
Dhammadūta

Jahrgang 10, Nr. 2 – Oktober 2006



Inhalt

Das sagte Laotse	4
Buddhistisch leben	
<i>Dr. Marianne Wachs</i>	5
<i>Dhammavinaya</i>	
<i>Aranyka Chandrasiri</i>	8
Darf ein Buddhist Wehrdienst leisten?	
<i>Michael Funk</i>	12
<i>Dhammavinaya – ein bewusstes und achtsames Leben führen</i>	
<i>Vijayā</i>	17
Warum Meditation im täglichen Leben?	
<i>Karl-Heinz Heinecke</i>	19
Gleichmut: ein wichtiger Faktor im buddhistischen Alltag	
<i>Ven. Hantane Dhammadawesi Thero</i>	21
Die doppelte Kraft des <i>Dhammavinaya</i>	
<i>Dr. Dr. I. D. Chandrasiri</i>	23
Der Edle Achtfache Pfad als Grundlage von <i>Dhammavinaya</i>	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	24
Spurrillen legen	
<i>Vijayā</i>	26
Programm der Buddhistischen Gesellschaft Berlin	28

Liebe Dhammafreunde,

die 20. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des *Kathina*-Festes, das nach Beendigung der „Regenzeit“ (*vassa*) in den Theravāda-Ländern Südostasiens gefeiert wird. Die Mönche, die während der „Regenzeit“ ihre Wanderung unterbrochen und ihre Erfahrungen ausgetauscht und die Laienanhänger/innen in der Buddhalehre unterwiesen haben, erhalten von diesen eine sog. Kathinarobe.

Nur derjenige der Mönche, der während der Regenzeit die Ordensregeln strikt eingehalten hat, kann die Robe bekommen. Ursprünglich stellten die Mönche diese Robe selbst her. Noch vor etwa 100 Jahren brachten die Laienanhänger/innen den Mönchen morgens weißen Stoff, aus dem diese noch am gleichen Tag die Robe färben, zuschneiden und nähen mussten. Das Nähen der Kathinarobe war eine verdienstvolle Handlung. Jeder versuchte, zumindest einen Stich daran zu machen. Am Abend versammelten sich alle in der Halle des Klosters und der *Sangha* hat entschieden, wer die Robe erhält.

Sāmaṇerī Agganyāni arbeitet weiter in der Theravāda-AG, die in ihren *Theravāda-Newsletters* u.a. interessante Veranstaltungen und Veröffentlichungen ankündigt. Auf Wunsch werden Ihnen diese zugesandt. Sāmaṇerī Agganyāni ist per Mail zu erreichen unter: Agganyani@ginko.de. *Dhammadūta* ist auch auf der Theravāda-Website erhältlich unter www.theravadanetz.de (unter Info-Download). Sie können die Broschüre aber auch per Post oder in der Buddhistischen Gesellschaft Berlin (Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz) erhalten.

„**Heilung von Körper und Geist**“ ist das Thema des diesjährigen Kongresses der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Der Kongress findet vom Samstag, den 28. bis zum Sonntag, den 29. Oktober, in der Stadthalle Köln-Mülheim statt. – Die DBU lädt alle Interessierten herzlich ein, eine Vielzahl von verschiedenen buddhistischen Heilverfahren kennen zu lernen. Die Ansätze der Referenten beziehen sich sowohl speziell auf körperliche Erkrankungen und deren Heilung, als auch auf Störungen und Probleme des Geistes. Referenten aus den verschiedenen buddhistischen Traditionen werden zu dem Thema sprechen. Am Samstag wird es einen Gastvortrag mit Filmvorführungen von Clemens Kuby über seine Erfahrungen

zu dem Thema „Heilung“ geben. Mehr Infos unter www.buddhismus-kongress.de. Kartenverkauf über:

DBU-Geschäftsstelle, Amalienstr. 71, 80799 München, Tel. 089-280104, Fax: 089-281053, E-Mail: dbu@dharmade

Ein Dankeschön an alle, die mit einem redaktionellen Beitrag und/oder Spenden zu dieser Ausgabe von *Dhammadūta* beigetragen haben, sowie an Carolin Schneider für die graphische Gestaltung des Titelblattes, an Oliver Zinke für die Illustration und an Dr. Marianne Wachs für das Korrekturlesen.

In der **nächsten Ausgabe**, die im **Mai 2007** erscheinen wird, soll darüber diskutiert werden, ob es heutzutage notwendig ist, **Nonne oder Mönch (*bhikkunī* oder *bikkhu*)** zu werden, um den Buddhismus zu praktizieren. Haben **Laienanhänger/innen** (*upāsaka/upāsikā*) nicht die gleichen – oder vielleicht noch bessere – Möglichkeiten, *Nibbāna* zu verwirklichen? Sind die von dem Buddha in einer ganz bestimmten Situation und in einem etwa 2500 Jahre zurückliegenden kulturspezifischen Zusammenhang erlassenen (Ordens-) Regeln (*vinaya*) für uns buchstabengetreu gültig? Sollten sie nicht vielmehr an die hiesige Lebenssituation angepasst werden? Gibt es beispielsweise in Deutschland nicht genügend kompetente Lehrer, die in zahlreichen Seminarzentren den *Dhamma* vermitteln? Ist es überhaupt zeitgemäß, ins Kloster zu gehen? Sollte nicht jeder Einzelne von uns liebevoll mitfühlend (*karuṇā-mettā*) und umsichtig (*paññā*) sein Umfeld verantwortungsbewusst gestalten? **Eigene Beiträge** zu diesem Thema oder auch – kurze – Kommentare zu Beiträgen aus dieser Ausgabe **sind herzlich willkommen**. Bitte schicken Sie Ihre Artikel spätestens bis zum 10. März 2007 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 Nr. 941280144 auf den Namen von Dr. Helmtrud Rumpf bei der Sparkasse Berlin (BLZ 100 500 00) eingerichtet. Wenn Ihnen daran gelegen ist, dass im Mai 2007 die nächste Nummer der Zeitschrift erscheint, müssen auch Spenden auf dem Konto eingegangen sein.

Für die Redaktion verantwortlich

Vijayā (Helmtrud Rumpf)

<p>Herausgeberin: Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf) Joachim-Friedrich-Str. 21 10711 Berlin, Tel.: 323 34 61, e-mail: helmtrud.rumpf@gmx.net Gestaltung des Titelblattes: Carolin Schneider</p>
--

Das sagte Laotse

Denke nicht, du könntest völlige Bewusstheit und Erleuchtung ohne angemessene Disziplin und Übung erlangen.

Das ist Selbstgefälligkeit.

Geeignete Rituale lenken deine Gefühle und deine Lebenskraft zum Licht.

Ohne die Disziplin dieser Übungen wirst du immer wieder in die Dunkelheit zurückfallen.

Hier ist das große Geheimnis:

Ebenso wie das tiefe Wissen um die Wahrheit durch tugendhaftes Verhalten und stützende Disziplin gewonnen wird, so wird es auch durch jene erhalten.

Hochentwickelte Menschen wissen um diese Wahrheit und halten sich daran.¹

¹ Brian Walker, *Das sagte Laotse. Die unbekanntten Lehren des Hua-hu ching*, Aurum, Braunschweig 1995: 29

Buddhistisch leben

Gibt es eine speziell buddhistische Lebensweise? Und wenn ja: Wodurch zeichnet sie sich aus? Worauf beruht sie? Wie wirkt sie auf Nicht-Buddhist/innen? Das sind Fragen, denen im Folgenden nachgegangen werden soll.

Zunächst: Wenn man von einer buddhistischen Lebensweise spricht, dann muss ein Unterschied zwischen Ordinierten und Nicht-Ordinierten² gemacht werden. Für die Ordinierten gibt es die vielen im *Vinaya*-Teil des Pāli-Kanons auch in ihrer Entstehungsgeschichte beschriebenen Regeln, deren Einhaltung zweierlei garantieren soll. Einerseits soll sie den guten Ruf des Ordens bei den Nicht-Ordinierten stabilisieren. Nonnen und Mönche, die sich entsprechend den Regeln verhalten, werden von den Nicht-Ordinierten geachtet und das führt dazu, dass die Nicht-Ordinierten für ihren Lebensunterhalt aufkommen. Die Einhaltung der Regeln hat also eine ganz handfeste Bedeutung, die nicht unterschlagen werden darf. Andererseits sind die Regeln aber so ausgerichtet, dass ihre Befolgung zu größter Achtsamkeit, zu Freundlichkeit und Friedfertigkeit führt³. Sie unterstützen also das Bemühen um Fortschritte auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Man bedenke, dass bereits das Tragen von Nonnen- und Mönchsgewändern eine sehr viel größere Achtsamkeit erfordert als das Tragen von Alltagskleidung. Ständig muss darauf geachtet werden, dass der Saum der Gewänder nicht zu hoch rutscht, dass sie an den Schultern richtig sitzen u.ä. Dies hat den positiven Effekt, dass die Bewusstheit auf das, was sich am Körper befindet, gesteigert wird.

Und bei den Nichtordinierten? Das, was ihr Verhalten und ihre Lebensweise regeln kann, sind die fünf *Sīlas*, die ethischen Übungsregeln, die sie freiwillig auf sich nehmen können – aus der Einsicht heraus, dass ihr Befolgen heilsame, positive Auswirkungen für sie hat. Sie können sich darum bemühen, keine lebenden Wesen zu töten oder auch nur zu verletzen, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, keine auf Zwang und Gewalt beruhende Sexualität auszuüben und das Bewusstsein nicht durch Alkohol oder andere Rauschmittel zu trüben. Die ethischen Übungsregeln sind so allgemein formuliert, dass sie einen großen Handlungsspielraum lassen. Im Alltag, in den vielen komplizierten und differenzierten Situationen, die sich dort ergeben können, ist ein Verhalten nach der Richtschnur der fünf *Sīlas* nicht immer auf den ersten Blick klar. Es muss manchmal vor dem Handeln darüber nachgedacht werden, wann ein Bruch der fünf *Sīlas* vorliegt und wann nicht. Greifen wir als Beispiel die fünfte *Sīla* heraus. Bedeutet sie, dass überhaupt kein Alkohol getrunken werden soll oder nur kein Alkohol im Übermaß? Wenn apodiktisch behauptet wird, dass überhaupt kein Alkohol getrunken werden soll, dann muss man nach gründlicher In-Augenschein-Nahme der buddhistischen Szene sagen, dass viele Buddhist/innen sich in dem Punkt nicht anders verhalten als die Anhänger/innen der abrahamitischen Religionen: Sie predigen Wasser und trinken Wein. Sie rezitieren am Nachmittag alle fünf *Sīlas* und trinken am Abend ihr Bierchen. Man könnte ihnen dann Heuchelei vorwerfen – es sei denn, sie deuten die Übungsregel so, dass sie nur den übermäßigen Alkoholgenuss betrifft. Diese Deutung hat einiges für sich: vor allem, dass sie von den Menschen nicht zuviel verlangt. Zu große Nüchternheit kann manchmal in Richtung Askese gehen – aber das ist ein Punkt, der durchaus diskussionswürdig ist und den im Endeffekt jeder und jede für sich allein entscheiden muss.

Eine buddhistische Lebensweise, die auf den *Sīlas* beruht, hat gewisse Ausdrucksformen, die auf die Umwelt sehr positiv wirken können. Wenn man sich bemüht, nichts Lebendes zu töten, dann führt dies letztlich zu einem ausgeglichenen, sanften, freundlichen Wesen, das für die Nicht-Buddhist/innen sehr angenehm ist und ihnen Ansporn sein kann, sich selbst eben-

² Ich spreche bewusst von „Nicht-Ordinierten“ und nicht von Laien, da das Wort „Laie“ im Deutschen eine unterschwellig herabwürdigende Konnotation besitzt.

³ In diesem Aufsatz soll nicht die Tatsache diskutiert werden, dass seit der Zeit des Buddha im *Theravāda* selbst die minimalsten Einzelregeln beibehalten wurden, obwohl er nach den Lehrreden es den Mönchen freigestellt hat, die unwichtigeren nach seinem Tod fallen zu lassen. Dies führte zu kleinlichen Streitereien und einer übermäßigen Beschäftigung mit Einzelfragen, einer Beschäftigung, die nicht im Sinne des Buddha war. Aber dies sei hier nur am Rande erwähnt.

falls darum zu bemühen. Wenn man sich bemüht, möglichst nicht zu lügen⁴, kann dies zu einer größeren Offenheit führen, welche den anderen Menschen Vertrauen einflößt. Steht man von Zwang und Gewalt in der Sexualität ab, dann führt dies ebenfalls zu einem friedfertigen Wesen, welches darüber hinaus Mitgefühl entwickelt und sich in den Partner/die Partnerin einfühlen kann und will. Stiehlt man niemals, dann werden die anderen wiederum in ihrem Vertrauen gestärkt. Berauscht man sich nicht übermäßig (oder auch gar nicht), dann verlieren die anderen nicht die Achtung und die Freund/innen und Familienmitglieder müssen sich nicht schämen. Buddhist/innen, die sich um die Einhaltung dieser Übungsregeln bemühen – und zwar nicht zwanghaft, sondern die sie als eine Art Grenzwert nehmen, dem sie sich immer mehr annähern –, wirken auf ihre Umwelt geradezu erfrischend: Man kann ihnen hundertprozentig vertrauen, sie sind freundlich, ausgeglichen, mitfühlend, sanft. Dabei sind sie aber nicht zu weich, sondern wissen ihre Position zu verteidigen und können andere auch schon einmal zurechtweisen, wenn dies gerade erforderlich und im Sinne des Mitgefühls ist. Außerdem sind sie authentisch, geben also nicht nur vor, sanft und freundlich zu sein und „säuseln“ in den höchsten Tönen, wie dies in Esoterikkreisen üblich ist. Ihre Sanftheit ist eine zutiefst innerliche und nicht nur Schauspielerei (auch nicht Schauspielerei vor sich selbst).

Zu einer buddhistischen Lebensweise gehört natürlich auch und sogar primär das Bemühen um die einzelnen Glieder des Edlen Achtfachen Pfades. Wichtig wäre in diesem Kontext besonders das Bemühen um die Rechte Rede, also eine Rede, die ohne Aggressivität ist, die sich von unnötigem Schwatzen enthält, sowie das Bemühen um den Rechten Lebensunterhalt (der darauf ausgerichtet sein soll, dass niemand unter der eigenen Tätigkeit leidet) und das Bemühen um das Rechte Handeln. Wenn dieses im Gedächtnis gehalten wird, dann kann man schon von einer echt buddhistischen Lebensweise reden.

Doch jetzt kommt das große Aber. Wenn die Buddhist/innen ihre Lebensweise wirklich nach den *Sīlas* und dem Edlen Achtfachen Pfad ausrichten und das oben skizzierte Verhalten zeigen würden, dann wären die Menschen geradezu von ihnen entzückt und sie würden in Massen in die buddhistischen Zentren strömen. Leider sieht die Wirklichkeit anders aus. Jetzt spreche ich einmal aus meiner Erfahrung. Nach zehn, fünfzehn Jahren kommt für jede und jeden, der sich Buddhist/in nennt, der Punkt, an dem sie/er vollständig desillusioniert wird. Man sieht, wie die Buddhist/innen Machtspielchen treiben, manipulieren, sich gegenseitig anlügen, schlecht über den anderen reden, unnütz schwatzen, über andere herziehen, sowie sie den Rücken gekehrt haben, gezielte Falschinformationen verbreiten, einander hintergehen, ihre Partner/innen unterdrücken und und und. Nicht einmal elementare Gebote der Höflichkeit werden – gerade unter westlichen Buddhist/innen – eingehalten: Da werden Leute beschimpft, da gibt es Wutanfälle, Sticheleien, Hohn, Zynismus, alles, was man sich vorstellen kann. Warum sollte man überhaupt noch Buddhist/in bleiben, fragt man sich, wenn man die rosarote Brille abgesetzt hat und mit all dem konfrontiert wird?

Die Antwort darauf ist: Man muss einsehen, dass die Menschen, auch wenn sie sich Buddhist/innen nennen, eben nur Menschen und nicht Erleuchtete sind. Die fünf *Sīlas* und der Edle Achtfache Pfad geben nur Richtlinien vor. Sie sind etwas, um das man sich immer neu bemühen muss. In diesem Bemühen scheitert man selbst aber – genau wie die anderen – wieder und wieder. Da heißt es dann: Seine Fehler einsehen, sie zu registrieren, zu überlegen, wie man es das nächste Mal besser machen kann, und einen neuen Anlauf starten. Da heißt es dann aber auch: Nicht auf die anderen schauen, sondern ganz bei sich selbst bleiben und sich selbst um eine wahrhaft buddhistische Lebensweise zu kümmern. Man muss verstehen, dass man die anderen niemals ändern kann, sondern immer nur sich selbst.

⁴ Ich sage „möglichst“, denn gerade das Problem der Wahrheit ist nicht eindeutig zu lösen und muss im Einzelfall tief durchdacht werden. Manchmal ist es menschenfreundlicher, nicht die Wahrheit zu sagen (oder zumindest zu schweigen), es gibt sogar Fälle, wo eine Falschinformation zu heilsamen Ergebnissen führen kann – ein Zeichen, dass die Realität komplex ist und es nicht immer klar ist, wie man sich entsprechend der Übungsregel, welche das Lügen betrifft, verhalten soll. Was hat Priorität: Das Nicht-Lügen oder das Schützen von Menschen und vielleicht sogar das Bewahren von Leben mittels einer Lüge?

Außerdem gibt es zum Glück die positiven Gegenbeispiele. Es gibt die Fortgeschrittenen, Ordinierte oder Nicht-Ordinierte, die sich wirklich durch Freundlichkeit, Offenheit, Mitgefühl und ähnliche positive Eigenschaften auszeichnen. Man braucht ihnen gar nicht persönlich zu begegnen: Auch aus ihren hinterlassenen Texten können diese Eigenschaften hervorstrahlen. Man nehme nur den Buddha und seine unmittelbaren Schüler/innen und lasse die Lehrreden auf sich wirken: Aus ihnen geht hervor, wie gelassen, wie freundlich und zugleich bestimmt, wie ruhig und friedlich sie im tiefsten Inneren waren. Es gibt nicht einen Moment in dem, was vom Buddha bekannt ist, an dem er seine Gelassenheit wirklich verloren hätte! Diese positiven Beispiele wirken ausgesprochen inspirierend. Außerdem merkt man selbst, je weiter man sich auf dem Edlen Achtfachen Pfad entwickelt, dass man allmählich ruhiger, ausgeglichener, freundlicher und auch mitfühlender wird. Dies geschieht allerdings nur, wenn man den Mittleren Weg einhält und nicht ins Asketische verfällt. Dies bedeutet: Alles, was im eigenen Geist aufsteigt, soll zur Kenntnis genommen, aber nicht unterdrückt werden. Es muss erst einmal von selbst zur Ruhe kommen. Leider scheinen sich gerade westliche Buddhist/innen diesen Grundsatz nicht zu Herzen zu nehmen: Jed McKenna bemerkt beispielsweise in seinem Buch Verflichte Erleuchtung, dass die Buddhisten, denen er begegnet ist, immer von einer Aura von Entsagung und subtiler Selbstunterdrückung umgeben sind! Übrigens scheint es mir, als würde dies auf die asiatischen Buddhist/innen nicht zutreffen.⁵

Wenn wir jedoch dieser Gefahr entgehen und mutig uns alles ansehen, was in unserem Geist auftaucht, dann wird sich mit der Zeit zeigen, dass diese Achtsamkeit auf lange Sicht zu einer positiven Verhaltensänderung führt. Und damit komme ich zu den zwei Punkten, die meiner Meinung nach entscheidend für eine buddhistische Lebensweise sind: Achtsamkeit und Mitgefühl. Achtsamkeit gegenüber den eigenen Impulsen, Handlungsweisen, Gedanken usw. und Achtsamkeit gegenüber dem Verhalten zu anderen. Mitgefühl den eigenen Unzulänglichkeiten gegenüber und Mitgefühl mit anderen. Wenn man sich daran ausrichtet, dann wird die eigene Lebensweise für einen selbst heilsam sein – und für die Mitmenschen ein inspirierendes Beispiel.

Dr. Marianne Wachs

⁵ Ich lasse mich dabei aber gern eines Besseren belehren und bitte um schriftliche Reaktionen!

Dhammavinaya

Die Anpassungsfähigkeit der Buddhalehre an unterschiedliche Lebenssituationen ist grenzen- und beispiellos. Sie eignet sich als Lebensstil für Menschen der verschiedensten Kulturen und ist in unseren Tagen genauso aktuell wie im damaligen Indien. Es ist ein unschätzbare Glück, die Lehre zu hören, so dass der Wunsch entstehen kann, nach ihren Vorstellungen zu leben und dieser Wunsch schließlich auch immer mehr verwirklicht wird.

Dhammavinaya als Wort ist nicht weit verbreitet; *Vinaya* ist eher bekannt in seiner Bedeutung als Ordensregeln (der dritte Korb des Pāli-Kanons = *Vinaya-piṭaka*). Seine Bedeutung kennzeichnet jedoch das Leben eines Wahrheitssuchers. Kein Wunder, denn der aus dem Wort „tragen“ (*dhar*) abgeleitete *Dhamma* beinhaltet alles: das Naturgesetz, das Recht, die unmanipulierbare, unbestechliche Gerechtigkeit, in der auch alle *dhammas* (Grund, aktive Gestaltung, das Gestaltete, also alles Veränderliche, Vergängliche) enthalten sind.

Hiermit soll nicht der Eindruck erweckt werden, dass ein Buddhist (Wahrheitssucher) gänzlich anders leben würde als ein Angehöriger einer anderen Religion oder ein Mensch ohne Religionszugehörigkeit. Es gibt Menschen, in deren Geburtsurkunde unter Religionszugehörigkeit „Buddhist“ eingetragen ist.⁶ Sie leben jedoch nicht dementsprechend, sondern verletzen die eine oder andere Lebensempfehlung (*sīla*) oder halten sogar keine davon ein. Andererseits gibt es aber Menschen, die noch nie etwas vom Buddhismus gehört haben, jedoch instinktiv nach der „buddhistischen“ Ethik handeln. Diese Nicht-Buddhisten erwirken auch heilsames Karma⁷, ohne dass sie sich der Bedeutung dessen bewusst geworden wären; doch das buddhistische Ziel *Nibbāna* können sie nicht „unbewusst“ erreichen.

Ein Buddhist, der mit Herz und Verstand dem *Dhamma* folgt, versucht, jeden Augenblick seines Lebens bewusst entsprechend der Vier Edlen Wahrheiten, bzw. des Edlen Achtfachen Pfades zu gestalten. Er hält zumindest die fünf Lebensempfehlungen (*pañcasīla*) ein, wozu er sich freiwillig aus eigener Einsicht verpflichtet hat. Außerdem bemüht er sich, seine geistige Entwicklung durch die Übung der *Bhāvanā*⁸ und durch ständige Erweiterung seines Wissens voranzutreiben. Achtsamkeit (*sati*) breitet ihre schützenden Flügel sowohl über sein praktisches Leben als auch über seine geistige Entwicklung. Obwohl es sich einfach anhört, so selbstverständlich und reibungslos gelingt die Verwirklichung nicht immer. Übernommene Traditionen, anderweitig orientierte Erziehung und gesellschaftliche Gepflogenheiten bremsen oder erschweren zumindest des Öfteren die Umsetzung der buddhistisch ethischen Lebensweise. Menschen, die in buddhistisch geprägten Ländern bzw. Familien aufgewachsen sind und die sich darüber hinaus mit buddhistischer Philosophie beschäftigt haben, haben es leichter. Die Verfasserin dieser Zeilen hatte das Glück, als Erwachsene diese Erfahrung machen zu dürfen. Die im täglichen Leben in der Familie und im Umgang mit Fremden praktizierte tolerante und liebenswerte Buddhalehre hat aus einer ungeduldigen und erfolgsorientierten Handelssekretärin einen duldsamen und an der eigenen geistigen Entwicklung interessierten Menschen gemacht. Manche sanfte Lehrmethode berührt den Geist schneller und prägt den Charakter stärker als grobe Drohungen. Nur zwei Beispiele: 1) Die Überschrift des Eingangstores eines Gefängnisses lautet: „Auch Gefangene sind Menschen.“ 2) oder: Ein Riesenplakat bittet jeden beim Überschreiten der Hauptstadtgrenze: „Seien Sie so nett und helfen Sie uns, die Hauptstadt sauber zu halten. Danke.“

Die Einhaltung der Lebensempfehlungen, die Kenntnis der Kernfragen der Buddhalehre sowie der drei Lebensmerkmale (*anicca, dukkha, anattā*), der *Kammalehre*, der „bedingten Entstehung“ und der Meditation sind sehr wichtig. Sie sind jedoch nur ein Wegweiser für die individuelle Entwicklung sehr unterschiedlicher Menschen. In der gleichen Situation reagiert jeder Mensch anders auf einen Anreiz trotz gleicher Erziehung. Die voneinander abweichenden

⁶ Anm. der Redaktion: Jedoch nicht in Deutschland, da der Buddhismus als Religion hier nicht anerkannt ist.

⁷ Wirken, Tat – für eine genaue Beschreibung siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 98ff

⁸ Liebevolle Güte, Mitempfinden, Mitfreude und Gleichmut

den Reaktionen (in der gleichen Situation) lassen sich auf zwei Hauptgründe zurückführen: a) auf einen *Kamma* bedingten Charakter mitsamt seinen zwei Facetten: Anlage und Prägung; und b) auf Wissen, d.h. das Verstehen der Realität. Aus diesen beiden Gründen wandert jeder um die Umsetzung des im Buddhismus Gelernten bemühte Mensch mit unterschiedlicher Intensität und Geschwindigkeit auf dem Edlen Achtfachen Pfad. Bei einigen ist der Intelligenz-Quotient (I.Q.), bei anderen der Emotionsquotient (E.Q.) höher entwickelt, d.h. entscheidend bzw. maßgebend auf dem Weg der Entwicklung. Wichtig sind beide; bestenfalls stehen Wissen der Buddhalehre und auf Erfahrung begründetes Vertrauen in Buddha und in seine Lehre im Gleichgewicht. Überwiegt der I.Q., so könnte das dazu führen, dass die buddhistische Ethik im Alltagsleben kaum oder gar nicht verwirklicht wird; überwiegt der E.Q., so könnte der Geist möglicherweise Schwierigkeiten haben, Klarsicht zu erreichen.

Der Buddha hat nicht nur theoretische, sondern auch praktische Anweisungen für das tägliche Leben gegeben. Er hatte erkannt, dass man von Menschen, die ohne etwas Glück und ohne ausreichende wirtschaftliche und soziale Grundlagen dahinvegetieren, nicht erwarten kann, dass sie sich erhabenen Idealen, einer tadellosen Moral und abstrakter Philosophie widmen. Deshalb regelte er auch die materiellen Bedingungen für Mönche, damit diese ungestört ihre geistige Entwicklung vervollkommen können. Den ein einfaches Familienleben führenden Laien rät er, in ihrem erlernten Beruf fleißig zu arbeiten, ihr Hab und Gut zu schützen, nie über ihre Verhältnisse zu leben und gute Freunde zu haben, die ihnen gute Ratschläge geben und notfalls helfend beistehen können. Den Reichen trug der Buddha auf, den überflüssigen Teil des Vermögens unter Verwandten, Freunden, Bedürftigen und Klöstern aufzuteilen.

Die Verantwortung und Pflichten eines Königs (die auch für die heutigen Politiker gelten würden) formulierte der Buddha in den folgenden 10 Punkten: 1) Selbstlosigkeit, Freigebigkeit, Verwendung des Vermögens zum Wohle des Volkes; 2) vorbildliche Einhaltung der *Pañcasīla*; 3) Einsetzung aller Mittel, ggf. sogar seines Lebens, zum Wohle des Volkes; 4) beispielhafte Ausübung seiner Pflichten; 5) Liebe, Güte und Mitgefühl gegenüber dem Volk; 6) Selbstzucht und einfache Lebensführung; 7) Vermeidung von Hass, Übelwollen und Feindseligkeit; 8) gewaltloses Regieren, Vermeidung von Kriegen, Förderung von Frieden; 9) Geduld bei Schwierigkeiten und Beleidigungen; 10) Würdigung des Willens des Volkes! Der Buddha hat stets betont, dass Glück für die Menschen sehr wichtig sei, denn die moralische und geistige Entwicklung hänge von materiellem Wohlstand ab. Er erklärte, dass die Ursache vieler Verbrechen Armut sei, und schlug vor, dass Berufstätige eine angemessene Starthilfe erhalten sollten: So erhielten z.B. Bauern Felder und Samen, Kaufleute Geld und Angestellte einen Lohn. Bis heute wird diese Praxis in Sri Lanka aufrechterhalten.

Obwohl der Buddha, der all seinen Reichtum hinter sich gelassen hat, das allergrößte Heil (*nibbāna*) in der Hauslosigkeit gefunden und sich mit einer Bettelschale und drei Gewändern zufrieden gegeben hat, ermahnte er die Menschen, mit Geld umsichtig umzugehen. Mit bemerkenswerter Präzision zählte er auf, welche Handlungsweisen zum Verlust von moralischer Integrität und Vermögen führen können.

Großen Wert legte der Buddha darauf, dass die Menschen miteinander freundlich umgehen und sich gegenseitig achten. Auch das Verhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer hat er angesprochen. Ein Mensch, der andere beschäftigt, soll diese nie überfordern, ihnen angemessenen Lohn zahlen, im Krankheitsfall für sie sorgen und an seinem Gewinn Teil haben lassen; er soll ihnen regelmäßige Ruhezeiten zusichern! Der Arbeitnehmer wiederum lohnt ihm dieses Verhalten, indem er pünktlich zur Arbeit erscheint, die ihm gestellten Aufgaben schnell erledigt, seinen Arbeitgeber nicht bestiehlt und ihm keine Schande macht. Diese damals aufgestellten Verhaltensregeln entsprechen auch heute noch den Grundlagen einer modernen demokratischen Gesellschaft!

Auch das Verhältnis zwischen Mönchen und Laien wurde von dem Buddha geregelt: Ein Laienanhänger erweist den Mönchen gegenüber seine Achtung, wenn er mit guten Taten hilft, mit gezügelten Worten spricht, die Mönche mit den vier lebensnotwendigen Dingen versorgt oder sie nach Hause einlädt. Mönche zeigen ihr Wohlwollen den Laien gegenüber durch Ab-raten von unheilsamen Taten, durch Ermutigung zu heilsamen Taten, durch Ausstrahlung von

Mettā, durch ihre stete Bereitschaft, den *Dhamma* zu erklären und durch Aufzeigen und Vorleben des zum *Nibbāna* führenden Weges.

Die Aufzählung der Rechte, Pflichten und die gegenseitige Achtung innerhalb der Familie stehen absichtlich an letzter Stelle, denn diese Regeln sind am lebendigsten und können von allen Menschen nachempfunden werden. Der Kern der Familie besteht aus Mann und Frau. Die (Ehe)Partner sind verpflichtet zur gegenseitigen Liebe, Treue, Zuwendung, Unterstützung und Achtung; auch zur Versorgung der/des anderen, nicht nur mit dem Nötigsten, sondern auch mit hübschen Dingen, die das Herz erfreuen. Sie sollten des anderen Verwandtschaft und seine Freunde stets willkommen heißen. Das Vermögen sollte im Einvernehmen, mit Sorgfalt und gewinnbringend verwaltet werden.

Der Buddha vertrat die seinerzeit geradezu revolutionäre Meinung, dass auch (Ehe)Frauen ein Recht auf eine Beschäftigung außerhalb des Hauses und auf eine Ausbildung haben. Sollten sie deswegen ihren häuslichen Pflichten nicht nachkommen können, so sollte der (Ehe) Mann diese übernehmen oder sich zumindest an der Arbeit beteiligen. Die Frau sollte keine Pflichterfüllerin, sondern die beste Freundin ihres Mannes sein! Ärger und Zwist gehe man aus dem Wege, indem man das Ego nicht in den Vordergrund stellt und Kleinigkeiten nicht überbewertet.

Wird ein Kind geboren, so vergrößert sich die Familie. Aus buddhistischer Sicht ist die Geburt nicht der absolute Anfang des Daseins, sondern eine von zahlreichen Geburten eines Wesens im Kreislauf der Wiedergeburten. Deshalb sehen die Eltern in dem Neuankömmling auch das andere Wesen, das – genau wie sie selbst – schon einen unbeschreiblich langen Weg im *Samsāra* gewandert ist, und nun durch die Wirkung überwiegend heilsamer (*kusala*) Taten in der Menschenwelt geboren werden konnte. Die Eltern wissen, dass sie – ebenso wie andere Eltern – verpflichtet sind, dem Kind das Bestmögliche zu bieten, es zu lieben, zu ernähren, zu kleiden, für seine Ausbildung zu sorgen, seine Begabungen zu fördern, es in die Familie und in den Bekanntenkreis einzuführen, kurz und gut: für seine körperliche und geistige Entwicklung Sorge zu tragen, ihm zum gegebenen Zeitpunkt sein Erbe auszuhändigen, damit sich das Kind später auch ohne elterliche Unterstützung zurechtfindet.

Die Erziehung zur Selbstverantwortung ist nicht beendet, wenn das Kind keine finanzielle Unterstützung mehr benötigt. Es wird großer Wert darauf gelegt, dass die Karmalehre von den Eltern vermittelt wird. Zu gegebener Zeit versteht das Kind, dass es sich seine Eltern mit- samt den Gegebenheiten „selbst“ ausgesucht hat und zwar durch die gereifte Wirkung früher begangener Taten. Es begreift, dass es gut überlegen muss, wie es in Gedanken, Worten und Taten handelt, denn es ist selbst für deren Wirkungen verantwortlich. Weder andere Menschen, noch ein Gott kann ihm Erlösung anbieten. Diese Erkenntnis ist schwer, manchmal unbequem, aber gerecht und unmissverständlich.

Die buddhistische Erziehung kennt keine Strafe. Der Buddha erklärte den Menschen, dass man nicht den Sünder, sondern die Sünde verabscheuen solle. Ein Kind, das etwas „verbrochen“ hat, wird deshalb auf den Schoß genommen und geduldig des Besseren belehrt. Das Kind wird nicht durch Verbote oder Gebote, sondern mit Hilfe wegweisender Liebe zum Denken angeregt. Buddhistisch erzogene Kinder wachsen in Eintracht mit der Natur auf. Sie würden kein Tier jagen oder stören, nicht einmal eine Ameise zertreten und ohne triftigen Grund keine Pflanze schädigen. Die meistens in Großfamilien aufwachsenden Kinder lernen schon früh, ihre Pflichten mit Freude zu akzeptieren. Sie gehen gern zur Schule und können von Nachmittags- und Sonntagsunterricht nicht genug bekommen. Derart ausgebildete und pflichtbewusste Menschen sind zweifelsohne ein Gewinn für jede Gesellschaft.

Die Kinder achten – auch noch als Erwachsene – ihre Eltern, indem sie sich mit zusammen gelegten Händen (*Anjali*) vor ihnen verneigen und in die Hocke gehen oder vor ihnen niederknien. Sie hören gerne Suttan, in denen der Mutter für das 9-monatige „Unter-dem-Herzen-Tragen“, für die Milch und die Liebe gedankt wird, die sie umhüllt wie der Wind den Gipfel. Dem Vater wird gedankt, weil er wie der dahinfließende Strom seine Kräfte einsetzt, um den Kindern alles bieten zu können. Kinder sollen ihre Eltern nicht nur achten, sondern ihnen behilflich sein, und sich ihren Fähigkeiten entsprechend bemühen, gut zu lernen, später

fleißig zu arbeiten, sich des Erbes würdig zu erweisen, für ihre betagten Eltern zu sorgen und nach deren Ableben in ihrem Namen Wohltätigkeiten auszuüben.

Die häusliche Erziehung der Kinder geht Hand in Hand mit ihrer schulischen Ausbildung. Auch die Lehrer sind verpflichtet, den Kindern den besten Unterricht zu bieten. Ungeachtet ihrer Freizeit sind sie dafür verantwortlich, dass die Kinder den Lehrstoff wirklich gut verstanden haben. Die Lehrer stellen die Schüler ihrer eigenen Familie vor und sorgen für die Sicherheit ihrer Schüler. Die Schüler kümmern sich persönlich um ihre Lehrer, achten sie als Menschen und als Quelle des Wissens; sie lernen fleißig und aufmerksam. In buddhistischen Ländern wie Sri Lanka ist diese Tradition noch lebendig, so dass viele tiefe, lebenslange Freundschaften zwischen Lehrer/Innen und Schüler/innen entstehen. Diese auf Gegenseitigkeit basierende Beziehung schließt selbstverständlich auch die Achtung gegenüber der Lehre des Buddha ein.

Als Erwachsene erziehen sie dann ihre Kinder ebenso liebevoll, wie sie selbst erzogen wurden. Mit der gleichen Geisteshaltung pflegen sie ihre mittlerweile alt und gebrechlich gewordenen Eltern. Wo alle mit anfassend, werden Aufgaben nie als eine Last, sondern als eine erlebbare Lehre der Vergänglichkeit (*anicca*) aufgefasst. Das Leben in solch einer familiären Gemeinschaft trägt auch dazu bei, die beiden anderen Kennzeichen des menschlichen Daseins praktisch zu erkennen und zu erfahren: Unzulänglichkeit (*dukkha*) und permanente Wesenslosigkeit (*anattā*). Das ist einleuchtender, als darüber nur in Büchern zu lesen. Der *Dhamma* regelt die Lebensführung derer, die ihn kennen gelernt haben und sich dazu auch bekennen. Mit Recht darf man behaupten, dass *Dhammavinaya* der Leitfaden, die Regelung im Leben eines jeden Buddhisten ist.

Da der *Dhamma* jedoch nicht nur für Buddhisten existiert, möchte ich hoffen, dass auch viele Nicht-Buddhisten sich bewusst werden, wenn sie über diese natürliche menschliche Lebenshaltung lesen: „Ach, so ist also dieser Buddhismus! Nicht (nur) Duftwolken und gelbe Roben! Es ist doch eine ganz zeitgemäße Lebensart; eigentlich mache ich vieles genau so!“ Richtig so, weiter so! Mit *Mettā*,

Aranyka Chandrasiri*

* Empfohlen wird die Lektüre des *Sigalovada-Sutta*

Darf ein Buddhist Wehrdienst leisten?

Da diese Frage nicht einfach mit ja oder nein zu beantworten ist, dürften ein Rückblick auf die Zeit Buddhas, die Handhabung heute in Asien und die Möglichkeiten im deutschsprachigen Raum hilfreich sein.

1. Welche Meinung hatte der Buddha zum Thema Militär?

Buddha entstammte der damals hierarchisch an der Spitze der Gesellschaft stehenden *Kriegerkaste* (*khattiya*, Sanskr. *ksatriya*). Diese stellten den Militär- und Verwaltungsadel. In Friedenszeiten betrieben sie meist Landwirtschaft. Der Name von Siddhatthas Vater Suddhodana deutet auf letzteres hin, denn er heißt übersetzt „Der reinen Reis züchtet“.⁹ Im Kriegsfall wurden alle Krieger einberufen. Falls das nicht ausreichte, wurden auch Angehörige anderer Kasten, insbesondere die Diener (*sūdras*, unterste Kaste) herangezogen. Die Armeen bestanden aus Elefantentruppen, Reitertruppen, Wagentruppen, Bogenschützen, Fahnenträgern, Schlachtordnern, Proviantversorgern, Schildträgern und Söldnerknechten.¹⁰

Obwohl nicht überliefert, kann es als sicher gelten, dass Siddhattha eine standesgemäße Ausbildung auch im Militärdienst absolvierte. Jedoch war das Militärische nicht seine Lieblingsdisziplin. Er war bereits in seiner Jugend sehr stark geistig ausgerichtet. Wahrscheinlich wird er aufgrund dieser Haupteigenschaft von Anhängern anderer Lehren abwertend als Grübler bezeichnet.¹¹ Sehr fragwürdig ist sein legendärer Bogen-Wettkampf vor der Verheiratung mit seiner Kusine.¹²

Der Buddha äußert sich relativ wenig über die Krieger und den Kriegsdienst. Für ihn waren prinzipiell alle Kasten gleich¹³. Im Orden spielte die frühere Kastenzugehörigkeit überhaupt keine Rolle mehr. Es sind nur wenige Begegnungen Buddhas mit aktiven Kriegeren überliefert. In zwei Anweisungen regelt der Buddha die Beziehungen zwischen Ordensangehörigen und dem Militär.

Nachdem einige Krieger anlässlich eines Bestrafungsfeldzugs durch eine aufständische Provinz Magadhas desertierten und sich ordinieren ließen, erwirkte König Seniya Bimbisāra bei Buddha ein Ordinationsverbot für aktive Krieger.¹⁴ Bei der Ordination wird deshalb in Frage 10 danach gefragt, ob der Anwärter ein Königssoldat ist.¹⁵

Unter den 92 Regelverstößen, die eine Sühne erfordern (*pācittiyā dhammā*) beziehen sich die Nummern 48 – 50 auf den Besuch von Mönchen bei einer Armee im Feldzug. Buddha wendet sich gegen die Schaulust der Mönche, gestattet jedoch kurzzeitige Aufenthalte im Heereslager (max. 2 bis 3 Nächte), um einen Verwandten zu besuchen, der krank ist und der ihn um diesen Besuch gebeten hat.¹⁶

Es fällt auf, dass der Buddha sehr zurückhaltend bei der Beurteilung der Krieger als Ganzes ist. Als für einen Laienanhänger ungeeignete Berufe nennt er neben anderen den Handel mit Waffen, nicht jedoch den des aktiven Kriegers.¹⁷ Auch in anderer Hinsicht, bei der Aufzählung von Folterern, werden Krieger nicht aufgeführt, sondern er spricht allgemein von Personen, die einem „grausamen/ gewalttätigen Beruf“ nachgehen.¹⁸

Buddha unterscheidet dagegen die einzelnen Individuen, so Krieger, die Mörder und Diebe und damit voll Hass und Gier sind, und Krieger, die keine Mörder und Diebe sind. Wäh-

⁹ Schumann, Hans Wolfgang, *Der historische Buddha*, 2004: 18

¹⁰ *Anguttara-Nikāya* VII.63. „Die uneinnehmbare Festung“

¹¹ z.B. *Majjhima-Nikāya* 12, „Das Haarsträuben“, *Majjhima-Nikāya* 48, „Vor Kosambi“

¹² *Avidūrenidāna* der *Nidānakathā*, 4. Kapitel „Weltentsagung“

¹³ *Majjhima-Nikāya* 84, Madhurā Sutta, *Majjhima-Nikāya* 93, Assalāyana Sutta

¹⁴ *Mahāvagga* des Vinaya 40

¹⁵ *Mahāvagga* des Vinaya 76

¹⁶ *Pātimokkha*, Kap. 6

¹⁷ *Anguttara-Nikāya* V.177. „Fünf verwerfliche Berufe“

¹⁸ *Majjhima-Nikāya* 51, Kandaraka Sutta, *Majjhima-Nikāya* 60, Apannaka Sutta bzw. *Majjhima-Nikāya* 94, Ghoṭamukha Sutta

rend erstere nach dem Tod eine schlechte Wiedergeburt haben werden, haben zweite eine erfreuliche Wiedergeburt.¹⁹

Als eines Tages ein Hauptmann Buddha fragt, ob es stimmt, dass ein im Kampf getöteter Soldat in den Himmel der Siegreichen Götter gelangt, antwortet ihm dieser, dass das Gegenteil der Fall sein wird, jener würde in der Hölle oder im Tierreich wiedergeboren. Die Begründung ist knapp und einleuchtend: Wer in den Krieg zieht, hat eine niedrigere Gesinnung, denn er ist auf das Töten des Gegners aus.²⁰

Im Gespräch mit dem Priester Esukārī gibt Buddha den Rat, dass ein Krieger in den Dienst desjenigen Herrn treten sollte, bei dem er besser würde. Denn es stand für Buddha fest, dass auch ein Krieger „ohne Grimm und ohne Groll sein Herz an Milde gewöhnen“ könne.²¹

Gegen Ende seiner Lebenszeit redet Buddha dem Oberbefehlshaber der Magadha unter Ajātasatthu, Vassakāra einen Krieg gegen die Vajjī-Föderation aus.²² Später folgt er einer Einladung Vassakāras und Sunīdhaṣ (ein Diplomat) zum Essen, die den Ausbau Pātalīs zum späteren Pātaliputta beaufsichtigen.²³

In einem *Jātaka* schließlich wird von der Schlichtung des Streits zwischen den Sakiyas und den Koliyas um das Wasser des Rohinī-Flusses erzählt. Buddha fragt zunächst nach dem Wert des Wassers und dem Wert von Menschen, um dann zu fragen: „Warum wollt ihr wegen des wenig wertvollen Wassers sehr wertvolle Edle vernichten?“ Damit wurde der Streit beendet und er stellt abschließend fest, dass im Streit kein Frieden möglich ist.²⁴

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Wehrdienst vom Buddha nicht generell verurteilt wurde, sondern er unterscheidet die Krieger individuell nach ihren Tatabsichten und Taten.

2. Wehrdienst heute in Asien

Welche Einstellung haben die Buddhisten in Asien zum Militärdienst?

Bedingt durch den Übertritt vieler Herrscher zum Buddhismus (bereits zu Buddhas Zeiten Bimbisāra, Pasenadi u.a.) und der teilweisen Erhebung des Buddhismus zur Staatsreligion, fand eine intensive Vermischung staatlicher und religiöser Ideale und Tugenden statt. Dadurch unterstützen einerseits viele Regierungen direkt oder indirekt den Orden und andererseits dienen die Bürger dem Staat und dem Orden.

In den asiatischen Ländern existieren Armeen mit langer Tradition, und darin tun keinesfalls nur Nichtbuddhisten Dienst. Der Militärdienst wird nicht als verwerflich angesehen, sondern ist wie die zeitweise Ordination (meist in der Jugendzeit) eine Selbstverständlichkeit und Ehre. Auch ist die kostenlose und gute Ausbildung beim Militär wie auch im Orden ein Anreiz für viele Unterprivilegierte, bietet sie doch eine Möglichkeit des sozialen Aufstiegs.

Es existieren in Asien zwei verschiedene Grundmodelle: Berufsarmeen auf Freiwilligenbasis (ein Ersatzdienst ist nicht erforderlich) oder allgemeine Wehrpflicht, die in der Regel keine Ausnahmen zulässt. Nur in wenigen Ländern gibt es einen zivilen Ersatzdienst, wobei die Initiative hierfür von denjenigen asiatischen Ländern mit eher demokratischen Gesellschaftsordnungen ausgeht (Mongolei, Taiwan). In Südkorea gibt es seit 2004 eine Diskussion und Gesetzentwürfe für einen Zivildienst, da hier Wehrdienstverweigerungen aus Gewissensgründen zunehmen, die derzeit noch mit Haft bis zu 3 Jahren geahndet werden.²⁵

Es gibt noch zwei für uns etwas kurios anmutende Ausnahmen: In Thailand kann man sich von der Wehrpflicht befreien, wenn man das richtige Los zieht. In einem Loskasten befinden sich dazu zwei Bänder, ein rotes (=Wehrdienst) und ein schwarzes (= Befreiung vom

¹⁹ *Majjhima-Nikāya* 84, *Majjhima-Nikāya* 93, vgl. auch *Anguttara-Nikāya* V.213. „Früchte guter und schlechter Lebensführung“

²⁰ *Samyutta-Nikāya* 42.3. „Der Hauptmann“

²¹ *Majjhima-Nikāya* 96. Esukārī Sutta

²² *Dīgha-Nikāya* 16.1.1. Mahāparinibbāna Sutta, Belehrung der Mönche

²³ *Dīgha-Nikāya* 16.1.4. Mahāparinibbāna Sutta, Einladung zu Pātaliputta

²⁴ *Jātaka* 536, „Die Erzählung von Kunāla“

²⁵ www.koreaverband.de/news

Wehrdienst). In der Mongolei kann man sich vom Wehrdienst für 830.000 Tugrik (entspricht etwa 550 Euros, Stand 2003²⁶) freikaufen.

Die folgende Tabelle gibt eine Übersicht über die Verhältnisse in den einzelnen asiatischen Ländern, in denen zumindest eine buddhistische Minderheit existiert.

Land	Berufsarmee	Wehrpflicht	Ersatzdienst	Sonstiges
Mongolei	nein	1 Jahr	ja	Freikauf ca. 550 Euros
China	ja			Männer und Frauen
Taiwan	nein	2 Jahre	ja	
Bhutan	ja			
Nepal	ja			
Indien	ja			
Pakistan	ja			
Bangladesh	ja			
Japan	ja			
Nordkorea	nein	3-10 Jahre	nein	
Südkorea	nein	26-30 Monate	in Diskussion	
Vietnam	nein	2-3 Jahre	nein	
Laos	nein	1½ Jahre	nein	
Kambodscha	ja			Wehrpflicht wird im Parlament diskutiert
Thailand	nein	2 Jahre	nein	Befreiung durch Los
Myanmar	ja			Männer, Frauen und leider auch Kinder
Sri Lanka	ja			
Malaysia	ja			
Indonesien	ja			
Singapur	nein	2-2½ Jahre	nein	

Im chinesischen und japanischen Buddhismus²⁷ gibt es Richtungen, die heute noch Kampfsportarten betreiben (z.B. das Shaolin-Kloster). In Japan hatten früher manche Klöster eigene Kloster-Armeen.

Der Wehrdienst ist also in Asien eine Selbstverständlichkeit, die bislang kaum in Frage gestellt wird.

3. Wehr- und Wehrrersatzdienst im deutschsprachigen Raum

Im deutschsprachigen Raum besteht traditionell eine allgemeine Wehrpflicht für Männer. Seit einigen Jahren können auch Frauen freiwillig Wehrdienst leisten. Die Wehrpflicht ist jedoch seit Mitte der Siebziger Jahre unter dem wachsenden Einfluss des Pazifismus durch ein Recht auf Kriegsdienstverweigerung/ Wehrrersatzdienst ergänzt worden.

Bei der individuellen Entscheidungsfindung zwischen Wehr- und Wehrrersatzdienst ist genau wie bei der Berufswahl zu prüfen, ob die zukünftige Tätigkeit mit dem Achtfachen Pfad

²⁶ www.mongolei.de/news

²⁷ Anm. der Redaktion: und in Tibet

vereinbar ist, dessen Glieder bekanntlich in Ethik (*sīla*), Sammlung (*samādhi*) und Weisheit (*paññā*) zusammengefasst werden. Die Ethik enthält Rechte Rede (*sammā vācā*), Rechtes Tun (*sammā kammanta*) und Rechten Lebenserwerb (*sammā ājīva*). Rechtes Tun heißt, dass ich mich des bewussten Tötens von Lebewesen, des Nehmens von Nichtgegebenem und sinnlicher Ausschweifungen enthalte.

Betrachten wir zunächst den *Wehrdienst*. Der Pflichtdienst dauert in Deutschland 9 Monate, in Österreich 6 Monate.

Der Wehrdienst umfasst ein sehr breites Spektrum, das vom Dienst an Waffen bis zu rein zivilen Tätigkeiten reicht. Letztere unterscheiden sich kaum von denen im bürgerlichen Leben. Der Militärarzt beispielsweise leistet genauso den Hippokratischen Eid wie jeder andere Arzt und er ist laut Genfer Konvention verpflichtet, im Kriegsfall auch verwundeten Gegnern und Zivilisten zu helfen. Der Militärkoch stillt den Hunger von Menschen wie auch der Hotelkoch. Es spricht also nichts dagegen, diese Berufe zu ergreifen, bzw. diese Tätigkeiten im Rahmen eines Wehrdienstes auszuüben.

Die Beurteilung des *Waffendienstes* auf seine Eignung für einen Buddhisten erfordert eine genaue Selbstanalyse des Einzelnen. Wozu neige ich, was möchte ich wie erreichen? Das Tragen einer Waffe kann karmisch neutral sein, nicht jedoch deren Einsatz. Man kann damit einen Menschen töten, aber auch daneben schießen bzw. die Waffe nicht einsetzen. Es ist immer die persönliche Entscheidung des Einzelnen, ob und wie sie eingesetzt wird. Soldaten werden zwar größtenteils heute noch zu Hass und Befehlsgehorsam erzogen, aber jeder Befehl wird nur dann akzeptiert und umgesetzt, wenn er auf fruchtbaren Boden fällt. Wer zu Gewalt neigt, wird töten, wer zur Güte neigt, wird nicht töten.²⁸

In vielen Ländern Europas hat nach dem Fall des Eisernen Vorhangs und dem daraus resultierenden Feindbildverlust ein Umdenkprozess begonnen, der zu einer Neuausrichtung der Armeen und zur Diskussion über die Wehrpflicht geführt hat. Im Gegensatz zu früher gibt es heute *militärische Friedensmissionen mit UNO-Mandat*. Diese Friedensmissionen sind insofern hilfreich, als sie verfeindete Parteien trennen und einen Übergang vom Krieg zum Frieden ermöglichen und damit den Tod weiterer Menschen verhindern. Es dauert erfahrungsgemäß lange, wenn einmal Blut geflossen ist, bis wieder Frieden in die Herzen der verfeindeten Parteien einzieht.

Bei der Bundeswehr gilt zudem das Freiwilligenprinzip bei Auslandseinsätzen. Bei solchen Einsätzen haben Bundeswehrangehörige über ihren militärischen Auftrag hinaus humanitäre Hilfe geleistet und Schulen und Trinkwasserbrunnen errichtet. Auch bei den Elbe- und Oderfluten leisteten Bundeswehrangehörige beispielhafte Hilfe.

Wer aus dem Motiv des Friedensschaffens heraus Wehrdienst an der Waffe leisten und dabei den Achtfachen Pfad weitergehen möchte, sollte jedoch bereits fest in der Lehre stehen, denn es ist nicht einfach, gegen den Strom zu schwimmen und dem Befehls- und Gruppenzwang standzuhalten. Auch sollte er auf seinen möglichen vorzeitigen Tod vorbereitet sein.

Betrachten wir abschließend den *Wehrersatzdienst*. Es bedarf keiner näheren Erläuterung, dass alle Formen dieses Ersatzdienstes nahezu uneingeschränkt das rechte Tun fördern und daher besonders empfehlenswert sind.

Voraussetzung dafür ist aber immer noch die in Deutschland (Antrag auf Kriegsdienstverweigerung) und der Schweiz (schriftliches Gesuch mit ausführlicher Begründung und Anhörung) nicht ganz einfache Anerkennung als Kriegsdienstverweigerer. In Österreich reicht hierfür eine formelle Erklärung aus.

In Deutschland kann man zwischen dem eigentlichen *Zivildienst* (9 Monate Tätigkeiten im Gesundheitswesen, sozialen Bereich, Umweltschutz, der Landwirtschaft oder der Verwaltung) und diesem gleichgestellten alternativen (und längeren) Diensten wählen. Beispielsweise kann man sich für 6 Jahre (mit nur wenigen Einsätzen pro Monat) zum *Dienst im Katastrophenschutz* beim THW, der Freiwilligen Feuerwehr, dem DRK, der DLRG, der Johanniter-Unfall-Hilfe, dem ASB, dem Malteser Hilfsdienst oder bei den Katastrophenschutzbehörden verpflichten oder ein *Freiwilliges Ökologisches Jahr* bzw. *Freiwilliges Soziales Jahr* ableisten. Weiterhin besteht die Möglichkeit einen „*Anderen Dienst im Ausland*“ (11-14 Monate;

²⁸ vgl. hierzu *Saṃyutta-Nikāya* 45.152. „Der nach Osten geneigte Baum“ und *Saṃyutta-Nikāya* 45.154. „Der Reishalm“

sozial-pflegerische oder pädagogische Arbeit, Jugendarbeit) zu leisten.²⁹ Übrigens können auch vom Wehrdienst Befreite (Ausgemusterte) diese Alternativdienste leisten.

Je nach Beruf bzw. Berufswunsch kann man bei den Alternativdiensten frei wählen und sich bei zugelassenen Trägern bewerben. Dies sollte man jedoch rechtzeitig und zielorientiert tun, da die Stellenzahlen meist eng begrenzt sind.

Wie habe ich mich als Jugendlicher entschieden? Ich wuchs in der DDR auf und war damals noch kein Buddhist, jedoch christlich-pazifistisch eingestellt. Da es keine echte Alternative zum Wehrdienst gab und offener Widerstand in Diktaturen unnötige Nachteile bringt, habe ich notgedrungen Wehrdienst geleistet. Die Ausbildung und das spätere Wacheschieben stellten für mich sinnlos vertane Zeit dar. Glücklicherweise gab es keinen Krieg und ich konnte 1989 an dem friedlichen Systemwechsel mitwirken. Dabei ging es mir um Gewaltfreiheit und Kompromissfindung am Runden Tisch.

Es kann zusammenfassend festgestellt werden, dass es unter bestimmten Voraussetzungen für einen Buddhisten möglich ist, Wehrdienst zu leisten. Die sinnvollere Alternative stellt jedoch der Wehersatzdienst dar.

Michael Funk

²⁹ www.wikipedia.de

Dhammavinaya: ein bewusstes und achtsames Leben führen

Eigentlich möchte ja jeder von uns ein guter Mensch sein, von seinen Mitmenschen akzeptiert und geliebt werden und im Leben Erfolg haben. Nur leider gelingt uns das nicht immer. Häufig stellen wir fest, dass wir zwar die Ruhe bewahren und uns nicht über die – in unseren Augen wirklich unerträglichen – Marotten unserer Nachbarn oder Arbeitskollegen ärgern wollen, wir aber wieder einmal aus der Haut fahren. Oder dass wir aus Angst, der andere möge uns für unfähig, unhöflich oder böswillig halten, lieber zu einer sog. Notlüge greifen, statt bei der Wahrheit zu bleiben. Das Motiv dieser „Notlüge“ ist dabei nicht die Absicht, andere nicht zu verletzen, sondern unsere eigene Angst, nicht mehr anerkannt oder geliebt zu werden, wenn wir nicht ihren – oft nicht einmal ausgesprochenen, sondern von uns nur vermuteten – Vorstellungen entsprechen. Dabei hatten wir uns doch fest vorgenommen, niemals mehr zu lügen und als Buddhist die fünf Tugendregeln einzuhalten! Wie kommt es nun, dass wir zwar die besten Absichten haben, jedoch diese oft nicht verwirklichen können?

Einige Psychologen meinen, dass uns nur die Vorgänge in unserem Bewusstsein bekannt sind, unser Unterbewusstsein uns jedoch oft unzugänglich ist. Hin und wieder würden diese verborgenen Erfahrungen im Traum sichtbar. Sie müssten dann jedoch gedeutet und verarbeitet werden. Diese verdrängten, unverarbeiteten Erfahrungen würden unser Denken, Reden und Handeln prägen, das wir dann – auch beim besten Willen – nicht mehr bewusst beeinflussen können. In diesem Fall bliebe uns nur noch die Möglichkeit, lebenslang mit Hilfe eines/r ausgebildeten Psychologen/Psychologin die verdrängten Erfahrungen aufzuarbeiten. Vielleicht würde auch ein einziges Leben zu kurz dazu sein.

Der Buddha hat jedoch einen Weg gelehrt, sich in der Meditation das, was im Bewusstsein geschieht, mit voller Aufmerksamkeit zu vergegenwärtigen. Meditation ist hier keine Konzentration auf ein bestimmtes Objekt, wie beispielsweise den Atem, wobei die übrigen Objekte ausgeschlossen werden, sondern **alles**, was geschieht, wird vorbehaltlos als vorhanden wahrgenommen. Es wird weder beurteilt noch verurteilt, weder festgehalten, noch verdrängt, weder verändert noch mit anderem verglichen. Wir nehmen jede einzelne Erscheinung wahr, denn sie könnte – wie eine giftige Schlange, die sich im gleichen Raum befindet – unserem Leben in Sekundenschnelle eine andere Richtung geben. Nur wenn wir uns unserer bisher verborgenen Eigenarten voll bewusst sind, können wir sie langsam verändern und loslassen. Es ist also wichtig, sich alles (im Oberflächen-, Unter-, Traum- oder Tagbewusstsein) anzusehen, nichts zu verdrängen oder zu verschönern, um in Harmonie mit uns selbst und unserer Umwelt zu leben und glücklich sein zu können.

Aber nicht nur in der Meditation, sondern auch – und vor allem – im täglichen Leben sollten wir uns immer stärker bewusst werden, was wir denken, wie wir sprechen, was wir sagen, wie wir uns bewegen und wie wir uns unseren Mitmenschen und uns selbst gegenüber verhalten. Dazu hat uns der Buddha die fünf Tugendregeln als Richtschnur an die Hand gegeben. Dabei geht es nicht um Verbote, sondern um die Bereitschaft des einzelnen Menschen, bestimmte Dinge zu vermeiden, die ihm selbst oder anderen Schaden oder Leid zufügen könnten (ohne sich zu fragen, was das einbringen könnte!!!). Tugend oder Sittlichkeit – *Sīla* – „ist die in Worten oder Werken sich äußernde edle Geistes- (*cetasika*) und Willensverfassung (*cetanā*) [...] Es ist das klarbewusste Sichzurückhalten [von üblen Werken und Worten] auf Grund der gleichzeitig aufsteigenden edlen Willens- und Geistesverfassung.“³⁰ Unsere Handlungen, die in Gedanken, Worten und Taten nicht aus Gier, Hass und Verblendung heraus begangen werden, werden als heilsame, tugendhafte oder sittliche Handlungen bezeichnet. Ausschlaggebend ist der Geisteszustand (*cittam*), also die Absicht des Handelnden.

Unser Geisteszustand ist durch unsere Wahrnehmung mittels unserer Sinne³¹ geprägt, die wiederum durch unsere Lebensweise beeinflusst wird. So wird in der Lehre des Buddha immer wieder auf die Bedeutung des „rechten Lebenserwerbs“ hingewiesen. Arbeitet jemand in

³⁰ Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989⁴: 210

³¹ Im Buddhismus spricht man von sechs Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken; s. Nyanatikola, *Buddhistisches Wörterbuch*: 63

einer Metzgerei, so wird er beispielsweise in einen inneren Konflikt geraten, denn er verstößt gegen das grundlegende buddhistische Gebot, kein lebendes Wesen zu töten. Auch ein Angestellter im Büro, der „nur“ mal eben etwas Schreibpapier mitgehen lässt, verstößt gegen ein ebenso grundlegendes buddhistisches Gebot, niemandem etwas wegzunehmen. Die eingangs erwähnte „Notlüge“ würde ebenfalls nicht der Vorstellung von einer rechten Lebensführung entsprechen. Ausschlaggebend ist jedoch nicht nur die Handlung – das Töten, Stehlen oder Lügen –, sondern es sind vor allem die inneren Beweggründe des Täters. Bringt jemand ein Tier oder einen Menschen um, weil er wütend auf ihn oder es ist und ihn oder es – aus einem vermeintlichen Gerechtigkeitsgefühl heraus! – bestrafen möchte, so fügt er nicht nur dem Tier oder Menschen Leid zu, sondern straft auch sich selbst. Er selbst muss die Folgen seiner egoistischen Tat tragen, die aus Hass, Gier oder Verblendung vollbracht wurde! Tötet jemand ein wildes Tier, das wiederholt Menschen angegriffen hat, so sieht die Sache anders aus, denn er möchte dadurch verhindern, dass weitere Menschen in Gefahr geraten. Er tötet zwar ein Lebewesen; es geschieht jedoch, um größeres Unheil zu vermeiden und nicht aus egoistischen Motiven. Ähnlich kompliziert ist es mit der sog. Notlüge. Sind die Motive ich-bezogen, wie in dem eingangs angeführten Beispiel, so hat sie sowohl für den Lügner als auch für den Belogenen negative Auswirkungen, denn beide sehen die Wirklichkeit nicht so, wie sie ist (Verblendung und/oder Gier nach Anerkennung). Anders sieht es aus, wenn – wie häufig erzählt und auch von Zeugen berichtet wird – Erwachsene den Kindern nicht gesagt haben, dass sie ins Konzentrationslager gebracht werden, um dort ermordet zu werden. Diese „Notlüge“ erfolgte nicht aus egoistischen Motiven, sondern um den Kindern vorzeitiges Leiden zu ersparen. – Kurzum, es geht darum, durch ein einwandfreies ethisches Verhalten eine Grundlage zu schaffen – ein ruhiges Gewissen zu haben –, um sich ruhig und still zur Meditation hinsetzen zu können. Wir sollten uns immer wieder fragen, was gerade in unserem Geist vorgeht, auf was wir uns gerade konzentrieren. Werden wir durch Sinnesgenüsse, quälende Sorgen oder Zorn abgelenkt, so können wir uns schwerlich auf ein Meditationsobjekt konzentrieren.

Einerseits ist also ein ethisch einwandfreies Verhalten die Voraussetzung, um zu meditieren; andererseits wird durch die Meditation die Bewusstheit und Achtsamkeit erzielt, die ein wertungsfreies, rückhaltloses Erfahren aller Bewusstseins Ebenen erlauben. Dieses **ganze** Bewusstsein führt dann wiederum zur Aufhebung der drei unheilsamen Wurzeln (*mūla*): Gier, Hass und Verblendung, so dass Sittlichkeit zur natürlichen Lebensweise wird. Meditation und Sittlichkeit (*sīla*) bedingen sich gegenseitig.

Ein wertungsfreies Gewahrsein – Selbsterkenntnis – ist folglich die Voraussetzung, um Widersprüche im eigenen Denken, Reden und Handeln aufzuheben, die dazu führen, dass wir zwar den guten Willen haben, ihn jedoch nicht verwirklichen können. Die tägliche Meditation hilft uns, durch die direkte Wahrnehmung der unterschiedlichen Bewusstheitsebenen Spannungen zu vermeiden, unsere Schwächen und Stärken vorurteilsfrei zu erkennen und anzunehmen und ein selbstbestimmtes – zumeist glückliches – Leben zu führen. Körperliche Schmerzen lassen sich zwar dadurch nicht vermeiden, unsere Einstellung zu diesen Schmerzen und zu den Stolpersteinen im Leben wird sich allerdings immer stärker verändern. Wir sehen sie nicht mehr als Hindernisse, sondern als eine natürliche Herausforderung, an der wir wachsen können.

Vijayā

Warum Meditation im täglichen Leben?

Wenn wir uns mit dem Gedanken beschäftigen, warum wir im täglichen Leben meditieren sollten, so steht bei den meisten Menschen logischerweise die Frage im Vordergrund: „Warum sollte ich dieses tun?“ Ist es doch so, dass Dinge, denen wir keinen Sinn zuschreiben können, von den meisten abgelehnt werden. Wir haben ja schon genug zu tun. Und alles versuchen wir gründlich zu bewerkstelligen. Mit wie viel Fürsorge z.B. kümmern wir uns um unseren eigenen Körper. Wir führen ihm mehrmals täglich schmackhaftes Essen zu. Wir waschen ihn täglich und kleiden ihn an. Um körperlich fit zu bleiben, treiben viele Menschen Sport; mindestens bewegen sie sich und somit ihren Körper. Wir geben uns die größte Mühe, unseren Körper vor Umweltschäden zu schützen, vor Regen, Kälte, Schnee, Hagel und Hitze. Wir sehen zu, dass er ein Dach über dem Kopf hat, und abends legen wir ihn ins Bett, damit er sich vom Stress des Tages ausruhen kann. In der Summe stellen wir fest, dass wir uns viel Mühe geben, unseren Körper möglichst lange fit zu halten.

Das ist natürlich richtig und auch wichtig, denn der Körper beherbergt unseren Geist (*mano*). Der Geist ist der Herr im Hause des Körpers, da er die meisten Funktionen des Körpers aufrecht halten, kontrollieren und steuern muss. Der Geist ist ständig mit Denken, Abwägen und Organisieren beschäftigt – und zwar den ganzen Tag über. Wenn nun jemand denkt: „In der Nacht kann er sich doch ausruhen“, so stimmt das nicht, denn der Geist den größten Teil der Nacht mit Träumen beschäftigt. Diese Träume dienen unter Umständen dem Aufarbeiten des Erlebten oder der Lösung von Problemen. Diese ganze Arbeit wird vom Geist übernommen; ohne Rast und Ruhe wird er auf Trab gehalten.

Wenn wir unserem Körper diese Strapazen zumuten würden, so bekämen wir in kürzester Zeit die Folgen zu spüren: Er würde streiken! Um unsere Frage zu beantworten: „Warum Meditation im täglichen Leben?“, müssen wir uns erst einmal fragen, was wir überhaupt darunter verstehen. Ich für meinen Teil könnte eine allgemeine Definition für Meditation nur annäherungsweise aufstellen. Ich denke, dass Meditation etwas sehr Individuelles ist. Deshalb lässt sie sich kaum eindeutig beschreiben. Auch gibt es viele verschiedene Arten der Meditation. Die gewählte Meditationsart sollte der jeweiligen psychischen Verfassung des Meditierenden entsprechen. Was sie alle gemeinsam haben, ist der Umstand, dass sich beim regelmäßig Meditierenden im Laufe der Zeit das Verhalten und der Habitus ändern.

Unter den vielen Arten der Meditation wird wohl die Atembetrachtung (*ānāpānasati*) am häufigsten praktiziert. Ich glaube auch, dass sie die geeignetste für die meisten Menschen ist: Auf jeden Fall für diejenigen, welche die im Vorfeld erläuterte Ruhepause für unseren Geist für gut heißen. Für andere Meditationsformen kann sie eine geeignete Grundlage und Einleitung sein. Indem wir uns hinsetzen und den Atem bewusst erst einmal fokussieren, stellt sich über kurz oder lang eine Konzentration auf den Atem ein. Diese ist anfangs vielleicht nicht beständig, aber indem wir bei abschweifenden Gedanken immer wieder unsere Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen lenken, wird die Zeitspanne immer größer, in der wir nicht abgelenkt werden.

Der Atem ist eine immer gegenwärtige Sache, der wir uns im Tagesgeschehen meist nicht bewusst sind. Das Konzentrieren auf den Atem führt dazu, dass unsere Aufmerksamkeit in der Gegenwart ist. Dieses Gegenwärtigsein unterscheidet sich von dem, was die meisten Menschen gewöhnlich mit ihrem Geist veranstalten. In der Regel befasst sich unser Geist mit der Vergangenheit oder Zukunft, mit Bewerten und Einordnen. Bleibt die Aufmerksamkeit beim Atem und kehrt sie wieder zum Atem zurück, wenn unsere Gedanken abgeschweift sind, stellt sich bei den meisten Meditierenden irgendwann eine innere Ruhe ein: Es ist ein Gefühl der Teilhabe an der Gegenwart; ein Gefühl, das uns die Aufhebung der Schranke zwischen Objekt und Subjekt, sowie den Lebensstrom spüren lässt.

Das Trennende zwischen Vergangenheit und Zukunft wird durch die Vergegenwärtigung des Atemstromes aufgehoben, so dass nur noch der Atemstrom zu spüren ist. Wir haben nicht mehr das Gefühl, dass wir atmen, sondern wir haben das Gefühl, dass es atmet. In dieser Phase wird dem Geist Gelegenheit gegeben, sich auszuruhen, sich zu regenerieren. Wenn wir

dieses täglich auch nur eine halbe Stunde lang praktizieren, wird sich in kürzester Zeit etwas verändern. Für einen Mönch ist es leicht, Zeit für die Meditation zu finden, es gehört ja zu seinen täglichen Übungen. Für buddhistische Laienanhänger, die dem hektischen Treiben der Gesellschaft ausgeliefert sind, ist es da schon etwas schwieriger, die notwendige Zeit für die Erholung des Geistes zu finden.

Die Laien werden durch das Spiel der Kräfte – durch das hektische Treiben unserer Gesellschaft – stets und immer auf Trab gehalten. Ihnen fällt es schwer, die Notwendigkeit einzusehen, dem Geist eine Pause zu gönnen. Und auch wenn diese Einsicht vorhanden ist, so ist da immer noch das ständige Drängeln um die ersten Plätze, das Zusammentragen und Anhäufen von vermeintlich so wichtigen Dingen. Oder es muss der tägliche Kampf um das, was die Gesellschaft als erstrebenswert vorgibt, ausgetragen werden. Dieses alles lässt wenig Zeit für die doch so wichtige Ruhepause für den Manager unseres täglichen Lebens, für unseren Geist.

Meines Erachtens bewirkt die Meditation letztendlich eine Veränderung der eigenen Persönlichkeit. Die Auswirkungen, die für uns selbst und andere spürbar werden, können wir im Äußerem sehen: Die tägliche Meditation lässt uns ruhiger und gelassener werden. Wir nehmen uns vielleicht auch nicht mehr so wichtig und werden anderen Wesen gegenüber etwas toleranter. In der Summe kann Meditation ein Schlüssel für mehr Harmonie, für mehr inneren und äußeren Frieden sein.

Karl-Heinz Heinecke

Gleichmut: ein wichtiger Faktor im buddhistischen Alltag

Upekkhā ist ein Begriff, der auf die Zeit des historischen Buddha zurückgeht und sich auf die Entwicklung des Geistes bezieht. *Upekkhā*, Gleichmut, zielt auf die Einhaltung des Mittleren Pfades ab.

Der unterentwickelte menschliche Geist wird von zwei Faktoren beherrscht: von *Lobha* und *Dosa*. *Lobha* bedeutet, dass der noch nicht erwachte Mensch sich im Angenehmen verstrickt, und *Dosa*, dass er mit Unangenehmen zusammenstößt. Er wird in seinem Leben zwischen den Plus- und Minuspolen hin- und hergerissen.

Auf der einen, der Plus-Seite, entwickelt er Vorliebe für Leute und Dinge; auf der anderen, der Minus-Seite, entwickelt er Abneigung gegen Leute und Dinge. Die geistige Situation, die durch Abneigung gekennzeichnet ist, wird nicht nur als *Dosa*, sondern auch als *Paṭigha* bezeichnet. *Dosa* und *Lobha* zusammen werden *Mūḷhawa*, Verwirrung, genannt. Ist man verwirrt, dann sieht man die wirkliche Situation nicht und reagiert nicht angemessen auf sie. Man weicht vom Mittleren Pfad ab.

Lobha und *Dosa* führen also in die Irre. Obwohl wir diese beiden als unterschiedlich ansehen, sind sie eigentlich wie zwei Seiten einer Medaille, gehören zusammen. Der umfassende Begriff, unter dem sie beide fungieren, ist Unwissenheit (*avijjā*). Zur Unwissenheit gehört *Taṇhā* (Gier). Das Gegenteil davon ist *Bodhi*, das perfekte, die Wirklichkeit, so wie sie ist, widerspiegelnde Wissen.

Wenn man in der Analyse tiefer geht, dann findet man sieben Faktoren, welche den Weg zum Wissen, zur korrekten Auffassung der Wirklichkeit, ebnen. Im Kontext dieser sieben Faktoren lässt sich *Upekkhā* näher fassen.

Die sieben Bojjhanga (Erleuchtungsglieder)

Um *Bodhi* zu erreichen, gibt es sieben Glieder, die dazu beitragen: *Sati*, *Dhammavicaya*, *Viriya*, *Pīti*, *Passaddhi*, *Samādhi* und *Upekkha*. Diese sieben Faktoren werden im Rahmen der buddhistischen Lehre aufgelistet. Sie sind systematisiert und auf den Geist ausgerichtet. Man kann also nicht einen Faktor nach dem anderen entwickeln und zur Vollendung bringen, und auch nicht alle zugleich. Sie können nur in Korrelation miteinander entwickelt werden.

Sati, Achtsamkeit, steht an erster und wichtigster Stelle, denn damit der Geist lernt, der Wirklichkeit entsprechend zu funktionieren, muss er vollständig verstanden werden, und das geschieht mittels *Sati*.

Das klare Verständnis bezieht sich auf die wahre/reale Situation der Welt. Ein Bild, welches dafür benutzt wird, ist das eines Teiches, dessen Wasser kristallklar ist, so dass man sieht, was sich auf seinem Grund befindet. Gemäß den Aussagen des Buddha soll der *Dhamma*, die Lehre, genau verstanden werden, und man soll klar einsehen, dass die Welt vergänglich (*anicca*), unzulänglich und deswegen leidvoll (*dukkha*) und unpersönlich (*anattā*) ist. Diese drei Merkmale lassen sich bei jedem Objekt des Universums feststellen. Wenn man das klar versteht, hat man das zweite Erleuchtungsglied *Dhammavicaya* (Gesetzesergründung) erlangt. Das damit erreichte Wissen führt dazu, dass man sich anstrengt, die Dinge loszulassen, das Anhaften aufzugeben, und dieses führt wiederum zu *Viriya*, Willenskraft.

Pīti (Verzückung, eine bestimmte Art der Freude) resultiert aus der Achtsamkeit, welche das, was sie intendiert, erreicht hat. Es ist eine gelassene, heitere Form von Glück – ein Schritt auf dem Pfad zum Nirwana. Aber *Pīti* ist nur temporär und wenn man das nicht korrekt versteht, kann man in die Irre geführt werden. Deswegen sollte *Pīti* immer von *Sati*, Achtsamkeit, begleitet sein. Geschieht dies, kann man zeitweise *Passaddhi* (Gestilltsein des Bewusstseins) erlangen, was nicht mit *Samādhi* (Sammlung, Konzentration) gleichzusetzen ist.

Wenn *Pīti* überschritten wird, wird man klar und gelassen und kann die einspitzige Konzentration, die mit *Samādhi* einhergeht, erreichen. In diesem Zustand gibt es keine Hindernisse im Geist mehr und das Stadium von *Upekkhā* wird erlangt. *Upekkhā* wiederum führt zum Wissen. Diese Art des Übens in sieben Schritten wird *Satta Bojjhanga* genannt.

Upekkhā

Upekkhā wird ebenfalls in sieben Glieder aufgefächert. Es ist nicht leicht, den menschlichen Geist in diesen ruhigen, gleichmütigen Zustand zu bringen. Es muss sehr geschickt gemacht werden und bedarf großer Anstrengungen, die wiederum Achtsamkeit in allen weltlichen Situationen erfordern – der Lehre gemäß (*jathādhammā*).

Es gibt viele verschiedene Arten von gleichmütigen Geisteszuständen: *Chalaṅg'uppkkhā* (Gleichmut bezüglich der sechs Objekte), *Brahmavihār'uppekkhā* (Gleichmut der göttlichen Verweilungen), *Bojjhang'uppekkhā* (Erleuchtungsfaktor Gleichmut), *Vīriy' uppekkhā* (balancierte Energie) und *Sankhār'uppekkhā* (Gleichmut gegenüber bedingten Phänomenen). Diese werden wiederum in zehn Unterarten untergliedert, die nicht in Kürze beschrieben werden können.

Upekkhā wird in der buddhistischen Lehre sehr hoch geschätzt. Man erreicht es auch, wenn man die „Unermesslichkeiten“, die *Brahmavihāras* entwickelt, und auch hier erst nach den anderen: *Mettā* (liebvolle Freundlichkeit), *Karuṇā* (Mitgefühl), *Muditā* (Mitfreude) und *Upekkhā* (Gleichmut). Bei diesem Zugang zu *Upekkhā* ist der Ausgangspunkt eine freundliche, nicht schädigende Haltung den anderen Lebewesen gegenüber. Hat man Gleichmut erreicht, ist man nicht voller Hass und Parteilichkeit und das bezieht sich auf ein etwaiges Engagement gegen gesellschaftliche Missstände.

Bei *Upekkhā* geht es, wie wir gesehen haben, um die Überwindung von Anhaften und Abneigung, um das Vermeiden von Extremen. Ein gleichmütiger Geist nimmt den Mittleren Weg – und auf diese Weise lassen sich die menschlichen Probleme am besten lösen. Wir laden alle herzlich dazu ein, dieses einmal zu probieren, sich um *Upekkhā* zu bemühen und dabei den Mittleren Weg zu gehen.

Ven. Hantane Dhammagawesi Thero

Die doppelte Kraft des *Dhammavinaya*

Den Begriff *Dhammavinaya* möchte ich hier nicht erklären, denn einerseits wird das Wort in den meisten Beiträgen ausführlich beschrieben, andererseits wird jeder in der Buddhalehre etwas bewanderte Mensch die zwei Komponenten des Wortes kennen und problemlos verstehen. Wollte man die Auswirkungen der Kraft des *Dhamma* auf das tägliche Leben eines Buddhisten – seien es nun Mönche oder Laienanhänger – umfassend darstellen, so müsste ein ganzes Buch über die theoretischen und praktischen Anweisungen der Buddhalehre geschrieben werden. Stattdessen möchte ich bloß den Versuch unternehmen, die sanft zwingende Kraft des *Dhammavinaya* zu erläutern:

Die Buddhalehre kennt keine Regeln, deren Nicht-Einhalten göttliche oder gesellschaftlich-gesetzliche Verurteilung, bzw. Strafe nach sich ziehen würde. Eine Ausnahme sind bestimmte Maßnahmen nach schwerwiegenden Verbrechen, die in den strengen Mönchsregeln festgelegt sind. Ein Buddhist, der nach der endgültigen Erkenntnis der Natur aller Phänomene strebt, hat jedoch begriffen, dass negative Handlungen und negative Emotionen, die diese Handlungen auslösen, der Ursprung von Leid sind. So verfestigt sich das anfänglich eingeübte Einhalten der *Pañcasīla* (der fünf Lebensempfehlungen) in einem dafür geeigneten Geist und entfaltet sich dort zum erlebten Wissen. Auf Grund der dadurch gemachten positiven Erfahrungen, die sich auf andere und die eigene Person auswirken, wird das Einhalten dieser Regeln selbstverständlich. Durch diese Geisteshaltung entsteht der Wunsch nach höherer geistiger Entwicklung, so dass der Übende versucht, sich die Theorie und Praxis der Lehre des Buddha, d.h. das zur Weisheit führende Wissen sowie die zur Klarsicht führenden *Bhāvanā*³² anzueignen und sich so durch ein von Toleranz, Hilfsbereitschaft und Selbstlosigkeit geprägtes Leben *Nibbāna* zu nähern. Dieses Unterfangen sollte in einer Art und Weise geschehen, in der Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Kreativität zur Entfaltung gebracht werden, ohne das Ego zu stärken!

Praktiziert ein Mensch die Lehre des Buddha aufrichtig und ernsthaft und hält er immer konsequenter freiwillig die von dem Buddha empfohlenen „Regeln“ und Lebensmethoden (*sīla*) ein, wird *Dhammavinaya* ein Teil seines geistig-körperlichen Lebens. Kein Wunder, denn der vom Merkmal Vergänglichkeit gezeichnete Mensch (auch ein *dhamma*) selbst ist ein Teil des *Dhamma*. (Der Buddha pflegte das Wort *Sankhāra* ab und zu durch *dhamma* zu ersetzen. Alle *dhammas* sind im *Dhamma* enthalten.)

Wer die Bedeutung einer Lebensführung nach den „Regeln“ des *Dhamma* (*Dhammavinaya*) erfasst hat und die heilsame Wirkung eines solchen Lebenswandels spürt, wird unweigerlich zu der Ansicht gelangen, dass er anderen Menschen helfen und ihnen ebenfalls das Glück der Buddhalehre vermitteln möchte. Dies ist die andere, aktive Seite der Kraft des *Dhammavinaya*! Der Wunsch, den *Dhamma* zu verbreiten und ihn anderen Menschen zu erläutern, darf aber niemals in aggressive Missionierung ausarten. Das Gefühl der Verpflichtung dem *Dhamma* gegenüber muss eine gezügelte, doch bereitwillige, auf Wunsch abrufbare Hilfeleistung bleiben.

Trotz aller Güte und Toleranz hat jedoch jeder Buddhist die Pflicht, den *Dhamma* (die Lehre des Buddha) zu schützen. Damit ist gemeint, dass er die Aufgabe hat, die Lehre des Buddha gegen geplante, organisierte Angriffe böswilliger Neider zu verteidigen. Dies soll jedoch mit Hilfe von *Mettā* (liebvoller Gesinnung), Toleranz und Erklärungen der verständlichen, unwiderlegbaren Fakten des *Dhamma* geschehen.

Die Kraft des *Dhamma* besteht also einerseits in der eigenen Entwicklung und andererseits in der Weitergabe der Lehre des Buddha an andere, so dass sich ihnen ebenfalls die Möglichkeit bietet, sich selbst weiter zu entwickeln. Es sind zahlreiche Beispiele bekannt, in denen auch Gegner der Buddhalehre auf friedliche Weise von der Wahrheit und Nützlichkeit der Lehre überzeugt wurden. Durch diese Überzeugungsarbeit ist es jedem Buddhisten möglich, den *Dhamma* am Leben zu erhalten und zu schützen.

Dr. Dr. I.D. Chandrasiri

³² Liebende Güte, Mitempfinden, Mitfreude und Gleichmut

Der Edle Achtfache Pfad als Grundlage von *Dhammavinaya*

Wer nicht völlig mit Blindheit geschlagen ist, dem ist klar, wie er in Übereinstimmung mit dem Edlen Achtfachen Pfad leben kann. Was der Pfad aber tatsächlich bedeutet, begreifen wir jedoch erst, wenn unsere Praxis sehr viel weiter fortgeschritten ist. Wir stehen ganz am Anfang des Pfades und trotz unserer Unwissenheit bemühen wir uns, etwas Unbekanntes zu verstehen und zu erkennen. Es ist, als ob der Nebel so dicht ist, dass wir die Landkarte nicht deutlich sehen können, und wir versuchen, unseren Weg zu finden. Wie ist dabei praktisch vorzugehen? Wen sollen wir als Beispiel nehmen? Wie können wir uns in dem "Labyrinth unzähliger Methoden" zurechtfinden, die in den Texten beschrieben werden, und die uns Alternativen für die Praxis bieten?

Sollten diese Ausführungen entmutigend klingen, so ist die Erfahrung wichtig, dass bereits unsere geringsten Bemühungen Früchte tragen. Zum Glück ist das nicht besonders schwierig. Der Edle Achtfache Pfad wird gewöhnlich in *Dāna*, *Sīla* und *Bhāvanā* (Gaben spenden, ethisches Verhalten und Geistesentfaltung) unterteilt; alles Dinge, die unserem Geist förderlich sind.

Sind wir glücklich bei der Vorstellung, jemandem etwas zu schenken – *Dāna* –, freuen wir uns bei der Ausführung dieser Handlung und sind danach glücklich über unsere Tat, so ist das von großem Nutzen. Nach der buddhistischen Lehre erwirken wir dadurch unser eigenes Glück. Ist der Empfänger der Gabe besonders würdig – handelt es sich beispielsweise um einen ehrwürdigen Mönch oder eine ehrwürdige Nonne, der wir ein Geschenk machen –, dann sind auch unsere erworbenen Verdienste besonders hoch. Es muss jedoch nicht immer eine materielle Gabe sein, sondern wir können einem anderen Menschen auch helfen, indem wir ihm unsere Zeit oder unsere Aufmerksamkeit widmen. Diese Formen von *Dāna* tragen zu unserem Wohlbefinden bei.

Die Einhaltung der *Sīla* – der fünf ethischen Verhaltensregeln – verbessert umgehend sowohl unsere, als auch die Lebensqualität unserer Mitmenschen. Sie bilden die Grundlage der buddhistischen Praxis, die jeder buddhistischer Laienanhänger sich verpflichtet, einzuhalten. Es besteht auch die Möglichkeit, sich zu entscheiden, acht ethische Regeln einzuhalten. Dabei handelt es sich um eine strengere Definition der Rechten Rede: man achtet darauf, durch seine Rede die Menschen nicht gegeneinander aufzubringen, vermeidet aggressive Worte und unnötiges Geschwätz. Durch ein bewusst ethisches Verhalten schulen wir unsere Gedanken darin, unheilsame Geisteszustände zu überwinden, und vermeiden dadurch schlechte Handlungen, die uns gerade die Schwierigkeiten bereiten würden, die wir vermeiden möchten.

Unter *Bhāvanā* ist *Samādhi* (Konzentration) und *Paññā* (Weisheit) zu verstehen. Zunächst ist es gut, sich anzugewöhnen, täglich Sitzmeditation durchzuführen. Wir werden schon bald erkennen, wie unser Wohlbefinden dadurch verbessert wird, und wie wir den Stress und die Belastungen, denen wir ausgesetzt sind, besser bewältigen können. Bei einem Meditationskurs können wir unterschiedliche meditativ-konzentrierte Praktiken erlernen, die alle mit der Lehre des Buddha übereinstimmen. Wir sollten darunter eine Methode wählen, die für uns nützlich ist, und diese konsequent üben. Die am bekanntesten Methoden sind die Atembetrachtung und die Meditation der liebenden Güte. Es ist jedoch nicht so leicht, sich tatsächlich auch so gut zu konzentrieren, dass der Geist stetig auf einem Meditationsobjekt ruht.

Meines Erachtens ist es besonders wichtig, dass ein buddhistischer Laienanhänger überlegt, wie er kontinuierlich praktiziert, d.h. bei den unzähligen Tätigkeiten, die er im Alltagsleben in den unterschiedlichsten Situationen, denen er ausgesetzt ist, zu erledigen hat – zu Hause, am Arbeitsplatz oder anderswo. Anders ausgedrückt, wir sollten uns in der rechten Weise bemühen, zu verhindern, dass unheilsame Geisteszustände entstehen, d.h. wir sollten darauf achten, dass unserer Praxis kontinuierlich bleibt. Die Lektüre der Sutten, in denen die meditative Praxis oder die Entwicklung von Achtsamkeit beschrieben wird, vermittelt Techniken, die dabei hilfreich sein können. Es wird jedoch stets vorausgesetzt, dass die Praxis kontinuierlich sein soll. Das bedeutet, dass sie nicht unterbrochen werden darf. In den Sutten, die die Atembetrachtung oder andere Praktiken beschreiben, steht nicht, dass man täglich zehn Minuten praktizieren soll!

Es stellt sich also die äußerst wichtige Frage, wie wir es schaffen können, wirklich kontinuierlich zu praktizieren. Unterbrechen wir unsere tägliche Praxis, können Befleckungen unseres Geistes verunreinigen, d. h. wir verlieren unser gesundes Schamgefühl und unsere Furcht, sind ruhelos oder aufgeregter und sehen die Wirklichkeit nicht so, wie sie ist. Ebenso wie Was-

ser durch die Löcher eines Daches in ein Haus eindringen kann, dringen die „Befleckungen“ durch die Lücken unserer Achtsamkeit in unseren Geist.

Unsere Praxis hat drei Stränge: *Sīla*, *Samādhi* und *Paññā*, deren Kontinuität sich nachvollziehen lassen.

Wir können versuchen, die *Sīla* genauestens einzuhalten. Das ist nicht so einfach, wie es zunächst aussieht, insbesondere, wenn es um Rechtes Reden geht. Wie leicht kann beispielsweise eine Rede rücksichtslos oder verletzend sein. Um Abhilfe zu schaffen, sollte man beim Reden äußerste Achtsamkeit walten lassen und sich stets bewusst machen, das man redet. Jede Unterhaltung kann so als Dhammapraxis angesehen werden. Wenn sich jemand unterhält, unterbricht er also nicht seine Dhammapraxis, sondern er nutzt diese Gelegenheit zur Ausübung der Rechten Rede.

Samādhi können wir entwickeln, indem wir ein Meditationsobjekt finden, dessen wir uns kontinuierlich gewahr sind. Wir sollten die Situationen analysieren, in denen unsere Achtsamkeit nachlässt. Nur so können wir sie vermeiden, um uns erneut auf das Meditationsobjekt zu konzentrieren.

Vielleicht können wir uns auf ein Meditationsobjekt konzentrieren, wenn wir allein sind und uns nicht übermäßig konzentrieren müssen, wie beispielsweise, wenn wir im Bus fahren oder laufen. Dann tun wir jedoch wieder etwas, was unsere ganze Aufmerksamkeit erfordert. Der burmesische Meditationslehrer Webu Sayadaw hat betont, dass man die Achtsamkeit kontinuierlich auf den Atem lenken solle. Durch dieses Zusammenwirken zwischen der Meditationspraxis und den Aktivitäten des täglichen Lebens kann die Konzentration stärker werden. Die Befleckungen, die uns Schwierigkeiten bereiten, schwinden dann allmählich.

Sind wir fähig, die *Sīla* einzuhalten und *Samādhi* zu entwickeln, stellt sich nach und nach Weisheit (*paññā*) ein: Unser Geist wird klar und unser Taten werden besser. Ist unsere Konzentration auf Grund kontinuierlicher Praxis sehr stark, lässt sich auf dieser Grundlage wahres Verständnis und Erkennen entwickeln, die uns vom Leiden befreien.

Erst wenn wir sorgfältig die Kontinuität unserer Praxis prüfen, wird uns vielleicht klar, wie unbeständig diese ist. Aber – wie es im *Dhammapada* heißt – ebenso wie das Wasser ein Gefäß auch tropfenweise anfüllen kann, so gehen auch unsere kleinen sporadischen Anstrengungen nicht verloren, und es gibt keinen Grund, sich entmutigen zu lassen. Wir sind uns der Unbeständigkeit unserer Praxis bewusst geworden und können uns nun anstrengen, diesen Mangel abzustellen. Wir können beginnen, die „undichten Stellen in dem Dach“ unseres unbewachten Geistes zu reparieren.

Wir sind jedoch nicht allein bei unseren Bemühungen um eine kontinuierliche Dhammapraxis. Es ist außerordentlich hilfreich, mit weisen Menschen zusammen zu praktizieren. So heißt es im *Mangala Sutta*: Man möge mit keinen dummen, sondern mit weisen Menschen Umgang haben, und diejenigen ehren, die der Verehrung würdig sind. Das bringt den höchsten Segen.

„Weise“ sind in diesem Zusammenhang Menschen, die dazu beitragen, dass unsere buddhistische Praxis vollkommener wird, und die uns helfen, auf dem Edlen Achtsamen Pfad voranzuschreiten.

Vor allem gute Mönche und Nonnen werden als weise Menschen betrachtet; wir sollten ihren Umgang suchen. Der Mönch- und Nonnen-*Sangha* widmet sein Leben dem *Dhamma* und lebt nach strengen Regeln und weit reichenden Richtlinien, die niedergeschrieben und von dem Buddha erklärt wurden. Sie entwickeln besondere Geistesqualitäten und Verhaltensweisen. Der Umgang mit dem *Sangha* bietet uns Gelegenheit, Freigebigkeit zu üben; der *Sangha* fördert durch sein Vorbild unsere Achtsamkeit, stärkt unser Vertrauen in die Lehre des Buddha, schärft unseren Verstand und hilft uns bei der Vervollkommnung unserer Praxis. Der *Sangha* praktiziert unter den bestmöglichen Bedingungen; es gibt hier keine Ablenkungen, mit denen Laienanhänger konfrontiert werden. So kann der *Sangha* uns entscheidend helfen, unseren eigenen Weg aus dem Nebel der Unwissenheit zu finden.

Dr. Inigo Deane

Dhammavinaya – Spurrillen legen

*Seid euch selber eine schützende Insel,
seid euch selber Zuflucht, nehmt keine andere Zuflucht!
Der Dhamma sei euch Insel, der dhamma sei euch Zuflucht,
nehmt keine andere Zuflucht! (Dīgha-Nikāya 16)*

Was ist eigentlich unter dem Begriff *Dhammavinaya* zu verstehen? Das Wort *Dhamma* hat viele Bedeutungen.³³ In der Zusammensetzung mit *Vinaya* ist damit „Naturgesetz“, d.h. die Lehre des Buddha gemeint, die die Menschen lehrt, die Welt wirklichkeitsgemäß zu erkennen. „Der *Dhamma* als das von dem Buddha erkannte und verkündete Gesetz [seine Lehre] ist zusammengefasst in den sog. 4 Edlen Wahrheiten.“³⁴ Da es sich dabei um eine universelle Wahrheit handelt – alle Menschen leiden –, wird der Begriff auch verwendet für die Bezeichnung aller Daseinserscheinungen. *Vinaya* wird im *Pāli English Dictionary* als „Verhaltensregeln, Ethik, Moral“ und „gutes Benehmen“³⁵ übersetzt. Meint *Dhammavinaya* die Ethik der Lehre des Buddha? Und ist „Ethik“ gleichzusetzen mit Verhaltensregeln? Mit von dem Buddha gegebenen Verhaltensregeln? Hat der Buddha in seiner Rede an die Kālāmer aber nicht gesagt: „... geht nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber, Kālāmer, selbst erkennt: ‚Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden‘, dann [...] möget ihr sie euch zu Eigen machen“ (*Anguttara-Nikāya* III, 66). Dem Buddha ging es hier offensichtlich nicht darum, den Menschen Regeln zu vermitteln, nach denen sie ihr Leben zu strukturieren haben. Sie sollten vielmehr aus eigener Erfahrung lernen, was unheilsam und heilsam für sie selbst und andere ist. Dazu hat der Buddha den Menschen den zur Leidenslösung führenden Achtfachen Pfad – die vierte Edle Wahrheit – vorgelebt.

Um aus den eigenen Erfahrungen zu lernen, muss ich ein bewusstes Leben führen, d.h. über meine Erfahrungen nachdenken und diese in einen größeren Zusammenhang einordnen. Ich sollte mich immer fragen, ob mein Verhalten für mich und für andere gut (heilsam) oder schädlich (unheilsam) ist. Dabei sollte ich auch den Standpunkt des anderen anhören und überdenken (*paññā*). Geschieht dies nicht, so erhebe ich mich verächtlich über diejenigen, die ich als böseartig, schlecht und dumm ansehe, und nehme die Rolle eines Richters ein. Das äußert sich in Gedanken wie: „Das geschieht ihm ganz recht! Soll er es doch am eigenen Leibe erfahren! Er hat mir so viel Leid zugefügt!“ Oder aber ich trage sogar noch dazu bei, dass anderen Leid geschieht, und zwar aus der so genannten „guten“ Absicht, dass sie aus dieser Strafe lernen mögen. Auch meine Kinder strafe ich, um sie zu „guten“ Menschen zu erziehen. Dann wundere ich mich, dass sie über die Strafe zornig werden und mir oder anderen hasserfüllt Leid zufügen – und ich strafe sie noch härter, damit sie endlich „vernünftige“ und „gute“ Menschen werden! Oft ist mir dieser Vorgang nicht einmal bewusst und die Macht der Gewohnheit verfestigt mein Verhalten. Ich stelle mich selbst nicht mehr in Frage, denn die anderen – meine so bewunderten Nachbarn, deren Kinder immer artig sind! – handeln ja ebenso. Ja, ich bin eifersüchtig auf sie, da sie mir sowohl bei der Erziehung ihrer Kinder, als auch wegen ihres Reichtums überlegen sind.

Dabei bin ich auch noch der Meinung, im Recht zu sein und ein ethisch einwandfreies Leben (*sīla*) zu führen. Ich setze mich für die Einhaltung menschlicher Tugenden ein – Verantwortlichkeit, Ehrlichkeit, Fleiß, Pünktlichkeit, Respekt, Sauberkeit usw. – und prangere die Unmoral der anderen an. Wie verwerflich ist doch die Lüge meines Freundes, wie verantwortungslos die Fahrweise meines Vordermannes, wie respektlos das ewige Zuspätkommen meiner Freundin ... All diese Dinge würde ich niemals tun! Geschieht es dennoch, so finde ich für mich selbst immer eine gute Entschuldigung, denn ich bin ein rechtschaffener Mensch. – Aber ... habe ich nicht selbst schon einmal „der Wahrheit etwas nachgeholfen“, damit ich die neue Arbeitsstelle bekomme, mein Chef keinen schlechten Eindruck von mir hat und es mir finanziell besser geht? Bin ich nicht ständig darum bemüht, in meinen eigenen Augen und in den Augen der anderen in einem guten Licht dazustehen? Ich sollte mich vor einer derartigen

³³ Es heißt eigentlich das ‚Tragende‘, der ‚Vertrag‘ und kommt von *dhar* ‚tragen‘.

³⁴ *Buddhistisches Wörterbuch* 1989⁴: 61; die 4 Edlen Wahrheiten sind: „die Wahrheit vom Leiden, von der Leidensentstehung, der Leidenslöschung und dem zur Leidenslöschung führenden Achtfachen Pfade.“ *Buddhistisches Wörterbuch* 1989⁴:186

³⁵ „norm of conduct, ethics, morality, good behaviour“

Scheinmoral hüten, die mir oft genug gar nicht mehr bewusst ist. Auch hier handele ich nach festgefahrenen Mustern!

Um aus diesen Verhaltensmustern – aus diesen Spurrillen – herauszukommen, kann die Meditation (*samādhi*) eine Hilfe sein. Ich sollte jedoch nicht meditieren, um besser zu sein oder glücklicher zu werden als mein Nachbar. Solange ich damit beschäftigt bin, durch Meditation reicher, berühmter, angesehener und glücklicher zu werden, können meine Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Auch in der größten äußeren Stille werde ich mich unruhig mit anderen vergleichen und mich an ihnen messen. Ich werde sie entweder wegen ihres Erfolges beneiden oder wegen ihres Misserfolges verurteilen!

Hören und Überdenken (*paññā*), ethisches Verhalten (*sīla*) und Meditation (*samādhi*) – der von dem Buddha gelehrt Edle Achtfache Pfad – können nicht ohne Schwierigkeiten verwirklicht werden, solange ihnen egoistische Motive³⁶ zu Grunde liegen. Solange ich auf meinen eigenen Gewinn, Ruhm und mein eigenes Glück bedacht bin, sind diese durch den Gewinn, den Ruhm und das Glück der anderen begrenzt. Will ich das meiste Geld aus einem Geschäft ziehen, so bleibt für die anderen nichts mehr oder weniger übrig. Beanspruche ich allein den Ruhm, eine Arbeit erfolgreich ausgeführt zu haben, so trage ich dem Einsatz vieler Mitarbeiter keine Rechenschaft, ohne die meine Arbeit unmöglich gewesen wäre. Sehe ich nur auf mein eigenes Glück, so meine ich, es könnte ewig dauern, und bin mir nicht mehr der Bedingtheit und Vergänglichkeit aller Phänomene bewusst. All diesen egoistischen Motiven liegt Hass (Abneigung: etwas vermeiden wollen), Gier (Leidenschaft: etwas besitzen wollen) und Verblendung (eine falsche Sicht der Wirklichkeit) zu Grunde.

Hören und Überdenken (*paññā*), ethisches Verhalten (*sīla*) und Meditation (*samādhi*) bauen aufeinander auf, bedingen sich aber auch gegenseitig. Um zu einer wirklichkeitsgetreuen Sicht der Wirklichkeit zu gelangen, muss ich also zunächst einmal den *Dhamma* – das von dem Buddha erkannte und verkündete Gesetz – hören und überdenken. Dann werde ich am eigenen Leibe erfahren, dass ich – ebenso wie alle anderen Menschen – unter körperlichen und seelischen Phänomenen leide. Habe ich dann immer mehr erkannt, dass Leiden durch Begehren und Festhalten von vergänglichen Dingen bedingt ist, so werde ich vielleicht noch automatisch aus egoistischen Motiven handeln, diesen Automatismus jedoch als unheilsam erkennen und ablegen. Je weniger ich begehre, um so eher schwindet mein Egoismus. Ich vergleiche mich nicht mehr mit anderen, sondern handele – in Gedanken, Worten und Taten – , um anderen und mir selbst Freude und Glück zu bereiten. Dadurch werden auch meine Gedanken zur Ruhe kommen und meine Meditation wird auch in einer lärmenden Umgebung gelingen. In der Meditation werde ich dann das „Gehörte und Überdachte“ erfahren.

Das Einhalten von buddhistischen „Verhaltensregeln, Ethik, Moral“ und „gutem Benehmen“ – *Dhammavinaya* – können reine Äußerlichkeiten sein, die zu einer Scheinmoral führen. Da sie jedoch für buddhistische Ethik gehalten werden, können sie unter Umständen noch verwerflicher sein als so genanntes unbuddhistisches oder unheilsames Verhalten. Nur wenn ich mir vorurteilslos auch mein unheilsames Verhalten eingestehe, kann ich es ändern! So kann beispielsweise aus Eifersucht auf die bessere Leistung meines Nachbarn die Energie entwickelt werden, selbst Fortschritte in den eigenen Bemühungen zu machen. Nicht Verhaltensregeln (*vinaya*) sind wichtig, sondern die Einsicht in die Vergänglichkeit (*annica*), das Leid (*dukkha*) und die Wesenlosigkeit (*anattā*)³⁷ unseres täglichen Erdenlebens, die ich in mir selbst erfahre. In diesem Sinne ist mir der *Dhamma* eine Zuflucht, bin ich mir selbst eine Zuflucht.

Vijayā

³⁶ Diese egoistischen Motive sind die drei Arten des Begehrens (*taṇhā*): das sinnliche Begehren (*kāma-taṇhā*), das Daseinsbegehren (*bhava-taṇhā*) und das Selbstvernichtungsbegehren (*vibhava-taṇhā*).

³⁷ Siehe hierzu: *Buddhistisches Wörterbuch*, 1989⁴: 24 ff

Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)
Tel.: 792 85 50 e-mail: budd.ges@gmx.de

Regelmäßige Veranstaltungen

Mo. 19.15 – 21.45 Uhr: Zazen (Roshi Philip Kapleau)

Di. 19.00 – 21.00 Uhr: Bodhicaryavatara

Mi. 19.30 – 21.30 Uhr: Zazen (Zen-Mesterin Prabhasa Dharma)

Do. 15.00 – 17.00 Uhr: Seniorenmeditation

Do. 18.30 – 20.30 Uhr: Vipassanā Meditation

Fr. 17.00 – 19.30 Uhr: Lam-Rim Studiengruppe

So. 19.00 – 21.00 Uhr: Theravāda-Abend

Jeden 1. Sonntag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr: Buddhistischer Gesprächskreis.

Jeden Mittwoch von 16.30 – 19.00 Uhr Möglichkeit zur Information und Buchausleihe. Der Besuch der regelmäßigen Veranstaltungen ist in der Regel kostenlos, jedoch sind Spenden je nach Möglichkeit erwünscht. Auch Anfänger/innen können – ggf. nach kurzer Einführung – an allen Veranstaltungen teilnehmen.

Es findet weiterhin **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: www.buddhistischer-religionsunterricht.de

Förderverein Theravāda-Buddhismus Berlin

Studiengruppe: *Udāna*

Dienstags von 18.30-20 Uhr am 3.10; 17.10.; 31.10., 14.11.; 28.11.; 12.12. 2006. 2.1.; 16.1.; 30.1.; 6.2.; 20.2.; 6.3.; 20.3.; 3.4.; 8.5.; und 22.5. 2007; anschließend stille Meditation bis 21.00 Uhr.

(Bitte Meditationskissen oder -bänke mitbringen)

Ort: Vereinsräume c/o Dr. Marianne Wachs, Bismarckstr. 86, 10627 Berlin,
Tel.: 313 77 40

Sonntags von 19-21 Uhr Meditationsgruppe,

Ort: Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V., Wulffstr. 6, 12165 Berlin-Steglitz
(auch für Anfänger)