



# Dhammadūta

Jahrgang 22, Nr. I – Mai 2018



Thema: Sammâ vaccâ - Rechte Rede

<b>Inhalt</b>	2
<i>Sammā ditṭhi</i> (Rechte Anschauung)	
<i>Dharmavajra</i>	4
Die zwei Arten von Menschen, die rechte Rede üben	
<i>Suvannadharmā</i> (Dr. Marianne Wachs)	5
Rechte Rede – mehr als nur die Wahrheit	
<i>Volker Junge</i>	7
Von heilsamer Rede	
<i>Michael Funk</i>	10
Rechte Rede – <i>sammā vācā</i>	
<i>Dr. Inigo Deane</i>	12
Die Rede als durch Sprache entstehende Wirkung ( <i>vācī-kamma</i> )	
<i>Chandrasiri</i>	14
Gespräch als Übung im Alltag	
<i>Anne Maria Willing-Kertelge/Bodhivajra</i>	17
Beredtes Schweigen – Rechte Rede?	
<i>Vijayā</i>	20
Lügen haben kurze Beine	
<i>Vijayā</i>	24
Leben im Jetzt – zwei ganz unterschiedliche Hinweise	27
Programm der BGB	28

Liebe Dhammafreunde,

die 42. Ausgabe von *Dhammadūta* (Bote der Lehre) erscheint anlässlich des **Vesakh**-Festes, mit dem nach dem buddhistischen Kalender das Jahr 2562 beginnt. Die Geburt des Buddha, seine Erleuchtung und sein Eingehen ins endgültige Erlöschen – *parinibbāna* – sollen sich an diesem Tage ereignet haben. Der Buddha verwirklicht als *sammāsambuddha* „*nibbāna* nicht nur aus sich selbst heraus, sondern hilft auch unzähligen Wesen es ihm gleichzutun. Die *ārahats*, seine erleuchteten Schüler, lehren und verbreiten seine Lehre und damit auch die Befreiung nach seinem endgültigen Dahinscheiden, wenn er *parinibbāna* erreicht hat.“<sup>1</sup> In diesem Jahr wird das *Vesakh*-Fest am Sonntag, den **3. Juni 2018** in der Buddhistischen Gemeinschaft Triratna, **Buddhistisches Tor**, in der Grimmstr. 11 B-C, 10967 Berlin (Kreuzberg) von 10:00 bis etwa 19:00 Uhr gefeiert. Es werden Rezitationen, Vorträge, Pūjas, geleitete Meditation und Workshops angeboten.

Vom 12.-14. Oktober 2018 findet der Umwelt-Kongress der Deutschen Buddhistischen Union e.V. (DBU) in Hamburg statt. Informationen zum Kongress erhalten Sie unter: <https://www.buddhismus-deutschland.de/>.

Die *Theravāda-Newsletter* sind wie bisher erhältlich unter [info@theravadanetz.de](mailto:info@theravadanetz.de). *Dhammadūta* finden Sie unter [www.theravadanetz.de](http://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.

In dieser Ausgabe wird das Thema *sammā vācā* (rechte Rede) und deren Umsetzung in die alltägliche Praxis aus unterschiedlichen Perspektiven behandelt. Auch zu diesem Thema finden Sie wieder Hinweise von Bhikkhu Bodhi in *Der edle achtgliedrige Heilsweg*,<sup>2</sup> sowie aus seinem 2018 erschienenen Buch *Die Lehren des Buddha zu einer sozialen und*

<sup>1</sup> Acharya Buddhārakkhitha, *Dem Buddha folgen. Geschichten vom Erleuchteten*, Schirmer Verlag, Darmstadt 2006: 27

<sup>2</sup> Beyerlein & Steinschulte, Stammbach 2002

*harmonischen Gesellschaft, eine Lehrredenantologie* aus dem Pāli-Kanon.<sup>3</sup> Nun noch ein Hinweis von Shanti zu diesem Thema: Auf Alfred Weils Homepage fand ich ein Interview mit Bhante Sukhacitto zu diesem Thema; hier kommt der Link: [http://www.alfred-weil.de/front\\_content.php?idcat=104&idart=204](http://www.alfred-weil.de/front_content.php?idcat=104&idart=204). Da „Rechte Rede“ jedoch undenkbar ohne „Rechte Ansicht/Anschauung“ ist, wird dem Ganzen noch ein Artikel zu diesem Thema vorangestellt.

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 und an Karin Klatte, die ihre beeindruckenden Naturaufnahmen (Natur lügt nicht) zur Verfügung gestellt hat.

In der nächsten Ausgabe von *Dhammadūta*, die im Oktober 2018 erscheint, beschäftigen wir uns mit der „**Rechten Tat**“ (*sammā-kammanta*), dem folgenden Schritt auf dem „Achtfachen Pfad“, die Nyānatiloka als „Vermeidung von Töten, Stehlen und Ehebrechen“ beschreibt. Zumindest die beiden zuerst genannten Verfehlungen sind ja nun ganz offensichtlich gesetzlich verboten und werden von Gesetzes wegen verurteilt. Aber töten wir nicht vorsätzlich Tiere, um sie als Nahrung zu verwenden oder ihre Haut als Kleidung zu verarbeiten? Wie legitim sind Tierversuche, um medizinische Heilmittel zu testen? Lässt sich nicht auch mit Worten jemand so stark verletzen, dass er/sie nicht mehr ein und aus wissen? Stehlen tut natürlich niemand, aber nehmen wir es mit den Früchten in „Nachbars Garten“ wirklich so genau? Merkt doch niemand, sind ja noch so viele da! Und „Ehebrechen“ geht ja nun doch wirklich niemanden etwas an! Die Natur hat es doch – zumindest für Männer – so eingerichtet, dass man sich nicht mit einem/einer einzigen Partner/in abfinden kann. Bitte senden Sie Ihre Beiträge zu diesem Thema (etwa 3-4 Seiten) bis zu **15. August 2018** 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)

<p>Herausgeberin:  Vijayā (Dr. Helmtrud Rumpf)  Joachim-Friedrich-Str. 21  10711 Berlin, Tel.: 323 34 61  E-Mail: <a href="mailto:helmtrud.rumpf@gmx.net">helmtrud.rumpf@gmx.net</a></p>
--

---

<sup>3</sup> Dito 2018

## *Sammā ditthi*

*Sammā ditthi*, die rechte Anschauung. Der erste Punkt des achtfachen Weges. Wie soll man es verstehen? Vielleicht ist zuerst einmal zu bemerken, dass *sammā* eigentlich nicht nur recht, richtig bedeutet sondern auch vollkommen. Also die vollkommene Anschauung.

Das heißt, dass in *sammā ditthi* auch alle die anderen Punkte oder Schritte des achtfachen Weges mit inbegriffen sind. Zur rechten Anschauung gehören klar definierte Bestandteile der Lehre des Buddha. Es handelt sich hier also nicht um irgendwelche Tagesmeinungen oder Stellungnahmen, die morgen schon wieder anders sein könnten.

Zu *sammā ditthi* gehören die vier Edlen Wahrheiten,<sup>4</sup> die drei Kennzeichen des Lebens (*anicca, dukkha, anattā*), die Bedingtheit (*paṭiccasamuppāda*), und ich selber zähle auch die notwendige Einsicht ins *suññatā* sowie die Praxis von *mettā* im täglichen Leben dazu.

Vor dem Schreiben dieser Zeilen habe ich immer wieder darüber nachgedacht, ob die rechte Anschauung – und damit die übrigen Punkte des achtfachen Weges – auch der Bedingtheit unterworfen sind? Können sie interpretiert werden in unserer Zeit oder stehen sie als feststehende Meilensteine der Lehre? Aber ich bin zu dem Schluss gekommen, dass es nicht so sein kann. Der Buddha hat diese Punkte der Lehre nicht umsonst gelehrt. Sie sind ein fester Bestandteil seiner Philosophie und Ethik, ein Wegweiser und auch ein Kennzeichen dafür, ob die Praxis so mancher Gruppen sich noch auf dem Weg des Buddha befindet oder nicht.

Wir als Menschen, als praktizierende Buddhisten, als Schüler auf dem Weg des Buddha, sind dagegen der Bedingtheit und der Veränderlichkeit unterworfen. Wenn wir wirklich versuchen, die Bestandteile von *sammā ditthi* in unserem Leben anzuwenden und zu verwirklichen, dann tut das etwas mit uns. Wir verändern uns, weil wir uns überzeugt haben, dass der Weg des Buddha eine Inspiration für uns ist. Die Überzeugung ist da, zuerst einmal intellektuell und dann die Ausrichtung des täglichen Lebens nach den Richtlinien der fünf *sīla*. Ich sehe sie nicht als Bestandteil von *sammā ditthi*, sondern als Konsequenz der rechten Anschauung. Das gilt natürlich auch für die Praxis der täglichen Meditation. Auch sie ist eine Konsequenz der rechten Anschauung und kann zu vertiefter Einsicht in *sammā ditthi* führen. Wenn wir den achtfachen Weg nicht als Stufenweg sehen, sondern als ein Kreis, in dem jeder Punkt die anderen Punkte mit beinhaltet, dann könnte die rechte Anschauung auf eine höhere Ebene gehoben werden. Eigentlich würde die vollkommene Verwirklichung des achtfachen Weges nicht nur identisch mit dem Stromeintritt, sondern auch mit der Erleuchtung sein.

Aber als Menschen in einem oft stressigen täglichen Leben brauchen wir einen Ausgangspunkt. Man muss irgendwo anfangen, und dabei kann das Nachdenken über *sammā ditthi* und der Versuch, es auch zu praktizieren, eine sehr nützliche Hilfe sein. Der Buddha hat uns keine Dogmen hinterlassen, sondern eher Fingerzeige, Wegweiser, wie wir unser Leben in positiver Richtung verändern können, nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere Lebewesen. Recht verstanden lässt *sammā ditthi* uns auch sehen, dass wir nicht isoliert von anderen Wesen leben, sondern unendlich viel mit ihnen verbunden sind.

Dharmavajra

---

<sup>4</sup> Im *Buddhist Dictionary* von Nyānatiloka und Nyānaponika, Buddhist Publication Society, Kandy 1980: 110 unter *sammā ditthi* wird nur die Einsicht in die vier Edlen Wahrheiten aufgezählt. Sie machen zusammen mit rechter Gesinnung (*sammā-sankappa*) den Weisheitsteil des achtfachen Pfades aus. Ich habe aber von Ven. Tao Wei Kwong Wu und Ven. Advayavajra gehört, dass auch oben genannte Punkte zu *sammā ditthi* gezählt werden könnten.

## Die zwei Arten von Menschen, die rechte Rede üben

In der „Lehrrede über das große Vierzigfache“<sup>5</sup> heißt es zur Rechten Rede:

Falsche Rede erkennt man als falsche Rede, rechte Rede erkennt man als rechte Rede, das ist einem rechte Sichtweise.

Und was, ihr Mönche, ist falsche Rede? Lügnerische Rede, verleumderische Rede, barsche Rede, Geschwätz – das ist, ihr Mönche, falsche Rede.

Und was, ihr Mönche, ist rechte Rede? Rechte Rede, ihr Mönche nenne ich zweifach. Es gibt, ihr Mönche, eine rechte Rede, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt; es gibt, ihr Mönche, eine rechte Rede, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges.

Und was, ihr Mönche, ist eine rechte Rede, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt? Lügnerische Rede meiden, verleumderische Rede meiden, barsche Rede meiden, Geschwätz meiden – das ist, ihr Mönche, eine rechte Rede, die mit Getriebensein verbunden ist, am Verdienst teilhat, den Grund reifen lässt.

Und was, ihr Mönche, ist eine rechte Rede, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges? Was da, ihr Mönche, aus edlem Geist, aus ungetriebenem Geist, der den edlen Weg angenommen hat, der den edlen Weg entfaltet, von den vier Arten übler Rede ablassen, wegneigen, völlig wegneigen, meiden ist – das ist, ihr Mönche, eine rechte Rede, die edel ist, frei von Getriebensein, überweltlich, ein Glied des Weges.

Falsche Rede zu überwinden bemüht man sich, rechte Rede zu gewinnen – das ist einem rechte Bemühung. Achtsam überwindet man falsche Rede, achtsam gewinnt und bewahrt man rechte Rede – das ist einem rechte Achtsamkeit. So fließen diese drei Dinge mit der rechten Rede zusammen, entwickeln sich mit ihr zusammen, nämlich rechte Sichtweise, rechte Bemühung, rechte Achtsamkeit.<sup>6</sup>

Wie es dieses von einem Indologen wissenschaftlich korrekt aus dem Pāli übersetzte Zitat zeigt, gibt es zwei verschiedene Arten von Rechter Rede als Teil des Edlen Achtfachen Pfades, die von unterschiedlich entwickelten Menschen realisiert werden. Die eine davon lässt sich als „weltlich“ bezeichnen und bezieht sich auf die Menschen, welche ganz im Weltleben stehen und vom Edlen Achtfachen Pfad noch nichts gehört haben, die sich aber um eine ethisch korrekte Lebensweise bemühen. Trotz ihres Bemühens sind sie getrieben, und das bedeutet im buddhistischen Kontext getrieben von Gier, Hass und Verblendung. Dies hindert sie jedoch nicht daran, sich um eine rechte, eine gewaltfreie Rede zu bemühen. Wenn sie dies tun, dann sammeln sie nach volksbuddhistischer Anschauung sog. „Verdienst“ an und sichern sich nach diesem Verständnis, das jedoch oberflächlich bleibt und nicht den Kern des Buddhismus, nämlich die Nicht-Ich-Lehre berührt, eine gute Wiedergeburt. Wenn es hier heißt, dass die rechte Rede dazu beiträgt, den Grund reifen zu lassen, dann kann man dies dahingehend verstehen, dass die Wurzeln der Gierlosigkeit, der Hasslosigkeit und der Unverblendung durch eine solche Praxis gestärkt werden.

Die zweite Gruppe von Menschen, die rechte Rede praktizieren, wird hier als frei von Getriebenheit, überweltlich und als solche bezeichnet, welche die rechte Rede als Glied des Weges erkannt hat und übt. Die Menschen, die zu dieser Gruppe gehören, haben also bereits ein bestimmtes Stadium auf dem Edlen Achtfachen Pfad erreicht. Sie sind zumindest teilweise schon von Gier, Hass und auch Verblendung frei und das bedeutet wahrscheinlich, dass sie bereits den Stromeintritt haben. Wenn man ihn erreicht hat, dann kann man sich zeitweise aus dem *sarīsāra*, also aus der Welt, in der Gier, Hass und Verblendung herrscht, geistig heraus projizieren und sich in eine leere Sphäre hinein entspannen – die Sphäre, die leer von Gier,

<sup>5</sup> *Majjhima-Nikāya*, 117

<sup>6</sup> Renate Seifarth (Hrsg.), *Meditationstexte des Pāli-Buddhismus II*. Berlin, Buddhistischer Studienverlag, 2007: 35-36

Hass und Verblendung ist, also das *nirvana/nibbāna*. Wenn sich diese Menschen um die rechte Rede bemühen, dann geschieht dies auf der Basis einer größeren Erkenntnis, und das verleiht ihrer rechten Rede eine ganz andere Ausstrahlungskraft. Sie kann den anderen Menschen, die noch nicht so weit sind, den Weg weisen, hat also etwas ausgesprochen Positives für andere an sich.

Ansonsten ist aber die Definition der rechten Rede bei beiden Arten von Menschen, der entwickelten und der unentwickelten, gleich: Es geht um die Vermeidung von lügnerischer, verleumderischer, barscher Rede und Geschwätz. Lügnerische Rede verhindert, dass die Wirklichkeit so gesehen wird, wie sie ist. Das trifft auch auf die verleumderische Rede zu, nur mit dem Unterschied, dass sich die Verdrehung der Wirklichkeit hier auf Personen bezieht. Die barsche Rede verletzt das Prinzip der Gewaltlosigkeit – sowohl gegenüber der eigenen Person (die davon ebenfalls angegriffen und in der Ruhe des Geistes gestört wird), als auch gegenüber den anderen Personen, die verbal attackiert werden. Geschwätz wiederum verhindert Konzentration auf das Wesentliche, sowohl bei einem selbst als auch bei den anderen, die sich an dem Geschwätz beteiligen. Es bedingt ein Verhaftetsein an eine Welt, die von Gier, Hass und Verblendung gekennzeichnet ist.

Wir sehen an dieser Definition, dass es auch bei der rechten Rede um eine negative Ethik geht, wie sie für den frühen Buddhismus typisch ist. Es geht um das Vermeiden von allem, was die Lebewesen in dem von Gier, Hass und Verblendung bestimmten und bedingten Kreislauf festhält. Es geht also nicht explizit um das Kultivieren von einer Rede, die bestimmte Eigenschaften wie z.B. immerwährende Freundlichkeit, Geduld, Sanftmut enthält. Eine solche positive rechte Rede zeigt sich von selbst, wenn man sich endgültig auf dem Edlen Achtfachen Pfad befindet, d.h. also, wenn man zu den edlen Menschen (und damit sind nicht bloß die Ordinierten gemeint!) gehört. Dann zeigt sich die Rechte Rede von selbst, da alles Sich-Bemühen, Streben nach positiven verbalen Äußerungen, die von Liebevoller Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut charakterisiert sind, wegfällt. Das Paradoxon ist, dass das Ziel erst dann erreicht werden kann, wenn das Streben danach wegfällt und man nichts mehr erreichen will. Darum geht es immer in der frühbuddhistischen Ethik: um ein Abstehen von, ein Sich-Enthalten, ein Vermeiden. Was man vermeiden soll, ist letzten Endes immer alles, was die Verstrickung in Anziehung, Abstoßung und die falsche Ansicht, in einem selbst wäre etwas Ewiges, Substanhaftes, Unwandelbares, verstärkt. Das trifft auf den verbalen Bereich wie auf alle anderen Bereiche zu – und es ist der eigentliche Grund, warum man die rechte Rede praktizieren soll, nämlich um frei zu werden von allem Leidhaften und allen Illusionen.

Suvannadharma (Dr. Marianne Wachs)



## Rechte Rede – mehr als nur die Wahrheit

Rechte Rede wird als „Vermeidung von unwahrer, entzweierender, roher und sinnloser Rede“ definiert. Positiv hat es der Buddha ausgedrückt mit den Worten:

„Ein Wort, ihr Mönche, das fünf Eigenschaften besitzt, ist wohlgesprochen, nicht schlecht gesprochen, untadelig, kann von Verständigen nicht getadelt werden. Welches sind diese fünf Eigenschaften? Wenn ein Wort zur rechten Zeit gesprochen wird, wenn es wahr, höflich, zweckmäßig ist und aus liebevoller Gesinnung kommt.“<sup>7</sup>

Ähnliche Aussagen werden unter der Bezeichnung „Die drei Siebe des Sokrates“ auch Sokrates oder alternativ Nasreddin Hoca zugeschrieben:

Eines Tages näherte sich ein Bekannter dem großen Denker Sokrates.

„Weißt du, was ich gerade über einen deiner Freunde hörte?“, fragte er.

„Warte!“, sagte Sokrates. „Bevor du mir irgendetwas sagst, will ich mit dir einen kleinen Test machen. Ihn nenne ihn die drei Siebe.“

„Drei Siebe?“, fragte der Mann verwundert.

„Ja“, sagte Sokrates, „Lass uns sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe hindurchgeht: Das erste Sieb ist die Wahrheit: Bist du dir wirklich sicher, dass das, was du mir erzählen willst, wahr ist?“

„Nein“, sagte der Mann, „ich habe es auch bloß gehört und wollte es dir einfach weitergeben.“

„Okay“, sagte Sokrates. „Du weißt also nicht, ob es wirklich wahr ist. Lass uns sehen, ob es immerhin durch das zweite Sieb hindurchgeht, das der Güte. Ist das, was du mir über meinen Freund sagen willst, etwas Gutes?“

„Nein, im Gegenteil“, sagte zögernd der Mann, „es ist etwas ganz Schlechtes.“

„Also gut“, fuhr Sokrates fort, „du willst mir also etwas Schlechtes erzählen und du bist dir nicht mal sicher, ob es überhaupt wahr ist. Du kannst den Test trotzdem noch bestehen, denn es gibt noch ein drittes Sieb, das des Nutzens: Ist das, was du mir über meinen Freund erzählen willst, für mich nützlich?“

„Nein, nicht wirklich“, gab der Mann kleinlaut zu.

„Also“, sagte lächelnd der Weise, „wenn es weder wahr, noch gut, noch nützlich ist, so lass es ruhig begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“<sup>8</sup>

Was ist mit den „Fünf Sieben des Buddha“ gemeint?

**Wahr(haftig)e Rede** und damit keine Lüge sind Aussagen, die der Sprecher selbst für wahr hält und mit dem Ziel ausspricht, dass der Empfänger sie so versteht, wie der Sprecher den Sachverhalt selbst versteht.

Danach ist eine Aussage, die objektiv nicht mit der Realität übereinstimmt, keine Lüge, wenn der Sprecher sie selbst für wahr hält und „nach bestem Wissen und Gewissen“ trifft.

Dagegen ist eine Aussage, die objektiv einen zutreffenden Sachverhalt wiedergibt, eine Lüge, wenn der Sprecher vom Gegenteil überzeugt ist und den Empfänger in die Irre führen will. Sie kann sogar dann eine Lüge sein, wenn sie zwar objektiv zutrifft und der Sprecher dies weiß, aber darauf baut, dass der Empfänger die Aussage falsch verstehen wird.

Umgekehrt ist eine Aussage, von der der Sprecher und mutmaßlich auch der Empfänger wissen, dass sie objektiv so nicht mit der Realität übereinstimmt, keine Lüge, wenn sie den Empfänger gerade nicht in die Irre führen, sondern ihm etwas durch Gleichnisse, Übertreibung, Satire usw. bewusst machen will.

In einer Kommunikation enthält auch Schweigen eine Aussage. Ihre Bedeutung richtet sich nach dem Zusammenhang. Schweigen kann Zustimmung bedeuten, aber auch Ablehnung. Wenn das Schweigen dazu dient, den Empfänger über die eigene Meinung zu täuschen, handelt es sich um eine Lüge.

<sup>7</sup> *Anguttara Nikāya* A.5.198 „Das wohlgesprochene Wort“

<sup>8</sup> Bezeichnenderweise kann ich die Wahrheit dieser Geschichte selbst auch nicht bezeugen. Meine zitierte Quelle (<https://www.sein.de/die-drei-siebe-des-sokrates/>) sagt selbst: „Verfasser unbekannt“.

**Höfliche Rede** und auch das Gegenteil, die rohe Rede, äußern sich in der Wortwahl, Lautstärke und Sprachmelodie, aber auch in der non-verbalen Kommunikation, z.B. in der Körpersprache und dem Augenkontakt.

Wichtig sind dabei die Perspektive und der Hintergrund des Empfängers, die man als Sprecher berücksichtigen muss. Der eine wird eine bestimmte Übertreibung, satirische Bemerkung oder einen Witz als unangenehmen Angriff verstehen, bei einer anderen Person ist dies ein durchaus geschicktes Mittel.

**Zweckmäßige Rede** unterscheidet sich von der sinnlosen oder törichten Rede darin, dass sie Sinn, Zweck und Nutzen hat. Wenn ich meiner Rede Zweckmäßigkeit bescheinigen will, setzt das voraus, dass ich mir vorher Gedanken darüber gemacht habe, was ich mit meiner Rede erreichen will und ob diese Worte dafür geeignet sind.

Dabei muss der Nutzen des Gesprächs nicht immer sofort offen auf der Hand liegen. Smalltalk kann Beziehungen knüpfen und vertiefen. Selbst der Buddha fragte seine Besucher nach ihrer Reise, ihrem Wohlergehen usw. Allerdings gibt es beim Smalltalk auch Unterschiede in der Themenwahl: Kluge Menschen diskutieren Ideen, durchschnittliche reden über Vorgänge, kleinliche tratschen über andere Leute.

Damit Rechte Rede heilsam ist, muss auch die Motivation heilsam sein, d.h. auch der damit verfolgte Zweck und Nutzen muss heilsam sein.

Eine **liebvolle Gesinnung** sollte ebenfalls immer Grundlage jeder sprachlichen Äußerung sein. Hier kommen wieder die vier *brahmaviharas* zum Ausdruck: liebevolle Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Diese liebevolle Gesinnung betrifft natürlich den Empfänger, aber auch Dritte, insbesondere Personen, die Gegenstand des Gesprächs sind, und schließlich den Sprecher selbst. Die liebevolle Gesinnung verhindert, dass negative Gefühle das Gespräch bestimmen, insbesondere Wut, Hass, Gier, Neid, Eifersucht usw. Sie ist auch mit den heilsamen Zielen der Rede fest verknüpft.

Das Gegenteil der liebevollen Gesinnung drückt sich insbesondere bei der „entzweierenden Rede“ aus, die aus Unachtsamkeit geeignet oder bewusst darauf angelegt ist, die Beziehungen zwischen Menschen zu stören, Neid oder Eifersucht zu säen, Vertrauen zu zerstören oder Menschen sonst zu schaden.

Hierunter fallen insbesondere die Straftatbestände der Beleidigung, der üblen Nachrede und der Verleumdung. Bei der Beleidigung geht es um ein negatives Werturteil über eine Person, bei der üblen Nachrede um eine herabwürdigende Tatsachenbehauptung, die der Täter nicht beweisen kann, und bei der Verleumdung um eine herabwürdigende Tatsachenbehauptung, deren Unwahrheit der Täter kennt. Wenn derartige Aussagen über Dritte gemacht werden, handelt es sich um entzweierende Rede, bei derartigen Aussagen über das Gegenüber um rohe Rede.

Nicht strafbar, aber dennoch entzweierende Rede sind entsprechende herabwürdigende Aussagen auch dann, wenn sie beweisbar wahr sind. Alles, was gesagt wird, hat wahr zu sein. Aber nicht alles, was wahr ist, muss auch gesagt werden. Wenn wahre Aussagen über Dritte dazu dienen, den Sprecher wichtig zu machen oder andere zu diskreditieren, ist dies als „Hintertragen“ entzweierende Rede. Doch dazu gleich mehr.

Neben diesen vier Bedingungen, die die Rechte Rede traditionell erfüllen soll, hat der Buddha auch noch den Aspekt hervorgehoben, dass das „Wort **zur rechten Zeit** gesprochen“ werden soll. Man kann diesen Aspekt auch unter die Zweckmäßigkeit fassen: Ein Wort, das der Empfänger nicht aufnehmen oder angemessen verarbeiten kann, ist zu diesem Zeitpunkt eben nicht zweckmäßig.

Manchmal wird von der Rechten Rede auch erwartet, dass sie „angenehm“ oder „gut“ ist. Das ist jedoch nicht immer der Fall. Angenehm soll sie nur im Sinne von höflich sein, gut nur im Sinne von „mit liebevoller Gesinnung“, „guten Zwecken dienend“. Schlechte Nachrichten und unangenehme Aussagen gehören auf den Tisch, wenn sie wahr und zweckmäßig sind.

**Wahr – aber ...**

Rechte Rede schädigt keine anderen Personen. Wirklich nicht? Gibt es keine Ausnahmen? Ethische Entscheidungen sind nicht immer einfach. Wenn ich vom Fehlverhalten oder



anderen negativ bewerteten Seiten eines anderen Menschen weiß, soll ich sie dann ansprechen oder schweigen?

Wichtig ist die Motivation. Will ich künftiges Fehlverhalten oder Schädigungen verhindern? Wenn ja, spricht vieles für ein offenes Wort: höflich, zur rechten Zeit, gegenüber demjenigen, der es beherzigen kann. Und wenn die Person einer solchen sachlichen Kritik nicht zugänglich ist? Dann ist es richtig, mit Personen zu sprechen, die mehr Einfluss haben. Manchmal hilft allerdings auch nur ein Gang an die Presse und die Öffentlichkeit. Die #meToo-Bewegung der jüngsten Zeit führt hoffentlich dazu, dass künftiges Fehlverhalten von Personen, die sich für mächtig und unangreifbar halten, verhindert wird.

Die #meToo-Debatte betrifft auch in besonderer Weise Buddhisten. Verfehlungen buddhistischer Lehrer werden nicht oder nicht nur verschwiegen, weil Betroffene von einem Öffentlichmachen Nachteile für sich selbst befürchten, sondern weil sie es als entzweieende Rede für unethisch halten und darüber hinaus befürchten, den Buddhismus bzw. die buddhistische Lehre zu diskreditieren. Doch diese Überlegungen sind falsch: Die buddhistische Lehre wird viel mehr diskreditiert, wenn Buddhisten den Verfehlungen in ihren Reihen nicht energisch entgegentreten. Daher ist es besonders erfreulich, dass Buddhisten das Thema „Buddhismus und Machtmissbrauch“ in Veranstaltungen wie jüngst in Hamburg und Berlin aufgreifen und auch in anderer Weise aufarbeiten.

Ein Problem ist möglicherweise die mangelnde Beweisbarkeit. Wenn ich keine Chancen sehe, das Fehlverhalten zu ändern, ist jedes Wort in dieser Hinsicht unzweckmäßig, selbst wenn es wahr, höflich und aus liebevoller Gesinnung gesprochen ist.

Aber es gibt noch einen weiteren Aspekt, nämlich den der eigenen geistigen Gesundheit. Wenn ich das, was in mir Wut, Hass und andere negative Geisteszustände hervorruft, im Gespräch mit vertrauten Personen reflektieren kann, ist dies für mich heilsam, ohne andere Personen zu sehr zu schädigen.

Der Buddha wurde gerne mit einem Arzt verglichen, dessen Therapie heilsam ist, auch wenn sie am Anfang schmerzt. Auch ein wohl gesprochenes wahres Wort ist heilsam, selbst wenn es am Anfang manchmal Schmerzen verursacht.

### **Unwahr – und kein aber ...**

Das ethische Dilemma absoluter Regeln zeigt sich in folgendem Gedankenexperiment: Ein Killer fragt dich nach dem dir bekannten Aufenthaltsort seines Opfers. Wenn du die Wahrheit sagst, wird er das Opfer umbringen, wenn du lügst, rettest du beide vor der Mordtat. Kant plädiert in diesem Beispiel dennoch für die Wahrheit um jeden Preis.

Wie hätte der Buddha reagiert? Natürlich hätte er versucht, den Mörder von seiner Tat abzubringen. Bei *Aṅgulimāla* ist ihm dies gelungen.<sup>9</sup> Aber er hätte letztlich doch die Wahrheit gesagt, in dem Bewusstsein, dass die Ermordung des Opfers als karmische Folge einer früheren Tat nicht aufzuhalten sei. Das lässt sich übrigens mit der Vorgeschichte des *Jātaka* 465 belegen, nach der der Buddha die Ermordung des Sakya-Stammes nach mehreren Versuchen, König Viḍūḍabha von seinem Vorhaben abzubringen, letztendlich nicht verhindert hat.

Dieses Thema der ethischen Dilemmata wird uns noch bei der Rechten Tat beschäftigen.

Volker Junge

---

<sup>9</sup> *Majjhima-Nikāya* 86

## Von heilsamer Rede

Nach den Komponenten des Wissens wird in dieser Ausgabe die erste Komponente der Sittlichkeit/Ethik behandelt. Von der Ethik heißt es, dass sie das Fundament des acht-komponentigen Übungswegs sei. Dem ist insofern zuzustimmen, als ohne eine gewisse Grund-Sittlichkeit kein nennenswerter Fortschritt auf dem Weg zu *nibbāna* erreicht werden kann. Zur Ethik gehören bekanntlich drei Faktoren, die traditionell als Rechte Rede, Rechte Tat, Rechter Lebenserwerb bezeichnet werden, die natürlich eng miteinander zusammen hängen. Zunächst soll also die Richtige Rede betrachtet werden.

Der Pāli-Begriff *sammā vācā* setzt sich aus *sammā* = vollkommen, vollendet, richtig und *vācā* = Rede, Sprache zusammen. Eine weitere, mögliche und von mir favorisierte wörtliche Übersetzung lautet daher: vollendete Sprache. Das trifft den Sinn m.E. besser als die übliche Bezeichnung „Rechte Rede“, denn vollendet ist eine Aussage, wenn sie ohne Härten, ohne Falsch, mit Sinn, d.h. wohlklingend, ehrlich, angemessen, wertschätzend, sprich heilsam für den Sprecher und für den Angesprochenen ist. Dies trifft sinngemäß auch auf die anderen Komponenten zu, denn stets werden die Substantive mit *sammā* kombiniert (*sammā kammanta* – vollendete Tat, *sammā ājīva* – vollendeter Lebenserwerb). Unter dem Strich wird dadurch auch auf das Ziel hingewiesen, die Vollendung zu erreichen.

Welch hohen Stellenwert der Erwachte den drei Ethik-Komponenten für Ordinierte und Laien beimaß, lässt sich aus den vielfachen Erläuterungen der 10 heilsamen bzw. unheilsamen Arten des Wirkens ermessen.<sup>10</sup>

Die zehn heilsamen Arten sind: Frei sein von Habgier; frei sein von Übelwollen, richtige Ansichten (Gedanken), wahre, versöhnliche, freundliche und sinnreiche Rede (Worte) Absehen vom Töten, Stehlen, Ehebrechen (Taten).

Die zehn unheilsamen Arten hingegen sind: Habgier, Übelwollen, üble Ansichten (Gedanken), Lüge, Hintertragen, rohe, törichte Rede (Worte), Töten, Stehlen, Ehebrechen (Taten).

Der aufmerksame Lehrnachfolger wird feststellen, dass in den 10 heilsamen/ unheilsamen Wirkensarten Gedanken, Worte und Taten erläutert werden, bei den drei Ethik-Komponenten die Gedanken jedoch fehlen und eine Teilgruppe von Taten, nämlich der Lebenserwerb extra behandelt wird. Dies ist sicher der Stellung und dem (nicht nur) damaligen Wissensstand der Laien geschuldet, denn sie mussten in erster Linie ihre Familien versorgen und hatten wenig Zeit, über philosophische Dinge nachzudenken. Vielleicht spielte auch der Aspekt, dass wir Menschen zumeist eine ausgeprägte Haltung haben, die Welt getrennt von uns und somit äußerlich wahrzunehmen, eine Rolle. Es ist ja tatsächlich so, dass wir bereits in der Begegnung und erst recht in einem Gespräch aus Äußerlichkeiten auf innere Werte schließen. Jeder kennt den Trugschluss, ein hübscher Mensch muss auch intelligent sein bzw. ein hässlicher kann nicht intelligent sein. Wir lassen uns im Allgemeinen leider viel zu viel von Äußerlichkeiten leiten.

Letztendlich weiß aber so ziemlich jeder, dass der Rede im Normalfall das Denken vorausgeht. Es gibt jedoch einen Ausnahmefall, bei dem kommt eine Äußerung scheinbar aus dem Nichts, jedenfalls ohne vorheriges Nachdenken zustande, die sogenannte Spontanäußerung. Sie tritt meist auf, wenn im Gespräch oder im Kommunikationsmedium das richtige Reizwort fällt, quasi der „rote Knopf“ gedrückt wird oder wir uns in einer extrem stressigen Situation befinden. Sie kann aber auch bei unkonzentriert geführten Gesprächen wie ein einfacher Reflex auftauchen. Das sollte aber nicht darüber hinweg täuschen, dass

<sup>10</sup> Beispielsweise im *Majjhima-Nikāya* 114

beide – normales Denken und Spontanäußerungen dieselbe Quelle haben: unsere heilsamen oder unheilsamen Herzgestaltungen.

Die spontanen Reaktionen liefern uns ohne große Anstrengung wertvolle Informationen über unseren tatsächlichen Geistes- und Entwicklungsstand. Die Denkipulse erfordern weitaus mehr Aufmerksamkeit vom Beobachter. Ob man seine Gedanken oder Äußerungen beobachtet, ist Geschmackssache bzw. eine Frage des Entwicklungsstands. Der Geist manifestiert sich durch die Sprache, wird dadurch offenbar – für uns und andere. Unsere Sprache ist jedenfalls ein Spiegel unseres inneren Zustands, unserer Triebe/Angewohnheiten. So lassen beispielsweise aggressive, verletzend, rechthaberische Äußerungen auf einen unsicheren, sich als minderwertig empfindenden Geist schließen.

Wir können weiterhin beobachten, ob und wie dem Gedanken oder der Sprache eine Tat folgt. Ganz sicher entspricht auch die Tat dem Geisteszustand, der den Gedanken bzw. Worten zugrunde lag. Und wir können meist sehr schnell die Früchte der Gedanken, Worte und Taten spüren.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die sogenannte Notlüge. Lügen ist selbstverständlich eine unheilsame Geistesregung, die sich aus Hass oder Gier speist und von der Ignoranz geduldet wird. Die Notlüge ist jedoch meist keine normale Lüge, da durch eine Falschaussage eine brenzlige oder gar gefährliche Situation entschärft und ein mögliches Unglück verhindert werden soll. Es gibt tatsächlich Situationen, in denen es kontraproduktiv wäre, die Wahrheit zu sagen oder zu schweigen. Auch würde das Gegenüber Verdacht schöpfen, wenn wir lange darüber nachdenken würden, wie wir uns ohne Lüge aus der Affäre ziehen könnten. Ursache der Notlüge ist hier eine empfundene Stresssituation. Ziel der ersten Geistesregung ist die Auflösung der Stresssituation unter Gesichtswahrung und Vermeidung weiteren Stresses, d.h. es ist nicht vorrangiges Ziel das Gegenüber zu belügen. Da Taten nach ihren Wurzelursachen eine Wirkung entfalten, mithin die Absicht die Folgen bestimmt, kann zumindest in manchen Fällen eine Notlüge durchaus heilsam oder karmisch neutral sein. Doch selbst, wenn eine Notlüge oder ihre mildere Form, die Ausrede, mit einer bewussten Lüge verbunden ist, solange es darum geht, das Gegenüber zu schonen, vor einer Enttäuschung zu bewahren, überwiegt meist der Nutzen die unheilsame Wirkung. Man sollte anschließend jedenfalls genau in sich hineinspüren, wollte ich mit der Falschaussage jemandem helfen oder wollte ich nur besser da stehen und habe eine Lüge einfach billigend in Kauf genommen. Vor allem sollte man sich davor hüten, Notlügen/ Ausreden, zur Gewohnheit zu machen, das geht dann doch schnell daneben und nährt die falschen Wurzeln.

Als Übende lernen wir natürlich aus unseren Gestaltungen. Jede erkannte Regung kann durch festen Willen geschwächt oder verstärkt werden, das ist unsere Stellschraube zum Heilsamen. Es ist an uns, Heilsames zur festen Gewohnheit zu machen. Verstärkt werden unsere Bemühungen durch meditative Übungen. Hören wir dazu noch auf unser Herz, wird ein Turbo zugeschaltet.

Michael Funk

## Rechte Rede – *sammā-vācā*

Was wir sagen und wie wir etwas sagen ist von großer Bedeutung für unser eigenes Wohlergehen. „Falsche Rede“ verursacht ganz offensichtlich Leid für uns selbst und die Menschen in unserer Umgebung. Weniger deutlich ist, dass wir uns selbst durch falsche Rede Leid zufügen, da wir schlechtes *kamma* erzeugen, deren Resultate uns später schaden. Wenn wir also „falsche Rede“ führen, so hemmen oder vernachlässigen wir die Entwicklung unseres Verständnisses und der Weisheit, die auf dem Weg zu *Nibbāna* erforderlich sind.

In der Lehre des Buddha ist unter „falscher Rede“ zu verstehen: Lügen, verleumderische Rede, rohe Rede und törichtes Geschwätz.

Das Sichzurückhalten von Lüge oder Täuschung, sowie das klarbewusste und gewollte Abstandnehmen von Töten, Stehlen, weder uns selbst noch anderen durch sexuelles Fehlverhalten Schaden zuzufügen und keine Rauschmittel zu konsumieren, gehören als moralische Grundlage zu den fünf Übungsregeln (*sīla*)<sup>11</sup>, die jeder Buddhist gelobt einzuhalten. Lügen zu erzählen kann sehr ernste Folgen haben, denn das dadurch verursachte schlechte *kamma* kann – aus buddhistischer Sicht – zu einer Wiedergeburt in niederen Bereichen unterhalb der menschlichen Ebene führen oder beitragen. Darüber hinaus ist ein Mensch, dem es leicht fällt zu lügen, auch fähig, andere schlechte Taten zu verüben und dann bei dem Versuch, deren Folgen zu vermeiden, wiederum zu lügen. Wenn wir den Fehler begehen und lügen, sollten wir uns fest vornehmen, diesen Fehler nicht zu wiederholen und uns erneut verpflichten, die *Sīla* zu befolgen.

Eine nicht ordinierte Person hat die Möglichkeit sich täglich zu verpflichten, acht buddhistische *sīla* einzuhalten, von denen sich vier auf die Rede beziehen. Die anderen *sīla* sind: das Abstandnehmen vom Töten, Stehlen, weder uns selbst noch anderen durch sexuelles Fehlverhalten Schaden zuzufügen, sich zu enthalten vom Lügen, von verleumderischer Rede, roher Rede, frivolem Geschwätz und falschem Lebensunterhalt. Die Übungsregel keine Rauschmittel zu sich zu nehmen, trägt dazu bei, weder uns selbst noch anderen durch sexuelles Fehlverhalten Schaden zuzufügen. Die klar bewusste Verpflichtung, diese acht Übungsregeln zu befolgen, schafft überdies die Voraussetzungen dafür, auf dem achtfachen Pfad zur Erreichung von *nibbāna* die rechte Rede (*sammā vācā*) zu führen.

Sogar auf Meditations-Retreats oder im Tempel ist es nicht immer leicht, „falsche Rede“ zu vermeiden, und im täglichen Leben bieten sich für eine nicht ordinierte Person unzählige Situationen, um „falsche Rede“ zu führen. Bei dem Versuch, tatsächlich aufrichtig zu sein und „rechte Rede“ zu üben, merken wir bald, wie schwierig es ist. Das ist jedoch kein Grund, betroffen und ärgerlich oder über unser Verhalten enttäuscht zu sein. „Rechte Rede“ erfordert „rechte Achtsamkeit“ (*sammā-sati*), d.h. die beständige Achtsamkeit auf Körper, Gefühl, Bewusstseinszustände und die geistigen Objekte. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir eine „falsche Rede“ geführt haben, kann uns das daran erinnern, wieder „rechte Achtsamkeit“ zu üben. In dem Moment, in dem wir „falsche Rede“ führen, sind wir völlig vom Thema der Diskussion in Anspruch genommen und erinnern uns nicht daran, zu beobachten, was in unserem Geist vor sich geht.

Achtsamkeit während einer Unterhaltung, mit liebender Güte als Meditationsobjekt, wird in dem „Gleichnis von der Säge“ behandelt.<sup>12</sup> Hier wird erklärt:

Auf fünffache Art reden die Leute: zur rechten Zeit oder zur Unzeit, wahr oder unwahr, höflich oder grob, sachgemäß oder unsachlich, gütig oder gehässig. Wenn sie nun auf die eine oder andere Art reden, da hat man sich nun also zu üben: „Nicht soll mein Geist

<sup>11</sup> Siehe: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 210 ff

<sup>12</sup> *Majjhima-Nikāya* 21

außer sich geraten! Nicht darf ich üble Worte äußern! Von Wohlwollen und gütiger Gesinnung erfüllt, will ich bleiben, ohne Groll in meinem Innern; und jede Person will ich mit gütlicher Gesinnung durchdringen, und darauf gestützt will ich die ganze Welt mit gütigem Geist durchdringen, einem weiten, entfaltetem, unbeschränkten, frei von Hass und Übelwollen.“

Solange jemand das Meditationsobjekt mit liebender Güte (*mettā*) im Geist aufrecht erhalten kann, wird er nicht zu „falscher Rede“ neigen. Wenn er durch Achtsamkeit wahrnimmt, dass sein Geist sich von diesem Meditationsobjekt entfernt und zerstreut wird, gilt es, die Ablenkung loszulassen, die subtile Anspannung im Geist und Körper, die die Manifestation von Begehren (*taṇhā*) mit dem Ziel einer Zerstreung ist, loszulassen, zu entspannen und mit einem lächelnden Geist, die Achtsamkeit wieder auf das Gefühl der liebenden Güte zu lenken. Ist der Geist im Laufe einer Unterhaltung mit liebender Güte erfüllt, so besteht eine Neigung zu richtiger Rede und gegen falsche Rede.

Ob wir nun eine Unterhaltung führen oder eine E-Mail oder andere Mitteilungen schreiben, alle diese Tätigkeiten bieten uns Gelegenheit, rechte Rede, rechte Achtsamkeit und liebende Güte zu üben.

Dr. Inigo Deane



© Karin Klatte

## Die Rede als durch Sprache entstehende Wirkung (*vāci-kamma*)

Nun mal ganz ehrlich! Kennen Sie auch nur einen einzigen Mann oder eine Frau, dem oder der noch nie im Leben ein einziges böses, unangebrachtes, verletzendes Wort über die Lippen gekommen ist? Ich kenne eine Frau ganz gut: mich selbst.

Zu meiner Schande muss ich gestehen, dass mir so etwas schon mal passiert ist. Bevor ich mit der Lehre des Buddha und sogar auch, als ich bereits mit der Lehre des Buddha vertraut war. Mein auf Selbstüberschätzung basierender Humor kam zwar bei einigen Zuhörern sehr gut an, jedoch nicht bei allen. Und bei den Betroffenen schon gar nicht. Das Ausbügeln solcher Missgeschicke braucht Zeit, Diplomatie und Energie und verursacht Leiden. Das Fazit: Man sollte besser darauf achten, was man sagt und wie man es sagt.

Schon im Kindesalter werden wir ermahnt: Erst denken, überlegen und dann erst reden. Denn ein einziges, wohlüberlegtes Wort kann dazu beitragen, andere glücklich zu machen, zu trösten, zu beruhigen und ein mitfühlendes Wort kann Hoffnung spenden. Ein einziges hastiges, unüberlegt geäußertes Wort hat dagegen das Potential, jemanden unglücklich oder hoffnungslos zu machen, ihn zu verärgern oder unruhig zu stimmen.

Vorsicht! Eine einzige Kränkung kann zu einer heftigen Auseinandersetzung führen. Man kann nie voraussehen, wie tief sich die Beleidigten betroffen fühlen und wie sie reagieren werden. In überraschenden Extremsituationen könnten wir vielleicht auch einmal nicht die Ruhe bewahren. Deshalb tun wir gut daran, vor den eigenen Reaktionen blitzschnell an die möglichen Folgen zu denken. Dazu kann die Meditation beitragen, die am besten zu unserem Charakter passt.

Gemäß der Lehre des Buddha ist die Fähigkeit der Menschen, sich zu artikulieren, gleichzeitig ein Segen und ein Fluch: Man kann durch Reden Freunde gewinnen, sich aber auch Feinde einhandeln! In welcher Gesellschaft fühlen wir uns wohler? Unter Freunden oder unter Feinden?

Die unangenehme Wirkung einer verursachten Beleidigung besteht darin, dass sie eine Tat, d.h. eine Ursache ist (der bereits vorangehende Gedanke war schon eine Tat) und dass Taten (in Gedanken, Worten und Werken) die Ursache einer Wirkung sind. Selbstverständlich – und zum Glück – sind die guten Taten ebenfalls Werke, die eine Wirkung zufolge haben. Es handelt sich um *kamma* und *vipāka*, die wir nicht nur durch Erkenntnis, sondern auch durch Erfahrung so gut kennen. Wir sollten uns schon aus eigenem Interesse bei allen Taten, d.h. auch beim Reden, in acht nehmen. Bei guten, heilsamen (*kusala*) Taten sollten wir ebenfalls darauf achten, dass wir nicht allzu forsch werden; bei schlechten, unheilsamen (*akusala*) Taten sollten wir versuchen, uns zu zügeln. Selbstverständlich wäre es der Idealfall, gar keine unheilsamen Taten zu begehen. Fest steht, dass es uns gelungen ist, im Kreislauf des Werdens, im *saṃsāra*, bis zur aktuellen Geburt mehr *kusala* als *akusala kamma* zu produzieren, da wir als menschliche Wesen geboren wurden. Das kann sich jedoch ändern, wenn wir nicht aufpassen!

Was hat nun der Buddha über die Rede gesagt? Er erklärte, dass derjenige, der zu anderen Menschen etwas Verletzendes sagt, so sicher von Ungutem verfolgt wird, wie dem Ochsen das Rad des Karrens folgt, den er zieht. Wer etwas sagt, was anderen gut tut, wird ganz sicher vom Glück verfolgt, wie sein eigener Schatten es tut.

Die Bedeutung der Rede in der Lehre des Buddha wird im Kontext der *sīla* = Sittlichkeit, die zu den *sikkhāpada* = Sittenregeln zählen, erklärt. Als Buddhisten rezitieren wir täglich die *pañcasīla*, die fünf Übungsregeln, deren viertes Glied „Lügen“ behandelt. Ja, auch die Lüge ist eine Rede, eine unheilsame Rede, eine Art durch Sprache entstehendes Wirken = *vāci-kamma*! „Regeln“ sind in der Lehre des Buddha keine vorgeschriebenen Gesetze, die ein Mensch einfach durch seine Zugehörigkeit von Geburt an akzeptieren muss. Die in der Lehre

des Buddha angebotenen Verhaltensempfehlungen sollen verstanden, geprüft, freiwillig angenommen und regelmäßig eingehalten werden. Ist dies der Fall, kann man von Regeln sprechen.

Wenn wir die fünf Sittenregeln rezitieren oder über sie nachdenken, sollten wir nicht vergessen, dass jede einzelne Verhaltensregel mehr beinhaltet als nur ein einziges Wort. Mit „Lüge“ sind noch weitere Taten gemeint, die im dritten Glied des Edlen Achtfachen Pfandes (*ariya aṭṭhangika-magga*) als „rechte Rede“ (*sammā vācā*) genannt werden. Hierzu gehören noch Entzweigung (Zwischenträgerei), rohe Rede und törichte, nutzlose Rede.

- Lügen ist eine gefährliche Tat, die auch unheilsames *kamma* bewirkt, wenn die Unwahrheit nicht selbst erfunden wurde, sondern gelesen, gehört oder kritiklos weitergegeben wurde. Besonders achtsam sollten wir also in der heutigen von Massenmedien gesteuerten Welt unsere Worte wählen. Ganz wichtig ist aber vor allem, dass wir uns selbst nicht belügen und die Fakten nicht verdrehen (frisieren), um Vorteile zu erschleichen. Derartige Reden wirken schädigend, anstatt uns Nutzen zu bringen.
- Üble Nachrede sollten wir lieber unterlassen, selbst dann, wenn unsere negative Meinung ganz augenfällig begründet ist.
- Ungehörige Worte, herrschsüchtige Reden und Beleidigungen bewirken den Verlust sozialer Kontakte. Auch Zuhörer, an die diese Worte nicht gerichtet sind, können derartige Reden abstoßend empfinden und sich von uns abwenden.
- Zweck- und sinnloses Gerede (Geplapper) aus purem Zeitvertreib bringt keinen Nutzen. Derartige Unterhaltungen finden in Kreisen statt, deren Benehmen dem eigenen Geist nicht förderlich ist. Der Buddha hat uns geraten, Freunde zu wählen, von denen wir Förderliches lernen können.

Insgesamt würde es nicht schaden, darauf zu achten, weniger zu sprechen. So gäbe es weniger Gelegenheit, auch unbewusst unheilsames *kamma* zu erwirken. Sogar im Schlaf sprechen wir im Traum, auch wenn wir nicht laut sprechen. Wir können den Geist lehren, sich vom Ballast der unheilsamen Gedanken zu befreien, um möglichst nur oder überwiegend heilsame Worte zu sprechen. Mithilfe der Meditation kann jeder ungezähmte Geist lernen, sich wenigstens etwas besser zu konzentrieren und auf die Sprache zu achten.

Es stellt sich die Frage, ob es ausreicht, von üblen Taten (z.B. Lügen) Abstand zu nehmen. Gewissermaßen schützt solches Verhalten tatsächlich vor unheilsamen *kamma*. Zumindest wird niemand verletzt. Wird aber lediglich die Zunge gezügelt und im Geist entstehen noch unheilsame Gedanken, so werden wir vom *kamma* und seiner Wirkung nicht befreit. Die Wirkung setzt mit Sicherheit irgendwann ein, ebenso wie der Bumerang zum Werfer zurückkehrt.

Wir benötigen heilsame anstelle unheilsamer *kammas*. Diese entstehen durch bewusste Handlung, beispielsweise durch bewusst geäußerte heilsame Rede, die dank klarer Entscheidung des Geistes zustande kommt. Gut redet derjenige, der gründlich überlegt hat, und keine verletzenden Worte spricht. Kann man zu einer gegebenen Sache nichts Gutes sagen, weil da nichts Gutes ist, und eine Aussage verletzende Wirkung hätte, so empfiehlt es sich zu schweigen. Bringt jedoch die Aussage der Wahrheit die Lösung eines Problems und verbessert die Lage der betroffenen Person, auch wenn sie möglicherweise beleidigt sein wird, so muss immer die Wahrheit gesagt werden. Das verdeutlicht, wie schwierig es unter Umständen für einen nicht ordinierten Anhänger der Lehre des Buddha sein kann,



ausschließlich eine nicht verletzende Rede zu führen. Mönche und Nonnen haben die Möglichkeit, sich in Schweigen und Zurückhaltung zu üben.

Die rechte Rede hat der Buddha folgendermaßen klassifiziert:

Zwei Arten der rechten Rede gibt es:

- a) Diejenige, die noch nicht triebfrei, doch verdienstvoll ist. Dementsprechend bringt sie weltliche Ergebnisse.
- b) Diejenige, die von Trieben befreit ist, in Enthaltensamkeit wurzelt, die überweltlich ist und zum edlen achtfachen Pfad gehört.

Über die „Rede im Buddhismus“ gibt es genügend Artikel und Zitate. Wer sie alle aufmerksam liest, kann wertvolle Ausführungen finden. Deshalb möchte ich meinen kurzen Artikel beenden, ehe ich unnötig viel „rede“.

Erfolgreiche Nachforschung und Übung wünsche ich allen interessierten Leserinnen und Lesern.

Aranyka (Fr. Chandrasiri)



## Gespräch als Übung im Alltag

Den allermeisten Lesern dieser Zeitschrift ist ja der Kontext mit dem achtgliedrigen Pfad hinreichend bekannt, in dem von *sammā vācā* – Rechter Rede – gesprochen wird. Es sei aber einleitend eine kleine Bemerkung zur Übersetzung von *sammā* gestattet: *sammā* in diesem Zusammenhang als „recht“ wiederzugeben, passt eigentlich nur für den sog. weltlichen Bereich, in dem es (noch) um das Vermeiden von karmisch Unheilhaftem und das Schaffen von Verdienstlichem geht. Auf einer fortgeschritteneren, sogenannten überweltlichen Ebene greift die Bezeichnung „recht“ aber zu kurz. Und in dem Sinne, wie ein *sammā sambuddha* kein „recht“ Erleuchteter, sondern ein vollkommenen Erleuchteter ist, so wäre für den überweltlichen Bereich auch zutreffender, von „vollkommener Rede“ zu sprechen; denn erst hier kann wohl von einem der Wirklichkeit wirklich entsprechendem Erkennen und Reden ausgegangen werden.<sup>13</sup>

Und nun zu einigen Überlegungen und Erfahrungen zur Praxis im Alltag:

Die meisten von uns reden sehr viel (den ganzen Tag) mit anderen und innerlich mit sich selbst. Eine solche Gewohnheit kann schnell unbedacht zu einem „Plappern“<sup>14</sup> werden, einem inhaltlosen Gerede ohne Nährwert. Manchmal wirkt das auf mich wie Verstecken-Spielen, ohne dass jemand wirklich die Absicht hätte, sich finden zu lassen. Auch wenn wir täglich reden, also Gespräche führen, machen sich wohl die wenigsten Menschen bewusst Gedanken dazu, was „rechte Rede“ sein könnte.

Und Ähnliches gilt für alles, was heute geschrieben wird, auch in elektronischen Medien – was es zur Zeit des Buddha natürlich noch nicht gab.

Als Lehrbeauftragte halte ich an einer Hochschule Seminare zum Thema „Einführung in die Gesprächsführung“. Studierende erhoffen sich manchmal, Techniken zu erlernen, mit denen sie ein Gegenüber geschickt lenken und beeinflussen können. Gespräche leben aber genauso vom Hören wie vom Reden. Es ist ein großes Geschenk, einen Menschen zu treffen, der wirklich zuhören kann. Nur wenige Menschen können z.B. so zuhören wie Michael Ende es in seinem Buch von dem Mädchen Momo beschreibt. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten kluge Gedanken kamen oder dass Unglückliche und Bedrückte wieder zuversichtlich und froh wurden. Momo hört mit ihrem Herzen und ist ihrem Gegenüber voller Anteilnahme und Aufmerksamkeit zugewandt. Wichtiger als die bloße Gesprächsführungstechnik erscheint mir die innere Haltung, mit der wir Gespräche führen. Diese Haltung betrifft sowohl das Hören als auch das Reden. Carl Rogers hat aufgrund seiner Erfahrung drei wesentliche Kennzeichen der inneren Haltung einer sog. personenzentrierten Gesprächsführung beschrieben: Kongruenz/Echtheit; Empathie und Wertschätzung/Akzeptanz/unbedingte positive Zuwendung. Ich freue mich, wenn die Studierenden mit der Zeit selbst Erfahrungen miteinander und mit mir machen, in denen sie erleben, welche Wirkung eine solche Haltung hat. Denn diese Wirkung geht sehr viel weiter als eine noch so gute Technik.

Wenn es darum geht, sich dem Thema „rechte Rede“ im Zusammenhang eines Hinweises zu ethischem Verhalten zu nähern, finden wir in dieser Haltung einen ersten möglichen Zugang. Es geht um eine Kommunikation von Herz zu Herz, um wirkliche Begegnung, um das Sich-füreinander-Öffnen. Solche Gespräche erfüllen uns mit Energie. Von solchen Gesprächen können wir lange zehren. Sie öffnen Räume, in denen wir gemeinsam wachsen und uns entfalten. Dort entsteht Freude, miteinander zu reden, sich mitzuteilen, statt nur über etwas zu reden,<sup>15</sup> und so kann sich wirkliche Freundschaft entwickeln. Das gilt sogar für

<sup>13</sup> Vergl. *Anguttara-Nikāya* X, 176 und 117

<sup>14</sup> S. Psalm 90,9: „Wir bringen unsre Jahre zu wie ein Geschwätz“ (Luthers Übersetzung)

<sup>15</sup> Der Begründer der Gestalttherapie, Fritz Perls, nannte das „Aboutism“.

unser inneres Mit-uns-selbst-Reden. Wie schön kann es sein, sich wirklich mit sich selbst zu befreunden. Wie wir innerlich mit uns selbst reden, prägt sehr, wie wir – vor allem unter Stress – mit anderen reden. Es lohnt sich also, sich selbst einmal ehrlich zuzuhören und zu überprüfen, wie einfühlsam, wertschätzend und auch ehrlich wir mit uns selbst umgehen, ob wir eher abwertend oder eher aufbauend uns und unser Tun kommentieren.<sup>16</sup>

Gesprochene/gehörte Worte als Klangschwingungen transportieren immer auch etwas von der inneren Haltung, auch von der Absicht, die wir verfolgen. Ein und dasselbe Wort kann hoffnungsvoll aufbauend wirken oder Verzweiflung auslösen, je nachdem mit welcher Haltung und mit welchem Klang wir es sprechen oder sogar schreien. Ein einmal gesprochenes und gehörtes Wort lässt sich nicht mehr zurückholen. Wir sollten uns also der Wirkung des Wortes bewusst sein. Worte (auch innerlich gesprochene) haben immer eine (auch feinstoffliche) Wirkung, und mit den Konsequenzen werden wir leben müssen, so oder so. Je nachdem werden wir mit mehr oder weniger Zufriedenheit, Gelassenheit und mit Freude leben. In meiner Beratungspraxis lade ich Menschen schon mal ein, in ihrem Alltag ein Experiment zu wagen: Ich bitte sie, mindestens drei Menschen, denen sie am Tag noch begegnen oder Freund/innen, die sie anrufen, ein ehrliches Kompliment zu machen. Sie können das Experiment auch ausweiten und z.B. der Verkäuferin oder dem Busfahrer etwas Nettes sagen und ihnen ein Lächeln schenken. Sie werden die Wirkung direkt wahrnehmen können.

Was könnte „rechte Rede“ darüber hinaus ganz konkret im Alltag bedeuten? Die innere Haltung zeigt sich auch in der von Sokrates überlieferten Geschichte von den drei Sieben, die sich aus buddhistischer Sicht ganz und gar bejahen lässt. Hier bekommen wir konkrete Hinweise, die es lohnt zu bedenken. Wenn ich etwas sagen will, ist es sinnvoll, vorher zu überprüfen, ob das, was ich sagen will, wahr und ehrlich gemeint ist. Lügen und Hintergehen zerstören Vertrauen und damit auch Beziehungen. Das zweite Sieb ist das der Güte. Ist das, was ich sagen will, aufbauend und hilfreich, führt es zu etwas Gutem? Was ist meine Absicht? Worte können zerstören, beschämen oder aufbauen, ja erheitern. Auch nicht alles, was wahr und ehrlich gemeint ist, ist wirklich hilfreich. Zum dritten stellt sich die Frage: Ist es notwendig, das zu erzählen, was ich sagen will? Fehlt jemandem etwas, wenn ich schweige? Interessant finde ich das Ende der Geschichte bei Sokrates: Wenn es weder wahr, noch gut noch notwendig ist, ist es sinnvoller, sich und den anderen mit solcher Rede nicht zu belasten. Dass manche Mitteilungen eine Belastung werden können, wissen alle, deren Briefkästen von Werbung bzw. hunderten E-Mails und Whatsapps mit Belanglosigkeiten geflutet werden. Es würde uns vermutlich tatsächlich sehr entlasten, die drei Siebe des Sokrates des Öfteren anzuwenden.

Wenn wir dann etwas sagen wollen, das durch diese drei Siebe gegangen ist, dann geht es – so meine ich – darum, die richtigen Worte zu finden. Je einfühlsamer wir mit uns selbst und unserem Gegenüber sind, desto leichter wird das gelingen. Ob die Worte dann hilfreich sein können, kommt auch auf den passenden Augenblick an. Nicht jeder Moment ist geeignet oder gar günstig. Manchmal ist es sinnvoll zu warten, bis ich selbst wirklich in einer positiven Haltung bin und ein möglicher Ärger verflogen ist, und bis auch der andere wirklich bereit ist zuzuhören. Vielleicht ist es manchmal sogar genauso wichtig und sogar mutig zu schweigen, wie es in anderen Momenten wichtig ist, zu reden, und nicht aus Bequemlichkeit nichts zu sagen oder vorschnell Ja und Amen zu sagen.

Wir kennen ja auch unsere Redensarten von „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold“; oder „Oh wenn du doch geschwiegen hättest, wärest du ein Philosoph geblieben.“ Wieder einen

---

<sup>16</sup> Der Buddha skizzierte in einer Lehrrede an seinen Sohn Rahula die Bedeutung dessen, neben dem eigenen Tun und Denken auch das eigene Sprechen „zu läutern“, d.h. es mit den Kriterien von *sammā vācā* wieder und wieder zu überprüfen (*Majjhima-Nikāya 61*).

etwas anderen Aspekt hat es, wenn der Buddha seinen Mönchen eine Handvoll *simsapā*-Blätter zeigte und ihnen daran augenfällig klar machte, dass diese paar Blätter, die er in der Hand hielt, sehr viel weniger waren als die, die es im *simsapā*-Wald gibt; ebenso gebe es viel mehr, was er überblickt und nicht mitgeteilt habe; mitgeteilt habe er nur, was der Verwirklichung der Vier Edlen Wahrheiten diene, alles andere nicht.<sup>17</sup>

Einen Spezialfall rechter Rede stellt das nicht nur im frühen Buddhismus, sondern auch sonst im alten Indien bekannte Phänomen eines „Wahrwortes“ dar<sup>18</sup>, das in der buddhistischen Tradition vielleicht bekannteste Beispiel hierfür ist das des früheren Massenmörders Aṅgulimāla, der nach seinem Eintritt in den Orden des Buddha auf seinem Almosengang zu einer Frau, die unter einer stagnierenden Geburt sehr litt, sagte: „Schwester, seitdem ich in edler Geburt geboren bin, bin ich mir nicht bewusst, ein lebendes Wesen wissentlich getötet zu haben. Durch diesen Wahrspruch sollst du genesen und deine Leibesfrucht auch.“ Und so kam es auch. Ob sich ein solches Phänomen auch heute noch einstellen würde?

Zu merken, wann es genug der Rede ist, ist nicht immer ganz leicht. Es ist möglich, dasselbe wieder und wieder in etwas anderen Varianten zu sagen und ermüdend langweilig zu werden. Weniger ist so manches Mal mehr. Sich selbst zu stoppen und bewusst das rechte Maß in der Beschränkung zu finden, kann also auch eine Herausforderung sein.

So kann die rechte Rede eine alltäglich gegenwärtige Übung auf einem spirituellen Weg sein. Achtsam mit Reden, Worten und Hören umzugehen, verändert uns selbst, unsere Beziehungen und die Welt. Darin liegt die Chance, ehrlicher, erfüllter, zufriedener und sogar in friedvollerer Beziehung zu sich selbst und miteinander zu leben.

Anne Maria Willing-Kertelge,  
mit Bemerkungen und Ergänzungen von Bodhivajra

---

<sup>17</sup> *Samyutta-Nikāya* 56, 31

<sup>18</sup> *Sacca-vacana*, -*vajja*, -*vācā*; -*kiriya*

## Beredtes Schweigen – rechte Rede?

In dem *Jātaka*<sup>19</sup> „Der diskrete und der indiskrete Papagei“ hält ein Brahmane zwei Papageien, Rādha, einen als Papagei wiedergeborenen Bodhisatta<sup>20</sup>, und seinen jüngeren Bruder Poṭṭhapāda wie seine eigenen Kinder. Als er einmal verreiste, bat er sie, auf das Verhalten seiner Frau zu achten. „Sobald der Brahmane fort war, gab sie sich lasterhaftem Leben hin, und des Kommens und Gehens der Männer bei Nacht und bei Tag war kein Ende.“ Poṭṭhapāda fragte seinen Bruder, ob er nicht mit ihr sprechen solle. Dieser riet ihm davon ab. Aber trotz dieses Rates wollte er von der Frau wissen, warum sie sich so verhalte. Das empfand sie als Anmaßung und beschloss, Poṭṭhapāda zu töten und warf ihn in den Ofen. Als der Brahmane nach seiner Rückkehr, Rādha nach dem Verhalten seiner Ehefrau befragte, antwortete der Bodhisatta: „Was geschehen oder nicht geschehen ist, [...], erzählen weise Leute nicht, sofern es keinen Nutzen bringt.“ Im Folgenden heißt es:

„Nicht gut ist's, freien Lauf zu lassen  
Seiner Rede, so wahr sie sei.  
Sonst Poṭṭhapāda gleich liegt man  
Versengt in heißer Kohlenglut.“

So belehrte der Bodhisatta den Brahmanen. Und er dachte: „Hier kann ich nicht länger weilen“, nahm Abschied von ihm und kehrte in den Wald zurück.<sup>21</sup>

Dieses *Jātaka* verdeutlicht, dass es nicht immer angebracht ist, die Wahrheit zu sagen. Im oben genannten Fall würde sie den Brahmanen sehr verletzen; er wäre vielleicht wütend geworden und hätte in seinem Zorn seine Ehefrau bestraft oder gar verlassen. Mit einer (faktisch) richtigen Antwort hätte Rādha nur Zwietracht zwischen den Eheleuten gesät und er wäre – als Bote einer schlechten Nachricht – möglicherweise dafür bestraft worden. Der weise Rādha lässt den „nicht-weisen“ Brahmanen, der ihm vertraut hat, im Ungewissen über das Verhalten seiner Frau. Eine Gemeinschaft – wie klein sie auch sein mag – basiert jedoch auf gegenseitigem Vertrauen, um harmonisch sein zu können. Aber vielleicht waren die Regeln des Zusammenlebens von Mann und Frau in Südostasien, wo dieses *Jātaka* entstanden ist, auch völlig anders, als wir es uns heute im 21. Jahrhundert im Europa vorstellen können.

Gewiss ist Getratsche über vergangene Ereignisse nicht angebracht und hat zumeist negative Folgen, wie wahr die Fakten auch sein mögen. Aber wie kann ich gewiss sein, dass derartige Aussagen (ohne persönliche Ausschmückungen und Beurteilungen!) keinen Nutzen bringen? Ist es nicht zu einfach, keine Stellung zu beziehen und zu schweigen, (nur) um nicht bestraft zu werden? Wäre es nicht besser gewesen, den Brahmanen auf dessen Nachfrage über das Verhalten seiner Frau in Kenntnis zu setzen? Verunsichert ihn das Schweigen von Rādha, dem er vertraut hat, nicht noch mehr? Hätte eine aufrichtige Antwort nicht dazu führen können, dass die Eheleute dann die Gelegenheit hätten nutzen können, zu einem harmonischen Zueinander zu finden? – Aber da Rādha in dem *Jātaka* ja ein Bodhisatta ist, hat er sicher eine umfassendere Einsicht als ein gewöhnlicher Sterblicher.

Übertragen wir das in dem *Jātaka* beschriebene Verhalten von Rādha auf europäische Verhältnisse, so finden wir beispielsweise in den Erzählungen und Romanen von Franz Kafka (1883 – 1924) ein ganzes „Universum des Schweigens“, das – mangels eines vertrauensvollen Miteinanders – Anlass zu den wildesten Spekulationen bietet. Der Roman *Der Prozess* (1958) beginnt folgendermaßen: „Jemand musste Josef K. verleumdet haben, denn ohne dass er

<sup>19</sup> Ein *Jātaka* ist eine moralisch lehrreiche Geschichte im Sinne einer Erzählung aus dem Leben des Buddha als menschliches Leben, wie auch tierischer Gestalt. (Wikipedia)

<sup>20</sup> „Erleuchtungswesen, ist ein zur Buddhaschaft bestimmtes Wesen, ein zukünftiger Buddha.“ Siehe: Nyāna-tiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 50 ff

<sup>21</sup> Oldenburg, Herman, *Reden des Buddha*, Herder, Freiburg, Basel, Wien 1993: 410 f

etwas Böses getan hatte, wurde er eines Morgens verhaftet.“ K., der erster Prokurist in einer Bank ist, bekommt auf seine wiederholte Frage nach dem Grund der Verhaftung jedoch keine Antwort. Kafka fügt als Erzähler ein: „K. lebte doch in einem Rechtsstaat, überall herrschte Friede, alle Gesetze standen aufrecht, wer wagte, ihn in seiner Wohnung zu überfallen?“ Auch wer ihn angeklagt hat, wird ihm nicht mitgeteilt, so dass er „nicht die geringste Schuld auffinden kann, wegen derer man [ihn] anklagen könnte.“ K. ist überzeugt, dass er sich nichts hat zuschulden kommen lassen: Er ist der Stereotyp eines braven kleinen Mannes – wie jedermann, der auf die Rechtmäßigkeit der gesellschaftlichen Normen vertraut. Die Haltung seiner Mitmenschen K. gegenüber hat sich nach Bekanntwerden dieses angekündigten Prozesses jedoch verändert, denn sie sind ihm gegenüber misstrauisch: Auch wenn niemand weiß, weswegen er eigentlich angeklagt wird, muss doch etwas an der Sache dran sein! Die Welt scheint aus den Fugen geraten zu sein.

Aufgrund dieses Vertrauensverlustes findet eine Kommunikation zwischen ihm und anderen Menschen nur noch scheinbar statt. Welche Frage K. (sich selbst und) den anderen auch immer stellt: Der Abstand zwischen zwei parallel verlaufenden, in sich geschlossenen Universen wird immer größer. Einerseits gibt K. an, dass er sich nicht auf diese neue Situation hätte vorbereiten können, andererseits berufen sich die ausführenden Beamten darauf, dass sie ja nur auf Weisung des Untersuchungsrichters handelten und aufgrund dessen nicht in der Lage wären, K.'s Fragen zu beantworten. So ist die gesellschaftliche Situation trotz der zahlreichen „rechten Reden“ der einzelnen Protagonisten von Schweigen geprägt, auch wenn jeder Einzelne – aus seiner eingeschränkten Sichtweise heraus – weder lügt, noch raue Worte führt oder geschwätzig ist.<sup>22</sup> Hier wird die große Bedeutung der „rechten Ansicht“ (*samma ditthi*), einer rechten und umfassenden Sicht der Wirklichkeit deutlich.<sup>23</sup>

Die Haltung von K., der zunächst über seine „Verhaftung“ (er darf seiner gewohnten Arbeit nachgehen, muss aber dem Gericht jederzeit zur Verfügung stehen) völlig überrascht und von seiner Unschuld überzeugt ist, ändert sich in dem Maße, wie die Menschen in seinem Umfeld über den ihm gemachten Prozess informiert sind und ihn – wofür auch immer! – für schuldig halten. K. ist ausschließlich mit seinem Prozess beschäftigt, unternimmt den Versuch, Verbündete zu finden und vernachlässigt seine Stellung in der Bank. Diese seit der Verhaftung immer stärker gewordene Abhängigkeit aller Handelnden voneinander, verändert ihre Wahrnehmung der für Wirklichkeit gehaltenen Ereignisse. Dieses durch Kommunikation bedingt entstandene Phänomen verdeutlicht, wie unbewusst (oder auch bewusst) Fiktion und Wirklichkeit miteinander verknüpft werden. „Es sind die erfolgreich kommunizierten Meinungen, die die Menschen verwirren. Und weil die Meinungen in der Lage sind, Verwirrungen anzustiften, führen sie zu einer Veränderung des Verhaltens.“<sup>24</sup> Indem die ausgesprochenen Meinungen der anderen zum Modell seines eigenen Handelns werden, werden sie im Roman Kafkas „Geschichte im Sinne einer realen Handlung und eines tatsächlichen Ereignisses“<sup>25</sup>. Josef K. wird schließlich von seinen Bewachern umgebracht, ohne dass ein gerichtlicher Prozess – im heutigen Verständnis – stattgefunden hat. Da aber alle Personen an eine – wie auch immer gartete – Schuld von Josef K. glauben, wird diese zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

<sup>22</sup> Dieser 1925 erschienene Roman ließe sich aus heutiger Sicht auch als Vorwegnahme der politischen Entwicklung im Dritten Reich interpretieren.

<sup>23</sup> Im buddhistischen Kontext wird hierzu das Beispiel der Blinden angeführt, die jeweils nur einen gefühlten Teilaspekt eines Elefanten für den ganzen Elefanten halten, ihre Aussage als die einzig wahre ansehen und darüber in Streit geraten.

<sup>24</sup> Scobel, Gert, *Der fliegende Teppich. Eine Diagnose der Moderne*. Fischer, Frankfurt/Main 2017: 295

<sup>25</sup> Dito: 297

Reden können also tatsächlich dazu führen, dass Menschen anders fühlen und ihr Verhalten negativ oder auch positiv ändern<sup>26</sup>. Säkulare Handlungen – wie beispielsweise die Rede des Beamten zur Eheschließung oder eines Richters zur Verurteilung des Angeklagten – und/oder religiöse Rituale – ein Glaubensbekenntnis etc. – können (müssen aber nicht) das Bewusstsein des Menschen beeinflussen. „Entscheidend ist, dass das, was geschieht, als symbolisches performatives Ereignis dazu beiträgt, die religiöse bzw. soziale Wirklichkeit zu verändern.“<sup>27</sup> Das bedeutet für die buddhistische Praxis, dass die Rezitation der Zufluchtsformel, der *sīlas* und der *paritas* (*Karaṇīya Mettā-Sutta*, *Mahāmaṅgala-Sutta* und *Ratana-Sutta*) als ein Ereignis zu verstehen ist, das das Bewusstsein (*mano-viññāṇa*) der Rezitierenden wandeln kann.<sup>28</sup> Dazu genügt es allerdings nicht, die Pāli- oder Sanskrittexte zwar korrekt zu rezitieren, aber den Sinn der Verse nicht zu verstehen, denn es geht bei der Rezitation darum, einem bereits erkannten und erfahrenen Inhalt eine angemessene emotionale Form zu geben. Erfolgt die Rezitation in deutscher Sprache, so kann der Inhalt sich auch – unerwartet und ganz plötzlich – anhand der häufigen Wiederholung erschließen, so dass aus Erkenntnis (eine heilsame) Erfahrung wird.

Wie lässt sich nun diese durch Rezitationen gewonnene Erfahrung beschreiben, um andere daran teilhaben zu lassen? Ist nicht die Vermittlung einer derartigen Erfahrung eine „rechte Rede“ (*sammā ditthi*)? Mir persönlich scheinen die japanischen Haikus<sup>29</sup> dazu recht gut geeignet, da sie uns wie ein Spiegel „die Stimmung eines flüchtigen Lebensaugenblicks“ unvermittelt „ohne das Dazwischentreten des reflektierenden Verstandes“ schildern. Ein Haiku beschreibt nicht Gedanken **über** innere oder äußere, sichtbare oder unsichtbare Phänomene, es ist nicht Ausdruck eines inneren Monologs. Es veranschaulicht eine „konkrete sinnliche Erscheinung [...], die uns im Augenblick der selbstlos spiegelnden Schau etwas vom eigentlichen Wesen der Dinge zu enthüllen vermag“, wie beispielsweise:

Auf kahles Astwerk  
Hat sich die Krähe niedergesetzt:  
Des Herbstes Abend. (Basho)

Die Natur als eine konkrete sinnliche Erscheinung in einem einzigen Augenblick der Gegenwart ist, in den Worten Goethes, „von unendlichem Wert, denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.“ In ihm treffen sich Vergangenheit (als individuelle und gesellschaftliche Geschichte) und Zukunft (als Vision), ereignet sich Leben. Es handelt sich, wie Goethe sagte, um eine *Unio mystica*<sup>30</sup>, „weil das Besondere das Allgemeine repräsentiert, nicht als Traum und Schatten, sondern als lebendig- Augenblickliche Offenbarung des Unerforschlichen“<sup>31</sup>. Diese selbstlose Erfahrung,<sup>32</sup> die bar jeder Form von Rede und Reflexion ist, lässt sich nicht willentlich erzeugen. Sie kann – muss aber nicht – durch Loslassen der drei unheilsamen „Wurzeln“<sup>33</sup> (Hass, Gier und Verblendung) entstehen. Eine derartige Erfahrung lässt sich nicht beschreiben, wirkt sich jedoch deutlich sichtbar (durch beredtes Schweigen) auf den Menschen und sein Verhalten anderen gegenüber aus.

Kommunikation findet jedoch nicht ausschließlich verbal statt, sondern ebenso durch den Körper als Ausdruck der inneren Erfahrung. Selbst wenn die Aussage einer Rede weder un-

<sup>26</sup> Siehe auch den Artikel von Frau Chandrasiri in dieser Ausgabe

<sup>27</sup> Scobel, Gert, *Der fliegende Teppich. Eine Diagnose der Moderne*. Fischer, Frankfurt/Main 2017: 103

<sup>28</sup> Scobel bezeichnet diese Veränderung als eine allasotopische Erfahrung, d.h. „die Erfahrung einer wiederholbaren Verwandlung eines Zustandes in einen anderen.“ Scobel 2017: 103

<sup>29</sup> *Haiku. Japanische Dreizeiler*, Reclam, Stuttgart 1995: 239

<sup>30</sup> *Mystische Hochzeit/Einswerdung mit Gott*

<sup>31</sup> *Haiku*: 248

<sup>32</sup> In der der Mensch sich selbst nicht mehr wahrnimmt oder, anders ausgedrückt: in der *anattā* zur Erfahrung wird

<sup>33</sup> Siehe unter: *Mūla* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 129 f



wahr, noch böseartig oder verleumderisch ist, also den Kriterien von *sammā vācā* entsprechen würde, sollte sie in der „rechten Form“ vorgebracht werden, um Vertrauen zu erwecken. Werden beispielsweise politische Informationen im Radio oder Fernsehen im Modus einer Fußballübertragung vermittelt, so werden sie – trotz ihres Wahrheitsgehalts – vom Hörer als unglaubwürdig empfunden. Ebenso wäre es ein Widerspruch, mitfühlende, tröstende Worte zu sprechen und dabei sein Gegenüber (schadenfroh) anzugrinsen. Um glaubwürdig und vertrauenerweckend zu sein, muss der gesamte Habitus einer Person übereinstimmen.<sup>34</sup>

Sprachen sind Charakteristika der Gesellschaft, in der sie gesprochen werden. So kann das Fehlen eines bestimmten Wortes – wie das Personalpronomen „ich“ – davon zeugen, dass dem Einzelnen wenig oder keine Bedeutung beigemessen wird oder dass das „ich“ als so selbstverständlich angesehen wird, sodass es nicht ausdrücklich verbalisiert werden muss. Für das Verständnis einer fremden Gesellschaft, Kultur und Sprache, die darüber hinaus noch vor Jahrhunderten in einem entfernten geographischen Raum entstanden sind, sollten derartige sprachliche Merkmale berücksichtigt werden. So kann der Begriff „rechte Rede“ (*sammā vācā*) in unterschiedlichen kulturellen Räumen entsprechend den gesellschaftlichen Gepflogenheiten anders interpretiert worden sein und werden. Deutungen für „*sammā*“ als „heilsam“, „vollkommen“, „richtig“ etc. – wie sie in anderen Artikeln dieser Ausgabe angeführt werden – sind zwar hilfreich, jedoch von einem abendländisch christlichen Verständnis unserer Gegenwart geprägt. Auch bei „*vācā*“ muss es sich nicht unbedingt um eine verbale Äußerung handeln, sondern möglicherweise um den menschlichen Habitus insgesamt.

Auch wenn der Begriff „*sammā vācā*“ seinen festen Platz in dem zur Erlösung vom Leiden führenden „Achtfachen Pfad“ (*aṭṭhangika-magga*) hat,<sup>35</sup> sollte der historische Kontext, in dem der Begriff entstanden ist, nicht außer Acht gelassen werden.

Vijayā

---

<sup>34</sup> Habitus bezeichnet seit Aristoteles das Auftreten oder die Umgangsformen einer Person, die Gesamtheit ihrer Vorlieben und Gewohnheiten oder die Art ihres Sozialverhaltens.

<sup>35</sup> Siehe unter: *Magga* in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989: 117 ff

## „Lügen haben kurze Beine“

Wie oft haben wir diesen Spruch oder „Wer einmal lügt, dem glaubt man nicht, auch wenn er mal die Wahrheit spricht“ von unseren Eltern und Lehrern gehört, damit wir immer bei der Wahrheit bleiben und uns nicht scheuen, auch Verfehlungen einzugestehen. Und da wir – zumindest in unserer Kindheit! – von den Eltern und Lehrern geliebt werden woll(t)en, haben wir versucht, ihren Wünschen zu entsprechen. Dabei stellte sich jedoch heraus, dass Eltern/Lehrer – also Erwachsene – und Kinder den Begriff „Wahrheit“ oft unterschiedlich deuten.

Einst erhielt ich einen empörten Brief von der Klassenlehrerin meiner Tochter, in dem sie behauptete, diese hätte sie angelogen, als sie zu spät zum Unterricht erschien. Na ja, vielleicht war es eine sog. Notlüge!? – Meine Tochter hatte der Lehrerin auf Nachfrage erklärt, dass sie sich auf dem Weg zur Schule ein Eis gekauft hätte. Sie hatte es noch nicht aufgegessen und wollte das Klassenzimmer nicht mit dem Eis betreten, damit die anderen Kinder nicht traurig sein würden, dass sie kein Eis hätten. Diese Aussage hatte die Lehrerin als Unverschämtheit und persönliche Beleidigung empfunden, denn für sie konnte es sich nur um eine Lüge handeln. Meine Tochter hatte die Wahrheit gesagt, da man ja nicht lügen soll, und wurde dafür bestraft. Unterschiedliche Lebensanschauungen sind hier aufeinandergestoßen und haben zu diesem Missverständnis geführt.

Der Schriftsteller William Saroyan schildert eindrucksvoll die unterschiedlichen Wahrnehmungen der Wirklichkeit in seiner Erzählung „Fünf reife Birnen“<sup>36</sup>. Hier wird ebenfalls ein Kind bestraft und einer Lüge bezichtigt, weil sein Verhalten dem Lehrer unverständlich ist. Ein Junge kam aus der Pause verspätet mit einer Hand voll Birnen zurück. Für den Lehrer konnte es sich nur um Diebstahl handeln. Aus der Sicht des Kindes stellte sich die Angelegenheit aber folgendermaßen dar: Der Junge betrachtet den Birnbaum neben der Schule, dessen Zweige über den Zaun hinaus hingen und überlegt:

„...die Birnen, die über den Zaun hängen, [gehören] mir – wenn ich sie erreiche. [...] Die Birnen waren dick und reif. Die Sonne schien warm. Es war ein Augenblick voller Klarheit, Sammlung und gespannter Aufmerksamkeit. Zwischen den Blättern sah ich die Birnen, dick, gelb und rot, prall vom Saft des Lebens und von der Sonne, und ich wollte sie haben. Das war höchst wichtig und durfte auf keinen Fall unterschätzt werden. [...] Jetzt waren die Birnen reif und bereit. Und ich war bereit. Aber nicht das Essen war mir wichtig. Auch nicht das Stehlen. Ich wollte die Birne erfassen. Das Leben – den Inbegriff des Lebens – ehe es verweste.“

Als der Junge als Dieb bezeichnet wurde – für die Lehrer gab es keine andere Deutung – glaubte er fast daran, ein Dieb zu sein.<sup>37</sup> Niemand konnte auch nur annähernd verstehen, warum er die Birnen genommen hatte. Das Fazit des Autors: „Es ist ein Nachteil der Jungen, dass sie verstummen, wenn sie am meisten zu sagen hätten, und ein Fehler der Erwachsenen, dass sie geschwätzig sind, wenn sie den geeigneten Anfang oder die rechte Sprache bereits verloren haben.“

Wie kommt es nun, dass Erwachsene geschwätzig sind und die „rechte Sprache/Rede“ verloren haben? Krishnamurti beantwortet diese Frage folgendermaßen:

„Wir werden heute so mit Kenntnissen vollgestopft, dass es für uns fast unmöglich geworden ist, noch unmittelbar mitzuerleben. Schmerz und Freude erleben wir zwar noch aus erster Hand und persönlich, aber wir verarbeiten sie bereits nach einem fremden Maßstab, der uns von den ‚Maßgebenden‘ der Religion und der Gesellschaft aufgedrängt

<sup>36</sup> In: Fußtritte aus Liebe. Kurzgeschichten, Fischer, Frankfurt/Main 1967: 11-13

<sup>37</sup> Siehe auch: „Das eingebilddete Leben“ in *Der Spiegel* 1/2016:14-21, in dem beschrieben wird, wie leicht es gelingt, Menschen falsche Erinnerungen einzupflanzen.

(werden). Wir sind allesamt Geschöpfe fremden Denkens und fremder Einflüsse, wir werden durch religiöse und politische Propaganda geformt.“<sup>38</sup>

Wir (Erwachsenen) nehmen uns und die Welt nicht mehr unmittelbar wahr, sondern vielfach über die Vermittlung von Kommunikationsmitteln. So häufen wir unzählige von anderen vorgegebene Erkenntnisse an, machen aber immer weniger eigene Erfahrungen. Diese (bewusst oder unbewusst) vermittelten Erkenntnisse nehmen wir für die Wirklichkeit. Aufgrund dieser Unmenge von Informationen sind wir gar nicht mehr in der Lage, diese zu hinterfragen.<sup>39</sup>

„Bloße Worte sind für uns von erstaunlicher Bedeutung, ihr Inhalt erregt uns und wühlt uns auf, Begriffe sind uns wichtiger als das, was dahinter steckt. Das Symbol, das Bild, die Flagge, der Lärm bedeuten uns alles, der Ersatz und nicht die Wirklichkeit ist unsere Stärke.“<sup>40</sup>

Wie lässt sich aus diesem Schwall an Informationen nun „rechte Ansicht“ (*sammā ditṭhī*) als Grundlage „rechter Rede“ (*sammā vācā*) gewinnen? Müssen wir dazu unser Familien- und Arbeitsleben aufgeben, uns von der Gesellschaft absondern oder ins Kloster gehen? Haben wir nicht auch Verantwortung unserer Familie und der Gesellschaft gegenüber, der wir gerecht werden sollten?

Versteht man *sammā vācā* als Richtlinie für das tägliche Leben, so sollte man anderen gegenüber Empathie<sup>41</sup> entwickeln, um sich auf sie einlassen zu können. Wir sollten nicht voraussetzen, dass andere das gleiche – einzig und allein richtige!!! – Weltbild haben wie wir selbst. Hätten die beiden oben beschriebenen Lehrer dies getan oder wenigstens versucht, hätten sie die Kinder vielleicht verstanden, aber nicht bestraft. Beide Parteien hätten bei einem verständnisvollen Gespräch voneinander lernen können. Die erlittene Bestrafung führte bei den Kindern nur zu der „Einsicht“, dass es besser gewesen wäre zu lügen! Empathie lässt sich aber nur entwickeln, wenn man sich selbst mit allen seinen Fehlern akzeptiert. In dem Augenblick, in dem man sich seiner Fehler aufrichtig bewusst wird, verändern sie sich (meistens zum Besseren). Dazu bedarf es „nur“ einiger Momente der äußeren und inneren Stille, die auch der Vielbeschäftigte hat.

Als Etappe auf dem achtfachen Pfad (*magga*) trägt rechte Rede (*sammā vācā*) – Absehen vom Lügen, von Zwischenträgerei, von roher Rede und von leerem Geschwätz – wirksam dazu bei, negative Karmawirkungen zu vermeiden. Ausschlaggebend ist auch hier der karmische Wille (*kamma-cetanā*), der in Werken, Worten und Gedanken wirkt. Basiert unsere Rede auf Hass, Gier und Verblendung (*dosa, lobha, moha*), so kann sie nur Unheil mit sich bringen, beruht sie auf Mitgefühl und Verständnis des anderen, so wird sie auch heilsame Folgen haben. Aus buddhistischer Sicht heißt es:

<sup>38</sup> Krishnamurti, J. *Ideal und Wirklichkeit*, Humata Harold S. Blume, Bern o.J.: 71

<sup>39</sup> Man denke nur an die Fake News, die sogar Wahlen beeinflusst haben sollen, also Einfluss auf den Lauf des realen Lebens haben.

<sup>40</sup> Krishnamurti, dto

<sup>41</sup> Empathie bezeichnet die Fähigkeit und Bereitschaft, Empfindungen, Gedanken, Emotionen, Motive und Persönlichkeitsmerkmale einer anderen Person zu erkennen und zu verstehen (Wikipedia).

Vom Geist geführt die Dinge sind,  
 Vom Geist beherrscht, vom Geist erzeugt,  
 Wenn man bei lauern Geistes spricht,  
 Und lauern Geistes Werke wirkt,  
 Dann folgt einem Freude nach,  
 Gleichwie der Schatten, der nie weicht.<sup>42</sup>

Die Absicht (*cetanā*) der Rede (des Gedankens oder der Tat) ist ausschlaggebend, nicht allein das Ergebnis. Nyānatiloka erläutert, dass Geist (*mano*) das gesamte Bewusstsein (*citta=viññāna*) umfasst und die Folgen der Reden „bei Lebzeiten, im nächsten oder in späteren Leben“ in Erscheinung treten können.<sup>43</sup> Aber nicht nur die „unrechten“ Reden, sondern auch die „rechten“ Reden (*sammā vācā*) folgen uns wie ein Schatten, denn: „Eigner der Taten sind die Wesen [...]. Was immer für Taten sie tun, gute oder böse, deren Erben werden sie sein.“<sup>44</sup>

Wir sind jedoch nicht nur die (glücklichen oder unglücklichen) „Eigner der Taten“ oder ein Teil dieser Welt, sondern wir **sind** die Welt. Durch Gedanken, Reden und Taten gestalten wir, verändern wir uns und das, was wir als Welt empfinden, nämlich diesen „in Wirklichkeit sich beständig verzehrenden Prozess des Entstehens und Vergehens geistiger und körperlicher Daseinsphänomene“. Wir erfinden eine stabile, unveränderliche Welt mit universellen ethischen Regeln, um festen Boden unter den Füßen zu haben. Dabei vergessen wir, dass auch diese Regeln bedingt entstanden und deshalb vergänglich (*anicca*) und „leer“ (*anattā*) sind. Es handelt sich um Verhaltensregeln in einem vom Geist geschaffenen, also veränderlichen Raum.

Halten wir die (vereinbarten) Sittlichkeitsregeln (*sīla*) ein und bemühen uns aufrichtig um „rechte Rede“, so sind wir im Einklang mit den Anderen und haben ein „gutes Gewissen“, d.h. wir leiden nicht und können uns selbst und den Gegebenheiten gegenüber Gleichmut/Gelassenheit (*upekkhā*) entwickeln. Diese Fähigkeit, alle Menschen als gleich zu betrachten und keine Unterschiede zwischen sich selbst und anderen zu machen ist die Voraussetzung, die dualistische Unterscheidung zwischen sich selbst und anderen zu unterlassen. Hier geht es nicht mehr darum, „rechte“ oder „unrechte“ Rede (Gedanken oder Handlungen) zu führen, um Leid (*dukkha*) zu vermeiden und glücklich zu sein oder sich mit dem Anderen zu identifizieren, sondern darum, „spontan“ ohne Einwirkung der im Laufe des Lebens „gespeicherten“ rationalen Erkenntnisse und sensitiven<sup>45</sup> Erfahrungen zu handeln.

Meister Eckhart schildert diesen Zustand folgendermaßen: „Man muss erst lassen können, um gelassen zu sein.“ - Man könnte auch von „Loslassen“ sprechen. Heinrich Seuse, der Schüler Eckharts, schwärmte vom gelassenen Menschen, den kein Vorher und kein Nachher zerstreut. Er lebt in einem Augenblick, im Jetzt.<sup>46</sup> Nur im **Jetzt** können wir alles loslassen, um dem Kreislauf der Wiedergeburten zu entrinnen.

Vijayā

<sup>42</sup> Nyānatiloka, *Dhammapada*, Vers 2; Nyānatiloka erläutert, dass Geist (*mano*) das gesamte Bewusstsein (*citta=viññāna*) umfasst.

<sup>43</sup> Siehe unter: Karma in: Nyānatiloka, *Buddhistisches Wörterbuch*, Christiani, Konstanz 1989

<sup>44</sup> *Majjhima-Nikāya* 135

<sup>45</sup> Sensitivität: besondere Empfindsamkeit und Offenheit für Gefühle, Gedanken, Botschaften und Zustände von anderen Menschen oder anderen Bewusstseinssebenen

<sup>46</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Gelassenheit>

## Leben im Jetzt - zwei ganz unterschiedliche Hinweise

Vergangnem traure niemals nach,  
 Erhoffe nichts vom Künftigen!  
 Denn was vergangen, ist dahin,  
 Noch nicht ist, was da kommen wird.

Wer aber klar die Gegenwart  
 Mit ihrem Vielerlei durchschaut,  
 Der strebe, wenn er es erkennt,  
 Dem nach, was unerschütterlich.

Noch heute, wahrlich, ringe ernst  
 Wer weiß, ob morgen nicht der Tod!  
 Zu kämpfen gilt es sicherlich  
 Mit ihm und seinem Aufgebot.

Der aber, der beharrlich strebt  
 Bei Tag und Nacht ohn' Unterlass,  
 Der ist ein Heilig-Wachsamer;  
 Gestillt und weise nennt man ihn.<sup>47</sup>

### Die Stimme des Glücks

Nachdem Bankei (1622 - 1693) gestorben war, sagte ein blinder Mann, der beim Tempel des Meisters lebte, zu einem Freund: „Da ich blind bin, kann ich das Gesicht eines Menschen nicht beobachten und muss darum seinen Charakter nach dem Klang seiner Stimme beurteilen. Im Allgemeinen ist es so, dass, wenn ich höre, wie jemand einen anderen zu seinem Glück oder Erfolg beglückwünscht, ich zugleich auch einen geheimen Ton des Neides höre. Wenn ein Beileid ausgesprochen wird zu dem Unglück eines anderen, so höre ich Vergnügen und Befriedigung, als sei der andere, der das Beileid ausspricht, nur allzu froh, dass es in seiner eigenen Welt noch etwas zu gewinnen gibt. Bei all meiner Erfahrung jedoch war Bankeis Stimme immer aufrichtig. Wenn er Glück ausdrückte, so hörte ich nichts als Glück, und wenn er Bedauern ausdrückte, so war Bedauern das einzige, was ich hörte.“<sup>48</sup>

<sup>47</sup> *Majjhima-Nikāya* XIV, 131 „Bhaddekaratta Sutta“

<sup>48</sup> Reps, Paul, *Ohne Worte – ohne Schweigen*, Barth Verlag, Bern, München, Wien 1993

## Buddhistische Gesellschaft Berlin e.V.

Wulffstr. 6, 12165 Berlin (Steglitz)  
 Tel.: 792 85 50 E-Mail: [budd.ges@gmx.de](mailto:budd.ges@gmx.de)  
[www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de](http://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. 14:30 – 16:30 Uhr: Achtsamkeitsübung mit Musik
- Fr. 17:00 – 19:00 Uhr: Tibetische Studiengruppe/Chenrezigmeditation
- 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 **buddhistischer Religionsunterricht** an öffentlichen Schulen statt.

Info: [www.buddhistischer-religionsunterricht.de](http://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 den drei langen Reden aus dem Pāli-Kanon beschäftigen, wie sie von Klaus Mylius in dem Buch *Die vier edlen Wahrheiten. Texte des ursprünglichen Buddhismus* (Leipzig: Reclam Verlag) übersetzt wurden. Wir wollen vor allem immer wieder schauen, wie sich die Darlegungen an unserer eigenen Erfahrungswirklichkeit bestätigen lassen und wie wir sie zum eigenen spirituellen Fortschritt nutzen können. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dienstags von 18:30 – 20:00 Uhr am: 8.5.; 22.5.; 5.6.; 19.6.; 11.9.; 25.6.; 9.10.; 23.10.; 6.11.; 20.11.; 4.12.; 18.12. 2018

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](mailto:Dr.M.Wachs@web.de) [www.ftbb.de](http://www.ftbb.de)

Sonntags von 19:00 -21:00 Uhr Meditationsgruppe,

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