

U r s a c h e W i r k u n g

ETHIK UND SELBSTVERANTWORTUNG

— **Was du nicht willst, das man dir tut ...**

Wissenswertes zu buddhistisch-ethischen Grundhaltung
Frank Zechner

— **Die Ethik der Nicht-Ethik**

Einsicht und Selbstverantwortung statt Normen und Vorschriften
Franz-Johannes Litsch

— **Ethik und Buddhismus: 1900 und 2000**

Wie der Westen die buddhistische Ethik sieht
Wolfgang Poier

— **Vom Mystizismus zum Mord**

Shōkō Asahara und seine religiösen Wurzeln
Lawrence Shainberg

— **Winkt dir die Liebe ...**

Partnerschaft und Selbstverantwortung
Peter Riedl

— **Die verschleierte Enthüllung**

Das Wort zum Buch „Göttinnen, Dakinis und ganz normale Frauen“
von June Campbell
Helmut Poller

— **Prof. Fritz Hungerleider - ein Nachruf** · Erich Skrlota

— **Das apokryphe Sutra des Hung-lei**

— **U&W Reiseservice: Meditieren in Neapel**

Petra Seibert

— **Brief aus Kyoto**

Volker Zotz



WAS DU NICHT WILLST, DAS MAN DIR TUT ...

WISSENSWERTES ZUR BUDDHISTISCH-ETHISCHEN GRUNDHALTUNG

VON FRANK ZECHNER

Kein anderes Thema zieht sich so durch den gesamten Buddhismus, wie die Selbstverantwortung des einzelnen sich selbst und seinen Mitmenschen gegenüber. In diesem Artikel werden wir auf der Grundlage der ältesten überlieferten buddhistischen Texte, dem Pali-Kanon, diesen Aspekt etwas genauer untersuchen.

Bei der Beschäftigung mit den ethischen Grundhaltungen im Buddhismus kommt man um die Geschichte des Buddha und der Kalamer in der Stadt Kesaputta nicht herum. Versetzen wir uns 2500 Jahre zurück und schauen wir uns die Begegnung des Erwachten mit den Kalamern an. Stellen wir uns vor, wie der Erhabene nach einem anstrengenden Fußmarsch in der Stadt Kesaputta ankam, wo er von ihren Einwohner, den Kalamern, freundlich begrüßt wurde.

Nach der höflichen Begrüßung setzte er sich nieder und hörte sich geduldig die Anliegen der Einwohner an: „Es kommen da, o Herr, einige Asketen und Brahmanen nach Kesaputta; die lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, den Glauben anderer aber beschimpfen, schmähen, verächteln und verwerfen sie. Wieder andere Asketen und Brahmanen kommen nach Kesaputta, und auch diese lassen bloß ihren eigenen Glauben leuchten und glänzen, und den Glauben anderer beschimpfen, schmähen, verachten und verwerfen sie. Da sind wir denn, o Herr, im unklaren, sind im Zweifel, wer wohl von diesen Asketen und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“

Es fällt nicht besonders schwer, anstatt Kesaputta Wien, München oder irgendeine andere Großstadt einzusetzen. Jeder, der sich in einer Buchhandlung umschaut, wird die Erfahrung der Fülle des reichhaltigen Angebots an westlichen und östlichen Heilslehren machen können.

Um nach einiger Zeit aus dem Staunen in einem mehr oder weniger verwirrten Zustand mit der Frage aufzuwachen: Welchem dieser Ansätze soll ich nun folgen? Ähnlich erging es den Kalamern, die auch aufgrund der Vielfalt und Widersprüchlichkeit der verschiedenen spirituellen Lehren im unklaren darüber waren, was sie mit dieser Reichhaltigkeit anfangen sollten.

Geschult in der Beantwortung von Fragen, bestätigte der Buddha das Problem, indem er sagte: „Recht habt ihr, Kalamer, daß ihr im unklaren seid und im Zweifel, wer wohl

von diesen Asketen, und Brahmanen Wahres, und wer Falsches lehrt.“, um dann nach einigen Ausführungen den Kalamern den wohlbekannten Rat zu geben:

„Geht, Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt:

‘Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann o Kalamer, möget ihr sie aufgeben. [...] Wenn ihr aber, Kalamer, selber erkennt: ‘Diese Dinge sind heilsam, sind untadelig, werden von den Verständigen gepriesen, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Segen und Wohl‘, dann, o Kalamer, möget ihr sie euch zu eigen machen.“ (*Anguttara-Nikaya, Dreier-Buch, 66*)

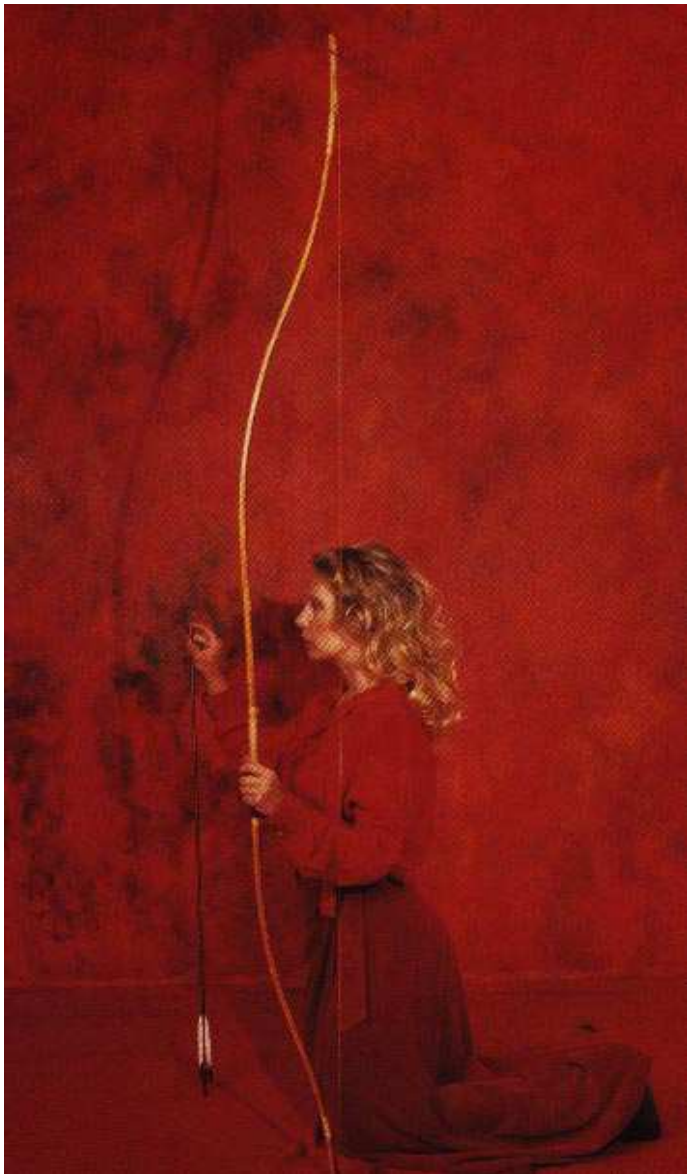
Immer wieder betonte der Buddha die Selbstverantwortung für das eigene Tun und die daraus resultierenden Konsequenzen. So auch in der 61. Lehrrede der Sammlung der mittellangen Lehrreden: „Wenn du vorhast, etwas zu tun oder zu reden oder zu denken, dann mußt du dich so betrachten: Würde das, was ich tun oder reden oder denken will, mir schaden oder einem anderen schaden oder beiden schaden, so ist es unheilsam und leidbringend; und wenn du beim Betrachten merkst, daß es schädigen würde, daß es unheilsam und leidbringend sein würde, dann mußt du es, wenn du irgend kannst, nicht tun oder reden oder denken. Wenn du

aber merkst, daß es weder dir noch einem andern noch beiden schaden würde, daß es also heilsam ist und Erfreuliches mit sich bringen würde, dann darfst du es tun oder reden oder denken.“ (*Schmidt 1989:187*) Wer wird nicht beim Lesen dieses Zitats an den kategorischen Imperativ von Immanuel Kant erinnert? „Handle so, daß die Maxime deines Willens und Handelns jederzeit zugleich als Prinzip einer allgemeinen Gesetzgebung gelten könne.“ (*Weischedel 1974:72*)

„WENN DU VORHAST,
ETWAS ZU TUN ODER
ZU REDEN ODER ZU
DENKEN, DANN MUSST
DU DICH SO BE-
TRACHTEN: WÜRDE
DAS, WAS ICH TUN
ODER REDEN ODER
DENKEN WILL, MIR
SCHADEN ODER EINEM
ANDEREN SCHADEN ...

Auch der Buddha appellierte ca. 2200 Jahre früher als Kant an das Verständnis des Menschen, den Zusammenhang zwischen dem, was wir tun, und den daraus entstehenden Folgen zu verstehen.

Dieser Wirkungszusammenhang ist als das Gesetz vom Karma bekannt. Wobei Karma (sanskrit; pali: kamma) eigentlich „Handlung“ bedeutet, doch im Buddhismus nicht nur als körperliches Handeln verstanden wird, sondern als Handeln auf der Ebene des Geistes, der Rede und des Tuns. Verursacht auch die körperliche Handlung die stärksten Folgen, so ist doch jedes körperliche Tun durch unser Denken und unsere Motivation bedingt. Sich dieses Zusammenhangs bewußt zu sein und ihn auch im täglichen Leben anzuwenden, gibt uns die Freiheit, unser Leben verantwortlicher zu



Orna B

gestalten. Obwohl der Schwerpunkt dieses Artikels die buddhistische ethische Grundhaltung ist, so möchte ich nicht verschweigen, daß der Buddhismus weit mehr als ein ethisches System ist.

Es geht um nichts weniger, als um die Befreiung von unserer inneren Unzufriedenheit.

Diese innere Unzufriedenheit (*pali*: dukkha) umfaßt die

ganze Palette von inneren Leidenszuständen, beginnend mit körperlichen Leiden wie Krankheiten, Älterwerden und Sterben bis hin zu unseren alltäglichen Frustrationen und unerfüllten Wünschen.

Der Weg aus diesem inneren Unbefriedigtsein und Getriebensein wird oft in Form eines Trainings in drei Bereichen dargestellt. Diese drei Bereiche sind die Schulung im ethischen Verhalten (*pali*: adhi-sila-sikkha), die meditative Schulung (*pali*: adhi-citta-sikkha) und die Schulung in der Weisheit (*pali*: adhi-panna-sikkha). Obwohl die Schulung in allen drei Gebieten gleichzeitig stattfindet, wird sie aus didaktischen Gründen

als eine Stufenfolge dargestellt. Die Basis für jeden spirituellen Fortschritt besteht im ethischen Verhalten. Ohne selbstverantwortliches Handeln und harmonisches Miteinander steht jede Meditationspraxis auf tönernen Füßen. Auch die aus der Meditation gewonnenen Einsichten oder Weisheiten haben wenig Relevanz, wenn wir im Alltag nicht fähig sind, selbstverantwortlich zu handeln.

Besteht nicht eine der größten Herausforderungen auf dem spirituellen Weg gerade in der Integration der eigenen meditativen Erlebnisse und Einsichten in unseren Alltag? Was nützen uns die tollsten Weisheiten, wenn wir nicht imstande sind, sie in unserem alltäglichen Handeln umzusetzen? Man kann ohne weiteres sagen, daß jeder spirituelle Weg mit der Ethik beginnt und mit ihr endet.

Wobei der Unterschied darin besteht, daß wir uns am Anfang mit unseren leiderzeugenden Gewohnheiten beschäftigen und versuchen, sie in heilsame Verhaltensweisen zu verwandeln.

Am „Ende“ jedoch handeln wir aus innerer Freiheit zum Wohle aller Wesen. Das äußere Tun mag ähnlich sein, doch der Grad des inneren Zufriedenseins, der Gelassenheit und der Freude ist ein vollkommen anderer.

Die fünf Sila

Im Pali-Kanon wird das sittliche Verhalten bzw. das unsittliche Verhalten in unterschiedlichen Formen beschrieben. Wie wir im *Anguttara Nikaya V, 174* sehen können, werden die unheilsamen Handlungen oft in einer Fünferreihe dargestellt.

BESTEHT NICHT EINE DER GRÖSSTEN HERAUSFORDERUNGEN AUF DEM SPIRITUELLEN WEG GERADE IN DER INTEGRATION DER EIGENEN MEDITATIVEN ERLEBNISSE UND EINSICHTEN IN UNSEREN ALLTAG?
WAS NÜTZEN UNS DIE TOLLSTEN WEISHEITEN, WENN WIR NICHT IMSTANDE SIND, SIE IN UNSEREM ALLTÄGLICHEN HANDELN UMZUSETZEN?

*Wer Lebewesen wehe tut,
Verlogen ist in seinem Wort,
An fremdem Gute sich vergreift
Und seines Nachbarn Weib verführt,
Dem Branntwein- und dem Weingenuß
Voll Eifer hingegen ist:
Wer diese Übel nicht verwirft,
Der gilt für wahr als sittenlos. [...]*

Ausgehend von dieser Fünferreihung haben sich die fünf Verhaltensregeln (*pali: sila*) des Laienbuddhisten entwickelt, die als eine der bekanntesten Zusammenfassungen der ethischen Grundhaltung von allen Buddhisten anerkannt wird. Wörtlich aus dem Pali übersetzt lauten sie:

*Lebendigem zu schaden, will ich mich enthalten.
Nicht Gegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten.
Vom falschen Gebrauch der Sinne, will ich mich enthalten.
Unrechter Rede will ich mich enthalten.
Berauscher, den Geist trübender Mittel will ich mich enthalten.*

Die fünf Verhaltensregeln (*pali: sila*) sind zwar alle negativ formuliert, doch werden sie anders als im Christentum weder als göttliche Befehle noch als Verbote aufgefaßt, vielmehr gelten sie als Ausdruck mitfühlender Weisheit, welche die Gegensatzpaare „positiv und negativ“, „richtig oder falsch“ nicht absolut setzt, sondern vom Gedanken der Wirkung und Ursache ausgeht. Tue ich dies, so passiert das, als Folge meines Tuns.

Mit dem Wissen über die Auswirkungen meines Tuns habe ich die Freiheit, die Folgen meines Handelns mitzubestimmen. So verstanden, bewirkt das Praktizieren der buddhistischen Verhaltensregeln die optimalen Bedingungen für spirituelles Wachstum. Die im Pali-Original immer wiederkehrende Formulierung „samadiyami“ bedeutet in der wörtlichen Übersetzung „auf sich nehmen“; dies drückt den aktiven Aspekt der Praxis aus. Ohne jede höhere Instanz, die irgend jemandem Vorschriften macht, appelliert der Buddha an die Einsichts- und Entschlußkraft seiner Schüler, diese Verhaltensregeln zu ihrem Vorteil zu üben. Doch schauen wir uns diese fünf ethischen Grundhaltungen etwas genauer an.

Lebendigem zu schaden, will ich mich enthalten

Oft wird das erste Sila als „nicht töten“ interpretiert, wobei es eigentlich viel mehr bedeutet, als Leben zu zerstören. Die Grundidee ist vielmehr die Achtung vor dem Leben und die Wertschätzung allem Lebendigen gegenüber. Schauen wir uns die Pali-Formulierung an, so stellen wir fest, daß es sich um alle atmenden Wesen handelt.

Nicht nur wir Menschen, auch alle Tiere sind damit gemeint. Auch wenn die Sila negativ formuliert sind, so trans-



Olga B

portieren sie doch immer eine positive Bedeutung. Hier ist es die Förderung und nicht die Zerstörung des Lebens. Dies bezieht sich sowohl auf alles Lebendige außerhalb von uns als auch auf unsere eigene Lebendigkeit. Wir werden durch dieses Sila ermutigt, Kontakt mit unseren lebendigen Aspekten wie Freude, Kreativität und Liebe aufzunehmen und diese mit allen Wesen zu teilen.

Nicht Gegebenes zu nehmen, will ich mich enthalten

Das zweite Sila bezieht sich auf unseren Umgang mit „Mein und Dein“ und überschreitet das engere Verständnis, daß man nicht stehlen soll. Es spricht vielmehr von der Haltung der Großzügigkeit. Der Buddha hat seinen Schülern immer wieder ans Herz gelegt, Dana (*pali*; Unterstützung, Spenden) zu praktizieren.

Natürlich hatte das praktische Gründe, da die Mönche ja von etwas leben mußten, doch viel wichtiger als dieser äußere Aspekt der materiellen Unterstützung ist das Training im Nicht-Anhaften.

Wir alle kennen das beengte Gefühl, wenn wir etwas geben sollen. Und doch machen wir auch immer wieder die befreiende und freudvolle Erfahrung, wenn wir etwas aus vollem Herzen schenken. Und genau diese offene und großzügige Haltung ist das Ziel der Übung. Der Weg führt vom vertrockneten Geizhals zum freudvollen und mitfühlenden Schenkenden.

Diese innere Haltung des Reichtums bedeutet nun nicht, daß wir alles hergeben, sondern daß wir durchaus mit Vernunft geben. Manchmal kommt es zum Beispiel vor, daß wir viel zu großzügig mit unserer Zeit sind.

Anstatt uns über die Ungewißheit unseres Todes bewußt zu sein und die uns verbleibende Zeit für unsere Praxis zu nutzen, verträdeln wir sie nur zu oft mit allerlei Ablenkungen.

Vom falschen Gebrauch der Sinne will ich mich enthalten

Allgemein verstehen wir darunter die innere Haltung, Sexualität nicht verletzend oder ausbeuterisch zu benutzen. Wobei hier im Unterschied zu den anderen vier Sila zwischen der Bedeutung für Mönche und Laien unterschieden wird.

Für Mönche ist damit der Verzicht auf alle sexuellen Handlungen gemeint. Für Laien differenziert der Buddha in seiner Lehrrede im Dorf Sala (*Mittlere Sammlung* 41) den falschen Gebrauch der Sinneslust folgendermaßen:

„Unrechter Lebenswandel in Werken besteht darin, [...] daß man in sinnlicher Lust ausschweifend lebt und mit Mädchen, die unter dem Schutz der Eltern, ihrer Geschwister oder anderer Verwandten stehen, mit verheirateten Frauen,

mit Dienerinnen oder mit geschmückten Dirnen verkehrt“ (*Schmidt 1989: 142*). Natürlich gilt diese Haltung gleichermaßen für Männer und für Frauen.

Interessant ist auch, daß anders als in späteren tibetischen Texten vom Verzicht auf spezielle Sexualpraktiken im Pali-Kanon nicht die Rede ist.

Unrechter Rede will ich mich enthalten

Das vierte Sila bezieht sich auf das, was in unserer alltäglichen Kommunikation mit anderen wohl am meisten zu Mißverständnissen und Verletzungen führt: unsere Sprache.

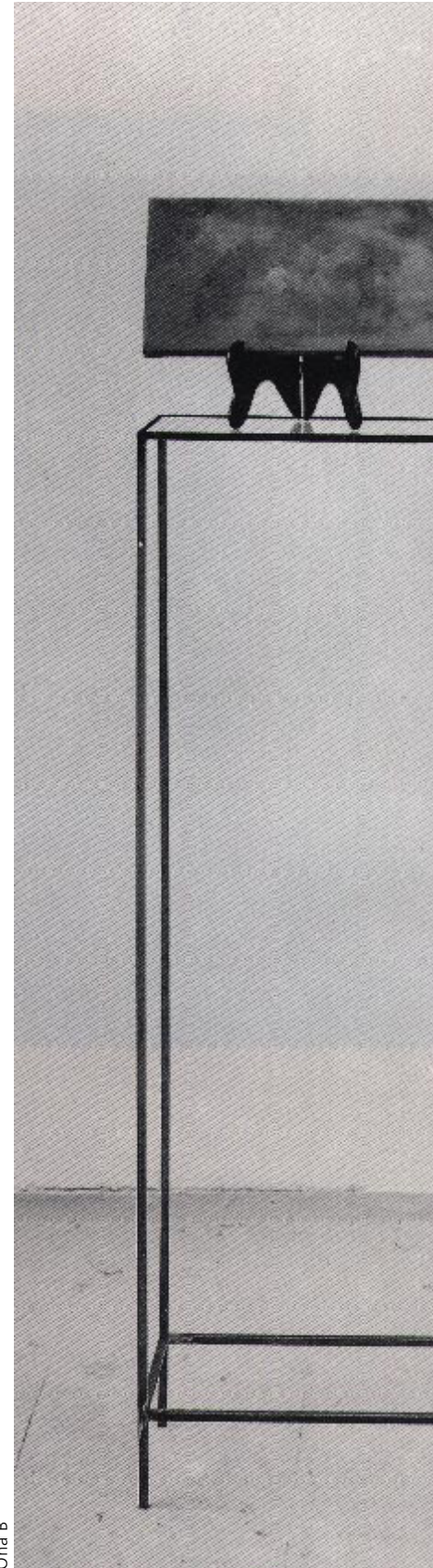
Der Buddha legte das Schwergewicht auf vier unheilsame Aspekte des Gebrauchs der Sprache: das Lügen, die üble Nachrede und Zwischenträgerei, verletzende Worte und unnötiges Geplapper.

So offensichtlich diese vier Aspekte der Sprache unheilsame Wirkungen verursachen, beschreiben sie doch nur eine Seite der Medaille.

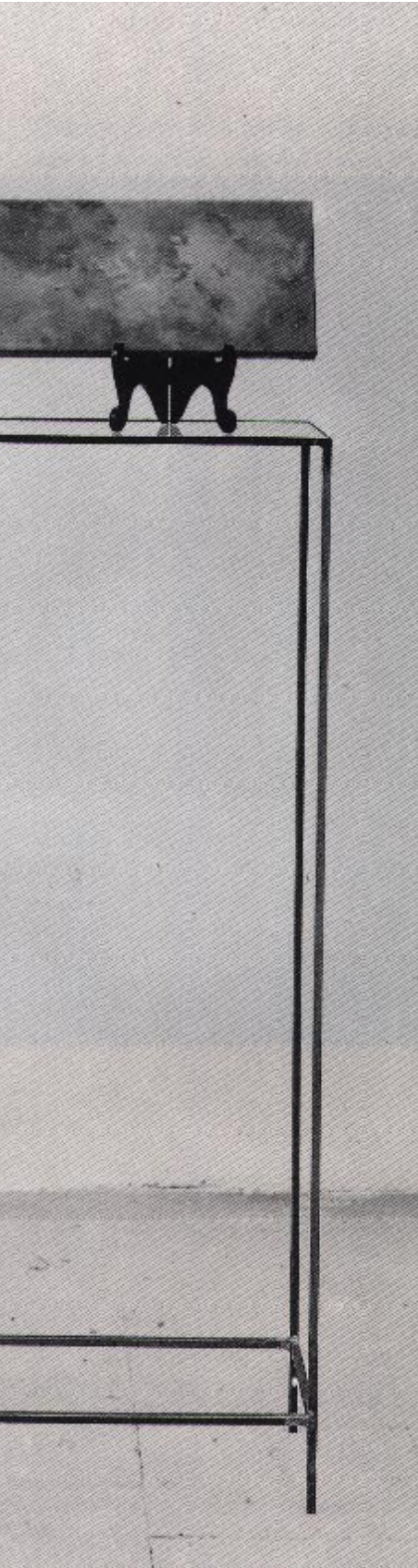
Wir alle wissen, daß es oft viel wichtiger ist, aufmerksam zuzuhören als zu sprechen.

Kennen wir nicht alle Situationen, in denen es hilfreicher ist, einfach einem anderen Menschen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken als viel zu reden? Ihm zu-

zuhören ohne viel Worte. Aufmerksames Zuhören und einfühlsames Sprechen gehören untrennbar zusammen und bilden die Grundlage dieser ethischen Haltung.



Ona B



Berausender, den Geist trübender Mittel will ich mich enthalten

Das letzte Sila bezieht sich auf den Zusammenhang zwischen geisttrübenden Mitteln und unserem eigenen Bewußtsein.

Der Buddha sprach zwar nur von alkoholischen Getränken, die den eigenen Geist vernebeln, doch sind durchaus auch andere Mittel, die uns träge und müde machen, gemeint. Es geht weniger darum, den Genuß bestimmter Substanzen zu verbieten, als vielmehr ihre unheilsame Wirkung auf unser Bewußtsein aufzuzeigen. Auch hier, wie so oft im Leben, geht es um die richtige Dosierung.

Andere Darstellungen der ethischen Grundhaltung im Pali-Kanon

Erweiternd zu den fünf Sila finden wir im Pali-Kanon auch eine Darstellung der ethischen Grundhaltungen in zehn Aspekten. Diese Einteilung differenziert unser Handeln in drei Kategorien: in Werke, Worte und Gedanken.

Das unheilsame Handeln in Werken umfaßt Töten, Diebstahl und verletzende sexuelle Handlungen. Auch das unheilsame Handeln in Worten in Form von Lügen, übler

Nachrede, groben Worten und Schwatzen kennen wir schon von den fünf Sila. Neu in dieser Zehner-Einteilung ist das unheilsame Handeln in Gedanken.

Damit ist gemeint, zu begehren, was einem anderen gehört, anderen Wesen Böses zu wünschen und falsche Ansichten zu haben.

Gelten die fünf Sila im Theravada-Buddhismus als gängigste Beschreibung der ethischen Grundhaltung, so finden wir in tibetischen Schulungssystemen (tib.: lam rim) oft den Gebrauch dieser Zehner-Einteilung.

Ergänzend zu diesen Einteilungen finden wir im Achtfachen Pfad eine etwas andere Darstellung der ethischen Schulung.

Das dritte Pfadglied handelt von der uns bekannten rechten Rede und das vierte vom rechten Handeln. Rechtes Handeln wird hier als Abstehen von Töten, Stehlen und unzulässigem Geschlechtsverkehr verstanden. Auch das ist aus dem vorher Gesagten bekannt. Neu ist das fünfte Pfadglied, welches sich mit dem rechten Lebenserwerb beschäftigt.

Der Erwachte definiert den rechten Lebenserwerb, indem er all das aufzählt, was nicht dazu gehört. Im Text 177 des Fünfer-Buchs des *Anguttara Nikaya* nennt er den Handel mit Waffen, mit lebenden Wesen, mit Fleisch, Rauschmitteln und Giften als nicht rechten Lebenserwerb. Im *Majjhima Nikaya* 117 ergänzt er diese Liste durch Betrügen, Beschwatzen, Andeutungen machen, andere anschwärzen und nach immer mehr Gewinn suchen (*Nyanatiloka* 1953:70).

Hier nun endet unsere kleine Reise durch die Grundlagen der buddhistischen Ethik, die bei der Selbstverantwortung der Kalamer begann, uns durch die fünf Sila führte und beim rechten Lebenserwerb aufhört. Insgesamt sahen wir, wie die buddhistische ethische Grundhaltung die Basis für ein harmonisches Miteinander und das Fundament für die spirituelle Entwicklung darstellt.

Literaturhinweise

Nyanatiloka: Das Wort des Buddha. Konstanz: Christiani 1953

Nyanatiloka/Nyanaponika: Die Lehrreden des Buddha aus der Angereichten Sammlung. Freiburg: Aurum Verlag 1984

Schmidt, Kurt: Buddhas Reden. Leimen: Kristkeitz Verlag 1989

Thich Nhat Hanh: Die fünf Pfeiler der Weisheit. München: Barth Verlag 1995

Weisedel, Wilhelm (Hg.): Kant Brevier. Frankfurt Insel Taschenbuch 1975

Frank Zechner ist Diplom-Psychologe und arbeitet als Supervisor und Kommunikationstrainer mit Pflegekräften aus dem Gesundheitsbereich.

Außerdem lehrt er seit einigen Jahren Meditation in der Theravada-Schule der Österreichischen Buddhistischen Religionsgesellschaft.