen ja zwei Schwäne eine Schildkröte durch die Luft“, riefen sie verduzt aus und lachten lauthals. „Was geht euch das an, wenn mich meine Freunde mitnehmen, ihr Lausebengel?“ kommentierte die Schildkröte ärgerlich. „Kümmert euch gefälligst um eure eigenen Sachen.“ Und gerade als die Schwäne mit großer Geschwindigkeit über den Palast von Benares dahinflogen, hatte sie den Stock unversehens doch losgelassen. Krachend fiel sie mitten in den gepflasterten Hof und zerbrach in zwei Stücke.

Ein großes Geschrei entstand: „Kommt herbei und seht euch das an. Eine Schildkröte ist vom Himmel gefallen und entzweigebrochen.“ Sofort begab sich der König mit dem Bodhisattva und umgeben von seinen Ministern an den Ort des Geschehens. Staunend betrachtete er die Schildkröte und fragte seinen Berater: „Weiser, was ist geschehen? Was hat sie wohl

getan, dass ihr das passiert ist?“ Der Bodhisattva dachte bei sich: „Schon lange warte ich auf eine günstige Gelegenheit, um dem König eine Lektion zu erteilen, jetzt ist es so weit.“ „Diese Schildkröte war sicher mit den beiden Schwänen dort befreundet, und die wollten sie zu sich nach Hause in die Schneeberge mitnehmen. Deshalb ließen sie ihre Freundin in einen Stock beißen, um sie auf diese Weise durch die Luft zu transportieren. Als die Schildkröte dann eine Stimme hörte und unbedingt antworten wollte, da gab sie nicht auf ihren Mund Acht und ließ den Stecken los. Deshalb ist sie herabgefallen und jämmerlich ums Leben gekommen.“ Und er fügte hinzu: „Ja, mein König, wer allzu geschwätzig ist und seinen Mund nicht halten kann, stürzt ins Unglück.“

Der König merkte sehr wohl, dass das auf ihn zielte: „Du meinst doch mich damit, Weiser!?“ Worauf der Bodhisattva erwiderte: „Mein König, ob nun du es bist oder irgendein anderer: Wer das rechte Maß beim Reden überschreitet, gerät ins Verderben.“ Der König aber hielt sich von da ab zurück und gewöhnte sich daran, viel weniger zu reden als früher und dafür genauer zuzuhören. (J 215)

## Wortschwall

Es bleibt also eine vierte Art inakzeptabler Redeweise, der ich mich jetzt zuwenden möchte. Nennen wir sie dummes Gerede, Geschwafel, Geschwätz oder *Plappern und Plaudern*, wie es in den Übersetzungen oft heißt. In jedem Fall ergießt sich ein nicht endender Wortschwall, gerade wie es die spontanen inneren Eingebungen wollen. Ohne Rücksicht darauf, ob für derlei gerade die geeignete Zeit und der angemessene Ort ist. Nicht selten handelt es sich um ein Reden um des Redens willen, eine unkontrollierte Eigendynamik nimmt ihren Lauf. Wer kennt nicht die zähe Alltagsgewohnheit vieler, sich regelmäßig zu treffen, um endlich einmal wieder „richtig zu quatschen“?

Und wer hat nicht eine ausdauernde Quasselstrippe in seinem Bekanntenkreis?

Das Pāli kennt ein lautmalerisches Wort für dieses Phänomen: *samphappalāpa*. Ihm hört man fast schon an, was es beschreibt, und es klingt ein bisschen nach dem umgangssprachlichen Bla-Bla oder Labern im Deutschen. Auf jeden Fall lässt sich jemand weitschweifig über nichtssagende Dinge aus.

*Er ist ein Schwätzer; er redet zur falschen Zeit, sagt, was nicht den Tatsachen entspricht, redet nutzloses Zeug, spricht wider das Dhamma und die Disziplin; zur falschen Zeit sagt er Worte, die nutzlos, unvernünftig, maßlos und sinnlos sind.* (D 41-MBh)

Oberflächlichkeit ist ein Wesenszug dieser Sprache ohne rechte Inhalte. Von höherer Warte aus betrachtet ist sie ziel- und zwecklos und daher auch ohne feste Struktur und ohne gesundes Maß. Wie das Wasser eines übevollen Flusses ohne befestigte Ufer beliebig durch die Landschaft strömt, ergießen sich viele überflüssige Worte über die armen Zuhörer. Wie unser Zitat betont, haben sie schon gar keinen Bezug zu tieferen Wahrheiten (*Dhamma*) und zu geistiger Disziplin (*vinaya*). Es scheint, dass die bevorzugten Themen zeitlos sind. Jedenfalls liest sich die folgende, über 2.500 Jahre alte Aufzählung nicht wie ein überholtes historisches Dokument. Wir erkennen den modernen Menschen mit seinen unveränderten Neigungen durchaus wieder. Wie oft führt auch er

*Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gespräche über früher Verstorbene, Klatzereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.*“ (A 10,69-NN)

Politik und Zeitgeschehen mit ihren prägenden Gestalten gehören zu jedem Stammtischgespräch. Sensationen und gefährliche Ereignisse oder Land und Leute werden ebenso gerne kommentiert wie über sinnliche Genüsse und vorzugsweise über andere Personen gesprochen wird. Erinnerungen an die Vergangenheit und Spekulation über Künftiges dürfen nicht fehlen. Kurz, *dies und das und jenes* bewegen die Menschen zu allen Zeiten.

Allerdings sollte die Anregung, *Plappern und Plaudern* Grenzen zu setzen, nicht falsch, das heißt zu eng verstanden werden. Sie besagt nicht, dass zu einem sinnvollen Gespräch stets hochphilosophische Themen gehören. Nicht immer sind die tiefsten existenziellen Fragen angesagt. Im Alltag kann oft auch „Belangloses“ von Belang sein. „Wie geht es dir?“ und „Was macht Soundso?“ mögen häufig nur leere Floskeln sein. Aber Fragen nach dem Wohlbefinden anderer Menschen und nach deren Sorgen und Interessen können durchaus ernsthaft gemeint und sehr wohl angebracht sein.

Wer sich über einfache Alltagsdinge austauscht, tut ebenfalls nichts Verkehrtes. Wie oft bekomme ich von meinem Nachbarn eine Information, die mir hilft, ein praktisches Problem zu lösen. Oder ich sage ihm etwas Nützliches, kann Hilfe und Unterstützung anbieten, in Schwierigkeiten beraten oder in bedrückenden Zeiten ein Wort des Trostes spenden. Sprechen ist dann eben nicht sinnlos, auch wenn es nicht um weltbewegende Dinge oder letzte Wahrheiten geht.

Es sei angemerkt, dass sich dieses Übungsfeld für Laien nicht so darstellt wie für Mönche und Nonnen. Wer Familie hat und einen Beruf ausübt, wird sich notgedrungen mit anderen Sachen beschäftigen und über sie sprechen als Ordinierte. Ihr Leben ist im Idealfall vollständig auf die Verwirklichung des höchsten Zieles der Befreiung ausgerichtet. Die von ihnen verwendeten Worte genauso. Darauf werde ich später noch einmal zurückkommen.

## Ungeahnte Ausmaße

Unnötiges Gerede präsentiert sich in unseren Tagen ebenfalls in bislang ungeahnten Dimensionen und früher unbekanntem Erscheinungsformen. Erneut sind es technische Errungenschaften, die – abseits ihrer nutzbringenden Potenziale – zu einer Vervielfältigungsmaschinerie für Sinnloses und Unsinniges verkommen. In Zeiten massenhafter Telekommunikation muss ich nicht erst den Weg zu meinem Nachbarn gehen, um mit ihm ein Schwätzchen zu halten. Mein Handy gibt mir die Chance, weltweit und nahezu zu jeder Zeit die Menschheit mit meinen momentanen Einfällen und Launen zu beglücken. Der einst den Rededrang am Telefon bremsende Gedanke an die entstehenden Kosten hat seine Wirkung weitgehend verloren.

Die digitalisierte Welt bietet im Vergleich zu jener der Ochsenkarren und der kaum verwendeten Schrift in Indien zu Zeiten des Buddha nicht vorhersehbare Möglichkeiten. Denken wir daran, dass „Sprechen“ auch über das geschriebene Wort erfolgen kann. So teilen heutige Generationen ihre immer zahlreicheren Botschaften ganz nach Belieben; oft genug, ohne sie zuvor noch einmal mit einem kritischen Blick zu lesen. Alles per Knopfdruck und potenziell an Tausende Empfänger zugleich. Wir können mailen und simsen, chatten und posten und alles, was uns lieb und wichtig ist, mit jedem bequem sharen. Allein in Deutschland wurden 2018 rund 850 Milliarden E-Mails verschickt, 77 Milliarden mehr als im Jahr zuvor. Es wäre einmal interessant zu wissen, wie viele davon das Prädikat *Plappern und Plaudern* verdient hätten.

Wieder sollten die karmischen Aspekte dieser Aktivitäten nicht unbeachtet bleiben. Welche Folgen ergeben sich aus dauernder sprachlicher Flachheit? Wozu führt es, wenn ihr im Bedingungsgefüge unseres Lebens eine zentrale Rolle zukommt? Um es einfach auszudrücken: Schwätzen bedeutet, den Geist auf ein Niveau ohne Tiefgang oder weiterreichende

Perspektiven festzulegen. Nur gewohnheitsmäßig daherzureden heißt, ihn auf Banales zu beschränken und ihm keinerlei Spielraum für Höheres einzuräumen. Das Denken beschäftigt sich ausschließlich mit Dingen, die vor Augen liegen und den jeweiligen triebhaften Impulsen entspringen. Wer ihnen im Reden unkontrolliert folgt, bestätigt sie oder mehrt sie. Und wer das beständig tut, bleibt an Vordergründiges gebunden und in der Weltlichkeit gefangen. Wirklicher Weitblick ist versperrt, religiöse Interessen können sich nicht entfalten, existentielle Fragen stellen sich nicht und werden nicht beantwortet.

Wer so gestrickt ist, kann auch seiner Mitwelt keine wirkliche Hilfe sein. Im Gegenteil. Er lenkt ihre Aufmerksamkeit ebenfalls auf Weltlich-Banales und bombardiert sie mit Trivialitäten. Er nimmt seinen Nächsten und sich selbst die Chance zu geistigem Wachstum. Warum? Weil er die Wirkkraft der Sprache und ihr befreiendes Potenzial nicht kennt oder falsch einsetzt.

Für eine ehemalige hohle Plaudertasche findet der Erwachte diese Worte:

*Leeres Geschwätz hat er aufgegeben, allem leeren Gerede widerstrebt sein Wesen. Zur rechten Zeit spricht er, den Tatsachen gemäß, auf den Sinn bedacht, der Lehre und Wegweisung getreu. Seine Rede ist reich an Inhalt, klar abgegrenzt, alles umschließend, ihrem Gegenstand angemessen. (M 39-BS-IA)*

### Wie es anders geht

Jemand mit solchen Eigenschaften unterlässt nicht nur, Untaugliches auszusprechen, er kultiviert auch die positiven Möglichkeiten der Sprache. Seine Worte haben Sinn und Verstand, sie sind zweckvoll und hilfreich. Vielleicht haben sie sogar existenzielle oder religiöse Themen zum Inhalt. Immer aber Dinge, die es wert sind, dass man sie sich merkt.

Die höchste Form dieser Rede beherrscht, wer eine gründliche Darlegung der buddhistischen Lehre geben kann. Von dem Erhabenen selbst ist sie heute nicht mehr zu bekommen und von seinen ersten kongenialen Schülern und Schülerinnen ebenso wenig. Und doch gibt es noch erfahrene und fähige Nachfolger, die nach bestem eigenem Verständnis ihr Wissen und ihre Einsichten weitergeben können. Meistens sind es Männer und Frauen, die ihr Leben dem *Dhamma* gewidmet und einen genaueren Blick hinter die Kulissen des Leben geworfen haben.

*Da legt ein Mönch die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat, den anderen ausführlich dar. Je mehr und mehr nun der Mönch die Lehre, wie er sie gehört und verstanden hat, den anderen ausführlich darlegt, desto mehr und mehr gelangt er selber zum Verständnis der Lehre und des Sinnes. (D 33,5-BS)*

Auf diese Weise entsteht ein doppelter Nutzen: Natürlich lernt der Zuhörer, weil er wertvolle Anregungen bekommt und seinen Horizont erweitern kann. Aber der Sprechende profitiert nicht weniger. Etwas gut erklären zu können, setzt nämlich voraus, dass man sich selbst mit der Sache gründlich beschäftigt und sie ausreichend verstanden hat. So hat Sprache Verwendung im allerbesten Sinn gefunden und ist Überbringerin eines kostbaren Geschenks.

*Die beste der Gaben aber ist die Gabe der Lehre. (A 9,5-NN)*

Wenigstens in der Frühzeit des buddhistischen Ordens war leeres Geschwätz kein allzu großes Thema, wenn überhaupt. Jedenfalls lobt der Buddha seine Mönche und Nonnen gelegentlich wegen ihrer vorbildlichen Disziplin. Auch wenn viele von ihnen zusammengekommen waren, war das an dem herrschenden Geräuschpegel nicht abzulesen.

*Der Erhabene blickte über die still gewordene, lautlose Schar der Mönche hin und wandte sich an sie: „Frei von Gerede ist diese Versammlung, ihr Mönche, dem Gerede entfremdet, ist rein auf das Wesentliche gegründet; das ist die Heilsgängergemeinde des Erhabenen, würdig der Verehrung, der Spende und der Begrüßung, das beste Feld in der Welt für ein Wirken mit guten Folgen.“ (M 118-BS)*

## Eine Lektion für Prinz Abhaya

Die folgende Passage wird *Rechte Rede* aus einer anderen Perspektive beleuchten und das Verständnis vertiefen. Wir haben die Gelegenheit, einen Besuch des Prinzen Abhaya bei dem Erwachten zu begleiten und mitzuverfolgen, welche kurze, aber gründliche Lektion der junge Mann bei dieser Gelegenheit erhält. (M 58-MBh)

### Die Falle

Besagte Episode spielt in Rajagaha, der Hauptstadt des Königreiches Magadha, und zwar in dem bekannten Bambushain am Futterplatz der Eichhörnchen. Abhaya, Sohn des Königs Bimbisāra, ist zu dieser Zeit keineswegs Anhänger des Buddha und steht dessen Lehren nicht einmal nahe. Vielmehr versteht er sich als Schüler von Nigantha Nātaputta, dem Oberhaupt der „konkurrierenden“ Jainas, der sogenannten *Freien Brüder*. Der hatte sich etwas Perfides ausgedacht, um den Buddha hereinzulegen. Das würde dessen Ruhm gründlich beschädigen und sein eigenes Ansehen wie auch das des Prinzen erhöhen. Und so sollte das unsaubere und scheinbar gefahrlose Unternehmen ablaufen: Abhaya würde dem Buddha die folgende Fangfrage stellen: „Sagst auch du gelegentlich etwas, was deinen Zuhörern unwillkommen und unangenehm ist?“ Bei der Antwort „Ja“, würde der Prinz erwidern: „Dann bist du wie jeder andere auch! Du unterscheidest dich dann als ein Buddha nicht von einem gewöhnlichen Menschen.“ Bekäme

er jedoch „Nein“ zu hören, könnte er mit einem nicht zu widerlegenden Gegenbeispiel kontern: „Du hast aber doch Devadatta etwas höchst Schmerzliches gesagt! Wie passt das mit deinem ‚Nein‘ zusammen?“

Devadatta war ein überaus ehrgeiziger Vetter des Buddha, der sich in seinen hochfliegenden Plänen dazu verstiegen hatte, den Erwachten von der Spitze des Ordens zu verdrängen und dessen Stelle einzunehmen. Das wollte er mit allen Mitteln erreichen und riskierte dabei eine Spaltung des Ordens. Sogar mehrere Mordanschläge gingen auf ihn zurück. Da kann man sich nur zu gut vorstellen, dass ihm gegenüber seitens des Buddha tatsächlich deutliche Worte gefallen sind.

Abhaya lässt sich auf diesen Vorschlag ein und lädt den Erwachten bei nächster Gelegenheit mit eben diesem Hintergedanken zum Essen ein. Der Buddha erscheint zur verabredeten Zeit, und Abhaya stellt die zurechtgelegte Frage.

*„Ehrwürdiger Herr, würde der Tathāgata Worte äußern, die anderen unwillkommen und unangenehm sind?“*

*„Darauf gibt es keine eindeutige Antwort, Prinz.“*

*„Dann, ehrwürdiger Herr, haben die Niganthas in dieser Angelegenheit verloren.“*

*„Prinz, warum sagst du: ‚Dann, ehrwürdiger Herr, haben die Niganthas in dieser Angelegenheit verloren?‘“*

*Da erzählte der Prinz Abhaya dem Erhabenen seine gesamte Unterhaltung mit dem Nigantha Nātaputta.*

Der etwas naive junge Mann hat als Antwort auf seine Frage mit einem einfachen „Ja“ oder „Nein“ gerechnet. Stattdessen lautet sie sinngemäß: „Darauf kommt es gar nicht an!“ Der Buddha lässt sich also nicht auf die Ebene der Fragestellung ein, sondern verweist sogleich auf eine ganz andere Dimension der Angelegenheit. Abhayas Falle klappt also nicht zu, seine Strategie scheitert schon im Ansatz. Er besitzt ebenso wie sein bisheriger Lehrer nicht die geistige Größe, um einen Erwach-

ten herauszufordern oder gar in die Enge zu treiben. Der Er-  
tappte gibt sein Vorhaben unumwunden zu und nennt den  
Hintermann und Anstifter der misslungenen Aktion. Damit  
sind gute Voraussetzungen für eine sinnvolle Fortsetzung der  
Unterredung gegeben – auf eine völlig sachliche Weise und  
unter der wohlwollenden Regie des Erhabenen.

### Der richtige Maßstab

*Bei dieser Gelegenheit lag ein junges, zartes Kleinkind unbe-  
holffen auf dem Schoß des Prinzen Abhaya. Da sagte der Er-  
habene zum Prinzen Abhaya:*

*„Was meinst du, Prinz? Wenn dieses Kind ein Stöckchen oder  
einen Kieselstein in den Mund stecken würde, während du  
oder dein Kindermädchen nicht darauf aufpasst, was würdest  
du dann mit ihm anfangen?“*

*„Ehrwürdiger Herr, ich würde es herausnehmen. Wenn ich es  
nicht sofort herausnehmen könnte, würde ich seinen Kopf in  
die linke Hand nehmen, und indem ich einen Finger der rech-  
ten Hand krümme, würde ich es herausnehmen, auch wenn  
dabei Blut flösse. Warum ist das so? Weil ich Mitgefühl für  
das Kind habe.“*

Die fast familiäre Gesprächssituation erweist sich als passen-  
der Aufhänger, um schnell auf den Kern der Sache zu kom-  
men. Prinz Abhaya hat während der ganzen Zeit ein kleines  
Kind auf dem Schoß, und der Buddha fragt ihn, was er wohl  
tun würde, falls sich das Kleine unglücklich verschluckt. „Den  
gefährlichen Gegenstand sofort aus seinem Mund entfernen,  
auch wenn es weh tut! Es gilt doch, Schlimmeres zu vermei-  
den und das Kind vor dem Ersticken zu retten. Selbstverständ-  
lich würde ich es aus Mitempfinden vor dem drohenden Un-  
heil schützen!“

Abhayas Erwiderung enthält zugleich die Motive und Maßstä-  
be für sein Handeln. Wir erfahren, dass in dieser Gefahrensitu-

ation die möglichen unangenehmen Gefühle des Kindes für ihn nicht ausschlaggebend sind. Er würde sogar eine Verletzung in Kauf nehmen, um dessen Gesundheit und Leben zu retten. Weitaus wichtiger als die augenblickliche Befindlichkeit ist ihm das längerfristige Wohl des Säuglings. Auch wenn er unter dem Eingriff vorübergehend Schmerzen leiden muss und Tränen fließen, geschieht am Ende doch alles zu seinem Besten.

Der Buddha hält daraufhin keinen langen erklärenden Vortrag, vielmehr lässt er Abhaya mit etwas Unterstützung selbst das Richtige finden. Er baut auf die größere Überzeugungskraft des Selber-Sehens und bewahrt seinen Gesprächspartner zudem davor, sich belehrt oder zurechtgewiesen zu empfinden.

Längst ist offensichtlich geworden, dass die Eingangsfrage völlig unangemessen war: Gefällt es jemandem, was er zu hören bekommt, oder gefällt es ihm nicht? Aber jetzt ist der Boden bereitet, der Erwachte kann die entscheidenden Kriterien für eine angemessene Sprache nennen. Dabei sind mehrere Gesichtspunkte zu berücksichtigen. Dass Worte angenehm oder unangenehm sind, wird er keineswegs ignorieren, aber er wird diesem Aspekt den richtigen Stellenwert zuweisen. In wenigen inhaltsreichen Sätzen lässt der Buddha Abhaya und damit auch uns wissen, was er unter *Rechter Rede* versteht und wie er sie gebraucht.

*Worte, die der Vollendete als unwahr, falsch und nicht nützlich erkennt, und die auch anderen unwillkommen und unangenehm sind: solche Worte äußert der Vollendete nicht.*

*Worte, die der Vollendete als wahr und richtig, aber nicht nützlich erkennt, und die auch anderen unwillkommen und unangenehm sind: solche Worte äußert der Vollendete nicht.*

*Worte, die der Vollendete als wahr, richtig und nützlich erkennt, aber die anderen unwillkommen und unangenehm sind:*

*für den Gebrauch solcher Worte kennt der Vollendete den richtigen Zeitpunkt.*

*Worte, die der Vollendete als unwahr und falsch erkennt, aber die anderen willkommen und angenehm sind: solche Worte äußert der Vollendete nicht.*

*Worte, die der Vollendete als wahr und richtig, aber nicht nützlich erkennt, und die anderen willkommen und angenehm sind: solche Worte äußert der Vollendete nicht.*

*Worte, die der Vollendete als wahr, richtig, und nützlich erkennt, und die anderen willkommen und angenehm sind: für den Gebrauch solcher Worte kennt der Vollendete den richtigen Zeitpunkt.*

*Warum ist das so? Weil der Vollendete Mitgefühl für die Wesen hat.*

Diese Sätze haben es in sich. Konzentrationsfähigkeit und Verständniskraft müssen schon recht gut sein, um sofort ihren vollen Sinngehalt zu erfassen. Nehmen wird zunächst zur Kenntnis, dass Worten vier Haupteigenschaften beigemessen werden: Sie können unwahr sein oder wahr, unheilsam oder heilsam, unangenehm oder angenehm. Und sie können zur Unzeit oder zu einem geeigneten Moment ausgesprochen werden. Danach bemisst sich, ob der Erwachte spricht oder schweigt.

Allem voran steht die Frage, ob das, was jemand sagen will, Vorteile oder Nachteile, Nutzen oder Schaden mit sich bringt. Da ausnahmslos alle Wesen Leid fliehen und nach Wohl streben, hat sich auch Sprache an diesem Ziel zu orientieren. Worte bleiben besser ungesagt, wenn sie zu mehr Leiden führen, anstatt das Leben leichter zu machen. Das ist in einem sehr weiten Sinn gemeint, denn es geht um die Auswirkungen von Sprache im Alltag und bei eher vordergründigen Angelegenheiten genauso wie um mittel- und langfristige, ja endgültige Perspektiven.

Dass die Wahrheit in der Kommunikation eine herausragende Rolle spielt, dürfen wir mit Recht vermuten. Allerdings kommt ihr – vielleicht erstaunlicherweise – keine absolute Bedeutung zu. Auch sie hat sich dem genannten allgemeinen Zweck unterzuordnen. Heilsam kann letztlich nur Wahres sein, aber nicht alles Wahre ist auch heilsam. Seichtes Gerede mag vollkommen der Realität entsprechen und nicht einen Hauch der Lüge in sich tragen, aber es nutzt niemandem. Auch der Zwischenträger und Intrigant sagt nicht unbedingt etwas Falsches, und doch richtet er beträchtliches Unheil an, indem er Zwietracht stiftet und die Menschen auseinanderbringt.

Ob einem hingegen Worte lieb oder unlieb sind, ist alles in allem unerheblich. Sicher können sie im Moment ausgesprochen schmerzliche Gefühle hervorrufen, die aber flüchtig sind und als solche keine weiterreichende Bedeutung haben. Oft genug hat der Buddha jemandem ordentlich den Kopf gewaschen, wenn er feststellte, dass der Betreffende abwegigen Vorstellungen folgte oder dessen Praxis unzulänglich war. Mancher saß dann wie ein begossener Pudel vor seinem Lehrer, der es aber immer gut mit ihm meinte und ihn mit seiner Härte vor größerem künftigen Ungemach bewahrte.

Zu ihnen zählt der Mönch Sāti, der eine der Kernlehren des Erwachten völlig falsch aufgefasst hat und auch noch stur auf seinem Irrtum beharrt. Er muss sich das Folgende anhören.

*Du fehlgeleiteter Mensch, wen sollte ich jemals das Dhamma auf solche Weise gelehrt haben? Du fehlgeleiteter Mensch, habe ich nicht in vielen Lehrreden bedingt entstandenes Bewusstsein dargelegt: ‚Getrennt von Bedingungen gibt es keine Entstehung von Bewusstsein?‘ Aber, du fehlgeleiteter Mensch, du hast uns durch dein falsches Verständnis falsch dargestellt und dich dadurch selbst verletzt und viel Unverdienst angehäuft; denn dies wird dir lange zum Schaden und zum Leid gereichen.“ (...)*

*Nach diesen Worten saß Sāti, der Sohn eines Fischers, stumm da, verzagt, mit hängenden Schultern und gesenktem Kopf, verdrossen und teilnahmslos. (M 38-MBh)*

Diese Standpauke ist kompromisslos in der Sache und deutlich im Ton, geschieht aber aus Mitempfinden. Wahrheit tut manchmal weh, aber jeder tut gut daran, sich ihr auszusetzen. Eine berechtigte Kritik ist wertvoll, auch wenn sie schmerzt. Besonders, wenn eine Zurechtweisung vor „versammelter Mannschaft“ erfolgt und deshalb besonders peinlich ist.

Wer eine wichtige Botschaft übermitteln will, sollte tunlichst auch auf den rechten Zeitpunkt achten. Was nutzt es, eine ausgefeilte Rede zu halten oder jemandem etwas Interessantes mitzuteilen, wenn der nicht aufnahmefähig ist. Die größten Wahrheiten sind wie unausgesprochen, wenn das Gegenüber nicht „auf Empfang“ ist.

Passende und unpassende Gelegenheiten gibt es viele. Allein schon die physische Verfassung spielt eine Rolle. Ist jemand akut schwer krank oder hat jemand unter Schmerzen zu leiden, ist er in aller Regel nicht besonders aufnahmebereit. Auch nicht, wer sich etwa nach einem langen und fordernden Arbeitstag auf einen stillen Feierabend freut. Erörterungen über Feinheiten der internationalen ökonomischen Entwicklung werden ihn nicht interessieren, auch wenn sie mir noch so drängend erscheinen. Wer körperlich fit ist, ausgeschlafen und rege, sieht sich immerhin von dieser Seite her gut gerüstet.

Nicht weniger schlägt die aktuelle emotionale Verfassung zu Buch. Ist mein Gesprächspartner gerade aufgeregt oder ärgerlich, ängstlich oder sorgenvoll oder mir gegenüber aus irgendwelchen Gründen ablehnend eingestellt, brauche ich es mit bestimmten Dingen jetzt gar nicht erst zu versuchen. Er sollte vielmehr aufmerksam, aufgeschlossen, vertrauensvoll und interessiert sein.

Es bleibt die mentale Komponente, die ebenfalls eine offene oder eine geschlossene Tür zu einer fruchtbaren Kommunikation sein kann und beachtet werden will. Mangelnde Verständnisfähigkeit schließt viele Themen von vornherein aus, weil sie jenseits des geistigen Horizontes des Zuhörers liegen und deshalb nicht zünden können. Wer wird einem Kind etwas über die Relativitätstheorie Albert Einsteins sagen oder über die Philosophie der Vorsokratiker? Bei den meisten Erwachsenen dürfte da ebenfalls Zurückhaltung angebracht sein. Dasselbe gilt umso mehr bei geistiger Verwirrung oder bei Rauschzuständen. Wer hielte es für eine gute Idee, einem Betrunknen einen Vortrag über die Gefahren des Alkohols zu halten?

### Gemengelage

Bis hierher sind die genannten Fixpunkte des Buddha gut nachvollziehbar und bieten einen brauchbaren Anhalt, ob wir zu einem gegebenen Anlass sprechen oder besser den Mund halten. Etwas unübersichtlicher wird es, wenn wir die Kombinationsmöglichkeiten der einzelnen Kriterien in Betracht ziehen. Wahrscheinlich haben wir vorhin nicht mitgezählt oder schon vergessen, dass der Erwachte acht solcher Konstellationen aufgezählt und ein klares Urteil über sie gefällt hat.

So können Worte unwahr, unheilsam und unlieb sein. In diesem Fall spricht der Buddha nicht. Konkret ist uns diese Variante schon als Lüge und als Verleumdung begegnet. Auch ein übler Scherz gehört hierher. Das dreifache Minus der Lüge besteht darin, dass sie nicht wahr ist, dass sie nicht förderlich ist und von niemandem gern gehört wird. Daher scheidet sie aus.

Worte sind manchmal wahr, aber dennoch unheilsam und unlieb dazu. Die Konsequenz ist dieselbe: Der Buddha spricht nicht. Hier stehen einer positiven zwei negative Eigenschaften gegenüber, wie wir sie beim Hintertragen, bei Verrat, Intrigen

und Petzen finden. Diese Formen der entzweierenden Rede beinhalten Wahres, führen aber zu Disharmonie und werden von den Betroffenen als schmerzlich empfunden.

Wenn dagegen Worte wahr und heilsam, aber unlieb sind, spricht sie der Erwachte dennoch aus – zur rechten Zeit. Zwei positive Eigenschaften und eine negative erscheinen miteinander. Wenn wir etwa an den Tod erinnert und ermahnt werden, uns tunlichst auf ihn vorzubereiten, mag uns das einen Stich versetzen und irritierende Emotionen heraufbeschwören. Aber ein solcher Rat hat einen realistischen Hintergrund und ist hilfreich. Auch wenn derartige und andere Wahrheiten Menschen unangenehm berühren, bringt sie ihnen der Erhabene nahe – wenn er merkt, dass sie aufnahmebereit sind und ausreichendes Verständnis aufbringen.

Da sind andererseits Worte unwahr und unheilsam, aber dem Empfänger durchaus lieb. Schmeicheleien und falsche Versprechen gehören zu dieser Kategorie, die niemals aus dem Mund des Buddha kommen. Auch wenn Lobhudeleien leicht ihren Weg in die Ohren und in die Herzen finden, sie bewegen sich oft abseits der Tatsachen und sind damit untauglich. Sie helfen dem Betreffenden nicht wirklich, weil sie seinem Ego eher Auftrieb geben als es in Frage stellen. Auch falsche Versprechungen mögen mit Freude aufgenommen werden, und doch kann niemand auf sie bauen; sie enden mit Enttäuschung. Wieder schweigt der Buddha. Und zwar, wenn Aussagen wahr, unheilsam und lieb sind. Still bleiben bei zwei positiven und nur einer negativen Eigenschaft? Ja, weil die Hauptsache fehlt: ein wirklicher Gewinn. Alltägliches Gerede, dummes Geschwätz und endlose Tratscherei haben bei vielen einen beachtlichen Stellenwert und beanspruchen manche Stunde, aber sie sind unter dem Strich ohne Wert. Auch wenn sich *Plappern und Plaudern* an (weltlichen) Tatsachen entlanghängeln und den Beteiligten wohltun, sind sie in existenzieller Hinsicht sinnlos. Sie führen nicht aus dem Leiden heraus.

Kommen wir zu einer Spielart, die ausschließlich positive Momente aufweist: Sprache, die ebenso wahr wie hilfreich ist und die man gerne vernimmt. Auch sie kommt für den Buddha in Betracht, wenn Gelegenheit und Umstände geeignet sind. Das reicht von tröstenden Worten in einer Notsituation über ein erhebendes oder erhellendes Gespräch mit einem Ratsuchenden bis hin zur Vermittlung religiöser Wahrheiten. Stets geht es um die Wahrheit, immer ist der Austausch dienlich, und Zuhören tut gut.

Vielleicht sind wir von den vielen Unterscheidungen schon ein wenig ermüdet, aber der Vollständigkeit halber möchte ich doch noch die beiden letzten Kombinationsmöglichkeiten nennen. Die eine lautet unwahr, heilsam, und unlieb und die andere unwahr, heilsam und lieb. Konkrete Beispiele dafür sind mir nicht eingefallen, und weiteres Nachdenken darüber wird ergebnislos bleiben. Es kann sie nämlich gar nicht geben. Der Erhabene betont mit Nachdruck, dass Sprache nie heilsam sein kann, wenn sie nicht auf Wahrheit beruht. Da ist es gleich, ob sie gefällt oder nicht. Die gelegentlich ins Feld geführte Notlüge liefert keinen Beweis für das Gegenteil. Sie mag dem Sprechenden wie dem Zuhörenden über eine momentan bedrückende Situation hinweghelfen, aber sie bereinigt sie nicht nachhaltig. Notlügen offenbaren vor allem die Unfähigkeit, unter den gegebenen Umständen mit der Wahrheit angemessen umzugehen.

## Mitgefühl

Mit dem Gesagten steht uns ein unanfechtbarer und brauchbarer Kriterienkatalog zur Verfügung, mit dessen Hilfe wir die Tauglichkeit unserer eigenen Sprache überprüfen und gegebenenfalls Konsequenzen ziehen können. Wenn wir ihn ernst nehmen, werden wir nicht länger reden, wie uns der Schnabel gewachsen ist, sondern unseren Worten mehr Beachtung schenken und sie besser kontrollieren. Dazu müssen wir nicht

das gesamte Gespräch mit dem Prinzen Abhaya auswendig lernen und alle Details parat haben. Merken wir uns doch einfach das Fazit einer anderen Belehrung:

*Zur rechten Zeit will ich reden, nicht unzeitig. Der Wirklichkeit gemäß will ich reden, nicht falsch. Höflich will ich reden, nicht verletzend. Zielgerichtet/heilsam will ich reden, nicht zum Schaden. Im Geiste der Liebe will ich reden, ohne heimlichen Groll.* (D 33,5-BS)

Es mag sogar genügen, das leitende Motiv zu behalten, das der Buddha für sein eigenes Verhalten genannt hat: *Mitgefühl für die Wesen*. Das fasst alles Wesentliche zusammen. Aus einer richtigen Herzensverfassung kommen die richtigen Worte fast wie von selbst.

Sprache ist ein Mittel, um *dukkha* zu mindern oder bestenfalls aufzuheben. Sie sollte nicht wie allgemein üblich ein Instrument zum Erlangen persönlicher Vorteile sein. Abhaya war jemand, der den Buddha mit egozentrischen Absichten aufsuchte, aber am Ende seines Besuches ein anderer war. Er suchte Ruhm und Ansehen, doch er ging mit tiefen Einsichten und einer neuen Ausrichtung seines Lebens nach Hause. Sein Resümee am Ende des Gespräches:

*„Großartig, ehrwürdiger Herr! Großartig, ehrwürdiger Herr! Das Dhamma ist vom Erhabenen auf vielfältige Weise klar gemacht worden, so als ob er Umgestürztes aufgerichtet, Verborgenes enthüllt, einem Verirrten den Weg gezeigt oder in der Dunkelheit eine Lampe gehalten hätte, damit die Sehenden die Dinge erkennen können. Ich nehme Zuflucht zum Erhabenen und zum Dhamma und zur Sangha der Bhikkhus. Möge der Erhabene mich von heute an als Laienanhänger, der zu ihm lebenslang Zuflucht genommen hat, annehmen.“*  
(M 58-MBh)

## Übung macht den Meister

Brauchbare Leitlinien kennen und sie umsetzen, sind verschiedene Dinge. Wir brauchen eine verlässliche orientierende Sichtweise, aber sie allein reicht nicht aus. Auch ein einmaliger ernsthafter Entschluss, sich künftig nach seinen neuen Einsichten zu richten, bewirkt noch nichts auf Dauer. Angemessenes sprachliches Verhalten muss wie alles erlernt und eingeübt werden.

*Die Übung, vom Lügen abzustehen, nehme ich auf mich.*  
(Khp 2-AW)

Diesen Satz habe ich schon einmal zitiert, und er bezieht sich auf das, was in der buddhistischen Lehre *sikkhā* genannt wird und so viel wie Studium oder Training bedeutet. *Sikkhāpada* sind dann die entsprechenden Schritte, die beim Lernen zurückzulegen sind; immer wieder, bis ein bestimmter Stand erreicht und gefestigt ist und die nächsten Ziele angegangen werden können. Wiederholung lautet das Zauberwort: das als richtig Erkannte immer wieder zu tun und es mit Beharrlichkeit erneut zu versuchen, wenn es noch nicht gelingen will. Schließlich geht es doch darum, tief eingeschliffenen Gewöhnungen Kraft und Beharrungsvermögen zu nehmen und den eigenen Charakter umzubauen. Einen langen Atem sollten wir dabei einplanen und bei Widerständen und Misserfolgen nicht einfach aufgeben.

## Fähigkeiten

Drei unverzichtbare Fähigkeiten oder Kräfte helfen bei diesem Vorhaben.

*Darin, ihr Bhikkhus, kommt Richtige Ansicht an erster Stelle. Und auf welche Weise kommt Richtige Ansicht an erster Stelle? Jemand versteht falsche Rede als falsche Rede, und je-*

*mand versteht Richtige Rede als Richtige Rede: Dies ist seine richtige Ansicht.*

Es wird uns nicht überraschen, dass die realistische Anschauung als Voraussetzung und Ausgangspunkt genannt wird. Beginnt doch bekanntlich das gesamte vom Buddha zusammengestellte Trainingsprogramm – der Edle Achtfache Weg – genau damit. Wenn ich mein Leben in eine hellere Zukunft steuern will, muss ich doch wissen, wie sie aussieht und wie ich sie erreiche. Konkreter: Ich muss eine möglichst genaue Vorstellung haben, was unangemessene und was angemessene Sprache heißt. Und mit eben diesem Weisheitsaspekt der buddhistischen Praxis waren wir schon eine Weile beschäftigt. Er lehrte uns, dass und warum man Lüge, entzweieude und harte Rede sowie leeres Geschwätz am besten sein lässt.

*Jemand unternimmt die Anstrengung, falsche Rede zu überwinden und Richtige Rede zu erlangen: Dies ist seine Richtige Anstrengung.*

Bemühen heißt der nächste Schritt, weil Veränderungen zum Besseren nicht von allein eintreten. Es bedarf eines gewissen Energieaufwandes, um in einer als unzulänglich erkannten Situation umzusteuern. Wünsche reichen allein nicht. Gewohnheitsmuster lassen sich nur mit entsprechend vielen gegenläufigen Impulsen verändern.

Ich bin vielleicht gerade in eine nervige Lage hineingeraten. Mein Gegenüber hat mich in Rage gebracht, und ich bin kurz davor, ihm meinem Temperament gemäß einige deutliche Worte an den Kopf zu werfen. Da braucht es schon eine ziemliche Anstrengung, um dem schon einsetzenden Automatismus wenigstens nicht ungebremst zu folgen. Wenn ich mich jetzt überhaupt an meine guten Vorsätze erinnern kann. Wie in solchen Fällen immer zu reagieren, ist keine Kunst, wohl aber,

das Steuer im entscheidenden Moment noch herumzureißen. Und in diesem Bemühen sollte ich nicht nachlassen.

*Achtsam überwindet jemand falsche Rede, achtsam erlangt jemand Richtige Rede und verweilt darin: Dies ist seine Richtige Achtsamkeit.*

*So kreisen diese drei Zustände um Richtige Rede und treffen sich mit ihr, nämlich Richtige Ansicht, Richtige Anstrengung und Richtige Achtsamkeit. (M 117-MBh)*

Die Fähigkeit der Achtsamkeit ist der dritte Trumpf im Spiel. Tatsächlich nützt es wenig, jedes Detail über *Rechte Rede* sorgsam irgendwo in den grauen Zellen aufzubewahren. Sie müssen mir im entscheidenden Augenblick zur Verfügung stehen, sie müssen mir einfallen, wenn ich sie brauche. Das leistet die Achtsamkeit, die bei einiger Übung einen guten Draht zu unserem besseren Wissen hat und es aus dem Speicher des Gedächtnisses in das Bewusstsein befördert.

Das Telefon klingelt, und üblicherweise wäre jetzt ein Gespräch mit der besten Freundin dran. Worum es gehen wird, wird sich wie immer spontan ergeben. Unter einer Stunde war da bislang nichts zu machen, jetzt aber sieht es anders aus. Mittlerweile ist mir nämlich klar, dass wahllose Darauf-los-Unterhaltungen vergeudete Zeit sind, und habe ich mir fest vorgenommen, sie nicht länger zu führen. Das Problembewusstsein ist also vorhanden. Nun kommt die Achtsamkeit ins Spiel, die mich genau daran erinnert, wenn ich den Hörer abnehme. Diese Wachheit oder geistige Präsenz ist Weisheit in Aktion. Wenn dann noch eine Portion der erwähnten Tatkraft hinzukommt, kann das Telefonat dieses Mal wirklich deutlich kürzer und inhaltsreicher ausfallen.

## Verbindlichkeit

Für die Übung ist entscheidend, dass die akzeptierten Regeln für mich verbindlich bleiben, auch wenn ich ihnen in der Praxis (noch) nicht oder nicht ganz gerecht werde. Nur Buddhas sind in den *sīla* vollkommen, jeder Übende ist es nicht und kann es nicht sein. Es ist sinnlos, die von dem Erwachten empfohlenen Handlungsprinzipien kategorisch zu unerreichbaren Idealen zu erklären und ihnen damit von vornherein ihre Zugkraft zu nehmen. Nach dem Motto „Gut wäre es ja schon, aber der Mensch...“ Es ist auch unangebracht, zu resignieren und Abstriche zu machen, weil man angeblich „heute doch nicht mehr mit so etwas klarkommt.“ Bloß weil viele lügen und sich so Vorteile verschaffen, wird niemand gezwungen, das Gleiche zu tun. Auch wenn im Gewühle des Alltags noch manches überflüssige und unsinnige Wort über die Lippen kommt, so bleibt doch meine bessere Sicht der Dinge davon unberührt.

Die Aufgabe besteht darin, sich einem überzeugenden Ideal so gut wie möglich anzunähern und es nicht umgekehrt auf das eigene menschlich-unzulängliche Maß zurechtzustutzen. Es heißt in den Suttan etwas bildhaft ausgedrückt, Tugend muss *unzerstückelt, unbeschnitten, ungemustert, ungesprenkelt* sein. (S 55,1-HH) Damit ist nicht zuletzt gemeint, dass es bei Patzern und Fehlritten nichts zu beschönigen gibt. Da ist mir vielleicht doch eine Unwahrheit durchgerutscht, aber ich werde ehrlich mit mir umgehen und sie auch als solche betrachten. Ich werde sie nicht mit dem Standardsatz „Das war doch nicht so schlimm“ verharmlosen. Auch die bequeme Ausrede „Das machen doch alle“ zählt nicht. Genauso wenig sollten gelegentliche Grenzfälle als willkommene Einladung betrachtet werden, kurzerhand von gefassten Vorsätzen abzuweichen und einfach zu konstatieren: „In diesem Fall ging es nun wirklich nicht anders!“

Noch einmal: Ich werbe dafür, bei nicht ausbleibenden Übertretungen klar zu unterscheiden: Das ist die Ideallinie, die ich für mich als verbindlich erklärt habe, und das mein mir gegenwärtig mögliches Verhalten. Im konkreten Fall könnte meine Bilanz deshalb so ausfallen: „Das und das habe ich verkehrt gemacht, das ist bedauerlich und nicht mehr zu ändern. Doch mein Urteil in dieser Sache bleibt unverrückbar und eindeutig.“ Oder „Auch wenn ich eben nicht anders konnte, so weiß ich doch...“ Oder „Gerade sind die inneren Dränge zu stark, und ich muss ihnen für diesmal nachgeben, dennoch ist mir bewusst...“

Nehmen wir als Beispiel wieder die Notlüge. Eventuell stehen wir gerade unter akutem Druck und schaffen es nicht, bei der Wahrheit zu bleiben. Wir streiten eine uns unangenehme, aber doch begangene Tat ab. Selbstvorwürfe und Zerknirschung sind jetzt fehl am Platz, weil sie nichts ungeschehen machen und für die Zukunft nichts Positives bewirken. Es gilt aber, die Fehlhandlung nüchtern und ohne Beschönigung festzustellen. Ausflüchte und die üblichen Rechtfertigungsversuche sparen wir uns. Der Buddha betrachtet es als einen Gewinn, einen Fehler zu bemerken und ihm schon damit den Kampf anzusagen. Wir verurteilen im Geist den Vorfall und bekräftigen den Vorsatz, künftig genauer aufzupassen.

## Selbstkontrolle

Diese Übung erfordert ein hohes Maß an Selbstbeobachtung und Selbstkontrolle. Ich muss mir nämlich Rechenschaft geben, was ich in der jeweiligen Situation tun will und ob diese Absicht meinen Grundsätzen entspricht. Nur bei genügender Achtsamkeit ist die Chance vorhanden, rechtzeitig gegenzusteuern. Leider meldet sich die Erinnerung mit seinem „man sollte eigentlich“ oft erst, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.

Wir erinnern uns an das Gespräch, das der Buddha mit seinem Sohn Rāhula über das Lügen geführt hat. In der Fortsetzung dieser Unterhaltung erfährt der junge Mann noch, wie er sich am besten für den alltäglichen „Ernstfall“ rüsten kann: indem er seine Aktivitäten rundum und aufmerksam unter die Lupe nimmt.

*Was immer du, Rāhula, für ein Wort sprechen willst, eben dieses Wort sollst du dir betrachten: ‚Wie, wenn dieses Wort, das ich da sprechen will, mich selbst oder andere oder alle beide belasten würde? Das wäre ein unheilhaftes Wort, das Leiden entstehen lässt, Leiden züchtet.‘ Wenn du bei der Betrachtung merkst: ‚Dieses Wort, das ich da sprechen will, das kann mich selbst belasten, kann andere belasten, kann alle beide belasten: Es ist ein unheilhaftes Wort, das Leiden entstehen lässt, Leiden züchtet‘, so solltest du ein derartiges Wort ungesagt lassen. Wenn du aber bei der Betrachtung merkst: ‚Dieses Wort, das ich da sprechen will, das kann weder mich noch andere belasten, kann keinen von beiden belasten: Es ist ein heilhaftes Wort, das Wohl entstehen lässt, Wohl züchtet‘, so kannst du, Rāhula, ein derartiges Wort aussprechen. (M 61-MBh)*

Die erforderliche Prüfung beginnt bei der Absicht: Was will ich sagen, und welche Auswirkungen sind von meinen Äußerungen zu erwarten? Bringen sie Nutzen oder stiften sie am Ende nur Schaden? Für mich selbst, für den Adressaten meiner Worte oder für die Beziehungen zwischen uns beiden? Machen meine Worte mir und den anderen das Leben leichter, oder vermehren sie die Schwierigkeiten? Bei dem klaren Urteil „leidensmehrend“ heißt es, dieses Vorhaben nicht weiter zu verfolgen und besser still zu bleiben. Bei entsprechender Entwarnung kann alles gerne gesagt werden.

Allerdings erweitert der Erwachte seinen Prüfungsauftrag an Rāhula. „Schau dir nicht nur an, was du zu sagen vorhast,

sondern lenke dein Augenmerk auch auf das, was du gerade von dir gibst.“ Die Kriterien für das Urteil sind dieselben. Führen sie wieder zu dem Schluss „leidensmehrend“, ist der Zunge sofort Einhalt zu gebieten.

Ein Rückblick komplettiert dieses anspruchsvolle, aber wirkungsvolle Training. Das Vergangene wird einer ehrlichen Bilanz unterzogen. „Was habe ich eigentlich gesagt? War das alles einwandfrei oder war Kritikwürdiges dabei?“ Im letzten Fall wird Rāhula als Mönch angeraten, sein Vergehen seinem Lehrer oder weisen Mitbrüdern gegenüber zu bekennen und sich künftig vor diesem Fehlverhalten zu hüten. Im anderen Fall soll er sich freuen und sein nur wohltuendes Verhalten beibehalten.

Für diese Übung gibt es eine bewährte Hilfestellung. Sie erleichtert die Bewertung der eigenen Aktivitäten und macht es einfacher, die Folgen unserer Worte realistisch einzuschätzen: Empathie. Wir versetzen uns in die Lage des Angesprochenen.

*Würde jemand durch Lügen meine Interessen schädigen, würde jemand mich durch Hintertragen mit meinen Freunden entzweien; würde mich jemand durch barsche Reden anfahren; würde mich jemand durch belangloses Gerede, seichtes Geschwätz belästigen, so wäre mir das nicht lieb und angenehm.*

*Würde nun aber ich einem anderen durch Lügen seine Interessen schädigen, einen anderen durch Hintertragen mit seinen Freunden entzweien, durch barsche Worte anfahren, durch belangloses Gerede, seichtes Geschwätz belästigen, so wäre ihm das nicht lieb und angenehm. Wenn nun aber ich einem anderen dies antun würde, so wäre ihm das unlieb und unangenehm.*

*Was für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, das ist auch für den anderen eine unliebe und unangenehme Sache. Was da für mich eine unliebe und unangenehme Sache ist, wie*

*könnte ich das einem anderen aufladen?’ Wer sich das vor Augen führt, dem liegt selber das Lügen, das Hintertragen, das barsche Reden, das seichte Geschwätz fern. Andere regt er an, davon abzustehen, und er lobt es, wenn jemand davon absteht. ‚Das ist der rechte Wandel in Worten.’ darüber ist er sich völlig klar geworden. (S 55,7-HH)*

Der psychologische Kniff besteht darin, sich das eigene Empfinden und die eigene Reaktion in einer vergleichbaren Situation vor Augen zu führen. Wie würde ich mich jetzt fühlen, wie würde es mir unter denselben Umständen gehen? Natürlich, es würde mir nicht passen, ich würde mich ausgesprochen unwohl fühlen!

Solche Überlegungen basieren darauf, dass in Herz und Geist jedes Menschen im Wesentlichen dasselbe passiert. Die Reaktions- und Verhaltensmuster gleichen sich: Alle möchten Wehe vermeiden und Wohl erfahren. Wenn ich mich danebennehme, tut es dem Nächsten ebenso weh wie mir in derselben Lage. Die Schlussfolgerung daraus liegt auf der Hand: niemandem etwas zuzumuten, was man selbst nicht haben will. Und das in dreifacher Hinsicht: Ich werde selbst von derartigen Handlungen Abstand nehmen und ich werde auch niemanden zu einer solchen Tat veranlassen. Und ich werde dergleichen auch nicht gutheißen, wenn davon die Rede ist und ich gefragt werde. Neu ist das nicht. Doch auch alte Weisheiten entfalten nur dann ihre Wirkung, wenn sie lebendig gehalten und beherzigt werden und nicht nur in unzugänglichen Tiefen des Gedächtnisses begraben sind.

## Segen des Gesprächs

Über die weniger guten wie über die heilsamen Potenziale der Sprache haben wir inzwischen schon manches erfahren. Ich möchte jetzt noch eine Form verbaler Kommunikation herausheben: das Gespräch (*sākacchā*). Allerdings weniger im allgemeinen Sinn von Austausch, Unterhaltung oder Diskussion, sondern im engeren Rahmen des *Dhamma*.

### Willkommene Unterstützung

Ohne Rechte Anschauung findet niemand wirklich erstrebenswerte Lebensziele und genauso wenig die Mittel und Wege, um sie zu erreichen. Wie aber kommt man zu fundierten Einsichten? Oder besser: Wie kommen verblendete Menschen zu solchen Einsichten? *Durch die Stimme eines anderen und gründliches klares Hinsehen.* (M 43-FS) Wer Täuschung und Irrtum ganz und gar verfallen ist, kann von sich aus die tiefste Wahrheit nicht entdecken. Er muss sie von einem Kundigen hören. Er bedarf des Inputs von außen; von jemandem, der selbst das Unwissen überwunden hat und die gewonnene Weisheit gerne weitergibt. Zweifellos ist ein Erwachter dazu am besten in der Lage, weil er restlos alle geistigen Schlacken und Hindernisse beseitigt hat und zugleich ein genialer Lehrer ist.

Doch reicht gehörte Wahrheit allein nicht, sie muss ihre Wirkung entfalten und Wurzeln schlagen. Ihre verschiedenen Seiten müssen erschlossen, ihre ganze Tiefe ausgelotet werden. Dafür sind Gespräche ein Königsweg. Für den Buddha gelten sie als einer der unterstützenden Faktoren eines klaren Blickes für die Realität.

*Fünf Eigenschaften gibt es, von denen die rechte Anschauung begünstigt werden muss. (...) Da wird die rechte Anschauung begünstigt durch Tugend, durch vernom-*

*mene Lehrkenntnis, durch Gespräch, durch Beruhigung, durch Klarsicht.* (M 43-FS)

Austausch ist also für das Vorwärtskommen nicht hoch genug einzuschätzen. Unser Geist braucht eine Kontroll- und Korrekturinstanz, die ihm aus seiner Enge, Unsicherheit und manchmal auch Verbohrtheit heraushilft. Wir brauchen Gesprächspartner zur Erweiterung unseres Horizontes. Bei Zweifelsfragen können sie zur Klärung beitragen, für die eigene Praxis manche Erfahrung und Tipps beisteuern. Ein Freund oder eine Freundin wird uns ermutigen, wenn uns die rechte Motivation verlorengegangen ist, uns an Dinge erinnern, die wir vergessen haben, und uns trösten, wenn die Dinge nicht wie gewünscht laufen. Umgekehrt werden wir dasselbe tun, wenn es nötig ist. In den Lehrreden sind zahlreiche Beispiele zu finden, wie eine solche wechselseitige Hilfe aussehen kann und als wie wertvoll sie sich erweist. Da begegnen uns beispielsweise der Zimmermann und Baumeister Pañcakaṅga, der mit dem Ehrwürdigen Udāyī die Frage erörtert, wie viel Arten von Gefühlen es gibt. Sind es zwei oder drei? Die beiden können sich nicht einigen und beziehen deshalb den Erhabenen ein. Der sorgt schließlich für Klarheit: Die Frage lässt sich in diesem Falle nur nach dem jeweiligen Standpunkt beantworten, und dann gibt es zwei, drei, ja je nach dem bis zu 108 Gefühle. Ohne große Mühe konnten ein zweifelhafter Sachverhalt geklärt und scheinbar kontroverse Sichtweisen ausgesöhnt werden – im Gespräch. (M 59)

Verbaler Austausch ist auch zur Bereinigung von Irrtümern und falschen Meinungen unverzichtbar. Auf uns allein gestellt werden wir sie oft nicht los. So ergeht es dem Fischersohn Sāti, der ein Anhänger des Buddha ist, aber manchen abwegigen Gedanken nachhängt. Er hat sich die irrige Idee eines unwandelbaren Bewusstseins in den Kopf gesetzt und will partout nicht von ihr lassen. Einige der Mönche, mit denen er

verkehrt, wollen ihm diesen gefährlichen Unsinn austreiben. Mehrere ihrer Versuche scheitern aber, bis sie endlich den Erwachten einschalten. Der stellt den Armen mit deutlichen Worten zur Rede und schafft es am Ende, ihn zur Raison zu bringen. Davon war an anderer Stelle schon die Rede. (M 38) Nicht viel anders sieht es bei dem Ex-Geierjäger Aritṭha aus, der lange und hartnäckig leugnet, dass Sinnensucht ein gravierendes Hindernis auf dem Heilsweg darstellt. Ein offener und eindringlicher Dialog kann ihn von seinem falschen Kurs abbringen und ihn vor weiterem Ungemach bewahren. (M 22)

Wenn die eigenen Umgangsformen unpassend sind, kann ein Anstoß von außen ebenfalls die Rettung sein. Vor allem, wenn man um seine Schiefelage weder weiß noch sie bemerkt. Wie hilfreich ist da ein Hinweis von wohlmeinenden Freunden, die auf Fehler aufmerksam machen. Buddhistische Mönche sind regelrecht angehalten, sich in einem freundschaftlichen Gespräch wechselseitig zu unterstützen. Sie fordern ihre Mitbrüder sogar förmlich dazu auf, etwaiges Fehlverhalten freimütig auszusprechen.

*„Die Ehrwürdigen mögen mich korrigieren. Es ist nötig, dass ich von den Ehrwürdigen korrigiert werde.“* (M 15-BS)

Auch wenn einiges dazu gehört, sich seinen Schwächen ehrlich zu stellen und sie vor anderen nicht zu verstecken oder darauf zu hoffen, dass niemand sie mitbekommt: Förderlich ist diese Praxis allemal.

Selbst wer sein Bestes versucht, wird Fehlritte und Regelverstöße nie ganz vermeiden können. Nur ein Buddha ist in jeder Hinsicht perfekt, selbst andere Geheilte sind es nicht, von allen noch Übenden ganz abgesehen. Entscheidend ist, wie man mit begangenen Fehlern umgeht. Eine entlastende und bereinigende Möglichkeit besteht für Ordinierte darin, sie zu beichten, das heißt sie gegenüber seinen Ordensbrüdern zu bekennen. Damit wird ein Schlussstrich gezogen, die gültigen Maßstäbe

werden noch einmal in Erinnerung gerufen und die eigenen guten Vorsätze belebt. Für Laien ist das nicht vorgeschrieben, aber warum sollten sie nicht mit vertrauten Menschen über Patzer sprechen? Und beraten, wie es künftig besser gehen könnte?

Die drei Mönche Anuruddho, Nandiyo und Kimbilo haben sich schon eine ganze Weile zu einer harmonischen Gemeinschaft zusammengefunden und leben in einem Bambushain in der Nähe eines kleinen Dorfes. Eines Tages kommt der Buddha auf seiner Wanderschaft in diese Gegend und besucht seine Schüler. Er fragt sie nach ihrem Ergehen und nach ihren Fortschritten auf dem geistigen Weg. Probleme bei der Meditation werden angesprochen und Hindernisse bei der inneren Sammlung aufgespürt. Bei dieser Gelegenheit erfährt der Erwachte, dass die drei Freunde mit allen Bedarfsgegenständen versorgt sind und auch sonst sehr gute Bedingungen für ihr Fortkommen vorfinden. Zwist und Streit sind ihnen fremd, und in den Alltagsdingen verstehen sie sich fast wortlos. Uns interessiert besonders, dass sie darüber hinaus eine vorbildliche Gesprächskultur pflegen. Regelmäßig treffen sie sich, um viele Stunden lang über den *Dhamma* zu reden.

*Und jeden fünften Tag, o Herr, sitzen wir die ganze Nacht hindurch in Gesprächen über die Lehre beisammen.*  
(M 128-KEN)

Von einem bemerkenswerten Rundgespräch im Sälawald von Gosinga berichtet eine andere Lehrrede. Dort ist eine Reihe von langjährigen und hochrangigen Bhikkhus zusammengekommen. Sie stellen sich selbst die Frage, welcher Mönch wohl am heutigen Abend dem *Gosingam-Walde Glanz verleihen* könnte. Dabei denken sie nicht an Kunststücke oder irgendwelche übersinnlichen Erscheinungen, sie haben vielmehr die Eigenschaften im Blick, die einen guten Mönch auszeichnen. Die sieben Anwesenden berichten über ihre je besondere

Art und Weise, die Lehre zu praktizieren und sich zu vervollkommen. Das Ergebnis dieses Austausches befriedigt am Ende alle. Es zeigt, wie breit gefächert die Möglichkeiten des Übens sind und wie individuell diese Praxis aussehen kann, um doch an das gleiche Ziel zu führen. Wer sich das vor Augen führen will, muss eben miteinander reden.

Gewinnbringende Gespräche gibt es selbstverständlich auch unter Laien. König Pasenadi etwa berichtet dem Buddha bei einer Gelegenheit von seinen engen Mitarbeitern am Hof, Isidatta und Purāna. Sie demonstrieren das anschaulich. Beide sind überaus fleißig und zuverlässig und erfüllen ihre oft fordernden Aufgaben als Staatsbeamte tadellos. Und doch nehmen sie sich regelmäßig Zeit und bringen *einen großen Teil der Nacht in lehrreichem Gespräch zu*. (M 89-BS) Natürlich prägt die Arbeit ihren Alltag und kostet Aufmerksamkeit und Kraft, aber wichtiger als ihr Lebenserwerb ist ihnen der geistige Austausch, dessen Früchte unter dem Strich wertvoller und nahrhafter sind.

## Licht und Schatten

Wo Licht ist, ist auch Schatten. Nicht immer werden vorhandene Chancen ergriffen. Ich denke an eine Gruppe von Mönchen, die besonders schlau sein wollten, aber doch nicht das Rechte taten. Von dem Erhabenen wurden sie denn auch für ihr unreifes Verhalten heftig getadelt. Sie hielten es nämlich für eine gute Idee, eine ganze Regenzeit miteinander im Schweigen zu verbringen.

*Wie (stumme) Tiere lebten diese törichten Menschen, sagten (aber) gleichwie ,angenehm verbrachten wir sie.’ Wie Schafe, ihr Mönche, ... unachtsam, ihr Mönche, lebten diese törichten Menschen, sagten (aber) gleichwie ,angenehm verbrachten wir sie.’ Wie können, ihr Mönche, diese törichten Menschen*

*das Schweigegelübde, die Observanz der Andersgläubigen auf sich nehmen. (Mv IV,120/209-MTS)*

Offensichtlich machte ihnen das Schweigen keine Probleme, sie fühlten sich dabei recht wohl. Möglicherweise hatten sie den Drang nach Geselligkeit und angenehmen Plauderrunden nicht mehr, doch ihnen fehlte das Gespür für das erhellende und erhebende Potenzial inhaltsreicher Unterredungen. Das umso mehr, wenn Personen mit tieferen Kenntnissen und Erfahrungen zugegen sind. Das macht die Aufforderung des Buddha verständlich, an Möglichkeiten des Austausches unbedingt festzuhalten, selbst wenn Schwierigkeiten auftauchen.

*... um solcher Gespräche willen sollte ein Schüler dem Meister folgen, auch wenn er weggeschickt wird. (M 122-BS)*

## Themen

Aber um welche Themen und Inhalte sollte es gehen? In dem Abschnitt über *Plappern und Plaudern* habe ich die Problematik schon einmal angetippt und werde ihr jetzt weiter nachgehen. Das passende Stichwort liefert uns das Paṭhamakathāvatthu Sutta: *Gemeines und edles Gespräch*. Den Anlass, diese Unterscheidung näher zu beleuchten, liefern einige Mönche, die sich nach dem Mittagessen zu einer Unterhaltung zusammengesetzt haben. Der Buddha fragt sie gelegentlich nach dem Gegenstand ihrer Erörterungen. Einer der Angesprochenen gibt ebenso bereitwillig wie ehrlich Auskunft.

*Nach Beendigung des Mahles, o Herr, saßen wir am Nachmittag in der Empfangshalle beisammen und führten allerhand niedrige Gespräche, wie da sind: Gespräche über Könige und Räuber, Minister und Heere, Gefahr und Krieg, Essen und Trinken, Kleider und Lagerstatt, Blumen und Düfte, Verwandte und Wagen, Dörfer und Marktflecken, Städte und Länder, Weiber und Helden; Straßen- und Brunnengespräche, Gesprä-*

*che über früher Verstorbene, Klatschereien, Erzählungen über die Welt und das Meer, Gewinn und Verlust.* (A 10,69-NN)

Der Erwachte bezeichnet solche Gespräche als *tiracchāna*, als niedrig oder flach – im wörtlichen Sinn als tierisch. Das sollte uns nicht irritieren, denn das Wort ist nicht so abschätzig und abwertend gemeint, wie es in unseren Ohren klingen mag. Die ursprüngliche Wortbedeutung nämlich ist: waagrecht gehen, sich nicht aufrecht bewegen. Und das trifft in der Regel auf die Tiere zu. Sie sind horizontal orientiert, sie sind wesentlich auf das ausgerichtet, was sich vor, neben oder hinter ihnen befindet. Sie erleben sich und agieren in der zweidimensionalen Ebene. Damit wird der Sinngehalt des Ausdruckes *niedriges Gespräch* verständlich: Eine derartige Unterhaltung führt nicht zu Höherem, sie weist nicht über das vorgefundene Niveau hinaus. Jede übermenschliche oder übersinnliche Perspektive fehlt, von einer überweltlichen Dimension ganz zu schweigen. Gespräche dieser Couleur fesseln an den Status quo, sie bestätigen und befestigen allein die irdisch-materiellen Bindungen. In der erwähnten Szene sind allerdings Mönche angesprochen, die sich eigentlich besonderen Standards verpflichtet fühlen und weitaus besser auf ihr Tun und Lassen achten sollten als Menschen mit Familie und Beruf. Für sie sind die genannten Themen schlicht unangemessen. Für Hausleute sind sie alltäglich, wenn auch nicht die beste Wahl. Hausleute sind eher weltorientiert und weltverliebt, für Mönche und Nonnen ist die Weltüberwindung die eigentliche Aufgabe, und für sie stehen deshalb andere Punkte auf der Tagesordnung.

*Für euch, o Mönche, die ihr aus Vertrauen vom Hause in die Hauslosigkeit gezogen seid, ziemt es sich wahrlich nicht, dass ihr allerhand niedrige Gespräche führt.*

*Zehn Gegenstände für Gespräche gibt es, ihr Mönche. Welche zehn? Gespräche über Bescheidenheit, Genügsamkeit, Abgeschlossenheit, Weltabgewandtheit, Einsatz der Willenskraft,*

*Sittlichkeit, Sammlung, Weisheit, Erlösung und Erkenntnisblick der Erlösung.* (A 10,69-NN)

Diese Themen zeigen eine völlig andere Ausrichtung. Sie zielen durchweg auf die Minimierung weltlicher Bezüge und Abhängigkeiten. Sie haben eine wachsende Bedürfnislosigkeit und Vereinfachung des Lebens im Auge. Das Interesse gilt nicht irgendwelchen materiellen Dingen oder äußeren Gegebenheiten, sondern geistigem Wachstum, zunehmender Selbstständigkeit und Selbstgenügsamkeit. Sie betonen nicht zuletzt den dazu erforderlichen Energieeinsatz. Am Schluss der Aufzählung werden die drei Übungsschwerpunkte der spirituellen Praxis ausdrücklich hervorgehoben: Ethik, Vertiefung und Klarblick. Das steckt noch einmal den Rahmen für die einzelnen Übungsschritte und ihr Ziel ab: vollkommene Freiheit und das Wissen um die errungene Freiheit.

Im Übrigen endet der Buddha seine kleine Ansprache mit einem beachtenswerten Versprechen. „Wenn ihr euch bei euren Gesprächen stets an diese zehn Gegenstände haltet, könnt ihr selbst das Licht von Sonne und Mond überstrahlen, gar nicht zu reden von jenen andersgläubigen Wanderasketen.“ Sich mit *Rechter Rede* wohltuend von anderen Menschen zu unterscheiden, kann mit etwas Mühe sicher gelingen, stellt aber keinen Grund dar, deshalb überheblich zu sein. Die Aussicht aber, gleich Sonne und Mond zu überstrahlen, kommt uns vielleicht doch etwas merkwürdig vor. Es sei denn, wir nehmen diesen Ausdruck für eine schöne und ermutigende Metapher. Und doch steckt ein tieferer Wahrheitsgehalt in dieser Wendung.

Die Voraussetzung für die Erfüllung dieser erstaunlichen Aussicht ist, ganz und gar an den empfohlenen Themen festzuhalten. Sie sollen mit der Zeit die Gedankenwelt des Übenden durchdringen und prägen, ihn immer ausschließlicher beschäftigen und mit wachsender Klarheit und Genugtuung erfüllen.

Dann werden solche Gespräche Geist und Herz des Betreffenden beständig auf das Höhere lenken und darin befestigen. Seine Wesensart wird sich verändern, seine innere Befindlichkeit erheblich heller und reiner werden. An einem Gipfelpunkt erreicht er, was der Erhabene ein *selbstleuchtendes Gemüt* nennt.

Dieser Glückliche hat die menschliche Seinsweise innerlich weit hinter sich gelassen und göttliche Art angenommen. Er hat ein brahmisches Gemüt erworben und strahlt damit tatsächlich heller als Sonne und Mond, die einer niedrigeren Sphäre angehören. Das dürfen wir durchaus wörtlich verstehen, denn die psychische Verfassung eines Wesens drückt sich auch materiell-sichtbar aus. Dunkle Charaktere erscheinen auch äußerlich anders als hochherzige und erhabene. In der traditionellen buddhistischen Kosmologie gelten Sonne und Mond als die für Menschen wahrnehmbaren Erscheinungsformen sinnlicher Gottheiten. Sie gehören aber trotz ihres übermenschlichen Status noch der unteren Sinnenwelt an, während die selbstleuchtenden Brahma-Gottheiten in einer weitaus höheren Sphäre beheimatet sind. Sie sind Lichtwesen im wahrsten Sinne des Wortes.

Was wir denken und worüber wir reden, hat also auf lange Sicht Auswirkungen, die ein oberflächlicher Geist weder ahnt noch berücksichtigt. Daher die eindringliche Mahnung des Erhabenen, genau auf die Gegenstände von Gesprächen zu achten.

Warum ernsthaft Praktizierende flaches Gerede tunlichst vermeiden, lässt sich – mit Blick auf den Kern der buddhistischen Lehren – auch so formulieren: Es macht das Erreichen des letztendlichen Zieles unmöglich.

*Solche Gespräche sind nicht mit dem Heil verbunden, nicht urasketentümlich, führen nicht zum Nichts-daran-finden, nicht*

*zur Entreizung, Auflösung, Beruhigung, nicht zum Überblick, nicht zur vollen Erwachung, nicht zum Nirvāna.*

Von der höchsten Warte aus sind sie fruchtlos, denn sie haben mit dem Hauptanliegen des *Dhamma* nichts zu tun. Alltagsgerede führt nicht zur geistigen und gemütsmäßigen Distanzierung von den leidhaften Dingen. Das weltliche Getriebe verliert seine vermeintliche Attraktivität nicht, wenn man es dauernd bestätigend und in allen Details thematisiert. Seine blendenden Reize verblassen und verschwinden nicht, solange die Aufmerksamkeit unkritisch darauf gerichtet bleibt. Der stetige verbale Alltagswirbel lässt nicht zur Ruhe kommen und höheres Wissen finden, das nur aus der Stille erwächst. Seichte Gespräche verhindern das Erwachen.

*Vielmehr mögt ihr, Mönche, wenn ihr redet, reden über: ‚Das ist das Leiden, das die Leidensentwicklung, das die Leidensauflösung, das ist das zur Leidensauflösung führende Vorgehen.‘ (S 56,10-HH)*

Die erwähnten zehn Einzelthemen haben also in den Vier Edlen Wahrheiten ihren gemeinsamen Nenner. Sich über sie auszutauschen, heißt sich über die vier wichtigsten Aufgaben des Lebens zu verständigen: Das Leiden ist zu durchschauen; Unwissenheit und Durst als seine Ursachen sind zu überwinden; Nirvāna (Pāli: *nibbāna*) als namenlose Freiheit ist zu verwirklichen, und der Edle Achtfache Weg ist zu gehen.

## Kritik und Tadel

Eine Klippe in manchen Gesprächen habe ich schon genannt. Wenn wir uns nicht nur über belanglose Angelegenheiten oder unpersönliche Dinge unterhalten, sondern selbst Gegenstand der Betrachtung werden, kann es brenzlich werden. Ich meine nicht den Fall, dass wir für ein bestimmtes Verhalten oder eine besondere Eigenschaft gelobt werden. Damit haben wir in der Regel kein Problem. Aber wie sieht es mit einem unfreiwillig

erfahrenen kritischen Wort aus? Sachliche Kritik ist förderlich, aber nicht immer willkommen und nicht ohne Weiteres leicht zu verkräften. Welche Rolle also spielt Kritik, und wie gehen wir am besten mit ihr um?

Über jemanden, der ein wachsames Auge auf sich und seine Schwächen hat, sagt der Buddha:

*Er besitzt Eigenschaften, die es leicht machen, ihn zu korrigieren, ist geduldig und nimmt Belehrung an. (M 15-BS)*

Wenn es stimmt, dass das eigene Vorankommen von der *Stimme des anderen* abhängt, also von einer hilfreichen Anregung von außen, dann sind die eben angesprochenen Charakterzüge Gold wert. Wer jedem sein Ohr verschließt, weil er ohnehin alles zu wissen oder besser zu wissen glaubt, kann kaum etwas dazulernen. Wer Kritik nicht hören will und schon bei einem vorsichtigen Hinweis beleidigt ist und sich mürrisch abwendet, wird über seinen gegenwärtigen Status nur schwer hinwegkommen. Besser also, wenn wir ansprechbar sind und bereit, uns etwas sagen zu lassen; wenn wir auf die hören, die einen weiteren Blick und mehr Kenntnis haben und es gut mit uns meinen. Abgesehen davon kennen uns Außenstehende oft viel besser als wir uns selbst. Sagt doch eine alte Fabel, dass wir die eigenen Fehler in einem Korb auf dem Rücken tragen und sie deshalb nicht sehen. Wir werfen lieber einen Blick auf die Mängel unserer Zeitgenossen in deren Korb.

Für einen fruchtbaren Austausch ist eine weitere günstige Voraussetzung, wenn jemand generell keine schlechten Wünsche und Absichten hat und er ein freundlicher und wohlwollender Mensch ist. Ein reizbarer, schnell gekränkter und verbitterter Zeitgenosse, der bei jeder Gelegenheit aus der Haut fährt und beim Geringsten zornig reagiert, hat diesen Pluspunkt nicht. Wer nur seine egoistischen Anliegen verfolgt oder sogar böswillige und feindselige Züge besitzt, ist für ein kritisches Wort nicht empfänglich. (M 135) Auch der nicht, der sich mit viel

Geschick aus jeder misslichen Situation herauswindet wie ein Aal aus den Händen. Vielleicht versucht er sogar, den Spieß umzudrehen, und schon finden wir uns selbst auf der Anklagebank. Ein solcher versteht es, unliebsame Tatsachen zu verschleiern und geschickt einen dichten sprachlichen Nebel über der Angelegenheit zu verbreiten. Er will seine üble Art gar nicht aufgeben, sie soll nur nicht bekannt werden. Damit hat er allerdings die Chance einer Korrektur nicht ergriffen und seinen falschen Kurs nicht geändert.

Ein abschreckendes Beispiel haben wir schon kennengelernt: den berühmt-berüchtigten Streit von Kosambī. (M 48) Alles begann mit einem Tadel bezüglich einer Nebensächlichkeits. Ein Mönch hatte seine Waschschüssel nicht ausgelehrt und wurde deshalb von einem seiner Mitbrüder getügt. Ein zunächst harmloses verbales Scharmützel zwischen den beiden führte unversehens zu heftigen öffentlichen Debatten und einem massiven Streit um die Auslegung einer Vorschrift. Beide Kontrahenten waren nicht in der Lage, ihren Zwist sachlich und mit der gebotenen Souveränität aus der Welt zu schaffen. Zwei Egos prallten aufeinander, und keiner wollte nachgeben. Im Gegenteil, immer mehr Personen wurden in den Strudel hineingezogen, und die Sache lief völlig aus dem Ruder. Niemand konnte den anderen überzeugen, an Versöhnung war lange nicht zu denken.

Als ein Musterbeispiel im positiven Sinn darf der hochgeschätzte und allseits beliebte Ānanda gelten. Er war rund 25 Jahre der Aufwärter des Buddha und beendete sein 120-jähriges Leben als ein Geheilte. Seinen unschätzbaren Beitrag für die buddhistische Tradition habe ich am Anfang des Buches schon erwähnt. Aus seiner Erinnerung trug er während des ersten Konzils nach dem Hinscheiden des Erwachten den Löwenanteil der Lehrreden vor.

Aber selbst dieser überaus integre und angesehene Mönch entging der Kritik nicht. Auf eben diesem Konzil musste er

einige unangenehme Vorwürfe seiner Mitbrüder über sich ergehen lassen. Sie beanstandeten vier Punkte, die allerdings nach der Ordenssatzung nicht besonders schwerwiegend waren: Zum einen, dass er einmal eine Robe für den Buddha genäht hatte, nachdem er zuvor versehentlich auf den dafür vorgesehenen Stoff getreten war. Sie warfen ihm außerdem vor, dass er nach dem Tod des Erwachten den Frauen zuerst die Erlaubnis gegeben hatte, dem Leichnam ihre Verehrung zu erweisen. Kurz vor dem Lebensende erlaubte der Buddha den Mönchen, von den im Laufe der Jahre erlassenen Ordensregeln bei Bedarf die kleineren wieder abzuschaffen. Ānanda versäumte es, bei dieser Gelegenheit zu fragen, was denn unter den kleineren Regeln zu verstehen ist. Das wurde ihm jetzt ebenfalls angekreidet. Schließlich kam Ānanda nicht auf die an sich naheliegende Idee, den Meister in seinen letzten Lebenstagen darum zu bitten, doch zum Wohl aller bis zum Ende dieses Weltzeitalters fortzubestehen. Die Möglichkeit hatte dieser nämlich bei den verschiedensten Gelegenheiten für den Fall in Aussicht gestellt, dass man ihn darum ersucht. Aber das geschah nicht und wurde jetzt Anlass für Vorhaltungen. Nicht, dass Ānanda diese Vorkommnisse als solche leugnete; es gab entweder gute Gründe für sein Verhalten, die Umstände ließen nichts anderes zu oder er vermochte es im Moment eben nicht besser. Jedenfalls sah er damals wie jetzt in keinem der Fälle einen eigentlichen Regelverstoß.

Während in einer solchen Situation meist die übliche Verteidigungsmaschinerie in Gang kommt und alle denkbaren Argumente bemüht werden, um die eigene Unschuld zu beweisen, tat der bescheidene Ānanda nichts dergleichen. Auch wo er sich keiner Schuld bewusst war, beugte er sich doch den Einlassungen der anderen Mönche – aus Respekt vor dem Sangha. Vier Mal erwiderte er auf die erhobenen Vorwürfe:

*Ich habe keinen Fehler gesehen. Aber aus Vertrauen zu den Ehrwürdigen gebe ich einen Fehler zu. (Mv XI,442-FS)*

Die ganze Größe dieses Mönches erhellt sich noch aus einem anderen Umstand. Tatsächlich sah sich der Buddha selbst gelegentlich veranlasst, seinen Cousin und rechte Hand – in aller Freundlichkeit und mit allem Wohlwollen – zurechtzuweisen. Das eine Mal, als dieser mit voller Überzeugung meinte: „Wie tief ist doch die Bedingte Entstehung, und wie tief erscheint sie. Und doch kommt sie mir ganz offensichtlich und klar vor.“ Er musste sich aber eines Besseren belehren lassen und zur Kenntnis nehmen, dass er bei weitem noch keinen ausreichenden Einblick in die subtilsten existenziellen Zusammenhänge besaß. Ähnlich erging es ihm, als er bei einer anderen Gelegenheit den besonderen Wert der Freundschaft hervorheben wollte und sagte, dass Freundschaft doch wohl das halbe spirituelle Leben ausmache. „Nein, das ganze spirituelle Leben“, entgegnete ihm der Erwachte darauf. In beiden Fällen war eine unzulängliche Einschätzung der Anlass für die klärenden Worte des Buddha.

Ānanda scheute sich nicht, auf dem Konzil selbst darüber zu berichten und damit seine Fehler zu dokumentieren und gewissermaßen für die kommenden Jahrhunderte zu verewigen. Er hatte nichts zu vertuschen oder unter den Teppich zu kehren, weil er zu diesem Zeitpunkt keine Rücksichten mehr auf ohnehin fragile Ego-Bilder nehmen musste. Als Geheilte waren ihm jetzt solche Bedenken völlig fremd, und er nutzte alle Anlässe der Kritik, um weiter zu lernen und sich zu vervollkommen. In Nebendingen kann das auch noch ein Arahant.

Alles in allem entspricht Ānanda in jeder Hinsicht den Maßstäben des *Dhamma*, was den angemessenen Umgang mit Kritik und Ermahnungen angeht. Ihnen entsprechend

*... lobt sich ein Mönch nicht selbst, schätzt andere nicht gering  
... flucht nicht aus Zorn ... äußert keine zornigen Worte...  
fährt nicht auf den Ermahner los ... beleidigt nicht den, der  
ihn tadelt ... widerspricht nicht dem, der ihn tadelt ... macht  
keine Ausflüchte, lenkt das Gespräch nicht ab ... gibt Verstöße  
zu (...) ist nicht heimlich und heuchlerisch ... (M 15-BS)*

## Zweck verfehlt!

Es gibt manche Gründe dafür, warum Gespräche ihren eigentlichen Sinn und Zweck verfehlen. Rechthaberei gehört dazu. Sie ist nicht nur in einer Zeit des Individualismus und der aufgeblähten Egos wie heute modern, sonst hätte es nicht schon vor mehr als 2.500 Jahren eine deutliche Warnung vor dieser Charakterschwäche gegeben.

*Führt keine streitsüchtigen Reden, ihr Mönche, wie: ‚Nicht du kennst diese Lehre und Ordnung: Ich kenne diese Lehre und Ordnung! Was wirst du wohl diese Lehre und Ordnung verstehen? Falsch vorgegangen bist du: Ich bin recht vorgegangen. Was vorher zu sagen ist, hast du nachher gesagt: Was nachher zu sagen ist, hast du vorher gesagt. Bei mir stimmt’s, bei dir nicht. Deine Praxis ist widerlegt, dein Wort dir entwunden. Gib deine Rede verloren: Du bist widerlegt, oder widerstehe, wenn du kannst.‘ (S 56,9-HH)*

Solche verbalen Gefechte sind nicht nur nutzlos, sie sind konttraproduktiv, weil sie das sich meldende kleinkarierte Ego nur stärken, statt es zu schwächen. Diese Art von überzogener Selbstbehauptung stiftet Unfrieden, wo es um äußere und innere Harmonie gehen sollte. Gespräche sind dann keine wirksame Hilfe für eine erfolgreiche Praxis, sondern ein Hemmschuh.

Rechthaben-Wollen ist ein sehr verbreitetes Phänomen und in manchen Lebensbereichen fast so etwas wie eine Berufskrankheit. Und zwar vornehmlich dort, wo Sichtweisen, Mei-

nungen und Vorstellungen eine herausragende Rolle spielen. Anwälte vor Gericht etwa sehen es wie selbstverständlich als ihre Aufgabe, in einem Streitfall als Gewinner hervorzugehen – ganz unabhängig von der eigentlichen Sachlage. In politischen Debatten will niemand als Verlierer dastehen, allein die Meinungsführerschaft zählt. Wie oft werden da Positionen beharrlich weiter verfochten, die man selbst schon nicht mehr ernst nimmt. Aber das eigene Image darf keinen Schaden nehmen. Im kleinen privaten Kreis ist der Hang zur Besserwisserei genauso verbreitet. Er gehört zu dem allgemein menschlichen Verlangen, etwas Besonderes zu sein, sich von anderen zu unterscheiden und aus der Masse herauszuragen. Und sei es über bestimmte Anschauungen und Ideen, die man besonders lieb gewonnen hat und die man um alles in der Welt verteidigt.

Die Mahnung des Erwachten an seine Mönche hatte ihren guten Grund. Ihm war klar, dass sie auf diesem Gebiet besonders anfällig waren. Ihre asketische Lebensweise bot wenig andere Möglichkeiten, mitgebrachte Dränge und Anliegen auszuleben. Sinnesgenüsse und häusliche Zerstreuungen, weltliche Tätigkeiten und berufliche Erfolge gehörten nicht länger zu ihrem Alltag. Da lag es doch nahe, sich in Diskussionen über Lehrauffassungen und Theorien zu profilieren. (M 25)

Diese Eigenschaften waren dem Buddha völlig fremd. Nicht nur einmal wird in den Lehrreden von Rededuellen berichtet, zu denen er aufgefordert wurde. Er stellte sich ihnen, nie aber in der Absicht, Sieger zu sein. (M 27, M 89 u.a.) Stets war seine Gesprächsführung rein sachbezogen und ohne Polemik. Nur auf das Beste seines Gegenübers bedacht, ließ er selbst übelgemeinte rhetorische Angriffe ins Leere laufen. Sie trafen ihn nicht und veranlassten ihn nicht, sich zu verteidigen. Sein Erwacht-Sein verlieh ihm eine natürliche Autorität und uneingeschränkte Souveränität, die allein das Thema in den Blick

rückte und nicht die geringsten Ich-Interessen zu beachten hatte.

Ähnlich problematisch wie die Rechthaberei und nahe mit ihr verwandt ist der Hang zur Selbstdarstellung. Das Gespräch dient dann nicht dem gemeinsamen Austausch, sondern wird zur Bühne, auf der nur einer spielen oder wenigstens die Hauptrolle innehaben soll. Wissen und Erfahrung mögen vorhanden sein, aber sie werden zur Überhebung missbraucht. (M 113) Die eigenen Kenntnisse werden nicht aus Wohlwollen und um zu helfen geteilt, sie werden zelebriert, um vor anderen zu glänzen und sich über sie zu stellen. Es herrschen Dünkel statt Bescheidenheit und Selbstüberschätzung statt Demut.

*„Ich weiß viel, die anderen Mönche aber wissen wenig.“ Weil er viel weiß, überhebt er sich und schätzt andere geringer ein. Das ist die Art eines nicht auf das Wahre ausgerichteten Menschen. (M 113-BS)*

## Merkposten

Viele weitere Einzelheiten zu dem Themenkreis *Gespräch* können nicht mehr ausführlich behandelt werden. Um den Rahmen des Buches nicht zu sprengen, muss es bei wenigen Hinweisen bleiben. Sie können Merkposten für uns sein, ihnen bei der Lektüre der Suttan und vor allem in unserem eigenen Alltag mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

So ist auch die sorgfältige Vorbereitung eines Gespräches von Nutzen. Nicht zuletzt, um eine gemeinsame gute Basis zu schaffen. Das atmosphärische Umfeld muss stimmen, wenn eine Begegnung fruchtbringend sein soll. Oft entscheidet die „Chemie“ zwischen den Beteiligten über Erfolg oder Misserfolg und nicht die Tatsache, ob sich alle inhaltlich bestens vorbereitet haben oder mit belastbaren Daten und überzeugenden Argumenten gerüstet sind. Ein freundliches und höfliches

Wort kann gelegentlich größere Wunder wirken als beeindruckendes Faktenwissen.

Genauigkeit in der Sache ist ebenso gefragt. Habe ich die an mich gerichtete Frage auch richtig verstanden? Ist mir deutlich genug, um was es meinem Gesprächspartner im Moment geht? Am besten ist es, wenn ich sicherheitshalber noch einmal nachfrage, ob seine Aussage bei mir auch richtig angekommen ist oder ich sein Anliegen präzise erfasst habe. Wie oft muss erst eine geraume Zeit verstreichen, bis Kontrahenten merken, dass sie schlicht aneinander vorbeigeredet haben. Wer sich gleich Klarheit über das Thema und über eine vertretene Position verschafft, spart sich Mühe und vermeidet unnötige Reibereien.

Das Schlusswort in diesem Kapitel möchte ich dem Buddha überlassen, der anlässlich eines Aufenthaltes in Sāvatti seinen Mönchen ein sechsfaches *Frieden schaffendes Wirken* ans Herz legte. Unter ihnen finden sich auch vier auf die Sprache bezogene Anregungen.

*Man möge ... weder aburteilen noch beurteilen, nur die Wahrheit aufzeigen.*

*Man möge (über einen abwesenden Dritten) nicht heimlich reden und (einen Anwesenden) vor anderen/öffentlich nicht bloßstellen.*

*Man möge ohne Hast sprechen, nicht eilig.*

*Man möge an dem (gewohnten) lokalen Dialekt nicht festhalten, sich nicht über den Sprachgebrauch in anderen Gegenden hinwegsetzen. (M 139-BS)*

## Die Sprachkunst des Erwachten

Wie sieht nun die Sprache dessen aus, der nicht mehr zu üben hat, der die Kunst des Sprechens in vollendeter Weise beherrscht? Niemand anders als der Buddha selbst lebt das vor. Hat er doch als Bodhisattva, das heißt als der werdende Bud-

dha über viele Leben hinweg versucht, auch auf diesem Gebiet Vervollkommnung zu erreichen. Natürlich erfüllt er alle bisher genannten Eigenschaften. Ein Erwachter wird nie die Unwahrheit sagen, er wird Menschen nicht gegeneinander auspielen, keine verletzenden Worte gebrauchen oder sich in Oberflächlichkeiten verlieren. Stets spricht er aus Mitempfinden, um zu raten und zu helfen, und dafür weiß er jeweils den geeigneten Zeitpunkt. Weitere Besonderheiten sind auf den folgenden Seiten zusammengetragen.

### Also sprach der Erhabene

Der normale Mensch agiert nicht selten widersprüchlich. Was er sagt und was er tut, hat oft wenig miteinander zu tun. Er denkt etwas anderes, als er sagt, und seine Taten decken sich nicht immer mit seinen Äußerungen. Ein Buddha hingegen hat sämtliche Aktivitäten in höchste Übereinstimmung gebracht. Denken, Reden und Handeln passen nahtlos zueinander, zwischen ihnen gibt es keinerlei Diskrepanz.

*Wie der Vollendete spricht, so handelt er, und wie der Vollen-dete handelt, so spricht er. (It 112-KS)*

Die wichtigste Tatsache ist, dass der Buddha überhaupt zu den Menschen gesprochen und seine Erkenntnisse nicht für sich behalten hat. Rund fünfundvierzig Jahre seines letzten irdischen Lebens widmete er intensiven Belehrungen. Er leitete seine Zuhörer und Nachfolger in allen praktischen Belangen an und zeigte ihnen die Wahrheit.

Zunächst hatte das der gerade eben Erwachte gar nicht vor. Ihm war klar, dass seine tiefsten Entdeckungen nicht „massentauglich“ waren. Zu sehr schienen ihm die Menschen schon damals den Sinnendingen und den weltlichen Vergnügungen verhaftet, als dass sie sich für seine Erkenntnisse interessieren würden. Geschweige, dass sie einen so umfassenden und weitreichenden spirituellen Weg einschlagen würden wie den des

*Dhamma*. Es war Brahmā Sahampati, eine sehr hohe Gottheit, der in darauf ansprach und ihn eindringlich bat, diesen Entschluss noch einmal zu überdenken und zu revidieren. Seine wesentlichen Argumente: „Es gibt auch Menschen mit wenig Staub auf den Augen. Sie werden verderben, wenn sie deine Lehre nicht hören und bestenfalls nur weltliche Weisheiten aufnehmen.“ Schließlich fand Brahmā Sahampati Gehör und erhielt die Zusage, dass seine Bitte erfüllt würde. (D 16)

Wir können allerdings sicher sein, dass Buddha Sakyamuni weder überredet werden konnte noch überzeugt werden musste, eine solche Aufgabe zu übernehmen. Seinem außerordentlichen geistigen Format entsprach es, ein *sammāsambuddhā* zu werden, also ein vollkommener und damit auch sprachgewaltiger Erwachter. Einer, der seine Lehre auch verbreitet. Im Gegensatz zu einem *paccekabuddhā*, der ebenfalls aus eigener Kraft die völlige Befreiung erlangt, aber nicht die Fähigkeit besitzt, seine eigenen Erfahrungen anderen mitzuteilen und ein Lehrer zu sein.

Seit dem Zeitpunkt seines Erwachens war es dem Buddha nach eigenem Bekunden gar nicht möglich, etwas anderes als *Rechte Rede* zu gebrauchen. Auf sein Wort konnte man sich unbedingt verlassen, *denn die Vollendeten sagen nichts Falsches*. (M 87) Das ist auch gut nachvollziehbar, denn nach seinem langen und überaus umfangreichen Training war der Bodhisattva ja zur unbeschränkten Wahrheit erwacht. Er sah die Wirklichkeit unverblendet und umfassend und konnte daher nur wirklichkeitsgemäße Aussagen treffen. Er sagte sinngemäß von sich selbst: „Ich spreche nur meiner Erfahrung gemäß, rede nichts, was ich nur irgendwo gehört, von anderen gelernt oder sonst wie aus zweiter Hand angenommen habe. In meinen Worten findet sich nichts Spekulatives, Ausgedachtes, Ersonnenes oder bloß Vermutetes.“ Ein Buddha

*zeigt diese Welt mit ihren Göttern, ihren bösen und heiligen Geistern, mit ihrer Schar von Priestern und Büßern, Göttern und Menschen, nachdem er sie selbst verstanden und durchdrungen hat... (D 2-KEN)*

Wie weit der Erfahrungshorizont eines Erwachten reicht, entnehmen wir diesem Satz. Seine Kenntnis erstreckt sich weit über alles Irdische und Menschliche hinaus. Die untermenschliche und die übermenschliche Dimension gehören ebenfalls dazu. Wenn er spricht, hat er die ganze Existenz im Blick und er sieht ihren entscheidenden Wesenszug: ihre Unzulänglichkeit (*dukkha*). Aus diesem Grund ist auch das Ziel jeder Belehrung klar umrissen und auf einen einzigen Punkt fokussiert.

*Früher wie heute, ihr Mönche, zeige ich nur das Leiden und die Aufhebung des Leidens. (M 22-AW)*

Wie heißt es doch in einer der Belehrungen? Wie das große Weltmeer nur einen Geschmack hat, den des Salzes, so hat die Lehre ebenfalls nur einen Geschmack, den der Erlösung. (A 8,19) Und sie trägt viele Namen. Todlosigkeit und Leidfreiheit, Unverletzbarkeit und Heil, Frieden und höchstes Wohl sind einige davon. Und, um es noch einmal zu betonen: Das durchgehende Motiv für den Erwachten, unermüdlich das Wort zu ergreifen und ungezählte Unterweisungen zu erteilen, war sein Erbarmen für alle Wesen. Da war jemand, der nichts mehr für sich brauchte oder beanspruchte und deshalb alles für andere tun konnte.

## Sprachkunst

Die Fähigkeit des Erhabenen, mit Sprache angemessen umzugehen, ist beeindruckend. Sie zeigt sich in dem harmonischen Zusammenspiel seiner umfassenden Weisheit und den Möglichkeiten, sie bestmöglich zu vermitteln.

Dazu gehört, dass ein Buddha kein Wort zu viel spricht. Jeder Satz, jedes Wort hat seine genaue Bedeutung und seinen

wohlabgewogenen Zweck. Stets ist die gewählte Ausdrucksweise ihrem Gegenstand angemessen. Das gelingt, weil der Erwachte vollkommene Kontrolle über seine Rede hat. Wenn uns gelegentlich noch etwas „herausrutscht“, kommt es bei ihm nicht mehr zu unwillkürlichen Äußerungen. Er ist mit seiner Achtsamkeit immer unabgelenkt bei der Sache: *Klar bewusst ... spricht er und schweigt er.*“ (D 2-KEN)

Die unübertroffene Meisterschaft des Erwachten besteht darin, etwas im Grunde Unsagbares in Worte zu fassen und verständlich zu machen; etwas, das über alle Worte hinausgeht, aber gerade die Essenz seiner Lehre ausmacht: Nirvāna. Menschliche Sprache kann nur Innerweltliches benennen und das oft nur annähernd und mit einiger Mühe. Was wir mittels der fünf Körpersinne erfahren und im Geist verarbeiten, lässt sich mehr oder weniger treffend ausdrücken. Nirvāna, die vollendete Befreiung, liegt jenseits dieser Erfahrungsmöglichkeiten und damit jenseits der Sprache. Wie auch ein Befreiter, der diesen Status der namenlosen Freiheit des Erwachens erreicht hat, im Grunde ungreifbar ist.

*Wer ganz zum Ziel gelangt',  
Für den gibt es kein Maß,  
Kein Wort, das ihn beschreibt.  
Sind alle Eigenschaften abgetan,  
Dann auch der Sprache Möglichkeit.* (Sn 1076-N)

Wie könnte man also etwas Ungewordenes, Ungeschaffenes und Unbedingtes in Worte kleiden, die von Gewordenem, Geschaffenem und Bedingtem abgeleitet sind? Wie den charakterisieren, der in das Namenlose eingegangen ist? Wie könnte man etwas Eigenschaftsloses veranschaulichen? Sakyamuni Buddha vermochte es auf zwei Wegen. Er leitete seine Schüler zu der Praxis an, mit der sie früher oder später dieselben Erfahrungen machen und zu denselben Einsichten kommen

konnten. Und er zeigte ihnen bestmöglich die Wahrheit zu ihrer Orientierung.

Für diese Aufgaben verfügte er über ein beachtliches sprachliches Repertoire. Der Klassiker waren Lehrvorträge, zu denen er die seiner Führung anvertrauten Mönche und Nonnen regelmäßig einlud:

*„Mönche: eine durchdringende, die Lehre ganz umfassende Darlegung will ich euch zeigen. Das hört und merkt gut auf. Ich werde sprechen.“ – „Ja, Herr“, antworteten die Mönche. Der Erhabene sprach ... (A 6,63-NN)*

Auf eine solche Einladung folgte eine mehr oder weniger ausführliche Besprechung des Themas, nicht selten nach einer kurzen Zusammenfassung des Inhaltes oder einer motivierenden Vorschau auf die jeweiligen Themenschwerpunkte. Oft begnügte sich der Buddha auch mit gezielten kurzen erklärenden oder praktischen Hinweisen.

Der Dialog als geeignetes Mittel der Belehrung ist uns im Zusammenhang mit dem Prinzen Abhaya bereits begegnet. Er bot sich gerade für kontroverse Sachverhalte an und wurde gelegentlich selbst über Religionsgrenzen hinweg geführt. „Interreligiöse Dialoge“ waren damals sehr beliebt und fanden mitunter vor großem Publikum statt. Auf Einladung nahm der Buddha an solchen Ereignissen teil, konnte er doch bei diesen Gelegenheiten viele interessierte Menschen ansprechen und den Unterschied zwischen dem *Dhamma* und anderen gängigen Lehren verdeutlichen.

Nicht immer waren allerdings die Motive seiner Gesprächspartner frei von Eigeninteresse. So startete ein ehrgeiziger Wanderasket namens Pāṭikaputta einmal eine weithin beachtete Initiative, bei der er sich den Buddha als Kontrahenten ausgesucht hatte. Pāṭikaputta wollte sich in dieser Debatte auf Kosten des Vollendeten hervortun und mit einem Schlag be-

rühmt werden. Er überhob sich aber mit diesem Ansinnen und blamierte sich bis auf die Knochen. (D 24)

Bemerkenswert sind auch die verschiedenen Sprachstile, die uns in den Texten begegnen. Ein leicht erkennbarer Unterschied besteht in der Verwendung von gebundener Sprache neben der vorherrschenden Prosa. Gegenüber der eher nüchternen Weise der Übermittlung von Wissen sprechen Verse noch intensiver das Gemüt an. Der betonte Rhythmus der Sprache und ihr eindringlicher Ton verweisen wie von selbst auf das besondere Gewicht des Gesagten. Für viele sind Verse auch einprägsamer und leichter zu behalten.

Von dem Buddha wie von hochrangigen Mönchen und Nonnen sind solche Verse überliefert, die sich tiefen existenziellen Fragen widmen oder eigenen Erfahrungen einen feinsinnigen Ausdruck verleihen. Die Redaktoren des Pālikanons haben ganze Sammlungen zusammengetragen, unter denen die Theragāthā, die Therīgāthā, das Dhammapada und der Suttanipāta zu den bekanntesten gehören. Der Anfang des Saṃyutta Nikāya beinhaltet ebenfalls zahlreiche Strophen, und mit kurzen zusammenfassenden Merkversen setzt der Buddha im Udāna krönende Akzente. In den Jātaka gelten sogar allein die Verse als kanonisch, nicht aber die zum Teil recht umfangreichen Erzählungen. Leider machen sich nicht alle Übersetzer die Mühe, die gebundene Sprache des Originals auch als solche wiederzugeben.

Als Beispiel für die poetischen Ausdrucksweise des Erhabenen mögen einige Zeilen aus dem bekannten und inhaltsschweren Mettā-Sutta dienen.

*Alles, was da atmet, was da lebt,  
ob Bewegte oder Unbewegte – ausnahmslos,  
gleich ob lang, ob von gewalt'gem Wuchs,  
mittel, klein, zart-winzig oder stark gebaut,*

*die da sichtbar oder unsichtbar,  
in der Ferne weilen oder nahe sind,  
die Gebor'nen und die Keimenden –  
mögen alle Wesen in sich glücklich sein!* (Sn 146-147-FS)

Schon früh haben sich in der religiösen Überlieferung Indiens klar unterschiedene literarische Formen herausgebildet. Ein besonders bewandeter Mönch kannte sich in ihnen aus und konnte sie identifizieren.

*Inwiefern aber, ihr Mönche, ist der Mönch der Lehre kundig?  
Da kennt der Mönch die Lehre, und zwar die Lehrtexte, ver-  
mischte Prosa, Exegese, Verse, Hymnen, Aussprüche, Ge-  
burts geschichten, die wunderbaren Dinge und die Erläuterun-  
gen.* (A 7,64-NN)

Sie alle tauchen in den später entstandenen fünf großen Sammlungen des Pālikanons auf. Mit letzteren haben wir die klassische Einteilung der Lehrreden, denen allerdings etwas andere Ordnungskriterien zugrunde liegen. Beispielsweise die Länge der Texte, ihre gemeinsamen Inhalte oder die Zahl der behandelten Themen.

## Perspektivwechsel

Abgesehen von solchen Details, die eher für Spezialisten von Interesse sein mögen, möchte ich auf einen wichtigen Unterschied in der Darstellungsweise des Buddha hinweisen. Wenn man ihn nicht beachtet, sind Missverständnisse und Irritationen vorprogrammiert. Vielleicht wird man seine Darlegungen sogar als widersprüchlich empfinden. Die hören sich nämlich ganz anders an, wenn sich der Erwachte in der Alltagssprache an seine Zuhörer wendet und ein Thema vom Standpunkt ihrer unmittelbaren Erfahrungswelt berührt, und wenn er – besonders die tiefsten – Seiten des Daseins aus einer ganz anderen Dimension heraus beleuchtet. Für ihn sind beide Ausdrucks-

formen – nennen wir sie Erlebnissprache und Durchschauungssprache – hilfreich und gleichwertig. Gelegentlich verwendet er sie in einem Atemzug und demonstriert damit, wie sie nahtlos ineinandergreifen und sich ergänzen.

Die Alltagssprache nimmt Rücksicht auf die Lebenssituation des gewöhnlichen Menschen, die von Unwissen und Täuschung geprägt ist. Die meisten seiner Zuhörer nehmen ihr Erleben in naiver Weise als direktes Abbild der Realität. Sie halten sich, ihre Mitwesen, alle materiellen Dinge, die Natur, kurz die gesamte erfahrbare Welt für etwas tatsächlich so Gegebenes. Das ist für sie „die“ Wirklichkeit. Eine Sprache, die das im Auge behält, ist anschaulich und lebensnah, und sie entspricht dem allgemeinen Verständnis. Da alle Menschen Wohl und Glück in dieser Welt suchen, fragen sie sich, wie das wohl am besten zu bewerkstelligen ist. Der Buddha hilft ihnen dabei auf dieser Grundlage.

Die Durchschauungssprache hingegen zeigt einen anderen Charakter. Sie bezieht sich weitgehend auf die Ebene der Realität jenseits aller wahnhaften Vorstellungen und falscher Denkmuster. Sie bevorzugt eine exakte analytische Darstellungsweise mit einer ausgesuchten, kaum noch anschaulichen Begrifflichkeit. Sie reduziert die unüberschaubare Vielfalt der weltlichen Erscheinungen auf wenige grundlegende Kategorien. Die gewöhnliche Ich-Welt-Perspektive ist jetzt aufgegeben, die Beschreibung der Wirklichkeit auf das Zusammenspiel unpersönlicher existenzieller Faktoren bezogen. Es geht um Bedingtheiten und deren Wechselbeziehungen. Am besten illustrieren einige Beispiele den Unterschied zwischen beiden Darlegungsweisen.

Wir wundern uns nicht, wenn der Erwachte je nach Anlass von einem bestimmten Haus spricht, in das er eingetreten ist, oder von einem Baum, unter dem er sitzt, oder von einem Fluss, den er überquert hat. Er spricht von seiner Almosenschale, der über ihm scheinenden Sonne und dem gelegentlichen Regen

und von tausend greifbaren Dingen mehr. Genauso kommen bei ihm konkrete Personen vor, die etwas sagen oder tun. Wie oft hören wir von seinen Schülern Sāriputta und Ānanda oder von Frauen wie Visakhā und Dhammadinnā und anderen. Uns begegnen Brahmanen und Bürger, Krieger und Asketen und zahlreiche unter- und übermenschliche Lebewesen. Wir hören von Festen und von Kriegen, von Arbeit, Gesang und Spiel.

Wie anders kommt „dieselbe“ Wirklichkeit daher, wenn bei dem Buddha von den *vier großen Gewordenheiten* die Rede ist. Alles Dinghafte entpuppt sich dann als eine Kombination von wenigen physischen Grundgegebenheiten: nämlich von *Erde, Wasser, Feuer und Luft*. Aber nicht im Sinne einer primitiven Chemie, die nur vier Elemente kennt. Alles Materielle, einschließlich des menschlichen Körpers, erweist sich vielmehr als die Erfahrung von vier sinnlich wahrnehmbaren Eigenschaften: Erde steht für das Erleben von Festem, Hartem, Widerstand Bietendem. Wasser repräsentiert das Fließende, Nachgebende und Flexible. Bei Feuer dürfen wir an Wärme und Kälte, also an Temperiertes denken und bei Luft daran, dass sich alles in Bewegung befindet, eine energetische Seite hat. Die gesamte gegenständliche Welt, die uns Auge, Ohr, Nase, Zunge und Haut in aller Vielfalt vorführen, hat in diesen Grundformen des Erlebens Platz. Um es noch knapper zu fassen: Erleben wir diese vier Eigenschaften, haben wir es mit dem zu tun, was der Erhabene unter *Form (rūpa)* versteht.

Allerdings gibt es neben solchen sinnlich erlebbaren Objekten noch vier weitere Erscheinungen, die alle zusammen das ausmachen, was wir Ich und Welt oder schlicht Leben nennen: Gefühl (*vedanā*), Wahrnehmung (*saññā*), Gestaltungen (*saṅkhārā*) und Bewusstsein (*viññāna*). Die Gesamtheit aller möglichen Erfahrungen lässt sich auf diese fünf Faktoren zurückführen. Sie sind „alles“. Diesem Modell der „existenziellen Bausteine“, wenn wir sie einmal so bezeichnen wollen, kommt in der buddhistischen Lehre eine Schlüsselrolle zu. Mit

ihm operierte der Erwachte oft, wenn er die Lebens- und Leidenssituation der Menschen auf den Punkt bringen wollte. Solange Wesen nämlich bei diesen fünf ihr Glück suchen, sich mit ihnen identifizieren und sie ergreifen, bleiben sie *dukkha* verhaftet.

Für die beiden Ebenen von Sprache soll ein weiteres Beispiel folgen, das uns als wollende und aktive Wesen zeigt. Wie erwähnt, wird der Buddha nicht müde, uns darauf aufmerksam zu machen, dass jedes absichtsvolle Tun Folgen hat. Jeder erntet in der näheren oder fernerer Zukunft die Früchte seiner Handlungen. Diese Gesetzmäßigkeit bestimmt auch die Fortexistenz und die Wiedergeburt der jeweiligen Akteure. Ein Wesen stirbt als Mensch und erscheint seinem Wirken entsprechend in untermenschlichem oder übermenschlichem Dasein wieder. Und umgekehrt: Ein nach Wiederverkörperung strebendes Wesen steigt in den Mutterleib herab und reift dort heran zu einer neuen Inkarnation. (M 38, D 15)

Diesen unaufhebbaren Zusammenhang verdeutlicht ein Dialog des Totenrichters Yāma mit einem gerade Verstorbenen, dessen Lebensbilanz es zu ziehen gilt. Sie fällt in diesem Fall negativ aus und ist von deutlichen Vorwürfen gegenüber diesem Säumigen und Leichtsinnigen begleitet. Zudem weist sie auf eine unglückliche Zukunft hin.

*Diese deine üble Handlung wurde nicht von deiner Mutter oder deinem Vater begangen, oder von deinem Bruder oder deiner Schwester, oder von deinen Freunden und Gefährten, oder von deinen Verwandten und Angehörigen, oder von Mönchen und Brahmanen, oder von Göttern: Diese üble Handlung wurde von dir selbst begangen, du selbst wirst ihre Folgen erfahren.* (M 130-MBh)

Die Verantwortung für sein Tun und Lassen kann also niemand folgenlos ignorieren oder missachten, denn deren Auswirkungen wird der Täter zu spüren bekommen. Er wird unter

ihnen leiden, wenn etwa moralische Grundsätze verletzt wurden und andere gewollt zu Schaden kamen. Dieser Tatbestand ist in der obigen Szene in einer einfachen und nicht misszuverstehenden Weise ausgedrückt: „Wenn du diese Übeltat begangen hast, musst du dafür geradestehen.“

Wie anders klingt es, wenn der Buddha das Leben von höchster Warte als einen völlig unpersönlichen Vorgang charakterisiert. Da ist nicht mehr von einer konkreten Person die Rede, die diesen oder jenen Namen trägt, diese oder jene Eigenschaften besitzt oder dies und jenes tut. Wir werden allein auf körperliche, sprachliche und psychische Geschehnisse verwiesen. Das Dasein zeigt sich jetzt als drei unterschiedliche, eng miteinander verwobene und voneinander abhängige Prozesse. Da ist die körperliche Bewegtheit mit Ein- und Ausatmung als deutlichstem Kennzeichen. Da ist die sprachliche Bewegtheit (Denken) und schließlich die „seelische“ Bewegtheit mit Gefühl und Wahrnehmung.

Die tiefgründigste existenzielle Analyse desselben Sachverhaltes finden wir in den zwölf Gliedern des Bedingten Entstehens (*paticcasamuppāda*). Zu ihnen gehören Unwissen und Durst, Ergreifen und Werden, Berührung und Gefühl usw. Lebewesen, Gegenstände oder Alltagsszenen jeglicher Art tauchen in dieser Betrachtung nicht auf. Da ist nicht von Frauen oder Männern und ihren tauglichen oder untauglichen Handlungen die Rede und nicht von dem, was ihnen daraus in diesem oder in einem anderen Leben an Wohl und Wehe erwächst. Und doch geht es um dieselbe Realität. Auch mit den zwölf Kategorien des Bedingten Entstehens fasst der Buddha die Daseinswirklichkeit exakt und treffsicher in Sprache.

Vereinfachend könnte man sagen, dass sich der Erwachte vorwiegend einer landläufigen Redeweise bedient, wenn er seine einführenden Lehren vermitteln will. Wenn es sich um die letzten und höchsten Wahrheiten dreht, verwendet er eher abstraktere und unpersönliche Begriffe.

*Ich erinnerte mich an zahllose frühere Leben: an eine Geburt, an zwei Geburten, an drei, vier, fünf, zehn, an zwanzig Geburten, an dreißig, vierzig, fünfzig, hundert, an tausend, an hunderttausend Geburten, an manche Perioden der Weltentfaltung, an manche Perioden der Einswerdung von Welt, an manche Perioden der Weltausbreitung, an manche Perioden der Einswerdung von Welt und der Weltausbreitung. Dort lebte ich, hatte jenen Namen, entstammte jener Familie, hatte jene Stellung, ernährte mich so und so, empfand solches Wohl und Wehe, erreichte ein solches Lebensalter. Von dort abgesehen, erschien ich anderswo wieder. Hier hatte ich diesen Namen, entstammte dieser Familie, hatte diese Stellung, ernährte mich so und so, empfand solches Wohl und Wehe, erreichte ein solches Lebensalter. (M 4-AW)*

In diesem autobiografischen Bericht über die Nacht seines Erwachens thematisiert der Buddha seine vergangenen Geburten. In tiefer Sammlung hat er seine Aufmerksamkeit auf die eigene vorgeburtliche Vergangenheit gerichtet. In der Rückerinnerung treten die verschiedenen Lebensumstände und Ereignisse von damals vor das geistige Auge. Er überblickt die Höhen und Tiefen über ungezählte Leben und kaum vorstellbare Zeiträume hinweg. Er weiß um die Erfahrungen, die er gemacht, und die Handlungen, die er vollzogen hat. Er spricht dabei von „ich“ und „mein“ so selbstverständlich wie jeder von uns „ich“ oder „mein“ sagt, wenn er sich mit jemandem unterhält.

Wie aber vereinbart sich das mit der zentralen buddhistischen Lehre von *anattā*, der Lehre vom Nicht-Ich aller Erscheinungen? Heißt es nicht, was unbeständig ist, das ist leidvoll; was leidvoll ist, das ist nicht das Ich? Lautet nicht eine der entscheidenden Kontemplationen, die jedem ernsthaft Praktizierenden dringend ans Herz gelegt wird:

*„Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst.“ So ist dies der Wirklichkeit gemäß mit vollkommener Weisheit anzusehen. (S 35,1-HH)*

Behält man die beiden Modi der Sprache des Buddha im Auge, lässt sich diese scheinbare Ungereimtheit leicht auflösen. Die Lehre des Nicht-Ich hat Bestand, und die konventionelle Ausdruckweise „Ich“ und „Mein“ steht dem nicht entgegen. Sie ist dem *Verständigen* ohne Weiteres erlaubt, wie der Erwachte ausdrücklich bestätigt. (S 1,25) Sprache ist wie der Geist ein ebenso nützlich wie flexibles Instrument. Sie ist ein Mittel, um bestimmte Ziele zu erreichen, und auf vielfältige Weise einsetzbar. Das hat uns die Sprachkunst des Erwachten gezeigt.

## Gleichnisse

Auffallend sind die ungezählten vom Buddha verwendeten Gleichnisse. Aus einem schier unerschöpflichen Fundus kommen die treffenden Vergleiche und Bilder, die den Zuhörern das Verständnis erleichtern. Sie entstammen allen Lebensbereichen und verbinden den *Dhamma* unmittelbar mit der menschlichen Erlebenswelt. Ein Handwerker begreift einen schwierigen Sachverhalt besser, wenn er Entsprechungen zu seiner beruflichen Tätigkeit findet; ein König, wenn er sich an seine Regierungsgeschäfte erinnert sieht, und ein Arzt, der die spirituelle Praxis problemlos als einen Vorgang des Gesundwerdens begreift. Meist sind es allgemein menschliche Erfahrungen, die den geistigen Sprung zu Neuem und Unbekanntem einfacher machen. Eine erhellende Analogie verbindet verschiedene Bedeutungsebenen zwanglos miteinander. Eine Metapher aus der Welt der Sinne kann Dinge fassbar machen, die zu einer Welt jenseits von ihr gehören.

In seiner Fülle und Tiefe ist das Thema an dieser Stelle kaum auszuloten und ein eigenes Buch wert. Uns müssen einige Hinweise und Proben genügen.

Die Wahrheit vom *Edlen Achtfachen Weg* beinhaltet eine ganz zentrale Metapher. Vielleicht ist dieser Ausdruck Ohr und Gemüt so vertraut, dass sein bildhafter Charakter kaum mehr wahrgenommen wird. Er steht für eine Übungsfolge mit einem klar definierten Ziel, das es zu erreichen gilt. Dieses Ziel muss man kennen, es für erstrebenswert halten und Mühe und Aufmerksamkeit aufbringen, bis man ankommt. Dabei kann es Irr- und Umwege geben, und man kann ganz vom Weg abkommen und im Niemandsland enden. Dazu passt, dass sich der Erhabene als *Wegweiser* versteht, der Orientierungslosen die richtige Richtung zeigt und erklärt, wie sie sicher vorankommen. (M 107)

Auf der langen Strecke des Lebens ist jeder zahlreichen Krankheiten ausgesetzt und bedarf der Hilfe. Wie gut, dass der Buddha als der *beste Arzt* zur Verfügung steht. (Thag 830) Er hilft, die schwerwiegende existenzielle Krankheit zu kurieren und unterstützt die Wesen entscheidend bei ihrer Genesung. Weil er nicht nur die schmerzlichen Symptome und deren Ursachen kennt, sondern auch um die Heilungschancen weiß, kann er das verlässlich tun.

Gleichnisse können nicht zuletzt schwierigere Aspekte des *Dhamma* erschließen. Das gilt etwa für die fünf Gruppen des Ergreifens (*upādānakkhandha*), denen wie gezeigt eine Schlüsselrolle in der buddhistischen Lehre zukommt. Mit dem Nachsagen unverstandener Begriffe ist es nicht getan, sie müssen mit Leben erfüllt werden, um Wirkung zu zeigen. Welche Bilder können uns das Wesenhafte von Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivitäten und Bewusstwerden näherbringen? Wie macht der Buddha ihre Substanzlosigkeit und Leerheit anschaulich?

*Gleichwie etwa, ihr Mönche, der Gangesstrom ein großes Schaumgebilde dahinschwemmte, und ein scharfsichtiger Mann sähe es, betrachtete es und ginge ihm auf den Grund. Indem er es sieht, betrachtet und ihm auf den Grund geht, erscheint es ihm leer, hohl und ohne Kern. Wie könnte denn, ihr Mönche, in einem Schaumgebilde ein Kern sein?*

*Ebenso nun auch, ihr Mönche, was es auch immer an Form gibt, vergangene, zukünftige oder gegenwärtige, zu sich gezählte oder als außen erfahrene, grobe oder feine, gemeine oder edle, ferne oder nahe, diese sieht der Mönch und betrachtet sie und geht ihr auf den Grund. Indem er sie sieht und betrachtet und ihr auf den Grund geht, erscheint sie ihm leer, hohl und ohne Kern. Wie könnte denn, ihr Mönche, in einer Form ein Kern sein? (S 22,95-BS)*

Wer den eigenen Körper auf diese Weise untersucht und ihn kontempliert, wird mit der Zeit das überkommene Bild seiner Festigkeit verlieren und ihn als das erkennen, was er ist: ein fragiles und verletzliches Gebilde, das unter bestimmten Bedingungen entstanden, dem steten Wandel und letztlich dem gänzlichen Verfall unterworfen ist; nicht anders als ein wenig lose gefügter Schaum, der nur aus der Ferne den Eindruck von Substanz und Stabilität erweckt.

Wie während eines heftigen Herbstregens in einer Pfütze zahlreiche schillernde Blasen aufspringen und alsbald wieder platzen, entstehen bei jedem Sinneskontakt Gefühle. Ebenso augenblicklich vergehen sie wieder. Sicher mundet uns unser Leibgericht, doch der Wohlgeschmack endet stets rasch, wenn der Bissen in der Kehle verschwunden ist. Gerade kommt ein freudiger Gedanke auf, schon ist er vorüber und hat einem ärgerlichen Platz gemacht. Eben scheint die Frühlingssonne, und ich fühle ihre angenehmen Strahlen, die nächste dicke Wolke lässt mich gleich wieder frösteln.

Wie in der Mittagsglut des Sommers Luftspiegelungen erscheinen, zeigen sich unsere Wahrnehmungen. Sie präsentieren uns etwas, das nicht so ist, wie es den Anschein hat, und sich nicht an dem Ort befindet, den man vermutet. Wir leben abseits der Realität, wenn wir uns auf diese Erscheinungen blindlings verlassen. Sie haben ihre Ursachen und ihre Wirkung, die es zu verstehen gilt.

Da geht jemand in den Dschungel, um Bauholz zu schlagen. Er trifft auf eine mächtige Bananenstaude und glaubt sich am Ziel. Diese Staude birgt aber kein Kernholz, sondern setzt sich aus vielen übereinander gelagerten Blattscheiden zusammen. Sie taugen nicht für ein solides Haus. Unser Wollen und Handeln lassen sich gut damit vergleichen. Nie erreichen wir mit unseren Aktivitäten etwas Verlässliches und Dauerndes, nie etwas Endgültiges und Kernhaftes.

Schließlich: Da hat ein Gaukler an einem öffentlichen Platz die Aufmerksamkeit für sich gewonnen. Aus seinem umfangreichen Repertoire zeigt er seine Kunststücke und zieht das Publikum in den Bann. Aber wer ganz genau hinschaut und sich nicht leichtfertig von diesem Blendwerk täuschen lässt, kann die Tricks des Zauberers entlarven. Er findet heraus, dass diese Sensationen auf Täuschung beruhen. Ebenso verhält es sich mit der Dynamik des Bewusstwerdens, das uns stets aufs Neue die trügerischen Bilder von Ich und Welt vor Augen führt.

### Waldvogelsang

Wer reden möchte, muss seine Stimme einsetzen, und ein guter Rhetoriker wird sie mehr oder weniger meisterlich handhaben. Betrachten wir den Erhabenen als einen solchen Meister und die Vorzüge seiner Kunst:

*Achtfach ausgezeichnet ist die Stimme, die aus dem Munde des Herrn Gotamo hervorgeht: deutlich und verständlich, angenehm und ansprechend, gebunden, nicht gebrochen, tief und volltönig. Wie da Herr Gotamo in einer Versammlung zu sprechen pflegt, geht der Klang seiner Stimme nicht über die Versammlung hinaus. (M 91-KEN)*

Sicher sind die Worte des Buddha gut artikuliert, deutliche Aussprache macht sie leicht verständlich. Seine Stimme, sagen die alten Texte, ist schön und angenehm, klingt also nicht blechern oder schrill. Einen nuschelnden Lehrer von diesem Rang oder einen mit schnarrender Stimme kann man sich ebenfalls nur schlecht vorstellen. Karl Eugen Neumanns *Heilig der Klang der Stimme, ein Ton wie Waldvogelsang* ist eine sehr poetische Wiedergabe für das Pāli-Original. Gemeint ist eine dem Gott Brahmā gleiche, überaus reine Stimme, die an einen in Indien beheimateten Vogel erinnert. Natürlich ist sie ihres harmonischen Klanges und der angemessenen Betonung wegen dem Ohr wohltuend; aber auch, weil sie inhaltsreich ist und damit wert, gehört zu werden. Die Rede eines Buddha ist zusammenhängend, sie folgt einem roten Faden und ist nicht ausschweifend. Sie verliert sich nicht in nebensächlichen Details und lässt die Hauptsache nie zu kurz kommen. Die Belehrungen des Erhabenen sind naturgemäß tiefgründig, das Gesagte von Gewicht. Wo es um den *Dhamma* geht, haben Oberflächlichkeit und Gehaltlosigkeit keinen Platz.

Für die Übersetzer der Lehrreden ist es oft recht schwer, wenn nicht unmöglich, immer die genau passenden deutschen Worte zu finden. Pāli, die Sprache der Sutten, ist überaus reich an Ausdrücken, die geistige und existenzielle Sachverhalte betreffen, zu denen es im Deutschen nicht selten keine oder nur vage Entsprechungen gibt. Ganz abgesehen davon, dass der Buddha gelegentlich neue Begriffe eingeführt oder gebräuchliche umgedeutet hat, weil das sprachliche Repertoire auch seiner Zeit

und seines kulturellen Umfeldes für seine Botschaft nicht immer ausreichte. Und doch vermitteln uns gelungene Übersetzungen einen Eindruck von dem Erwachten als einem exzellenten Redner.

Wir erfahren auch, dass er die Reichweite seiner Stimme den örtlichen Gegebenheiten optimal anzupassen wusste. So konnten ihn nicht nur diejenigen genau verstehen, die in den vorderen Reihen saßen, sondern auch die weiter hinten. Seine Stimme drang indessen nicht über den Bereich seiner Zuhörer hinaus. Das zu bewerkstelligen, ist eben eine der Fähigkeiten, die einem Buddha und hoch entwickelten Wesen, nicht aber in gleichem Maße einem normalen Menschen gegeben sind. In der Übersetzung von Mettiko Bhikkhu lesen sich die genannten Fertigkeiten so:

*Die Sprache aus seinem Munde hat acht Qualitäten: sie ist klar, verständlich, melodios, hörbar, durchdringend, wohlklingend, tief und volltönend. Aber während seine Stimme vernehmbar ist, so weit seine Zuhörerschaft reicht, dringt seine Sprache doch nicht über die Zuhörerschaft hinaus.*  
(M 91-MBh)

Im Übrigen gehört eine derartige Sprachgewalt zu den 32 *Merkmale eines Großen Mannes*, die im alten Indien traditionell allein den Buddhas und den mythologischen Kaiserkönigen zugeschrieben wurden. Beide stehen – auf der geistigen beziehungsweise auf der weltlichen Ebene – für die jeweils bestmögliche menschliche Wiedergeburt.

Dass sich in der Sprache Inhalt und Form wie gezeigt zu einer zwanglosen harmonischen Einheit verbinden, ist selten genug. Der Buddha beherrschte die Kunst meisterlich, den Sinngehalt seiner Darlegungen und die Art seines Ausdrucks in volle Übereinstimmung zu bringen. Einer seiner Zeitgenossen, der hochberühmte Brahmane Canki, fasste das für sich so zusammen:

*Der Asket Gotama spricht ja angemessen, erklärt angemessen, seine Rede ist höflich, deutlich, nicht stammelnd, tauglich, den Sinn darzulegen. (M 95-BS)*

Eine solche Rede gehört zu den guten Umgangsformen, die dem Gesprächspartner gegenüber die nötige Achtung und Freundlichkeit erweisen. Sie ist gut artikuliert, ihr eignet eine verständliche Aussprache. Die Darstellung ist flüssig und nicht abgehackt, da gibt es keine unzusammenhängenden Satz- und Wortketten oder unverständliches Gestotter.

Zur Abrundung soll der Hinweis nicht fehlen, auf welche Weise sich der Erwachte diese Befähigung erworben hat. Es versteht sich, dass Perfektion einen überaus hohen Anspruch und eine unentwegte lange Übung voraussetzt. Wie in allen anderen Bereichen versuchte der Bodhisattva, auch hinsichtlich der Sprache die höchsten ethischen Standards und praktisches Geschick zu verwirklichen. Die Tradition weiß zu berichten, dass er sich mit großer Entschlossenheit und über viele Leben hinweg darum bemüht hat. (D 30)

## Wirkungen

Sprache erzielt ihre Wirkung auf die Zuhörer, umso mehr tut es vollendete Sprachkunst. Dabei ist die Vermittlung von Information und Wissen eine wesentliche Komponente. Wer ein inhaltsreiches Gespräch geführt oder einem aussagekräftigen Vortrag zugehört hat, ist unmerklich merklich ein anderer geworden. Der Geist dessen, der ein gehaltvolles Buch gelesen hat, ist danach ebenfalls zumindest graduell verändert. Die aufgenommenen Daten reichern den Speicher des Gedächtnisses an und fügen sich ergänzend, bestätigend oder korrigierend in die bis dahin gewonnene Sicht der Dinge ein. Kenntnisse nehmen zu. Nach und nach wandeln sich so Auffassungen und Weltbilder. Nicht ohne Grund beginnt der Edle Achtfache Weg mit dem Bemühen um eine realistische Anschauung, die

nicht zuletzt über sprachliche Kommunikation zustande kommt. Im besten Fall durch die Belehrung eines Erwachten. Nicht weniger bemerkenswert ist der Einfluss des gesprochenen Wortes auf das Gemüt. Es richtet sich nicht allein an unseren Intellekt, sondern auch an unsere Gefühle. Zum Glück – wenn eine Wahrheit nicht nur eine im Gedächtnis gespeicherte Tatsache bleiben, sondern einen Einfluss ausüben soll. Sie muss uns berühren. Nur wenn wir uns von etwas als wahr Erkantem auch innerlich angesprochen fühlen, können wir davon profitieren.

Was der Buddha an emotionaler Resonanz auslöste, zeigt eine in den Texten häufig gebrauchte Wendung. Hier bezieht sie sich auf eine Gruppe von Anhängern, die kurz zuvor mit ihm zusammengetroffen waren.

*Die Brahmanischen Hausleute von Thulakotthitam, die da zur Seite saßen, wurden vom Erhabenen in lehrreichem Gespräche ermuntert und ermutigt, erregt und erheitert.* (M 82-KEN)

Diese wenigen Worte markieren vier unterschiedliche Dinge, die zu einem fruchtbaren Austausch gehören. Wie haben diese Leute ihren Besuch empfunden und was haben sie von dort mitgenommen?

Sicher manches an Wissen. Der Buddha hat seine Einsichten mit den Bürgern von Thulakotthitam geteilt. Er hat ihre Fragen beantwortet, ihnen existenzielle Zusammenhänge erklärt und einige praktische Schritte nahegelegt. Im konkreten Fall sind die Inhalte des Gespräches nicht überliefert. Womöglich waren es familiäre Probleme oder ethische Themen. Vielleicht standen aber auch die Vier Heilenden Wahrheiten im Mittelpunkt, die das Kernstück der Rechten Anschauung ausmachen. Auf jeden Fall ging es um Information.

Das Gespräch hat aber nicht allein den Verstand der Hausleute erreicht, sondern bei ihnen etwas in Gang gesetzt. Da gab es kleine oder große Aha-Erlebnisse, die sie überzeugt und sich

tief eingepägt haben. Die Besucher haben die gehörte Wahrheit als richtig und wichtig erkannt und nehmen sie ernst. Die neuen Erkenntnisse sind für sie verbindlich geworden und werden ihre Wirkung entfalten. Aus einem unbestimmten „Man sollte eigentlich...“ ist ein entschiedenes „Ich werde ganz gewiss...“ geworden. Aus Wissen erwachsen Motivation und Tatkraft.

Einen besonderen Schub erhält dieser Schritt von reinem Faktenwissen zu einer veränderten Lebensgestaltung für den, der sich vom Buddha regelrecht begeistern lässt. Und auch das war oft der Fall. Wir erfahren, dass mitunter selbst Skeptiker oder strikte Gegner des Erwachten ihn überaus inspiriert verließen. Sie ließen sich emotional bewegen.

Ein Weiteres sorgt dafür, dass sich Ermutigung und spontanes Mitgerissen-Sein nicht schnell wieder verflüchtigen: die Freude über die gewonnenen Einblicke und die mit ihnen verbundenen guten Zukunftsaussichten. Der Segen einer Belehrung des Erwachten vollendet sich, wenn sie den Empfänger heiter stimmt und er sie immer wieder gerne hört. Wenn Herz und Gemüt beteiligt sind, fällt jeder Schritt leichter und ist jede Mühe aussichtsreicher.

Alles in allem hat die Sprachkunst des Erhabenen zwei wünschenswerte Ergebnisse. Sie kann in einer Situation innerer oder äußerer Bedrängnis beruhigen, aufrichten und anspornen. Sie hat einen unmittelbaren positiven Einfluss, weil sie mit der Wahrheit vom Leiden zugleich Hoffnung auf dessen Ende macht.

*Wenn meine Schüler Leid erfahren, in Leiden versunken sind, von Leiden gequält sind, kommen sie zu mir und fragen mich nach der Heilswahrheit vom Leiden. Diesen erkläre ich die Heilswahrheit vom Leiden und erhebe ihnen das Herz durch die Beantwortung der Frage. (M 77-BS)*

Der langfristige Effekt ist ein anderer. Wenn ich die Wahrheit höre und sie zur Leitlinie erhebe, wird sie meinem Leben zweifelsfrei eine erwünschte Wendung geben. Meine Zukunft wird weniger konfliktreich und belastend und dafür angenehmer und freudvoller sein. Ist diese Wahrheit tiefgründig genug, führt sie vielleicht sogar bis an den Punkt, der Stromeintritt genannt wird. Von da aus verläuft der weitere Weg zielgerichtet nur noch in die Richtung der völligen Befreiung – auch wenn er noch manche Hindernisse und einige Nebenstrecken enthält.

# Hören

Was wäre Reden ohne Hören? Das eine wäre ohne das andere in den meisten Fällen sinnlos. Wenn ich spreche, habe ich einen Adressaten für meine Worte, bei dem sie etwas bewirken sollen. Ich möchte etwas mitteilen, einen Wunsch oder eine Absicht äußern, jemanden beraten, erheitern oder aufrichten. Vielleicht will ich mich umgekehrt informieren oder andere Meinungen kennenlernen, ich will wissen, wie es jemandem geht und was in der Welt los ist. Von Selbstgesprächen einmal abgesehen, haben Reden und Hören mit zwischenmenschlichen Beziehungen und wechselseitigem Austausch zu tun. Aber nicht nur das. Wir werden sehen, was die buddhistischen Lehren zu unserem besseren Verständnis beitragen können.

## Hören können

Wer nicht gerade unter Taubheit oder Schwerhörigkeit zu leiden hat, wird nicht weiter darüber nachdenken. Hören ist etwas Selbstverständliches, doch bedarf es einer Reihe von Voraussetzungen. Ein Kernsatz der buddhistischen Psychologie beschreibt sie – präzise, aber zugegebenermaßen etwas trocken und eher technisch – auf die folgende Weise.

### Wie Hören funktioniert

*Durch Ohrsinn und Töne ... geht Ohrsinn-Erfahrung auf. Der drei Zusammenkommen ist Berührung; durch Berührung bedingt ist Gefühl; was man fühlt, nimmt man wahr; was man wahrnimmt, denkt man...“ (M 18-FS)*

So einfach wir den Hörvorgang erleben, so komplex ist er doch bei genauerem Hinsehen. Für unsere Zwecke genügt es, die verschiedenen Komponenten kurz und etwas vereinfachend zu umreißen.

Natürlich gehört ein intaktes physisches Ohr dazu. Ohne Hörfähigkeit können keine Klänge aufgenommen oder weiterverarbeitet werden. Anders als es die westliche Wissenschaft nahelegt, meint Hörfähigkeit aber weit mehr als das ordnungsgemäße Zusammenwirken des Ohres mit den dazugehörenden Nervenbahnen und dem Gehirn. Zu ihr zählt auch ein psychischer Anteil, dessen sich der normale Mensch selten bewusst ist. Gemeint ist der im Ohr inkarnierte latente oder manifeste Drang zu hören. Wir alle haben einen mehr oder weniger starken Wunsch nach Hörkontakten, wir sehnen uns danach, Töne zu erleben und zu genießen.

Damit sind wir schon bei der zweiten Bedingung: Hörbare Objekte müssen sich in Reichweite befinden. Schallwellen müssen vorhanden sein. Sie müssen nahe genug und stark genug sein, um registriert zu werden. Alltagsgeräusche gehören ebenso dazu wie Klänge der Natur, Musik oder Stimmen. Wir sehen uns Straßenlärm ebenso ausgesetzt wie Signalen eines Smartphones, dem Plätschern eines Baches und dem Bellen eines Hundes, einem Konzert und den Worten von Menschen. Vieles davon ist nichts als ein Geräusch, das als angenehm oder unangenehm empfunden wird, anderes ist darüber hinaus mit Sinn und Bedeutung verbunden.

An jedem Hörvorgang ist aber noch ein drittes Element beteiligt, das meist übersehen wird oder nicht bekannt ist. Ohne eine entsprechende mentale Aktivität kommt es nämlich nicht zu einem Sinneskontakt. Neben der Fähigkeit zu hören und geeigneten Objekten ist eine geistige Hinwendung zu dem jeweiligen Schallereignis notwendig. Es muss „erfasst“ oder „ergriffen“ werden. Einfacher ausgedrückt: Wenn im gegebenen Moment kein Interesse an einem solchen Sinneskontakt vorhanden ist, kommt er auch nicht zustande.

Das Zusammentreffen aller drei Faktoren wird in der buddhistischen Psychologie *Berührung* oder *Kontakt* genannt. Er entsteht, wenn „Ich“ und „Welt“ beziehungsweise „Innen“ und

„Außen“ aufeinandertreffen, und mit ihm steigen Gefühl und Wahrnehmung auf. Jetzt ist das betreffende Hörobjekt bewusst geworden. Das ist der Zeitpunkt, in dem wir sagen: „Ich höre diese wundervolle Musik“ oder „Was ist das für ein schreckliches Geschrei!“ „Hat da eben nicht das Telefon geklingelt?“ „War das nicht die Stimme von Soundso, die gerade vor dem Fenster vorbei gegangen ist?“

Hörvorgänge laufen so schnell und gewohnheitsmäßig ab, dass wir in aller Regel nur die Ergebnisse mitbekommen, ihr Zustandekommen aber nicht. Infolgedessen entgehen uns wichtige Zusammenhänge, was uns fast zwangsläufig zu irrigen Schlussfolgerungen verleitet. Wenn wir etwa sagen „Was für eine wundervolle Musik“, schreiben wir die aufkommenden angenehmen Gefühle der Qualität der Musik zu. Wir denken naiverweise, dass diese Komposition schön ist und sie uns deshalb gefällt. Tatsächlich aber werden wir Klänge nur dann schön finden, wenn wir eine Affinität zu ihnen haben. Als ansprechend wird empfunden, was unseren Neigungen und Vorlieben entspricht, als unschön, was nicht zu ihnen passt. Ein passionierter Liebhaber afrikanischer Folklore kann deshalb mit gregorianischem Chorgesang weniger anfangen, ein Bachfreund kaum etwas mit der Insider-Musik pubertierender Jugendlicher. Für alle sind die vernehmbaren Töne die gleichen, und sie sind es doch nicht. Hören ist eben kein rein physiologischer, sondern vor allem ein psychischer Vorgang.

So blitzartig der geschilderte Hörvorgang bis dahin verläuft, so spontan erfolgt auch unsere Reaktion. Wir wünschen und tun etwas. Was wir wollen, richtet sich zuallererst nach den erfahrenen Gefühlen. Ein „Wann hört endlich der verdammte Krach auf, ich will schlafen!“, ist sofort da, wenn unsere Ruhebedürftigkeit nicht beachtet wird. Was immer wir dann gerade hören, stört uns. Auch, wenn uns dieselbe Musik oder dasselbe Geräusch bei anderer Gelegenheit nichts ausmacht. „Schade, dass du schon gehen musst. Ich hätte mich gerne noch etwas mit dir

unterhalten“, ist ein Gegenbeispiel. Das Gespräch von eben hat mir wohlgetan, weil es dem Anliegen entgegenkam, mich intensiver auszutauschen. Sein vorzeitiges Ende muss die Stimmung trüben.

Ungesteuert und unbemerkt setzt in beiden Situationen die denkerische Bearbeitung des Hörerlebnisses ein. Wir nehmen geistig Stellung, fällen ein Urteil, bewerten die aktuelle Situation. Und wir überlegen, wie wir auch praktisch mit ihr umgehen sollen. Wir fragen uns, ob wir den Nachbarn anrufen und ihn bitten, den Rasen eben nicht um die Mittagszeit zu mähen. Oder wir versuchen unsere Freundin zu animieren, doch noch eine Weile zu bleiben und die Unterhaltung fortzusetzen.

### In die Stille gegangen

Für ein Hörerlebnis müssen also mehrere Voraussetzungen gegeben sein. Denn wie gesagt, haben wir es nicht mit einem physisch-mechanischen Vorgang zu tun, mehr noch sind Geist und Psyche beteiligt.

Ich möchte das näher am Beispiel meditativer Zustände zeigen, in denen Hören für eine bestimmte Zeit nicht stattfindet, selbst wenn das Hörorgan gesund ist und Geräusche im näheren Umfeld vorhanden sind. In bestimmten Stadien der Ruhemeditation ist nämlich die übliche Außenorientierung des Geistes, sein sonst reges Interesse an akustischen Ereignissen nicht vorhanden. Ein entsprechender Erfassungsakt findet daher nicht statt. Das Gespräch eines jungen Adligen mit dem Buddha liefert ein interessantes Beispiel.

*Beiseite sitzend sprach nun Pukkuso der Mallerprinz zum Erhabenen also: „Erstaunlich, o Herr, außerordentlich ist es, o Herr, wie tief da, o Herr, der Frieden ist, in dem Pilger zu beharren vermögen. – Eines Tages einmal, o Herr, war Alāro Kālāmo die Landstraße entlang gewandert, war dann vom*

*Wege abgelenkt und hatte sich in der Nähe unter einem Baume niedergesetzt, bis gegen Abend zu verweilen. Da sind nun, o Herr, an fünfhundert Karren gerade Alāro Kālāmo gegenüber vorbeigefahren. Nun ist dann, o Herr, einer der Männer, den Spuren dieser Karrenkarawane immer nachfolgend, zu Alāro Kālāmo herangekommen und hat also gefragt: „Du hast wohl, o Herr, an fünfhundert Karren vorbeifahren sehn.“ – „Nichts hab’ ich, Bruder, gesehen.“ – „Aber du hast doch, o Herr, den Lärm gehört?“ – „Nichts, Bruder, hab’ ich von Lärm gehört.“ – „So hast du, o Herr, geschlafen?“ – „Nicht hab’ ich, Bruder, geschlafen.“ – „Wie denn, o Herr: und du warst bewusst?“ – „Gewiss, Bruder.“ – „So hast du, o Herr, bewusst und mit wachen Sinnen die fünfhundert Karren, die gerade gegenüber vorbeigefahren sind, weder gesehen noch auch den Lärm gehört: Aber dein Mantel, o Herr, ist ja ganz mit Staub überdeckt!“ – „Freilich, Bruder.“ Da wurde nun, o Herr, jenem Manne also zumute: „Großartig ist es, unglaublich, in der Tat, wie tief da, fürwahr, der Frieden ist, in dem Pilger zu beharren vermögen: wo ja eben einer bewusst und mit wachen Sinnen fünfhundert Karren, die gerade gegenüber vorbeifahren, weder zu sehn noch auch den Lärm zu hören braucht!“ (D 16-KEN)*

Alāro Kālāmo war der erste wichtige Lehrer des werdenden Buddha. Zu ihm war er gekommen, um bestimmte Formen der Meditation zu erlernen. Kālāmo galt als einer der anerkanntesten Meister seiner Zeit und war ein Kenner der vom Erwachten später *stille Weilungen* genannten meditativen Erfahrungen. Dieser Meister drang bis in den Erfahrungsbereich des *Nicht-Etwas* vor. Das ist einer der Zustände tiefster Sammlung, in denen alle äußeren Körpersinne vorübergehend nicht aktiv sind und die dingliche Welt gleichsam vergessen ist. Hier ist der Meditierende mit seiner Achtsamkeit ganz bei und in sich, getragen allein von einem Gefühl erhabenen Gleich-

muts. Und das ist so erfüllend, dass der Geist völlig in sich ruht. Wer alles ersehnte Wohl und Glück bei sich erfährt, wird die Körpersinne nicht auf die Suche nach weniger befriedigenden äußeren Erlebnissen schicken – auch den Hörsinn nicht.

Der Buddha antwortete dem Prinzen Pukkuso, der ein Anhänger Alāro Kālāmos war, mit einem eigenen Erlebnis, das wir noch als eine Steigerung verstehen dürfen. Eines Tage nämlich hatte er sich zur Meditation in einem Schober auf dem Feld zurückgezogen. Bald darauf tobte ein überaus heftiger Gewittersturm mit einem mächtigen Wolkenbruch. Gleißende Blitze durchzuckten den Himmel, und mächtige Donnerschläge krachten. Das Unwetter war so heftig, dass dabei zwei Bauern und vier Ochsen vom Blitz erschlagen wurden. Irgendwann verließ der Buddha, aus seiner Versenkung zurückgekehrt, die Hütte und wurde von der herbeigeeilten und erregten Menschenmenge gefragt, ob er denn nichts von dem ungeheuren Getöse mitbekommen hab. Nein, sagte er wahrheitsgemäß, weil er sich in einer solchen Sammlung befand, die jedes Hören auch von noch so lauten Geräuschen ausschloss.

All das ist von unseren gewöhnlichen Erfahrungen himmelweit entfernt, gerade für Menschen einer Gesellschaft, in der das Meditieren eher ein Randphänomen und eine fortgeschrittene meditative Praxis kaum noch zu finden ist. Und doch können wir die wirkenden Gesetzmäßigkeiten in etwa nachempfinden, wenn wir an bestimmte Alltagssituationen denken. Vielleicht haben wir es schon einmal erlebt, dass wir in ein spannendes Buch vertieft waren und das Klingeln des Telefons oder das Rufen eines Familienmitgliedes nicht mitbekommen haben. Vermutlich kennen wir jemanden, der regelmäßig beim Fernsehen einschläft und selbst bei einer wilden Schießerei in einem Krimi nicht aufwacht. Bei Kindern verpufft die abendliche Aufforderung leicht, schleunigst ins Bett zu gehen, während sich beim Rascheln von Schokoladenpapier die Aufmerk-

samkeit verlässlicher einstellt. Für alle Beispiele gilt: Die Ohren sind gesund, Hörobjekte sind in Reichweite, aber die geistige Hinwendung fehlt. Also bleibt ein akustisches Erlebnis aus.

## Himmlisches Gehör

Nehmen wir einmal an, jemand erfreut sich einer überdurchschnittlichen Hörfähigkeit. Wenn er einem Musikstück lauscht, kann er oder sie ganz hohe und ganz tiefe oder sehr leise Töne erfassen, die für viele andere wie nicht da sind. Als einzigem der gesamten Familie entgeht ihm nicht, wenn in der Küche der Wasserhahn tropft oder das Auto bei einer bestimmten Geschwindigkeit unbekannte und verdächtige Geräusche von sich gibt.

Sogar unter solchen sehr günstigen Voraussetzungen sind die menschlichen Möglichkeiten im Grunde kärglich. Da wir kaum einen relevanten Vergleich haben, fällt es uns nicht sonderlich auf. So ist die räumliche Reichweite des Hörsinnes recht begrenzt. Geräusche nehmen wir umso besser wahr, je näher zu uns sich ihre Quelle befindet. Über sehr weite Entfernungen dringen sie gar nicht mehr durch. Die Lautstärke von Tönen muss eine bestimmte Schwelle überschreiten, sonst bleiben sie für uns stumm. Und schließlich ist die Bandbreite der für Menschen erfahrbaren Tonfrequenzen außerordentlich dürftig. Viele Tiere sind zu weitaus mehr in der Lage. Jeder Hundebesitzer weiß das, wenn er seine Hundepfeife benutzt. Ein Katze spitzt die Ohren, wenn sie eine Maus hört, die für uns unbemerkt bleibt. Noch erstaunlicher sind etwa Walgesänge, die diesen massigen Meeressäugetieren zur Kommunikation dienen. Es wird berichtet, dass ihre Laute Distanzen von mehreren hundert bis einigen tausend Kilometern überbrücken und von Artgenossen registriert werden können.

Um eine andere Dimension aber geht es bei dem sogenannten *Himmlischen Gehör* (*dibbasotañāna*), das allerdings auch weit

mehr voraussetzt, als wir üblicherweise mitbringen. Es lässt sich nur auf einer höheren Stufe der inneren Läuterung erwerben. Sie erwächst aus den *samādhi*-Fähigkeiten der vierten Vertiefung.

*Solchen Gemütes, innig, geläutert, gesäubert, gediegen, schlackengeklärt, geschmeidig, biegsam, fest, unversehrbar, richtet und lenkt er das Gemüt auf die himmlische Hörkraft. So kann er mit dem himmlischen Gehör, dem geläuterten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, beide Arten der Töne hören, die himmlischen und die irdischen, die fernen und die nahen.* (D 2-KEN)

Wer dazu in der Lage ist, kann in seinem grobstofflichen Körper über das normale menschliche Maß hinaus Töne wahrnehmen – aus allen Richtungen und aus jeder beliebigen Entfernung. Das mögen Laute sein, die im Diesseits ihre Ursache haben, wie solche jenseitigen Ursprungs. Denken wir an himmlische Musik oder Sphärenklänge. Auch gesprochene Worte gehören dazu, die entweder gezielt an jemanden gerichtet sind oder deren Zeuge er ungewollt wird. Genauso kann ein entsprechend Begabter willentlich Gesprächen von Menschen oder jenseitigen Wesen zuhören, gleich in welcher Distanz sie stattfinden. Was heute befremdlich klingt und schnell in eine obskure spiritistische Ecke verwiesen wird, war in den Anfangszeiten des Buddhismus keineswegs außergewöhnlich. Vereinzelt hat sich diese Fähigkeit bei außergewöhnlich befähigten oder geübten Mönchen und Nonnen bis in die jüngste Zeit erhalten.

Ich möchte mit einem Beispiel von irdischem Fernhören beginnen, über das eine Sutte der Längeren Sammlung berichtet. Wir erfahren, wie der Buddha eine Unterhaltung von Mönchen mitanhört und sich später selbst in dieses Gespräch einschaltet.

*Als nun manche der Mönche, nach dem Mahle, vom Almosengange zurückgekehrt, unter dem Dach im Umkreis der Holunderkappern sich eingefunden, versammelt hatten, kam unter ihnen ein lehrreiches Gespräch über frühere Daseinsform auf. (...) Es hörte aber der Erhabene mit dem himmlischen Gehör, dem geläuterten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, das gegenseitige Gespräch jener Mönche. (D 14-KEN)*

Diese Männer haben sich dem Erwachten als ihrem Lehrer anvertraut, und er hat die Verantwortung für ihre bestmögliche Förderung übernommen. Deshalb begleitet er sie in ihrem Alltag mit Rat und Tat. In diesem Fall waren in einer Gruppe Fragen im Zusammenhang mit früheren Buddhas aufgetaucht, die sie sich selbst nicht befriedigend beantworten konnten. In praktischer Nutzenanwendung seines fürsorglichen „Lauschangriffs“ konnte der Erhabene ihnen eine punktgenaue Belehrung geben. Sie bestand in einem ausführlichen Bericht über die Namen, die Eigenschaften und Besonderheiten einiger der Buddha Sakyamuni vorangegangenen Erwachten. Aufschlussreich ist auch die folgende Begebenheit. Der ehrwürdige Revato wird Zeuge, wie sich einige seiner Mitmönche in der Ferne über ihn unterhalten. Sie haben etwas vor und wollen ihn in dieser Angelegenheit vor ihren Karren spannen. Das passt dem Ehrwürdigen aber nicht, er will sich nicht in die Sache hineinziehen lassen. Wir erfahren nicht, um was genau es sich handelt, aber jedenfalls kann er sich aufgrund seiner auf diese ungewöhnliche Weise gewonnenen Einsichten still aus der Affäre ziehen und ungestört weiter praktizieren. Er macht sich davon.

*Damals hielt sich der ehrwürdige Revato in Soreyya auf, ein Erfahrener, Gelehrter, Träger der Lehre ... Da sagten sich die ordensälteren Mönche: „Wenn wir diesen ehrwürdigen Revato für unsere Gruppe gewinnen können, dann wären wir in dieser Angelegenheit stärker.“ Der ehrwürdige Ravato hörte mit dem*

*himmlischen Gehör, dem geläuterten, über menschliche Grenzen hinausreichenden, die Beratung der ordensälteren Mönche und dachte: „Das ist für mich eine harte und arge Sache...“* (Cv 7-FS)

Also nicht nur ein Buddha mit seiner außerordentlichen Meisterschaft besitzt das *himmlische Gehör*, sondern auch seinen in dieser Hinsicht besonders geeigneten Schülern ist es zugänglich.

Ähnlich verhält es sich mit dem Jenseitshören. Wiederholt lesen wir, dass der Buddha mit himmlischen Wesen (*deva*) kommunizierte. Vor dem Beginn seiner Lehrtätigkeit hatte er sich die Frage gestellt, an wen er denn zuerst sein neu gewonnenes Wissen weitergeben sollte. Da fielen ihm seine beiden ersten Lehrer ein, die ihm am geeignetsten schienen. Für sein Vorhaben war es aber schon zu spät.

*„Ālāra Kālāma ist weise, intelligent und verständig; er hat seit langem wenig Staub auf den Augen. Angenommen, ich lehre das Dhamma zuerst Ālāra Kālāma. Er wird es schnell verstehen.“ Da traten Devas an mich heran und sagten: „Ehrwürdiger Herr, Ālāra Kālāma starb vor sieben Tagen.“* (M 26-MB)

Ebenso verhielt es sich mit seinem zweiten Meditationsmeister Uddaka Rāmaputta, der vor noch kürzerer Zeit seinen Körper abgelegt hatte.

Vom *himmlischen Gehör* ist nicht allein im *Dhamma* die Rede, sondern unter verschiedenen Bezeichnungen immer wieder auch anderswo. Auch Patañjali, der „Vater des indischen Yoga“, der um die Zeitenwende gelebt haben soll, kannte es und leitete seine Schüler dazu an. In okkultistischen und spiritistischen Kreisen spricht man heute von Hellhören und ordnet es den vielfältigen medialen Fähigkeiten zu. In den maßgeblichen westlichen Wissenschaften finden sogenannte übersinnliche Phänomene nicht allzu viel Beachtung und noch weniger kön-

nen sie überzeugend gedeutet und verstanden werden, aber ernsthaft leugnen lassen sie sich nicht.

Diese Fähigkeit kann sich im Zuge der spirituellen Entwicklung einstellen, vor allem, wenn man ihr eine besondere Aufmerksamkeit schenkt. Die unvergleichliche „räumliche“ Reichweite des *himmlischen Gehörs* und sein beachtliches Potenzial, auf normalen Wegen unzugängliche Einsichten zu erlangen, können eine Hilfe sein. Der geistige Horizont erweitert sich, mit den Jenseitserfahrungen kommt eine bedeutende Dimension der Erfahrung hinzu. Das *himmlische Gehör* hat allerdings nur einen begrenzten Stellenwert. Um das Ziel der buddhistischen Praxis zu erreichen, bedarf es seiner nicht. Schon gar nicht handelt es sich um eine spirituelle Spielwiese oder um eine willkommene Möglichkeit, seine Neugier zu befriedigen oder Langeweile zu verscheuchen. Von sonstigen unlauteren Motiven ganz zu schweigen.

## Hören wollen

Ich habe mehrfach betont, dass Hören kein mechanischer und rein passiver Vorgang ist. Ihm liegt etwas Aktives und Zielgerichtetes zu Grunde. Die im physischen Hörorgan inkarnierten psychischen Dränge sind auf Hörerlebnisse aus. Sie sind auf Klänge hin gespannt. Ihr Wesen besteht in einem dauernden Mangel, der in den Kontakten mit dem Außen Ausgleich und Erfüllung sucht. Wir können also nicht nur hören, wir wollen es mehr oder weniger triebhaft. Wie die anderen Sinnestätigkeiten liefert das Hören nämlich ein beträchtliches Maß an Gefühlsbefriedigung.

## Wechselspiel

Zweifellos möchten wir wohltuende Töne erleben. Musik gehört dazu, wir empfinden Freude an harmonischen Melodien oder belebenden Rhythmen. Viele haben ihr Lieblingslied, mit dem sie schöne Erinnerungen verbinden und das sie jedes Mal

beschwingt, wenn es gespielt wird. Andere schwören auf einen bestimmten Komponisten, eine Sängerin oder eine Gruppe. Auch Geräusche der Natur finden wir attraktiv. Das mag das Rauschen von Wind und Meer sein, das Zwitschern der Vögel oder das Summen der Bienen im Frühling. Selbst das laute Motorengeräusch bei einem Autorennen kann einen Fan solcher Sportereignisse in Begeisterung versetzen.

Außerdem sind wir soziale Wesen, und die Stimme unserer Mitmenschen ist uns wichtig. Wir suchen die verbale Resonanz unserer Umgebung, Ansprache und Zuwendung seitens des Du. Gerne möchten wir von anderen beachtet oder besser noch geachtet werden. Es ist uns ein mehr oder weniger starkes Anliegen, Anerkennung, Lob und Wertschätzung zu erfahren. Ohne Selbst- oder Ich-Bestätigung ist das Leben leer, ihm fehlt eine zentrale Komponente. Wer hört nicht gerne Sätze wie: „Schön, dass du da bist.“ – „Ich freue mich, dich wiederzusehen.“ – „Das hast du gut gemacht.“ – „Du wirst gebraucht.“ Im Grunde sind wir erst dann wirklich sicher, dass wir leben, wenn es uns jemand auch sagt. Unsere Rolle im Leben und unsere Identität sind abhängig von einem Spiegel – den Mitwesen.

Damit ist indirekt schon ein dritter Aspekt angeklungen: Hörbares ist auch Träger von Sinn und Bedeutung. Sprache ist ein entscheidender Transporteur von Informationen. Da wir ein starkes Bedürfnis nach Wissen und Orientierung besitzen, sind wir auf Input angewiesen. Berichte über Ereignisse oder Sachverhalte bedienen das Grundbedürfnis nach Überblick. Sonst könnten wir uns kaum im Alltag zurechtfinden und unser Leben einigermaßen sinnvoll und effektiv gestalten. Reden und Hören ermöglichen diesen Austausch. Das betrifft das Tagesgeschehen, wenn wir Nachrichten aufnehmen. Über zahlreiche Kanäle eignen wir uns berufliche, soziale, kulturelle und akademische Kenntnisse an. Und Hören kann Quelle für die Erklärung und Deutung der Existenz im umfassendsten Sinn

sein. Es eröffnet einen Zugang zur Wahrheit, zeigt Wege zu subtilen Erfahrungen und stillt religiöse Bedürfnisse.

So verschieden die individuellen Anliegen sind, so unterschiedlich sind die Erfahrungen von Erfüllung und Nichterfüllung. Ich sprach schon einmal beiläufig darüber, dass „dasselbe zu hören“ nicht bedeutet, „dasselbe zu hören“. Erlebnisse sind subjektiver Natur. Die vermeintlich identischen Sinnesreize lösen zwangsläufig verschiedene Wahrnehmungen, Urteile und Reaktionen aus: je nach ihrem Verhältnis zu den persönlichen Bedürfnissen, Vorlieben und Wünschen, der ihnen entgegengebrachten Aufmerksamkeit usw.

Die Nachricht vom rapiden Fall bestimmter Aktienkurse wird dem Besitzer solcher Papiere einen Schrecken einjagen, während sie einem potenziellen Anleger und Spekulanten willkommen sein mag. Der Hund in der Ecke des Wohnzimmers hört allenfalls eine fremde Stimme aus einem Lautsprecher. Deftige Blasmusik wird in ländlichen Gegenden und bei älteren Bewohnern vermutlich zu einer guten Stimmung beitragen, bringt junge Leute in der Stadt eher zum Kopfschütteln oder zum Gähnen.

Wenn ein sensibler und von Minderwertigkeitsgefühlen geplagter Mensch getadelt wird, bedrückt ihn das; einen selbstbewussten oder überheblichen Zeitgenossen lässt das kalt. Für einen Dritten ist ein kritisches Wort eine erwünschte Hilfe. Dann nämlich, wenn er oder sie dabei ist, bei sich vorhandene Fehler und Schwächen schnellstmöglich zu beheben. Schließlich sind die Worte des Buddha oder Vorträge über buddhistische Themen für Frau Meier eine stete Inspiration und eine willkommene Hilfe für den Alltag, während Herr Müller von alledem nichts hören will oder sich unangenehm berührt fühlt.

Die meisten Menschen vereinigen in sich eine bunte Mischung von gröberen und feineren Sinnesdrängen, von denen manche unerbittlich fordernd und andere kaum merklich sind. Geistig sehr weit Fortgeschrittene oder Geheilte sind dagegen von

ihnen völlig frei, und ansonsten finden sich alle Zwischengrade von Bedürftigkeit. Genauso variantenreich sind die von „außen“ auftauchenden akustischen Signale. Wer es weniger gut getroffen hat, lebt mit nicht endendem nervigem Straßen- oder Flugzeuglärm. Seine beste Freundin besitzt ein Haus in idyllischer und stiller Umgebung. Der ohrenbetäubende Krach einer Dauerbaustelle bedrängt den einen, der andere ist von himmlischer Sphärenmusik umgeben.

Die Beispiele zeigen eine individuell unterschiedliche Betroffenheit. Je nach unseren Wünschen und Empfindlichkeiten ist die Welt der Klänge ein unübersehbares Feld für potenzielle Wohlgefühle und Wehgefühle. Wie wir etwas konkret erleben, ergibt sich aus dem Zusammenspiel von äußeren Gegebenheiten, unserer Sensibilität und unserer aktuellen Reaktion. Ob etwas unangenehm Empfundenes zu Aversion und Stress führt oder mit einem halben Lächeln quittiert wird, ist nicht allein eine Frage der „Faktenlage“.

## Der Hase und der Untergang der Welt

Bleiben wir einen Moment bei dem Punkt, wie verschieden die Reaktionen auf bestimmte Hörereignisse ausfallen können und was die Gründe dafür sind. Die Weisheit der buddhistischen Wiedergeburtsgeschichten zeigt das auf eine heitere Weise.

Wir finden uns in eine Zeit versetzt, als König Brahmadata in Benares regierte und der werdende Buddha als Löwe wiedererschienen war. In der Nähe des westlichen Ozeans erstreckte sich damals ein großer Wald aus Bilva-Bäumen und Fächerpalmen. In ihm lebte ein kleiner Hase, der von einer argen Sorge besessen war: „Was mache ich bloß, wenn die Welt untergeht?“, fragte er sich unablässig. Wieder einmal war er ganz in sein Grübeln versunken, als eine Bilva-Frucht vom Baum fiel und direkt auf dem Gebüsch landete, unter dem er sinnierte. Natürlich bekam er einen riesigen Schreck und war sich sofort sicher: „Das ist der Untergang der Welt.“ Da hielt

ihn nichts mehr, und blindlings rannte er los, um sein nacktes Leben zu retten. Das sah freilich ein anderer Hase, und als der von der bevorstehenden Katastrophe hörte, hoppelte er schnurstracks hinterher, so schnell er konnte. Bald waren alle Hasen des Waldes auf den Beinen, und unversehens schlossen sich viele andere Wildtiere an. Gazellen und Eber waren dabei, Hirsche und Büffel, Elefanten und Nashörner und sogar Löwen und Tiger. Schnell war die dahinstürmende Tierkarawane über eine Meile lang geworden.

Als der Bodhisattva dessen gewahr wurde, ließ er seinen mächtigen Löwenruf erschallen, der die Tiere in ihrem Lauf schlagartig einhalten ließ. Er erkundigte sich nach der Ursache für diese rasende Flucht, die nur in einem Unglück enden konnte. „Die Welt geht unter“, bekam er überall zu hören, was er allerdings für eine ausgemachte Dummheit hielt. „Woher wisst ihr das?“, wollte er wissen und wurde an die Elefanten verwiesen. Die schüttelten ihre großen Ohren und zeigten auf die Löwen, die auf die Nashörner und so fort, bis endlich der kleine Hase Rede und Antwort stehen sollte. „Ich weiß es gewiss“, sagte dieser schließlich und berichtete von seinem schreckvollen Erlebnis: „Ich habe das Bersten der Erde gehört.“

„Das ist Unsinn“, wusste der künftige Buddha sofort, und aus der näheren Beschreibung des noch immer zitternden Häschens schloss er scharfsinnig, dass wohl eine herabfallende Bilva-Frucht das furchterregende Geräusch ausgelöst hatte. Seine Vermutung bestätigte sich bei einer alsbaldigen Ortsbesichtigung. Der Hase beruhigte sich nach einiger Zeit wieder, und auch bei den anderen Tieren legte sich die Angst nach einer Weile.

Der Bodhisattva war weder den grundlosen Gerüchten gefolgt noch dem bloßen Anschein erlegen, sondern er war den Tatsachen nachgegangen und hatte sie aufgedeckt. Seine Nüchternheit wirkte Wunder, und seine besonnenen Worte konnten die

verstörten Bewohner des Waldes überzeugen und trösten. Ohne den Bodhisattva wären sie wohl in blindem Ungestüm ins Meer gestürzt und in ihr Verderben geraten. (J 322)

Hören ist das eine, was man aus dem Gehörten macht, das andere. Unser armer Meister Lampe konnte den Dingen um ihn herum nicht vorbehaltlos begegnen, weil sein kleiner Hasengeist ganz von einer fixen Idee eingenommen war, die irgendwann einmal in ihm aufgekommen war und sich dann in seinem Geist eingenistet hatte. Sie bestimmte von nun an, wie er seine Umgebung wahrnahm. Er konnte das Aufschlagen einer harmlosen Frucht auf dem Blätterdach seines Unterschlupfes gar nicht anders deuten als das erwartete Desaster.

Die Moral der Geschichte verlangt natürlich, dass das bei dem werdenden Buddha anders aussah. Der Löwe als König der Tiere ließ sich nicht von blinden inneren Drängen, Spinnereien oder Spekulationen leiten. Er blieb klar, ließ sich nicht irritieren. Ohne vorgefertigte Meinung richtete er seinen Blick mit der nötigen Achtsamkeit auf die turbulente und gefährliche Situation und versuchte, den tatsächlichen Hergang zu ergründen. Sein besonnenes Urteil und seine entschiedene Stimme vermochten es schließlich, die emotionalen Wogen zu glätten und den orientierungslosen Tieren aus der Not zu helfen. Zuvor schon hatte sein unüberhörbarer Ruf die in Panik geratene Herde zum Stehen gebracht und die Wende zum Guten eingeleitet.

## Freude an der Lehre

Die Erzählung vom Hasen und dem Untergang der Welt ist auch eine willkommene Überleitung zu den folgenden Betrachtungen. Sie setzen das Thema Hören-Wollen in einer bestimmten Hinsicht fort. Unter den unendlich vielen Dingen, auf das es sich richten kann, findet sich ein ungemein segensreicher Sonderfall: die Lehre des Buddha. Zweifellos ist es der

wichtigste und folgenreichste Hörvorgang in der gesamten Existenz, die Worte eines Erwachten zu vernehmen. Ohne dieses Ereignis gibt es keine Befreiung von Leiden und Unzulänglichkeit (*dukkha*), weil niemand auf sich allein gestellt die erlösende Einsicht in die Realität finden kann. Ein kurzer Satz des hochgeschätzten Sāriputta, des Jüngers, der dem Meister gleicht, nennt die beiden erforderlichen Voraussetzungen für eine realistische Sichtweise, den Anfang aller heilsamen Dinge.

*Zwei Bedingungen, Bruder, liegen der rechten Anschauung zugrunde: die Stimme eines anderen und aufmerksame Betrachtung der Herkunft der Erscheinungen.* (M 43-BS)

Darum lehren die Buddhas: Sie geben praktische Empfehlungen für den Alltag und zeigen Wahrheiten, die uns normalerweise verborgen bleiben. Sie reden über Unbekanntes und Unverstandenes und geben damit unserem Geist einen unentbehrlichen Impuls. Aber Worte können für sich allein nichts erreichen, sie wollen gehört und beachtet sein. Nur wo ein offenes Ohr ist, und die Bereitschaft besteht, sich ihnen mit ganzer Aufmerksamkeit und Hingabe zu widmen, werden sie ihre Wirkung entfalten.

## Weckruf und Hingabe

In den Tiefschlaf der verblendeten und ahnungslosen Menschen muss ein ebenso vernehmbarer wie klarer Weckruf dringen. Er muss von jemandem kommen, der selbst das Unwissen beseitigt und zur Klarheit vorgeedrungen ist. Von jemandem also, der im tiefsten Sinne des Wortes wach ist, der im besten Fall ein vollkommen Erwachter ist oder einer, der die Wahrheit von ihm erfahren hat. Wenn sich der Schlafende allerdings von diesem Ruf gestört fühlt und ihn nicht hören will, verhält er vergeblich. Er wird sich nur umdrehen und wieder in seine Träume eintauchen.

Fremdes Wissen unvoreingenommen und aufmerksam in sich aufzunehmen, ist der erste Schritt, um selbst zu erwachen. Der zweite, es in seiner eigenen Lebenswirklichkeit wiederzufinden und immer wieder bestätigt zu sehen. Ein offenes Ohr zu haben, bedeutet also mehr, als wahre Worte in seinem Gedächtnis abzuspeichern. Gefragt ist die Bereitschaft, sich wenigstens probeweise auf neue Blickweisen einzulassen und alte Denkgewohnheiten in Frage zu stellen. Wer nicht über ein gewisses Grundvertrauen in die Weisheit des Buddha und die Verlässlichkeit seiner Aussagen besitzt, wird das nicht schaffen.

Der Buddha war fähig, den Menschen etwas Vollkommenes zu Gehör zu bringen, wenn sie dafür in ihrer bestmöglichen inneren Verfassung waren. Wenn es ihm gelang, dass sie während einer Belehrung alle weltlichen Anliegen und vordergründigen Interessen vergaßen und ihre Aufmerksamkeit ganz seinen Worten widmeten, konnte der Funke überspringen. Dafür steht die oft wiederholte eindringliche Aufforderung an seine Zuhörer, seien es Ordinierte oder Hausleute, genau zuzuhören:

*Ich will euch, Hausväter, eine Lehrdarlegung geben, die euch selbst hinführt. Das höret wohl und seid aufmerksam, was ich sagen werde. (S 55,7-HH)*

Schließlich geht es um etwas Außerordentliches: um die Aussicht auf die Todlosigkeit und damit auf das Ende von *dukkha*.

*Leihet Gehör, ihr Mönche, die Unsterblichkeit ist gefunden. (M 26-KEN)*

Was könnte da wichtiger sein, als dem Sprechenden ganz hingegeben zu sein, um auch nicht eine einzige Silbe zu verpassen. Gerade im Orden des Buddha durfte man – wenigstens in den Anfangszeiten – solche Eigenschaften erwarten. Waren doch die Mönche und Nonnen aus voller Überzeugung in die

Hauslosigkeit gegangen und hatten Lernen und Selbsterziehung zu ihrem „Beruf“ gemacht. Von ihnen hieß es oft, dass sie *der Belehrung zugänglich* waren und *den Unterweisungen die rechte Achtung schenkten*. (A 10,17-NN) In dieser Weisheitsschule waren mangelnde Disziplin und ungenügende Motivation also kein Thema.

König Pasenadi von Kosala wäre froh gewesen, hätte er in seinem Umfeld etwas mehr guten Willen und Respekt erleben können. Er konnte ein Lied davon singen, wie unaufmerksam und despektierlich seine Höflinge mitunter ihm gegenüber waren. Als Herrscher konnte er jemanden nach persönlichem Ermessen bestrafen oder verbannen, sogar zum Tode verurteilen. Aber wenn er etwa zu Gericht saß, ging es nach seinem eigenen Bekunden gelegentlich drunter und drüber. Wenn er das Wort hatte, konnte er nicht einmal ausreden und musste sich immer wieder Zwischenreden verbitten. Allerdings ohne sonderlichen Erfolg. Wie sehr stachen da seine Erfahrungen ab, die er bei seinen gelegentlichen Klosterbesuchen mit einiger Verwunderung machte.

*Hier aber, o Herr, sehe ich die Mönche zu einer Zeit, wo der Erhabene einer vielhundertköpfigen Schar die Lehre darlegt; und zu einer solchen Zeit hört man eben bei des Erhabenen Jüngern nicht einmal das Geräusch des Niesens oder Sichräusperns.*

*Eines Tages, o Herr, trug der Erhabene einer vielhundertköpfigen Schar die Lehre vor. Da ließ einer von des Erhabenen Jüngern ein Räuspern hören. Und einer der Ordensbrüder streifte ihn mit dem Knie an: ‚Nicht so laut, Ehrwürdiger, bitte! Möge der Ehrwürdige sich leise verhalten: unser Meister, der Erhabene legt die Lehre dar.‘ (M 89-KEN)*

Mehr davon!

Das sind gute Voraussetzungen dafür, dass heilsame Lehren entsprechende Resonanz finden, der geistige Weckruf gehört und aufgegriffen wird. Dann werden sich Lebensweise und innere Ausrichtung vielleicht langsam, aber doch merklich wandeln. Der Blick wendet sich von der Oberfläche der weltlichen Erscheinungen zu bisher unentdeckten Zusammenhängen des Daseins. Wie sich das eigene Tun und Lassen unweigerlich positiv auf das Erleben auswirkt, wird immer deutlicher und damit, welche unschätzbare Hilfe die Aussagen des Erwachten darstellen. Der Wunsch, den *Buddhadhamma* näher kennenzulernen und tiefer in ihn einzudringen, wächst. Oft entsteht ein ausgesprochener Hunger nach dieser geistigen Nahrung, und das nicht nur in einer klösterlichen Atmosphäre. Für bürgerlich Lebende mag das genauso zutreffen, wie wir es bei Hatthaka aus Ālavī sehen, der sein Leben ebenfalls ganz dem *Dhamma* gewidmet hat. Nach seinem Tod lässt er das den Buddha ausdrücklich wissen – als er noch einmal als *deva* vor ihm erscheint.

*In drei Dingen unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben, o Herr. In welchen dreien? Im Anblick des Erhabenen unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben. Im Anhören der guten Lehre unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben. Im Aufwarten der Mönchsgemeinde unersättlich und unermüdlich bin ich gestorben. (A 3,128-NN)*

Vom Hören der Lehre hatten auch viele im Orden nicht immer genug. Da war es nur natürlich, wenn Belehrungen gelegentlich „eingefordert“ wurden. Die Mönche und Nonnen hatten sich mit ihrem Eintritt in die klösterliche Gemeinschaft dem Erhabenen als ihrem Lehrer unterstellt, und er hatte sie mit der Ordination als seine Schüler angenommen. Regelmäßige mündliche Unterweisungen waren damit fester Teil ihrer Aus-

bildung. Aber der Meister konnte in einem so großen Gebiet wie Indien nicht überall zugleich zugegen sein und persönlich lehren, sodass manche den unbefriedigten Wunsch nach unmittelbarem Kontakt und Austausch zum Ausdruck brachten. In den Texten ist eine Episode überliefert, bei der Ānanda, der ständige Begleiter des Buddha, gebeten wurde, diesem Mangel schnell abzuhelpfen. Was er gerne tat und ein Gespräch vermittelte. (M 26)

Für die Laienanhänger bietet traditionell der *Uposatha* eine Gelegenheit, ihr Wissen zu erweitern oder aufzufrischen, sich inspirieren zu lassen und sich so besser für den Alltag zu rüsten. An diesem buddhistischen Feiertag gehen in Asien heute noch die Anhängerinnen und Anhänger in ein Kloster, um eine kurze Predigt zu hören und an einer Zeremonie teilzunehmen. Abgesehen davon, lässt sich der Tag gut nutzen, um dem Sangha gegenüber seine Großzügigkeit zu zeigen und eine Essens- oder andere Spende zu übergeben. Dass man sich mit Gleichgesinnten trifft und austauschen kann, ist ein willkommener zusätzlicher Effekt.

Menschen mit Beruf, Familie und den üblichen sonstigen Verpflichtungen haben oft zu wenig freie Zeit und Kraft, um sich täglich mit der wünschenswerten Muße der Lehre zu widmen. Der wöchentlich wiederkehrende *Uposatha* ist wie eine regelmäßige Erinnerung und Einladung, wenigstens an einem Tag in der Woche den Wirbel des Alltags eine Zeitlang zu vergessen und die Aufmerksamkeit auf geistige Dinge zu lenken. Vielleicht ist es ein Vortrag, der Geist und Herz guttut und für die nötige Feinjustierung des Lebens sorgt. Mit diesem, einem bürgerlichen Leben angepassten Maß an gehörter (und heute auch gelesener) Lehre ist niemand überfordert und tut doch regelmäßig etwas Nutzbringendes.

## HörensWert

Jetzt ist die Gelegenheit, sich noch einmal in Erinnerung zu rufen, worauf es beim Hören ankommt. Was anzuhören, lohnt sich wirklich? Wenn ich mich in der weiten Welt der Klänge für eines zu entscheiden hätte und auf alles andere verzichten müsste – worauf würde meine Wahl fallen?

Robert de l' Orange, ein Freund des Indologen und Übersetzers Karl Eugen Neumann hat es in einem pointierten Wort so ausgedrückt: „*Na hi kinci sotabban – annatra Tathagatena*. Nichts ist hörensWert – außer (das) vom Erhabenen.“ Er hat damit alles für unwürdig erklärt, was lediglich der Unterhaltung und der mehr oder weniger vergänglichen Freude dient. Ihm war die menschliche Sprache mit ihren erhebenden und emanzipierenden Potenzialen wichtig. Und selbst auf diesem noch immer riesigen Feld entschied er sich mit großer Bestimmtheit. Und zwar für den selten im Daseinskreislauf erreichten Gipfelpunkt, den der Erwachte mit seinen Reden und Dialogen repräsentiert: die Verkündung des *Dhamma*. Nichts war für den ebenso kenntnisreichen wie feinsinnigen Robert de l' Orange der Aufmerksamkeit wert – außer den Worten des Buddha, nichts so verheißungsvoll wie die von ihm aufgezeigte Wahrheit. Er wusste, sie konnte von anderen Menschheitslehrern weder entkräftet noch übertroffen werden.

Dabei sind es sechs Eigenschaften, die den *Dhamma* auszeichnen und als sein Gütesiegel immer wieder genannt werden.

*Wohlverkündet ist vom Erhabenen die Lehre, unmittelbar einleuchtend, zeitlos, einladend: ‚Komm und sieh selbst.‘ Sie führt hin. Sie ist bei sich selber nachvollziehbar für den, der Augen hat zu sehen. (A 11,12-13-NN)*

Beim Sprechen bilden im Idealfall wie schon gesagt zwei Dinge eine harmonische Einheit: Inhalt und Form. Ein Erwachter kann die höchste Wahrheit verkünden, und seine Sprachkunst

findet für sie den bestmöglichen Ausdruck. Deshalb empfiehlt er auch nachdrücklich, den *Dhamma* sinn- und wortgetreu zu überliefern. Seine Lehre ist zudem nachvollziehbar. Sie will und soll nicht nur auswendig gelernt und blind geglaubt werden und bloßes Wissen aus zweiter Hand bleiben. Wer den Ratschlägen des Erwachten folgt, wird früher oder später die Wirklichkeit selbst erkennen. Außerdem gilt: Was ein Buddha mitteilt, ist zeitlos. Nicht in dem Sinn, dass seine Worte nicht in einem bestimmten historischen und kulturellen Rahmen gesprochen werden und sich nicht auf die jeweils spezifischen Lebensbedingungen der Menschen beziehen. Sie sind insofern zeitlos, als die Gesetzmäßigkeiten des Daseins, von denen sie handeln, immer gelten, und die Hilfen, die sie anbieten, stets angemessen sind. Die Lehre ist einladend, sie zwingt niemanden zuzuhören, der es nicht möchte. Sie drängt niemanden ein Weltbild auf, das der Betreffende ablehnt. Sie will vielmehr ermutigen, selbst hinzuschauen und die Wahrheit zu entdecken. Sie will überzeugen, nicht überreden oder manipulieren. Der *Dhamma* ist vor allem Praxis, die ein Ziel im Auge hat und verlässlich darauf zusteuert. Sie führt von Unwissen zu Wissen, von der Gefangenschaft im Daseinskreislauf in die Freiheit von Nirvāna, vom Leiden zur Leidlosigkeit. Wenn wir den eigenen Geist untersuchen und seinen Tücken auf die Schliche kommen, bewahrheitet sich das zuvor nur gehörte Wissen. Wenn wir unsere weniger guten Charakterzüge ablegen und den besseren mehr Raum geben, wenn wir den Flecken in unserer Biografie mehr Lichtblicke gegenüberstellen, erfahren wir, was schließlich noch über die Lehre gesagt wird: *Sie ist bei sich selber nachvollziehbar für den, der Augen hat zu sehen.*

## Schritt für Schritt

Was nun ist über das Dasein mit seinen gefährlichen Ecken und scharfen Kanten wissenswert? Um welche unvergleichlichen Aussichten geht es, wenn der *Dhamma* dargelegt wird?

Der Buddha war nicht nur ein exzellenter Rhetoriker, sondern auch ein ebenso guter Pädagoge. Er besaß ein sicheres Gespür für den seelischen und geistigen Standort seiner Zuhörer. Er konnte ihre Verständnisfähigkeit einschätzen und seine Worte so wählen, dass sie nicht vergeblich gesprochen wurden, sondern ihre Saat aufgehen konnte. Der Erwachte fiel nicht mit der Tür ins Haus und traktierte niemanden mit Dingen, die über dessen Horizont gingen. Wie der große Ozean nicht mit einem Mal abrupt abfällt und sofort seinen tiefsten Grund erreicht, so erreichen auch die Lehren des Buddha schrittweise ihre volle Bedeutung.

*Da sprach der Erhabene, stufenweise fortschreitend, zunächst vom Geben, dann von ethischem Verhalten sowie von himmlischem Dasein; dann machte er deutlich, wie unbefriedigend, mit mancherlei Nachteilen verbunden und armselig das sinnliche Genießen ist und wie segensreich, darüber hinauszuwachsen. Wenn der Erhabene bemerkte, dass jemand innerlich bereit, ausgeglichen, ohne innere Sperre, angeregt und von Vertrauen erfüllt war, da lehrte er das, was für die Erwachten das Eigentliche ausmacht: das Leiden, dessen Ursprung, dessen Beendigung und den Weg dahin. (M 56-AW)*

Diese knappe Zusammenfassung nennt die wesentlichen, graduell fortschreitenden Themen. Sie beginnen mit dem Naheliegenden und Vertrauteren. Großzügigkeit macht das Leben leichter und angenehmer, für den Gebenden wie für den Empfangenden. Diese Haltung lenkt den Blick auf den Nächsten, und die Übung des Gebens ist ein erster Schritt, um die Dominanz des Ego in Frage zu stellen. Wer sich moralischen Stan-

dards verpflichtet sieht und sich bemüht, die fünf *sīla* einzuhalten, geht noch einen bedeutenden Schritt weiter. Er lernt das Karmagesetz kennen und weiß bald, dass jeder nur das erlebt, was von ihm im Denken, Reden und Handeln ausgegangen ist. Man erntet, was man sät. Dunkles Tun führt in eine düstere Zukunft, helles zu lichterem Tagen. Wer ethische Grundsätze konsequent verfolgt, macht die äußere wie die innere Welt friedvoller und freudvoller.

Wenn der Buddha von *himmlischem Dasein* spricht, erweitert er noch einmal den Horizont. Er wird nicht müde zu bekräftigen, dass das Leben nicht mit dem sogenannten Tod endet. Sterben ist nur der Übergang in eine andere Daseinsweise, die bei entsprechenden karmischen Voraussetzungen beglückender und beseligender ist als die menschliche. Wer sich in diesem Leben übermenschliche Qualitäten aneignet und sich entsprechend gibt, wird in jenem Leben eine feinere und angenehmere Welt erleben.

Der normale Mensch lebt von den Sinnen und den Sinnesfreuden, hier sucht er Glück und Zufriedenheit. Die Mystiker aller Religionen dagegen sagen unisono, dass wahres Wohl in der Welt der Tausend Dinge nicht zu finden ist. Es liegt jenseits davon in der Dimension der Stille und des inneren Friedens. Sinnendinge zu genießen ist wie an kahlen Knochen zu nagen; der Hunger wird auf diese Weise nie gestillt. Wer das Ungenügende an ihnen erkennt, wird über sie hinauswachsen und weitaus Besseres erfahren.

## Löwenruf

Ungezählte Menschen haben den Erwachten über diese Entwicklungsschritte reden hören. Sie haben seine Worte ernst genommen, ihr Leben nach ihnen ausgerichtet und kaum ermessbaren Gewinn daraus gezogen. Und dennoch: Diese Möglichkeiten, die auch in anderen Religionen gepriesen werden, sind alle nur Vorbereitung und Hinführung. Sie wollen den

Geist der Zuhörer in die Lage versetzen, das Eigentliche des *Dhamma* zu verstehen: die Vier Edlen Wahrheiten. Sie erst sind der unverzichtbare Kern der buddhistischen Lehren.

Ich möchte einen Satz wiederholen, den ich schon im Zusammenhang mit der Sprachkunst des Erhabenen zitiert habe.

*Früher wie heute, ihr Mönche, zeige ich nur das Leiden und die Aufhebung des Leidens.* (M 22-AW)

Darauf läuft am Ende alles hinaus, was je aus dem Mund des Erhabenen gekommen ist: Was er über die Unzulänglichkeit aller Erscheinungen sagt; worin alles Leidhafte und Schmerzliche begründet ist; wie man vollständig frei davon werden kann und wie die praktische Vorgehensweise aussieht. Diese vier Wahrheiten sind nicht wie die zuvor genannten nur innerweltliche, sondern weltüberlegene und weltüberwindende Wahrheiten. Sie sind kaum in der Welt anzutreffen, aber auf sie kommt es an. Über diese „letzten Dinge“ hat der Buddha mit der gebotenen Zurückhaltung gesprochen. Seinen *Löwenruf* hat er nur dann mit voller Kraft erschallen lassen, wenn seine Hörer für ihn empfänglich waren.

## Fragen

Hören-Wollen kann sich in einer besonderen Weise ausdrücken: im Fragen. Wer ein Thema für sich entdeckt und dessen Wichtigkeit für das eigene Leben erkannt hat, möchte mehr erfahren. Schnell wird man Lücken in seinem Wissen und Defizite in seinem Verständnis feststellen. Vor allem dann, wenn es um geistiges Neuland geht, um Dinge, die nicht Allgemeingut sind und mit Macht an dem bisherigen Weltbild rütteln.

## Den Weisheitsschatz des Buddha nutzen

Unklarheiten bei eben erst gewonnenen Einsichten tauchen auf. Für Schwierigkeiten bei ihrer Umsetzung in die Alltags-

praxis findet man allein keine Lösung. Was tun? Man wendet sich an jemanden, dessen Erfahrungshorizont weiter gespannt ist und der helfen kann. Das mag jemand aus dem persönlichen Umfeld und aus dem Kreis Gleichgesinnter sein oder ein kompetenter Lehrer. Die kongenialen Schüler des Erwachten oder er selbst stehen heute nicht mehr unmittelbar zu Verfügung. Aber noch ist der Weisheitsschatz des Buddha vorhanden und kann nach Kräften genutzt werden.

Naturgemäß traten zu Lebzeiten des Erwachten zahlreiche Menschen mit ihren Anliegen und Fragen an ihn heran. Sie ließen sich die Chance nicht nehmen, ein so selten in der Welt erscheinendes Wesen zu befragen. Einer unter ihnen war Saccaka Aggivessana, ein Anhänger einer nicht-buddhistischen religiösen Tradition, den ich beispielhaft zu Wort kommen lassen möchte.

*„Ich würde Meister Gotama gerne zu einem bestimmten Sachverhalt befragen, falls Meister Gotama mir die Gelegenheit einer Antwort auf die Frage gewähren würde.“ „Frage, was du willst, Aggivessana.“ (M 35-MBh)*

Der Vollendete seinerseits hatte es sich zur Aufgabe gemacht, den Wissenshunger Ratsuchender nach Vermögen zu stillen. Innerhalb und außerhalb des Ordens. Auf Wunsch konnte jeder an seinem geistigen Reichtum teilhaben. Niemand wurde abgewiesen. Zu den Fragenden gehörten auch Frauen und Männer der Bevölkerung von Land und Stadt, die ihn und den Orden als Laienanhänger unterstützten. Auch Vertreter anderer Religionen und Asketen jeder Couleur suchten ihn auf, unter ihnen hochberühmte Brahmanen, die sich nicht zu schade waren, seine Kompetenz anzuerkennen und von ihr zu profitieren. Bis hin zur Spitze des gesellschaftlichen und politischen Lebens war der gute Ruf des Erhabenen gedungen und die Aussicht beruhigend, selbst in schwierigen Angelegenheiten verlässliche Antworten zu bekommen. Und eben darauf hat

der Buddha ausdrücklich hingewiesen: auf die Notwendigkeit, sich bei Wissenden Auskunft zu holen.

### Wie an das andere Ufer gelangen?

Das alte Indien war weitgehend ein Agrarland, in dem nicht zuletzt die Rinderzucht eine herausragende Rolle spielte. Die Hirten hatten vielfältige Aufgaben zu erfüllen, damit es den Herden und damit den Menschen gut ging. Die regelmäßige und ausreichende Ernährung der Tiere war ein wichtiger Punkt. Ab und zu mussten dafür die Rinder an das andere Ufer eines Flusses geführt werden, wo sich geeignete Weideplätze befanden. Es wäre ein Unglück gewesen, hätten die Verantwortlichen die geeigneten Stellen zur Überquerung der Fluten nicht gekannt. Wo jemand noch neu oder unerfahren war, musste der sich eben vorher schlau machen.

Auch ein Mönch hat sich vorgenommen, die Fluten zu kreuzen – die Fluten des *samsāro*. Das kann er ebenfalls nicht ohne entsprechende Kenntnisse bewerkstelligen, er muss Kundigere um Rat fragen und sich die Wege zeigen lassen. Wenn er es nicht tut, kennt auch er die Furt nicht, er wird in Gefahr geraten und sein Ziel nicht erreichen.

*Und wie kennt ein Mönch nicht die Furt? Da sucht ein Mönch nicht zur rechten Zeit jene Mönche auf, die viel erfahren haben, die die Lehre und Wegweisung kennen und recht erklären können, fragt nicht, erkundigt sich nicht: „Wie ist das, o Herr, was ist der Sinn davon?“ Und so eröffnen ihm jene Ehrwürdigen nicht das Uneröffnete, erklären ihm nicht Unerklärtes, lösen nicht Zweifel über Zweifelhafte. So kennt der Mönch nicht die Furt. (M 33-BS)*

Bei einer anderen Gelegenheit bemüht der Buddha das Gleichnis des Rinderhirten in einer etwas abgewandelten Form noch einmal. Er spielt darauf an, dass die Tiere regelmäßig saufen müssen, weil sie sonst unweigerlich verderben. Neben

Gras ist Wasser ihr Hauptnahrungsmittel, aber die Kühe kennen die ergiebigen Wasserstellen nicht. Ihr Hirte muss wissen, wo sie sich befinden, gegebenenfalls neue ausfindig machen und sich darum kümmern, dass die Herde einen gangbaren Pfad zur Tränke findet.

Genauso muss sich jeder Übende ausreichend und gesund ernähren, das heißt in diesem Fall, Geist und Gemüt alles Erforderliche zuführen – über genaues Zuhören. Ein Hauptnahrungsmittel sind eben orientierende Worte und Anleitung für die Praxis. Seine Tränke sind die weiseren Ordensmitglieder, die er besuchen und eingehend ausforschen sollte. (A 11,17)

### Von Freund zu Freund

Besonders berührend ist der Appell des Erwachten an seine Anhänger kurz vor seinem Tod. In den vorangegangenen Wochen hat er noch einmal eine lange Wanderung hinter sich gebracht, seine Kernlehren wieder und wieder in Erinnerung gebracht, viele Menschen inspiriert und ermutigt und noch das eine oder andere für die Zeit nach seinem Hinscheiden geregelt. Nun sind die letzten Stunden seines Erdenlebens angebrochen, bald wird seine Stimme für immer verstummt sein. Eine große Schar von Mönchen ist um ihn versammelt, als er sich an sie wendet.

*„Es mag wohl, ihr Mönche, wenn auch nur ein Mönch vielleicht in Zweifel oder in Bedenken sein über den Erwachten oder über die Lehre oder über die Jüngerschaft oder über den Weg oder über die Schritte; fragt nur, ihr Mönche, auf dass ihr später nicht Reue empfindet: ‚Vor Augen gewesen war uns der Meister, und wir vermochten nicht, den Erhabenen von Angesicht zu fragen.‘ (...)*

Später wird sich keine Gelegenheit mehr finden, Versäumtes nachzuholen und Unklarheiten anzusprechen. Nur noch in diesen Minuten können Fragen gestellt werden. Doch keiner

sagt etwas, auch nach dreimaliger Aufforderung bleiben alle still. Noch einmal dringt der Sterbende in sie:

*Es könnte wohl sein, ihr Mönche, dass ihr etwa aus Ehrfurcht vor dem Meister nicht fragen möchtet; so soll es der Freund, ihr Mönche, dem Freunde vermelden. (...)*

Vielleicht trauen sich die Anwesenden aus Respekt nicht, einen Vollkommen Erwachten in diesen Minuten mit ihren persönlichen Anliegen zu behelligen, oder sie fürchten sich überhaupt, vor einem solchen erhabenen Wesen ihre Stimme zu erheben. Deshalb seine erneute Einladung mit diesem Angebot: „Dann betrachtet mich doch als euren Freund und fragt mich, wie man seinen besten Freund ins Vertrauen zieht.“ Wieder bleibt die Menge stumm. Aber das ist jetzt ein gutes Zeichen. Unter den Versammelten ist auch nicht einer, der nicht mindestens den Stromeintritt erlangt hat, also die völlige Sicherheit, nicht mehr vom richtigen Weg abzukommen und bald die völlige Befreiung zu erlangen. Von ihnen würde später niemand sein Schweigen zu bedauern haben, weil keine Fragen von Rang mehr offen sind. Ihnen genügt diese eine letzte Ermutigung:

*„Wohlan denn, ihr Mönche, lasst euch gesagt sein: Schwinden muss jede Erscheinung, unermüdllich mögt ihr da kämpfen.“  
Das war des Vollendeten letztes Wort. (D 16-KEN)*

## Stumm bleiben

Keine Fragen zu stellen, kann auch andere Gründe haben. Zum Beispiel, dass im Geist des Betreffenden ein solches Ansinnen gar nicht aufkommt. Ihm scheint alles klar zu sein, Zweifel und Unsicherheit gibt es keine. Warum sich also an jemand anderen mit der Bitte um Aufklärung und Rat wenden?

Ich möchte im Augenblick nicht von einzelnen Personen sprechen, auf die das aus persönlichen Gründen zutrifft. Ich habe eine ganze Gattung von Wesen im Auge, deren Lebenssituati-

on eine solche ignorante Haltung nahelegt, ja geradezu aufdrängt: die hohen Gottheiten der Brahmās. Ihr Wohlempfinden ist so außerordentlich, dass ihnen nichts zu fehlen scheint und sie nichts vermissen. Weil ihr herzunmittelbares Glück so überwältigend ist und schon über kaum ausdenkbare Zeiträume währt, sehen sie keinen Anlass, nach etwas anderem Ausschau zu halten und ihren geistigen Horizont zu erweitern. Sie spüren keinen Mangel und sie sehen ihre angenehme Existenzweise auch in keiner Weise gefährdet. Wie sollten da Fragen aufkommen, ob und wie momentane Schwierigkeiten behoben oder kommende vermieden werden können? Wo keine Probleme in Sicht sind, will und kann der Geist nicht nach Lösungen suchen. Und wo Schwierigkeiten auch für die entfernteste Zukunft nicht zu erwarten sind, wird er in dieser Hinsicht uninteressiert und untätig bleiben.

In einer der Lehrreden begegnet uns eine solche Gottheit: Brahmā Baka. (M 49) Er ist felsenfest von seiner eigenen Unsterblichkeit, Allmacht und Allwissenheit überzeugt. Er lebt schon so lange, dass er seine Herkunft längst vergessen hat. Ein Ende dieses seligen Zustandes befürchtet er weder, noch hält er es für möglich. Er glaubt auch nicht an eine höhere Freiheit über das brahmische Sein hinaus. Baka hält sich sogar für weitaus machtvoller als den Buddha und leugnet dessen Überlegenheit. In ihm sieht er ein „Mönchlein“, das keine Ahnung hat und nicht sonderlich ernst zu nehmen ist. Kein Wunder also, wenn Mund und Zunge bei seiner Begegnung mit dem Erwachten stumm bleiben. Von seiner Unwissenheit und Verblendung betört, fragt er nicht nach lohnenderen Zielen und den Wegen dahin. Er bleibt (vorerst) in seinem goldenen Gefängnis himmlischen Wohles gefangen. Seine irrige Selbsteinschätzung hört sich so an:

*„Ich bin, o Mönch, Brahmā, der große Brahmā, der Übermächtige, der Unübermächtige, der Allsehende, der Selbst-*

*gewaltige, der Herr, der Schöpfer, der Erschaffer, der Höchste, der Erzeuger, der Erhalter, der Vater von allem was da war und sein wird.*“ (D 11-KEN)

Ein falsches Überlegenheitsgefühl und eine fatale Fehleinschätzung der eigenen Person haben eine kaum überwindbare Blockade errichtet. Wenn ich glaube, der *Allsehende* zu sein, von wem sollte ich da noch etwas Neues erfahren können. Mir ist doch nichts verborgen und nichts unbekannt. Der *Höchste* sucht keine Belehrung, der *Herr* und *Schöpfer* wendet sich allenfalls befehlend oder helfend seinen Geschöpfen zu, erwartet jedoch von niemandem Unterstützung. Als *Erhalter* bin ich aller Vergänglichkeit enthoben und brauche das Todlose nicht zu suchen. Ich bin an existenziellen Fragen nicht interessiert, weil das Dasein von mir abhängt und nicht ich von ihm und seinen Gesetzen.

Niemand muss ein Brahmā sein, um in eine solche geistige Schiefelage zu geraten. Auch bei uns Menschen ist eine solche Haltung weit verbreitet, wenngleich in gemäßiger Form. Sie zeigt sich schon darin, wie schwer es uns gelegentlich fällt zuzugeben, dass wir von einer Sache keine Ahnung haben. Viele halten eine entdeckte Wissenslücke für eine peinliche Schwäche und nicht für eine willkommene Einladung, sie zum eigenen Vorteil zu schließen. Wie viele halten sich wie selbstverständlich für die Besten und Klügsten und meinen, mit allem allein zurechtzukommen; sie wissen alles oder wissen alles besser. Wer keinen Mangel an Knowhow und Überblick empfindet, wird seine Fühler nicht über den eigenen engen Radius hinaus ausstrecken.

## Fernwirkungen

Verhaltensweisen, die sorgsam gepflegt werden, verfestigen sich, vernachlässigte treten in den Hintergrund oder verschwinden vollständig. Der Geist, in dem Verstehen-Wollen

und der Wunsch nach Selbsterziehung wachgehalten werden, führt uns in eine andere Richtung als ein in sich erstarrter und selbstzufriedener. Zu fragen oder nicht zu fragen hat erhebliche Konsequenzen – positive oder negative. Langfristig gestalten diese Aktivitäten unseren Charakter. Immer wieder Erfahrenere nach dem Richtigen und dem Wichtigen auszuforschen, führt zu Weisheit. Ein fragender Geist schafft sich Bahn zu Wissen und Können. Wer ihn nicht hat und sich mit seinem beengten geistigen Blickfeld zufriedengibt, bleibt an das dürftige Klein-Klein seines bisherigen Lebens ohne bessere Aussichten gebunden.

*Da sucht jemand einen Asketen oder Priester auf, um ihn zu fragen: „Was, Herr, ist heilsam? Was unheilsam? Was ist tadelnswert? Was nicht zu beanstanden? Was ist zu verfolgen? Was nicht zu verfolgen? Was gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Nachteil und zum Unglück? Was aber gereicht mir, wenn ich es tue, für lange Zeit zum Vorteil und zum Segen?“ Wenn der als Mensch wiedergeboren wird, wird er, wo auch immer er wieder erscheint, aufgrund dieses Verhaltens weise sein. (M 135/gekürzt-AW)*

Dieser Passage können wir entnehmen, worauf sich das Interesse beim Fragen richten sollte. Es geht nicht darum, sich nach x-beliebigen Dingen zu erkundigen und den Kopf mit Nebensächlichkeiten vollzustopfen. Es geht um eine verlässliche und genaue Landkarte für unsere Daseinswanderung. Und die vier gerade gestellten Leitfragen navigieren uns durch die Höhen und Tiefen des gefährvollen Lebens.

Was also ist unseren eigentlichen Zielen dienlich oder abträglich? Was führt ins Hellere und Freiere, was zu mehr Leiden? Was würden Menschen mit mehr Weitblick und moralischer Integrität an unserem Verhalten tadeln und was nicht? Stehen wir uns mit unserer Ignoranz und mangelnder Disziplin selbst im Weg? Konkreter formuliert: Worauf soll ich mein Denken

und Wollen sinnvollerweise richten, auf was im Leben hinarbeiten und was sein lassen?

Aus gutem Grund kommt am Ende des Fragenkatalogs die Erinnerung an etwas, das wir alle für richtig halten, aber zu selten beachten. Entscheidend ist nicht, was uns im gegenwärtigen Augenblick oder für kurze Zeit angenehm und von Nutzen ist. Denkt über den Moment hinaus, mahnt der Erwachte. Fragt euch, was euch *für lange Zeit zum Nachteil* oder *zum Vorteil* gereicht. Lernt, besser zu beurteilen, was im Leben wirklich von Wert ist.

### Wissend fragen

Einige Sätze zu einem Sonderfall sollen dieses Kapitel abrunden. Ergibt es Sinn, jemanden etwas zu fragen, obwohl man schon Bescheid weiß? Ja, das ist möglich. Etwa wenn Fragen und Antworten pädagogische Mittel sind, um Lehrinhalte mit Dritten zu teilen. Manche Lehrreden machen uns zu Zeugen inhaltsreicher Dialoge zwischen den „Großen“ des Ordens. Sie erörtern tiefe Themen mit zahlreichen Details, obwohl sie sich bestens in der Sache auskennen. Sie befragen einander, obwohl sie schon wissen, was sie gleich zu hören bekommen. Wohl sind sie die Akteure solcher Unterhaltungen, aber nicht deren Profiteure. Abgesehen davon, dass es lohnend ist, sich auch bekannte Wahrheiten wieder vor Augen zu führen, die Nutznießer sind in diesem Fall die anwesenden Mitmönche und Nonnen. Sie können als Zuhörer „in der zweiten Reihe“ ihren Nutzen ziehen, genauso wie Laienanhänger als interessierte „Zaungäste“.

Nehmen wir als Beispiel Sāriputta und Moggallāna, die beiden Hauptjünger des Erhabenen und enge Freunde seit Jugendzeiten. Sie tauschten sich bei passender Gelegenheit über die Folgen der einen oder anderen Herzenstrübung aus. Was tun, wenn man bei sich einen derartigen Makel entdeckt? Was passiert, wenn Impulse von Neid oder Geiz, Feindseligkeit und

Übelwollen unbeachtet bleiben? (M 5) Dabei hatten die beiden als Geheilte mit diesen Geistesgiften längst nichts mehr zu tun. Von ihnen waren sie schon lange befreit, und es mangelte ihnen auch nicht an Verständnis. Doch aus den besagten Gründen sprachen sie öffentlich über diese allzu verbreiteten menschlichen Schwächen. Mit diesem „Expertengespräch“ gaben sie außerdem noch ein gutes Beispiel. Wenn sogar Arahants noch Fragen stellen, ermutigen sie indirekt alle Anwesenden zur Nachahmung.

Erwachte fragen mitunter ebenfalls, obwohl sie wissen. Sie sind allwissend in dem Sinn, dass das Dasein für sie nichts Verborgenes oder Unverstandenes enthält. Wenn sie ihre Aufmerksamkeit auf einen Sachverhalt richten, erschließt er sich ihnen uneingeschränkt. In der Begegnung mit Menschen erfassen sie intuitiv deren Charakterzüge, Fähigkeiten und Anliegen. Wenn sie also im Gespräch dennoch Erkundigungen einziehen, dann nicht in der Absicht, etwas Unbekanntes zu erfahren. Sie folgen lediglich einer gesellschaftlichen Konvention oder nutzen die Frage als ein rhetorisches Mittel. Ihr gutes Einfühlungsvermögen sagt ihnen, welcher Moment dafür am besten geeignet ist.

*Wissend fragen die Vollendeten, wissend fragen sie nicht, die (rechte) Zeit wissend fragen sie, die (rechte) Zeit wissend fragen sie nicht. (Mv IV 120,209-MTS)*

Jeder von uns nutzt gelegentlich eine Frage, um ein Gespräch zu beginnen. Auch der Buddha, wenn er gelegentlich von seinen Mönchen wissen will, was sie gerade beschäftigt.

*Zu welchem Gespräch, ihr Mönche, seid ihr jetzt hier zusammengekommen, und wobei habt ihr euch eben unterbrochen? (D 11-KEN)*

Was ihm die Angesprochenen sagen, liefert einen passgenauen Anknüpfungspunkt für die weitere Unterredung.

Der Wechsel von Frage und Antwort lässt sich sogar zu einer effektiven Dialogform ausbauen, um bestimmte Themen gemeinsam anzugehen und schwierige Sachverhalte Schritt für Schritt zu klären. Ein markantes Beispiel liefert uns der hochangesehene Mönch Nandaka, der eines Tages den Klosterregeln gemäß an der Reihe ist, Nonnen zu unterrichten.

*„Schwestern, dieser Vortrag wird in Form von Fragen stattfinden. Wenn ihr versteht, solltet ihr sagen: ‚Wir verstehen‘; wenn ihr nicht versteht, solltet ihr sagen: ‚Wir verstehen nicht‘; wenn ihr im Zweifel oder im Unklaren seid, solltet ihr mich fragen: ‚Wie ist dies, ehrwürdiger Herr? Was bedeutet dies?‘“ –*

*„Ehrwürdiger Herr, wir sind zufrieden und erfreut, dass Herr Nandaka uns auf diese Weise auffordert.“*

*„Schwestern, was meint ihr? Ist das Auge unvergänglich oder vergänglich?“ – „Vergänglich, ehrwürdiger Herr.“ – „Ist das, was vergänglich ist, Leid oder Glück?“ – „Leid, ehrwürdiger Herr.“ – „Ist das, was vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen ist, geeignet, so betrachtet zu werden: ‚Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst‘ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ (M 146-MBh)*

Diese Belehrung, die Nandaka an zwei Tagen hintereinander und in genau derselben Weise gab, erwies sich als überaus hilfreich. Einerseits waren die Nonnen nach eigenem Bekunden mit diesem Kernthema der Lehre schon vorher gut vertraut, andererseits bekamen sie in dieser konzentrierten Aussprache einen entscheidenden letzten Impuls. Der Buddha, der Nandaka zu diesem Vorgehen angeregt hatte, stellte am Ende fest, dass unter diesen fünfhundert Nonnen selbst die am wenigsten fortgeschrittenen Stromeingetretene waren.

## Vom Startschuss bis zum Ziel

„Geht ins Ohr, bleibt im Kopf.“ Mit diesem Slogan animiert ein regionaler Rundfunksender, Werbespots auf seinem Kanal zu schalten und damit die gewünschte Aufmerksamkeit zu erzielen. Nutzen und Gewinn garantiert. Die Macher gehen mit Recht davon aus, dass sich Menschen von dem, was sie hören, beeinflussen lassen und ihr Verhalten ändern. Die Werbebranche lebt nicht zuletzt davon.

Ich möchte diesen Zusammenhängen näher nachgehen, aber nicht unter den Gesichtspunkten von Konsum, Freizeit oder Kultur, sondern erwartungsgemäß auf den *Dhamma* bezogen. Welche nahen oder fernen Wirkungen hat es, wenn die Lehren des Buddha das Ohr eines Menschen erreichen und Eingang finden? Des Weiteren möchte ich die Voraussetzungen beleuchten, unter denen das Hören der Lehre fruchtbringend ist.

In einem Gespräch des Erhabenen mit einem jungen Brahmanen namens Bhāradvāja Kāpaṭika erfahren wir mehr. In seinem Verlauf werden zwölf Etappen des inneren Wandlungsprozesses skizziert, an dessen Ende die *Erfahrung der weltüberlegenen Wahrheit* steht. Hier zunächst ein Überblick:

*Vertrauend kommt er zu dem Lehrer heran.*

*Herangekommen schließt er sich ihm an.*

*Bei ihm ist seine ganze Aufmerksamkeit auf Hören gerichtet.*

*So hört er die Lehre mit offenem Ohr.*

*Die gehörte Lehre behält er im Gedächtnis.*

*Die so bewahrten Lehren prüft er gründlich auf ihren Sinn.*

*Dem gründlich Prüfenden erschließen sich die Lehren.*

*Durch das Verständnis der Wahrheit erwächst ein neuer Wille.*

*Ist der Wille geboren, so wird er entschlossen.*

*Mit Entschlossenheit wägt er sein Vorgehen ab.*

*Klar geworden über sein Vorgehen, arbeitet er sich vorwärts.*

*Indem er nun gründlich und beharrlich arbeitet, da kommt er zur eigenen Erfahrung dieser weltüberlegenen Wahrheit, und mit alles durchdringender Klarheit sieht er sie. (M 95-BS)*

## Kontakt aufnehmen

*Vertrauend kommt er zu dem Lehrer heran.* Natürlich müssen sich Lehrer und Schüler erst einmal begegnen, und der Schüler muss etwas mitbringen: Vertrauen. Ohne die Überzeugung, dass Wahrheit zu finden ist, dass es etwas Erhabeneres im Leben gibt oder gar völlige Freiheit möglich ist, bleibt jede spirituelle Belehrung ohne nennenswerte Resonanz. Was durch das eine Ohr hineingeht, geht durch das andere wieder hinaus, ohne eine Wirkung zu hinterlassen. Vertrauen bedeutet aber nicht nur die Zuversicht, dass das Gehörte richtig ist, sondern auch eine bestimmte geistige Haltung: den Sinn für eine andere Dimension des Lebens, das Gespür für den Teil der Daseinswirklichkeit, der nicht so offenkundig ist wie die bunte materielle Welt. Nennen wir es Offenheit gegenüber Unbekanntem und Feinerem, nennen wir es ahnende Gewissheit oder intuitives Wissen um eine tiefere Wahrheit. Oder sagen wir, dass jemand eine religiöse Ader hat.

Vertrauen gilt aber ebenso dem Lehrer und der Lehrerin, die mit dieser Wahrheit gut vertraut sind und sie vermitteln können. Dabei sollte man besonders bezüglich des Charakters und der Integrität eines potenziellen Lehrers ein gutes Gefühl haben. Hundertprozentig sicher kann man kaum sein, aber nach einer längeren und gründlichen Prüfung lassen sich doch zweifelhafte und ungeeignete Kandidaten mit einiger Sicherheit ausschließen. Der Buddha rät, auf das Verhalten zu achten und herauszufinden, ob es von sinnlichem Verlangen, Aversion und Verblendung geprägt ist. Wenn ja, scheidet der Betreffende aus. Je mehr jemand noch mit diesen geistigen Trübungen behaftet ist, umso weniger kann er selbst die entscheidenden Einsichten gewinnen und seinen Schülern eine Stütze sein.

Sind aber die Voraussetzungen auf beiden Seiten gegeben, steht einer ersten Annäherung nichts im Weg. Wer ernsthaft interessiert ist, wird den Kontakt aufnehmen und mit Bedacht seine Fühler ausstrecken. Vielleicht ist das der Beginn einer längeren fruchtbaren Zusammenarbeit.

*Herangekommen schließt er sich ihm an.* So wird der nächste Schritt vollzogen, die „Wellenlänge“ stimmt fürs erste, eine gewisse Wertschätzung des Lehrers ist vorhanden. Nun folgt der Entschluss, sich wenigstens versuchsweise auf manches Neue einzulassen und ihm unvoreingenommen zu begegnen. Mit der Bereitschaft zum Lernen kann es losgehen.

*Bei ihm ist seine ganze Aufmerksamkeit auf Hören gerichtet.* Bin ich an diesem Punkt angelangt, werde ich meine geistige Aktivität in Empfangsmodus bringen. Ich erwarte einen Input, ich will etwas erfahren, ich möchte die Worte des Lehrers – die letztlich die des Erwachten sind – hören. Am besten werden für diese Zeit alle anderen Interessen zurückgestellt, für die später wieder Gelegenheit ist.

*So hört er die Lehre mit offenem Ohr.* Wer das tut, wird die angebotenen Inhalte auch in sich aufnehmen. Er wird alles Wissenswerte vorurteilsfrei zur Kenntnis nehmen und nicht gleich ein abschließendes Urteil fällen. Je nach seinen persönlichen Vorkenntnissen und Gewohnheiten sieht er sich mit einer vielleicht völlig fremdartig anmutenden Weltsicht konfrontiert. Von Karma und Fortexistenz ist da die Rede, von übermenschlichem Dasein, von Vier Edlen Wahrheiten, von Bedingtem Entstehen, einem Achtfachen Edlen Weg und von einigem mehr. Themen, die in unserem Kulturkreis keine Rolle spielen und anfangs sogar abwegig klingen mögen.

## Hinhören und nachdenken

*Die gehörte Lehre behält er im Gedächtnis.* Das ist der Rundfunklogan von vorhin noch einmal, gewissermaßen in einer buddhistischen Version. Wer ein Gespräch oder einen Vortrag

mit Aufmerksamkeit verfolgt, kann sich später daran erinnern und weiß noch, worum es ging. Die Lehrreden auf dem Bücherregal, die ich bei Bedarf hervorholen und lesen kann, sind sicher ein Schatz. Weitaus wertvoller sind sie aber, wenn ich sie – je ausführlicher und genauer, desto besser – in meinem Gedächtnis bewahre. Dann stehen sie mir im Alltag zur Verfügung und sind mir Richtschnur, wo immer ich mich gerade aufhalte. Das eröffnet weitere Handlungsspielräume und verleiht eine gewisse Selbstständigkeit.

*Die so bewahrten Lehren prüft er gründlich auf ihren Sinn.* Seinen Geist mit richtigen und wichtigen Lehrinhalten zu füttern, genügt nicht. Ich weiß nicht schon etwas, wenn ich bestimmte Aussagen wörtlich erinnere und über sie flüssig sprechen kann. Ich muss verstanden haben, um was es geht. Der *Dhamma* will untersucht, durchdacht und manchmal regelrecht entschlüsselt sein. Ziel und Zweck müssen klarer und klarer werden. Es geht darum, dass aus vielen Mosaiksteinchen ein in sich stimmiges und anschauliches Gesamtbild entsteht. Vor allem gilt es herausfinden, dass die Worte des Buddha uns persönlich etwas zu sagen haben. Sie vermitteln nicht Wissen um des Wissens willen, sie gehen uns zutiefst etwas an.

*Dem gründlich Prüfenden erschließen sich die Lehren.* Was unser Intellekt begreift und anerkennt, bleibt uns womöglich emotional doch noch eine Weile fremd. Zu groß ist in manchem der Abstand zwischen den frischen und den gewohnten Sichtweisen. Vieles von dem, was von Kindesbeinen an selbstverständlicher Teil unseres Weltbildes war, ist mit einem Mal fraglich geworden oder hat sich sogar als wirklichkeitsfremd herausgestellt.

Doch mit der Zeit schließt sich diese Kluft zwanglos. Die gehörte Wahrheit wird allmählich zur eigenen, weil wir sie in unserem Erleben immer häufiger bestätigt finden. Das stärkt das Vertrauen, den eingeschlagenen Kurs weiter zu verfolgen, und nährt die Freude über die zu erwartenden Fortschritte.

## Sich neu ausrichten

*Durch das Verständnis der Wahrheit erwächst ein neuer Wille.* Zuerst bearbeiten und behandeln wir die Lehre, dann bearbeitet und behandelt sie uns. Sie wandelt uns in dem Maße, wie wir sie ernst nehmen und Einsicht in die Realität des Lebens gewinnen. Sie eröffnet andere Ziele und stellt andere Aufgaben. Bisher maßgebliche Werte und Maßstäbe verlieren ihre Gültigkeit und ihren Einfluss, andere treten an ihre Stelle. Unsere Motivation zielt mehr und mehr auf Feineres, Edleres und Höheres. Das Bemühen um ethisches Verhalten wird selbstverständlich, der Wunsch nach Sammlung und Stille nimmt zu, der Abschied von allen unzulänglichen innerweltlichen Anliegen rückt beruhigend in den Blick.

*Ist der Wille geboren, so wird er entschlossen.* Mögen unsere Absichten auch noch längere Zeit schwanken und die alten Gewohnheiten ihren Widerstand nicht so schnell aufgeben, früher oder später tun sie es doch. Sie geben sich dem besseren Wissen und der beharrlichen Umgewöhnung im Sinne der Lehre geschlagen. Die gewandelte Lebensführung wird gradliniger und konstanter. Was wir anfangs nur als zutreffend eingesehen und für sinnvoll gehalten haben, können wir jetzt leichter und freudiger in die Tat umsetzen. Irgendwann ist die buddhistische Lehre zum zentralen Anliegen geworden. Von öffentlichen Meinungen und Trends oder eigenen Schwächen und noch unbeantworteten Fragen lassen wir uns nicht mehr irritieren.

*Mit Entschlossenheit wägt er sein Vorgehen ab.* Sein und Sollen müssen miteinander verglichen, Theorie und Praxis allmählich in Übereinstimmung gebracht werden. Jetzt kann das Gelernte noch konsequenter auf seine Alltagstauglichkeit erprobt werden. Wenn uns die entscheidenden Wegweisungen nicht in den kritischen Situationen und zum geeigneten Zeitpunkt einfallen, bleiben sie wertlos. Erst die Erfahrung lehrt

uns, geschickter mit uns und den jeweiligen Herausforderungen umzugehen. Sind die wichtigsten Korrekturen an unserem Tun und Lassen erfolgt, können wir uns um die Feinjustierung kümmern. Auch die Selbstkontrolle nimmt zu, die uns wie eine aufmerksame Wächterin an unserer Seite mahnt, wenn wir wieder einmal kurz davor sind, eine Dummheit zu machen. Oder sie gibt grünes Licht, wenn wir die Dinge richtig anpacken.

### Das angestrebte Ziel erreichen

*Klar geworden über sein Vorgehen, arbeitet er sich vorwärts.* Hindernisse und Ablenkungen wird es geben, aber wir werden nicht kapitulieren oder unsere langfristigen Perspektiven aus den Augen verlieren. Der *Achtfache Weg* ist zurückzulegen, und nicht immer ist die Strecke eben und ohne Schlaglöcher und Pfützen. Das klingt nach Mühe und Einsatz, und die sind erforderlich.

Unterwegs rücken zwei Dinge allmählich immer näher zusammen: die Lehre des Erwachten und unsere Lebenswirklichkeit. Immer öfter erkennen wir im Alltag wieder, was wir gehört oder gelesen haben. Und immer öfter finden wir in den Belehrungen Antworten und Lösungsansätze für akute Probleme. Zunehmende Erfahrungen erleichtern das Vorankommen, und mit jedem Schritt vorwärts zeichnet sich der noch vor uns liegende Weg deutlicher ab.

*Indem er nun gründlich und beharrlich arbeitet, da kommt er zur eigenen Erfahrung dieser weltüberlegenen Wahrheit, und mit alles durchdringender Klarheit sieht er sie.* Selbst die längste Reise geht einmal zu Ende, das Ziel ist erreicht und die höchste Wahrheit unmittelbar einsehbar. Was früher fremdes Wissen war, von dem wir Anleihen genommen haben, ist nach und nach eigener Besitz geworden. Die existenziellen Nebel haben sich gelichtet, die Realität erschließt sich unserem Blick unmittelbar. Der Geist sieht die Dinge endlich unverschleiert.

Und wie viel überzeugender als alle Vorträge, Bücher und eigenes Nachdenken sind direkte Erfahrungen!

## Hörerschaft gewinnen

Was ich eben in wenige Absätze hineingepackt habe, handelt von einem seltenen und in seinem Wert nicht zu überschätzenden Vorgang. Er reicht von dem vorsichtigen ersten Kontakt mit den buddhistischen Lehren bis zur Verwirklichung der völligen Freiheit. Aus tiefer Ahnungslosigkeit ist vollendete Weisheit (*paññā*) geworden. Und irgendwo dazwischen liegt die alles entscheidende Kehrtwende in der Existenz, die Stromeintritt oder auch Hörerschaft<sup>1</sup> (*sotapatti*) genannt wird. Das ist der Moment, in dem der Geist das erste Mal das Todlose schaut, also die unübertreffbare Sicherheit und namenlose Geborgenheit des Nirvāna erfährt – wenn auch nur für einen Blitzaugenblick.

In unserer anfangslosen Wanderung durch das Dasein haben wir die Hörerschaft noch nie erlangt. Aber wer sie erlangt, hat zugleich einen ersten Grad von wirklicher Freiheit gewonnen. Er hat unhemmbar den nicht umkehrbaren Weg ins Freie betreten. Es ist nur noch eine Frage der Zeit – der Buddha spricht von höchstens sieben Wiedergeburten –, bis er angekommen ist. Wer den *Dhamma* unter diesen Voraussetzungen hört, hört auf ihn, er „gehört“ ihm und macht ihn zu seinem beständigen Leitstern. Er ist die Gewähr dafür, dass das höchste Ziel des spirituellen Strebens nicht mehr verfehlt werden kann.

Mit dieser „Heilsgarantie“ hat jeder genügend Selbstständigkeit erreicht, um die noch verbleibende Wegstrecke im Notfall allein gehen zu können. Die bahnbrechende Erfahrung ist gemacht und unauslöschlich verankert. Dennoch sind weiterer

---

<sup>1</sup> Das Pāliwort *sota* hat eine doppelte Bedeutung: Gehör und Strom; *patti* wiederum heißt Erlangen. Das ist der Grund, warum die Übersetzer *sotapatti* mehrheitlich mit Stromeintritt wiedergeben, andere mit Hörerschaft. Aus naheliegenden Gründen verwende ich in unserem Zusammenhang meist die zweite Variante.

geistiger Input und Austausch über die eigenen Erfahrungen, Schwierigkeiten und erzielten Fortschritte von großem Wert. Sie vermeiden unnötigen Aufwand und vermeidbare Verzögerungen, ermutigen in kniffligen Situationen und helfen, potenzielle Stolpersteine zu umgehen. Der Erwachte sieht sogar ein Indiz für die Hörschaft darin, dass jemand gar nicht satt wird, den *Dhamma* immer wieder und mit Hingabe und Freude zu hören. Das zeigt, wie sehr ihn die Sache gepackt hat und dass er sie nicht mehr aufgeben kann. Er hat eine starke Neigung entwickelt,

*dass er bei der Darlegung der Lehre und Ordnung des Vollen-  
deten achtsam, aufmerksam, mit ganzem Gemüte hingeben,  
offenen Ohres die Lehre hört.* (M 48-KEN)

Das Gespräch des Erwachten mit dem jungen Brahmanen Kāpaṭika, dessen Kernpunkte ich umrissen habe, können wir auch als eine ausführlichere Erläuterung von zwei kürzeren Aussagen zum selben Thema verstehen. Die erste nennt vier Voraussetzungen für die Hörschaft:

*Umgang mit rechten Menschen, die rechte Lehre hören,  
gründliche Aufmerksamkeit, der Lehre lehrgemäß nachfolgen.*  
(S 55,50-HH)

Wo kann man eine Wahrheit erfahren, auf die man selbst nicht kommen wird? Bei Menschen, die sie entdeckt haben und sie uns vermitteln. Das setzt voraus, dass wir aufnahmebereit sind und die Ohren spitzen, wenn von ihr die Rede ist. Der nächste Schritt ist, dass wir das Vernommene geistig durchdringen und nicht mit oberflächlichen Kenntnissen zufrieden sind. Vor allem werden wir den Fragen nach den Bedingungen und Ursachen unserer Erlebnisse auf den Grund gehen. Welches Tun und Lassen führt zu welchen Ergebnissen? Wann mehren sich und wann mindern sich unliebsame Erfahrungen? Schließlich ist es nur konsequent, wenn wir das eigene Leben nach dem

gewonnenen besseren Wissen ausrichten. Das Richtige und Gute zu kennen, es aber nicht nach Kräften anzustreben, ist ebenso unvernünftig wie nutzlos.

Noch komprimierter ist die folgende Feststellung. Sie konzentriert sich auf die beiden Voraussetzungen für die Sichtweise, von der die segensreichste existenzielle Umwälzung ihren Ausgang nimmt.

*Zwei Bedingungen liegen der rechten Anschauung zugrunde: die Stimme eines anderen und aufmerksame Betrachtung der Herkunft der Erscheinungen. (M 43-BS)*

Aus Hören wird Hörschaft. Wir nehmen zunächst zur Kenntnis, was uns kenntnisreichere und erfahrenere Menschen mitteilen können. In einem zweiten Schritt setzen wir uns damit näher auseinander. Je nach unseren geistigen Möglichkeiten fassen wir das Gehörte in unsere eigene Sprache, gewinnen unser eigenes Verständnis. Die Krone bildet die Weisheit des direkten Anblicks der Wirklichkeit. Sie erfasst die Wahrheit intuitiv. Die Realität liegt ungetrübt und unverzerrt vor Augen und braucht keinen Vermittler mehr. Waren wir früher von Fortexistenz und Wiedergeburt überzeugt, sehen wir sie jetzt als Tatsache. Erkannten wir früher das Karmagesetz aus Vertrauen an, offenbart sich seine Wirksamkeit nun unmittelbar. Haben wir zuvor an der Leidhaftigkeit aller Erscheinungen nicht ernsthaft gezweifelt, ist sie jetzt klar sichtbar. Diese höchste Weisheit ist nicht mehr Teil der Übung, sondern geht aus ihr als Frucht hervor. Sie ist nicht Ergebnis intellektueller Studien, sondern hat ihren Grund in der inneren Reinheit einer Person. Je mehr sich das von den Trübungen befreite Herz sammelt, umso leichter öffnet sich das Auge der Weisheit. Und diese Weisheit ist es, die unmittelbar zur Befreiung führt.

## Hören als Auslöser

Hören kann also die Initialzündung für einen weitreichenden geistigen und psychischen Umbau sein, bei dem Schicht für Schicht leiderzeugende Verhaftungen und beengende Bindungen gelöst werden. Sind die inneren und äußeren Bedingungen erfüllt, können sich bedeutsame Ergebnisse mit einem Mal zeigen, die langsam im Verborgenen herangereift sind.

Erinnern wir uns an Nandaka und die von ihm unterrichtete Gruppe der Nonnen. Es wird ja berichtet, dass von ihnen die – gemessen an ihrer spirituellen Entwicklung – Geringsten am Ende der beiden Vorträge die Hörschaft erlangt hatten. Sie konnten die Ernte früherer Bemühungen in einem Moment konzentrierten Zuhörens einfahren.

Ein gutes Beispiel ist auch der uns ebenfalls schon bekannte ehrwürdige Rāhula. In einem Gespräch mit seinem Vater hatte er gerade noch einmal manches über die drei Daseinsmerkmale erfahren. Er richtete seine ganze Aufmerksamkeit auf die Wandelbarkeit aller Dinge, ihre Unzulänglichkeit und ihre Substanzlosigkeit, als die letzten Fesseln von ihm abfielen. Das geschah also nicht in der Abgeschlossenheit tiefster Meditation, sondern beim achtsamen Hören der Lehre. Allerdings war Rāhula zu dieser Zeit frei von den fünf geistigen Hemmungen, die jede durchdringende Einsicht verhindern. Wenn sinnliches Begehren oder Aversion, Lethargie oder Unruhe beziehungsweise Zweifel das Denken regieren, kommt die für einen solchen Durchbruch notwendige Sammlung nicht zustande.

*Der ehrwürdige Rāhula war zufrieden und entzückt über die Worte des Erhabenen. Während nun diese Lehrrede vorgetragen wurde, wurde das Herz des ehrwürdigen Rāhula durch Nicht-Anhaften von den Trieben befreit. Und in jenen vielen Tausenden von Devas erschien die fleckenlose, reine Schau*

*des Dhamma: „Alles, was dem Ursprung unterworfen ist, ist dem Aufhören unterworfen. (M 147-MBh)*

Gewissermaßen als Gasthörer profitierten außerdem zahlreiche Himmelswesen von dieser Unterredung. Einige Tausend von ihnen gewannen ebenfalls den Stromeintritt.

Die genannten Beispiele sind keine untypischen Einzelfälle, Ähnliches wird oft berichtet. Ich möchte wenigstens noch zwei Begebenheiten erwähnen, die die Macht der Sprache eindrucksvoll demonstrieren. So waren nach einer intensiven Belehrung im Kloster des Anāthapiṇḍika in Sāvatti sechzig Mönche Geheilte. Allerdings hatten sie den nicht zu unterschätzenden Vorteil, gerade einem Buddha zu lauschen. (M 148) In den Theragāthā berichtet der Mönch Abhaya beglückt von seinem Durchbruch zur Wahrheit:

*Als ich das wohlgesprochene Wort des Buddha hörte, des Sonnensohnes, durchdrang ich, wahrlich, das ach so Feine, wie wenn man die Spitze eines Haares mit einem Pfeil durchbohrt. (Thag 26-CS)*

## Nicht ausgeliefert

Wir können hören, wir wollen hören – und wir müssen hören. Die bisherigen Gedanken wären unvollständig ohne ein paar Sätze zu dem unfreiwilligen Konfrontiert-Sein mit akustischen Ereignissen. Aus zwei unterschiedlichen Gründen sind wir ihnen immer wieder ausgesetzt, ob uns das passt oder nicht. Der eine Grund ist eher subjektiver, der andere eher objektiver Natur.

Rufen wir uns ins Gedächtnis zurück, dass Menschen als Sinneswesen über einen Ohrsinn verfügen, der sie mit der Welt der Klänge in Verbindung bringt. Dieser Sinn ist zugleich der Sitz von psychischen Drängen, die auf nichts anderes aus sind, als bestimmte Töne zu erleben und sich an ihnen zu erfreuen.

Je stärker diese Dränge sind, umso mehr wird aus dem Hören-Können und Hören-Wollen schließlich ein Hören-Müssen. Hören ist bei fast allen Menschen zu einem weitgehend automatisierten Vorgang geworden, der sich der bewussten Kontrolle entzieht. Die kraftvolle, aber nicht immer bewusste Tendenz der Psyche ist ständig auf der Suche nach Befriedigung ihres Anliegens und erzwingt so fortgesetzt neue Sinneskontakte. Der Geist als dienstefriger Erfüllungsgehilfe stellt unablässig die Verbindung zur Außenwelt her. Damit liefert uns das Hören-Wollen auch unerwünschten Nebeneffekten aus.

Wie schwer ist es mitunter, sich einem Gespräch am Nachbarstisch im Restaurant oder in der Bahn zu entziehen. Der Ohrsinn springt wie von selbst auf etwas interessant Erscheinendes. Wir möchten „eigentlich“ in Ruhe essen oder ungestört die Zeitung lesen, aber die Aufmerksamkeit wandert fast unweigerlich dorthin, wo sie etwas Spannenderes wittert. Wir möchten uns auf eine Arbeit konzentrieren, aber lassen uns doch von einer Melodie im Nachbarzimmer ablenken.

Auch in einer anderen Hinsicht müssen wir hören. Dann nämlich, wenn uns wider Willen Unerwünschtes ans Ohr dringt und wir es zu erdulden haben. Initiieren unsere Wünsche nach Hör-Erlebnissen Sinneskontakte, nötigt uns die Umwelt allzu oft Erlebnisse auf, die zu diesen Neigungen nicht passen. Wir können die Augen schließen oder einfach wegschauen, wenn wir etwas Unangenehmes nicht sehen wollen. Bei den Ohren geht das nicht so leicht.

## Schöne laute Welt

Unangenehme Geräusche gehören zu unserer bewegten und betriebsamen Zeit. Da die Welt nie ganz so ist, wie sie sein soll, gestalten und verändern wir sie. Der Umgang mit den materiellen Dingen geht selten lautlos vonstatten. Die Großbaustelle von nebenan mit den neu entstehenden Häuserzeilen wird ein paar Monate bleiben und die Nerven strapazieren.

Wenn der Zahnarzt den lädierten Zahn mit seinem schrillen Bohrer traktiert oder ihn abschleift, ist das wahrlich nicht schön, aber zum Glück dauert das nur kurze Zeit. Der Staubsauger am Wochenende erzeugt sicher nicht meinen Lieblingssound, doch ich weiß, wofür das Ganze gut ist, und nehme das Brummen eben hin. Zahlreiche weitere Beispiele ließen sich ohne Mühe finden und würden doch nur das Gleiche demonstrieren: dass man sich in bestimmten Situationen gestört fühlt – oder umgekehrt auch andere stört. Wenn ich ins Auto steige, um jemanden zu besuchen oder um eine Besorgung zu machen, belästigt mich das Motorengeräusch nicht sonderlich. Wohl aber, wenn andere Menschen mit Vollgas unterwegs sind, die im Grunde auch nichts anderes vorhaben. Ich sage mir wie selbstverständlich: „Der Rasen muss jetzt gemäht werden.“ Tut es der Nachbar, kommt schnell die Frage auf: „Muss das gerade jetzt sein?“

Der Strom nichtsagender Worte aus dem Mund mancher Mitwesen ist eine andere Herausforderung. Da ist der nicht zu stoppende Redeschwall, dem ich mich regelmäßig ausgesetzt sehe, wenn ich einer bestimmten Person begegne und die Ereignisse der letzten Woche mit allen Details aufgetischt bekomme. Da sind die langweiligen Reden und Selbstdarstellungen auf Sitzungen und Treffen, die sich nicht vermeiden lassen. Aber auch wenn ein guter und geschätzter Bekannter seinen Lieblingsswitz zum zehnten Mal und eine besondere Episode aus seinem Leben zum fünfzigsten Mal erzählt, ist Geduld gefragt. Nun, damit kann man sich arrangieren, aber bei solchen Kleinigkeiten bleibt es nicht unbedingt.

Beleidigungen und Beschimpfungen sind da schon von einem anderen Kaliber. Sie sind oft noch schmerzhafter, weil nicht allein unser ästhetisches Empfinden berührt ist, sondern wir unser Ich angegriffen sehen. Unser Heiligstes ist in Gefahr, und das versetzt uns in Alarm. Wir spüren die ungute Absicht hinter solchen Worten. Sie sollen uns treffen, sie sollen uns

verletzen. Ironie, Spott, Häme fallen in dieselbe Kategorie. Wer solche Worte ausspricht, mag dabei eine gewisse Genugtuung spüren; wer sie hört, bekommt eine Last auferlegt. Belogen zu werden ist besonders bitter, obwohl eine Lüge im gegebenen Moment nicht unbedingt negative Gefühle hervorruft. Aber sobald sie aufgedeckt wird, entfaltet sich ihre Wirkung. Sie tut weh.

### Nicht von ungefähr

Wir sind geneigt, die „schlimme Welt“ oder die „Dummheit der Menschen“ für missliche Ereignisse und Situationen verantwortlich zu machen. Machen wir uns besser klar, welchen Anteil wir an ihnen haben. Und der ist weitaus größer, als wir gemeinhin annehmen. Das betrifft zum einen unsere eigenen Charaktereigenschaften, unsere Vorlieben und Abneigungen. Wir haben sie uns bewusst oder unbewusst zugelegt, sie gepflegt und zu einem Teil unseres Ich gemacht. Und mit eben ihnen begegnen wir unserer Umwelt. Aber auch die äußeren Gegebenheiten kommen nicht von ungefähr. Mit ihnen kehrt unser früheres Wirken zurück, sie sind die karmischen Früchte des eigenen Denkens, Redens und Handelns.

Menschliches Erleben zeichnet sich gerade dadurch aus, dass in ihm Licht und Schatten beständig wechseln. Eben lacht die Sonne, gleich erscheint eine Gewitterwolke, warmen Sommertagen folgt der frostige Winter. Mit dem, was wir zu hören bekommen, ist es nicht anders. Da ist das Donnerwetter einer Strafpredigt, die es in sich hat und die man über sich ergehen lassen muss, oder eine Lobeshymne anlässlich eines Jubiläums oder einer herausragenden Leistung. Eine Musikvorführung oder ein schönes Gespräch verschönern einige Stunden, der Presslufthammer auf der Straße vermiest andere.

Warum eine derartige bunte Mischung von wohltuend und belastend, woher diese oft krassen Gegensätze? Weil die menschliche Psyche ebenfalls aus einer farbenreichen Mixtur

verschiedener Intentionen besteht und menschliches Handeln von Gegensätzen und Widersprüchen geprägt ist. Beim Verlassen der Wohnung rufe ich dem Nachbarn noch ein freundliches Wort zu, zehn Minuten später schimpfe ich im Auto laut vor mich hin, weil mich der Fahrer vor mir in Rage bringt. Ich würde wohl niemanden gezielt hinter das Licht führen oder bewusst Lügen verbreiten. Aber es könnte sein, dass ich doch spontan mit „Ja“ antworte, wenn jemand mich fragt: „Kennst du das oder den?“ Ich kenne es oder ihn nicht, will mir aber die Blöße nicht geben und sage „ungewollt“ etwas Falsches.

Wenn herantretende Hörereignisse karmisch bedingt sind, bin ich dann meinem einstigen Tun und Lassen nicht hilflos ausgeliefert? Kann ich denn da nicht nur hoffen, dass ich früher wenigstens ein halbwegs anständiger Zeitgenosse war; einer, der sich nicht nur Maschinengetöse, sondern mehr noch Vogelzwitschern und Meeresrauschen gewirkt hat; einer, der nicht nur Schimpfworte, sondern auch Trost und Zuspruch zu erwarten hat?

Ein häufiges Missverständnis ist, Karma als etwas zu deuten, an dem nicht zu rütteln und das eben zu erdulden ist. Karma bedeutet aber vor allem Tätigkeit, Aktivität, Tun. Jede erlebte Situation ist wohl Rückkehr noch nicht bewältigter Vergangenheit, aber zu ihr gehört nicht minder meine jeweilige Reaktion. Karma geschieht jetzt. Was auf mich zukommt, habe ich nur bedingt in der Hand, aber ich habe die Wahl, was ich daraus mache. Ich bin nicht ausgeliefert, sondern ich habe wenigstens Handlungsspielräume, die ich nutzen kann.

**Was tun?**

Das Nächstliegende ist die Vermeidungsstrategie. Wo es geht, setzen wir uns unerwünschten Situationen einfach nicht aus. Wer ruhebedürftig ist, wird seine Freizeit nicht auf einem Rummelplatz oder mit begeisterten Fans in einem Fußballstadion verbringen. Ein Urlaub in der Nähe eines trubeligen

Strandes oder inmitten einer ausgelassenen Reisegruppe kommt für ihn nicht in Frage. Wenn es geht, liegt seine Wohnung nicht in der Nähe der Autobahn oder neben einer Werkhalle. Er wird sich auch nicht ohne Notwendigkeit mit Menschen treffen, um ein paar Stunden zu palavern, oder einen politischen Stammtisch gründen.

Die Möglichkeiten, unwillkommenen Geräuschen aus dem Weg zu gehen, sind zugegebenermaßen begrenzt, und das lässt nach zusätzlichen Alternativen Ausschau halten. Zu der Frage „Was tun?“ gehört auch der Gedanke, was man am besten nicht tut. Die schon beschriebenen ethischen Grundsätze raten, vor allem harte oder rohe Rede sein zu lassen. Es hat keinen Sinn, einem lauten Wort ein noch lauterer folgen zu lassen. Beleidigt mich jemand oder hat jemand nur Hohn und Spott für mich übrig, kann ich natürlich versuchen, ihn zu übertreffen, aber das ist nicht zielführend. Verletzender Sprache mit verletzender Sprache entgegenzutreten, wird eine ohnehin schon heikle Situation nur eskalieren und den Unfrieden vertiefen. Im Wettbewerb unrechter Rede gibt es keinen Sieger. Eine alternative Haltung wirkt konfliktmindernd in der gegebenen Situation und hat auch unter karmischen Gesichtspunkten langfristige positive Folgen. Was von mir nicht ausgeht, kehrt nicht zu mir zurück.

Daraus zu schließen, dass man alles klaglos und ohne Reaktion hinnehmen muss, ist allerdings genauso falsch. Der Buddha ermutigt stets, die Dinge zu ändern, wenn sie zu ändern sind und sich der Aufwand lohnt. Aber er steckt den Rahmen klar ab, in dem das zu geschehen hat: ohne die *sīla* zu verletzen, ohne jemandem schaden zu wollen und ohne Groll und Aversion gegen die betreffende Person.

Nehmen wir einmal an, wir sind das Opfer einer modernen Plage geworden: Stalking. Wir werden dauernd von unerwünschten Anrufen belästigt. Mitten in der Nacht klingelt das

Telefon, aber niemand meldet sich. Oder wir haben jemanden in der Leitung, der uns mit seinen unseriösen Anliegen immer wieder bedrängt und weder auf Bitten noch auf Drohungen reagiert. Niemand ist gezwungen, das auf unabsehbare Zeit über sich ergehen zu lassen und sich seine Nerven zu ruinieren. Der Gang zur Polizei ist da eine angemessene Reaktion, wenn sie eben nicht der Beginn eines Rachefeldzuges mit dem Ziel der „Vernichtung des Feindes“ ist. Und schon gar nichts ist dagegen zu einzuwenden, in Standardsituationen wie unnötiger Lärmbelästigung etwa durch Nachbarn nach Abhilfe zu suchen: „Ich lege mich nach dem Essen gerne etwas hin. Wenn Sie vielleicht den Rasen später mähen und Ihre Musik etwas leiser stellen. Danke schön!“ Auch hier gilt: nach Lösungen für das Problem Ausschau zu halten und nicht verbale Gegenschläge zu führen.

## Neu justieren

Leider sind die Aussichten nicht immer rosig, auf äußere Beeinträchtigungen erfolgreich Einfluss zu nehmen oder sie ganz abzustellen. Und doch bleibt eine Handhabe, die uns niemand nehmen kann: Alles zu tun, dass wir unser inneres Gleichgewicht nicht verlieren und durch ungeschickten Umgang mit dem Problem die Lage nicht noch verschlimmern.

Was wir erleben, hängt nicht von „harten Fakten“ ab. Vorgeformte Urteile und Kommentare unseres Geistes machen sie erst dazu. Und da können wir ansetzen und unser Verhältnis zu dem Erlebten neu justieren. Wir werden herausfinden, dass sich vieles ändert, wenn sich unsere Einstellung ändert. Deuten wir unsere Wahrnehmung anders, erscheint die Welt in einem anderen Licht.

„Warum immer ich?“ Diese Einschätzung ist bald bei der Hand, macht aber das Leben schwerer, als es sein muss. Der Buddha erinnert uns, dass wir Menschen sind und deshalb auch in entsprechenden Verhältnissen leben. Dazu gehört,

mitunter Sprache auf eine unfeine Art und Weise zu gebrauchen und umgekehrt denselben Redeweisen ausgesetzt zu sein.

*Ihr Bhikkhus, es gibt diese fünf Redeweisen, die andere anwenden könnten, wenn sie euch ansprechen: Ihre Rede mag zur rechten Zeit oder zur falschen Zeit erfolgen, sie mag wahr oder unwahr sein, sanft oder schroff, mit dem Guten oder mit Schaden verbunden, mit einem Herzen voll Liebender Güte gesprochen oder mit innerem Hass. (M 21-MBh)*

Es sollte uns also nicht überraschen, wenn wir gelegentlich belogen, hart angegangen oder hintergangen werden; wenn man uns mit übler Gesinnung und zu unpassender Gelegenheit anspricht. Dass wir uns in diesem menschlichen „Normalzustand“ vorfinden, ist kein Zufall. Besäßen wir engelgleiche Natur, wären wir bei den Himmelswesen geboren und nicht in irdischen Verhältnissen. Die Welt ist unser Spiegel, in dem wir uns wiedererkennen. Unschöne Erlebnisse sind wie offene alte Rechnungen, die endlich beglichen werden können. Sie werfen zugleich die Frage auf, ob wir gerade dabei sind, neue Schulden zu machen oder uns aus den üblichen menschlichen Grobheiten herauszuarbeiten. Vielleicht sogar mit festem Blick auf eine weitaus bessere Wiedergeburt.

Es mag schon eine gewisse Entlastung sein zu wissen, dass uns unangenehme Erfahrungen eben nicht zufällig begegnen, sondern vergangenes Eigenes sind, das nun wieder zum Vorschein kommt und mit dem wir jetzt angemessener umgehen können. Davon war eben die Rede. Wir sind nicht der beliebigen Willkür anderer Wesen und fremder Mächte preisgegeben. Wir sind nicht hilflos, sondern Herr des Verfahrens, wenn wir uns dessen bewusst und darin geübt sind.

Gelegentlich wird der Buddha mit seinem Urteil über die allgemeine menschliche Lebenssituation noch deutlicher. Was er eben als „normale“ sprachliche Umgangsformen beschrieben hat, ist normal nur in dem Sinn, dass sie häufig anzutreffen

sind. Das heißt nicht, dass sie akzeptabel, vorbildlich oder gar wünschenswert sind. Im Gegenteil, von seiner höheren Werte gesehen ist das allgemeine moralische und ästhetische Niveau des Menschen eher kläglich. Der Erwachte geht so weit, die geistige Verfassung des durchschnittlichen homo sapiens mit der eines Wahnkranken zu vergleichen, der völlig abseits der Realität lebt. Dies vorausgeschickt, lässt sich seine nächste Empfehlung besser verstehen.

Wir stellen uns vor, wie wir durch ein unbekanntes Dorf oder eine fremde Straße gehen. Ein Mann kommt uns entgegen, der uns ohne jeden Anlass über die Maßen beschimpft und beleidigt. Er wirft uns Dinge an den Kopf, die uns empören. Unsere Unschuldsbeteuerungen verhallen ungehört, und unsere Vorhaltungen machen alles nur schlimmer. Endlich lässt der Mann von uns ab und geht weiter, aber unser Ärger ist noch lange nicht verraucht. Wie sollte er das auch angesichts dieser Tirade von Ungehörigkeiten. Jetzt bemerken wir eine Frau, die die Szene beobachtet hat und uns freundlich anspricht. Wir sollen das alles nicht so ernst nehmen, sagt sie. Sie kennt den Mann und weiß, dass er geistesgestört ist und keine Ahnung davon hat, was er tut und sagt. Unsere Reaktion? Der Vorfall ist nicht mehr derselbe. Aus dem Übeltäter wird ein bedauernswerter Mensch, dem man den Vorfall nicht anlasten kann und der vielmehr unser Mitempfinden verdient. Schnell beruhigen wir uns wieder.

Nicht prinzipiell anders ist das Verhalten des ungeübten Alltagsmenschen. Er weiß nicht wirklich, was er tut, und bedient sich einer ungeeigneten Sprache, ohne besonders nachzudenken. Er hält sie für ein legitimes und richtiges Mittel, um sein Wohlbefinden und seine Lebensziele zu erreichen. Wenn wir sie allzu persönlich nehmen, sind wir in diesem Moment ebenfalls blind und leiden unnötig. Erkennen wir sie als Ausdruck von allgemeiner Verwirrung und menschlicher Unfähigkeit, belastet sie uns nicht.

## Der ganze Mensch

Es stimmt wirklich, oft bedarf es lediglich eines Perspektivwechsels, und geistige Gewitterwolken verziehen sich. Dafür ist es unerlässlich, sich aus einer selbstgeschaffenen Enge zu befreien und in jeder Situation mehr das Ganze zu sehen. Gerade in der zwischenmenschlichen Begegnung ist der Blick gewohnheitsmäßig auf einen Punkt fixiert: Habe ich von dieser Person einen Vorteil oder einen Nachteil? Und nicht selten wird unser Bild von dieser Person durch eine einzige Handlung oder Eigenschaft bestimmt.

Nehmen wir eine Äußerung, die mir gegen den Strich geht. Ich höre etwas, das mich zornig macht oder sogar zu länger anhaltendem Groll führt. Der Buddha zeigt, wie der aufgeflammete Unmut schnell aufgelöst werden kann: wenn ich mich nicht an dem aktuellen verbalen Fehlverhalten meines Gegenübers festbeiße, sondern mir klar mache, dass er doch sonst ganz anders mit mir umgeht; oder wenn ich mir in Erinnerung rufe, dass er neben einzelnen Macken auch viele guten Seiten hat.

Möglicherweise hat sich jemand üble Redeweisen angewöhnt, so Sāriputta einmal zu seinen Mitmönchen, ist aber abgesehen davon ein „feiner Kerl“ und von tadellosem Verhalten. Wenn ihr in einer kritischen Situation daran denkt, wird Ärger ihm gegenüber gar nicht erst auftauchen oder schnell verrauchen. Ihr achtet auf etwas anderes, und schon sieht die Welt nicht mehr so schlimm aus. Schiebt in eurem Geist das Ungute beiseite und freut euch an dem ebenfalls vorhandenen Guten. Mit einem schönen Gleichnis illustriert Sāriputta, was er meint.

*Gesetzt, ihr Brüder, es befinde sich da ein mit Moos und Wasserpflanzen bedeckter Teich. Und ein Mann, glühend vor Hitze, von der Hitze überwältigt, ermattet, durstig, von Durst gequält, käme des Weges daher. Und er stiege zu jenem Teiche hinab, entfernte mit beiden Händen hier und da das Moos und*

*die Wasserpflanzen, tränke aus seinen hohlen Händen und ginge dann seines Weges.*

*Ebenso auch, ihr Brüder, hat man bei einem Menschen von unlauterem Wandel in Worten, aber lauterem Wandel in Werken, bei jener Gelegenheit nicht etwa seine Unlauterkeit in Worten zu erwägen, wohl aber seine Lauterkeit in Werken. Auf diese Weise soll man den Groll gegen jenen Menschen überwinden. (A 5,162-NN)*

Warum also mit Vorliebe auf das Negative schauen, wenn so viel Positives in unmittelbarer Nachbarschaft davon zu finden ist? Warum wegen ein paar störender Wasserpflanzen das köstliche Wasser im Teich unbeachtet lassen und Durst leiden?

## Nicht ewig

Einen Blick für das große Ganze zu entwickeln, ist immer von Vorteil. Gerade da, wo es sich um eine Dauerbelastung handelt, etwa bei einer lärmigen Wohnung oder einem geräuschintensiven Beruf. Regelmäßig fallen wir auf eine unbewusste Suggestion des Geistes herein, der uns einreden will: „Das bleibt immer so.“ Wer keine Aussichten auf die Verbesserung seiner Lage hat, sieht sich einem noch größeren Problem gegenüber. Der Druck erhöht sich. Und doch: Nichts bleibt auf Dauer, wie es ist, alles ist dem Wandel unterworfen und hört irgendwann auf. Wir finden das schade bei einer schönen Melodie, können aber auch Zuversicht bei dem Gedanken gewinnen, dass irgendwann die Tage wieder stiller werden. Keine Baustelle besteht ewig, und kein Hundegebell von nebenan hält an. Genauso wenig haben negative emotionale Reaktionen Bestand, sie kommen und gehen bald, wenn sie nicht ständig gefüttert und damit am Leben gehalten werden.

Apropos ewig. Wer sich als Buddhistin oder Buddhist versteht, wird für sein Leben eine Art von Langzeitperspektive

entwickeln. Und die endet nicht mit dem körperlichen Tod. Sie rechnet mit der Fortexistenz jenseits des Sterbens, die weitaus länger währt als die überschaubaren menschlichen Jahre. Wenn ich eingangs im Zusammenhang mit unliebsamen Hörereignissen die Vermeidungsstrategie ins Spiel gebracht habe, muss ich an dieser Stelle eine wichtige Ergänzung anfügen.

Wie schließe ich Störungen in einem künftigen Leben möglichst verlässlich und vollständig aus? Indem ich jetzt nach besten Kräften die Ursachen vermeide, die sie hervorrufen! Um es naiv auszudrücken: Wer anderen keinen Lärm aufnötigt, wird auf lange Sicht keinen Lärm zu erdulden haben. Wer rücksichtsvoll ist und seine Mitmenschen nicht unnötig belästigt, wird selbst nicht Opfer von Belästigung. Ohne schrilles Rufen kein schrilles Echo.

Insbesondere werde ich die Weisen unrechter Rede vermeiden, die heute meinem Nächsten und morgen mir weh tun. Lügen, Intrigen, harte Worte und belanglose Reden werden zum Tabu erklärt und aus meinem Handlungsrepertoire aussortiert. Bevor ich etwas sage, werde ich mir drei Fragen beantworten: Ist das nützlich? Ist das wahr? Ist jetzt dafür der geeignete Zeitpunkt? „Was ist die Hölle?“ habe ich einmal gelesen und die Antwort gleich mit: „Im Jenseits sein eigenes Geschwätz anhören zu müssen.“ Das ist sehr zugespitzt formuliert und deshalb mit einiger Vorsicht zu betrachten, aber der Satz beinhaltet etwas Zutreffendes. Ich habe es in der Hand, ob Gehörtes für mich künftig eher Genuss oder Bedrängnis sein wird.

## Falsche Maßstäbe

„Das ist wichtig!“ So oder ähnlich lautet eine andere Prämisse, die allzu oft ins Abseits führt. Obwohl die meisten Ereignisse recht betrachtet nebensächlich sind, neigt der Geist dazu, eine große Sache aus ihnen zu machen und fantasievolle Geschichten um sie herum zu weben. Es lohnt sich, dieses wuchernde Darum-herum-Denken schnell aufzugeben. Was den Ohrsinn

berührt und die geistige Bearbeitung der Hörkontakte ist zweierlei. Das erste lässt sich nicht nach Wunsch verhindern, aber die vermeidbaren Folgeerscheinungen sind mit entsprechender Aufmerksamkeit in den Griff zu bekommen. Niemand zwingt uns, aus einem Mäusepiepsen ein donnerndes Löwengebrüll zu machen, das uns in helle Aufregung versetzt und lange verfolgt. Wir können bei den ausgedehnten inneren Debatten einen energischen Schlusstrich ziehen: „Genug davon!“

„Das ist verdammt unangenehm!“ Wieder eine Messlatte, die wir an Erlebnisse anlegen. Ein gerade erlebtes Gefühl mag damit richtig ausgedrückt sein, aber es zum Ausgangspunkt für eine Reihe von Reaktionen zu machen, zahlt sich in der Regel nicht aus. Wir tun gut daran, genau zwischen einer unangenehmen und einer unheilsamen Erfahrung zu unterscheiden. Beides hat nicht zwingend etwas miteinander zu tun. Was zunächst schmerzlich empfunden wird, kann doch über kurz oder lang zu guten Ergebnissen führen. Umgekehrt stellt sich irgendwann als Scheinwohl heraus, was die unkritischen Sinne im ersten Augenblick verführt hat.

Die Erkenntnis ist banal, dass ein Magen- und Leibgericht mitnichten gesund sein muss oder eine bittere Medizin wirkungslos. Nichtsdestotrotz ist sie wahr und verdient mehr Beachtung. Die wenigsten hören gerne Kritik, sie sehen sofort ihr Image angekratzt und leiden unter dem vermeintlichen Angriff auf ihre Person. Doch schadet sie ihnen nicht, wenn sie sachlich richtig und gut gemeint ist. Im Gegenteil, Tadel kann ein wertvolles Geschenk sein, denn die eigenen Fehler sieht man am wenigsten und bleibt ihnen so ausgeliefert.

Ein lauter Schrei kann mich erschrecken, aber auf eine Gefahr hinweisen, auf die ich schnurstracks zusteure. Wenn ein Kind unbedacht über die Straße rennen will und ein Auto schon in unmittelbarer Nähe ist, verfehlen gut begründete und wohlformulierte Hinweise auf die Gefahren im Straßenverkehr ihren Zweck.

## Die Sinne zügeln

Die mentale Werkzeugkiste des Buddha enthält noch manche spezielle Gerätschaften, für deren Handhabung allerdings zusätzliche Kenntnisse und mehr Übung erforderlich sind. Jedenfalls ist es möglich, sich in noch weit stärkerem Maß gegen unliebsame äußere Einflüsse zu immunisieren. Einen Aspekt der Geistesschulung möchte ich besonders hervorheben. Die vornehmlich Mönchen und Nonnen nahegelegte *Sinnenzügelung* hat diese Wirkung. Sie zielt darauf, möglichst schnell und gründlich die fruchtlosen Assoziationsketten zu unterbrechen, die die Sinneskontakte üblicherweise in Gang setzen und die innere Ruhe stören. Über das Grundprinzip, die Dinge nicht so wichtig zu nehmen, habe ich schon etwas gesagt, aber es lässt sich noch konsequenter verfolgen: Man hat etwas gehört und lässt es genau dabei bewenden; nichts weiter. Der Geist registriert die Tatsache, dass ein (unliebsamer) Laut den Ohrsinn berührt hat, und damit Schluss. Kein Gedanke mehr an das Woher und das Warum und an das Was nun? Kein Kramen in der Erinnerung, bei welcher Gelegenheit man das schon einmal erlebt hat oder was irgendwann einmal noch schlimmer war. Für den Laienalltag ist das als Dauerübung eine zu hohe Hürde, aber Vorstöße in diese Richtung kann jeder einmal unternehmen. Man muss nicht alles unendlich wichtig nehmen.

Wie weitreichend diese Strategie sein kann, illustriert die Geschichte eines ernsthaften und hochgeachteten Asketen namens Bāhiya Dāruciriya. Der war von sich überzeugt, ein Geheilte zu sein oder sich wenigstens auf dem Weg dahin zu befinden. Eine befreundete Gottheit gab ihm allerdings zu verstehen, dass weder das eine noch das andere der Wahrheit entsprach. Ja, mit seiner spirituellen Praxis würde er dieses Ziel überhaupt nicht erreichen können. „Da ist aber einer“, fügte das himmlische Wesen hinzu, „der dir weiterhelfen

kann, der Erwachte.“ Es spricht für die geistige Größe Bāhiyas, dass er sich ohne das geringste Zögern aufmachte, um den Rat des Erhabenen einzuholen, der sich zu dieser Zeit in Sāvattthī aufhielt. Nichts auf seinem Weg in diese Stadt sollte ihn aufhalten, und so gelangte er binnen kurzem dorthin. Nach einigem Suchen fand ihn der Asket auf dem Almosengang und bat ihn mit großer Eindringlichkeit um eine sofortige Belehrung. Das war ungewöhnlich, denn beide begegneten sich unter denkbar ungünstigen Umständen. Doch Bāhiya ließ sich nicht abweisen und wiederholte seine Bitte drei Mal. Der Buddha wiederum wusste, warum er heute eine Ausnahme machte und diesem dringenden Wunsch alsbald nachkam.

*Was das angeht, Bāhiyer, kannst du dich so üben: ‚Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes.‘ So kannst du dich üben, Bāhiyer. Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes, Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird, sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes, Erkanntes nur als Erkanntes, dann, bist ‚du‘ nicht ‚dort‘ Bāhiyer, dann ist ‚das‘ nicht ‚deine‘ Sache, dann, Bāhiyer, bist ‚du‘ weder ‚hier‘ noch ‚jenseits‘ noch ‚dazwischen‘: Das eben ist das Ende des Leidens. (Ud 1,10-FS)*

Bāhiya Dāruciriya hatte den Sinn dieser kurzen Darlegung klar erfasst und auf der Stelle beherzigt: „Wer nichts ergreift, ist an nichts gebunden“, ging ihm auf. Das eine mögen und haben wollen wie das andere nicht mögen und wegstoßen, setzt den Daseinswandel nur endlos und ohne Ziel fort. Diese Einsicht ließ ihn seine noch verbliebenen Bindungen an das Weltliche loslassen. Mit dem Hören dieser auf das Äußerste komprimierten Lehre hatte er den letzten Schritt in die völlige Freiheit getan. Als ein Suchender war er zu dem Buddha gekommen und als ein Geheilte verließ er ihn. Recht bald danach, heißt es, tötete ihn eine wildgewordene Kuh.

## Über den Dingen stehen

Wie wir gesehen haben, kann ein kundiger und wacher Geist eine exzellente Gefahrenabwehr sein. Er lässt nichts in uns eindringen, was uns noch verletzen könnte. Ein noch besserer Schutz besteht darin, wenn unser Inneres gar nicht mehr verletzbar ist, weil dort jeder Resonanzboden für mögliche Einschläge fehlt. Da ist nichts mehr, was getroffen werden kann; kein kleines, empfindliches Ich, das sein Wohl im Außen sucht und deshalb von dort Irritation und Enttäuschung erfährt. Ein solcher hat gelernt, jenseits aller Ichbezogenheit den Dingen mit Gleichmut zu begegnen, wenn sie fürs erste oder überhaupt nicht geändert werden können. Dazu gehören nicht zuletzt die fünf unerwünschten Redeweisen, von denen an anderer Stelle schon die Rede war. Man hört sie, aber sie tangieren einen nicht. Lügen, barsche Worte oder dummes Gerede laufen ins Leere, sie bleiben Laute ohne weitere Wirkung.

Wieder hat der Buddha Bilder gefunden, die unserem Verständnis auf die Sprünge helfen und zugleich praktische Hilfen sind. Um sich in einen solchen Zustand von Freiheit und Souveränität einzufühlen, sollte man sich sein Gemüt so groß und weit wie die Erde vorstellen. Würde es diesem Planeten etwas ausmachen, wenn da jemand mit Schaufel und Eimer käme und lauthals verkündete, ihn alsbald „erdlos“ zu machen? Ein lächerlicher Gedanke, stehen doch die gewaltige Masse des Erdballs und der Inhalt selbst ungezählter Eimer oder Körbe in keinem Verhältnis zueinander. Genauso absurd wäre es, wollte sich jemand vornehmen, mit den buntesten Farben den Himmel zu bemalen und weithin erkennbare Spuren zu hinterlassen. Das Firmament bietet keinerlei Ansatzfläche dafür, es bleibt aller Mühen zum Trotz makellos. Wie sähe es mit dem Versuch aus, den Ganges mit einer brennenden Fackel zum Verdampfen zu bringen? Im ersten Augenblick würden die Fluten die lächerliche Flamme löschen, ohne an Substanz zu

verlieren. Die natürlichen Elemente Erde, Luft und Wasser bleiben von solchen Lappalien unberührt. Genauso unser Inneres, wenn es dieselbe Unerschütterlichkeit gewonnen hat.

Eine letzte Metapher mit derselben Botschaft kommt aus der Welt des Lebendigen. Wie würde denn ein gut gegerbtes Katzenfell reagieren, wenn man es schlägt und auf verschiedenste Weise mit einem Stock traktiert? Würde es miauen und vor Schmerz aufjaulen? Keineswegs, es bliebe still und unbewegt. Alles Empfindliche und Verletzliche in ihm ist schon lange verschwunden. Was könnte es da noch behelligen?

Mit diesen Betrachtungen haben die angesprochenen Mönche von ihrem Lehrer eine ganze Reihe von Hilfsmitteln in die Hand bekommen, mit denen sie unliebsamen Redeweisen wirkungsvoll begegnen können. Und doch gibt es noch mehr zu tun, das Fundament für ein vollkommen angemessenes Verhalten ist noch tiefer zu legen.

*Unser Herz wird unbeeinträchtigt bleiben, und wir werden keine bösen Worte äußern; wir werden in Mitgefühl für ihr Wohlergehen verweilen, mit einem Herzen voll Liebender Güte, ohne inneren Hass. Wir werden verweilen, indem wir jene Person mit einem Gemüt durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist; und mit dieser Person als Objekt werden wir verweilen, indem wir die allumfassende Welt mit einem Gemüt durchdringen, das von Liebender Güte durchtränkt ist, unerschöpflich, erhaben, unermesslich, ohne Feindseligkeit und ohne Übelwollen.' Auf solche Weise solltet ihr euch üben, ihr Bhikkhus. (M 21-MBh)*

Wie anspruchsvoll diese Haltung ist und wie sehr sie der intensiven Übung bedarf, zeigt uns die Anweisung des Erhabenen. Nicht allein, dass sich die Mönche bei eventuellen Attacken vor allen negativen gedanklichen und verbalen Reaktionen hüten sollen, von unpassenden körperlichen Handlungen ganz abgesehen. Ihnen wird nahegelegt, den betreffenden

Menschen mit unbegrenzter Freundlichkeit und nicht messendem Wohlwollen zu begegnen. Ja, die Haltung der ganzen Welt gegenüber sollte ausnahmslos von *mettā*, von liebender Güte bestimmt sein.

Gerne werden dem Buddhismus Pessimismus und Inaktivität vorgeworfen. Weder das eine noch das andere ist zutreffend. Tatkraft gilt als eine der unabdingbaren Eigenschaften, um im weltlichen und im geistigen Bereich voranzukommen, und *Rechtes Mühen* ist fester Bestandteil des Achtfachen Weges. Doch gibt es Situationen, in denen man sich missliebigen Situationen ausgesetzt sieht und sie derzeit nicht abstellen kann. In diesem Fall bleibt nur, sie ohne inneres Aufbegehren und ärgerliche Gedanken oder gar hilflose Aktionen hinzunehmen. Wissen um die Herkunft der Erscheinungen, Gleichmut hinsichtlich der eigenen unerfüllten Anliegen und uneingeschränktes Wohlwollen allen Wesen gegenüber sind dann die beste Lösung.

# Schweigen

Ich möchte diesem Kapitel zur Einstimmung einige Verse aus dem Sutta-Nipāta voranstellen. Sie sollen ein poetischer Auftakt zu einigen Betrachtungen sein, die den bisherigen Themen eine neue Bedeutung verleihen. Diese Worte des Erwachten lassen empfinden, dass *Reden* und *Hören* ohne eine weitere Dimension des menschlichen Lebens ungenügend bleiben: die des Schweigens. Man kann sich des Eindrucks nicht entziehen, dass Reden und Hören Wege und Mittel sind, Schweigen aber – in seinem tiefsten Sinn verstanden – das Ziel.

*Gewässer lehren, wo sie fließen,  
In Rinnen oder einer Schlucht,  
Geräuschvoll fließen kleine Bäche,  
Doch schweigsam fließt ein großer Strom.*

*Geräusch ergibt sich nur aus Mangel,  
Wo Fülle herrscht, da ist es still;  
Halbleerem Krüge gleichen Toren,  
Der Weise gleicht dem vollen See.*

*Ein Mönch, der viel von Dingen redet,  
Die wahr und von Bedeutung sind,  
Der redet wissend von der Lehre,  
Er redet eben wissend viel.*

*Wer aber wissend doch verhalten,  
Als Wissender nur wenig spricht,  
Verdient den Rang des wahren Muni,  
Er hat den Muni-Rang erreicht. (Sn 720-723)*

## Viele Gründe

Erwartungsgemäß ist dieser Teil des Buches weniger umfangreich als die vorangegangenen, lässt sich doch über die Vielfalt sprachlicher Erscheinungen mehr sagen als über deren „Abwesenheit“. Und doch ist Schweigen (*tuṅhībhāvo*) ebenfalls „vielsagend“. Jedenfalls zeigt es recht unterschiedliche Gesichter und spielt die verschiedensten Rollen. Es mag überraschend sein, wie viele Motive es für das Still-Bleiben gibt.

Rein formal betrachtet, bedeutet Schweigen nicht zu reden. Es scheint so etwas zu sein wie die Negation von Sprache. Zumindest artikulierte Sprache kommt bei diesen Gelegenheiten nicht vor. Drei naheliegende Gründe lassen sich dafür nennen: weil es gerade nichts zu sagen gibt, es besteht kein Bedarf, sich mit jemandem auszutauschen; weil man einem anderen zuhört und sich deshalb sinnvoller Weise zurückhält; weil Schweigen selbst eine Form des Ausdruckes ist. Ein Blick in die Lehrreden wird einiges an Beispielen zutage fördern.

### Stumm sein

Beginnen wir mit dem gravierenden und nicht behebbaren Zustand krankhafter Stummheit. Wer an angeborener oder erworbener körperlicher Sprachunfähigkeit leidet, muss schweigen, ob er das will oder nicht. Sein unfreiwilliger Verzicht ist auf einen physischen oder psychischen Defekt zurückzuführen, seine Sprachwerkzeuge sind nicht einsatzfähig. Zu diesem Punkt möchte ich eine kleine Anleihe aus dem tibetischen Kandschur machen, die einen möglichen karmischen Hintergrund für diese Unfähigkeit schlagwortartig benennt: den früheren Missbrauch von Rede, allem voran die Lüge.

*Wenn ich lüge und meinen Lehrer hintergehe, so werde ich zur Strafe für diesen Frevel im kommenden Leben wohl stumm werden.*

(Kandschur, in: Buddhistische Schatzkiste, Bindlach 1989, S. 379)

Die Folgen der genannten Fehlhandlung sind deshalb so gravierend, weil sie eine Vertrauens- und Respektperson, den (spirituellen) Lehrer, betrifft. Es entspricht den karmischen Gesetzmäßigkeiten, dass Vergehen gegenüber Wesen von großer Reinheit eine besondere Tragweite besitzen. Außerdem dürfte hier nicht ein bedauerlicher „Ausrutscher“ gemeint sein, sondern eher eine schwerwiegende und nachhaltige Charakterchwäche. Auch wenn ich im Pālikanon keine Entsprechung für dieses Zitat gefunden habe, entspricht sein Inhalt doch im Wesentlichen den Aussagen des Buddha, wenn wir „Strafe“ als bildhaften Ausdruck nehmen. Der Körper, lässt er uns wissen, ist *ein Machwerk des Durstes* (M 28-BS), und seine Eigenschaften, Fähigkeiten und Defizite spiegeln vergangenes Wollen und Handeln. Er versagt seinen Dienst früher oder später, wenn er zu Üblem benutzt wird.

## Scham

Denken wir noch einmal an den Mönch Sāti, der schon zwei Mal als Negativ-Beispiel herhalten musste. Bekanntlich war er wiederholt mit seinen lehrwidrigen Auffassungen unangenehm aufgefallen. Die eindringlichen Mahnungen seiner Mitmönche wies er unbeeindruckt zurück, Kritik ließ er nicht gelten. Nachdem seine Ordensbrüder aus Mitempfinden den Buddha davon in Kenntnis gesetzt hatten, ließ der Sāti rufen und wies ihn ziemlich deutlich zurecht. Hier ging es um einen gravierenden Fall von Fehldeutung der buddhistischen Kernlehren. Wer sie falsch auffasst, kann sich selbst nur Schaden zufügen, und wer sie dann noch verbreitet, wird andere womöglich verunsichern und sie ebenfalls auf Abwege führen.

Mit einem derartig heftigen Tadel hatte Sāti offensichtlich nicht gerechnet. Nachdem das reinigende Donnerwetter über ihm niedergegangen war, blieb er stumm.

*„Von wem hast du denn, du betörter Mann, gehört, dass ich eine solche Lehre verkündet hätte? Habe ich nicht, o Tor, auf mannigfaltige Weise die bedingte Natur des Bewusstseins erklärt: ‚Ohne zureichenden Grund entsteht kein Bewusstsein‘? Aber missverständigen Sinnes, o Tor, willst du uns verbessern und gräbst dir selbst das Grab und schaffst dir schwere Schuld. Das wird dir, o Tor, lange zum Unheil, zum Leiden gereichen.“ ...*

*Auf diese Worte setzte sich Sāti der Mönch, der Sohn eines Fischers, verstummt und verstört, gebeugten Rumpfes, gesenkten Hauptes, das Antlitz von brennender Röte übergossen, wortlos nieder. (M 38-KEN)*

Diese Worte kennen wir schon, lesen sie aber nun in einem anderen Zusammenhang: dem der momentanen unfreiwilligen Sprachlosigkeit des Mannes. Die für ihn überaus unangenehme Situation verschlägt ihm regelrecht die Sprache. Eine Mischung aus Scham und Verwirrung lässt ihn keine Worte finden; er ist innerlich blockiert und außer Gefecht gesetzt. Kleinlaut ist er geworden, und doch sagt seine Körpersprache alles. Mit hängenden Schultern sitzt der Gemaßregelte da, sein Kopf ist gebeugt, die Schamesröte steht ihm im Gesicht.

## Ratlosigkeit und Verweigerung

Nicht viel anders erging es dem großspurigen Saccako Aggivessano, mit dem wir uns ebenfalls schon kurz beschäftigt haben. Er stand dem Erwachten bekanntlich keineswegs nahe, sondern war wie Prinz Abhaya ein Anhänger der religiösen Gruppierung der Jainas oder Niganthas. Daher auch sein Beiname Niganthaputto. Er galt allgemein als ein gewiefter Debattenredner und Dialektiker, der sich mit seiner Redekunst gerne mit anderen maß und es gewohnt war, als Gewinner aus solchen Rededuellen hervorzugehen. Irgendwann hatte er sich vorgenommen, den Erwachten in aller Öffentlichkeit einmal

„richtig vorzuführen“, und ihn deshalb mehrfach zu einem Kräftemessen herausgefordert.

Er vertrat die Überzeugung, dass die fünf Gruppen des Ergreifens – also Körper, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivitäten und Bewusstsein – das Selbst eines Menschen ausmachen. Diese verfehlte Auffassung wird aber bei ihrem baldigen Zusammentreffen in einem kurzen und sachlichen Gespräch nach allen Regeln der Kunst widerlegt. „Wenn der Körper dein Selbst ist“, will der Buddha von ihm wissen, „kannst du dann deinem Körper sagen, wie er sein soll? Größer oder kleiner, jünger oder schöner als jetzt, stärker als gewohnt und immer gesund?“ Keine Antwort. „Wenn die Gefühle dein Selbst sind, kannst du bestimmen, dass du immer nur angenehme Empfindungen hast und nie unangenehme?“ Wieder keine Antwort. Auch auf wiederholte weitere Fragen reagierte Saccako nicht. Er weigerte sich strikt, seine Niederlage anzuerkennen und blieb stumm.

*Da nun sprach der Erhabene zu Saccako Niganthaputto also: „Antworte jetzt, Aggivessano, jetzt geziemt es dir nicht zu schweigen. Wer da zum drittenmal, Aggivessano, nach Rechts vom Vollendeten gefragt keine Antwort gibt, dessen Haupt zerspringt alsbald in sieben Teile.“ (M 35-KEN)*

Leider verbietet es sich, den wissenswerten Details dieses noch längeren Dialoges nachzugehen, konzentriert sich doch unser Interesse an dieser Stelle allein auf das beharrliche Schweigen des Mannes und seine Gründe dafür. Jedenfalls können wir die Motive für diese Verweigerungshaltung recht gut nachvollziehen. Der Möchtegern-Groß ist einfach ratlos, er sieht keinen Ausweg, er weiß nicht, wie er sich aus dieser selbstverschuldeten Misere herauswinden kann. Gegenüber einem Erwachten mit seinen eigenen Irrtümern und Fehleinschätzungen bestehen zu wollen, kann nur mit einer Blamage enden. Aber anstatt diese Schlappe unumwunden zuzugeben,

verschließt Saccako die Augen vor der Realität und stellt sich mental tot. Immerhin wird ihm nach einiger Zeit klar, dass ihm seine Sprachverweigerung in diesem besonderen Fall nicht hilft, ja sogar eine Gefahr für seine geistige Gesundheit darstellt. Ihm droht, seinen Verstand zu verlieren, was unser Text sehr bildhaft ausdrückt.

### Nicht nötig

Der Buddha war auf seiner Wanderung in das Dorf Bālakaloṅākāra gekommen, hatte zunächst den Mönch Bhagu besucht und war dann zu dem östlichen Bambushain weitergegangen. Dort lebten zu dieser Zeit drei weitere, miteinander befreundete Mönche, die er ebenfalls aufsuchen wollte. Der Parkwächter verwehrte zunächst den Zutritt zu dem Wäldchen, um die besagten Freunde Anuruddho, Nandiyo und Kimbilo vor einer vermeintlichen Belästigung zu schützen. Ihm war bekannt, dass die drei zurückgezogen lebten und ihre Praxis sehr ernst nahmen. Aber der Buddha war für sie natürlich keine Störung, sondern ein höchst willkommener Besuch, bot er doch die Gelegenheit zu einem wertvollen Gespräch. Wir können das anschließend erörterte Thema außer Acht lassen, es ging um bestimmte Hindernisse in der Meditation, und stattdessen den Umgang der drei Männer miteinander betrachten.

Vom Erwachten nach ihren gegenwärtigen Lebensumständen, ihren bevorzugten Übungen und ihrem üblichen Tagesablauf befragt, berichtete Anuruddho:

*„Wer da zuerst von uns, o Herr, vom Almosengang aus dem Dorfe zurückkehrt, der bereitet die Plätze und setzt Trinkwasser, Waschwasser und den Spülnapf vor. Wer zuletzt vom Almosengang aus dem Dorfe zurückkehrt, und es ist noch Speise übrig, und er verlangt danach, so nimmt er davon; wo nicht, so wirft er sie fort, auf grasfreien Grund oder in fließendes Wasser. Dann ordnet er die Sitze, räumt Trinkwasser, Wasch-*

*wasser und Spülnapf weg und fegt den Speiseplatz rein. Wer bemerkt, dass man den Trinknapf oder den Waschkrug oder den Mistkübel nicht mehr braucht, der stellt ihn gesäubert auf. Wenn er es allein nicht kann, so winkt er einen zweiten herbei, und wir kommen und helfen, ohne dass wir, o Herr, aus solchem Grunde das Schweigen brächen...“*

Wir erleben eine Gemeinschaft, in der Worte bei vielen Belangen keine Rolle mehr spielen. In den Alltagsdingen ist das Trio so aufeinander eingespielt, dass sie sich mühelos verstehen. Ein Zeichen mit der Hand, eine Geste, ein Blick genügt, und alle wissen, um was es geht. Ihr wechselseitiges Verständnis ist schon lange eingeübt. Anuruddho, Nandiyo und Kimbilo haben gemeinsame Ziele und stimmen in ihren Vorgehensweisen überein. Welche Regeln zu beachten und welche Aufgaben zu erledigen sind, ist allen klar. Hinzu kommt die Harmonie zwischen den Beteiligten; ihre gemütsmäßige Nähe zueinander, der Gleichklang im Denken und Fühlen.

*Verschieden, o Herr, sind zwar unsere Körper, aber ich glaube wir haben nur einen Willen. (M 128-KEN)*

Eine solche wortlose Übereinstimmung ist selbstverständlich nicht auf spirituell Praktizierende beschränkt. Sie ist mitunter auch bei langjährigen Paaren zu finden, auch wenn deren Lebensumstände und Lebensziele andere sind.

Dass die drei Männer aber nicht dumpf-schweigend ihre Zeit verbringen, erinnern wir vielleicht. Ich habe sie schon bei einer früheren Gelegenheit als Vorbilder gewürdigt. Sie wissen nämlich ebenso den Wert eines intensiven Austausches zu schätzen und lassen den Buddha wissen, dass sie alle fünf Tage für eine ganze Nacht zusammenkommen, um über die Lehre zu sprechen.

## Umsonst gesprochen

Der Brahmane Vassakāra hatte seinen Weg zu dem Buddha gefunden und ihn mit einer seiner Thesen konfrontiert. Er fand es jedenfalls nicht zu beanstanden, mit anderen über alles zu sprechen, was er im Laufe der Zeit erlebte. „Solange ich über das rede, was ich selbst gesehen oder auf andere Weise wahrgenommen oder in meinem Geist erkannt habe“, meinte er, „kann ich doch nichts falsch machen.“ Offensichtlich war er der Meinung, dass er sich damit auf dem Boden der Wahrheit befindet und deshalb mit seinen Worten keinen Schaden anrichten kann.

Auf den ersten Blick möchte man dem vielleicht ohne Bedenken zustimmen, und doch erfüllt dieser Grundsatz allenfalls zwei von den drei Kriterien, die der Buddha bei der Rechten Rede in Betracht zieht. Der Wahrheitsgehalt einer Aussage ist immer zu beachten, so viel ist richtig; ebenso Zeit und Umstände, unter denen man etwas sagen möchte. Der wichtigste Prüfstein ist aber ein anderer: welche Folgen sich aus einem Gespräch ergeben.

*Nicht sage ich, Brahmane, dass man über alles Gesehene sprechen soll, noch auch, sage ich, Brahmane, dass man über alles Gesehene nicht sprechen soll. Nicht sage ich, Brahmane, dass man über alles Gehörte, Empfundene oder Erkannte sprechen soll, noch auch sage ich, Brahmane, dass man über alles Gehörte, Empfundene oder Erkannte nicht sprechen soll. Über solches Gesehene, Gehörte, Empfundene und Erkannte, wobei dem Sprecher die schlechten Eigenschaften zunehmen, die guten Eigenschaften schwinden, darüber soll man nicht sprechen. Doch über solches Gesehene, Gehörte, Empfundene und Erkannte, wobei, wenn man nicht davon spricht, die guten Eigenschaften schwinden und die schlechten Eigenschaften zunehmen, darüber soll man sprechen. (A 4,183-NN)*

Der Erwachte tadelt den Brahmanen nicht, aber er erweitert seinen Blick und gibt ihm einen differenzierteren Maßstab an die Hand. Wenn ich rede und dabei feststellen muss, dass sich mein Charakter zum Schlechteren entwickelt und nicht zum Besseren, sollte ich tunlichst schweigen. Reden ist angebracht, wenn umgekehrt Heilsames zunimmt und Unheilsames verschwindet. Wenn ich beispielsweise nach einer Unterhaltung inspiriert bin und mich darin bestärkt fühle, großzügig und ein anständiger und mitfühlender Mensch zu sein, hat sie sich gelohnt.

Sprache ist eben kein Selbstzweck oder bloßer Zeitvertreib. Sie hat eine dienende Funktion und sollte einen nachvollziehbaren Nutzen haben – für beide Seiten. Wenn hier besonders betont wird, auf die Konsequenzen für sich selbst zu achten, meint das natürlich nicht, dass die Folgen für andere belanglos sind. Das legen schon die ethischen Grundregeln nahe. Aber man vergisst allzu leicht, was man sich selbst auf Dauer mit leerem Geschwätz antut.

### Vornehme Zurückhaltung

In vielen Situationen mag es uns drängen, anderen Menschen unsere Auffassung oder unsere momentane Befindlichkeit mitzuteilen. Gerade, wenn wir von einer Sache besonders überzeugt oder emotional bewegt sind. Welcher Mitarbeiter einer Firma oder einer Verwaltung hat nicht schon davon geträumt, dem Chef einmal unverblümt die Meinung zu sagen und die Kündigung auf den Tisch zu knallen. Von denen, die es getan haben, haben es sicher manche bereut, andere haben es aus gutem Grund bei der Vorstellung belassen. Wenn sie schwiegen, dann vermutlich aus verständlicher Rücksicht auf die absehbaren Folgen oder aus Mangel an Mut.

Selbstkontrolle zahlt sich aus, auch wenn ihr unterschiedliche Motive zu Grunde liegen: Furcht vor den unmittelbaren Konsequenzen für sich selbst wie bei dem Beispiel oben oder im

Hinblick auf mögliche künftige Folgen. Schweigen als bewusste innere Zurückhaltung kann auch da angebracht sein, wo die Übertretung der *sīla* oder die Missachtung geeigneter Umgangsformen nicht in Frage steht.

Ajātasattu, seit kurzem König von Magadha, hatte seinen Vater um des Thrones willen umgebracht und war entsprechenden Gewissensqualen ausgesetzt. Inwieweit er darüber hinaus an existenziellen Fragen interessiert war, lässt sich schwer sagen. Jedenfalls besuchte er regelmäßig Asketen unterschiedlichster Ausrichtung, um sich bei ihnen Rat zu holen und so wieder Ruhe zu finden. Aber mit den erhaltenen Antworten konnte er nichts anfangen. Jedes Mal war er verstimmt und ärgerlich, hatte er es doch mit bekannten und hoch gepriesenen Leuten zu tun, von denen er sich viel versprach. Indessen gab er seiner Enttäuschung nie freien Lauf und sagte nichts. Dem Buddha nannte er seine Gründe:

*Da hab' ich, o Herr, mir gesagt: ,Wie doch nur könnte meinesgleichen einen Asketen oder Priester, der in meinem Reiche lebt, zu missbilligen denken!' So hab' ich denn, o Herr, des ... Rede weder gelobt noch getadelt: Ohne Lob und ohne Tadel, unzufrieden unzufriedene Worte vermeidend, eben solche Worte zurückhaltend, erhob ich mich ohne Murren von meinem Sitze und ging fort. (D 2-KEN)*

Der ansonsten nicht gerade zart besaitete Vaternörder Ajātasattu konnte sich beherrschen und seiner Zunge Zügel anlegen. Es reizte ihn wohl, seinem Missmut Ausdruck zu verleihen, und als Regent eines der mächtigsten Reiche Indiens hätte ihn niemand zur Rechenschaft ziehen können. Dennoch schwieg er – aus Respekt. Politisch gesehen war er der erste Mann im Land, aber er wusste um den Rangunterschied zwischen weltlicher und religiöser Autorität und erkannte ihn an. Sein Gespür für den Vorrang der nach Wahrheit und Rein-

heit Suchenden vor den Reichen und Mächtigen setzte ihm eine Grenze.

Nehmen wir diese Episode als ein Beispiel für vornehme und segensreiche Selbstdisziplin. Schweigen heißt hier: freiwillig auf Ich-Positionen zu verzichten, die man sonst gerne verteidigt, und Ego-Anliegen loszulassen, die man durchzusetzen gewohnt ist. Muss ich im Gespräch immer Recht behalten? Muss ich immer widersprechen, wenn jemand eine andere Meinung vertritt, oder protestieren, wenn jemand zu einem abweichenden Urteil kommt? Muss ich jede mir bietende Gelegenheit nutzen, eine Unterhaltung zu dominieren und sie zu einer Plattform der Selbstdarstellung zu machen? Wie wäre es, zur Abwechslung einmal auf jede Art der Rechtfertigung zu verzichten, wenn ich mich mit einem tatsächlichen oder vermeintlichen Vorwurf konfrontiert sehe? Wäre es ein großer Schaden, nicht auf jedem Anspruch zu bestehen und alle Rechte lauthals geltend zu machen? Wäre es nicht für alle Beteiligten angenehm, einmal das gewohnheitsmäßige Jammern und Klagen sein zu lassen, wofür es keinen triftigen Grund gibt?

In all diesen Fällen kann Schweigen eine hilfreiche Übung sein. Aus ihr geht die Fähigkeit hervor, das auf sich beruhen zu lassen, was ein Eingreifen nicht zwingend erforderlich macht. Nicht einmal ein verbales Sich-Einmischen.

### Wenn Sprache versagt

Sprache ist generell auf innerweltliche Dinge und Ereignisse bezogen. Namen und Worte sind Bezeichnungen für „etwas“. Wenn wir sprechen, dann über das, was wir erlebt, wahrgenommen oder darüber nachgedacht haben. Seien es die tausenderlei wiederkehrenden Alltagsbegebenheiten oder eher seltene und bemerkenswertere Vorkommnisse. Wir reden über Menschen und Tiere, die Natur und den Kosmos; über Beruf und Politik, Kunst und Wissenschaft. Sprache gibt wieder, wie

wir uns fühlen, was wir wollen, fürchten und hoffen. Die für die jeweiligen Sachverhalte verwendeten Laut-Symbole ermöglichen, uns mit anderen mehr oder weniger präzise zu verständigen und das Leben gemeinsam zu bewältigen.

Abstrakter und in buddhistischer Terminologie lässt sich das auch so ausdrücken: Sprache bezieht sich auf die sechs Bereiche des Erlebens, also auf Sehen und Sichtbares, Hören und Klänge, Riechen und Düfte, Schmecken und Schmeckbares, Tastbares und Gegenstände sowie Denken und Vorstellungen oder Ideen. Wenn wir das Thema aus der Perspektive der fünf Gruppen des Anhaftens beleuchten wollen, hat Sprache mit Formen, Gefühlen, Wahrnehmungen, Gestaltungen und Bewusstsein zu tun. In jedem Fall ist Sprache ein System vereinbarter Zeichen für materielle und geistige Phänomene und dient als Instrument, um die erlebte Welt zu verstehen und sie angenehmer zu machen.

Wer lehrte verlässlicher und präziser als der Buddha, das menschliche Leben von Unzulänglichkeiten bestmöglich zu befreien? Aber mehr noch zeigte er eine Dimension, die über alles Gewordene, Bedingte und Begrenzte hinausgeht. Er sprach über die Möglichkeit unbegrenzter Freiheit und namenloser Geborgenheit: Nirvāna.

*Es gibt jenen Bereich, wo weder Erde ist noch Wasser, weder Feuer noch Luft; nicht unbegrenzter Raum, nicht unbegrenztes Bewusstsein, nicht Nichts und nicht Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung, weder Diesseits noch Jenseits, nicht Mond und nicht Sonne. Dort, sage ich, ist weder Kommen noch Gehen noch Bleiben, weder Schwinden noch Wiedererscheinen. Ohne Halt, ohne Grundlage, ohne Bedingung ist dies. Es bedeutet das Ende des Leidens. (Ud 8,1-AW)*

Vielleicht erwecken diese Sätze eine vage Vorahnung, lassen ein leises Empfinden anklingen, um was es dem Erhabenen am Ende geht. Und dennoch können diese Worte – selbst aus dem

Mund eines Erwachten – nicht mehr sein als sprachliche Krücken. Sie haben das *Ungeborene, Ungewordene, Ungeschaffene* und *Unzusammengesetzte* zum Inhalt. (Ud 8,3) Sie deuten auf etwas, das jenseits alles Bedingten und Entstandenen liegt – und damit auch jenseits der Sprache. Nirvāna, das letzte und höchste Ziel der buddhistischen Praxis lässt sich sprachlich nicht fassen und nicht mit Worten einfangen. Es ist jenseits von Benennung und Benennbarkeit, fern aller begrifflichen Festlegungen. Das einzig vollkommen angemessene Verhalten von Zunge und Geist ihm gegenüber ist Schweigen. Alles andere ist allenfalls Notbehelf, um in die richtige Richtung zu weisen und einen gangbaren Weg zu zeigen.

Der Buddha als seltene Ausnahmerecheinung vermochte es mit seiner Sprachkunst am besten, Unsagbares in Sprache zu kleiden. Er, der als vollkommen Erwachter letztlich selbst nicht beschreibbar und denkerisch zu greifen ist. Was wir über ihn erfahren und wissen, sind allenfalls seine Spuren. Wir erinnern den schon zitierten Vers:

*Wer ganz zum Ziel gelangte,  
Für den gibt es kein Maß,  
Kein Wort, das ihn beschreibt.  
Sind alle Eigenschaften abgetan,  
Dann auch der Sprache Möglichkeit.* (Sn 1076-N)

## Das Schweigen des Buddha

Noch ergiebiger ist unsere Untersuchung, wenn wir das Augenmerk auf das Schweigen des Erwachten lenken.

### Zustimmung

Für die meisten Mönche war es üblich, neben dem täglichen Almosengang gelegentlich ihre Mahlzeit im Haus von Unterstützern einzunehmen. Gerade der Buddha erhielt sehr häufig solche Einladungen, die er meist annahm. Nicht, weil ihm da

etwas außergewöhnlich Schmackhaftes angeboten wurde oder er sich besonderer Aufmerksamkeit sicher sein konnte. Er tat es aus Mitempfinden, denn einem Erwachten Speise anzubieten ist überaus verdienstvoll.

In der Regel überbrachten die Gastgeber ihre Einladung am Tag zuvor. Entweder taten sie es persönlich oder sie beauftragten jemanden damit. So schickte einmal der Brahmane Lohicca seinen Bediensteten Rosiko auf den Weg.

*Dann begab er sich zum Erhabenen hin, bot dem Erhabenen ehrerbietigen Gruß dar und nahm beiseite Platz. Beiseite sitzend sprach nun Rosiko der Bader zum Erhabenen also: „Lohicca, o Herr, der Priester lässt dem Erhabenen Gesundheit, Frische, Munterkeit, Stärke, Wohlbefinden wünschen; und er trägt mir auf: gewähren, o Herr, lässt er sagen, möge Herr Gotamo Lohicca dem Priester die Bitte, morgen bei ihm zu speisen, in Gemeinschaft der Mönche.“ Schweigend gewährte der Erhabene die Bitte. (D 12-KEN)*

Wie oft sich diese Standardsituation im Laufe der fünfundvierzigjährigen Wanderschaft des Erhabenen abgespielt haben mag, lässt sich natürlich nicht sagen, aber sie folgte einem wiederkehrenden Muster. Kaum lesen wir, dass der Buddha etwas auf eine solche Einladung erwidert hat. Schon gar nicht „Vielen Dank dafür“ oder „Ich komme gerne und freue mich auf den Besuch“. Der Buddha sagte nichts, er schwieg. Und doch drückte er unmissverständlich seine Zustimmung aus. Diese Art der nonverbalen Kommunikation konnte freilich nur dort funktionieren, wo Schweigen als Form der Verständigung bekannt war. Im alten Indien war es eine gesellschaftliche Konvention und bedeutete oft einfach „Ja“.

## Die Wahl getroffen

Zu bestimmten Sachverhalten äußerte sich der Erwachte von sich aus grundsätzlich nicht. Die allermeisten möglichen Ge-

sprächsthemen ließ er beiseite. Nicht, weil er sich nicht auskannte. Er unterstrich ja, dass seinem universellen Geist alles Wissen zur Verfügung stand, worauf er seine Aufmerksamkeit richtete. Aber er maß dem wenigsten davon einen Wert bei, und von seinem unbegrenzten Wissensschatz gab er nur Heils- taugliches weiter.

Der Weg einer kleinen Gruppe von Mönchen mit dem Er- wachten an der Spitze führte durch ein Simsapa-Wäldchen in der Nähe von Kosambī. Da hielt der Buddha inne, bückte sich, ergriff eine Handvoll Blätter und hielt sie vor sich in die Höhe. „Seht ihr diese Blätter?“, wollte er von seinen Begleitern wis- sen. „Ja, Herr“, antworteten sie erwartungsgemäß. „Was ist wohl mehr, das wenige Laub in meiner Hand oder die Blät- termasse des Waldes?“ „Das kann man gar nicht miteinander vergleichen, so geringfügig ist die Zahl der Blätter zwischen deinen Fingern gegenüber der ungeheuren Menge auf den Bäumen.“ „Genauso verhält es sich mit dem, was ich verkünde, und dem, was ich ungesagt lasse.“ Er hatte eine Wahl getrof- fen, an die er sich während seiner gesamten Lehrtätigkeit hielt.

*Was ist das aber, was ich nicht offenbart habe, ihr Mönche? Was da, ihr Mönche, nicht heilsam ist, nicht urasketentümlich, was nicht zum Nichts-daran-Finden, zur Entreizung, zur Auf- lösung, zur Beruhigung, zum Überblicken, zur Erwachung, zum Nirvāna führt. Das ist von mir nicht offenbart worden.*

S 56,31-HH)

Praktisch jedes Wort des Buddha ordnete sich der einzigen Aufgabe unter, die er sich gesetzt hatte: nachdem er selbst erwacht war, auch anderen den Weg zum Erwachen zu zeigen; nachdem er erst selbst die Befreiung erlangt hatte, sie allen zu ermöglichen.

Nützliche weltliche Kenntnisse für Beruf, Familie und Gesell- schaft konnte sich jeder anderswo beschaffen, dafür wurde er nicht gebraucht. Und Wissen um des Wissens willen war für

ihn ohnehin nichts als Ballast. Nicht ohne Grund legte der Erhabene den Mitgliedern seines Orden nahe, alle weltlich-wissenschaftlichen Dinge auf sich beruhen zu lassen. Die Erscheinungen des Lebens sind ohne Zahl, sie alle zu erforschen und zu verstehen ist unmöglich. Alle noch so interessant erscheinenden Fragen bezüglich der Welt beantworten zu wollen, muss misslingen, weil jede solche Einsicht nur neue Fragen hervorbringt und nach immer mehr Details verlangt. Ganz abgesehen davon, dass der Nutzen davon gemessen an dem höchsten Ziel unerheblich ist.

Und selbst den brisantesten philosophischen und religiösen Fragen, die die Zeitgenossen des Buddha zutiefst bewegten und die oft an ihn herangetragen wurden, begegnete er mit Schweigen, wie wir noch sehen werden.

### Ernsthaftigkeit prüfen

Die Bereitwilligkeit des Buddha, Auskunft zu erteilen und Rat zu geben war groß, aber nicht uneingeschränkt.

Wie heute noch waren im alten Indien die seltsamsten religiösen Praktiken anzutreffen. Die verwunderlichsten Asketen hatten verquere Übungen auf sich genommen und legten das verwunderlichste Gehaben an den Tag. Von den Scharlatanen unter ihnen abgesehen, war ihr Ziel durchaus höchste Vervollkommnung, was immer sie auch darunter verstanden. Eine der vorherrschenden Ideen war, durch selbst auferlegten Schmerz und gesuchtes Leiden Wohl zu erlangen. Weithin galt die Doktrin, man müsse das eigene Ich nach Möglichkeit demütigen, seine Wünsche und Neigungen ignorieren und seine Reaktionen gewaltsam niederzwingen.

Zwei dieser Asketen waren Punno und Seniyo, die den Buddha eines Tages aufsuchten und ihn hinsichtlich ihrer Praxis befragten. Sie schilderten bereitwillig, was und wie sie übten, wohl in der stillen Hoffnung, Bestätigung und Lob für ihre außerordentliche Strenge zu erhalten. Punno hatte die soge-

nannte Kuh-Übung auf sich genommen und bemühte sich, sich zeitlebens wie eine Kuh zu verhalten. Seniyo hatte sich die Hunde-Übung auf die Fahnen geschrieben und eiferte in allen Details der Art nach, wie sich Hunde gebärden. So legte er sich beispielsweise zusammengerollt vor dem Buddha auf den Boden. „Wohin führen unsere Übungen?“, wollten beide wissen, und Punno fragte zunächst, wie es wohl seinem Freund künftig ergehen wird.

*Zur Seite sitzend, sprach nun der Koliyer Punno, der sich der Kuh-Übung verpflichtet hatte, zum Erhabenen:*

*„Dieser Unbekleidete, o Herr, Seniyo mit der Hunde-Übung, hat eine schwere Verpflichtung übernommen: Nur auf die Erde geworfene Nahrung nimmt er zu sich. Diese Hunde-Übung hat er lange Zeit hindurch auf sich genommen und ausgeübt. Wohin wird er gelangen, wie wird seine Wiedergeburt sein?“*

*„Genug, Punno, lass es sein. Frag mich das nicht.“*

Der Buddha verweigerte also eine Antwort, begründete seine Zurückhaltung aber nicht. Punno gab indessen nicht klein bei und fragte ein zweites Mal – mit demselben negativen Ergebnis. Und noch einmal versuchte er es: „Wie wird die Zukunft dieses Hundesketen sein, was hat er nach seinem Tod zu erwarten?“ Wie damals üblich, konnte er auf seine dreimalige Frage mit einer Antwort rechnen.

*Wohlan denn, Punno, du gibst mir nicht nach, wenn ich sage: ‚Genug, Punno, lass es gut sein, frage mich das nicht‘, so will ich dir nun Rede stehen.*

*Da verwirklicht, Punno, einer die Hunde-Übung, kommt ihr ganz und gar nach (...), verwirklicht das Hunde-Verhalten, kommt ihm ganz und gar nach. Und hat er die Hunde-Übung verwirklicht (...), so erscheint er bei Versagen des Körpers*

*nach dem Tod in der Gemeinschaft von Hunden wieder.*  
(M 57-KEN)

Wem nicht gleich etwas Passendes einfällt, mag eine Antwort in der Hoffnung etwas hinausschieben, dass ihm doch noch ein rettender Gedanke kommt. In diesem Fall war das sicher nicht so, der Erwachte konnte mit Gewissheit sagen, dass ein konsequent verfolgtes Verhalten zu vergleichbaren Ergebnissen führen musste. Sein Zögern hatte andere Gründe. Zum einen sollte klar werden, dass es den beiden Besuchern mit ihrem Anliegen wirklich ernst war. Das bekräftigten sie, indem beide jeweils dieselben Fragen mehrmals und mit Nachdruck stellten. Da die Antwort alles andere als erwartet und erfreulich ausfiel, galt es zudem noch, die beiden Asketen innerlich vorzubereiten. Sie sollten für den weiteren Fortgang des Gespräches gefasst sein und ihre Aufmerksamkeit ganz auf die kommenden Worte lenken.

## Trilogie

Die nächste Szene präsentiert uns gleich drei Varianten von Nicht-Reden. An einem Uposatha-Tag war die Mönchs-gemeinde zusammengekommen, um wie gewöhnlich an einem solchen Feiertag die Ordensregeln vorzutragen und gemeinsam zu hören. Bisher hatte stets der Erwachte diese Aufgabe übernommen, an diesem Abend aber schwieg er. Das erste Drittel der Nacht war schon ohne irgendeine Begründung vorübergegangen, als Ānanda den Buddha vorsichtig nach dem Grund fragte. Dasselbe geschah am Ende des zweiten wie des dritten Teils der Nacht, und endlich ließ er verlauten: „*Die Gemeinde ist unrein.*“ (Ud 5,5-FS)

Es war der ehrwürdige Moggallāna, der den Gemeinten ausmachte und ihn wiederum drei Mal aufforderte, den Versammlungsort zu verlassen. Der Mönch hatte ein schweres Vergehen begangen, das ihn automatisch aus dem Orden ausschloss. Doch er seinerseits reagierte nur mit einem konsequenten

Schweigen. Kein Wort der Erklärung oder des Bedauerns, kein Versuch, sich zu entschuldigen. Schließlich ergriff ihn Moggallāna am Arm und führte ihn hinaus. „*Nun ist die Versammlung rein*“, sagte er dann in der Erwartung, dass der Buddha jetzt den *paṭimokka* vorträgt. Der Erwachte tat es aber nicht und verkündete stattdessen, dass er das von nun an nicht mehr selbst übernehmen wird. Niemals wieder wird er zu diesem Anlass seine Stimme erheben.

Das dreifache Stillbleiben an diesem Abend hatte unterschiedliche Gründe. Der anfängliche zwölfstündige Schweigemarathon des Erwachten sollte auf etwas ganz Außergewöhnliches hindeuten. Es wurde zu einem unübersehbaren und einprägsamen Zeichen, dass sich in der Ordensgemeinschaft zum ersten Mal etwas Derartiges zugetragen hatte. Ein Bhikkhu, der sich einen solchen gravierenden Fehltritt hatte zuschulden kommen lassen, wagte es, dieser wichtigen Zeremonie beizuwohnen, ohne sein Versagen zu bekennen. Auch nicht, als es offenkundig wurde. Man kann davon ausgehen, dass dieses von dem Erhabenen eingesetzte pädagogische Mittel bei allen Anwesenden einen nachhaltigen Eindruck hinterließ. Über die Motive für das beharrliche Schweigen des Ertappten lässt sich nur spekulieren. War er so verkommen, dass er selbst jetzt noch Trotz und Dreistigkeit an den Tag legte? Oder waren es tief empfundene Scham und die ausweglose Situation, die ihn stumm bleiben ließen? Dass der Buddha zeitlebens die Ordensregeln nicht mehr rezitierte, war eine sich regelmäßig erneuernde Erinnerung. Dieses Stummbleiben sollte für immer eindringlich mahnen, die persönliche Disziplin und die des Ordens nach besten Kräften aufrecht zu erhalten.

### Disziplinarisches Mittel

Das Mahāparinibbāna Sutta berichtet von den letzten Wochen vor dem endgültigen Hinscheiden des Erwachten. Wiederholt trug er auf seiner Wanderung noch einmal die Kernpunkte

seiner Lehre vor, ermahnte und ermunterte seine Anhänger, ermutigte Zweifelnde und tröstete Traurige. Viele Menschen wollten noch Abschied nehmen, andere schnell noch einen Rat erhalten. Es musste geklärt werden, wie mit dem Leichnam des Vollendeten verfahren werden sollte. Auch hinsichtlich des Ordens gab es noch mancherlei zu regeln. Hier noch eine Ordination gleichsam in letzter Minute, da noch verschiedene Anweisungen für die Zeit ohne den Vater der Gemeinschaft. Eine dieser Verfügungen galt Channo, dem ehemaligen Wagenlenker des Prinzen Siddhattho. Der war zwar schon lange Mönch, hatte aber noch einige ungute Eigenschaften an sich. Er galt als eigensinnig, störrisch und überheblich, weil er sich etwas auf seine Vergangenheit am Hofe des Königs Suddhodano einbildete. Man sah in ihm so etwas wie einen Querulanten und Störenfried. Gegen Channo wurde nun eine *geistliche Strafe* verhängt und Ānando mit deren Umsetzung beauftragt. So etwas war aber in der Ordensgeschichte bislang noch nicht vorgekommen, es herrschte allgemeine Ratlosigkeit.

*„Was ist das aber, o Herr, die geistliche Strafe?“ „Channo, Ānando, der Mönch, mag sagen was ihm beliebt, und soll da von den Mönchen weder angedet noch ermahnt noch zu-rechtgewiesen werden.“ (D 16-KEN)*

Es handelte sich also um eine Art von sprachlichem Boykott. Channo stand vor dem völligen Ausschluss von der innergemeinschaftlichen Kommunikation. Wann immer er etwas sagte, seine Mitmönche behandelten ihn wie Luft, er war für sie nicht da. Auf Fragen erhielt er keine Antwort, er wurde auch nicht angesprochen. Für ein Sangha-Mitglied war das außerordentlich beschämend und für seine Praxis von großem Nachteil. Weil er von allen Gesprächen ausgeschlossen blieb, war das Tor zu Belehrung und Austausch über den *Dhamma* versperrt. Außerdem bekam der bis dahin noch verbliebene Rest

von Ich-Behauptung und Standesdünkel einen ordentlichen Schlag.

Als Channo die Mitteilung von der gegen ihn verhängten Buße erhielt, fiel er in Ohnmacht. Der Schock war zu groß und kam völlig unerwartet. Der Arme besann sich aber bald und nahm sich von nun an zusammen. Schließlich erlangte auch er die Befreiung. Auf seine Frage, wann denn nun die Strafe gegen ihn aufgehoben würde, erfuhr er erleichtert: Mit dem Erreichen des Nirvāna ist das schon geschehen. (Cv 11)

Diese Weise des verordneten kollektiven Schweigens war ein besonders drastisches Mittel, das aber seine läuternde Wirkung nicht verfehlte. Der Buddha wusste, dass diese bittere Arznei anschlagen und den Patienten heilen würde, und wusste sie gezielt zu verordnen. Mit Strafe im eigentlichen Sinn hatte diese Maßnahme nichts zu tun, sie war auch kein Ausdruck von Missmut oder Enttäuschung, sondern eine ganz auf die Person zugeschnittene Hilfe.

## Prioritäten

Ich habe davon berichtet, wie freigiebig der Buddha sein Wissen und seine Erfahrungen mit anderen teilte. Rund 45 Jahre seines Lebens widmete er der Unterweisung, und in ungezählten Gesprächen beantwortete er ungezählte Fragen. Aber nicht immer. Wie erwähnt gab es Situationen, in denen er jede Stellungnahme schlicht verweigerte. Das führte zu manchen Spekulationen, allen voran zu der Mutmaßung, dass er in dieser oder jener schwierigen Thematik eben doch nicht Bescheid wusste und sich keine Blöße geben wollte.

Der ehrwürdige Māluṅkyāputta hatte sich zur Meditation zurückgezogen, als ihm folgender Gedanke kam: „Da gibt es einige Ansichten, die mich interessieren, die der Erhabene aber nicht behandelt, die er vielmehr zurückweist oder ganz beiseitelässt: Zum Beispiel, ob die Welt ewig oder nicht ewig ist, ob sie endlich ist oder unendlich. Ich will zu ihm hingehen

und ihn danach fragen. Gibt er mir keine zufriedenstellende Antwort, werde ich meine Robe ablegen und wieder zu meinem früheren Leben zurückkehren.'

Nach dem Ende seiner Zurückgezogenheit ging er tatsächlich zu dem Erwachten, um die Sache zu klären. Insgesamt waren es zehn Fragen, die nicht nur ihn, sondern damals viele Suchende umtrieben und immer wieder aufs Tapet gebracht wurden. ‚Es ist doch nur recht und billig, dass es mir mein Lehrer sagt, wenn er nicht weiß, was es mit der Welt auf sich hat‘, meinte er.

Doch das Gespräch nahm einen anderen Verlauf als erwartet. Zunächst wollte der Buddha wissen, ob er Māluṅkyāputta bei seinem Eintritt in den Orden versprochen hatte, diese Themen zu behandeln, und ob Māluṅkyāputta seinerseits das damals zur Voraussetzung für den Gang in die Hauslosigkeit gemacht hatte. Beides musste der Mönch verneinen, niemand war demnach dem anderen etwas schuldig. Mit einem Gleichnis machte der Buddha dem Verunsicherten klar, worauf es wirklich ankam:

Da wird jemand von einem giftigen Pfeil getroffen, er hat Schmerzen und sein Leben ist akut bedroht. Seine Verwandten bringen ihn auf schnellstem Weg zu einem Wundarzt, der Pfeil und Gift sofort aus der Wunde entfernen und geeignete Heilmittel verabreichen soll. Doch der Verletzte verweigert die Behandlung. Erst will er Verschiedenes in Erfahrung bringen: etwa, wer auf ihn geschossen hat; woher der Schütze stammt, ob er klein oder groß ist, welche Hautfarbe er hat und welcher Kaste er angehört. Er will alle den Bogen und den Pfeil betreffenden Details wissen; aus welchem Material der Schaft und die Spitze des Geschosses bestehen, welche Feder verwendet wurde, welcher Art das gefährliche Gift ist usw. Der Mann wird längst gestorben sein, bevor alle seine Fragen beantwortet wurden, denn die lassen sich ohne Ende vermehren.

Damit setzte der Erhabene die richtigen Prioritäten. Ob die Welt zeitlich und räumlich begrenzt oder unbegrenzt ist, ist angesichts der Tatsache unerheblich, dass Geburt, Altern und Tod existieren. Auch alle weiteren Spekulationen über das Verhältnis von Leben und Körper oder über den Zustand eines Erwachten nach seinem Tod ändern nichts daran, dass es körperliches und seelisches Leiden gibt. Wichtig allein ist die Tatsache von *dukkha* und die wohlbegründete Aussicht, dass es – bestenfalls in diesem Leben – vollständig beseitigt werden kann. Alles andere mag auf sich beruhen, weil es für die befreiende Praxis ohne Bedeutung ist.

*Warum habe ich jenes unverkündet gelassen? Weil es nicht förderlich ist, weil es nicht zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es nicht zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir nicht verkündet worden.*

*Und was ist von mir verkündet worden? ‚Dies ist Dukkha‘ ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist der Ursprung von Dukkha‘ ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist das Aufhören von Dukkha‘ ist von mir verkündet worden. ‚Dies ist der Weg, der zum Aufhören von Dukkha führt‘ ist von mir verkündet worden.*

*Warum ist jenes von mir verkündet worden? Weil es förderlich ist, weil es zu den Grundlagen des heiligen Lebens gehört, weil es zur Ernüchterung, zur Lossagung, zum Aufhören, zum Frieden, zur höheren Geisteskraft, zum Erwachen, zu Nibbāna führt. Deswegen ist es von mir verkündet worden. (M 63-MBh)*

Wenn der Pfeil des Durstes aus der Wunde herausgezogen, das Gift des Unwissens entfernt und die Heilung von Herz und Geist erfolgt ist, sind alle Hypothesen über das Wesen der Welt obsolet geworden. Manche haben einer tieferen Einsicht Platz gemacht, andere haben sich als Schein-Alternativen oder

Scheinprobleme entpuppt, die im Wahnbereich entstehen und dort weder bestätigt noch widerlegt werden können. Es gilt, sie alle restlos aufzulösen. Last not least: Wer auf dem Weg der Befreiung voranschreitet, wird nach und nach solche Fragen einfach vergessen. Wenn das erfahrene Wohl immer mehr zunimmt, ist kein Raum mehr für sie vorhanden.

## Dickicht

Es gibt noch etwas, was den Intellekt des Menschen seit jeher bewegt: Er will nicht nur wissen, was es mit der Welt, sondern mehr noch, was es mit dem Ich auf sich hat. Bin ich oder bin ich nicht? Was oder wie bin ich? War ich früher schon und werde ich künftig sein? Wie oder was werde ich sein und wie mich verändern? Bin ich identisch mit dem Körper oder besitze ich lediglich einen Körper? Ist das Ich im Körper oder der Körper im Ich? Dasselbe bezogen auch auf Gefühle, Wahrnehmungen, Aktivitäten und Bewusstsein. Man kann sich nach diesen wenigen Andeutungen schon ausmalen, wie üppig die unterschiedlichen Ich-Theorien zu Zeiten des Buddha wucherten und wie fleißig über sie diskutiert wurde – ohne jede Aussicht auf einen Konsens.

Vielleicht kann der Buddha Klarheit in diese verworrene Angelegenheit bringen, dachte sich einer dieser Wahrheitssucher, der den Erwachten des Öfteren aufsuchte.

*Da nun begab sich der Pilger Vacchagotto dorthin, wo der Erhabene weilte, wechselte freundliche denkwürdige Worte mit ihm und setzte sich zur Seite nieder. Zur Seite sitzend, wandte sich nun der Pilger Vacchagotto also an den Erhabenen:*

*„Wie ist es, Herr Gotamo, gibt es ein Selbst?“*

*Auf diese Worte schwieg der Erhabene.*

*„Wie ist es denn, Herr Gotamo, gibt es kein Selbst?“*

*Ein zweites Mal nun schwieg der Erhabene. Da erhob sich der Pilger Vacchagotto und ging fort. (S 44,10-HH)*

Dies war eines der Themen, auf die der Erwachte nicht einging. Solcherlei Fragen ließ er unbeantwortet. Wie gesagt war er an rein metaphysischen Überlegungen und Theorien nicht interessiert und lenkte die Aufmerksamkeit seiner Zuhörer mit Nachdruck auf ihre drängenden existenziellen Anliegen: Was ist zu tun, um Leiden zu beenden? Wie kann ich das Ende des Daseinskreislaufes erreichen, wie die unübertroffene Freiheit verwirklichen? Selbst wenn der Buddha über die Vier Edlen Wahrheiten sprach, geschah das jeweils unter praktischen Aspekten: *Dukkha* sollte verstanden, die Ursachen dafür beseitigt, die Befreiung erreicht und die entsprechende Vorgehensweise entfaltet werden. Da bleibt kein Raum für Spekulationen und Geistesakrobatik, die zu keinem befriedigenden Ergebnis führen können und die akuten Probleme nicht lösen. Deshalb warnte der Buddha ausdrücklich vor der Beschäftigung mit Ich-Ansichten jeder Art. Wo der Geist die Wahrheit nicht unmittelbar erkennt, aber dennoch um die Dinge herumdenkt und die verschiedensten Konzepte entwickelt, kommt er über Meinungen nicht hinaus. Wie man sich immer tiefer in einem Dschungel verirrt und so in immer größere Gefahren gerät, verstrickt sich der Geist nur weiter in seine wahnhaften Vorstellungen und richtet nur Schaden an.

*Diese spekulative Ansicht, ihr Bhikkhus, wird das Dickicht der Ansichten genannt, die Wildnis der Ansichten, die Verdrehtheit der Ansichten, der Wankelmüt der Ansichten, die Fessel der Ansichten. Durch die Fessel der Ansichten gebunden, ist der nicht unterrichtete Weltling nicht befreit von Geburt, Alter und Tod, von Kummer, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung; er ist nicht befreit von Dukkha, sage ich. (M 2-MBh)*

Ānando hatte bei der Unterhaltung mit Vacchagotto zugehört, konnte sich aber keinen Reim darauf machen, warum der Buddha keine Antwort gegeben hatte. Also hakte er nach, und der Erwachte erwiderte: „Hätte ich gesagt ‚Ja, es gibt ein Selbst‘, hätte das die Position der Ewigkeitsgläubigen bestätigt. Hätte ich gesagt ‚Nein, es gibt kein Selbst‘, hätte das denjenigen recht gegeben, die die Vernichtung der Wesen mit dem Tod predigen.“

Wie man auch entgegen mag, nichts trifft die Realität. Schon die Frage ist unzulässig, weil sie von der falschen Voraussetzung ausgeht, dass es (im metaphysischen Sinn) etwas ‚gibt‘ beziehungsweise dass es etwas ‚nicht gibt‘. Sein oder Nicht-Sein hat der Erwachte aber als extreme Anschauungen bezeichnet und an ihre Stelle die des Bedingten Entstehens (*pa-ticcasamuppāda*) gestellt.

Vielleicht erhebt sich jetzt ein Einwand: „Aber der Buddha hat doch von *anattā* gesprochen, er hat doch die Lehre vertreten, dass es kein Ich oder Selbst gibt!“ Doch das ist ein verbreiteter Irrtum. Wohl hat er *anattā* gelehrt, aber weder ein Ich gelehrt noch die Existenz eines solchen postuliert. Wie mehrfach betont, hat er solche Mutmaßungen beiseitegelassen. Sein Ansatz war ein durch und durch pragmatischer.

Normalerweise kommt niemand umhin, sich als ein Ich zu empfinden, ein individuelles Bild von seinem Ich zu haben, sich in irgendeiner Weise als Selbst zu definieren. Diesen Vorstellungen gemäß wird jeder sein Leben ausrichten und sogar in wechselnden Rollen agieren. Jeder sagt zu etwas Ich oder Mein, auch wenn das unter verschiedenen Bedingungen etwas anderes sein kann und im Laufe des Lebens vielen Wandlungen unterliegt. Wie vieles andere auch ist dieses *Ich-Machen* und *Mein-Machen* (*ahaṅkāra*, *mamaṅkāra*) eine (geistige) Aktivität, und ihr kommt eine weitreichende karmische Bedeutung zu. Deshalb kommt es sehr darauf an, wie

diese Ich-Bilder konkret aussehen und welche leidmehrenden oder leidmindernden Folgen daraus erwachsen.

Die Vorteile sind unschätzbar, sich selbst als jemand zu verstehen, der großzügig und mitempfindend ist oder es wenigstens sein möchte; als jemanden, der verantwortungsvoll handelt, inneren Frieden sucht und nach Weisheit strebt. Er wird die guten Früchte seiner heilsamen Aktivitäten ernten. Die Lehren des Erwachten beinhalten nun eine ganze Reihe von möglichen Ich-Ideen, die Leitlinien für das Leben sein können. Sie sind als jeweils bessere Alternativen zu unseren gewohnten Vorstellungen über uns selbst gedacht. Aber alle diese Ich-Vorstellungen sind lediglich hilfreiche Konzepte für eine bestimmte Zeit und für einen bestimmten Zweck. Sie sind keine immer gültigen metaphysischen Aussagen und erheben auch diesen Anspruch nicht.

Ich möchte kurz den erwähnten Dialog des ehrwürdigen Nandako mit den Nonnen wieder aufgreifen, der in wesentlichen Punkten auf unser Thema Bezug nimmt. Er demonstriert die gebührende Umgangsweise mit der Frage von Ich und Mein und gibt den Frauen eine kurze Formel an die Hand, die bis zum Ende des spirituellen Weges ihren Wert behält. Erst dann sind alle Ich-Gedanken entlarvt und haben ausgedient.

*„Ist das, was vergänglich, leidvoll und der Veränderung unterworfen ist, geeignet, so betrachtet zu werden: ‚Dies ist mein, dies bin ich, dies ist mein Selbst?‘“ – „Nein, ehrwürdiger Herr.“ (M 146-MBh)*

## Edles Schweigen

Wie gezeigt, kann Schweigen recht unterschiedliche Formen annehmen und unterschiedlichen Motiven folgen. Zu ihnen gehören eher naheliegende weltliche und solche mit einem religiösen Hintergrund. Letztere möchte ich noch etwas näher

betrachten und mit einem oft zitierten Satz beginnen. Der Buddha richtete ihn an seine Mönche.

*Wenn ihr zusammenkommt, Mönche, ist zweierlei angebracht: ein auf die Lehre bezogenes Gespräch oder edles Schweigen.*  
(M 26-AW)

## Drei Stufen

Wohl gemerkt bezieht sich dieser Rat auf Männer und Frauen, die dem Orden angehören und die üblichen weltlichen Verpflichtungen und Interessen hinter sich gelassen haben oder das ernsthaft vorhaben. Über die *Freiheit der Gemeinde von Gerede* (M 118-BS) habe ich schon gesprochen, und wir dürfen annehmen, dass *Edles Schweigen* – im tiefsten Sinn – weit mehr ist als ein zeitweiliger Verzicht auf hörbare Äußerungen. Drei Ebenen oder Stufen lassen sich unterscheiden.

Das Schweigen der Zunge ist für viele bereits eine ziemliche Herausforderung, aber naturgemäß die einfachste und mit etwas Mühe doch zu bewältigen. Die Stimmbänder werden nicht aktiviert, der Mund gibt keinen Laut von sich.

Weitreichend ist das Schweigen des Denkens. Das innere Sprechen ist stets am Zuge, wenn die Lippen etwas von sich geben. Sind die ruhig, setzen sich die geistigen Selbstgespräche dennoch fort. Sie sind sogar noch weitaus weitschweifiger und konstanter als das, was den Mitmenschen zu Ohren kommt. Sie abzustellen, ist eine Kunst, die kaum jemand beherrscht, ja nicht einmal beherrschen will. Wir leben in einem bunten und bewegten Kaleidoskop der Gedanken und fühlen uns dort Zuhause. Reden mit sich selbst mag auch in der Meditation eine Rolle spielen. Entweder in der Kontemplation über ein bestimmtes Thema, bei der die Gedanken die unterschiedlichen Aspekte des Gegenstandes umkreisen. Oder bei einem noch stilleren geistigen Zwiegespräch, das die Schritte der Verinnerlichung und Beruhigung begleitet und lenkt. Doch

auch diese Aktivitäten kommen in den tieferen Stadien der Sammlung zur Ruhe.

*Nach Vollendung des Sinnens und Gedenkens erreicht der Mönch die innere Meeresstille, die Einheit des Gemütes, die von Sinnen und von Gedenken freie, in der Einigung geborene selige Verzückung, die Weihe der zweiten Schauung.*  
(D 2 – KEN-IA)

Die noch unterscheidenden und prüfenden Gedanken klingen auf der zweiten Stufe der Vertiefungen (*jhāna*) aus. Die alltäglichen und gröberen Formen des Denkens haben hier längst keine Aufgaben mehr zu erfüllen. Sind sie sonst notwendige Hilfsmittel, um Bedrängnis und allerlei Unannehmlichkeiten zu vermeiden beziehungsweise Zufriedenheit, Freude und Glück näherzukommen, sind sie jetzt überflüssig geworden. Wo das innere Wohl der Sammlung vorherrschend ist und weiter zunimmt, werden sie gewissermaßen arbeitslos. Von dem Drang, sich in Worten zu äußern und sich anderen Menschen mitzuteilen, ganz abgesehen. Erst das ist eigentliches Schweigen, erst das ist Edles Schweigen. Der ehrwürdige Moggallāna bringt das wörtlich zum Ausdruck.

*Da dachte ich, ihr Brüder, also: ‚Nach Stillung von Gedankenfassen und Überlegen weilt da der Mönch in innerer Beruhigung, in Einheit des Geistes, im Besitz der von Gedankenfassen und Überlegen freien, in der Sammlung geborenen, von Entzücken und Glücksgefühl begleiteten zweiten Vertiefung.‘ Dies, ihr Brüder, nennt man Edles Schweigen. (S 21,1-N)*

## Schweigen des Herzens

„Das kann nicht sein; das gibt es nicht“, antwortete Nigaṇṭha Nāthaputta, das Oberhaupt der Sekte der Jainas, und schüttelte den Kopf. „Das wäre ja so, als könnte man den Wind mit einem Netz fangen und den mächtigen Ganges mit der Hand anhalten.“ Er hatte sich gerade bei seinem buddhistischen Ge-

sprächspartner erkundigt, ob er es denn für möglich hält, den fortwährenden kraftvollen Strom der Gedanken zu unterbrechen oder zu stoppen. Sein Gegenüber hatte ihm geantwortet, dass das sehr wohl erreichbar ist und eine solche tiefe Sammlung zu einer fortgeschrittenen buddhistischen Mediationspraxis gehört. „Ab der zweiten Stufe der Vertiefungen“, so der Hausvater Citta weiter, „sind tatsächlich alle Alltagsgedanken zur Ruhe kommen. Und ich selbst habe diese Erfahrung gemacht – und außer mir andere auch.“ (S 41,8)

Wer wüsste nicht aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, seine Geistestätigkeit in den Griff zu bekommen. Ein Gedanke verjagt den anderen und ist selbst schon wieder vergangen, bevor er sich so richtig gezeigt hat. Da steigt eine schöne oder eine schmerzliche Erinnerung auf, um im nächsten Moment Platz für einen der ungezählten Wünsche und Absichten zu machen, die sich herandrängen. Niemanden verwundert es, dass der Buddha den menschlichen Geist mit einem Affen vergleicht, der im Wald rastlos von einem Ast zum nächsten springt, immer auf der Suche nach süßen Früchten. Keine Sekunde findet er Frieden.

Und doch haben wir gehört, dass es Menschen fertigbringen, ihren Geist wenigstens für eine bestimmte Zeit zu besänftigen und dessen Aktivitäten so zurückzufahren, dass wenigstens die turbulenten und lärmenderen Gedanken schweigen. Alles gut also? Keineswegs! Wenn ein Vulkan längere Zeit keine Gesteinsbrocken mehr ausstößt und keine Lavaströme in die Landschaft entlässt, sind die umliegenden Dörfer einstweilen sicher. Umso mehr, wenn der Berg auch noch aufhört zu rauchen und zu rumoren. Und doch sind die Gefahren nicht für immer gebannt. Noch ist das Magma tief im Inneren der Erde nicht erkaltet und kann plötzlich wieder in Bewegung geraten. In einem gewissen Sinn sind wir Menschen wie Vulkane mit mehr oder weniger verborgenen Kräften, von denen wir oft nicht einmal etwas wissen oder ahnen. Der Erwachte hat das

gewöhnliche Leben seinem tiefsten Wesen nach als Daseinsbrand bezeichnet. Alle Wahrnehmungsvorgänge brennen, alle Abläufe des Erlebens stehen in Flammen.

*Alles, ihr Mönche, ist in Brand. Was alles aber, ihr Mönche, ist in Brand? Das Auge, ihr Mönche, und die Formen, das Ohr und die Töne, die Nase und die Düfte, die Zunge und die Säfte, der Körper und die Gegenstände, der Geist und die Dinge sind in Brand. (...) Und wodurch brennt es? Durch Feuer der Gier, Feuer des Hasses, Feuer der Verblendung ist es in Brand. (S 35,28-HH)*

Die psychischen Dränge von Zuneigung, Abneigung und Illusion sind es, die den Brand in Gang halten und weiter schüren. Sie sind es, die für den Fortbestand von Geborenwerden, Altern und Tod, körperlichen und geistigen Wehgefühlen verantwortlich sind. Solange Gier, Hass und Verblendung nicht zum Schweigen gebracht worden sind, wird der Daseinsbrand weiter lodern oder zumindest weiter schwelen. Erst wenn im Herzen des Menschen keine unheilvollen Wünsche mehr existieren, kann begehrlisches Denken aufhören und mit ihm Lüge, Verleumdung und Verrat. Erst wenn Aversion von Grund auf beseitigt ist, enden Gedanken von Aggression, Feindseligkeit und Bosheit wirklich. Und in deren Gefolge alles Schimpfen, Poltern und überlaute Worte. Das völlige Aus der Verblendung schließlich ist das natürliche Ende jeder Suche nach Wahrheit und das Ende von Fragen und Zweifeln, Behauptungen und Diskussionen. Wo die Triebe des Herzens verstummen, verliert sich auch ihr äußerer Widerhall.

## Sprache und Läuterungsweg

Denken und Sprechen sind ihrem Wesen nach Hilfsmittel zur Lösung von Problemen, genauer zur Minderung von Leiden. Menschen kommen ohne diese beiden Instrumente nicht aus,

aber Art und Ziel ihres Einsatzes verändern sich. Alles in allem nimmt die Bedeutung von Sprache auf dem Läuterungsweg ab. Je komplexer das Leben ist, umso differenzierter ist das Feld der Sprache. Je größer die Unzulänglichkeiten und die Herausforderungen in einer Gesellschaft sind, umso wichtiger ist Kommunikation. Und umgekehrt: Ein einfaches und befriedigendes Leben erfordert keine denkerische Akrobatik und keinen aufwändigen verbalen Austausch.

Der buddhistische Weg ist ein Weg der Vereinfachung und des Stillwerdens. Auf ihm voranzukommen, heißt, Denken und Reden zunächst auf einen heilsamen Gebrauch zu beschränken und ihnen eine höhere Qualität zu verleihen. Wie weit diese Entwicklung reichen kann, möchte ich mit ein paar Sätzen andeuten.

Verlassen wir den uns vertrauten menschlichen Bereich und betrachten die ganz andersartige brahmische Sphäre. Brahmas sind übermenschliche Wesen, die der Sinnenwelt entwachsen sind und weitgehend in einem überwältigenden inneren Wohl leben. Die meiste Zeit ihrer sehr langen Existenz verbringen sie in Abgeschiedenheit und Weltvergessenheit. Für sie ist mehr oder weniger das Ende von Sprache erreicht. Denken und verbale Kommunikation, wie wir sie kennen, sind zu einem Randphänomen geworden. Diese Gottheiten sind sich in ihrer Erhabenheit genug, weil sie in sich eine Überfülle von Glück und Seligkeit erfahren. Worüber sich da noch Gedanken machen, worüber sich austauschen?

Von „buddhistischen“, also von belehrten Brahmas wird allerdings berichtet, dass sie gelegentlich bei den *Göttern der Dreiunddreißig*, einer Klasse von Himmelswesen der Sinnenwelt, auftauchen, um dort den *Dhamma* zu lehren. Auch mögen solche Wesen ab und an den Buddha noch aufsuchen, um ein Gespräch mit ihm zu führen. (D 10, D 20, D 31, M 26)

Schon die *Leuchtenden*, die Brahmas der zweiten Ebene, leben fast ausschließlich in dem noch höheren schweigenden Wohl

der weltlosen Vertiefung. Auch sie haben noch einen gewissen zweipoligen Erlebensrhythmus, in dem eine kaum nennbare meditative Stille herrscht, aber mitunter noch Rudimente sprachlicher Äußerungen vorkommen. Sie sind letzter zarter Ausdruck höchsten Entzückens: „*O Wonne, o Wonne*“ (*sukha*) ist alles, was von ihnen überhaupt noch zu hören ist. (D 33) Der Buddha nennt das den höchsten Klang im Universum überhaupt, wobei sich dieser sicher nicht mit dem selbst feinsten Klang in unserer Erlebenswelt vergleichen lässt.

Bei allen noch höheren Gottheiten herrscht vollkommene Sprachlosigkeit im positivsten Sinn des Wortes. Das gilt für die verbleibenden beiden Brahmastufen und insbesondere für alle Gottheiten der formfreien Sphäre. Das Wohl dieser Wesen ist nicht vorstellbar. Sie empfinden keinerlei Mangel, ihr Zustand lässt nichts mehr zu wünschen übrig (außer, dass er nicht enden möge). Wo keinerlei Daseinsproblematik empfunden oder befürchtet wird, hat Sprache keinerlei Funktion mehr zu erfüllen. Da gibt es nichts, worüber nachzudenken wäre oder worüber man sich mit anderen verständigen müsste.

Was das uns angeht? Bezogen auf den unspektakulären Alltag kaum etwas. Wir haben genug damit zu tun, die auf Sprache gemünzten ethischen Regeln zu beachten und unseren wilden Gedanken nicht allzu freien Lauf zu lassen. „Ich wollte doch nicht mehr so oft dazwischen reden... nicht mehr übertreiben ... nicht gleich laut werden ... nicht so bissig reagieren ... überhaupt ein bisschen weniger quasseln ... dafür genauer zuhören ...“ So mag die eine oder andere Aufgabe lauten, die wir uns selbst gestellt haben. Und dennoch, nur wer immer wieder einmal zu den Sternen aufschaut, sieht, dass es noch mehr gibt als das Kleinklein des Menschlichen. Ein solcher Fernblick verdeutlicht unseren gegenwärtigen Standort und zeigt zugleich erreichbare andere Daseinsmöglichkeiten.

## Sakyamuni

Neben anderen trägt der Buddha den Beinamen Sakyamuni, der ihn als den *Weisen aus dem Geschlecht der Sakyar* ausweist. Wir verstehen jetzt, dass in dieser Ehrenbezeichnung ein noch tieferer Sinn steckt. So ist in der älteren vedischen Sprache ein *muni* jemand, der das Gelübde des Schweigens auf sich genommen hat. Trifft das auf den Buddha zu, der 45 Jahre predigend durch weite Teile des nördlichen Indien gewandert ist und sich als ein wahrer Meister des Wortes hervor getan hat? Kann man jemanden mit Recht so bezeichnen, der mit seiner Sprache Unvergleichliches bewirkt hat und den nicht zuletzt seine Worte zu einem unübertrefflichen Menschheitslehrer haben werden lassen?

Diese Fragen lassen sich uneingeschränkt mit Ja beantworten, wenn man Schweigen in seiner tiefsten Bedeutung sieht. Der Erwachte besaß die Fähigkeit, Denken und Reden souverän zu beherrschen. Er hatte die Fähigkeit, Gedanken und Worte einzig in einem heilsamen Sinn und in völlig angemessener Weise zu gebrauchen. Er konnte zudem Sprechen und Denken ganz nach Wunsch völlig einstellen und in die *innere Meeresstille* der meditativen Versenkung eintreten. In diesem Sinne war er also auch ein Schweigender, ein *muni*. Aber „in ihm“ schwieg noch mehr, wenn man so sagen will. Alle egozentrierten Wünsche und Anliegen waren nämlich gestillt – vollkommen und endgültig. Zuneigung und Abneigung, Begehren und Aversion, Gier und Hass meldeten sich nicht mehr. Vor allem war der Erhabene also ein *muni*, weil in ihm alle Triebe schwiegen. Neben dem Schweigen des Mundes und des Geistes zeichnete ihn vor allem das Schweigen der nichts als Leid bringenden Herzensdränge aus.

# Die Macht der Sprache

Was fehlt noch nach den bisherigen Ausführungen, außer vielen zusätzlichen Details? Ein geschärfter Blick auf die verschiedenen Aufgaben und Funktionen der Sprache! Einige habe ich behandelt, die wichtigsten fehlen noch.

Wenn wir an Sprache im Hinblick auf die buddhistischen Lehren denken, wird uns am ehesten und nicht ohne Grund das Stichwort *Rechte Rede* einfallen. Es verweist auf die Empfehlungen des Erwachten für einen angemessenen Gebrauch von Worten im Umgang mit anderen. Dabei beinhaltet die wichtigste Regel, das vierte der fünf *sīla*, auf jede betrügerische Sprache zu verzichten. Lügen sind unter allen Umständen tabu. Weiter gefächert und anspruchsvoller sind die Übungen des Edlen Achtfachen Weges, auch nicht zu hintertragen, nicht roh und verletzend zu reden sowie oberflächliches und nutzloses Reden zu unterlassen.

Davon war ausführlich die Rede. Auch von der Wichtigkeit dieser Selbstverpflichtungen für ein harmonischeres Zusammenleben und für das Wohlbefinden des Einzelnen. Beides ist die Grundlage für den letzten Teil dieses Buches, der die noch tiefer reichende, existenzielle Bedeutung von Sprache verdeutlichen soll. Es geht dem Buddha nämlich nicht allein um unangemessene Formen zwischenmenschlicher Kommunikation. Tatsächlich ist Sprache entscheidend für den Fortbestand oder Nicht-Fortbestand des Daseins als solches. Von ihr ist das Weiterbestehen des Leidens oder dessen Beendigung abhängig. Das wird ersichtlich, wenn wir Sprache als die maßgebende Form des Wirkens (*kamma*) verstehen; wenn wir ihren schöpferischen wie ihren auflösenden Charakter erkennen.

Wer handelt, setzt etwas in Gang, ruft bestimmte Wirkungen hervor. Das ist Karma: Gestalten, Wirken, Tätigsein, Wollen mit all seinen Folgen. Aus reinen Absichten entsteht Helles,

aus dunklen zwangsläufig das Gegenteil, aus hell-dunkel gemischten Entsprechendes. Auch sprachliche Aktivitäten sind Samen, die bekömmliche oder unbekömmliche Früchte hervorbringen. Aus manchen Keimen wachsen wohlschmeckende, aus anderen bittere heran. Oft sind die Zusammenhänge von Ursache und Wirkung offensichtlich, in vielen Fällen entziehen sie sich dem oberflächlichen Blick. Umso mehr, wenn es sich um subtile psychische Vorgänge handelt.

## Äußere Aktivität

Zwei Takte bestimmen das Dasein der Menschen. Sie erleben eine äußere Realität, die in ihrer bunten Vielfalt meist ungewollt an sie herantritt. Sie sehen sich den verschiedensten materiellen Gegebenheiten und ihren Mitwesen gegenüber. Manche Erfahrungen sind erfreulich und wohltuend, andere unerwünscht und schmerzhaft. Aber auch ein aktiver Teil gehört zum Leben. Menschen reagieren auf ihre Erlebnisse. Unentwegt versuchen sie, auf die Welt einzuwirken und sie zu ihren Gunsten zu beeinflussen. Das Unschöne soll verschwinden, das Gewünschte erscheinen und bleiben. Sprache ist dabei ein wichtiger Aspekt. Auch sie verändert, formt, gestaltet „Welt“ auf vielfache Weise.

## Verhalten – Geist – Gemüt

Zunächst hat Sprache einen unmittelbaren Einfluss, sie wirkt auf das Verhalten anderer ein. Schlichte Sätze wie „Lass das, bitte“ oder „Sei doch so gut und komm her“ oder „Kann ich dies oder jenes einmal haben?“ gehören zu den kaum noch beachteten Alltagsroutinen und führen meist schnell zum Ziel. „Wollen wir heiraten?“, werden wir seltener fragen, und die Antwort hat in jedem Fall weiterreichende Folgen. Sie wird die Biografie einer Person nachhaltiger prägen. Nicht zu vergleichen damit sind die Konsequenzen etwa einer Kriegserklä-

rung, die den Beginn einer menschlichen Katastrophe markiert und geschichtliche Tragweite hat.

Sprache hat auch Einfluss auf den Geist des Nächsten. Schon eine persönliche Mitteilung oder der Gedankenaustausch mit dem Partner oder einer Freundin verändern etwas. Die Teilnehmer eines Gespräches sind nach dessen Ende nicht mehr dieselben wie zu Beginn. Sprache macht uns mit Vorstellungen, Ideen und Theorien bekannt und inspiriert uns, sie zu übernehmen. Die Wissensvermittlung in Schulen, Universitäten und in berufsbildenden Einrichtungen, um dieses Beispiel zu nennen, beruht zu einem beachtlichen Teil auf verbaler Kommunikation. Sprache verbreitet und tradiert komplexe Weltbilder und kulturelle Wertssysteme.

Der Buddha verwandte 45 Jahre seines Lebens dazu, seinen Zeitgenossen wichtige existenzielle Einsichten näher zu bringen und ihren Geist im Sinne des *Dhamma* zu schulen. Diese Tätigkeit hat das Gesicht Asiens für Jahrhunderte geprägt und zeigt noch heute beachtliche Nachwirkungen in aller Welt. Das lässt uns erahnen, warum der Buddha von dem *Wunder der Belehrung* gesprochen hat. (D 11-KEN) Sie ist weitaus bedeutender als alle Wunder, die es sonst noch geben mag.

Was wir sagen und wie wir etwas ausdrücken, lässt den Empfänger auch emotional nicht unberührt. Worte lassen Gefühle entstehen und mit ihnen innere Befindlichkeiten. Eine Schimpfkanonade wird etwas anderes auslösen als eine Lobeshymne, die Aussicht auf einen Gewinn etwas anderes als eine Todesnachricht. Die Inhalte der Sprache formen und bereichern den Intellekt, sie berühren aber auch das Gemüt, gehen zu Herzen und hinterlassen ihre Spuren. Einmal erheitern, trösten oder ermutigen Worte, ein anderes Mal betrüben, beunruhigen oder verärgern sie. Wie oft will ich jemanden in seinem Denken und Wollen beeinflussen. Je nach dem sollen ihn oder sie meine Argumente, Bitten oder Drohungen umstimmen.

## Wunderheilung und magische Macht

Die Beispiele von eben dürften keinen besonderen Eindruck hinterlassen haben. Wie auch? Wir kennen diese Art von Sprache oder verwenden sie mehr oder weniger routiniert. Anders sieht es in der „aufgeklärten Welt“ des 21. Jahrhundert aus, wenn es um die Frage der direkten Einwirkung von Worten auf die physische Realität geht. Wir glauben nicht (mehr) daran, dass sie einen unmittelbaren und zwingenden Einfluss auf die materielle Welt haben können. Dass sie im wahrsten Sinne „Machtworte“ sein können, weit mehr als mit Nachdruck gesprochene Befehle oder Verbote. Was für uns heute wie eine unrealistisch anmutende Behauptung klingt, war für den Buddha keineswegs erstaunlich.

Vielleicht fallen uns biblische Berichte über Wunderheilungen ein, von denen sich Anklänge auch in der buddhistischen Überlieferung finden. Die Lebensgeschichte von Aṅgulimālo enthält einen solchen. Dieser Mönch war eines Tages auf Almosenrunde in Sāvatti, als er einer Frau nach einer Fehlgeburt begegnete. Er sah die bittere Not der Mutter wie die des Kindes und in ihr die Drangsal des Daseins überhaupt. Zurückgekehrt in sein Kloster, berichtete er diesen Vorfall dem Buddha.

*„Ich war da, o Herr, zeitig gerüstet, mit Mantel und Schale versehen, nach der Stadt gegangen, um Almosenspeise. Da hab' ich, auf der Straße von Haus zu Haus um Almosen stehend, irgendein Weib gesehn, die eine Frühgeburt, eine Fehlgeburt getan: und als ich es sah gedacht' ich bei mir: ‚Übel steht es, wahrlich, um die Wesen, übel steht es, wahrlich, um die Wesen!‘“ (...)*

*„So gehe denn, Aṅgulimālo, zu jenem Weibe hin und sprich also zu ihr: ‚Seitdem ich, o Schwester, in heiliger Geburt geboren bin weiß ich nicht, dass ich mit Absicht ein Wesen des*

*Lebens beraubt hätte: so wahr ich sage, sei genesen du, genesen deine Frucht!’“*

*„Wohl, o Herr!“ erwiderte da der ehrwürdige Āṅgulimālo, dem Erhabenen gehorchend. Und er begab sich zu jenem Weibe hin und sprach also zu ihr:*

*„Seitdem ich, o Schwester, in heiliger Geburt geboren bin weiß ich nicht, dass ich mit Absicht ein Wesen des Lebens beraubt hätte: So wahr ich sage, sei genesen du, genesen deine Frucht!“*

*Und das Weib war genesen, genesen ihre Frucht. (M 86-KEN)*

Die Erklärung für diese vielleicht seltsam anmutende Geschichte ist eine Befähigung, über die besonders geläuterte Menschen zuweilen verfügen. Bei entsprechender Beachtung und intensiver Übung kann sie sich in dem Maße entfalten, wie die innere Sammlung zunimmt. Wer in der Meditation die vierte Stufe der Vertiefung gemeistert hat, besitzt damit auch einen Zugang zur *Geistesmacht (iddhi)*, das heißt zu magischen Fähigkeiten. Die widersprechen keineswegs den uns bekannten Naturgesetzen, sie gehen vielmehr über deren begrenzten Gültigkeitsbereich hinaus.

Aus buddhistischer Sicht besitzen materielle Erscheinungen keine (stoffliche) Eigenexistenz, sondern beruhen auf psychischen Kräften. Sie sind die sichtbar gewordene Seite geistiger Energien. Daher ist es möglich, sie auf eben diesem Weg zu beeinflussen. Je weniger sich ein geistig hoch entwickelter Mensch mit der materiellen Welt identifiziert und je mehr er seine eigene Psyche zu beherrschen gelernt hat, umso größer sind seine Möglichkeiten.

In den Lehrreden finden sich einige Beispiele: die Fähigkeit, durch Wände oder auf Wasser zu gehen, sich in die Luft zu erheben, sich zu vervielfältigen oder an verschiedenen Orten gleichzeitig zu erscheinen und manches mehr. Uns wird besonders das sogenannte Wahrheitswort interessieren. Es grün-

det auf der moralischen Integrität, inneren Reinheit und Wahrfähigkeit dessen, der es unter Berufung darauf ausspricht. Die Szene mit Aṅgulimālo ist ein Beleg dafür.

Suppavāsā war eine Frau in einer ähnlichen Situation. Sie lag in schlimmen Geburtswehen, ihr Zustand war nicht nur überaus schmerzhaft, sondern sogar lebensbedrohlich. Ihr besorgter Mann suchte deshalb umgehend den Erwachten auf, um bei ihm Hilfe zu finden. Der, inständig gebeten, beendete die Krise ebenfalls mit einem Machtwort – sogar aus der Ferne.

*„Genesen sei die Koliyerin Suppavāsā, gesund, einen gesunden Sohn soll sie gebären!“*

*Noch während der Erhabene diese Worte sprach, genas die Koliyerin Suppavāsā, wurde gesund und gebar einen gesunden Sohn.*

*Der Koliyerprinz aber, beglückt und erhoben durch die Worte des Erhabenen, stand von seinem Sitz auf, umschritt den Erhabenen nach rechts und kehrte zu seinem Haus zurück. Da sah er, dass die Koliyerin Suppavāsā genesen war und einen gesunden Sohn geboren hatte. Bei diesem Anblick dachte er: „Wunderbar! Wie gewaltig ist wahrlich des Erhabenen Geistesmacht und Größe, dass bei seinen Worten die Koliyerin Suppavāsā genesen ist und einen gesunden Sohn geboren hat!“ (Ud 2,8-FS)*

In den buddhistischen Wiedergeburtsgeschichten finden sich einige Berichte, wie bereits der werdende Buddha vergleichbare „Wunder“ vollbrachte. (J 519, J 540, J 542)

Der Erwachte selbst zeigte sich allerdings in Sachen Geistesmacht sehr zurückhaltend und benutzte sie nur in seltenen Fällen. Ihm war klar, dass derartige Eingriffe allenfalls eine kurzfristige Erleichterung bringen. Die wiederkehrenden existenziellen Herausforderungen von Geborenwerden, Altern, Kranksein und Sterben bleiben davon unberührt. Sie müssen auf andere Weise und gründlicher angegangen werden.

## Die Seher der Vorzeit

Eine andere Dimension der Wirkkraft von Sprache zeigen uns die Machtworte mancher geistmächtiger Seher, die in den Suttan erwähnt werden. In dem folgenden Fall haben wir es mit übelgesinnten schwarzmagischen Rishis zu tun. In diesem Fall sind es Asketen, die mittels intensiver geistiger Schulung übernormale Fähigkeiten erlangt und sie zu persönlichen Zwecken eingesetzt haben, missbräuchlich und zum Schaden anderer.

Dergleichen war in der Antike wohlbekannt und wurde nicht bezweifelt. Von der Verwüstung ganzer Landstriche oder Städte ohne jede physische Einwirkung weiß die Überlieferung. Genau das thematisiert der Buddha in einem Gespräch mit einem Laienanhänger.

*„Was meinst du wohl, Hausvater: Wenn da ein Asket oder ein Priester herankäme, machtbegabt, geistesgewaltig, und spräche also: ‚Ich werde dieses Nālandā mit einem einzigen Zorngedanken zu Asche machen‘; was meinst du wohl, Hausvater: vermöchte nun etwa ein solcher Asket oder Priester dieses Nālandā mit einem einzigen Zorngedanken zu Asche zu machen?“*

*„Selbst zehn Nālandā, o Herr, selbst zwanzig Nālandā, selbst dreißig Nālandā, selbst vierzig Nālandā, selbst fünfzig Nālandā vermöchte ein solcher Asket oder Priester mit einem einzigen Zorngedanken zu Asche zu machen: was gälte da nur ein erbärmliches Nālandā.“ (...)*

*„Was meinst du wohl, Hausvater: hast du reden hören: ‚Der Dandaker-Wald (...) ist öder Urwald geworden?‘“ „Gewiss, o Herr: ich habe reden hören: ‚Der Dandaker-Wald (...) ist öder Urwald geworden.‘“ „Was meinst du wohl, Hausvater: hast du vielleicht reden hören, wodurch der Dandaker-Wald (...) öder Urwald geworden ist?“ „Ich habe reden hören, o*

*Herr: ‚Durch der Seher Zorngedanken ist der Dandaker-Wald (... ) Urwald geworden.‘“ (M 56-KEN)*

Hier waren es nicht einmal gesprochene Worte, die eine derart gewaltige Wirkung hervorriefen, sondern allein Willensakte. Die Qualität und die Energie des Denkens, des inneren Sprechens genügten. Schon konzentrierte zorngeladene Gedanken reichten für die genannten Verheerungen aus; geistige Sprengsätze, die in ihrem materiellen Umfeld nachhaltige Spuren hinterließen. In unserer rationalen technisierten Welt klingt das unglaublich und märchenhaft. Aber denken wir daran, dass für die Zeitgenossen des Erwachten Berichte über die geballte Kraft von Laserstrahlen oder die zerstörerische Energie von Atombomben ebenso fantastisch geklungen hätten. Und dennoch sind sie erfahrene Realität. Das eine für uns Heutigen, die wir eher an der Beherrschung der Materie interessiert sind, das andere für die Menschen von damals, deren Augenmerk mehr der Beherrschung des Geistes galt.

## Reste

Dennoch finden sich auch in unserer Kultur Zeugnisse für solche Erscheinungen. Ein Stichwort ist der Fluch. Damit ist allerdings nicht ein im Ärger oder aus Enttäuschung gesprochener Kraftausdruck gemeint, der in der Alltagssprache einen festen Platz hat. „So ein Mist!“ ist kein Fluch in dem gemeinten Sinn, sondern eine weniger feine verbale Reaktion auf eine unschöne Situation. Ein „Verdammt noch einmal“ geht schon eher in diese Richtung. Wir müssen also an Verfluchen oder an Verwünschen denken. Solche Worte sind der Ausdruck eines Wunsches, dass jemandem ein Unheil oder ein Unglück zustößt. Das ausgesuchte Opfer soll materiell, seelisch oder geistig Schaden nehmen. Und die Intensität dieses Verlangens bewirkt, dass das Vorausgesagte auch geschieht.

In vielen Märchen begegnet man dieser beängstigenden Begabung. Dort werden wir nicht selten Zeugen, wie eine böse Fee aus Missgunst oder Verärgerung schlimme Wünsche ausstößt, die ihr Opfer früher oder später auch wirklich treffen. Denken wir an das Schicksal von Dornröschen. Nachdem sich die lang gehegte Hoffnung eines Königspaares auf ein Kind endlich erfüllt hat, soll die Taufe feierlich begangen werden. Zwölf weise Frauen werden zu dem Fest geladen, und sie beschenken ihre Tochter mit Tugend, Schönheit und Reichtum. Eine dreizehnte musste zuhause bleiben, weil der König nur zwölf goldene Teller hatte. Weil sie sich übergangen fühlt, will sie Rache nehmen. Sie verflucht das Kind, es soll am Stich einer Spindel sterben. Glücklicherweise hat eine der wohlmeinenden Geister ihren Wunsch noch nicht ausgesprochen und kann das prophezeite Geschick gerade noch abwenden. Aus dem angedrohten frühen Tod wird ein hundertjähriger Schlaf, den ein Prinz mit einem Kuss beendet.

In meiner Kindheit war eine gewisse scheue Zurückhaltung bei einzelnen Personen oder bestimmten Bevölkerungsgruppen gang und gäbe. Ihnen gegenüber verhielt man sich reserviert und vorsichtig, um ja niemanden zu verärgern. Man argwöhnte unangenehme Folgen schon durch Blicke und Worte.

Du sollst nicht (ver)fluchen, heißt es im 2. christlichen Gebot. Keiner soll also die Macht der Sprache missbrauchen und seinem Nächsten etwas Ungutes anhängen. Es würde sich lohnen, die Bibel näher zu befragen, welche besondere Macht sie Worten zuschreibt. Nicht nur die genannten Wunderheilungen Jesu wären einer genaueren Würdigung wert. Mehr noch die bedeutungsschweren Sätze am Anfang der Schöpfungsgeschichte: „Und Gott sprach: ‚Es werde Licht!‘ Und es ward Licht“. Dasselbe gilt für das Johannes-Evangelium, in dem zu lesen ist: „Am Anfang war das Wort.“ Beide Aussagen legen nahe, dass dem Wort – in diesem Falle dem Wort Gottes – eine immense

schöpferische Kraft innewohnt. Und um genau sie geht es auf den folgenden Seiten aus buddhistischer Perspektive.

## Innere Aktivität

Es ist schon mehrfach angeklungen: Das Hörbare der Sprache ist nicht ihr Wesenskern. Das sich in Schallwellen ausdrückende Sprechen ist etwas Sekundäres, von etwas Subtilerem und Stillere Abgeleitetes. Das eigentliche Sprechen besteht in der Zwiesprache des Geistes, in den Gedanken, die wir in uns bewegen. Und eben diese innere Sprache wird in aller Regel unterschätzt, obwohl sie doch fast ununterbrochen stattfindet und ihre Fernwirkung beachtlich ist.

Der Buddha hat die gesamte Existenz wie schon erwähnt als einen Komplex von drei Aktivitäten oder Prozessen charakterisiert, die aufeinander bezogen und voneinander abhängig sind. Die Stichworte sind Körper, Sprache/Geist und Herz. Nie haben wir es mit bleibenden Dingen oder festen Größen zu tun, sondern stets mit Vorgängen.

Das gilt auch für den Körper, den wir noch am ehesten als etwas Gegenständliches auffassen, der aber dennoch ein Zusammenwirken hoch differenzierter Abläufe (*kāya-saṅkhāra*) ist. Wenn der Buddha den Körper als solchen beschreibt, nennt er stellvertretend die Ein- und Ausatmung. Wobei die Atmung ihrerseits eine der „technischen“ Grundlagen für die gesprochene Sprache ist. Sie gibt es nicht ohne die Stimmbänder und den gesteuerten Atemfluss.

Eine andere Aktivität ist die des Herzens (*citta-saṅkhāra*), die der psychischen Kräfte, der Anliegen, Fähigkeiten und Eigenschaften des Menschen. Sie zeigt sich in unablässig aufsteigenden Gefühlen und Wahrnehmungen, das heißt in der fortgesetzten Erfahrung eines „Ich in der Welt“. Die Bewegtheit des Herzens ist der Ursprung aller materiellen und geistigen Erscheinungen. Und eben die sind die möglichen Bezugspunk-

te und Inhalte von Sprache. Wir reden über das, was um uns herum geschieht und uns betrifft.

## Innere Dialoge

Bleibt als dritte die sprachliche Aktivität (*vacī-saṅkhāra*), die Tätigkeit des Geistes. Zu ihr gehören die beiden Grundformen des Denkens: *Erwägen und Sinnen* (*vitakka-vicāra*). Sie sind so etwas wie unser gewohntes geistiges Heim, in dem wir uns nahezu ununterbrochen bewegen. Sie beherrschen unsere ständigen inneren Dialoge, ohne dass wir uns ihrer so recht bewusst sind und sie kontrollieren.

Vielleicht haben wir eine wichtige Entscheidung zu treffen. Wir möchten in eine andere Gegend ziehen, eine größere Anschaffung tätigen oder eine neue Verbindung eingehen. Möglicherweise steht eine berufliche Neuorientierung an. Bevor ein Vorhaben vollzogen wird, wird es gedanklich beleuchtet. Fragen wollen beantwortet sein. Welche Vorteile und Nachteile sind etwa mit dem möglichen künftigen Arbeitsplatz verbunden? Passen die Arbeitsbedingungen und das Gehalt? Wie sieht es mit den Fahrtzeiten und dem Betriebsklima aus? Ist der Job einigermaßen sicher und entspricht er meinen ethischen Vorstellungen?

Diese Weise des Denkens – in einem gewissen Sinn die gröbere – hat einen eher analysierenden, unterscheidenden und klärenden Charakter. Fakten werden gesammelt, geordnet und bewertet. Die Entscheidung ist noch nicht gefallen, das Für und Wider muss noch abgewogen werden. Erst am Ende steht fest, welches Angebot angenommen wird und warum.

Solche Selbstgespräche haben nicht immer etwas Gravierendes zum Inhalt, meistens sind es die Alltagsgeschichten und die hundert Nebensächlichkeiten, die die grauen Zellen beschäftigen. „Koche ich morgen besser Reis oder Nudeln? Und was gibt es dazu? Ich könnte aber auch stattdessen... Nein, es gibt Reis, der ist gesünder und

schmeckt auch besser zu Zucchini. Na, die Kinder werden wieder meckern, aber wenn sie anschließend noch ein Eis bekommen, wird es wohl gehen.“

Nehmen wir einmal an, die Entscheidung für den neuen Arbeitsplatz, das morgige Mittagessen oder die nächste Urlaubreise ist gefallen. Damit ist aber das Denken noch längst nicht zur Ruhe gekommen, es wählt nur einen anderen und etwas moderateren Gang. Es wechselt von einem urteilenden und planenden Modus in einen mehr betrachtenden. Dieses Denken ist stiller und schaut mehr auf das Ergebnis des zuvor Bedachten, vertieft und bestätigt es.

Eine anstehende Reise ist ein gutes Beispiel. Man weiß mittlerweile, wohin es geht, und kann sich auf das Kommende einstellen. Die Vorstellungen kreisen darum, wie schön es am Strand oder in den Bergen sein wird, sie malen sich die ersehnten Erlebnisse in leuchtenden Farben aus. Nun erst freut man sich so richtig, ist mit seinen Emotionen und Erwartungen auf das anstehende Ereignis ausgerichtet.

### Weitreichende Folgen

Den wenigsten ist klar, welche Konsequenzen dieses innere Sprechen hat. „Das sind doch nur Gedanken“, will es scheinen: kaum fassbar, flüchtig, substanzlos und ohne Spuren zu hinterlassen. Doch das täuscht. Diese fahrlässig unterschätzten Gedanken sind das eigentlich Schöpferische in der Existenz.

Es ist kein Zufall, dass gerade die mentale Auseinandersetzung mit den Erlebnissen einen so hohen Stellenwert in den buddhistischen Lehren hat. Wie wir die Vielfalt der erfassten Sinnesdaten verarbeiten, wie wir die Bedeutung von Ereignissen und Dingen für uns selbst einschätzen, bestimmt unseren künftigen Lebensweg. Und das weit über den nächsten Wohnort, den nächsten Beruf und die nächste Reise hinaus. *Erwägen und Sinnen* gestaltet die Beziehungen des Ich zur Welt. Ja, bewertendes Denken ist der Schöpfer von Ich und Welt. Die

Gedanken des Mögens und Nichtmögens, die von Zuneigung und Abneigung, die der Unterscheidung von wertvoll und wertlos, wichtig und unwichtig, erstrebenswert und nutzlos lassen eine entsprechende Zukunft erscheinen. Woran ich mich geistig binde, indem ich es begrüße und bejahe, ablehne und verneine, prägt die zu erwartenden Erfahrungen.

## Ich und Welt

Es war eine der Großtaten des Buddha, der Herkunft aller Erscheinungen bis auf den Grund nachzugehen. Woher kommen insbesondere die mit *dukkha* verbundenen Erfahrungen von Welt und Ich, fragte er sich. Von dem Hauptergebnis seiner Suche war schon die Rede: Alles Dasein beruht auf zwei Gegebenheiten – auf gestalterischen Kräften und ihren sichtbaren Ergebnissen. Konkreter ausgedrückt: auf Handlungen und ihren Folgen. Was im Denken, Reden und Handeln von einem Menschen ausgeht, kehrt zu ihm als Erlebnis zurück. *Wirken und Erleben, anderes Reales gibt es nicht.* (A 3,34-NN)

## Welt-Ausbreitung (M 18-FS)

Einen allerersten Anfang von dem, was wir Welterleben nennen, lässt der Buddha völlig außer Acht. Ein solcher ist nicht zu erkennen, und es kann ihn im Rahmen kausaler Beziehungen nicht geben. Sehr wohl aber macht der Buddha präzise Aussagen über die Gründe für dessen Fortsetzung und Ausgestaltung.

*Durch den Augsinn und die Formen bedingt kommt Augsinn-Erfahrung auf. Das Zusammentreffen der drei ist Berührung. Durch Berührung bedingt ist Gefühl. Was man fühlt, nimmt man wahr. Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach. Worüber man nachdenkt, das breitet man aus. Weil er etwas ausbreitet, treten dem Menschen Reihen ausgebreiteter Wahrnehmungen von Formen heran...*

Dem Fortgang dieses zentralen Textes können wir entnehmen, dass der beschriebene Vorgang für alle fünf Körper Sinne und den Geistsinn mit ihren Objekten gilt. In knappen Sätzen erfahren wir etwas über die Voraussetzungen wie über die Folgen von Erlebnissen. Auch wenn die zitierte Passage und mehr noch die Lehrrede von höchstem Interesse sind, muss uns ein kurzer Blick auf das Wesentliche genügen.

Das Zusammentreffen von „Innen“ und „Außen“ initiiert also eine Kette psychischer Prozesse. Aus der Begegnung von „subjektiven“ und „objektiven“ Faktoren geht die Wahrnehmung von „Ich in der Welt“ hervor.

*Was man wahrnimmt, darüber denkt man nach.*

Erlebnisse werden von unserem Geist bearbeitet. Sie werden kommentiert, das innere Sprechen beginnt. Zunächst, indem wir den Dingen Namen und Bezeichnungen zuweisen. Wir kleben ihnen ein geistiges Etikett auf: „Haus – Mensch – Wald – Erdbeermarmelade – Sonnenuntergang – Sprache – Buddhalehre“ usw. Damit werden Dinge für uns identifizierbar, wir können sie später wiedererkennen und gedanklich miteinander in Beziehung setzen.

Zugleich bewerten wir die gemachten Erfahrungen. Wir fällen ein Urteil, ob wir sie für wichtig oder unwichtig, für nützlich oder für nachteilig halten. Das muss nicht voll bewusst und planmäßig geschehen. „Erdbeermarmelade mag ich, Honig weniger.“ – „Sonnenuntergänge finde ich romantisch.“ – „Das Einhalten der fünf Tugendregeln macht das Leben leichter.“ – „Die Hinweise des Buddha haben mir schon oft geholfen.“ Mit solchen Gedanken legen wir die Bedeutung einer Sache für uns fest, Absichten verbinden sich mit ihnen: Das eine möchten wir haben und genießen, anderes lehnen wir ab und wollen es los sein; dies streben wir an, jenes versuchen wir zu vermeiden. Und über kurz oder lang werden aus Absichten Worte

und Taten. Was wir wollen, soll auch greifbare Wirklichkeit werden.

*Worüber man nachdenkt, das breitet man aus.*

Dieser Satz bedeutet zweierlei. Zum einen die Neigung des gewöhnlichen Denkens, sich mit mehr und mehr Einzelheiten zu beschäftigen. Wie von selbst kommt der Geist vom Hundertsten zum Tausendsten, entdeckt weitere Details und wirft neue Fragen auf. Seine vielgliedrigen Assoziationsketten finden von sich aus kein Ende. Sein Wissensdurst ist nicht zu stillen und sucht unablässig andere Betätigungsfelder. In der Folge wird die erlebte Welt immer differenzierter, die Inhalte des Geistes werden immer zahlreicher.

Unser Auge erfasst etwas in seinem Umfeld, und der Geist identifiziert es als einen Menschen. Schnell sammelt und liefert er zusätzliche Daten: das Geschlecht dieser Person, wie sie sich bewegt, ihr vermutliches Alter, die Haarfarbe, die Art der Kleidung. Je nach den persönlichen Interessen wird unsere Aufmerksamkeit noch mehr zutage fördern. Vielleicht die Farbe und den Stoff der Hose, womöglich sogar die Marke. Wir bemerken, dass die Schuhe nicht zur Hose passen, und erinnern, dass wir einmal eine ähnliche besaßen und dazu gerne einen bestimmten Pullover trugen. Der ist aber schon lange nicht mehr zu gebrauchen. Gerne hätten wir wieder etwas Ähnliches, doch das ist leider nicht zu finden... Aus einem flüchtigen Eindruck ist unversehens ein farbenfrohes Bild geworden, das von Moment zu Moment konkreter gezeichnet und aus dem Fundus des Gedächtnisses angereichert wird.

Diese Dynamik der *Weltausbreitung (papañca)* lässt sich auf der individuellen wie auf der gesellschaftlichen Ebene beobachten. Sie macht den menschlichen Geist immer komplexer und das Leben immer unüberschaubarer. Mit dem Siegeszug der digitalen Medien sind die möglichen Wahrnehmungsinhalte für uns als Nutzer explosionsartig angewachsen. Wir

sehen uns einer kaum noch beherrschbaren Flut von Bildern und Daten ausgesetzt. Sie sind ohne große Anstrengung per Knopfdruck zu haben, zu jeder Zeit und überall. Und wo wir nicht selbst nach ihnen suchen, müssen wir Bombardements von Reklameseiten, Links oder unerwünschten Mails ertragen. Ähnliches gilt für die ungezählten Einsichten und Entdeckungen der modernen Wissenschaften, die heute niemand mehr auch nur annähernd überblicken kann. Die Spezialisierung auf kleinste Detailbereiche von ohnehin schon begrenzten Wissensgebieten ist längst Normalität. Im Vergleich zu den heute verfügbaren Informationen in den Datenbanken und im Internet werden selbst die vielbändigen Universallexika vergangener Jahrzehnte zu Marginalien. Außerdem: Forschung verlangt nach Fortsetzung und Ergänzung ihrer Untersuchungen, weil mit endlich beantworteten Fragen regelmäßig eine noch längere Reihe unbeantworteter auftauchen.

### Ich-Welt-Spaltung (M 18-FS)

Die genannten Tatsachen lassen sich unterschiedlich bewerten, aber kaum leugnen. Indessen ist mit der Weltausbreitung durch das Denken noch etwas anderes verbunden. Etwas, das nichts mit der modernen Lebenssituation zu tun hat, sondern die Menschen schon immer angeht und sie schon immer getäuscht hat. In prägnanten Worten formuliert der Buddha diesen Sachverhalt so:

*Weil er etwas ausbreitet, treten dem Menschen Reihen ausgebreiteter Wahrnehmungen von Formen heran...*

Wenn man die am Anfang dieses Abschnittes zitierte Passage sehr genau liest, fällt ein Wechsel in der Ausdrucksweise auf. Die Beschreibung des Wahrnehmungsvorganges beginnt mit der Aufzählung mehrerer unpersönlicher Voraussetzungen und endet mit der Feststellung: *Durch Berührung bedingt ist Gefühl.* Danach aber heißt es: *Was man fühlt, nimmt man wahr.*

Von hier ab ist also ein persönliches Moment im Spiel. In einem einheitlichen psychischen Prozess schieben sich unter der Hand zwei Dinge in den Vordergrund – mit einschneidenden Folgen.

Um ein vertrautes Bild zu gebrauchen: Da ist eine Medaille mit ihren beiden Seiten. Mit etwas Abstand kann jeder sehen, dass diese Münze etwas Ganzes ist – mit einer Vorder- und einer Rückseite. Die eine gibt es nur zusammen mit der anderen. Mit dem Erlebnisvorgang verhält es sich genauso. Er umfasst ebenfalls zwei voneinander abhängige und aufeinander bezogene Elemente – ein subjektives wie ein objektives. Wahrnehmung beinhaltet eben beides, eine Ich-Seite und eine Welt-Seite.

Doch die Tatsache der Ganzheitlichkeit und Einheitlichkeit gerät in aller Regel aus dem Blick. Der beobachtende und denkende Geist erliegt unbemerkt einer Täuschung. Er lässt den grundlegenden Vorgang des Erlebens außer Acht und macht dessen beiden Inhalte zum Wichtigsten: Das gleichzeitig wahrgenommene Ich und die wahrgenommene Welt werden Ich und Welt. Beiden wird eine nicht vorhandene Eigenständigkeit unterstellt. Da ist mit einem Mal ein Ich, das sich den harten Tatsachen einer äußeren und von ihm unabhängig erscheinenden Welt gegenübersteht. Am Ende steht der unbeirrbare Glaube an das Substanzhafte und Eigenständige von Ich und Welt. Die Objektivität von Materie, Raum und Zeit gegenüber dem Geistigen gilt plötzlich als selbstverständlich. Hier hat der Materialismus seinen Siegeszug begonnen, und mit ihm werden Welteroberung und Weltgenuss Programm. Ohne es zu wissen und zu wollen, hat der Mensch etwas Illusionäres zu seiner Lebensgrundlage gemacht und sich ahnungslos in die Gefangenschaft des Nichtwissens begeben. Diese Ahnungslosigkeit bestimmt sein weiteres Denken und verewigt sich damit. Aus einem auf Täuschung beruhenden inneren Sprechen ist ein bestimmendes Weltbild hervorgegangen.

## Ich-Erscheinung (M 19-MBh)

Das Thema Macht der Sprache hat noch eine andere Seite. Die vorangegangenen Abschnitte haben gezeigt, wie aus sprachlicher Aktivität oder genauer gesagt aus irrigem Denken die täuschende Dualität von Ich und Welt hervorgeht. In einigen Sätzen möchte ich jetzt der Frage nachgehen, wie sich der innere Dialog auf das auswirkt, was wir „Ich“ nennen? Wie bestimmt Denken die Ich-Seite des Erlebens? In den Worten des Erhabenen lautet die Antwort so:

*Was da ein Mönch viel bedenkt und sinnt, ihr Mönche, dahin geneigt ist das Gemüt. Wenn der Mönch eine Erwägung der Sinnensucht viel bedenkt und sinnt, ihr Mönche, so hat er sich von der von Sinnensucht befreienden Erwägung abgewandt und hat die Erwägung der Sinnensucht vermehrt, und sein Herz ist zur Erwägung der Sinnensucht geneigt.*

Auch wenn hier auf einen Mönch Bezug genommen wird, gilt das Gesagte doch für uns alle: Das Denken wirkt sich auf den Denkenden aus. Es verändert ihn in einer vorhersagbaren Weise. Wer beispielweise regelmäßig an sinnliche Vergnügungen denkt und sich freudig erinnert, wann er wo etwas genossen hat, oder sich mit Hingabe ausmalt, wann und wie er das nächste Mal Spaß haben wird, wird mit der Zeit ein anderer. Er fühlt sich wohl in seinen Fantasien, gewöhnt sich an sie. Eine Neigung, an sinnlichen Genuss zu denken, ist entstanden. Bei gegebenem äußerem Anlass werden solche Vorstellungen und Wünsche sofort aktiviert. Ein Autonarr wird bei einem vorbeifahrenden Flitzer hellwach, ein Freund des Gaumengenusses sieht bei der Fahrt durch die Stadt jedes Restaurant und jeden Feinkostladen – mit den dazugehörigen Fantasien und Träumen.

Doch hat das innere Ja-Sagen zu dem Schönen und Angenehmen noch viel tiefere und längerfristige Konsequenzen. Aus

dem beständigen geistigen Umkreisen von Sinnesdingen erwächst eine immer stärkere Affinität ihnen gegenüber. Das Genießen-Wollen verankert sich in der Psyche eines Menschen, wird zu einem Teil seines Wesens. Was in seinem Geist (*mano*) als gedankliche Spielerei begonnen und dann Gefühl und Gemüt (*ceto*) regiert, ist am Ende zu einer Angelegenheit des *Herzens* (*citta*) geworden. Ein auf sinnliches Genießen gerichteter innerer Drang hat sich breit gemacht. Von hier aus steigen auch ohne äußeren Anlass Gedanken an das Gewünschte auf und animieren zum Handeln. Deshalb wird unser virtueller Gourmet regelmäßig, wo auch immer, spontan an ein üppiges Essen denken und der Freund schneller Autos an die Übertragung des nächsten Rennens.

Ich brauche nicht besonders zu betonen, dass der skizzierte psychische Mechanismus allgemeingültig ist. Die eingangszitierten Sätze zielen auf das breite Feld sinnlicher Gedanken, aber der Buddha hat ebenfalls die zwischenmenschlichen Beziehungen im Auge. Wer missmutige oder zornvolle Gedanken in sich nährt, formt genauso entsprechende Charakterzüge. Er wird ein mürrischer Miesepeter oder ein aufbrausender Zeitgenosse. Eine lange gepflegte Stimmung des Übelwollens oder der Rücksichtslosigkeit endet in egozentriertem, asozialem oder feindseligem Verhalten. Umgekehrt bleiben Gedanken der Zufriedenheit, der Freundlichkeit und des Mitempfindens nicht ohne positive Folgen. Sie werden nicht weniger zur zweiten Natur und machen jemanden zu einem herzlichen Mitmenschen und Wohltäter.

Die entscheidende existenzielle Gesetzmäßigkeit, die der Buddha entdeckt hat, möchte ich so zusammenfassen: Geistige Aktivität schafft gleichermaßen „innere“ und „äußere“ Realität. Denken, die innere Sprache, gestaltet die Psyche eines Menschen. Sie gestaltet seine Neigungen und Wünsche, seine Empfindlichkeiten und Gewohnheiten, seine Fähigkeiten und Eigenschaften. Ihnen gemäß handelt er. Und den förderlichen

oder abträglichen Qualitäten seines Handelns entsprechend erscheint ihm sein Umfeld.

*Vom Geiste geh'n die Dinge aus,  
sind denkgeboren, denkgefügt.  
Wer da verderbten Geistes spricht  
und handelt aus verderbtem Geist,  
dem folgt zwangsläufig Leiden nach  
wie Radspur folgt der Zugtierspur.*

*Vom Geiste geh'n die Dinge aus,  
sind denkgeboren, denkgefügt.  
Wer da geklärten Geistes spricht  
und handelt aus geklärtem Geist,  
dem folgt zwangsläufig Wohlsein nach  
dem untrennbaren Schatten gleich. (Dh 1-2-BS)*

## Fünf Gruppen des Ergreifens

Ein Geograf kann die unterschiedlichsten Perspektiven einnehmen, wenn er die Erde beschreiben möchte. Je nach dem verfolgten Zweck wird er einmal sehr ins Einzelne gehen, ein anderes Mal einen sehr großen Maßstab anlegen. Er kann uns Städte mit ihren jeweiligen Besonderheiten, charakteristische Regionen oder ganze Länder nahebringen. Oder er zeigt uns sogar die all das umfassenden fünf Kontinente. Nicht anders verfährt der Erwachte, wenn er über das menschliche Dasein spricht. Gelegentlich sind für den Zuhörer kleinste Details wichtig, die er ihn kennen und in seinem Alltag berücksichtigen lehrt. Manchmal gilt es, das Große und Ganze in den Blick zu rücken und die unüberschaubare Mannigfaltigkeit der Existenz auf wenige letzte Gegebenheiten zurückzuführen.

Wir wissen, dass zu ihnen die Fünf Gruppen des Ergreifens (*pancupādānakhandhā*) zählen: *Form, Gefühl, Wahrnehmung, Aktivität* und *Bewusstwerden*. Sie werden Gruppen genannt, weil es jeweils um Ansammlungen oder Komplexe bestimmter

Dinge geht. Diese „Bausteine des Daseins“ sind Gegenstände des Ergreifens, weil wir etwas von ihnen erwarten, uns mit ihnen identifizieren und sie uns geistig wie physisch aneignen. Mit *Form (rūpa)* ist alles Gegenständliche, Materielle, Körperliche, Physische gemeint. Also Sichtbares, Hörbares, Riechbares, Schmeckbares und Tastbares. *Gefühl (vedanā)* ist das mit den Sinneskontakten aufsteigende spontane Empfinden von angenehm, unangenehm oder weder noch. *Wahrnehmung (saññā)* ist die Tatsache, dass Formen und Gefühle als solche bewusst und als bestimmte Gegenstände, Personen oder Ereignisse erkannt und bezeichnet werden. Mit *Aktivität/Absicht (saṅkhāra/cetanā)* ist das gestalterische oder schöpferische Element des Daseins angesprochen. Wer etwas wahrnimmt, reagiert darauf, denkt darüber nach, will etwas. Und zwar angenehme Gefühle festhalten oder wiedererlangen und unangenehme loswerden oder vermeiden. Meist lässt sich das nur über den Einsatz von Sprache und Körper erreichen. *Bewusstwerden (viññāṇa)* ist schließlich die Dynamik, die den gesamten Lebensvorgang in Gang hält und vorantreibt.

Am Anfang des Buches habe ich die Behauptung aufgestellt, dass das Dasein eine sprachliche Struktur hat. Ich habe formuliert, dass Ich und Welt mehr mit Gedanken und mit innerem Sprechen zu tun haben als mit chemischen Elementen oder physikalischen Größen. In der Zwischenzeit dürfte das schon in etwa deutlich geworden sein. Sprache ist wie gesehen mehr als zwischenmenschliche Kommunikation. Sie besitzt ein höchst bemerkenswertes schöpferisches Potenzial und als inneres Sprechen ist sie der Ausgangspunkt der Ich- und der Welt-Erscheinungen.

Diese sprachliche Struktur der Existenz spiegelt sich auch in den Fünf Gruppen des Ergreifens wider. Das wird deutlich, wenn wir sie in einer bestimmten Weise ordnen. Tatsächlich nennt der Buddha eine Dreiergruppe von *Name-Form-Bewusstwerden (nāma-rūpa-viññāṇa)*. Mit Form und Be-

wusstwerden sind die erste und die letzte Gruppe des Ergreifens gemeint. Interessant ist nun, dass Gefühl, Wahrnehmung und Absicht als die drei mittleren unter der Bezeichnung *nāma* zusammengefasst werden. Dabei bedeutet das Pāliwort *nāma* dasselbe wie *Name* im Deutschen. Gefühle, Wahrnehmungen und Absichten sind oder vergeben demnach Namen, sie benennen etwas. Die drei sind gewissermaßen die allgemeinsten Etiketten, die den Inhalten des Erlebens angeheftet werden. Vor allem eben den Formen, die uns die Körper sinne liefern.

Wenn wir es mit Gegenständen und Lebewesen oder Ereignissen zu tun bekommen, werden wir ihnen also auf eine dreifache Weise begegnen. Unsere Wahrnehmung wird sie identifizieren und in Worte fassen: „Haus, Flugzeug, Berg, Buch, Tante Anna, Polizist, Regen, Kind, Rose, Kartoffel, Zahnpasta, Sonne.“ Unser Gefühl wird ebenfalls „Namen“ vergeben – im Sinne von guten oder schlechten Noten: „Der Besuch von Tante Anna freut mich.“ – „Das Buch ist spannend.“ – „Der Zahn tut unerträglich weh.“ – „Die Suppe schmeckt ausgezeichnet.“ – „Das Wetter ist scheußlich.“ Unsere Absichten schließlich legen einen dritten Maßstab an: „Das Buch möchte ich unbedingt haben.“ – „Den Zahn muss ich dringend ziehen lassen.“ – „Die Suppe werde ich bald wieder einmal kochen.“ – „Ich darf den Regenschirm nicht vergessen.“

Gefühle, Wahrnehmungen und Absichten drücken unsere Beziehungen zu den Dingen aus und bringen sie in eine bestimmte Ordnung. Gefühle sagen „wunderbar“ oder „schlimm“, Wahrnehmungen „dies“ oder „das“, Absichten „hin“ oder „weg“. Zusammen sind sie eine elementare Sprache, die nicht nur unsere gegenwärtige Lebenssituation erfasst, sondern auf unsere Zukunft zeigt.

Aus höchster Warte gesagt ist Dasein ein dauernder und sich ständig wandelnder Vorgang des Benennens von Benennbarem. Der hat als solcher weder ein letztes Ziel oder einen endgültigen Zweck, noch kommt er von sich aus zu einem Ende.

Er ist das Kernstück der menschlichen Unfreiheit, das innere Getriebe von *dukkha*.

## Der Weg heraus

Der Buddha war nicht an philosophischen Themen und ausgeklügelten Gedankengebäuden interessiert, sondern – wie schon mehrfach betont – an der Lösung einer einzigen drängenden Lebensaufgabe:

*Früher wie heute, ihr Mönche, zeige ich nur das Leiden und die Aufhebung des Leidens. (M 22-AW)*

In diesen Zusammenhang gehören auch alle Ausführungen dieses Buches. Wieweit Sprache und ihre Wirkung reichen, habe ich zu zeigen versucht. Sprache verbindet Menschen, indem sie miteinander kommunizieren, sie gestaltet nach innen gerichtet Geist und Herz. Äußeres wie inneres Sprechen zusammen sind der Motor des Lebens, der geräuschlos seine Arbeit verrichtet oder stottert und qualmt. Wie jemand redet und denkt, so freudvoll oder betrübt werden seine Tage sein.

Buddhas Ethik der Sprache ist eine unschätzbare Hilfe gerade für eine hellere Zukunft. Sie rät, ungeeignete Redeweisen zu unterlassen und damit weltliche Schwierigkeiten und Konflikte zu vermeiden. Sie betont den Vorteil, sich immer der Wahrheit verpflichtet zu fühlen, keine Zwietracht zu säen und auf harte Worte wie auf sinnloses Gerede zu verzichten. Wahrhaftigkeit zusammen mit anderen moralischen Qualitäten ist nicht zuletzt eine Voraussetzung, um in noch weitaus leidfreie übermenschliche Daseinsbereiche zu gelangen.

Allerdings war es dem Erhabenen nicht genug, das Dasein erträglicher oder freudvoller zu machen. Ihm ging es darum, jede Form von Unzulänglichkeit (*dukkha*) und die Ursachen dafür zu beseitigen – für immer. Genau das ist der Inhalt seiner Vier Edlen Wahrheiten. Was *dukkha* ist und wieweit es

reicht, zeigt die erste. Die zweite widmet sich seiner Entstehung und Fortsetzung, die dritte der Alternative wahren Friedens und völliger Freiheit. Die vierte Wahrheit betrifft das praktische Vorgehen und erklärt, wie dieses erhabene Ziel am besten erreicht werden kann: auf dem Edlen Achtfachen Weg.

### Der Edle Achtfache Weg und die drei Übungsfelder

*Was ist die Heilende Wahrheit von dem zur Beendigung des Leidens führenden Weg? Es ist jener Heilende Achtfache Weg, nämlich: Rechte Anschauung, Rechte Geisteshaltung, Rechte Rede, Rechtes Handeln, Rechte Lebensführung, Rechtes Müssen, Rechte Achtsamkeit und Rechte Sammlung. (D 22-AW)*

Von seinem eigenen Werdegang, der nicht ohne Hindernisse war und über manchen schmerzlichen Umweg führte, wusste der Erwachte, dass zu einer erfolgversprechenden religiösen Praxis drei Kernbereiche gehören. Ihr Fundament ist ethisches Handeln (*sīla*), das die zwischenmenschlichen Beziehungen so gut wie möglich regelt und zugleich Herz und Geist besänftigt. Das nächste Übungsfeld ist die Sammlung (*samādhi*), die Wendung nach innen mit dem gezielten Bemühen um Herzensfrieden. Er ist die Voraussetzung dafür, dass Weisheit (*paññā*) wachsen kann, mit der sich das Tor zur Freiheit öffnet. Dieser Dreischritt entspricht der Natur der Dinge, er braucht nicht erfunden, sondern muss nur erkannt werden. Der Achtfache Weg dagegen ist das pädagogische Konzept, das der Buddha davon ausgehend entwickelt hat. (M 44)

Wo bei diesem Trainingsprogramm Sprache eine herausgehobene Rolle spielt, soll uns im Folgenden abschließend beschäftigen.

### Weisheit

Wer, ohne es zu wissen, ein Bündel Falschgeld in der Tasche hat, mag sich für gut situiert halten. Er ist es aber nicht, weil seine Scheine und Münzen keinerlei Wert haben. So ähnlich

verhält es sich mit dem, was der gewöhnliche Mensch für Wissen hält. Es ist nichts wert, selbst wenn sie oder er die besten Examen abgelegt hat. Sein Weltbild hat mit der Realität nichts zu tun und wird ihn unweigerlich in Kummer und Elend belassen oder tiefer hineinführen.

Es bedarf eines wirklichkeitsgemäßen Blicks auf das Leben und seine Aufgaben. Eine solche *Rechte Anschauung* hat, wer sich an den Vier Heilswahrheiten orientiert: Was ist in meinem Leben unzulänglich und belastend? Was sind die Gründe dafür? Was ist die bessere Wahl? Was muss ich dafür tun?

Ein mit unbrauchbaren Möbeln vollgestopfter Keller ist schnell ausgeräumt, wenn Raum für Nützlicheres geschaffen werden soll. Mit dem Geist ist es anders, ihn kann man nur langsam und mit Geduld von seinen falschen Auffassungen reinigen. Das geeignete Reinigungsmittel dafür: die Sprache.

Sprache insofern, als sie die erforderliche Sichtweise vermitteln kann. Sie kommt von jemandem, der sie schon besitzt und sie an uns weitergibt. Sei es über ein klärendes Gespräch, einen Vortrag oder in schriftlicher Form. Wir unsererseits hören die Wahrheit, behalten und verarbeiten sie. Da ist das innere Sprechen am Zug, die denkerische Auseinandersetzung mit den erworbenen Einsichten. Jetzt nennen wir die Dinge mit ihren richtigen Namen. Wir lernen, für unsere Erfahrungen passende Worte und Begriffe zu finden. Solche, die nicht von Zuneigung und Abneigung gefärbt sind. Solche, die nicht auf Irrtum und Illusion, sondern auf Tatsachen beruhen. Solche, die nicht in weiteres *dukkha* hinein, sondern aus ihm herausführen.

Mit den neuen Horizonten verändern sich unsere Ziele und Absichten. Was uns früher wichtig war, verliert zunehmend an Bedeutung. Die *Rechte Anschauung* hat das Steuer übernommen und lenkt unseren Willen in eine zuträglichere Richtung. Wieder ist es der innere Dialog, über den sich diese Umgestaltung vollzieht. Unsere Einstellung ändert sich in dem Maß,

wie wir uns das Richtige als richtig, das Falsche als falsch und das Erstrebenswerte als solches immer wieder vor Auge führen.

Wie das geht, zeigt ein autobiografischer Bericht des werdenden Buddha, der vor derselben Aufgabe stand. Er nahm seine gewohnten Denkmuster unter die Lupe und sortierte rigoros alle untauglichen aus.

*Ihr Bhikkhus, vor meinem Erwachen, als ich noch lediglich ein unerwachter Bodhisatta war, kam mir in den Sinn: ‚Angenommen, ich teile meine Gedanken in zwei Klassen ein.‘ Auf die eine Seite brachte ich dann Gedanken der Sinnesbegehrde, Gedanken des Übelwollens und Gedanken der Grausamkeit, und auf die andere Seite brachte ich Gedanken der Entsagung, Gedanken des Nicht-Übelwollens und Gedanken der Nicht-Grausamkeit.“ (M 19-MBh)*

So gelang es dem Noch-nicht-Buddha, in seiner Gedankenwelt in dreifacher Hinsicht Ordnung zu schaffen: Er hörte auf, weltliche Genüsse wie in seinen früheren Tagen lustvoll im Geist zu umkreisen, und gab sich stattdessen Gedanken der Zurückhaltung, des Loslassens und der Unabhängigkeit von Sinnesfreuden hin. Wann immer übelwollende und feindselige Vorstellungen in ihm aufstiegen, tat er sie ebenfalls schnellstmöglich ab. Statt ihrer widmete er sich Gedanken des Wohlwollens, der Herzlichkeit und Freundlichkeit. Wollten sich Egozentriertheit und Rücksichtslosigkeit in seinem Geist breit machen, duldete er sie genauso wenig; Mitempfinden, Hilfsbereitschaft und Schonung waren ihm dagegen willkommen, und er mehrte sie. So übte er sich in *Rechter Geisteshaltung*.

Auf dem Achtfachen Weg zählen Richtige Sichtweise und Richtige Motivation zum Abschnitt Weisheit (*paññā*). Sie ist zunächst *gehörte Weisheit*, denn wir haben sie von Weiterblickenden erfahren und übernommen. Erst im Laufe der Zeit

entsteht Weisheit, die auf eigenem intuitivem Erkennen der Wirklichkeit beruht. Sie ist dann eine Frucht der Praxis.

## Ethisches Verhalten

Was man denkt, spricht man aus, heißt es. Inneres Sprechen äußert sich früher oder später und wird für andere hörbar. Damit sind wir wieder bei dem Thema Ethik (*sīla*) und den Kernpunkten der *Rechten Rede*. Sie besteht darin, statt zu lügen, ausschließlich die Wahrheit zu sagen; statt entzweierend einigend zu sprechen; nicht zu schimpfen und zu poltern, sondern wohlthuende Worte zu gebrauchen; und schließlich dummes Gerede zu lassen und lediglich Sinnvolles von sich zu geben.

Harmonische zwischenmenschliche Beziehungen haben einen beachtlichen Eigenwert, und ein wohlthuender Umgang mit Sprache trägt viel dazu bei. Aber im Hinblick auf das letzte Ziel des *Dhamma*, die vollständige Befreiung, hat sie eine noch anspruchsvollere Aufgabe. *Rechte Rede* – wie auch *Rechtes Handeln* und *Rechte Lebensführung* – zielt auf innere Befriedung und Beruhigung. Sie hat einen besänftigenden Einfluss auf die Psyche. Wem es gelingt, Sprechen und Denken jede Unredlichkeit und Härte zu nehmen, sie auf Wesentliches zu beschränken und ihre sinnlose Eigendynamik zu minimieren, kommt dem Herzensfrieden näher.

## Sammlung

Konventionell gesprochen steht nun „Meditation“ ganz oben auf der Tagesordnung, das heißt die Einigung des Herzens, Sammlung (*samādhi*). Den ersten Teil dieser gründlichen „inneren Reinigungsarbeit“ nennt der Buddha *Rechtes Mühen* oder bildhaft die *Vier Großen Kämpfe*. Wer sie bestehen will, muss konsequent auf alle Impulse von Herz und Geist achten und geschickt mit ihnen umgehen.

Noch nicht sichtbar gewordene üble Regungen sollen erst gar nicht aufsteigen. Sie dürfen keine Chance haben, sich in unse-

rem Bewusstsein einzunisten und uns zu beherrschen. Sind sie aber unserer Eingangskontrolle Achtsamkeit entgangen und zeigen sich doch, soll man sie schnellstmöglich wieder beseitigen. Gemeint ist das emotionsgeladenen Gedankengestöber, das uns auf fünffache Weise an die Welt der Sinne bindet: Verlangen, Aversion, Lethargie, Unruhe und Zweifel. Es wäre falsch, diesen *Hemmungen* den geringsten Raum zu lassen oder sie gar zu füttern.

Umgekehrt sollen noch nicht vorhandene gute Eigenschaften und Fähigkeiten aus ihrem Dornröschenschlaf erweckt und zum Entstehen gebracht werden. Gibt es sie schon, müssen sie sorgsam gepflegt werden, damit sie im Alltagstrubel nicht wieder in Vergessenheit geraten. Zu den wichtigsten gehören Achtsamkeit, Energie, Begeisterung und Glücksempfinden, aber auch Wohlwollen, Mitempfinden, Mitfreude und Gleichmut.

Sprachliche Aspekte dieser Übung lassen sich gut am Beispiel des *Sinnenzügelung* genannten ersten Kampfes verdeutlichen.

*Mönche, haltet ständig die Tore der Sinne bewacht: Habt ihr mit dem ... Ohrsinn einen Ton gehört ..., so haltet euch nicht damit auf, der Erscheinung nachzugehen und dem nachzugehen, was euch dabei einfällt; denn wenn (der) Ohrsinn ... unbewacht bleibt, dann können Begehrlichkeit und Missmut, üble, heilsuntaugliche Eigenschaften Einfluss erlangen. Kümmert euch um die Bewachung der Sinne; hütet sie, sorgt bei den Sinnen für Bewachung! (S 35,127-FS)*

Hörkontakte sind im Alltag unvermeidlich, auch für Mönche und andere ernsthaft Praktizierende, aber die Reaktionen darauf können sehr unterschiedlich ausfallen. Die Herausforderung besteht darin, nach dem ersten Kontakt weiteren Details keine Aufmerksamkeit zu schenken. Der Geist nimmt den Faden nicht auf, um ihn weiterzuspinnen. Die Gedanken werden den sich anbietenden Assoziationen nicht nachgehen, sich

nicht in Erinnerungen an Vergangenes verlieren oder sich auf Betrachtungen über Zukünftiges stürzen. Warum, sagt uns der zitierte Text. Allzu schnell verstrickt sich der Geist sonst in die Welt der wuchernden Sinnenwünsche. Oder aber Aversion, Ärger und Missstimmung kommen in unangenehmen Situationen auf und stören den fragilen inneren Frieden. Dieser Aspekt des *Rechten Müehens* zielt darauf, ausuferndem innerem Sprechen Einhalt zu gebieten und gedankliches Geschichtenschreiben zu unterbinden.

Die Fähigkeit der *Rechten Achtsamkeit (sati)* kann ebenfalls kaum überschätzt werden. Sie begleitet den Übenden auf seinem gesamten Weg und ist uns schon beim Thema Ethik der Sprache begegnet. Wir erinnern uns an die eindringliche Mahnung des Buddha an seinen Sohn Rāhula, jedes Wort genau auf seine Wirkung zu prüfen und alles Untaugliche ungesagt zu lassen. (M 61)

*Achtsam überwindet jemand falsche Rede, achtsam erlangt jemand Richtige Rede und verweilt darin: Dies ist seine Richtige Achtsamkeit.* (M 117-MBh)

Achtsamkeit kommt eine wichtige Wächter-Funktion zu, weil sie das Rechte und das Falsche zu unterscheiden vermag. *Sati* in der ursprünglichen Bedeutung des Wortes ist das Vermögen, sich an früher Gesagtes und Getanes zu erinnern. Vor allem bringt es uns – wo und wann immer nötig – die im Gedächtnis gespeicherten Wahrheiten und Einsichten zu Bewusstsein. Es rät, wovon wir besser absehen und was wir stattdessen lieber tun. Als 7. Glied des Achtfachen Weges hat Achtsamkeit Stärke und Reinheit gewonnen und eine neue Qualität erreicht. Sie ist jetzt eine stets präsente innere Stimme, die den Meditierenden darauf aufmerksam macht, welche Aufgaben er gerade vor sich hat und wie sie zu lösen sind. Ihre Königsrolle kommt *sati* in der Satipaṭṭhāna-Praxis zu.

*Lang einatmend, weiß er: 'Ich atme lang ein'; lang ausatmend, weiß er: 'Ich atme lang aus'. Kurz einatmend, weiß er: 'Ich atme kurz ein'; kurz ausatmend, weiß er: 'Ich atme kurz aus'. 'Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich einatmen', so übt er; 'Den ganzen (Atem-) Körper empfindend, werde ich ausatmen', so übt er. 'Die (Atem-) Körper-Funktion beruhigend, werde ich einatmen', so übt er; 'Die (Atem-) Körper-Funktion beruhigend, werde ich ausatmen', so übt er. (D 22-N)*

Diese einleitenden Sätze einer ausführlichen Anleitung zur Atembetrachtung zeigen, was zunehmende geistige Wachheit heißt. Sie lässt den Meditierenden von Moment zu Moment die gegenwärtige Realität klar sehen und erinnert an die nächsten Übungsschritte, in diesem Fall die subtileren Formen der Vergegenwärtigung des Atems.

Dem letzten Abschnitt des Achtpfades kommt eine noch prominentere Bedeutung zu. Er führt zu einer solchen inneren Ausgeglichenheit und Stille, dass der Geist endlich zu den entscheidenden Einsichten fähig wird. Der werdende Buddha erfuhr diese gewaltigen Transformationen, nachdem er die vierte Stufe der Vertiefungen gemeistert hatte. Die mit ihr aufsteigende geistige Klarheit ließ ihn die Unzulänglichkeit aller Erscheinungen unmittelbar erkennen und alle Verhaftungen an Weltlich-Bedingtes aufgeben. Er war am Ende einer langen Strecke gelangt. Es war ihm gelungen, das rastlose Getriebe des Daseins erst zu verlangsamen und schließlich zum Stehen zu bringen. Der ziellose Wirbel des Lebens hatte etwas unvergleichlich Besserem Platz gemacht.

Die Wendung nach innen bedeutet auch eine vorübergehende Unterbrechung sprachlicher Aktivitäten. Wer meditiert, spricht mit niemandem. Er ist in sich gekehrt und bleibt bei sich. Wer in die vier Vertiefungen (*jhāna*) eingeht, kommt dann auch ohne die gröberen Formen des Denkens aus. Alltagsgeschäfte

interessieren ihn für diese Zeit nicht. Erinnerungen an Vergangenes ruhen, Pläne für morgen oder das folgende Jahr spielen jetzt keine Rolle. Das innere Sprechen verliert seine orientierende und lenkende Funktion.

*Eingegangen in die erste Schauung ist die Sprache gestillt, eingegangen in die zweite Schauung sind Erwägen und Sinnen gestillt, eingegangen in die dritte Schauung ist Verzückung gestillt, eingegangen in die vierte Schauung ist Ein- und Ausatmen gestillt, eingegangen in die Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit sind Wahrnehmungen und Gefühle gestillt, im triebversiegten Mönch ist Reiz gestillt, ist Abwehr gestillt, ist Verblendung gestillt. (S 36,11-HH)*

## Nirvāna

Noch ein Satz zu dem eigentlichen Ziel der buddhistischen Praxis: Nirvāna (Pāli: *nibbāna*). In den Worten *Auflösung von Wahrnehmung und Fühlbarkeit* ist dieses „Höchste Gut“ eben schon angeklungen. Mit ihm ist der Weg zu Ende, das Ziel erreicht. Es ist getan, was zu tun war. Nichts mehr darüber hinaus.

Wenn man so will, ist Nirvāna Schweigen schlechthin. Schweigen, das unbedingt ist und deshalb ohne Anfang und ohne Ende. Nirvāna, selbst nicht zu beschreiben, ist ein zustandsloser Zustand, ein ortloser Ort, in dem jede Form von Sprache endgültig ihr Ende gefunden hat. Worte spielen keine Rolle mehr. Da gibt es nichts mehr zu benennen und niemanden, der es tun könnte. Auch alle ihre Ursachen – die Herzensdränge Gier, Hass und Verblendung – sind restlos aufgelöst. Wenn Sprache Mittel war, um Wohl zu erlangen, ist sie ein für alle Mal überflüssig geworden. Das Große Schweigen des Nirvāna ist nämlich zugleich das höchste Wohl.

*Was nur Erscheinung ist, vergeht,  
Es schwindet hin, wie es entsteht.  
Und kaum entstanden, hat's ein End,  
Des Schein-Seins Ende Glück man nennt. (D 16-ROF)*

## Auf den Punkt gebracht

Sprache im weitesten Sinn ist der Dreh- und Angelpunkt der gesamten Existenz. Sie liefert nützliche Symbole, um Erfahrungen fassbar zu machen, sie verdeutlicht Zusammenhänge und zeichnet komplexe Weltbilder. Sie ist ein unentbehrliches Instrument des Geistes. Im Alltäglichen hilft sie, Wünsche und Anliegen zu erfüllen, wenn sie das Handeln planend und prüfend begleitet. Als Medium der zwischenmenschlichen Kommunikation verbindet sie die Menschen.

Das schöpferische Potenzial der Sprache schafft alle psychischen Dränge und in deren Folge Wollen und Erleben. Damit ist sie letztlich der Ursprung der Ich- und Welt-Erscheinungen. Sie hat einen gewichtigen Anteil an Weltfortsetzung und Weltausbreitung. Sprachliche Aktivität kann aber genauso der archimedische Punkt sein, der die Welt aus den Angeln hebt. Ist das Geheimnis ihres verborgenen Wirkens erst einmal gelüftet, wird sie auf Dauer kein Unheil mehr stiften. War Sprache bis dahin Beförderer und Verewigung von *dukkha*, wird sie jetzt zum zentralen Mittel der Befreiung. Das ist der Grund, warum innerem und äußerem Sprechen eine zentrale Rolle auf dem Achtfachen Weg zukommt.

*Rechte Anschauung* und *Rechte Geisteshaltung* bedeuten Neuorientierung im Denken. Dieser innere Dialog zielt auf durchdringendes Wissen und höchste Motivation. *Rechte Rede* ist der heilsame Umgang mit der gesprochenen Sprache. Sie hebt das Niveau der zwischenmenschlichen Begegnung. *Rechtes Mühen* heißt, den inneren Redestrom zu mäßigen und in die richtigen Bahnen zu lenken. Nicht alles muss in jedem Detail betrachtet werden. *Rechte Achtsamkeit* als Stimme der Weisheit ist eine stete und verlässliche Erinnerung. Sie sagt, welche Aufgaben auf welche Weise zu erledigen sind. *Rechte Sammlung* schließlich ist die Herzensverfassung, in der Reden, Hö-

ren und Denken zur Ruhe kommen. Für diese Zeit gibt es für sie nichts mehr zu tun.

Freiheit von *dukkha* ist ohne das Zutun jedes einzelnen nicht erreichbar, aber auch nicht ohne die *Stimme eines anderen*. Diese wegweisende Stimme, die fast ein halbes Jahrhundert auf dem indischen Kontinent direkt vernehmbar war, ist die des Erwachten.

*Also sprach der Erhabene ... So habe ich gehört. ... Zufrieden freuten sich die Mönche.* Mit diesen drei wiederkehrenden Wendungen in den Lehrreden habe ich dieses Buch eingeleitet. Mit ihnen soll es auch schließen. Sie sind ein Ausdruck dafür, dass die Vier Heilenden Wahrheiten in einer nicht allzu fernen historischen Epoche von Buddha Sakyamuni wieder entdeckt und gelehrt wurden. Sie wurden ernst genommen und über Jahrhunderte hinweg sorgsam überliefert. Bis in unsere Tage. Und sie entfalteten ihre ungemein segensreiche Wirkung. Nicht zuletzt hat der Erwachte die schöpferische Kraft der Sprache bis in ihre Tiefen ergründet und ihr auflösendes Potenzial erkannt. Die durch ihn übermittelte Botschaft an uns ließe sich sehr zugespitzt so auf den Punkt bringen: erst zuhören – dann aufhören!

## Dank

Ein kleines eingespieltes Team hat mich beim Entstehen dieses Buches wieder nach Kräften unterstützt. Erika Weichert machte sich auf die Suche nach Fehlern und Unzulänglichkeiten im Manuskript und hat sie auch in reichem Maß gefunden. Gerhard Bloss kümmerte sich erneut um den Satz und brachte den Text in eine ansprechende Form. Neben vielem anderem hat meine Frau Marion in bewährter Weise den Umschlag gestaltet und dafür ein eindrucksvolles Gemälde von Odilon Redon gefunden. Und last not least: Ein Manuskript ohne einen engagierten Verleger bleibt in der Schublade. Remo Beylerlein hat den vorliegenden Seiten dieses Schicksal erspart. Allen Beteiligten gilt mein herzlicher Dank – ebenso wie den interessierten Leserinnen und Lesern, die sich Autor und Buch natürlich wünschen.

## Titelbild

*Der Buddha* hat der französische Maler Odilon Redon (1840-1916) dieses Werk genannt. Der symbolistische Künstler, der auch an östlicher Spiritualität interessiert war, schuf eine Reihe von Gemälden, die den Erwachenden in unterschiedlichen Situationen zeigen.

Der Ausschnitt zeigt den Buddha unter einem Baum sitzend, von Blumen umgeben, transparent, entrückt und fast eins geworden mit seiner Umgebung. Und in tiefem Schweigen. So ist er sichtbar gewordene Stille und Frieden.

Temperafarben auf Leinwand, 159,8 cm x 121,1 cm, entstanden 1904. Das Gemälde befindet seit 1996 im Van-Gogh-Museum in Amsterdam.

Foto: public domain Van Gogh Museum

## Abkürzungen

A	Aṅguttara Nikāya (Angereichte Sammlung)
AW	Alfred Weil
BS	Buddhistisches Seminar/Paul Debes
CS	Christine Schoenwerth
Cv	Cullavagga (Buch des Vinaya/der Ordensregeln)
D	Dīgha Nikāya (Längere Sammlung)
Dh	Dhammapada (Wahrheitspfad)
FS	Fritz Schäfer
HH	Hellmuth Hecker
IA	In Anlehnung an
It	Ittivuttaka (Aphorismen)
J	Jātaka (Wiedergeburtsgeschichten)
K	Kommentar
KEN	Karl Eugen Neumann
KhP	Khuddhakapāṭha (Kurze Texte)
KS	Karl Seidenstücker
M	Majjhima Nikāya (Mittlere Sammlung)
MBh	Mettiko Bhikkhu
MTS	Maitrimurti/Trätow/Santuṭṭho
Mv	Mahavagga (Buch des Vinaya/der Ordensregeln)
N	Nyanaponika Mahathera
NN	Nyanatiloka/Nyanaponika
ROF	Rudolf Otto Franke
S	Samyutta Nikāya (Thematische Sammlung)
Sn	Sutta-Nipāta (Sammlung von Versen)
Thag	Theragāthā (Verse der Mönche)
Ud	Udāna (Inspirierende Aussprüche des Buddha)
WG	Wilhelm Geiger

## Zitierte Lehrreden

Die zusammengetragenen Aussagen dieses Buches basieren auf den ursprünglichsten verfügbaren Quellen der buddhistischen Lehren, dem Pālikanon. In ihm sind Hunderte von Ansprachen und Dialogen des Erwachten und seiner engsten Schüler dokumentiert. Glücklicherweise stehen die meisten und wichtigsten Teile in deutscher Sprache und oft in verschiedenen Übertragungen zur Verfügung. Die verwendeten – älteren und neueren – Übersetzungen wurden gelegentlich geringfügig bearbeitet und die Orthografie gegebenenfalls leicht angepasst. Die Kürzel bei den Quellenangaben verweisen auf die jeweiligen Textstellen und Übersetzer (siehe Abkürzungen). Zum Teil stammen Passagen aus denselben Sutten von verschiedenen Übersetzern. Die Zitate sind kursiv gedruckt, sinngemäß wiedergegebene Sätze oder Dialoge aus den Lehrreden im Fließtext mit Anführungszeichen kenntlich gemacht. Männliche Eigennamen haben je nach Kontext die Endung a oder o.

A 3,34	Fritz Schäfer
A 3,128	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 4,42	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 4,73	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 4,148/9	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 4,183	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 5,162	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 6,63	Fritz Schäfer
A 7,64	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 9,5	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 10,17	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 10,69	Nyanatiloka/Nyanaponika
A 11,12-13	Fritz Schäfer

Cv 7	Fritz Schäfer
D 2	Karl Eugen Neumann/Alfred Weil
D 11	Karl Eugen Neumann
D 12	Karl Eugen Neumann
D 14	Karl Eugen Neumann
D 16	Otto Franke/Karl Eugen Neumann
D 21	Fritz Schäfer
D 22	Nyanaponika/Alfred Weil
D 33	Buddhistisches Seminar
Dh 1-2	Buddhistisches Seminar
Dh 24	Paul Debes
Dh 133	Karl Eugen Neumann
It 122	Karl Seidenstücker
J 28	Alfred Weil (Nacherzählung)
J 215	Alfred Weil (Nacherzählung)
J 322	Alfred Weil (Nacherzählung)
Khp 2	Alfred Weil
M 2	Mettiko Bhikkhu
M 4	Alfred Weil
M 15	Buddhistisches Seminar
M 18	Fritz Schäfer
M 19	Mettiko Bhikkhu
M 21	Mettiko Bhikkhu
M 22	Alfred Weil
M 26	Mettiko Bhikkhu/K.E. Neumann/Alfred Weil
M 28	Buddhistisches Seminar
M 33	Buddhistisches Seminar
M 35	Mettiko Bhikkhu/Karl Eugen Neumann

M 36	Mettiko Bhikkhu
M 37	Buddhistisches Seminar
M 38	Mettiko Bhikkhu/Karl Eugen Neumann
M 39	Buddhistisches Seminar (in Anlehnung)
M 41	Mettiko Bhikkhu
M 43	Fritz Schäfer; Buddhistisches Seminar
M 48	Karl Eugen Neumann/Mettiko Bhikkhu
M 54	Karl Eugen Neumann/Mettiko Bhikkhu
M 56	Karl Eugen Neumann/Alfred Weil
M 57	Karl Eugen Neumann
M 58	Mettiko Bhikkhu
M 61	Mettiko Bhikkhu
M 63	Mettiko Bhikkhu
M 77	Buddhistisches Seminar
M 82	Karl Eugen Neumann
M 86	Karl Eugen Neumann
M 87	Buddhistisches Seminar
M 89	Buddhistisches Seminar
M 91	Karl Eugen Neumann/Mettiko Bhikkhu
M 95	Buddhistisches Seminar
M 113	Buddhistisches Seminar
M 117	Mettiko Bhikkhu
M 118	Buddhistisches Seminar
M 122	Buddhistisches Seminar
M 128	Karl Eugen Neumann
M 130	Mettiko Bhikkhu
M 135	Alfred Weil
M 139	Buddhistisches Seminar
M 146	Mettiko Bhikkhu
M 147	Mettiko Bhikkhu

Mv IV 120/209 Maitrimurti/Trätow/Santuttho

Mv XI 442 Fritz Schäfer

S 6,10	Wilhelm Geiger
S 21,1	Nyanaponika
S 22,95	Buddhistisches Seminar
S 35,1	Hellmuth Hecker
S 35,28	Hellmuth Hecker
S 35,127	Fritz Schäfer
S 36,11	Hellmuth Hecker
S 41,8	Hellmuth Hecker
S 44,10	Hellmuth Hecker
S 55,1	Hellmuth Hecker
S 55,7	Hellmuth Hecker
S 55,10	Hellmuth Hecker
S 55,50	Hellmuth Hecker
S 56,9	Hellmuth Hecker
S 56,10	Hellmuth Hecker
S 56,31	Hellmuth Hecker
Sn 146/7	Fritz Schäfer
Sn 720-723	Übersetzer nicht zu ermitteln
Sn 1076	Alfred Weil
Thag 26	Christine Schoenwerth
Ud 1,10	Fritz Schäfer
Ud 2,8	Fritz Schäfer
Ud 5,5	Fritz Schäfer
Ud 8,1	Alfred Weil



Die Macht der Sprache ist das Thema. Auch *Rechte Rede*. So bezeichnet der Buddha die angemessene Weise, mit Sprache umzugehen.

Sprechen ist neben Denken und Handeln eines der drei Aktionsfelder des Menschen, auf die genau zu achten sich lohnt.

Ich und Welt haben mehr mit Gedanken und innerem Sprechen zu tun als mit chemischen Elementen oder physikalischen Gegebenheiten.

Reden und Hören sind Wege und Mittel, Schweigen aber – in seinem tiefsten Sinn verstanden – ist das Ziel.