

Buddhas Leitgedanken für eine gute Lebensführung

Beitrag von Matthias Nyanacitta Scharlipp unter Heranziehung der Lehrrede D 31 des Buddha sowie der Erläuterungen in "The Buddhist's Life Standards" von P. A. Payutto.



*Füge keinem Lebewesen Schaden zu,
Mehre das Gute in der Welt
Und kläre deinen Geist.
Dies ist die Wegweisung aller Erwachten.*

Dh 183

Auf folgende Aspekte legte der historische Buddha für eine entwicklungsorientierte Lebensführung seiner nicht ordinierten Nachfolger großen Wert¹:

I. Abschnitt: Lebensmittel

Gestaltet eure Beziehungen so, dass sie euer Leben auf ein starkes Fundament stellen

Leitgedanke 1:

Nehmt Abstand von den Hauptbereichen unheilsamen² Wirkens

Widersteht den Handlungen, die den Lebensstrom nachhaltig trüben (*kammakilesa*)

- Töten, körperliches Verletzen, andere um ihr Leben bringen (*pānātipātā*)
- Stehlen, Verletzen von Besitz- und Eigentumsrechten (*adinnādānā*)
- sexuelles Fehlverhalten (*kāmesumicchācārā*)
- verkehrtes Reden, Lügen, Täuschen (*musāvādā*)

Widersteht den Impulsen, welche die Wahrnehmung verzerren und voreingenommenes Verhalten (*agati*) hervorbringen

- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Zuneigung (*chandagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Abneigung (*dosagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Furcht (*bhayagati*)
- voreingenommenes Verhalten aufgrund von Verwirrung (*mohagati*)

Meidet die Kanäle, die unweigerlich in den Ruin münden (*apāya-mukha*)

- Abhängigkeit von berauschenden Getränken und Drogen
- ausschweifendes Nachtleben
- Vergnügens- und Unterhaltungszwang
- Spielsucht
- schlechte Gesellschaft
- chronischer Müßiggang

Leitgedanke 2:

Kümmert euch gut um zwei wichtige Lebensressourcen

a) Durch eine umsichtige Auswahl der Personen, mit denen ihr Umgang pflegt:

¹ vgl. D 31 (*Singāla Sutta*) und die darin enthaltenen Verhaltensrichtlinien für nicht ordinierte Frauen und Männer (sog. *gihī-vinaya*).

² Die Worte "heilsam" und "unheilsam", "gut" und "böse", "wahr" und "verkehrt" usw. haben in der deutschen Sprache verschiedene Bedeutungen. In der Buddha-Lehre werden sie als technische Begriffe verwendet, die bestimmte Qualitäten moralisch-ethischer Bedingtheit („Gesetz von Saat und Ernte“; sog. Karma-Prinzip) erfassen und nicht etwa soziale Präferenzen oder kulturelle Werte.

Gestaltet euer Leben gedeihlich, indem ihr verkehrte Freunde (*pāpa-mitta*) und Pseudo-Freundschaften meidet und Wert auf die Gesellschaft wahrer Freunde legt.

Meidet schlechte Gesellschaft und verkehrte Freunde:

Nutzt euer Urteilsvermögen (*paññā*) in der Begegnung mit den vier Hauptarten verkehrter Freunde, die sich euch unter dem Deckmantel von Freundschaft und Hilfsbereitschaft nähern:

Verkehrte Freunde, die andere ausbeuten, haben vier Gesichter:

- sie denken nur daran, was ihnen selbst nützt
- sie geben wenig und hoffen, dafür viel zu bekommen
- einem Freund helfen sie nur, wenn sie selbst in Gefahr schweben
- mit einem Freund kommen sie nur zusammen, wenn es ihnen Vorteile bringt

Verkehrte Freunde, welche die Dinge schön reden, haben vier Gesichter:

- sie sprechen am liebsten von dem, was vergangen und erledigt ist
- sie sprechen am liebsten von dem, was die Zukunft bringen soll
- wenn sie ihre Hilfe anbieten, ist sie untauglich
- wenn ihr Freund Beistand braucht, machen sie Ausflüchte

Verkehrte Freunde, die andere einwickeln, haben vier Gesichter:

- sie stimmen einem Freund bei dessen Fehlverhalten zu
- sie sind unzufrieden mit seinem guten Verhalten
- in seiner Gegenwart sind sie voll des Lobes für ihn
- hinter seinem Rücken sprechen sie schlecht über ihn

Verkehrte Freunde, die andere ruinieren, haben vier Gesichter:

- sie sind ein Kumpel beim Saufen
- sie sind ein Kumpel beim ausschweifenden Nachtleben
- sie sind ein Kumpel bei seichten Vergnügungsveranstaltungen
- sie sind ein Kumpel beim Glücksspiel

Sucht die Gesellschaft wahrer Freunde und Herzensgefährten (*suhada-mitta*)

Kennt die vier Hauptarten wahrer Freunde oder Herzensgefährten:

Wahre Freunde, die hilfreich sind, haben vier Gesichter:

- ihren Freund schützen sie, wenn er nicht aufpasst
- den Besitz ihres Freundes hüten sie, wenn dieser nicht Acht gibt
- in der Gefahr sind sie ihrem Freund eine Zuflucht
- in der Not geben sie mehr als das, worum sie gebeten wurden

Wahre Freunde, die treu sind, haben vier Gesichter:

- sie haben echtes Zutrauen in die Fähigkeiten ihres Freundes

- sie behalten für sich, was ihnen anvertraut wurde
- in der Gefahr lassen sie ihren Freund nicht im Stich
- ihr Leben würden sie für ihren Freund aufs Spiel setzen

Wahre Freunde, die weise sind, haben vier Gesichter:

- sie halten ihren Freund von Dummheiten ab
- sie ermutigen ihren Freund im Guten
- sie eröffnen ihm Dinge, die er noch nicht kennt
- sie zeigen ihrem Freund die Wege zu Wohlergehen und Glück

Wahre Freunde, die liebvoll sind, haben vier Gesichter:

- wenn ihr Freund unglücklich ist, fühlen sie sich in seine Situation ein
- wenn ihr Freund glücklich ist, freuen sie sich mit ihm
- wenn ihr Freund kritisiert wird, legen sie für ihn ein gutes Wort ein
- wenn ihr Freund gelobt wird, stimmen sie darin ein

b) Durch die ausgewogene Verwendung eurer finanziellen Mittel

Wie die Bienen emsig an ihrer Wabe und die Termiten eifrig an ihrem Hügel bauen, so vermehrt euren Wohlstand durch Fleiß im Erwerbsleben und rechtschaffen erworbene Rücklagen. Eure Ausgaben verteilt auf folgende drei Bereiche:

- Unterhalt
nehmt ein Viertel für euren eigenen Unterhalt, den eurer Familie und Angehörigen sowie für wohltätige Zwecke
- Investitionen
verwendet zwei Viertel für Investitionen
- Rücklagen
legt das verbleibende Viertel für die Zukunft zur Seite

Leitgedanke 3:

Pflegt euer unmittelbares Beziehungsnetz

a) Durch die Wahrnehmung von Verantwortung in Beziehungen

Knüpft das Netz eurer direkten Beziehungen mit großer Wertschätzung und gestaltet es gerecht, friedvoll und angstfrei, damit die Verantwortung wahrgenommen wird, die sich aus dem Wesen der jeweiligen Beziehung ergibt:

- Die Kinder-Eltern-Beziehungen

Als Sohn oder Tochter achtet eure Eltern insbesondere auf folgende Weise:

- kümmert euch um sie, denn sie haben euch großgezogen
- unterstützt sie bei der Ausübung ihres Berufs und anderer Aufgaben
- führt die Familienlinie fort
- erweist euch des Erbes als würdig
- spendet nach ihrem Tod und teilt das erworbene Verdienst mit ihnen

Als Eltern fördert eure Kinder insbesondere auf folgende Weise:

- warnt und bewahrt sie vor Üblem
- erzieht und schult sie im Guten
- verschafft ihnen eine Ausbildung
- schaut darauf, dass sie sich mit einem passenden (Ehe)Partner verbinden
- überträgt ihnen zum rechten Zeitpunkt ihren Erbteil

• Die Schüler-Lehrer-Beziehungen

Als Schüler achtet eure Lehrer insbesondere auf folgende Weise:

- erhebt euch zur Begrüßung und achtet ihre Person
- sucht sie auf, um nach ihnen zu sehen, ihnen einen Dienst zu erweisen, sie zu befragen oder um einen Rat zu bitten
- hört ihnen aufmerksam zu, um von ihnen zu lernen
- geht ihnen zur Hand und entlastet sie von anfallenden Alltagsaufgaben
- studiert ihr Unterrichtsfach respektvoll und eifrig und macht euch klar, dass Lernen Vorrang hat

Als Lehrer fördert eure Schüler insbesondere auf folgende Weise:

- unterrichtet und schult sie im Guten
- führt sie zu einem gründlichen Verständnis eures Faches
- vermittelt das Fach vollständig
- ermutigt sie und hebt ihre positiven Fähigkeiten hervor
- bereitet sie in jeder Hinsicht gut auf das Leben vor, d.h. unterrichtet und schult sie so, dass sie das Gelernte für ihren Lebensunterhalt verwenden können und auch wissen, wie man sich in der Welt angemessen verhält, um ein gutes Leben zu führen sowie Glück und Wohlstand zu verwirklichen

• Die ehelichen/partnerschaftlichen Beziehungen

Als Ehemänner/Partner achtet und unterstützt eure Ehefrauen/Partnerinnen insbesondere auf folgende Weise:

- achtet sie entsprechend ihrem Status als eure Ehefrau/Partnerin
- würdigt sie nicht herab
- begeht keinen Bruch der Ehe/Partnerschaft
- gebt ihr die Kontrolle über den Haushalt
- drückt regelmäßig eure Anerkennung mit kleinen Geschenken aus

Als Ehefrauen/Partnerinnen achtet und unterstützt eure Ehemänner/Partner insbesondere auf folgende Weise:

- haltet den Haushalt in Ordnung
- pflegt die verwandtschaftlichen und freundschaftlichen Kontakte beider Seiten
- begeht keinen Bruch der Ehe/Partnerschaft
- schützt den erworbenen Wohlstand

- verrichtet eure Arbeit mit umsichtiger Wachsamkeit

• Die Beziehungen unter Freunden

Als Freund achtet gegenüber euren Freunden insbesondere auf Folgendes:

- teilt mit ihnen
- spricht freundlich zu ihnen
- steht ihnen bei
- zeigt Beständigkeit während ihrer Höhen und Tiefen
- seid vertrauensvoll und aufrichtig zu ihnen
- hütet den Besitz eures Freundes, wenn dieser nicht Acht gibt
- in der Gefahr seid eurem Freund eine Zuflucht
- lasst euren Freund in der Not nicht im Stich
- achtet die Familie und Verwandtschaft eurer Freunde

• Die Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Beziehungen

Als Arbeitgeber/in unterstützt eure Mitarbeiter/innen insbesondere auf folgende Weise:

- überträgt ihnen Aufgaben, die ihren Kräften und Fähigkeiten, ihrem Geschlecht und Alter entsprechen
- zahlt ihnen einen Lohn, welcher der geleisteten Arbeit entspricht und eine angemessene Lebensführung ermöglicht
- gewährt ihnen zusätzliche Vergünstigungen, z.B. durch medizinische Versorgung im Krankheitsfall
- gebt ihnen einen Anteil an allen erzielten Mehreinnahmen
- gesteht ihnen angemessenen Urlaub und ausreichende Ruhezeiten zu

Als Mitarbeiter/in helft euren Arbeitgebern insbesondere auf folgende Weise:

- beginnt vor ihnen euren Arbeitstag
- beendet euren Arbeitstag nach ihnen
- nehmt nichts ohne Einverständnis des Arbeitgebers an euch
- macht eure Arbeit sorgfältig und trachtet danach, dies noch zu verbessern
- spricht gut über euren Arbeitgeber und dessen Betrieb

• Die Laien-Ordinierten-Beziehungen

Als Laiennachfolger/in achtet die Ordinierten insbesondere auf folgende Weise:

- behandelt sie mit Wohlwollen
- redet mit Wohlwollen zu ihnen
- denkt wohlwollend an sie
- empfängt sie bereitwillig bei euch
- versorgt sie mit dem Grundbedarf (Nahrung, Kleidung, Unterkunft, Arznei)

Als Ordinierte/r helft den Laiennachfolgern insbesondere mit folgendem Verhalten:

- haltet sie von üblen Handlungen ab
- ermutigt sie in ihren guten Seiten

- steht ihnen in gütiger Absicht bei
- eröffnet ihnen Dinge, die sie noch nicht kennen
- weist ihnen den Weg in himmlische Welten, führt sie auf den Weg zu Glück und Wohlstand

b) Durch die Stärkung des Gemeinschaftslebens

Im Gemeinschaftsleben verhältet euch umsichtig. Helft allen Menschen und tragt aktiv dazu bei, dass Harmonie und Einigkeit gestärkt werden. Richtet euer Verhalten bewusst an den folgenden vier sozialen Integrationsprinzipien (*sangaha-vatthu*) aus:

- Freudiges Geben und Teilen (*dāna*)
Helfen durch die Zuwendung von Geld und materiellen Gütern
- Verbindliches und freundschaftliches Reden (*piyavacana*)
Helfen durch eine besonnene Kommunikation
- Hilfreiches Tun (*atthacariyā*)
Helfen durch eigenen körperlichen Einsatz
- Verantwortliches Beteiligen und Mitwirken (*samānattatā*)
Helfen durch wohlwollende Beteiligung an konstruktivem Gemeinschaftshandeln und verantwortlicher Mitwirkung bei gemeinsamer Konfliktklärung

II. Abschnitt: Lebenszwecke

Die Erlebensebenen menschlichen Glücks (*attha*)

Gestaltet euer Leben so, dass es sich den drei Ebenen menschlichen Glückserlebens annähert und euch dabei hilft, die tiefsten Bedürfnisse und Daseinszwecke des Menschseins zu verwirklichen.

- Die Ebene des weltlichen Hier und Jetzt (*dittha-dhammikattha*)
 - eine stabile Gesundheit, ein kräftiger Körper, Beschwerdefreiheit, ein positives Erscheinungsbild und ein langes Leben
 - ein Arbeitsplatz, ein regelmäßiges Einkommen, ein ehrliches Auskommen und wirtschaftliche Unabhängigkeit
 - ein guter sozialer Status und gesellschaftliches Ansehen
 - eine glückliche Familie, die Achtung nach außen erweckt

Diese Dinge sollten alle mit rechtschaffenen Mitteln erworben und so eingesetzt werden, dass sie sowohl das eigene als auch das Glück und Wohlergehen anderer nachhaltig fördern.

- Die darüber hinausreichende spirituelle Ebene (*samparāyikattha*)
 - Herzenswärme, tiefe Wertschätzung und ein Glückserleben durch echtes Vertrauen, der Besitz von leitenden Idealen und Werten
 - die Genugtuung einer einwandfreien Lebensführung und

- die Gewissheit, die ethisch-moralisches Verhalten gibt
- die stille Freude eines erfüllenden Lebens und daran, dass man großen Einsatz gezeigt und viel Gutes bewirkt hat
- in Weisheit wurzelnder Mut und Zuversicht, die einen gut durchs Leben führen und in die Lage versetzen, die Herausforderungen des Lebens auch künftig zu meistern
- Geborgenheit und Sorgenfreiheit aufgrund eigenen guten Wirkens als Gewähr für eine gute Zukunft

- Die Ebene des Höchsten Guten (*paramattha*)
 - Unerschütterlichkeit angesichts der Wechselfälle des Lebens und Furchtlosigkeit inmitten aller Veränderungen
 - in allen Situationen frei von Verzagttheit, Anspannung und inneren Zwängen aufgrund der Fähigkeit, nicht anzuhaften
 - zu jeder Zeit ein sicheres, ruhiges, klares, heiteres und schwingvolles Wesen
 - ein von Weisheit und Moral getragenes Denken und Handeln, das Ursachen- und Bedingungs Zusammenhänge (an)erkennt

Einen Menschen, der in Herz und Geist die zweite und dritte Ebene erreicht hat, nennt man einen Weisen (*pandita*).

Die drei Erfüllungsweisen (*attattha*)

Die Erfüllung dieser tiefsten menschlichen Bedürfnisse und Daseinszwecke erfolgt auf drei Weisen:

- Zum eigenen Glück und Wohlergehen (*attattha*)

Indem sich der Mensch selbst bemüht, diese Ebenen glücklichen Erlebens in sich zu stärken und sein Leben allmählich ganz in diese Richtung führt.

- Zum Glück und Wohlergehen anderer (*parattha*)

Indem sich der Mensch dafür einsetzt, dass auch andere den Mut finden und die Chance bekommen, diese drei Ebenen zu stärken und ihr Leben allmählich immer mehr in diese Richtung zu führen.

- Zum eigenen Glück und zum Glück und Wohlergehen anderer (*ubhayattha*)

Indem sich Menschen gemeinsam für kollektives Glück und Wohlergehen einsetzen. Dazu gehört nicht nur das soziale Engagement, sondern auch das Engagement für den Umwelt- und Naturschutz. Dieses ermöglicht den Menschen nachhaltig, sowohl sich selbst als auch anderen dabei zu helfen, sämtliche Ebenen glücklichen Erlebens zu verwirklichen und das Gemeinschaftsleben allmählich ganz in diese Richtung zu führen.