



Dhammadūta

Jahrgang 22, Nr. 2 – Oktober 2018



Thema: Sammâ kammanta – Rechte Tat

Inhaltsverzeichnis

Die Rechte Tat zwischen Prinzipienethik und utilitaristischer Ethik <i>Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)</i>	4
Die rechte Handlung – aus unterschiedlichen Perspektiven <i>Dharmavajra</i>	6
Rechte Tat im Kontext der westlichen Gesellschaft <i>Bhante Puññaratana</i>	8
Rechte Tat – <i>sammā-kammanta</i> – als Glied des Achtfachen Pfades <i>Dr. Inigo Deane</i>	10
„Den Willen (<i>cetanā</i>), ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat...“ <i>Aranyka (Fr. Chandrasiri)</i>	12
Gedanken zur Rechten Tat <i>Michael Funk</i>	14
Rechtes Handeln – Was ist buddhistische Ethik <i>Volker Junge</i>	16
„Machen ist wie Wollen: nur krasser“ <i>Anne Maria Willing-Kertelge</i>	20
I've got nothing, Ma ... <i>Bodhivajra</i>	23
Programm der BGB	28

Liebe Dharmafreunde,

die 45. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich der *Pavāraṇa*-Feier am Ende der drei- bis viermonatigen Monsunzeit in Indien, bei der den Mönchen eine *Kaṭhina*-Robe übergeben wird. Ursprünglich wurde diese Robe von mindestens fünf Mönchen, die während der letzten drei Monate im gleichen Kloster geblieben sind, aus mindestens fünf Stoffstücken hergestellt und einem von ihnen ausgewählten Mönch übergeben. Wichtig war nicht nur die Herstellung der Robe, sondern auch die Tatsache, dass mehrere Personen für ein gemeinsames Ziel – nicht zu ihrem eigenen Nutzen! – zusammen arbeiten. Eine einzelne Person würde die Robe nicht innerhalb so kurzer Zeit herstellen können.

An der *Kaṭhina*-Feier nehmen auch Laienanhänger/innen teil. Sie schenken den Mönchen alles, was diese zum Leben brauchen: Speisen, Getränke, Medikamente, Öl für die Lampen, Streichhölzer und Räucherstäbchen. Die Mönche nutzen ihrerseits die Gelegenheit, um den Laienanhängern/innen die Lehre des Buddha in Erinnerung zu bringen. Diese von beiden Seiten dargebrachten Gaben (*dāna*) „dienen als Mittel, die Habgier und Selbstsucht im Menschen zu unterdrücken“. ¹ Es geht jedoch auch um „ab-geben“ (Loslassen) und „hin-geben“ (rückhaltloses Sichhingeben), also um die direkte Erfahrung der Vergänglichkeit (*anicca*) aller Phänomene. ² Denn alles – einschließlich der eigenen Person! – verändert sich (fast) unmerklich, sodass es sich gar nicht festhalten lässt. Aus dem Stoff wird eine *Kaṭhina*-Robe, so wie aus einem Samen eine Pflanze wird, die blüht und wieder welkt.

Das *Kaṭhina*-Fest findet dieses Jahr am Samstag, den 27. Oktober 2018 von 10 bis 15 Uhr in 10551 Berlin (Moabit), Waldstr. 23-24 in den Räumlichkeiten des S.O.S. Kinderdorfes statt.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter info@theravadanetz.de. *Dhammadūta* finden Sie unter www.theravadanetz.de (unter Info-Downloads) und unter <http://www.bghh.de/html/dhammaduta.html> der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg. Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) bekommen.

¹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 58

² Dito: 25

In dieser Ausgabe wird das Thema *sammākammanta* (rechte Tat) und deren Umsetzung in die alltägliche Praxis aus unterschiedlichen Perspektiven behandelt. Dabei geht es auch um die Frage, ob „recht“ oder „unrecht“ heutzutage im europäischen Kontext noch die gleiche Bedeutung haben können wie zu Lebzeiten des historischen Buddha im fernen Indien. Zu diesem Thema finden Sie ebenfalls Hinweise von Bhikkhu Bodhi in *Der edle achthgliedrige Heilsweg*,³ sowie aus seinem 2018 erschienenen Buch *Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und harmonischen Gesellschaft, eine Lehrredenanthologie aus dem Pāli-Kanon*.⁴

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Barbara Schlüter für das Korrekturlesen.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Mai 2019 erscheint, beschäftigen wir uns mit dem „**Rechten Lebenserwerb**“ (*sammā-āvijā*), dem folgenden Schritt auf dem „Achtfachen Pfad“, den Bhikkhu Bodhi folgendermaßen zusammenfasst: „Das Einkommen soll auf legale, nicht auf illegale Art erworben werden, im Frieden, nicht durch Zwang oder Gewalt; ehrlich, nicht durch Täuschung oder Betrug; nicht dadurch, dass anderen Schaden oder Leid zugefügt wird.“⁵ Klingt wieder ganz einfach und selbstverständlich! Was oder wer aber sind die „anderen“? Handelt es sich dabei lediglich um Menschen, vielleicht auch nur um Menschen meiner eigenen Familie, meines Heimatlandes oder meines gesellschaftlichen Ranges? Und wer entscheidet, was legal oder illegal ist? Ist die Anfertigung und/oder der Besitz von Waffen nicht legitim, wenn „andere“ meine Familie oder mein Heimatland bedrohen? Schadet ein Mensch nicht allein schon aufgrund seines Daseins der Natur, wenn er Pflanzen zertritt, Schuhe aus Leder trägt, Schmetterlinge sammelt, aufspießt und katalogisiert etc.? Das Unkraut im Rasen muss doch bekämpft werden! Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zu **15. Februar 2019** an die Redaktion.

Dhammadūta wird unentgeltlich abgegeben. Die Herstellung einer Zeitschrift, bei der alles in einer Hand liegt und die einzig und allein durch Spenden finanziert wird, nimmt jedoch nicht nur viel Zeit in Anspruch, sondern ist leider auch mit Kosten verbunden. Für die Kopierkosten von *Dhammadūta* wurde das Spendenkonto auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (IBAN DE73 100500 00 0941280144; SWIFT/BE LA DE BE XXX) eingerichtet.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

Herausgeberin:
Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)
Joachim-Friedrich-Str. 21
10711 Berlin, Tel.: 323 34 61
E-Mail: helmtrud.rumpf@gmx.net

³ Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002

⁴ Dito 2018

⁵ Bhikkhu Bodhi, *Der edle achthgliedrige Heilsweg*, Beyerlein & Steinschulte, Stambach 2002²: 77

Die Rechte Tat zwischen Prinzipienethik und utilitaristischer Ethik

Das vierte Glied des Edlen Achtfachen Pfades – eine der Grundlagen des Buddhismus – nennt sich *sammā-kammanta* und wird z.B. von Nyānatiloka als „Rechte Tat“ übersetzt. Es steht in Zusammenhang mit dem Bereich der *sīlas*, also der ethischen Übungsregeln. Eine Definition der Rechten Tat erscheint häufig im Pāli-Kanon und wird auch von Nyānatiloka in seinem *Buddhistischen Wörterbuch* verwendet:

Was aber, ihr Mönche, ist rechte Tat? Vermeidung von Töten lebender Wesen, Stehlen und Ehebrechen.⁶

Diese auf drei unrechte Taten hinweisende Aussage kann zuerst unter dem geschichtlich-gesellschaftlichen Aspekt betrachtet werden, um den Bereich ihrer Gültigkeit abzustecken. Unter dem geschichtlich-gesellschaftlichen Aspekt wird man feststellen, dass sich im Laufe der Jahrhunderte in einigen Punkten ein anderes Verständnis von Ethik herausgebildet hat – und wenn gerade die Religionen immer noch bei diesen Punkten auf einem seit vielen Jahrhunderten veralteten Verständnis beharren, dann zeigt dies, dass sie die aktuelle Realität verneinen. Auf den Buddhismus bezogen heißt dies, dass er genau gegen die von ihm propagierte realistische Wirklichkeitsbetrachtung verstößt, wenn er den geschichtlich-gesellschaftlichen Aspekt außen vor lässt und sich völlig subjektiv an Anschauungen klammert, die keine allgemeine Gültigkeit mehr haben.

Schauen wir uns als Beispiel den sog. Ehebruch an: Er wird im Pāli-Kanon als unrechte Tat erwähnt, weil das damalige soziale System auf der Grundlage der Ehe (aber eines Mannes mit mehreren Frauen!) beruhte – und diese Grundlage beinhaltete auch eine Machtkomponente: Der Mann hatte die rechtliche Vormundschaft über die Frau(en) und die Macht war eindeutig und ganz massiv auf seiner Seite. Andererseits gab es lange Zeit nicht die Möglichkeit eines DNA-Abgleichs, was zur Folge hatte, dass sich der Mann nie vollkommen sicher sein konnte, ob etwaige Kinder wirklich von ihm waren. Das kann man sogar als den psychologischen Hauptgrund ansehen, warum in vielen Gesellschaftsordnungen so sehr auf der Treue der Frau bestanden wurde und in rückständigen Gesellschaftsordnungen heute noch wird: Nur diese garantierte dem Mann, dass die Kinder, die aus einer Ehe hervorgingen, wirklich von ihm waren. Nur die Treue gab ihm die nötige psychische Sicherheit – und so lässt sich das Brandmarken des „Ehebrechens“ als unrechte Tat erklären. Auf Grund der im Laufe der Zeit sinkenden Bedeutung der Ehe wurde von fortschrittlichen Buddhist/innen dieser Grundsatz etwas umformuliert und erklärt, es gehe darum, nicht dem Partner oder der Partnerin Leiden zuzufügen, wie es beispielsweise bei einem Treuebruch geschieht. Damit verbindet man diesen Punkt mit der ersten *sīla*, richtet ihn an ihr aus und hat so eine nicht von der jeweiligen Gesellschaft und Zeit abhängige Interpretation geschaffen, die akzeptabel wird und nicht veraltet ist, denn es geht dann um Leidvermeidung. Bei der Rechten Tat geht es eben nicht nur um das Vermeiden des Tötens lebender Wesen, sondern allgemeiner darum, dass man vermeidet, ihnen Leiden zuzufügen.

Beim Stehlen ist es, wenn man die gesellschaftlicher Ebene betrachtet, ähnlich: Wenn man das Stehlen pauschal als „unrechte Tat“ bezeichnet, dann hat dies die Konsequenz, dass eine solche Aussage das sog. Eigentum zementiert – und im 19. Jahrhundert heißt es dann bei Proudhon: „Eigentum ist Diebstahl“. Es geht hier darum, genau zu definieren, was Eigentum ist: Ist es nur das persönliche Hab und Gut oder kann man darunter nicht auch den Besitz von Produktionsmitteln verstehen? Wenn jemand durch die Ausbeutung anderer zu einem großen „persönlichen“ Hab und Gut gekommen ist, wäre es dann grundsätzlich eine unrechte Tat, wenn man Teile dieses „persönlichen“ Besitzes verstaatlicht und damit dem Nutzen aller zuführt? Ist nicht das Ausbeuten anderer die eigentliche unrechte Tat, aus der sich dann ergibt, dass das daraus erwachsende Eigentum eben auch auf einer unrechten Tat beruht und somit unrechtmäßig erworben, also gestohlen ist? Hier zeigt sich, wie komplex die einfachen ethischen Aussagen sind – und das besonders in der Moderne.

Doch selbst mit dem erwähnten Vermeiden des Tötens lebender Wesen ist es nicht so einfach, wie es zuerst erscheint, wenn man einen größeren Zusammenhang mit einbezieht: Es geht heute eben nicht mehr nur darum, selbst keine Wesen zu töten, um sie dann zu

⁶ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1983: 188

verspeisen, sondern darum, sich bewusst zu sein, dass das Fleisch, das man wohlverpackt im Supermarkt kaufen kann, von einem getöteten Tier stammt – und wenn man es isst, dann hat man das Tier zwar selbst nicht getötet, aber indirekt dazu beigetragen, dass es bei seiner Aufzucht viel Leiden erdulden musste und letzten Endes getötet wurde.

An diesem Punkt zeigt sich besonders, wie der frühe Buddhismus in seiner ethischen Dimension zwischen dem steht, was man Prinzipienethik und utilitaristische Ethik nennt. Die Prinzipienethik, die später in der Philosophie mit dem Namen Kant verbunden ist, geht von feststehenden Prinzipien aus, z.B. dem Prinzip des bedingungslosen Nicht-Tötens. Auf dieser Prinzipienethik beruht auch unsere deutsche Verfassung. In letzter Zeit hat sich mit den beiden Formen der Ethik besonders Ferdinand von Schirach in seinem Theaterstück *Terror*⁷ auseinandergesetzt. Beispielhaft geht es bei ihm um die Frage, ob es erlaubt ist, eine begrenzte Anzahl von Personen zu töten, um eine viel größere Anzahl zu retten. Er beschreibt beide Positionen, ohne sich eindeutig auf eine Seite zu stellen. Nach der Prinzipienethik würde das Töten einer begrenzten Anzahl von Personen, um eine viel größere zu retten, eine „unrechte Tat“ sein und damit bestraft werden. Dies wird damit erklärt, dass das Leben auch einer einzelnen Person „würdevoll“ ist, ein Begriff, der nach Schirach ganz bewusst erfunden wurde und nicht weiter begründet werden kann. Die Würde der Person bedeutet nun nach dieser Interpretation, dass das Leben einer Person nicht mit dem anderer Personen aufgerechnet werden darf, dass es jenseits jeder Statistik und jeder rationalen Kalkulation ist.

Nach der utilitaristischen Ethik, die zuerst im angelsächsischen Bereich verbreitet wurde und für die der Name des Philosophen Jeremy Bentham steht, ist dies aber doch zulässig. Es gibt dafür das berühmte Beispiel von zwei Personen, die sich nach einem Schiffbruch auf ein Floß gerettet haben. Die eine Person ist ein Professor, die andere ein Taugenichts. Das Floß kann aber nur eine Person tragen. Also muss ausgewählt werden: Wen nimmt man auf das Floß und lässt ihn überleben, den Professor oder den Taugenichts? Nach Bentham sollte man den Taugenichts vom Floß werfen, denn der Professor hat für die Allgemeinheit einen größeren Wert. Es geht bei dieser Ethik also explizit um den gesellschaftlichen Wert, welcher der Rechten Tat zu Grunde liegt. Eine solche Ethik wird übrigens im Buddhismus später auch im *Mahāyāna* vertreten und hier wird ein ähnliches Beispiel angeführt: Ein *Bodhisattva* befindet sich auf einem Schiff und sieht voraus, dass sich auf dem Schiff eine Person befindet, welche später einen ungerechtfertigten Krieg anzetteln und die Ursache für den Tod vieler Unschuldiger sein wird. Der *Bodhisattva* wirft diese Person vom Schiff und lässt sie ertrinken, um größeres Unglück zu vermeiden. Selbst wenn er später für diese Tat in eine der sog. „Höllenswelten“ kommt, so hat er doch etwas Gutes getan, denn er hat sich für die anderen geopfert und bewusst die Auswirkungen negativen Karmas auf sich genommen.

Wenn man diese Argumentation aber genauer betrachtet, dann zeigt sich, dass auch die utilitaristische Ethik zwiespältig ist: Sie kann nämlich ebenso wie die Prinzipienethik zu fundamentalistischen Zwecken missbraucht werden. Das sehen wir gerade in der aktuellen Situation sehr deutlich an den irreführenden Terroristen, die meinen, etwas „Gutes“ zu tun, wenn sie möglichst viele Menschen, die sie ihrem sehr merkwürdigen Wertesystem unterwerfen und für „minderwertig“ halten, in den Tod schicken. Sie glauben auch, sie würden das um der „guten Sache“ willen tun. Die Nationalsozialisten glaubten ebenfalls, sie würden Millionen Menschen „um der guten Sache“ (sprich: dem sogenannten „eigenen“ Volk und der sog. rassischen Reinheit willen) umbringen. Daran sehen wir, welche Auswüchse eine utilitaristische Ethik haben kann und das gilt in gleicher Weise bei der Prinzipienethik. Bei dieser lehnt man jede Gewalt aus Prinzip ab, selbst in Situationen, in denen sie angemessen wäre, um z.B. eine Diktatur zu vermeiden. Die Konsequenz aus dieser Haltung wäre, dass es, wenn sie die große Mehrheit vertreten würde, Diktatoren sehr leicht hätten, ein Unrechtssystem zu errichten und aufrechtzuerhalten.

Die Ethik des frühen Buddhismus, wie sie sich an der sog. Rechten Tat als Glied des Edlen Achtfachen Pfades zeigt, ist weder eine Prinzipienethik noch eine utilitaristische Ethik, denn sie ist ganz und gar auf das Individuum ausgerichtet und dient allein dem Zweck, ihm zu helfen, Gier, Hass und Verblendung zu überwinden. Sie klammert im Grunde die gesellschaftliche Dimension aus und ist rein pragmatisch gedacht: Sie soll dem oder der Einzelnen helfen, sich von allem zum Leiden führenden Haften an angenehmen Gegenständen

⁷ Ferdinand von Schirach, *Terror. Ein Theaterstück und eine Rede*, München 2016

oder Zuständen, von allen zum Leiden führenden Versuchen, Unangenehmes wegzustoßen (was prinzipiell nicht gelingen kann) und von jeder zum Leiden führenden falschen Vorstellung von etwas Ewigem, Unwandelbarem, Bedingungslosen, Substanzihaftem fernzuhalten. Dies ist der einzige Zweck der Ethik des frühen Buddhismus und dementsprechend ist die Konsequenz, wenn es gelingt und man am Ende den Stromeintritt oder sogar das vollständige Erwachen erreicht hat, dass es dann nicht mehr um „Rechte“ oder „Unrechte Tat“ geht, sondern dass man dann immer richtig handelt, indem man intuitiv jeder Situation angemessen handelt.

Suvannadharmā (Dr. Marianne Wachs)

Die rechte Handlung – aus unterschiedlichen Perspektiven

Wie oft glauben wir, dass wir aus dem einen oder anderen Grund richtig handeln wollen oder können. Aber um im Sinne der Buddhalehre recht handeln zu können, bedarf es einiger Voraussetzungen. Zuerst einige Gedanken zur traditionellen Definition.

Die rechte Handlung (*sammā kammanta*) ist der vierte Punkt des Achtfachen Pfades. Sie kann nicht nur als rechte Handlung interpretiert werden, sondern auch als vollkommene Handlung. Das Gleiche gilt für alle Punkte des Achtfachen Pfades.

Wie können wir nun aus buddhistischer Sicht recht handeln? Zuerst einmal muss die rechte Anschauung (*sammā ditthī*) zumindest teilweise vorhanden sein. Das heißt, dass in *sammā ditthī* auch alle anderen Punkte oder Schritte des Achtfachen Pfades enthalten sind. Zur rechten Anschauung gehören klar definierte Bestandteile der Lehre des Buddha. Es handelt sich hier also nicht um Auffassungen, die morgen schon wieder anders sein könnten.

Zu *sammā ditthī* gehören die vier Edlen Wahrheiten, die drei Kennzeichen des Lebens (*anicca, dukkha, anattā*) und die Bedingtheit der zwölf *nidāna* (*Paṭiccasamuppāda*) als Konditionalität. Aber auch die Kontemplation über feinstoffliche wie physische Nahrung, die Einsicht in Durst (*taṇhā*) sowie in Geburt und Tod sind meines Erachtens Teile der rechten Anschauung. „Haben wir ja alles schon gehört“, mag der eine oder andere sagen, aber sind wir uns wirklich immer des Umfangs dieser Voraussetzungen für rechtes Handeln bewusst? Denn diese Voraussetzungen steuern auch unsere Absicht zu handeln (*cetanā*), und ohne Absicht kommt kein Handeln zustande.

Das geistige/spirituelle Leben ist von Bedingungen abhängig. Alles kann unter dem Gesichtspunkt von Doktrin und Methode gesehen werden. Doktrin und Disziplin im *Theravāda*, Weisheit (*paññā*) und rechte Methode (*upāya*) im *Mahāyāna*. Es ist aber nicht mehr als eine Distinktion und kein Unterschied.⁸

Eine andere Grundlage des rechten Handelns sind die fünf ethischen Übungen (*sīla*). Es geht hier um das „klar bewusste und gewollte Sichzurückhalten“⁹ von Töten, Stehlen, unpassendem Geschlechtsverkehr, Lügen und des sich Berausens. Rechtes Handeln wird von Nyānatiloka als rechte körperliche Aktivität definiert und umfasst das sich Enthalten von Töten, Stehlen und unpassendem Geschlechtsverkehr.¹⁰ Aber auch die positive Seite kann hervorgehoben werden als Übereinstimmung der inneren Haltung und Zielrichtung. „Ohne Stock oder Schwert (ohne Anwendung von äußerer Gewalt oder Zwang), gewissenhaft und voller Mitgefühl, ist er bedacht auf das Wohlsein aller Mitwesen.“¹¹

Nun will ich nicht weiter auf die fünf *sīla* eingehen, denn das ist schon an anderer Stelle in *Dhammadūta* geschehen. Vielmehr ist es wichtig uns zu fragen, wie wir **heute** handeln sollen. Denn es gibt viele Situationen, über die der Buddha nicht gesprochen hat, weil diese zu seinen

⁸ Sangharakshita, *A Survey of Buddhism*, Indian Institute of World Culture, Bangalore 1976: 120ff.

⁹ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

¹⁰ Dito

¹¹ Lama Anagārika Govinda, *Die psychologische Haltung der frühbuddhistischen Philosophie*, Rascher, Zürich 1962: 86

Lebzeiten in einem völlig anderen kulturellen Umfeld nicht bestanden haben. Wir müssen oft Entscheidungen treffen, denen dann eine Tat folgt. Und diese Tat hat Konsequenzen. Angesichts der vielen Flüchtlinge, die 2015 in die Bundesrepublik kamen, sagte Angela Merkel: „Wir schaffen das schon“. Der Strom der Flüchtlinge könnte bewältigt werden, meinte sie. Es gab viele Reaktionen auf ihre Ansicht. War es richtig oder nicht? Man kann sich auch fragen, ob es zum Beispiel richtig ist, Flüchtlinge ohne Papiere aus Afghanistan eine Zeit lang zu verstecken, weil die Polizei in der ganzen EU im Herbst 2014 gerade mal Jagd auf sie machte. Bei mir wohnte deswegen kurze Zeit ein junger Flüchtling aus Afghanistan, der vor der Flucht fürchterliche persönliche Erfahrungen machen musste. Jemand würde vielleicht antworten, so etwas sei eine ungesetzliche Handlung und somit kein rechtes Handeln. Dem würde ich entgegenhalten, dass Hilfe, ausgeführt mit liebender Güte (*mettā*), um einem anderen Menschen die augenblickliche Situation zu erleichtern, nicht falsch sein kann. Egal, was das Gesetz sagt.¹²

Wir sehen hier, dass Gedanken und Absichten zum rechten Handeln nicht in feste Formen gepresst werden können. Die Konsequenzen von Taten sind teilweise voraussehbar und teilweise nicht. Lade ich einen guten Freund zu einem seiner Lieblingsessen ein, vielleicht um mit ihm auch über den *Dhamma* zu reden, dann ist die Reaktion voraussehbar. Es wäre rechtes Handeln. Aber was mache ich, falls ich beispielsweise Zeuge von Misshandlungen eines Nachbarn oder eines Kindes werden würde? Ich bin empört, aber wage ich einzugreifen? Ich würde vielleicht das eine oder andere tun wollen, aber traue ich mich? Meine Absicht (*cetanā*) reicht hier nicht, auch wenn einige Buddhisten meinen, die Absicht sei das Wesentliche, weil Karma schaffend. Ich muss mehr tun als das, wenn es rechtes Handeln werden soll. Die Konsequenzen in solchen Fällen sind jedoch nicht voraussehbar. Auch wenn wir in einer bestimmten Situation sehr spontan handeln, und es sich dann zeigt, dass die Handlung nicht so heilsam war, können wir es als Anlass nehmen, darüber nachzudenken, wie wir besser hätten handeln sollen im Gedanken an rechtes Handeln. Jede Situation, in der wir handeln, ist eigentlich ein Anlass zum Nachdenken und Lernen, denn wie oft sind unsere Handlungen im Alltag immer heilsam oder richtig im Sinne der Buddhalehre? Wir müssen ehrlich sein und unsere wahren Absichten klar sehen lernen. Meines Erachtens ist es auch immer wieder heilsam, Achtsamkeit und liebende Güte (*mettā*) zu üben. Diese beiden Meditationsübungen lassen uns ruhiger und bedachter werden, und helfen mit, eine Grundlage für rechtes Handeln zu schaffen.

Die Grundlagen für rechtes Handeln, so wie im Pāli-Kanon geschildert, können also stets eine Richtschnur für unsere Taten sein. Wir müssen jedoch eigene Entscheidungen in dem Leben treffen, dass wir heutzutage führen. Diese Verantwortung kann uns niemand abnehmen. Die Lehre des Erhabenen hilft immer wieder, all die Eindrücke, Forderungen, den Stress und das in karmischer Willenstätigkeit bestehende Gestalten zu ordnen, um dann besser im Sinne von rechtem Handeln agieren zu können.

Im *Dhammapada* heißt es:

Wer sich nach dem Untrennbaren
Im Innersten ergriffen sehnt,
Erstorben alle Willensgier,
Der heißt ein Aufwärtsteigender.

Wer aus diesem Geist heraus handelt, kommt *sammā kamanta* wohl sehr nahe.

Dharmavajra

¹² In Schweden, wo ich lebe, ist es – im Gegensatz zu Dänemark – Privatpersonen nicht verboten, Flüchtlingen ohne Papiere zu helfen.

Rechte Tat im Kontext der westlichen Gesellschaft

Wir Menschen haben alle bestimmte Bedürfnisse, wie beispielsweise das Bedürfnis nach Essen, Trinken und Waschen oder nach Kleidung, „einem Dach über dem Kopf“ und nach Medikamenten. Wir achten auf unser finanzielles Einkommen, um diese Bedürfnisse befriedigen zu können und bemühen uns, unseren Unterhalt zu verdienen. Es gibt die Möglichkeit, im Angestelltenverhältnis oder als „Selbständiger“ tätig zu sein. Der Buddha fordert jeden auf, mit Fleiß seiner Beschäftigung nachzugehen.

Armut ist nicht nur ein großes Problem in unserer Gesellschaft, sondern war es bereits zu Lebzeiten des historischen Buddha. Im *Kutadanta Sutta* heißt es: „Armut hat weitreichende üble Auswirkungen“ – bis hin zu Korruption, Diebstahl, Lügen, Menschenhandel und Mord. Zu Buddhas Lebzeiten gab es nur wenige offizielle „Berufe“. Damals hatten die Menschen nicht viele Wünsche. Ihr Leben war nicht kompliziert. Deshalb wird der Bauer mit seiner Landwirtschaft als beispielhafte Möglichkeit für heilsame Handlungen genannt. Es heißt, dass ein Landwirt keine falsche Waage benutzen solle, um seine Käufer zu betrügen und daraus Nutzen zu ziehen. Allen Menschen wird empfohlen, eifrig ihre Kräfte einzusetzen bei der Arbeit. Das *Sigalovada Sutta* beschreibt, wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer auch gegenseitig auf ihre Pflichten achten sollen.

Seit Buddhas Zeiten hat sich unsere Konsumgesellschaft verändert, nicht aber unsere menschlichen Probleme. Wir wollen prüfen, wie wir die Worte des Buddha recht aufnehmen, verstehen und in unserer heutigen Arbeitswelt umsetzen können.

In der Industriegesellschaft wird oft weniger auf das Wohl und Recht des einzelnen Menschen geachtet, als vielmehr auf den Verdienst der Unternehmer. Deswegen werden Waffen und Giftstoffe produziert, wobei Forscher sowie Produzenten viel Zeit und Geld investieren, um ihre Produkte effektiver zu gestalten. Der Einsatz von chemischen Waffen und der Atombombe hat seine fatalen Auswirkungen über viele Generationen hindurch. Bis heute sterben Menschen, weisen Neugeborene Verkrüppelungen auf nach dem Einsatz der Atombombe in Hiroshima und Nagasaki in Japan und des chemischen Entlaubungsmittels „Agent Orange“ in Vietnam.

Die meisten Menschen mussten die Erfahrung machen, wie brutal ein Krieg ist. Alle Kriege haben tausende von Menschen durch menschengemachte Waffen getötet. Für den Buddha gibt es keine Rechtfertigung, Krieg zu führen, denn Kriege haben niemals heilsame Folgen. Forscher sollten Ideen entwickeln und ihre Möglichkeiten nutzen, um Menschen zu helfen, friedlich miteinander zu leben, statt sie zu verletzen und zu vernichten. Forschung und Entwicklung brachten uns auf dem medizinischen Sektor große Erleichterungen, für die wir sehr dankbar sind. Es sei nur an HIV und Malaria erinnert.

Manche Länder sind nur auf ihren finanziellen Vorteil bedacht, wenn sie unentgeltlich Lebensmittel in sog. „unterentwickelte Länder“ unserer Weltgemeinschaft schicken. Nahrungsmittel werden nach Übersee gebracht und dort zum Teil vernichtet, wenn sie nicht verkauft werden können. Lenken wir unser Augenmerk auf die Produktion von Lebensmitteln, so sehen wir, dass viele sogenannte schädliche Lebewesen als „Randerscheinung“ dabei vernichtet werden. Der Buddha hat allerdings auch nicht die Benutzung von landwirtschaftlichen Großfahrzeugen verboten, die mit einer einzigen Umdrehung ihrer gewaltigen Räder hunderte Kleinlebewesen vernichten.

Er betont im Zusammenhang mit dem rechten Tun die **rechte Absicht**, die bei allen Handlungen ausschlaggebend ist. Ich möchte dies anhand von Beispielen erläutern:

So stellt sich die Frage, ob ein Richter über jemanden die Todesstrafe verhängen kann, ohne dass sein Tun unheilsame karmische Wirkung hat? Die Antwort ist „ja“. Denn der Richter hat nichts persönlich gegen den Straftäter, er empfindet ihm gegenüber keinen Hass. Er befasst sich mit den Verhandlungsunterlagen und trifft und fällt entsprechend der Rechtslage sein Urteil. Auf die Frage, ob es recht wäre, einem sterbenskranken Haustier mit dem Argument die Todesspritze zu geben: „Ich erlöse es von seinem Leiden“, wäre die

Antwort: „Nein, es ist nicht recht“, denn das eigentlich Motiv wäre, das Leiden des Haustierbesitzers zu vermeiden und nicht das des kranken Tieres.

- Der Buddhismus betrachtet den Tod als eine der Wirklichkeiten unseres Lebens. Wir selbst erleben ihn vielfach als äußerst schmerzhaft und würden diese Wirklichkeit am liebsten nicht zulassen. Aber die Erfahrung des Todes oder auch anderen Leids kann uns viel über unser eigenes Leben lehren. In diesen Momenten wissen wir oft nicht mehr weiter, d.h. wir haben keine Pläne, die wir unbedingt verwirklichen wollen. Wir müssen keine Rollen mehr spielen, um beispielsweise anerkannt und geliebt zu werden, sondern wir begegnen allem vorbehaltlos und mit großer Offenheit. Dadurch bietet sich uns die Gelegenheit, andere neue Einsichten zu gewinnen, unser Leben bewusst umzugestalten und eine andere Wirklichkeit zu schaffen.

Zwar wissen wir alle um den gesetzmäßigen Prozess von Entstehen und Vergehen, aber wir sind oft nicht bereit, ihn bewusst wahrzunehmen. Wir haften an „unserer“ Wirklichkeit, in der wir uns eingerichtet haben und mit der wir uns häufig auch identifizieren. Wir verbringen unser Leben mit lustvollen Zerstreuungen. Werden wir dann aber mit der Vergänglichkeit – dem Verlust unseres Vermögens, oder gar dem Tod eines geliebten Menschen – konfrontiert, sind wir völlig verzweifelt, lassen uns von unseren Gefühlen überwältigen und werden handlungsunfähig. Diese Begegnungen mit Sterbenden regten mich an, an meinen eigenen Tod zu denken und nicht nur an den meiner Angehörigen und Freunde. Ich griff sie auf, um den Prozess von Entstehen und Vergehen meines eigenen Lebens zu akzeptieren.

Um die Vergänglichkeit aller Phänomene „unserer“ Wirklichkeit zu verstehen und auch das dadurch entstandene Leid zu lindern, hat der Buddha empfohlen, unseren Geist zu trainieren. Eine hierfür hilfreiche Methode ist die Meditation. Als Objekt kann bevorzugt die Todeserfahrung dienen. Wegen der Angst vor dem Sterben und dem Tod fällt es in der westlichen Welt schwer, dieses Objekt zu wählen. Die Menschen in Sri Lanka und besonders die Buddhisten nutzen den Tod, um zu überlegen, wie sie ihr Leben gestalten können, wenn ich vielleicht nur noch wenige Monate zu leben habe. Sie werden friedlich und freundlich und denken daran, anderen nichts Böses anzutun.

Im ersten und zweiten Vers des *Dhammapada* heißt es:

Vom Geist geführt die Dinge sind,
Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.
Wenn man verderbten Geistes Werke wirkt,
Dann folget einem Leiden nach
Gleich wie das Rad des Zugtiers Fuß.

Vom Geist geführt die Dinge sind,
Vom Geist beherrscht, vom Geist gezeugt.
Wenn man da lautern Geistes spricht
Und lautern Geistes Werke wirkt,
Dann folget einem Freude nach,
Gleich wie der Schatten, der nie weicht.

Hier wird wieder einmal deutlich, wie stark sich unsere innere Einstellung – *sammā diṭṭhī* – uns selbst und der Welt gegenüber auf unsere Taten auswirkt.

Solange wir Teil einer Gemeinschaft – sei es die Familie, der Freundeskreis oder auch der Tätigkeitsbereich – sind, müssen wir oft unterschiedliche Rollen spielen, um im täglichen Leben zurechtzukommen. Diese Rollen entsprechen aber nicht immer unserer inneren Einstellung; sie dienen jedoch der Aufrechterhaltung der Harmonie in der Gesellschaft. Bis zum Erleben des Stromeintritts¹³ spielen wir (oft auch) uns selbst und den Anderen etwas vor.

Aber was ist nun mit rechter Tat gemeint? Wie setzen wir unsere Kräfte, unser Einkommen oder unseren Verdienst dafür ein? Der Buddha spricht von Aufrichtigkeit vor allem uns selbst gegenüber, denn nur wer die tatsächlichen Motive seines Handelns erkennt, kann sie ggf. transformieren.

¹³ Siehe: *Ariya-puggala* und *Sotāpanna* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

Wir wollen uns einmal unseren Alltag anschauen und prüfen, ob wir uns selbst gegenüber ehrlich sind. Wenn wir herausfinden, dass wir nicht ehrlich sind, können wir uns fragen: „Warum bin ich nicht ehrlich? Ist es die Sehnsucht nach Anerkennung? Ist meine Ichbezogenheit der Grund?“

Wir sind in der Lage, diese Hindernisse selbst zu erkennen. Die Lehre des Buddha und die von ihm gelehrt Praxis leiten uns Schritt für Schritt dahin, die Hindernisse zu überwinden und die erste Stufe – den Stromeintritt – zu erreichen. Ehrlichkeit bedeutet nicht, alles loszulassen, sondern das Erreichen des Stromeintritts und eines friedlichen Alltags.

Wer die erste Stufe unserer Praxis – den Stromeintritt – erfahren hat, ist aufrichtig und will nichts verstecken, denn er braucht keine Anerkennung mehr.

Gleichwie ein Fels aus einem Stück
Vom Winde nicht erschüttert wird,
So bringen weder Lob noch Tadel
Den Weisen je aus seiner Ruh.¹⁴

Haben wir die erste Stufe überwunden (*sakkāya-diṭṭhī*), dann empfinden wir keine Trennung mehr zwischen der eigenen Person und den Anderen. Es gibt kein getrenntes ICH mehr, für das wir etwas erringen müssen. Die Motive und unsere Handlungen sind dann identisch und vorbehaltlos auf das Wohl **aller** Wesen ausgerichtet.

Bhante Puññaratana

Rechte Tat – *sammā-kammanta* – als Glied des Achtfachen Pfades

Der von dem Buddha gelehrt Achtfache Pfad besteht aus den drei Gliedern: Sittlichkeit (*sīla*), Meditation oder Sammlung (*samādhi*) und Wissen (*paññā*). Auch wenn es sich nicht um einen Pfad handelt, den man etappenweise vorwärts schreitet, ist Sittlichkeit eins der Glieder, das als Grundlage des gesamten Heilsweges als Erstes entwickelt werden muss, um das Ziel der Praxis – die Befreiung vom Leiden – zu realisieren. Werden die auf Sittlichkeit basierenden Grundlagen nicht erworben, so behindern sie die Entwicklung der Meditation und die feine Stufe der Achtsamkeit, die erforderlich ist, um die Beschaffenheit unseres Wesens zu sehen und Weisheit zu erlangen.

Sittlichkeit, die wesentlich für den gesamten Heilsweg ist, beinhaltet folgende drei Faktoren: rechte Rede, rechte Handlung und rechten Lebenserwerb. Rechte Rede ist die Vermeidung von Lüge und Falschheit, roher Rede und törichter Rede, sowie verleumderischer Rede. Rechte Tat bedeutet, abstehen vom Töten lebender Wesen, von Diebstahl und von unrechtem sexuellen Verkehr. Rechter Lebenserwerb ist die Vermeidung eines die anderen Wesen schädigenden Berufes oder einer Verletzung anderer Aspekte der Sittlichkeit. Unrechter Lebenserwerb ist Handel mit Waffen und Giften, mit denen Tiere getötet werden, und Betrug.

Zunächst handelt es sich beim rechten Tun um die Vermeidung vom Töten lebender Wesen. In diesem Zusammenhang stellt sich häufig die Frage, ob Buddhisten Fleisch essen oder besser vermeiden sollten, Fleisch zu essen. Denn wenn sie Fleisch essen, tragen sie schließlich dazu bei, den Handel mit Fleisch und die Schlachtung von Tieren zu intensivieren und zu unterstützen. Es ist jedoch bemerkenswert festzustellen, dass der Buddha Kassapa im *Āmagandha Sutta*¹⁵ nicht ausdrücklich verbietet Fleisch zu essen, sondern Verhaltensweisen und Gesinnungen aufführt, die auf ein großzügiges Verständnis einer rechten Tat hinweisen, wie im Folgenden deutlich wird:

Lebendiges töten, schlagen, es misshandeln, fesseln,
Diebstahl und Lügenwort, Betrug und Hintergehung,

¹⁴ *Dhammapada* 81

¹⁵ *Nyānaponika, Sutta Nipāta*, Beierlein & Steinschulte, Stambach 1996³:24 2-248

Heuchelnde Hinterlist und Ehebruch, -
Anrühlich ist wohl dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Wenn Menschen zügellos in Lüsten sind,
Geschmackversessen und gemein sich machen,
Auch Alles-Leugner, sittenlos und unbelehrbar, -
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Die roh und grausam, hinterrücks verleumden,
Untreu den Freunden, ohne Mitleid, überheblich,
Dem Schenken abhold, keinem etwas geben, -
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Zorn und Betörung, Starrsinn, Widersetzlichkeit,
Das Trüben, Neiden und die Prahlucht,
Dünkel und Eitelkeit und der Verkehr mit Schlechten, -
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Die sittenlos sind Schuldenpreller und Verleumder,
Die Rechtsverdreher sind und Gleißner,
Gemeine Menschen die hier Freveltat begehen, -
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Solch Menschen, welche rücksichtslos sind zu den Wesen,
Die andere berauben und auf Schaden sinnen,
Die herzlos, rau und grob und ohne Freundlichkeit,-
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Die nur mit Gier, mit Feindschaft und Gewalt den Wesen nahen,
Die darauf nur bedacht, in Dunkle Welten gehen sie nach ihrem Tod.
Kopfüber stürzen solche Menschen in die Hölle.
Anrühlich ist dies, nicht aber der Fleischgenuss!

Im *Jivaka Sutta*¹⁶ erklärt der Buddha, dass – sogar für Mönche – Fleischgenuss unter drei Bedingungen erlaubt sei und zwar, wenn sie weder gesehen, noch gehört oder vermutet haben, dass ein lebendes Wesen für Mönche geschlachtet wurde. Im gleichen *Sutta* wird erörtert, dass Nichtordinierte, die Mönchen Speisen darreichen, für deren Zubereitung ein lebendes Wesen gefangen oder geschlachtet wurde, eine Quelle des Fehlverhaltens ist.

Stehlen mag viele Formen haben, einschließlich Betrug und Täuschung, und wird am besten definiert als: Nichtgegebenes nehmen. Dazu gehört ebenfalls, sich am Eigentum anderer Freiheiten herauszunehmen.

Das Sichenthalten von unrechtem sexuellem Verkehr beinhaltet die Vermeidung aller Handlungen, die andere oder den Urheber selbst verletzen und das wechselhafte Verhältnis zu anderen zu respektieren.

Der Nutzen rechten Handelns zeigt sich – gemäß der Lehre des Buddha – in diesem und auch in einem der zukünftigen Leben. Insbesondere durch die Beachtung der rechten Tat wird eine Geburt in einer Hölle oder in einer niederen als der Menschenwelt – beispielsweise in der Tier- oder Geisterwelt – vermieden. Das Vermeiden unrechter Tat, wodurch andere geschädigt werden, ist für jede Gesellschaft gut. Sorgsames Achten auf die Ausübung rechter Taten trägt ebenfalls dazu bei, dass die fünf Hemmungen bei der Meditation nicht auftauchen, das sind Sinnenlust und Anhaftung, Übelwollen, Stumpfheit und Mattheit, Aufgeregtheit und Gewissensunruhe und skeptischer Zweifel. Rechte Tat erleichtert daher die Meditation und den Fortschritt auf dem Pfad der aufeinanderfolgenden Stadien der *jhānas* (Vertiefungen) bis zu den überirdischen Stadien, in denen *nibbāna* erfahren wird.

Dr. Inigo Deane

¹⁶ *Majjhima Nikāya* 55

„Den Willen (*cetanā*), ihr Mönche, bezeichne ich als die Tat ...“

Zunächst einmal ein paar Worte über die Bedeutungen dieses Begriffs:

a) *sammā* steht für „richtig“, „proper“; im Kontext des Edlen Achtfachen Pfades steht das Wort für das Gegenteil von *micchā* („verkehrt“).

b) *kamma* stand in der uralten Bedeutung für „Profession“, „Beruf“, also für eine Tätigkeit, die einen Großteil, eventuell sogar die ganze Aufmerksamkeit der Menschen in Anspruch nimmt. *Kamma* ist somit ein wesentliches Hindernis für die Führung eines religiösen Lebens.

In der Lehre des Buddha bedeutet *kamma* die intentionale „Tat“, „Handlung“, d.h. die Ausführung eines vorangegangenen Gedankens! Die Tat ist demnach die Verwirklichung des Willens des Täters: Sie wirkt sich auf das persönliche ethische „Bankkonto“ des Täters aus: Kredit für *kusala* (heilsame) Taten und Debit für *akusala* (unheilsame) Taten. Die Zeit des Reifeprozesses von *kamma* ist unvorhersehbar, da nicht nur die Schwere der Tat, sondern auch andere Bedingungen eine Rolle spielen, bis *vipāka* (Effekt, Ergebnis, Folge der Handlung) den Täter bzw. sein „Erbe“ im *samsāra* treffen. *Sammā kammanta* bedeutet also: richtige Handlung.

Der Buddha hat als vierte Edle Wahrheit verwerfliche körperliche Handlungen genannt, die jedem buddhistischen Leben widersprechen und im Kontext des Edlen Achtfachen Pfades an zweiter Stelle stehen. Es handelt sich um die Vermeidung bewusst beabsichtigter Tötung oder Verletzung eines lebendigen Wesens, unehrliches Nehmen und ungesetzlichen Geschlechtsverkehr. Das klingt ganz einfach und selbstverständlich, sodass man oft davon überzeugt ist, sie zu erfüllen, denn schließlich hat man doch niemanden umgebracht oder bestohlen und führt ein ehrliches Leben in der Partnerschaft.

Was bedeuten aber diese Aussagen im Detail?

Töten kann verschiedene Ursachen haben: Affekt, Neid, Geltungsdrang, Freude am Quälen oder beispielsweise, um an ein Erbe zu gelangen. Diese Tat bedeutet, dass ein Lebewesen gewaltsam und vorzeitig aus dem Leben scheiden musste, ohne die Zeit gehabt zu haben, sich geistig auf sein Ableben vorbereiten zu können. Denn im „Normalfall“ machen eine Religion, Alter und Krankheit einem Menschen klar, dass seine Zeit um ist; er tut oder sagt, was ihm am wichtigsten erscheint, ordnet seine Gedanken, bis zum letzten Atemzug strahlt er Güte aus, sammelt dabei noch heilsame *kammās* und ist bereit zu gehen.

All diese Vorbereitungen entfallen, wenn ein Mensch brutal getötet wird. Im Falle eines eventuell verlängerten Todeskampfes entsteht möglicherweise noch durch Ärger oder ohnmächtige Rachedgedanken unheilbares *Kamma*, das negativen Einfluss auf den Kreislauf des Daseins ausübt.

Indirekte Tötung bleibt – karmisch gesehen – ebenfalls Tötung, auch wenn „nur“ eine intentionale Verletzung bei dem Opfer zum Tode führt. Diese Art von Verletzung hat auch karmische Wirkung für Täter und Opfer. Falls Täter und Opfer „derselbe“ sind: Selbsttötung wirkt sich auf „Täter“ und „Opfer“ aus.

Ein interessanter Aspekt des Tötens und Verletzens ist die Frage, wie man mit Tieren umgehen darf? Der Buddha sprach von „empfindungsfähigen denkenden, lebendigen Wesen“. Hier kommt wieder die bekannte *Kamma*-Lehre in Betracht. Tiere kreisen ebenfalls mit uns im *Samsāra* und sicherlich haben wir die eine oder andere Runde mit ihnen angetreten, ohne dass wir uns daran erinnern können. Wer die Sache also sehr ernst nimmt, tötet und verletzt auch keine Tiere. Ja oder nein ist der Zankapfel in der Buddha-Lehre.

Warum hat der Buddha den Verzehr von Fleisch nicht kategorisch verboten? Warum soll er gesagt haben, dass Fleisch nur einiger, ausgewählter Tiere nicht konsumiert werden darf? Warum aß er selber das von dem Schmied Chunda angebotene Fleisch, das zu seinem Tode führte, während er den Mönchen nichts davon angeboten hat?

Der Buddha hat nichts verboten. Er hat wohlgemeinte Ratschläge gegeben! Er wusste, dass die ganze Menschheit nicht gleich denken und handeln kann oder will. Der Buddha hat sich nicht für allmächtig gehalten. Er lehrte einen zur Befreiung führenden Weg und ließ jeden für sich selbst entscheiden, diesem zu folgen oder nicht. Einige Fleischarten hat er als schädlich für die Gesundheit eingestuft und von dessen Verzehr abgeraten. Mönche dürfen

kein Fleisch essen, falls sie wissen, dass das Tier ausdrücklich für ihre Beköstigung getötet wurde.

Der Buddha hat seine Mönche „gerettet“, da er sie nicht aufgefordert hat, das Fleisch von Chunda zu essen. Er selbst aß jedoch davon, da er in seiner Güte den Schmied nicht durch eine Ablehnung verletzen wollte. Theorie? Möglich! Wir alle lebten bereits zu Buddhas Zeiten. Versuchen wir einmal nachzudenken und uns erinnern. Letzteres wird uns gelingen, wenn wir *nibbāna* erwirkt haben ... Jedenfalls finde ich es in diesem Leben unmöglich, Fleisch zu konsumieren, da ich dann an den qualvollen Tod der Tiere denke. Kosmetika benutze ich auch nicht, außer pflanzlicher Seife, Zahnpasta und ähnliches, und heutzutage ist es auch möglich, die Bekleidung ohne tierische Stoffe zu tragen.

Ein Wort noch über Pflanzen: Viele Menschen glauben, dass Pflanzen auch fühlende Wesen sind. Vielleicht kommt uns das manchmal so vor. Sie reagieren jedoch nur auf ihre Umwelt durch chemische Reaktionen, sie können aber nicht denken.

Doch zurück zum Töten und zu der Verursachung von *kamma*: zum Töten gehört ein Täter, sein Wille, ein Motiv, eine geeignete Zeit, ein Instrument (Faust, Messer, Gewehr, usw.) und ein Opfer, schließlich auch die Vollbringung der Tat. Kurzum: Wille, Modus, Opfer.

Es gibt verschiedene Stufen der *Kammawirkung* (*vipāka*) entsprechend der geistigen Entwicklung des Opfers. Es ist nicht möglich, einen Buddha umzubringen! Schon der Versuch, eine kleine Verletzung, d.h. „sein Blut in Bewegung zu bringen“, verursacht unverbesserliches *akusala kamma*. Eine sehr schwerwiegende Tat ist es, Eltern, betreuende Lehrer und Menschen, die für das Wohl und für die eigene Entwicklung gesorgt haben, zu töten. Je höher geistig entwickelt der Mensch ist, der getötet wird, umso stärker ist die negative Wirkung auf den Täter. Dies darf nicht ungerecht erscheinen! Es bedeutet nicht, dass auf niedriger geistiger Stufe stehende Menschen getötet werden dürfen, da die Wirkung der Tat gering sei. Auch die Wirkung einer solchen Tat wirkt sich auf den Täter im *samsāra* aus! Verständlicherweise ist der Tod eines geistig hochentwickelten Lebewesens, das sich in Richtung *nibbāna* emporgearbeitet hat, ein enormer Verlust. Die karmische Wirkung nach dem Töten eines Tieres ist weniger folgenschwer, jedoch trotzdem *akusala!*

Die Stufe der karmischen Wirkung variiert entsprechend dem Motiv der Tat, d.h. entsprechend der drei möglichen geistigen entwicklungsbremsenden Wurzeln/Flecken (*mūla*): Gier, Hass und Verblendung (*lobha, dosa, moha*). Durch Hass verursachte Taten zeitigen die stärkste unheilsame Wirkung.

Etwas „nicht nehmen, was einem nicht gehört“ lässt sich nicht mit dem einfachen Wort „Stehlen“ beschreiben. Denn die Tat des Aneignens kann erfolgen durch: gewaltsamen Raub, Einbruch, unbemerktes Wegschaffen, Aneignung einer Sache aufgrund einer Lüge oder falscher Angaben, Behinderung eines anderen, das ihm Zustehende zu bekommen, oder Selbstbedienung, ohne um Erlaubnis zu bitten. In den meisten Fällen des „nur Stehlens“ kommt diese Tat durch Gier/Neid zustande. Doch die Stufe der karmischen Wirkung intensiviert sich entsprechend einer komplizierten, durch Hass motivierten, vollbrachten Tat des Stehlens, d.h. nach Verletzen oder gar Töten ist nicht nur ein Verlust zu beklagen, sondern der geschädigten Person wird noch weiteres Leid zugefügt. Es muss ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass Wegnehmen oder Erschleichen geistigen Eigentums ebenfalls Stehlen ist. Die Schwere der Tat hängt von dem Wert des gestohlenen Objekts ab. Die Stärke der karmischen Wirkung wird auch beim Stehlen (aller Art) von der Höhe der geistigen Entwicklung des Opfers maßstäblich beeinflusst. Alle Arten des Tötens und Stehlens haben nicht nur unheilsame Auswirkungen für den ausführenden Täter, sondern auch für denjenigen, der den tatsächlichen Täter zu der Tat verleitet hat.

Ethisch verwerfliche Taten des sexuellen Verhaltens sind: Vergewaltigung, Verführung von Minderjährigen, Beziehung zu Mädchen, die unter dem Schutz von Angehörigen stehen, zu Nonnen oder zu Frauen, die wegen ihrer Religion nicht berührt werden dürfen, zu versprochenen Bräuten oder zu verheirateten Frauen. Vor mehr als einem halben Jahrhundert richtete sich diese Warnung gezielt an Männer. Frauen fiel immer nur die Opferrolle zu – die meisten Frauen wurden verheiratet. Brachen sie mit der Tradition, so mussten sie die Folgen alleine tragen und wurden sogar verachtet. In unserer „modernen“ Gesellschaft, insbesondere seit der Einführung von vor unerwünschten Konsequenzen schützenden Medikamenten und

nicht zuletzt durch eine drastische Veränderung der Denkweise, soll diese Warnung für Männer und Frauen gleichermaßen gültig sein.

Was man also – auch im eigenen Interesse – beachten möge, ist: Respekt dem Leben aller fühlenden Wesen gegenüber, Respekt gegenüber fremdem Eigentum und Respekt bei allen persönlichen Beziehungen. Mit dem Wort „Respekt“ möchte ich die große Bedeutung der Absicht betonen, die bereits vor Ausführung einer Tat im Geiste entsteht. Ist der Geist friedvoll, so ist die Ausführung einer verwerflichen Tat unmöglich. Der Buddha betonte immer wieder, dass der Absicht einer Handlung ausschlaggebend ist, weil er gesehen hat – insbesondere im Falle des Tötens –, dass ungewollte Handlungen passieren. Man tritt beim Gehen unzählige, winzige Lebewesen tot, atmet einige ein. Deshalb empfahl Mahāvira, der Gründer der Jaina-Sekte, ein Nasen- und Mundtuch zu tragen und vor jedem Schritt den Boden zu fegen. Dieses übertriebene Verhalten hat der Buddha nicht empfohlen, denn es ist einfach nicht möglich und trotz aller Mühe immer noch nicht effektiv.

Zum Schluss einige Worte des Buddha:

„Die Tat, ihr Mönche, kennzeichnet den Toren, im Verhalten zeigt sich die Weisheit. - Einer, der im Nichtvergehen ein Vergehen sieht, ist ein Tor. Aber derjenige, der im Vergehen ein Nichtvergehen sieht, ist auch ein Tor!“

Aranyka (Fr. Chandrasiri)

Gedanken zur Rechten Tat

Die nächste Komponente des achtspurigen Wegs ist die „Rechte Tat“ (*sammā kammanta*), recht im Sinne von richtig, vollendet. Und was ist richtig und vollendet in der Lehre des Erwachten? Das ist das, was zum Heil, zum Erlöschen, umgangssprachlich „nach oben“ führt.

Wir bewegen uns also immer noch in der Kategorie Ethik. Der Erwachte hat sich hier sehr kurz und prägnant ausgedrückt: „Was aber, ihr Mönche, ist rechte Tat? Vermeidung von Töten lebender Wesen, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten.“¹⁷

Wir hatten bereits im vorangegangenen Beitrag (in *Dhammaduta* 1/2018) darauf verwiesen, dass der Tat die Gedanken vorausgehen und die Gedanken von den Neigungen bestimmt werden. Es geht hier darum, richtige und falsche Taten klar zu erkennen, voneinander zu unterscheiden und entsprechend zu handeln. Der Anfänger wird dazu seinen Intellekt benutzen, der Fortgeschrittene kann sich mehr und mehr auf sein Herz verlassen. Wenn ich die richtigen Ansichten kultiviert habe, muss ich nicht erst nachdenken, um eine falsche Tat zu erkennen und zu vermeiden. Ich werde dann auch nicht spitzfindig, um mir unangenehme Regeln zurechtzubiegen.

Zunächst soll das vom Erwachten angesprochene **Töten** betrachtet werden. Es ist mit den heutigen Rechtsbegriffen als Mord und Totschlag zu beschreiben, d.h. mit einer absichtlich begangenen Tat, entweder mit Tötungsvorsatz oder aber unter Inkaufnahme des Todes. Das hat üble karmische Wirkungen, vor denen der Erwachte mehrfach gewarnt hat. Es sind definitiv nicht Unfälle mit Todesfolge gemeint, d.h. wenn mir jemand so kurz vors Auto läuft, dass ich nicht mehr darauf reagieren kann, habe ich ihn nicht getötet im Sinne der genannten Definition und dieser Unfall hat für mich keine karmisch negative Auswirkung. Durch unsere christliche Geschichte ist leider der Begriff des Tötens sehr eingeengt, der Christ soll nicht seinesgleichen töten, Andersgläubige (Moslems, Ketzer, Hexen) und Tiere darf er aber töten. Das ist inkonsequent und inhuman und war ganz sicher so nicht von Christus gemeint. Ja, er war sogar wie der Erwachte gegen die damals üblichen Tieropfer.

Als Lehnachfolger wissen wir natürlich, dass das Nicht-Töten für alle Lebewesen gilt. Was ist aber mit den (Schad-)Insekten? Lassen wir die Mücke ruhig Blut abzapfen oder hauen wir drauf? Öffnen wir das Fenster weit und warten geduldig, bis die Fliege wieder nach draußen findet oder erschlagen wir sie? Mir hat mal ein Buddhist in meinen Anfangsjahren

¹⁷ *Dīgha Nikāya* 22

erklärt, dass alle Fluginsekten, die sich ins Zimmer verirren, ganz leicht mit einem Glas und einer dünnen Pappe zu fangen sind. Seitdem tue ich das. Ich rede ihnen auch meist gedanklich zu, dass sie keine Angst haben müssen, denn gleich können sie wieder frei in der Natur fliegen. Manche Fliegen scheinen das verstanden zu haben, denn sie waren ganz ruhig im Glas.

Kommen wir nun zum indirekten Töten durch Fleischkonsum. Der Erwachte war ja sehr großzügig und pragmatisch, was den Umgang mit Fleisch betrifft. Seine Regel „nicht gesehen, nicht gehört, nicht vermutet“ besagt klar, dass jeder Mönch und erst recht jeder Laie ohne Gewissensbisse Fleisch essen darf, sofern das Tier nicht eigens für ihn geschlachtet wurde. Sinngemäß gilt das auch für das Tragen von Leder und Fellen.

Nun haben sich jedoch Landwirtschaft und Tierzucht seit Buddhas Zeiten sehr stark verändert. Aus einer Herdenhaltung hat sich eine Massentierhaltung unter Missachtung fast jeglicher ethischer Standards entwickelt. Das Ziel ist nicht das Wohlbefinden der Tiere, sondern das schnelle Erreichen des Schlachtgewichts. Dem geht sogar teilweise eine Selektion der Geschlechter voraus, mit dem Ziel, nur die am gewinnbringendsten zu vermarktenden Tiere leben zu lassen. Bei Hühnern wurden noch bis vor kurzem die männlichen Exemplare nach dem Schlüpfen geschreddert und zu Tiermehl verarbeitet (nach dem Verbot werden jetzt die befruchteten Eier selektiert und weiterverarbeitet), bei Kühen und Schafen werden die männlichen Tiere bereits als Kälbchen geschlachtet. Das ist alles natürlich hochgradig unheilsam. Diese Änderungen in der Tierhaltung haben selbstverständlich Ursachen, so z.B. den Überlebenskampf der Fleischerzeuger in einer globalen Wirtschaft und vor allem die stärkere Nachfrage der Konsumenten nach Fleisch. Während früher nur der Sonntagsbraten auf den Tisch kam und an den anderen Tagen Eintopf, Mehlspeisen, Eier gegessen wurden, verstehen heute viele Menschen unter Wohlstand, dass es Fleisch an allen Tagen gibt. Und natürlich macht sich jeder, der Billigfleisch konsumiert, mitschuldig an der unwürdigen Tierhaltung, die ja oftmals eher eine Tierquälerei ist.

Da diese Tatsachen mittlerweile bekannt sind, haben sich Gegenbewegungen gebildet bzw. bereits existente Bewegungen haben verstärkten Zulauf bekommen, nämlich die Vegetarier (gab es schon zu Buddhas Zeiten) und Veganer. Diese essen kein Fleisch mehr und betreiben somit eine Radikalaskese. Das ist zwar eine Möglichkeit, die Massentierhaltung ein Stück zu reduzieren, aber längst nicht die einzige, wie oftmals kolportiert wird. Es ist genauso möglich, in Maßen Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren (Freilandhaltung mindestens vom Frühling bis zum Herbst) oder Wildbret/ Wildfisch zu essen. Das nennt man Mäßigung beim Essen und dies kommt dem Anliegen des Erwachten am nächsten, denn er sprach bei jeder Gelegenheit vom Beschreiten des mittleren Weges, und von der Vermeidung von Extremen, u.a. hielt er dies seinem Vetter Devadatta vor, der Mitmönche durch übertriebene Askese vom rechten Weg abbrachte und damit den Orden spaltete.

Fleisch aus verantwortungsvollen Quellen ist naturgemäß etwas teurer, aber bei mäßigem Genuss spielt das keine Rolle, ja es taugt noch nicht einmal als Ausrede für Geringverdiener, denn statt 7 x 200 g Billigfleisch x 4,00-5,00 €/kg = 5,60-7,00 €/ Woche kann man 2 x 200 g hochwertiges Fleisch x 10,00-15,00 €/kg = 4,00-6,00 €/ Woche essen und behält noch Geld übrig. Selbst ein 200 g dry aged Rindersteak vom Hochlandrind (ganzjährig auf der Weide) pro Woche schlägt nur mit 7,00 bis 8,00 € zu Buche. Das ist ein Preis, für den man bei uns in der Gaststätte ein 200 g Schnitzel aus Billigfleisch bekommt und das leider stark nachgefragt wird, so dass manche Gaststätten eigens Schnitzeltage eingeführt haben.

Eiweiß ist für unsere Ernährung wichtig und wird nun mal aus tierischen Quellen leichter aufgenommen als aus pflanzlichen, aber Fleisch ist selbstverständlich nicht unsere einzige tierische Eiweißquelle, sondern es gibt noch Eier, Milch und Fische. Daher sehen Ernährungswissenschaftler den Verzehr von 200 g Fleisch pro Woche als ausreichend an. Daran halte ich mich.

Stehlen hat der Erwachte als „Nehmen von nicht Gegebenem“ definiert. Das ist deutlich umfassender, als die landläufige Übersetzung mit „Stehlen“. Stehlen/Unterschlagen ist nicht nur unethisch, sondern auch strafbar. Nach Deutschem Recht kann zwar jeder sich sogenanntes „herrenloses Eigentum“ aneignen (BGB § 958), wer rechtlich sauber bleiben möchte, tut jedoch gut daran, sich vor der Aneignung genauestens zu erkundigen, ob es nicht

vielleicht doch einen rechtmäßigen Eigentümer gibt und diesen um Erlaubnis zu fragen. Es wurden bereits Menschen zu Geldstrafen verurteilt, die Fallobst an Straßenbäumen aufgelesen hatten, die jedoch in Eigentum standen. Sicher wird niemand verklagt, der nur einen Apfel aufliebt und isst, aber Diebstahl ist es trotzdem. Einzig und allein in unseren Wäldern, gleich, in wessen Eigentum sie stehen, ist es generell erlaubt, Pilze und Beeren für den Eigenbedarf zu pflücken. Somit liegen dort kein Rechts- und auch kein Ethik-Verstoß vor.

Mit **sexuellem Fehlverhalten** ist Geschlechtsverkehr außerhalb einer festen Verbindung (Fremdgehen), der heimlich praktiziert wird, gemeint, denn wenn ein Partner es dem anderen erlaubt hat, ist es kein Fehlverhalten. Außerdem gehört erzwungener Sexualverkehr (Vergewaltigung, Pädophilie, Sodomie) dazu. Ein nicht so eindeutiger Fall ist bezahlter Sex. Wenn er auf Freiwilligkeit der/des Offerierenden basiert, ist es unproblematisch, ansonsten unheilsam. Gleiches gilt für die Herstellung und Verbreitung der zahlreichen Porno-Fotos und -Videos, die das Internet mittlerweile überschwemmt haben.

Schon seit jeher gehen beide Geschlechter fremd, nicht nur der sexhungrige, geile Mann, sondern auch die vernachlässigte oder ebenfalls sexhungrige Frau. Triebkraft aller sexuellen Aktivitäten ist die biologische Erhaltung der Art. Damit dies funktioniert, hat es die Natur eingerichtet, dass Mensch und Tier einen starken Sexualtrieb haben und Freude bei der Befriedigung dieses Triebes empfinden. Zumindest die Menschen sind sehr erfinderisch geworden, um ihren Sex-Trieb befriedigen zu können. Da wird „Ich liebe Dich“ gesäuselt und eine erogene Zone bearbeitet, bis der andere auch „heiß“ wird. Dann geht es schnell zur Sache und bei Seitensprüngen gibt es in manchen Fällen noch nicht einmal ein Wiedersehen.

Leider sprechen Sexualberater bzw. -therapeuten, davon, dass Liebe und Sex zusammen gehören würden, ich kann dem jedoch nicht zustimmen, denn es entspricht nicht der Natur dieser beiden Phänomene. Sex ist eindeutig ein Trieb und Liebe ist eine Herzensqualität, die allumfassend und ganz klar nicht nur auf einen bzw. wenige Menschen und/oder Haustiere bezogen ist. Das haben auch schon aufmerksame (achtsame) Nichtbuddhisten festgestellt.

Wir sollten uns daher immer wieder bemühen, unsere Gedanken und Taten beobachten und uns immer vor Augen halten, „der Baum fällt dahin, wohin er geneigt ist“. Und wir haben in jedem Augenblick die Möglichkeit, die Richtung neu zu bestimmen.

Michael Funk

Rechtes Handeln – was ist buddhistische Ethik?

Rechtes Handeln bildet zusammen mit der Rechten Rede und dem Rechten Lebenserwerb die ethische Grundlage des Edlen Achtfachen Pfades, eigentlich sogar den Kern der buddhistischen Ethik, denn Rechte Rede und Rechter Lebenserwerb können als Spezialfälle des Rechten Handelns betrachtet werden.

Was ist Ethik? Ethik beantwortet die Frage: „Was sollte ich tun? Wie soll ich handeln?“ Die buddhistische Ethik beantwortet diese Frage aus buddhistischer Sicht mit Begründungen aus der buddhistischen Lehre und Weltsicht. Die Antwort lautet allgemein: „Handle so, dass diese Handlung zu (deiner) Befreiung und zumindest zu (für dich) positiven karmischen Folgen führt.“ Die Begründung liegt in der darin ausgesprochenen Folge für den Handelnden, dem Heilsziel des Buddhismus.

Entsprechend lautet die grundlegende Antwort in Christentum, Judentum und Islam: „Tue Gottes Wille.“ Die Begründung fällt dabei unterschiedlich aus. Das ethische Handeln dient danach dem Ziel, den Himmel bzw. die Gemeinschaft mit Gott zu erreichen (das Heilsziel dieser Religionen) oder einfach nur darin, Gott zu ehren oder die Dankbarkeit des Gläubigen auszudrücken.

In letzter Zeit wird auch viel von „säkularer Ethik“, einer Ethik losgelöst von einer religiösen Grundlage, gesprochen. Der Dalai Lama sagt: „(Säkulare) Ethik ist wichtiger als Religion.“ Aber was soll die Grundbotschaft säkularer Ethik sein und wie ist sie zu be-

gründen? Vielleicht: „Achte die Rechte anderer Wesen.“ Oder: „Was du nicht willst, das man dir tut, das füge auch keinem anderen zu.“ (Goldene Regel) Als Begründung könnte angeführt werden, dass diese Regel die Summe des Leids minimiert und als „Gesellschaftsvertrag“ auf allgemeine Zustimmung stößt.

Eine andere Theorie, die des „Weltethos“, vertritt die Auffassung, dass alle religiösen und säkularen Ethiken letztlich übereinstimmen. Dies bezieht sich natürlich nicht auf die Definition der Grundregel und die Begründung, sondern auf ihre Konkretisierung in einer konkreten Situation. Doch gerade in konkreten Fragestellungen zeigt sich, dass die verschiedenen Ethiken und Morallehren nicht immer zu einer gemeinsamen und eindeutigen Antwort führen.

Was ist der Unterschied zwischen Ethik und Moral? Unter Moral verstehe ich ethische Regeln, die von moralischen Instanzen gesetzt werden. Das können Einzelpersonen sein wie z.B. Gott oder religiöse Führer oder Gremien oder die „herrschende Meinung“. Moral kommt von außen. Unter Ethik verstehe ich in diesem Zusammenhang dagegen den inneren Kompass, das, was die Person für sich selbst als maßgeblich betrachtet. Dem entsprechen die beiden Geistesfaktoren „Moralität“ und „Gewissenstreue“: Die Moralität (*ottappa / apatrāpya*, Asanga: Rücksichtnahme) ist die Bereitschaft, auf die „richtigen“ moralischen Instanzen zu hören, Gewissenstreue (*hiri / hrīkya*, Asanga: Selbstachtung) die Standhaftigkeit, nicht gegen die eigene ethische Überzeugung zu handeln.

Die Konkretisierung von Ethiken kann in verschiedene Stufen unterteilt werden, die auch den Entwicklungsstufen eines einzelnen Menschen entsprechen:

1. Autoritativ-situative Ethik: Es gilt, was eine Autorität in oder für eine bestimmte Situation sagt, sei es der Buddha oder die eigene Mutter. Über den Inhalt braucht man nicht nachzudenken: „Lass das!“

2. Regel-Ethik: Es gibt bestimmte Regeln: „Messer, Schere, Feuer, Licht, sind für kleine Kinder nicht.“ Der Zweck der Regel muss nicht erkennbar sein, aber man kann die Regel selbstständig anwenden.

3. Einsichts-Ethik: Die Regel wird nicht um ihrer selbst willen befolgt, sondern weil der mit der Regel verfolgte Zweck einsichtig ist: „Kein Fußballspiel im Wohnzimmer, damit keine getroffenen Gegenstände zu Bruch gehen.“

4. Zweck-Ethik: Die Handlung folgt nicht einer bestimmten Regel, sondern aufgrund der Beurteilung, dass sie dem Erreichen eines bestimmten Ziels dient, z.B. einen Unfall zu vermeiden.

5. Gesinnungs-Ethik: Die Handlung erfolgt aufgrund einer inneren Grundeinstellung, z.B. aus Liebe oder Mitgefühl.

6. Intuitive Ethik: Der innere Kompass ist so verlässlich, dass er auch „unbewusst“ funktioniert. Erleuchtete Personen brauchen keine Regeln und keine bewusst herbeigeführte Vergegenwärtigung von Liebe und Mitgefühl mehr, sie tun intuitiv das Richtige.

In diesem Fächer lauern zwei Gefahren: Zum einen, Regeln oder Aussagen zu folgen, ohne Sinn und Zweck und damit die Anwendung im Einzelfall zu prüfen, zum anderen, sich über Regeln erhaben zu fühlen.

Ein Problem von Regeln, aber auch von ethischen Zielen und Gesinnungen besteht darin, dass unterschiedliche Regeln, Ziele und Gesinnungen zu unterschiedlichen Ergebnissen führen können.

Selbst die einfache Regel „Nicht-Töten“ hilft nicht bei einer Situation wie dem bekannten „Trambahn-Dilemma“: Eine führerlose Trambahn rollt auf eine Gruppe von Menschen zu und wird sie töten, wenn du nichts unternimmst. Du kannst eine Weiche umstellen, so dass die Tram auf ein anderes Gleis geführt wird. Allerdings wird die Tram dann einen einzelnen Menschen töten, der auf diesem Gleis steht.

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob „Nicht-Handeln“ karmisch neutral und damit einer karmisch, d.h. ethisch negativen Handlung vorzuziehen ist.

Zur vollständigen „Tat“ gehören folgende „Tat“-Merkmale:

1. Objekt: Die Tat muss sich auf Objekte (Opfer oder Begünstigte) richten. Das Objekt kann auch mit dem Täter identisch sein.

2. Absicht: Die Tat und ihre Folgen müssen beabsichtigt sein. Das unbeabsichtigte Überfahren eines Tieres, das einem vor das Auto läuft, ohne dass man dies verhindern kann, ist karmisch unwirksam.

3. Eignung: Die Tat muss geeignet sein, die beabsichtigten Folgen hervorzurufen. Der Versuch, jemanden mit einer Spielzeugpistole zu erschießen, ist von vorn herein zum Scheitern verurteilt.

4. Tatbeginn: Das Auslösen des Schusses oder das In-Bewegung-Setzen eines Felsbrockens, der das Opfer töten soll.

5. Tatvollendung: Der Schuss oder der Felsbrocken trifft.

6. Tatfolge: Die beabsichtigte Tatfolge tritt ein: Das Opfer stirbt.

7. Genugtuung: Der Täter freut sich über das Gelingen der Tat.

Diese Abstufung der Tatmerkmale führt auch zu abgestuften karmischen Folgen der Tat: Unvollständige Taten erzeugen unvollständige Folgen. Eine Tat mit allen sieben Tatmerkmalen hat die stärksten Folgen. Wer eine unheilsame Tat nach dem Fassen der Tatabsicht aufgibt – und dazu hat er in verschiedenen Phasen der Tatausführung noch die Möglichkeit –, kommt mit geringeren Folgen davon. Selbst nach Vollendung der Tat führt ein Bereuen der Tat noch zu einer Verringerung der Folgen.

Was bedeutet das für das „Nicht-Handeln“, speziell im Trambahn-Dilemma? Wenn ich mich dafür entscheide, die Weiche nicht umzustellen, um zu vermeiden, den Tod eines unschuldigen Menschen durch mein aktives Handeln bewusst herbeizuführen, ist das positiv, negativ oder neutral?

Zur Analyse muss man die Handlung bzw. Nicht-Handlung in zwei Nicht-Handlungen zerlegen: einerseits das Nicht-Handeln zu Lasten der Gruppe auf Gleis 1 und andererseits das Nicht-Handeln zu Lasten der Einzelperson auf Gleis 2.

In Bezug auf die Einzelperson auf Gleis 2 ist das Nicht-Handeln eindeutig neutral.

In Bezug auf die Gruppe auf Gleis 1 ist die Beurteilung schwieriger. Sicherlich habe ich die Handlung (Umstellen der Weiche) nicht unterlassen, um die Menschen zu töten. Aber ich war mir der Folgen meines Nicht-Handelns wohl bewusst und habe sie in Kauf genommen. Im Strafrecht nennt man dies „bedingter Vorsatz“. In dem Fall, wenn das Gleis 2 frei gewesen wäre und das Umstellen der Weiche keine negativen Folgen gehabt hätte, ist die Beurteilung klar: Das mutwillige Unterlassen der Rettungsaktion ist negativ zu beurteilen. Die Situation auf Gleis 2 – frei oder problematisch – kann an der Beurteilung der Nicht-Handlung in Bezug auf Gleis 1 aber nichts grundsätzlich ändern: Das Nicht-Handeln ist in jedem Fall negativ zu beurteilen.

Das Ergebnis ist also: Handeln ist karmisch positiv bezogen auf die Gruppe auf Gleis 1 und karmisch negativ bezogen auf die Einzelperson auf Gleis 2. Nicht-Handeln ist karmisch negativ bezogen auf die Gruppe auf Gleis 1 und karmisch neutral bezogen auf die Einzelperson auf Gleis 2. Ob ich also handle oder nicht, immer gibt es negative Folgen – ein typisches Dilemma eben.

In einem Dilemma muss ich abwägen. Aber wie sind die Gewichte, die ich gegeneinander abzuwägen habe? Aus der Darstellung der Tatmerkmale ist abzuleiten, dass Handeln stärker wirkt als Nicht-Handeln. Aus der menschlichen Verhaltenspsychologie wissen wir, dass für uns die Vermeidung von Verlusten in der Regel mehr wert ist als ein möglicher Gewinn. Wenn wir daraus schließen, dass dies ein Hinweis auf karmische Gesetzmäßigkeiten ist, bedeutet dies, dass negative Taten wirkmächtiger sind als positive Taten, das Töten eines Menschen ist gravierender als die Rettung eines Menschenlebens. Es gilt also, negative Taten zu vermeiden und nicht durch positive Taten zu rechtfertigen.

Das sind aber nur Aussagen über allgemeine Tendenzen. Exakte Gewichtungen gibt es nicht: Die Rettung wie vieler Menschenleben wiegt mehr als die Tötung eines Menschen? Welches Gewicht hat das Menschenleben eines potenziellen Selbstmordattentäters, einer Ärztin, eines Kindes, eines 100-Jährigen, eines Hundes, einer Mücke?

Das sind nicht nur theoretische Fragen. Für die Programmierung selbstfahrender Autos werden Vorgaben benötigt. Wenn ein Unfall nicht zu vermeiden ist, zu wessen Gunsten oder Ungunsten soll das Auto dann reagieren? Bestimmen Sie mit: Auf <http://moralmachine.mit.edu> können Sie Varianten des Trambahn-Problems entscheiden. Die

Forscher des weltbekannten Massachusetts Institute of Technology versuchen damit, das moralische Empfinden der Teilnehmer zu erforschen.

Ausgangspunkt jeder Tat ist die Tatabsicht oder auch Wille oder Entschluss. Wenn dieser Entschluss bewusst gefasst wird, spielt bei dieser Entscheidung natürlich nicht nur der ethische Kompass eine Rolle, sondern auch weitere Geistesfaktoren, auf die ich hier aber nicht näher eingehen möchte. Eine weitere Grundlage der Entscheidung ist die Wahrnehmung der Situation und der Handlungsalternativen. Dabei ergibt sich das Problem der unvollständigen Information. Die Wirklichkeit ist nicht immer so eindeutig wie die konstruierten Beispiele. Steht die Menschengruppe wirklich auf dem Gleis oder daneben? Wird die Gruppe die herannahende Tram nicht doch bemerken und ausweichen? Nehme ich den sicheren Tod eines Menschen in Kauf, um einen möglichen, aber nicht sicheren Tod anderer Menschen zu vermeiden?

Was bedeutet das Problem der unvollständigen Information für die ethische Bewertung einer Entscheidung und der daraus resultierenden Handlung? Die Beurteilung muss immer *ex-ante* erfolgen und nicht *ex-post*, d.h. aus der Sicht des Handelnden vor der Tat und nicht aus der Sicht einer vollständigen Kenntnis aller Umstände und Folgen nach der Tat. Die Handlung kann daher subjektiv richtig sein, auch wenn sie sich später – auch in den Augen des Handelnden – als falsch herausstellt.

In den unterschiedlichen Antworten der Menschen auf die aufgezeigten Dilemmata zeigt sich, dass es eine „allgemeine“ Moral, ein allen Menschen gemeinsames „Weltethos“ nicht gibt. Ethik ist zeit-, orts-, gesellschaftsabhängig, letztendlich individuell.

Widerspricht diese These dem Konzept des Rechten Handelns als Bestandteil des Edlen Achtfachen Pfades? Nein. Das, was Rechtes Handeln im konkreten Fall bedeutet, ist Gegenstand der Rechten Anschauung, gestützt durch die Rechte Gesinnung. Die Rechte Anschauung und damit auch die individuelle Ethik eines Menschen auf dem Pfad werden sich entwickeln. Und es ist auch nicht gesagt, dass es in jeder Situation genau eine „richtige“ oder zumindest „beste“ Verhaltensweise gibt. Im Trambahn-Dilemma gibt es für beide mögliche Verhaltensweisen nachvollziehbare Gründe. Sonst wäre es ja auch kein Dilemma.

Ich verstehe daher die „buddhistische“ Ethik auf die einzelne Person bezogen. „Buddhistische Ethik“ kann sicherlich durch Ausrichtung des ethischen Kompasses von Individuen das Zusammenleben in der Gesellschaft verbessern, sie erhebt aber nicht den Anspruch, allgemeinverbindlicher Standard in einem demokratisch verfassten Staat zu sein. Das ist der staatlichen Rechtsordnung vorbehalten. Ich hätte bereits Probleme damit, in einem die Politik beratenden Ethikrat einen „buddhistischen Standpunkt“ zu formulieren, z.B. Vorgaben für selbstfahrende Autos, siehe oben.

Komplexe Systeme in einer unendlich vielfältigen Umwelt können ihre Aufgaben nicht vollständig mit starren Regeln meistern. Menschen, selbstfahrende Autos und die Künstliche Intelligenz der Zukunft müssen dazulernen. Wie gesagt, betrachte ich auch die Ethik als evolutionären Prozess. Der Künstlichen Intelligenz kann man vielleicht eine ethische Grundausstattung mitgeben, aber letztendlich wird sie ihre eigene Ethik entwickeln. Wie kann die aussehen? Eine Künstliche Intelligenz ohne Emotionen, frei von Gier, Hass und Verblendung, hat alle Voraussetzungen, wie ein *Bodhisattva* zu wirken, zum Wohle aller Wesen. Leider gibt es aber schon Ansätze, einer Künstlichen Intelligenz Abneigung und Vorlieben beizubringen. Das könnte dann in das Gegenteil eines *Bodhisattva* umschlagen, es sei denn, die Künstliche Intelligenz macht sich ebenfalls auf, dem Edlen Achtfachen Pfad zu folgen.

Das Rechte zu tun, ist also nicht leicht. Mögen uns Rechte Achtsamkeit und Rechte Anstrengung dabei unterstützen.

Volker Junge

„Machen ist wie Wollen: nur krasser“¹⁸

Dieses Zitat des Redners und Trainers Hans-Uwe Köhler bringt mich ins Nachdenken. Wie können wir wissen, ob das, was wir machen, auch das ist, was wir wollen, und wie finden wir heraus, was wir wollen oder sogar, was wir wollen sollten, so dass unser Tun „recht“ ist? Gibt es überhaupt „rechtes Tun“, und ist das etwas anderes als „richtiges“ Tun? Gibt es so etwas wie „vollkommenes“ Tun?

Die letzte dieser Fragen halte ich für die schwierigste und vermutlich interessanteste. Vielleicht kann man mit Dürckheim¹⁹ sagen, vollkommenes Tun könnte in eine Richtung gehen von: „es“ tut in mir. Besonders beim kreativen und musischen Tun, auch bei körperlichen Übungen/Haltungen können Menschen in einen selbstvergessenen Flow geraten.²⁰ Sie erleben sich eins mit sich, ihrem Tun und der Welt. Zur Möglichkeit einer Tür zu einer spirituellen Erfahrung kann solches Tun im Rahmen eines Exerzitiums, einer möglichst regelmäßigen, wenn nicht gar täglichen Übung, werden. Es kann sich ein Spürbewusstsein ausbilden für ein „es“ tut in mir, frei von ego-bezogener Anstrengung. Im Kontakt mit einem Freund erlebe ich, was es heißen kann, in diesem Sinne ein Mantra zu „tun“. Das ist mehr als lesen oder rezitieren. Der Inhalt eines Mantras kann sich im Tun aktualisieren, gegenwärtig werden und mich im Hören (was auch ein Tun sein kann, indem ich ganz Ohr werde) mit hineinnehmen in seinen potenziellen Erfahrungsraum. In mir entstehen so in der Resonanz Bilder und Eindrücke, die dem Mantra entsprechen, auch wenn ich es nicht kenne. Mich erinnert die Weise der Erfahrung an eine Darstellung von Dürckheim, der berichtete, wie ein alter Meister im Bogenschießen seinen Bogen spannt, der Pfeil sich löst und nach wenigen Metern auf den Boden fällt, ohne die Zielscheibe auch nur annähernd zu erreichen, aber rundherum Menschen in ein *Samadhi* fallen.²¹ Die Kriterien für erfolgreiches Tun, das sich an üblichen Leistungs- oder Zielmarken orientiert, sind für „vollkommenes“ Tun wohl unbrauchbar. Welche Kriterien könnte es denn grundsätzlich für unser Alltagshandeln geben, um uns dem „rechten“ Tun anzunähern?

Wenn es um unser alltägliches Machen, auch Handeln geht, denke ich, dass dieses vielfältig eingebunden ist, z.B. beeinflusst durch den Zeitgeist, durch Werte unserer Herkunft, durch das, was wir erfahren haben, woraus wir in unserem Leben gelernt haben und hoffentlich Erkenntnisse gereift sind. Darüber hinaus stehen wir in zahlreichen Wechselwirkungen mit dem Tun anderer. In den wenigsten Fällen dürfte es dabei tatsächlich um eindeutig „richtig“ und „falsch“ gehen. Allerdings ist manche Tat wahrscheinlich hilfreicher als eine andere, alternative Möglichkeit. Wir benötigen also Bezugspunkte, um entscheiden zu können, was vielleicht angemessener, hilfreicher sein könnte als anderes; etwas, woran wir uns orientieren können in unserem alltäglichen Tun und „Machen“.

Ich möchte im Folgenden einige solcher möglichen Bezugspunkte aufführen, ohne dabei den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Wenn ich davon ausgehe, dass alles mit allem zusammenhängt, dass es also eine Illusion ist, sich selbst als unabhängig und getrennt wahrzunehmen, macht es Sinn, nicht nur (aber auch) das eigene Wohlergehen im Blick zu halten, sondern auch das Wohlergehen der Mitmenschen, der Umwelt und des Kosmos. Ich gehe des Weiteren davon aus, dass jeder letztlich für alles, was er/sie tut und auch für alles, was er/sie nicht tut, die Konsequenzen trägt. Diese beiden Aspekte können eine erste Richtschnur sein.

Erwiesenermaßen fühlen sich Menschen dann besonders gut, wenn Sie für andere unterstützend sein können, natürlich ohne dauerhaft über ihre eigenen Grenzen zu gehen. Wir sind bis in unseren grobstofflichen Körper hinein soziale Wesen und gehen miteinander in Resonanz. So halte ich ein Tun, das das Wohl möglichst vieler Lebewesen berücksichtigt, das die vor auszusehenden Konsequenzen weitestgehend abwägt und aus einer Haltung von

¹⁸ Köhler, Hans-Uwe, *Zugabe! Machen ist wie Wollen: nur krasser. Ein Rückblick in die Zukunft als Trainer, Redner und Motivator*, GABAL Verlag GmbH, Offenbach 2017

¹⁹Dürckheim, Karlfried Graf, *Meditieren – wozu und wie*, Herder, Freiburg 1976
Ders., *Der Alltag als Übung*, Verlag Hans Huber, Bern 1987

²⁰Csikszentmihalyi, Mihaly, *Flow: Das Geheimnis des Glücks*, Klett-Cotta, Stuttgart 1992

²¹Youtube: Dürckheim, Karlfried Graf (1985) im Gespräch mit Karl Schnelting in der Reihe: „Zeugen des Jahrhunderts“ „Der Weg ist das Ziel“, 49.00 Minute ff.

Mitgefühl auch überweltliche Bedürfnisse (z.B. nach Sinn und Spiritualität) erlaubt und ausdrückt, für eine Weise „rechten“ Tuns. Was auf diese Weise ausgedrückt komplex erscheint und auch ist, kann sich in einfachen Regeln des menschlichen Zusammenlebens praktisch äußern.

Ein Sprichwort sagt: „Was Du nicht willst, das man Dir tut, das füg‘ auch keinem anderen zu.“ Naphtali Herz Wessely (1725-1805) übersetzt den bekannten biblischen Vers (Lev 19,18, Mt 22,39, Mk 12,29, Lk 10,27) „Liebe Deinen Nächsten, wie Dich selbst“, mit „Liebe Deinen Nächsten, er ist wie Du.“²² Für unsere Gesellschaft grundlegend sind die Menschenrechte, unser Grundgesetz und die ganz praktischen Gebote, nicht zu morden, nicht zu stehlen usw. Bemerkenswert finde ich, dass deren Grundlage, die sog. zehn Gebote der jüdisch-christlichen Tradition, im Ursprungstext nuanciert anders übersetzt werden können, als sie uns bekannt und mit „du sollst (nicht) ...“ überliefert wurden. Aus der Erfahrung der Befreiung aus dem Unrecht der Sklaverei in Ägypten, also mit neu erlebter Würde, und zurückgeworfen auf existenzielle Urfahrungen in der Wüste sowohl in der Gruppe als auch mit dem Überweltlichen, wächst folgende Erkenntnis: Wenn du diese Erfahrungen wirklich realisierst, dann wirst du nicht morden, nicht stehlen usw. und dann wirst du auf dieser Grundlage in Zufriedenheit mit anderen Menschen dein Leben leben können. Es ist wie eine logische Folge aus Erfahrung gewonnener Erkenntnis, nicht zu morden und nicht zu stehlen usw.²³

Wie komplex selbst diese einfachen Regeln sein können, zeigt sich an der Frage, welches T-Shirt ich kaufe. Auf den ersten Blick hat ein T-Shirt-Kauf ja nicht unbedingt etwas mit „Stehlen“ und „Morden“ zu tun. Auf den zweiten Blick entscheide ich hier mit darüber, ob jemand seinen gerechten Lohn bekommt oder „bestohlen“/betrogen wird um den Lohn, den er für sich und seine Familie zum Überleben braucht. Ich entscheide mit darüber, ob die Bedingungen der Herstellung so vergiftend sind, dass Menschen krank werden und daran sterben („gemordet“ werden); wie Wasservorräte verbraucht (der allgemeinen Bevölkerung „gestohlen“) werden, wie Umwelt zerstört und vergiftet wird sowohl durch die Herstellungsweise als auch durch den Transport usw.

Ein weiterer Bezugspunkt zur Orientierung kann unsere begrenzte Lebenszeit sein. Die Tatsache, dass wir sterblich sind, führt dazu, dass es auf unser Handeln unwiderruflich ankommt. Es ist nicht egal oder beliebig korrigierbar. Wir entscheiden täglich darüber, ob wir (nicht nur) am Ende unseres Lebens zufrieden sein werden. Bronnie Ware²⁴ hat Sterbende begleitet und dabei fünf wesentliche Aussagen immer wieder gehört, was diese am meisten bedauerten angesichts ihres bevorstehenden Todes, z.B. ich wünschte, ich hätte mein eigenes Leben gelebt statt mich nach Erwartungen anderer ausgerichtet, ich hätte nicht so viel gearbeitet, Freundschaften mehr gepflegt, meine Gefühle mehr gezeigt usw. Ich habe für mich daraus positive Äußerungen formuliert, die vielleicht anregend sein können, eigene Lebensziele konkreter zu fassen:

- *Ich bin so mutig, dass ich heute mein eigenes Leben lebe und meine Träume verwirkliche.*
- *Ich arbeite heute klug und in Balance zwischen Engagement und Entspannung.*
- *Ich nehme heute alle meine Gefühle mit Freude wahr und entscheide mich, sie auch angemessen auszudrücken.*
- *Ich lebe täglich verbunden in einer Gemeinschaft von Menschen mit freundschaftlichen Beziehungen, die ich aktiv pflege.*
- *Ich erlaube mir heute ausdrücklich, ein glückliches Leben zu führen.*
- *Ich lasse heute zu, dass die Liebe in mir frei strahlt, und wünsche allen Wesen Frieden und Glück.*

²² Buber/Rosenzweig übersetzen das Gebot aus Lev 19,18 (vgl. auch Lev 19,34) „Halte lieb Deinen Genossen, dir gleich“. Der Nächste ist ein menschliches Wesen, so wie du selbst. Rosenzweig in: *Der Stern der Erlösung*, 1930², 1954 II: 196: „...er soll dir nicht ein Er bleiben und also für dein Du bloß ein Es, sondern er ist wie Du, wie Dein Du, ein Du wie Du, ein Ich...“ („...denn er ist wie du“, Themenheft 2001, hrsg. v. Deutscher Koordinierungsrat der Gesellschaften für christlich-jüdische Zusammenarbeit (DKR), Bad Nauheim

²³ Statt der Futur-Übersetzung wäre auch eine Präsens-Übersetzung möglich: „wenn..., dann tötest du nicht.“ Dieses gilt auch für die Übersetzung Lev 19,18 „Du wirst deinen Nächsten lieben, er ist wie Du.“ als eine wichtige Quintessenz der Thora.

²⁴ Ware, Bronnie, *Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern*, Arkana-Verlag, München 2013

Steve Jobs formulierte sehr konkret und praxistauglich: „In den vergangenen 33 Jahren habe ich jeden Morgen in den Spiegel geschaut und mich gefragt: „*Wenn heute der letzte Tag meines Lebens wäre, würde ich das tun wollen, was ich heute vorhabe?*“ Und wenn die Antwort an zu vielen Tagen hintereinander „Nein“ lautete, wusste ich, dass ich etwas verändern musste.“²⁵ Harry Harbord Morant gibt folgenden Rat: „Leben Sie jeden Tag so, als könnte es Ihr letzter sein, denn eines Tages werden Sie sicherlich Recht behalten.“²⁶

Mir selbst hilft die Frage, worauf wird es am Ende meines Lebens wirklich angekommen sein, sehr dabei, heute im Alltag Entscheidungen zu treffen zu dem, was ich tun will und mit welcher Haltung ich Dinge tue und Menschen begegne. Menschen freundlich zu begegnen, z.B. der Verkäuferin an der Kasse zuzulächeln, kann ihren und meinen Tag etwas lichter machen, im wahrsten Sinne des Wortes heller und leichter. Das Leben entscheidet sich, so denke ich, in den vielen Kleinigkeiten, die wir tun oder unterlassen. Es gibt keinen Grund, nicht der Stimme des Herzens zu folgen. Angesichts dessen, worauf es mir wirklich ankommt, löst sich mancher Ärger schneller auf und belastet weder mich, noch jemand anderen. Ich frage mehr danach, was ich persönlich beitragen kann, damit die Situation ein bisschen besser werden kann. Als Fan von „ein bisschen“ habe ich die Erfahrung gemacht, dass gerade diese Kleinigkeiten, die mich wenig Kraft kosten, auf Dauer viel Zufriedenheit schaffen und unser aller Leben freundlicher gestalten können.

In meiner Beratungstätigkeit zitiere ich gerne einen Fußball-Spruch von Adi Preißler, den ich von meinem Mann übernommen habe: „Grau is’ im Leben alle Theorie – aber entscheidend is’ auf’m Platz.“ Auch wenn mir die innere ethische Haltung zentral wichtig ist, geht es dann doch auch darum, tatsächlich ins Handeln zu kommen, also auch darum, ggf. etwas zu riskieren auch auf die Gefahr hin, Fehler zu machen. Das gilt in meinen Augen auch für spirituelle Übungen. Ob eine Meditations-Übung wirklich zu wesentlicher Wandlung führt, zeigt sich daran, wie ich ganz konkret dem ersten Lebewesen begegne, wenn ich aus der Meditation herauskomme. Von dem christlichen Mystiker Meister Eckhart (1260-1327) ist der Hinweis, der für mich wie eine Zusammenfassung und damit eine gute Richtschnur für das sein könnte, was ich unter „rechte Tat“ verstehe: „Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“ Denn alle Menschen zu lieben, kann leichter sein als einen konkreten einzelnen, der gerade da ist und der mich vielleicht sogar stört.

Es geht also tatsächlich um das konkrete Tun, um die Umsetzung von dem, was ich, was Sie als Lesende in Ihrem Leben wollen, was der tiefere Sinn Ihrer Existenz sein kann. Und das braucht viel Übung. Denn auf dem Weg von der Erkenntnis zur Umsetzung „auf’m Platz“ im Hier und Jetzt der Gegenwart geht auch einiges wieder verloren. Wir reagieren oft in alten Gewohnheitsmustern und nutzen wenig die kleine Lücke der Freiheit zwischen Reiz und Reaktion, in der wir uns entscheiden können auf der Grundlage dessen, was als Orientierung für unser Leben wichtig erscheint, was wir also tatsächlich „wollen“. Vielleicht können wir manchmal unser Machen auch als Spiegel unseres mehr oder weniger unbewussten Wollens deuten und reflektieren. Spätestens dann wird wohl auch erkennbar, wie weit wir im konkreten Tun mit unseren Idealen übereinstimmen. Ich plädiere dafür, den Ausspruch von Hans-Uwe Köhler vielleicht auch mit Selbsthumor zu nehmen: „Machen ist wie Wollen: nur krasser.“ An meinem Machen erkenne ich, was ich auf einer Ebene gewollt habe und was sich konkret in mein Tun hinein durchgesetzt hat. Wer weiß, welche Überraschung ich mir selbst und anderen damit bereiten kann, näher darüber nachzudenken, was sich da wohl in meinem Machen an Wollen geäußert haben könnte? Vielleicht ist es auch eine Variante, einfach mal Unerwartetes zu tun, das ich noch nicht in verschiedenen Varianten bedacht habe, das mir aber eine neue Erfahrung und damit Erkenntnis ermöglicht und vielleicht auch einfach durch das Überraschungsmoment Freude ins Leben bringt. „Manchmal ist deine Freude die Quelle deines Lächelns, aber manchmal kann auch dein Lächeln die Quelle deiner Freude sein.“²⁷ Es kann möglich werden, über das Tun selbst etwas Neues zu erleben, was ich vorher noch nicht

²⁵ Cheung, Theresa, *Achtsamkeitsrituale. 21 Wege zu einem glücklicheren Leben.*, Anaconda Verlag GmbH, Köln 2018: 65

²⁶ Dies., a.a.O.: 74

²⁷ Thich Nhat Hanh

einmal denken konnte. Erst dann kann ich spüren, dass mehr möglich ist als mein Verstand glaubt. So ging es einem Klienten von mir, der lange darüber nachgedacht hat, ob er sich für einen Job bewerben soll oder nicht. Monate ist er über das Nachdenken nicht hinausgekommen, zu viele Unwägbarkeiten lagen vor ihm. Dann hat er es einfach gemacht und sich damit neue Erfahrungen ermöglicht. Wir sollten mit allem rechnen, auch mit dem Schönen. Auch das ist eine Variante von „Machen ist wie Wollen: nur krasser.“

Anne Maria Willing-Kertelge

I got nothing, Ma ...²⁸

1.

Natürlich wächst bei einem Beitrag zu einem Themenheft wie diesem die Wahrscheinlichkeit, dass – je mehr ich auf buddhistische Traditionen und entsprechende Zitate zu sprechen komme – ich wiederhole, was andere Autoren im selben Heft auch schon erwähnen. Als ein Beispiel sei aus dem vorangegangenen Heft in Erinnerung gebracht, dass mehrere Autoren den Begriff *sammā* in einem weiter gefassten Sinn verstehen, als dies mit „recht“ wiedergegeben wird. Daher will ich im ersten Teil dieses Beitrags im Sinne einer lockeren Blütenlese vor allem Aspekte von links und rechts eines buddhistischen Pfades sammeln und im zweiten Teil Buddhistisches durch Einsichten aus anderen spirituellen Richtungen ergänzen und vertiefen.

„All the masters make rules.“ So heißt es in einem Song aus Easy Rider.²⁹ „All the masters make rules. All the wise men, and the fools. I've got nothing, Ma, to live up to.“ Ein Lebensgefühl, das vielleicht die meisten kennen. Jedenfalls punktuell und passager.

So berichtet auch das Neue Testament, dass Jesus gefragt wird „quid faciendo...“³⁰, in etwa zu übersetzen mit „Was soll/kann/darf ich tun, um das Ewige Leben zu erlangen?“ Der Fragende erhält zunächst als Antwort: das zu tun, was dem Gesetz/den Geboten entspricht; und darüber hinaus auch alles an eigenem Besitz und Eigentum wegzugeben.

Auf den ersten Blick könnte hier mit dem Ewigen Leben vielleicht das gemeint sein, was in buddhistischer Tradition mit Todlosigkeit/Unsterblichkeit benannt wird; bei näherer Betrachtung wird allerdings ein Hauptunterschied deutlich: Todlosigkeit im buddhistischen Verständnis ist ein Synonym für Nirvana und nicht durch das Erfüllen von Bedingungen zu erlangen; Bedingungen zu erfüllen ist wertvoll im Sinne von Vorbereitungen; das Schauen des Ungeschaffenen – ein anderes Synonym für Erleuchtung – geschieht aber unbeding, und das „Haften an Regeln (dem Gesetz/den Geboten) und Riten“ z. B. gilt gerade als eine der 10 auf dem Heilsweg zu überwindenden Fesseln. Ich habe den Eindruck, dass mit dem Ewigen Leben im Verständnis der christlichen Tradition eher ein auf Verdiensten beruhendes, schier unendlich langes glückliches Dasein in himmlischen Welten gemeint ist. Das aber ist aus buddhistischer Sicht noch dem Karma unterworfen.

Der Hl. Augustinus beantwortete die Frage nach dem *faciendum*, dem zu Tuenden auf schlichte Weise: „*Ama et fac quod vis.*“ Liebe und tue, was du willst. Auch das bleibt im Bereich des Bedingten Entstehens und damit von Karma und *Samsāra*.

Dieses *faciendum* ist inhaltlich und auch grammatisch ähnlich dem, was im Pāli *karaṇīya* genannt wird, z.B. im zu Recht berühmten *karaṇīya-mettā-sutta*; diese bedingungslose Liebe, die mit *mettā* gemeint ist, gilt es zu tun, zu praktizieren, zu entfalten usw. als optimales Tun im Sinne von heilsamem Karma; aber auch dies schafft nicht die erlösende Erleuchtung, sondern „lediglich“ beste Voraussetzungen dazu.

Vor einigen Jahrzehnten habe ich mich selbst gefragt, was ich wohl tun (und unterlassen) sollte, um am Ende meines Lebens nicht „Thema verfehlt“ oder ähnliches feststellen zu müssen. Ich habe mir diese Frage damals sehr aufrichtig und intensiv gestellt, und aus meiner Tiefe habe ich „gehört“: „Du kannst alles tun, was aus der Tiefe deiner selbst kommt.“ Um damit in Kontakt zu kommen, gilt es, diese Quelle zu erfühlen und zu erfahren.

²⁸ „Although the masters make the rules

For the wise men and the fools

I got nothing, Ma, to live up to“ von Bob Dylan

²⁹ US-amerikanischer Spielfilm aus dem Jahr 1969

³⁰ *quid faciendo vitam aeternam possidebo* (Vulgata): Lukas 10,25; ähnlich 18,18 und Matthäus 19,16.

Das entspricht – was ich damals noch nicht wusste – nach der Stufenleiter Lawrence Kohlbergs³¹ einer Ebene der Entwicklung des ethischen Bewusstseins, die er postkonventionell nennt. Dies bezeichnet einen Stand der selbst-akzeptierten ethischen Prinzipien, deren Standpunkt außerhalb konventioneller Moral liegt und unabhängig ist von der Autorität einzelner Personen oder Gruppen; die vorausgehende konventionelle Ebene der Moral wird nicht unbedingt verworfen (außer in der Ablösephase, die man eine Phase des jugendlichen Protestes oder der Willkür nennen kann, die allerdings bei manchen Menschen den Rest des Lebens anhält...), ihre Akzeptanz wird aber an eine eigene Überprüfung gebunden; auch die soziale Ordnung kann auf dieser Stufe u.U. aus Vernunft in Frage gestellt und neu begründet werden.

In den Umkreis dieser Feststellung, dass von einem bestimmten Entwicklungsstand an Fragen nach dem, was ein „rechtes Tun“ ist und was nicht, eher aus der Person selbst zu beantworten sind, und dass die Antworten entsprechend dem Reifegrad der Person auch unterschiedlicher Art sind – in diesen Umkreis der Betrachtung passt vielleicht auch das Phänomen der inneren Stimme, das Sokrates sein Daimonion³² genannt hat: Eine für ihn selbst wahrnehmbare Instanz, die ihm nun aber nicht vermittelte, was er zu tun habe; nein, dieses Daimonion brachte sich ihm ausschließlich zu Gehör in Situationen, in denen es für ihn darum ging, etwas nicht zu tun, z.B. vor der Vollstreckung des Todesurteils an ihm zu entfliehen.

Das beschreibt natürlich ein ganz anderes Niveau als das, was Wilhelm Busch lapidar formulierte mit: „Das Gute, dieser Satz steht fest, ist stets das Schlechte, das man lässt.“ Obwohl ähnliches auch aus der frühbuddhistischen Tradition überliefert ist: *sabba-pāpass’ akaraṇāṃ, kusalass’ ūpasampadā* = Alles Üble unterlassen, Heilsamem sich zuzuwenden; es geht in diesem Vers dann aber doch sehr viel weiter mit: *sa-citta-paryodapanam; etaṃ buddhāna’ sāsanaṃ* = Läuterung des eignen Geistes: Das ist, was die Buddhas lehren.³³ Und das führt in Höhen der Reife, die z.B. bei Padmasambhava anklingen: „Obwohl meine Sicht so offen und weit ist wie der Himmel, sind mein Handeln und meine Achtung vor Ursache und Wirkung so fein wie Mehlstaub.“³⁴

2.

Nun: Was hilft mir denn konkret in meinem täglichen Leben, mich in der Fülle der immer wieder anstehenden kleinen und großen Entscheidungen zu orientieren?

Zunächst sind da natürlich die Orientierungen, die wir zumal von unseren Eltern und anderen Autoritätspersonen bekommen haben und die sich zumeist berufen auf überlieferte Verhaltensnormen, die oft aus Religionen stammen. Im Christentum sind es die Zehn Gebote, im Buddhismus haben wir die fünf *sīla*, die ganz ähnlich in den fünf *yamas* des Hinduismus vorkommen. Ich glaube, es ist wichtig, in seiner Kindheit so etwas – oder etwas Vergleichbares – als verbindlich kennenzulernen. Weniger in dem Sinne, daran unhinterfragt den Rest seines Lebens festzuhalten, sondern um im Laufe der weiteren Entwicklung zu einer immer eigenständigeren Orientierung zu gelangen; sich immer mehr aus Gehorsam an Vorgegebenes heraus und auf selbst Erfahrenes und selbst Bejahtes hin zu entwickeln; immer mehr vom Wunsch, Antworten auf „Was ist jetzt recht/richtig?“ von außen zu bekommen, weg und hin zu einer zunehmend autonomen Orientierung zu kommen. Ja sich von der Fragestellung „Was ist jetzt richtig und was falsch?“ zu lösen – diese Fragestellung impliziert ja immer, dass es so etwas wie objektiv Richtiges bzw. Falsches gäbe, was letztlich eine Illusion ist – hin zu einer Frage: Was fühlt sich jetzt wirklich stimmig an? Und was sich für mich stimmig anfühlt, das ändert sich natürlich im Laufe meines Lebens und entwickelt sich

³¹ Lawrence Kohlberg, *Entwicklungslogik des moralischen Bewusstseins* (Urteilens); z.B. in Heiner Roetz, *Die chinesische Ethik der Achsenzeit*, Kap. 3, Suhrkamp, 1992.

Ursula Iskenius-Schuppert, *Die Psychologie der Moralentwicklung nach Lawrence Kohlberg*, ZTA 4/2006: 305-325. - Wikipedia, *Kohlbergs Theorie der Moralentwicklung*

³² Mir aber ist dieses von meiner Kindheit an geschehen, eine Stimme nämlich, welche jedes Mal, wenn sie sich hören lässt, mir von etwas abredet, was ich tun will, zugeredet aber hat sie mir nie. Sokrates in seiner Apologie, 31 d

³³ *Dhammapada* 183

³⁴ (erleuchtete) Sicht = *rigpa* – im Unterschied zu *sem* = unerleuchtetes Alltagsbewusstsein

weiter. *Stimmig* würde für einen Buddhisten auch immer bedeuten *im Einklang mit dem Dharma*³⁵ – soweit ich damit eben in Tuchfühlung bin.

Dazu ein kleiner Exkurs: Wir Menschen und die Natur um uns herum sind beispielsweise dem beständigen Einfluss des Mondzyklus ausgesetzt; und manches spricht dafür, dass es gut ist, sich dessen bewusst zu sein und sich in diesen Rhythmus einzufühlen und mit ihm zu leben. In einem solchen Fall lebt man ungefähr in einem Lebensgrundrhythmus von 28 Tagen. Nun hat man aus praktischen Erwägungen heraus irgendwann einmal diese Zeitspanne geviertelt und daraus siebentägige Wochen geschaffen. Auf den ersten Blick scheint das prima. Auf den zweiten Blick aber zeigt sich, dass dieser neue, künstlich geschaffene Rhythmus sich vom originalen Mondrhythmus bald entfernt, da der Mond zu einem Umlauf etwas weniger als 28 Tage braucht.³⁶ Es resultiert also ziemlich rasch eine Entfremdung vom Einklang mit dem natürlichen Mondrhythmus, wenn man auf den vom Verstand festgelegten, künstlich geschaffenen Rhythmus von 7-Tage-Wochen umsteigt.

Und so kann dieses Beispiel vielleicht als eine Metapher dafür dienen, dass das Festlegen von Verhaltensnormen, die ursprünglich einmal vermutlich sehr angemessen an konkrete Situationen waren, eben gerade durch den Akt ihrer Festlegung auf die Dauer zu einer Entfremdung aus dem Einklang führen.

So haben wir im Buddhismus die fünf *sīla* als Übungen, bestimmte Verhaltensweisen zu unterlassen, und das ist gut so; sie sind keine festgezurrten Verhaltenskodices, auch das finde ich gut; und z.T. sind diese *sīla* auch eher vage formuliert, erst die Kommentare legen sie fest. Schon die weiteren *sīla* öffnen das Feld des zu bejahenden Verhaltens, und erst recht die *pāramitā* laden zu Haltungen und Tätigkeiten ein, die direkt in Tuchfühlung mit dem Einklang mit dem *dharma* führen (können).

Es gibt in der großen Schwesterreligion des Buddhismus, dem Hinduismus, und hier speziell in der Tradition des *Ājurveda*, eine Orientierungsmöglichkeit, die ich vor 35 Jahren in Südindien von einem einheimischen Arzt erfahren habe.³⁷ Er meinte, es gebe vier Schritte zur Befreiung (*mokṣa*), und ich fand, es war übersichtlich und möglich, das im Gedächtnis zu behalten.³⁸ Dieses kleine Konzept beruht zunächst auf dem

1. Schritt, nämlich herauszufinden: Was ist Sinn, Ziel, Zweck (*purpose*) meines Lebens? Es ist die Frage nach der Einbettung meines Lebens in das allumfassende Weltengesetz, den oben erwähnten *dharma*: Was sind in meiner Wahrnehmung mein Platz, meine Aufgabe, mein Weg in der Welt, in diesem Leben, in Richtung immer vollständigerer Übereinstimmung mit dem *dharma*?³⁹

Ein 2. Schritt sieht vor, dieses Ziel so angehen, dass es mich und die Meinen – die mir anvertraut sind und die von mir abhängig sind – ernährt, trägt. – Das heißt auch, beim Weg auf das Ziel hin mit den Füßen auf dem Boden zu bleiben. (*artha*)

Der 3. Schritt besteht nun darin, dass ich alles, was mir im Leben begegnet, insbesondere an Reiz- und Lustvollem (*kāma*), an 1. und 2. messe: Dient es ihm – es tun; dient es ihm nicht – es lassen. – Es macht halt, wenn ich Hunde (= Wünsche) habe, einen Unterschied, ob ich mich von ihnen beißen lasse oder sie vor meinen Schlitten spanne.⁴⁰

³⁵ Hier nicht primär verstanden als die Lehre des Buddha, d.h. als der Buddha-Dharma, sondern als das Umfassende, das der Buddha in seiner vollen Erleuchtung erkannt hat: den *sanātana dharma* = das ewige Weltengesetz (Glaserapp); so wird die Grundbedeutung von *dharma* auch im Hinduismus verstanden und auch in der kongenialen Religion und Philosophie des Taoismus, wo dies das Tao genannt wird; dies ist letztlich wohl das, was im Christentum mit der Metapher vom Reich Gottes gemeint ist.

³⁶ Die exakte Umlaufzeit des Mondes um die Erde beträgt 27 Tage, 7 Stunden (ohne Minuten und Sekunden).

³⁷ Dr. Rakavan (Kerala, Indien)

³⁸ Die ersten drei heißen in der indischen Tradition *tri-varga*. Ich habe auch andere Interpretationen dieses Konzeptes kennen gelernt, die von Dr. Rakavan war mir die einleuchtendste und brauchbarste.

³⁹ Vergl. Goethe: Und das Gesetz nur kann uns Freiheit geben. (in seinem Sonett *Natur und Kunst*)

⁴⁰ Eine erhellende und differenzierende Betrachtung zu den Schritten 1 und 3 verdanke ich dem Sufi Meister Hazrat Inayat Khan:

Der 4. „Schritt“ ist nun eigentlich kein Schritt mehr, den ich tue, denn „Befreiung (*mokṣa*) wird sich einstellen.“ Und bin ich den Schritten 1. bis 3. treu, durch diese und alle folgenden Existenzen hindurch, dann kann mein Leben nicht anders als immer wesentlicher werden⁴¹ – bis hin zur endgültigen Befreiung (vom „Rad der Wiedergeburten“, vom *saṃsāra*), und die ereignet sich in der vollen Erleuchtung.

3.

Ausklang

All das bisher skizzierte Vielfältige kann vielleicht als ein Hintergrund verstanden werden, der die Orientierung erleichtern und insofern hilfreich sein kann.

Und *am Ende* sind die Dinge dann oft einfach. Was meint aber *am Ende*?

Nun – im Sinne einer frühbuddhistische Orientierung bedeutet es ja das Erlangen der *Arahatschaft*; und was gibt es dann – nach Erreichen der *Arahatschaft* und solange man dann noch lebt – zu tun?

Und im Verständnis des *Mahāyāna* ist damit das Erlangen einer sehr hohen Stufe der *Bodhisattvaschaft* gemeint; was gibt es für einen solchen *Bodhisattva*, der gemäß seinem Gelübde freiwillig im Bereich von *saṃsāra* bleibt, zu tun? Er kehrt ja – in der Metapher des Hirten, der den Stier vollkommen gezähmt hat – wieder zu den Menschen zurück.⁴²

In beiden Fällen ist auf eine ganz kurze Formel gebracht das, worauf es noch ankommt, vielleicht in einem Vers von Vergil treffend formuliert: „Tun wir, was jetzt ansteht.“⁴³

Oder eher anschaulich dargestellt scheint dies auf in einer kleinen Geschichte, die in einem Deutsch-Lesebuch meiner Volksschulzeit stand. Sie war überschrieben mit Meister Hämmerlein, und der war ein Dorfschmied. Immer, wenn er zu Fuß unterwegs war und auf dem Boden Steine sah, hob er sie auf und steckte sie ein. Und wenn er dann z.B. auf dem Feldweg zu seinem Pferd draußen auf der Weide außerhalb des Dorfes war und Schlaglöcher im Weg fand, legte er seine gesammelten Steine hinein. Die übrigen Dorfbewohner fanden das schrullig und lachten über ihn. Doch als nach einiger Zeit die Feldwege alle ohne Schlaglöcher waren, fingen sie an nachzudenken und waren ihm dankbar.

Und „tun, was ansteht“ und im übertragenen Sinne „Steine sammeln und Schlaglöcher auffüllen“ – das können wir auch jetzt schon *tun*.

Bodhivajra

Es gibt in Wahrheit zwei Reisen: die Reise vom Ursprung zum Leben in der Welt und die Reise vom Leben in der Welt zurück zum Ursprung. So wie es natürlich ist, aus dem ewigen Ursprung hinauszugehen, so ist es notwendig, vom wandelnden Leben zum unwandelbaren zurückzukehren.

Was ist nun wünschenswerter im Leben – nach Ursprung und Ziel zu suchen oder zu Hause zu sein im sich wandelnden Leben? Die Antwort lautet, dass das Verlangen eines jeden Menschen seiner Entwicklung entspricht. Wofür er bereit ist, danach verlangt er.

Jede Stufe im Leben hat die ihr eigenen angemessenen Wünsche. Der Wunsch nach einem Ziel muss zuerst da sein, ehe wir es erreichen können. Wenn wir einen Wunsch nicht verspüren, ist es nicht notwendig, ihn zu befriedigen. Alle Dinge haben ihren Wert, wenn wir sie uns wünschen. Nur dann können wir sie schätzen und sind glücklich, sie zu besitzen. Dinge, die wir nicht kennen und uns nicht wünschen, deren bedürfen wir nicht.

⁴¹ Vergl. den Alexandriner von Angelus Silesius (*Cherubinischer Wandersmann*, Andertes Buch, 30):

Mensch, werde wesentlich: denn wann die Welt vergeht

So fällt der Zufall weg/das wesen das besteht. (Wenn man wesen als Buddhanatur nimmt ...)

⁴² Vergl. beispielsweise *Der Ochs und sein Hirte*, Verlag Günther Neske, 1988

⁴³ Vergil, *Bucolica* X, 66: *et quod nunc instat agamus*

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: budd.ges@gmx.de
www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de

Regelmäßige Veranstaltungen

- Mo. 19:15 – 21:45 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Philip Kapleau)
- Mi. 19:00 – 21:00 Uhr: Zazen (Richtung: Roshi Prabhasa Dharma)
- Do. 18:30 – 20:30 Uhr: Vipassanā Meditation (Bhante Devananda Thero)
- Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe (S.E. Dagyab Rinpoche, Gelugpa)
- So. 19:00 – 21:00 Uhr: Theravāda-Abend (Dr. Marianne Wachs)

Etwa jeden 3. Freitag (19:15 – 21:30 Uhr) im Monat Lehrredenarbeit

Jeden Mittwoch von 17:00 – 18:30 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe

Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden (mindestens 2,00 – 5,00 €) für die Raumkosten erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin einmal wöchentlich **buddhistischer Religionsunterricht** statt. Beginn: Dienstag, den 30.10.2018

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: Drei Texte aus dem Siebener-Buch des *Anguttara-Nikāya* in der Übersetzung von Nyānaponika

In dieser Saison wollen wir uns mit dem Siebener Buch des *Anguttara-Nikāya* beschäftigen, in dem es sehr viele Aussagen besonders zur buddhistischen Ethik gibt, die sich an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und die wir zu unserem spirituellen Fortschritt nutzen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30-20:00 Uhr am: 9.10.; 23.10.; 6.11.; 20.11.; 4.12.; 18.12.2018 und am 8.1.; 22.1.; 5.2.; 19.2.; 12.3.; 26.3.2019

Bitte eigenes Material mitbringen! Wir bitten um pünktliches Erscheinen.

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin

Tel.: 313 77 40 – Dr.M.Wachs@web.de – www.ftbb.de

Sonntags von 19:00-21:00 Uhr Meditationsgruppe

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz