

## INHALT

TORAᅇA .....	3
SŪTRA   Das Gleichnis vom Spiegel .....	7
PRAJᅇĀ   Von der Wahrheit .....	9
ŚĪLA   Verwandlung des Lebens.....	15
SAMĀDHI   Ein Weg zur Meditation.....	21
Zusammenfassung.....	27

Die Inhalte dieses Skriptums sind Eigentum von Kōmyōji – Eurasischer Humanismus und Interkulturelle Spiritualität. Das Skriptum dient als internes Studienmaterial für dessen Mitglieder und ist ausschließlich zu deren persönlichen Gebrauch bestimmt. Ohne Zustimmung des Präsidiums von Kōmyōji darf es nicht außerhalb der Mitgliederschulung verwendet oder in Publikation zitiert werden.

Text: Volker Zotz

© 2010 Kōmyōji – Eurasischer Humanismus und Interkulturelle Spiritualität

Sitz: Waidhofen an der Thaya, ZVR 461055651

[www.komyoji.at](http://www.komyoji.at) | [office@komyoji.at](mailto:office@komyoji.at)



## TORAṆA

**L**iebes Mitglied, mit diesem Skriptum beginnt der *Grundkurs Buddhismus*, der Sie in zwölf Folgen in die Lehre und Praxis des Gautama Buddha einführt. Zur Vermittlung der Inhalte sind dieses und elf weitere Skripten jeweils in fünf Teile gegliedert, für deren jedes ein Symbol steht:

1. Ein *Toraṇa* genannter Brief wie dieser leitet die Themen der jeweiligen Folge ein. *Toraṇa* bezeichnet im Sanskrit das „Tor“ zu einem Denkmal (*stûpa*) für den Buddha. In unserem Kurs versinnbildlicht das Wort den Ein- oder Zugang zu seinen Lehren.

2. Eine Rede oder ein Gespräch Gautamas dient als Ausgangspunkt der Inhalte jedes Skriptums. Diese Rubrik wird als *Sûtra* bezeichnet, wie man in Indien wichtige philosophische und religiöse Texte nennt. Die drei folgenden Teile lehnen sich an eine traditionelle Gliederung der Lehren des Buddha an:


3. *Prajñā* bedeutet im Sanskrit *Weisheit*. Es geht dabei um die notwendige theoretische Basis für die Praxis. Bewusst wird nicht von „Wissen“ gesprochen. Zwar bilden abstrakte Kenntnisse den Ausgangspunkt, doch sollen diese als Einsichten zu einem lebendigen Teil des Daseins reifen. Weil die erstrebte Weisheit als so scharf gilt, dass sie die Netze unserer Irrtümer durchtrennt, symbolisiert man sie durch ein Schwert.

4. *Śīla* heißt im Sanskrit *Verhalten*. In dieser Rubrik wird die Analyse und Korrektur unserer Lebenspraxis zum Thema. Als Sinnbild stehen hier Fußabdrücke, denn durch unser Verhalten schaffen und hinterlassen wir unsere persönliche Spur in der Welt.

5. *Samādhi* lässt sich als „Sammlung“ oder „Ganzwerdung“ übersetzen. Hier geht es um Ratschläge des Buddha zur Geistesschulung oder Meditation,

die uns wacher und bewusster werden lassen. Diesen Aspekt des Kurses versinnbildlicht der Kopf eines meditierenden Buddha.

Auf der letzten Seite jedes Skriptums findet sich als Übersicht eine Zusammenfassung des für jeweils einen Monat vorgeschlagenen Programms.

Der Inhalt jedes Skriptums ist in sich vollständig und genügt zum Verständnis der folgenden Schritte. Wer jedoch ein Thema vertiefen möchte, findet bei einzelnen Abschnitten hinter dem Zeichen  Hinweise auf ergänzende und vertiefende Materialien, die für Mitglieder von *Kômyôji* im Internet bereitstehen.

### Mehr Buddha als Buddhismus

Zu Beginn sind einige Gedanken über die Perspektive des Kurses angebracht. Aus welchem Blickwinkel werden Lehren und Praktiken des Gautama Buddha betrachtet?

Der Buddhismus brachte in seiner über 2500-jährigen Entwicklung viele unterschiedliche Gestalten hervor, die kein einheitliches Erscheinungsbild bieten. Würde man einen Mönch aus Thailand, einen tibetischen Lama und einen Zen-Meister aus Japan über dasselbe Problem um Auskunft bitten, bekäme man in der Regel abweichende Auskünfte.

Schon bei der Frage, wer Gautama war, auf den sich alle zurückführen, gibt es - von biografischen Überlieferungen abgesehen - unterschiedliche Auffassungen. Darüber, ob er ein Mensch oder der irdische Reflex eines transzendenten Prinzips war, gehen die Deutungen auseinander.

Weil die verschiedenen Richtungen im Wirken des Buddha wurzeln, bezeichnet man das Ganze als

„Buddhismus“. Doch erlauben es die Entwicklungen, die in so unterschiedlichen Kulturen wie denen Südasiens, Japans und Tibets erfolgten, von mehreren Buddhisten zu sprechen.

Jeder *Ismus* geht über seine Ursprünge hinaus, indem er Fragen beantwortet, die erst später aufkamen. Was man *Konfuzianismus* und *Marxismus* nennt, ist oft weit von den Ideen des Konfuzius und Karl Marx entfernt. Mit dem Buddhismus und dem Buddha verhält es sich ebenso. In frühen Texten erscheint er als weiser Lehrer, der anderen den Weg zu einem bewussten und möglichst leidfreien Leben wies. Spätere Texte präsentieren ihn oft als Befreier oder Erlöser.

*Ismen* schaffen schlüssige Systeme, die den jeweiligen Erfordernissen entsprechen. Diese Weiterentwicklungen sind legitim, helfen sie doch der Orientierung. Ob spätere Interpretationen der Lehre des Buddha in Süd- oder Ostasien zutreffen oder

nicht, ist darum keine Frage. Die Traditionen, die Lehre und Praxis den Bedürfnissen ihrer Kulturen und Epochen anpassten, hielten Inhalte lebendig, die ansonsten nach 2500 Jahren längst vergessen wären. Für jene, denen sie hilft, ist eine Deutung angemessen. Zudem sind abweichende Zugänge bereichernd.

Viele buddhistische Institutionen fordern die Achtung vor lebenden Interpreten wie Lamas oder Zen-Meister als autoritative Nachfolger des Buddha. Dass deren Lehren oft weit von Gautama entfernt sind und von den Worten der ältesten Überlieferung stark abweichen, sagt nichts über die Wahrheit. Nichts ist deswegen richtiger, weil es älter ist. Spätere Interpreten arbeiteten durch den inzwischen erweiterten Schatz an Erfahrung manches klarer heraus, als es in den Anfängen geschah.

Allerdings neigt jedes System, wie die Geschichte lehrt, zum Erstarren. Sobald es sich institutionalisiert,

## Was ist Buddhismus?

### Eine Frage ohne Antwort

**W**as Buddhismus ist, lässt sich prägnant und eindeutig nur subjektiv beantworten, wenn ein Einzelner erklärt, was ihm der Begriff persönlich bedeutet. Objektiv, also unter Berücksichtigung all dessen, was das Wort bezeichnet, gibt es *den* Buddhismus nicht. Der Sammelbegriff fasst viele Richtungen zusammen, deren einzige zweifelsfreie Übereinstimmung darin besteht, dass sie sich auf den Buddha Gautama Siddhārtha zurückführen.

Ansonsten unterscheiden sich die Richtungen nicht nur in der äußeren, von jeweiligen Landesbräuchen geprägten Gestalt, sie widersprechen einander sogar in wichtigen theoretischen und praktischen Punkten. Schon in der Frage, ob ein Mensch durch eigene Anstrengung Befreiung erlangt (z. B. *Theravāda* und die meisten Schulen des tibetischen Buddhismus) oder ob er gar nichts dazu beitragen kann (wie in der japanischen *Jōdo Shinshū*), gehen sie diametral auseinander.

Diese Differenzen lassen sich nicht bereinigen, indem man Antworten als verschiedene Wege zum gleichen Ziel erklärt, herrscht doch sogar bei diesem kein Einverständnis: Über *Nirvāṇa*, die erlangte Befreiung, gehen die Schulen auseinander, ob es überhaupt existiert. Zudem sind zentrale Fragen des Menschenbildes umstritten: Ist jeder bereits befreit und muss dessen nur gewahr werden, oder bedarf es eines Stufenwegs zum Erwachen? Auch in ethischen Fragen bestehen Gegensätze: Müssen Regeln befolgt werden oder ist, wie der japanische Meister Shinran (1172-1263) lehrte, gerade der Böse, der sich nicht durch deren Einhalten bessern will, der Befreiung nahe?

Man kann diese und viele weitere Unterschiede nicht vereinheitlichen, ohne einzelnen buddhistischen Schulen Charakteristisches zu nehmen.

 Ergänzende Materialien I/1: *Verborgene Einheit: Schulen des Buddhismus*

## Gautama Siddhārtha

Der Buddha genannte Gautama lebte im 4. Jahrhundert vor der Zeitenwende in Nordindien. Als Sohn des regierenden Fürsten eines Kleinstaats genoss er den Luxus der Oberschicht seiner Epoche. Weil er an der Vergänglichkeit alles Existierenden litt, verließ er mit 29 Jahren seine Heimat. Er entsagte dem Besitz und familiären Bindungen, um sechs Jahre als Pilger unterwegs zu sein. Während dieser Zeit suchte er Yoga-Lehrer und Weise auf, deren Übungen der Meditation er konsequent praktizierte. Weil ihn dies alles im Hinblick auf sein Problem mit der Vergänglichkeit unbefriedigt ließ, experimentierte er mit rigorosen Askesepraktiken, darunter einem radikalen Fasten. Als er so in Lebensgefahr kam, entschloss er sich, alle Extreme zu meiden. Wie er den Luxus hinter sich ließ, gab er nun die strenge Askese auf, um einen „Weg der Mitte“ (*madhyamāpratipad*) zu gehen. Auf diesem Weg kam er mit 35 Jahren zu einem Erlebnis, das er sein Erwachen (*bodhi*) nannte. Er erkannte, dass er zuvor in der Fixierung zunächst auf Materielles, dann auf spirituell motivierte Entsagung das wirkliche Leben verschlief: Ein wacher Mensch ist sich seiner Gegenwart mit allen ihren Möglichkeiten bewusst und findet darin die Lösung des Problems der Vergänglichkeit. Bis zu seinem Tod mit 80 Jahren lehrte Gautama seinen Weg der Mitte, der aus den drei Aspekten „Weisheit - Verhalten - Meditation“ bestand.

📁 Ergänzende Materialien I/2: *Der Buddha - eine Lebensskizze*

siert, werden oft der Bestand und die Strukturen der Organisation wichtiger als Inhalte. Die Ursprünge sind zwar theoretisch präsent und gültig, praktisch aber vergessen oder verschüttet. Wie man in manchen christlichen Institutionen die Lehre Jesu nur schwer hinter dem seither Gewachsenen findet, erkennt man in einigen buddhistischen Traditionen kaum mehr Gautamas Weg.

In diesem Grundkurs wird es weniger um den Buddhismus gehen als vielmehr um Aussagen des Buddha als Basis aller Buddhismen. Gautama und seine Lehre gehören weder dem Buddhismus noch den Buddhisten. Die großen Weisen der Erde wie Konfuzius, Sokrates und Gautama wollten kein Eigentum von Systemen oder Institutionen sein, sondern sich unmittelbar an Menschen wenden.

Jedoch darf man hier keine sichere Rekonstruktion der authentischen Lehre Gautamas erwarten. Die ältesten Texte gab man vor ihrer Aufzeichnung über Jahrhunderte mündlich weiter. Generationen konnten während dieser Zeit am Bild des Mannes arbeiten, der in weiten Teilen Asiens als Prototyp vollkommenen Menschseins galt. Eine in allen Facetten gesicherte historische Wahrheit über den Buddha lässt sich darum nicht finden. Trotz bleibender Fragezeichen spiegelt sich in den frühesten

Schichten der Überlieferung, die in der indischen Sprache Pāli und in chinesischen Übersetzungen verlorener Sanskrit-Texte vorliegen, das Wirken eines Weisen mit zeitloser Botschaft.

📁 Ergänzende Materialien I/3: *Zur Geschichtlichkeit des Buddha*

### Gautama, der Philosoph

Der in den ältesten Texten erscheinende Gautama, lässt sich nach abendländischen Kategorien als Philosoph bezeichnen. Im Stil seines Wirkens ähnelt er Pythagoras, Sokrates oder Platon, nicht Zarathustra, Moses, Jesus und Mohammed. Wie die griechischen Philosophen war Gautamas Lehren vor allem ein Argumentieren. Er berief sich nicht als Prophet oder Religionsstifter auf ein überirdisches Mandat.

Entsprechend nähert sich dieser Kurs Gautama als einem *Lehrer der Philosophie*. Als solcher wird er gefragt, was er Menschen heute zur Erkenntnis und heilsamen Lebensgestaltung empfehlen kann.

Drei charakteristische Aspekte der Philosophie seien an dieser Stelle hervorgehoben, die für diesen Kurs Gültigkeit haben:

1. Das griechische Wort Philosophie bedeutet wörtlich *Freundschaft zur Weisheit* oder *Liebe zur Weisheit*.

Ein Philosoph bemüht sich um die Weisheit wie um eine Freundin: Man kann sie schätzen und sich an ihr orientieren, aber sie wird einem nie ganz gehören. Entsprechend lädt dieser Grundkurs zu einem lebenslangen Prozess des Wachstums ein.

2. Es wird *kein Glaube* gefordert. Vielmehr will der Philosoph durch folgerichtiges Denken und Gleichnisse überzeugen. In diesem Sinn vermittelt dieser Kurs keine Dogmen oder als der Weisheit letzter Schluss geltende Inhalte, sondern als Arbeitshypothesen zu verstehende Anregungen zum selbstständigen Überdenken und Erproben.

3. Die Wurzel alles Philosophierens ist das Staunen. Ein von Sokrates in die Philosophie eingeführter Mathematiker sprach: „Wahrlich, bei den Göttern, Sokrates, ich wundere mich ungemein, wie doch dieses wohl sein mag; ja bisweilen, wenn ich recht hinsehe, schwindelt mir ordentlich.“ Und Sokrates erwiderte: „Genau dies ist die Verfassung eines Philosophen, das Wundern: Es gibt keinen anderen Anfang der Philosophie als diesen.“ (*Theaitetos* 155)

Worüber aber staunt ein „Freund der Weisheit“? Er wundert sich über das Gegenteil dessen, was die meisten erstaunt. In der Regel wundern sich Menschen über Außergewöhnliches, das stark vom Nor-

malen abweicht. Also wundert man sich nur selten. Der Philosoph staunt über Selbstverständlichkeiten, etwa über die Tatsache, dass es ihn so gibt, wie es ihn gibt; dass ihm Dinge zu Bewusstsein kommen; dass überhaupt Welt und Wesen existiert...

Staunen über das Gewohnte lässt einen Menschen aus dem Netz seiner Selbstverständlichkeiten ausbrechen. Je mehr er sich über ihm Vertrautes wundern kann, umso größer wird seine Chance, sich aus dem Trott zwingender Gewohnheiten zu retten. Mit anderen Worten: Staunen befreit!

In der Lehre und Praxis des Buddha geht es vor allem um eine solche Freiheit. Entsprechend sagte Gautama: „Wie das große Meer nur einen Geschmack hat, den des Salzes, so hat diese Lehre nur einen Geschmack, den der Befreiung.“ (*Udāna* V, 5)

Dieser Kurs überträgt befreiende Lehren und Praktiken Gautamas in die Sprache und Gegebenheiten unserer Zeit, um unsere Mitglieder einzuladen, in ihrem eigenen Leben von der praktischen Philosophie des Buddha zu profitieren.

## Kômyôji

Eurasischer Humanismus  
& Interkulturelle Spiritualität





## ŚĪLA

### Verwandlung des Lebens

**A**n unserem Verhalten zu arbeiten, ist ein wesentlicher Aspekt der Lehren Gautamas. Dahinter steht die Einsicht, dass ein Mensch sich durch seine Gedanken, Worte und Taten in wesentlichen Teilen selber zu dem macht, der er ist. Wir hätten es also in der Hand, durch bewusstes Lenken unserer Aktionen das Dasein anders auszurichten. Drei Voraussetzungen bestehen für die Arbeit am eigenen Verhalten: 1. Ein Empfinden für die Unzulänglichkeiten der persönlichen Situation, 2. die Einsicht in das Karma und 3. das Wahrnehmen der eigenen Entscheidungsfähigkeit.

#### Unzulänglichkeiten des Daseins

Sind wir mit unserer augenblicklichen Verfassung restlos zufrieden und gefallen uns die gegenwärtigen Lebensumstände vollends, gibt es weder Ursache noch Anstoß zur Veränderung unseres Daseins. Die Lehre des Buddha richtet sich an jene, die ein Ungenügen an den momentanen Verhältnissen empfinden.

Dies bringt die *erste Wahrheit* zum Ausdruck: Es bedarf eines Gewährseins des Leidens. Dabei geht es weder um Weltschmerz noch um eine pessimistische Einstellung, sondern um den wahrheitsgemäßen Blick auf mich und die Welt. Ich muss lediglich nüchtern erkennen, woran ich persönlich Ungenügen empfinde.

Die möglichen Faktoren wie berufliche oder wirtschaftliche Schwierigkeiten, sexuelle Unbefriedigung, Langeweile, Stress, Krankheit oder Konflikte mit Verwandten, Kollegen und Partnern sind in jeder Biografie unterschiedlich ausgeprägt.

Im äußerst unwahrscheinlichen Fall, jemand würde keinen Grund zur Unzufriedenheit im eigenen Leben kennen, weil ihm nichts fehlte, empfinde er doch, wenn er nicht ganz unbewusst durch die Welt geht, Ungenügen wegen der Leiden anderer.

Möchte ich an meinem Verhalten im Sinne Gautamas arbeiten, muss ich ausführlich darüber nachdenken, *worin genau* sich in meinem Leben die Unzulänglichkeit zeigt. Ich lege eine Liste aller mich störenden Gegebenheiten an. Es geht um die Giftpfeile, die mich trafen, die ich aber selten zum Thema direkter Betrachtung mache.

Es ist gut, wenn ich während mehrerer Tage darüber *nachdenke* und diese Liste *niederschreibe*. Bewege ich die Frage nach meinen individuellen Unzulänglichkeiten nur kurz in Gedanken, wird das Ergebnis nicht nachhaltig sein. Es geht darum, tatsächlich alle wesentlichen Dinge zu finden und festzuhalten, die mich an mir und an meinen Lebensumständen stören, also alles, woran ich leide.

Unter den Gegebenheiten, mit denen ich unzufrieden bin, gibt es solche, die sich ändern lassen, und andere, auf die ich keinen Einfluss habe. Stört mich, dass ich rauche oder zum Jähzorn neige, lässt sich beides durch Arbeit an mir selber überwinden.

Bin ich hingegen unglücklich über meine Körpergröße oder darüber, dass ich irgendwann sterben muss, wird sich dagegen beim besten Willen nichts machen lassen. Trotzdem soll ich auch diese Dinge in die Liste aufnehmen. Zwar kann ich nicht nach Belieben wachsen, schrumpfen und den Tod abschaffen. Doch ist sogar das Leiden an Unveränderbarem durch die Arbeit an meiner Einstellung überwindbar.

Sobald meine Liste vollständig erscheint, kann ich prüfen, ob sich eng verwandte Probleme finden, die sich im Grunde auf ein einziges reduzieren lassen. Sodann stelle ich eine Reihenfolge der Wichtigkeit auf, nach der ich mich mit den einzelnen Punkten auseinandersetzen möchte. Dies ist besonders dann geboten, wenn ich viele Giftpfeile aufgeschrieben habe.

Wahrscheinlich stehen negativ formulierte Posten auf meiner Liste wie „Ich bin schlampig“ oder „Mich stört, dass ich unordentlich bin“. Ich werde diese dann positiv formulieren, damit es sich um *Ziele* handelt, die ich anstreben kann. Es sollte in diesem Sinn also heißen „Ich möchte ordentlich sein, damit ich leicht finde, was ich suche.“

Wenn ich tatsächlich mein konkretes Leben mit seinen Leiden betrachtete, werden vermutlich Punkte wie folgende auf meiner Liste stehen:

„Ich will jemand sein, der seinen Partner jeden Tag wieder beeindruckt.“

„Ich möchte meine kreativen Potentiale entfalten und endlich wieder regelmäßig mein Instrument spielen.“

„Ich möchte beliebter werden und echte Freunde haben.“

„Ich werde jedes Wochenende den Spaten in die Hand nehmen, meinen Garten in ein kleines Paradies verwandeln und dabei den verfetteten Körper wieder in Linie und Schwung bringen.“

„Ich wäre lieber Abteilungsleiter oder hätte mein eigenes Geschäft, anstatt immer nur zu tun, was andere mir auftragen.“

Vielleicht formulierte ich sehr anspruchsvolle Vorhaben, etwa letzte Wahrheiten zu finden oder eine wie auch immer vorgestellte Erleuchtung zu erlangen. Mancher meint, nur höchste Ideale wären angebracht, schlägt man einen Übungsweg wie jenen Gautamas ein. So heißt es in buddhistischen Texten, die nach Gautama entstanden, man habe am Beginn den Vorsatz zu fassen, „zum Heil aller Wesen ein Buddha zu werden.“

Derart hehre Vorhaben bleiben leicht so abstrakt, dass kaum jemand ernsthaft in ihre Richtung geht. Sich wie Gautama unter einen Baum zu setzen, um dort in ihrer historischen Wirkung weltbewegende Einsichten zu gewinnen, dürfte als unmittelbares Lebensziel wenig realistisch sein. Der glückliche

Partner, ein gepflegter Garten, der trainierte Leib, Musizieren, Freunde oder das eigene Geschäft lassen sich hingegen als Ziele durch konkrete Maßnahmen ansteuern. Der Weg dorthin ist absehbar, weil er sich an dem orientiert, was ich im Augenblick bin.

Die nächsten Schritte, um meinem Partner näher zu kommen, schlanker oder beliebter zu werden, kann ich sicher planen. Doch wie sähe der nächste *wirklich sichere* Schritt auf dem Weg zur höchsten Erkenntnis oder Erleuchtung aus?

Wenn ich ehrlich bin, weiß ich nicht einmal sicher, ob diese erhabenen Ziele überhaupt existieren, solange ich sie nicht erreichte. Zwar besteht kein Mangel an Menschen, die behaupten, im Besitz einer Erleuchtung und letzter Wahrheiten zu sein. Das mag ich im Einzelfall glauben oder bezweifeln. Aber was nützen mir Glaube und Zweifel?

Um hingegen zu sehen, dass es möglich ist, eine bessere Beziehung zu leben, ein intensiveres Verhältnis zu Kindern oder Eltern zu pflegen, fleißiger, gründlicher und erfolgreicher zu arbeiten oder gesünder, kreativer und lustvoller zu leben, als es bei mir gerade der Fall ist, brauche ich mich nur umzusehen. Oft beobachte ich schon in meiner unmittelbaren Umgebung, dass Dinge viel besser gehen, als es bei mir der Fall ist.

Gautama war den alten Texten zufolge ein nüchterner und realistischer Lehrer, der den Menschen nicht das höchste Erwachen oder irgendwelche Erleuchtungszustände nahe legte. Er sprach mit Händlern über bewussteres Wirtschaften, mit Regierenden über bewussteres Regieren und mit Priestern über einen bewussteren Zugang zur Religion.

Alles, womit wir uns beschäftigen, kann zum Übungsfeld werden, um wacher zu werden. Je bewusster wir unsere sozialen Beziehungen pflegen, arbeiten und unseren Verpflichtungen nachgehen, umso befriedigender gestalten wir diese Bereiche. Zugleich hebt uns die sich dadurch intensivierende Wachheit über unser gewohntes Leben hinaus.

Wie ich selber zu dem beitrage, was ich bin, legt Gautamas Lehre vom *Karma* dar, die uns später noch ausführlicher beschäftigen wird. *Karma* lässt sich mit *Wirken* übersetzen. Die Karma-Lehre zeigt, wie mein Wirken in Gedanken, Worten und Handlungen in erheblichem Maß bestimmt, was aus mir

wird. Mit anderen Worten: Ich bin in nicht zuletzt die Wirkung meiner vorangegangenen Aktionen.

### **Karma und Freiheit**

Mein Charakter bildet sich der Karma-Lehre zufolge durch das, was ich wiederholt denke, rede und tue. Alles dies richtet, je häufiger es wiederholt wird, die Tendenz meines Wollens aus.

Bildhaft können wir uns das so vorstellen: Jedes Denken, Reden und Tun hinterlässt eine Spur in uns. Indem wir etwas oft denken, reden oder tun, treten wir einen zunehmend leichter zu begehenden Pfad aus, den wir, wenn eine ähnliche Situation eintritt, mit großer Wahrscheinlichkeit wieder einschlagen werden.

Jemand kam am Abend von der Arbeit nachhause und fühlte sich einsam. Weil er auch müde war, rief er keinen Freund an, um sich zu verabreden. Er schaltete das Fernsehgerät ein, worauf das Empfinden der Einsamkeit durch die Gegenwart der Menschen am Bildschirm zerstreut wurde. Am nächsten Tag griff er auf dieselbe Methode zurück, um dem Alleinsein zu entgehen, und am folgenden Abend erneut.

Je öfter er es tut, umso wahrscheinlicher wird, dass es in ähnlichen Situationen wieder geschieht. Anstatt den beschwerlicheren Weg zu anderen zu wählen oder sich selbst offen mit seiner Einsamkeit und deren Gründen zu konfrontieren, wird der schon ausgetretene Pfad bevorzugt.

Ein Mensch wiederholt sich umso öfter, je häufiger er etwas schon tat. Er bewegt sich in jene Richtung, in der ihn die geringsten Widerstände erwarten. Ein wichtiger Aspekt der Karma-Lehre hat also mit der Gewohnheit zu tun: Solange wir im Strom unbewusster Selbstverständlichkeiten treiben, wiederholen wir, was wir schon zuvor dachten, sagten und taten.

Weil dies so ist, glauben viele Menschen, sie hätten keinen oder einen äußerst beschränkten Aktionsradius, wären also in einer Tretmühle gefangen, aus der es keinen Ausweg gäbe. Manchen wird nie bewusst, dass sie an die Unabänderlichkeit ihres Schicksals glauben. Andere gaben sich eine theoretische Rechtfertigung für ihr Verharren im Kreislauf der Gewohnheit.

Gautama kritisiert drei diesbezüglich verbreitete Haltungen: Wer glaubt, (1.) dass alles ihm Widerfahrende durch frühere Ursachen festliegt, (2.) dass göttliche Fügung alles vorbestimmte oder (3.) dass alles aus bloßem Zufall geschieht, „dem fehlt es an Willensenergie und Antriebskraft, dies zu tun und jenes zu lassen.“ (*Āṅguttaranikāya* III, 62)

Mit anderen Worten: Wir blockieren uns, wenn wir unser Leben von unabänderlichen Faktoren gesteuert empfinden. Inzwischen gibt es neue Ideen, durch die entsprechende Gefühle der Machtlosigkeit entstehen. Man hält zum Beispiel sein Leben weitgehend von sozialen oder genetischen Dispositionen festgelegt, meint also, ererbte Veranlagungen oder eine misslungene Erziehung würden keinen Spielraum erlauben: „So bin ich nun einmal.“

Oft steckt hinter vagen Konzepten, mit denen man sich erklärt, warum nichts vorangeht, die Angst vor der Unsicherheit, die beim Verlassen eingefahrener Gleise droht. Tatsächlich unterscheidet sich ein von bewussten Entscheidungen getragener Weg von dem der Gewohnheiten durch erhebliche Unwägbarkeiten. Schalte ich seit Jahren jeden Abend das Fernsehgerät ein, weiß ich halbwegs genau, wie meine Zeit danach verläuft. Entscheide ich mich heute, stattdessen unter Menschen zu gehen oder mich mit der Stille zu konfrontieren, bleibt vieles offen.

Zu begreifen, dass für mich solche Möglichkeiten der Entscheidung tatsächlich bestehen, ist der wesentliche Aspekt der Karma-Lehre: Gautama empfiehlt, das im Wiederholen gleicher Taten gefestigte blinde Wollen (*chanda*) immer wieder mit einem absichtsvollen Impuls (*cetana*) zu durchbrechen. Absichtliches Tun ist das Gegenteil des Handelns aus Gewohnheit.

### **Entscheidungsfähigkeit**

Um absichtsvoll zu wirken, muss ich, wie das deutsche Wort *Absicht* sagt, absehen, welche Folgen aus meinem Denken, Reden und Tun zu erwarten sind. Dazu ist notwendig, darüber nachzudenken, zu *betrachten und betrachten*, wie Gautama es in der zitierten Belehrung zu seinem Sohn Rāhula sagte. Ich soll meine Gewohnheiten kritisch reflektieren, ob sie den von mir gefundenen Zielen angemessen sind. Dabei muss ich wissen, dass ich in jedem Au-



genblick die Freiheit besitze, wie gewohnt weiterzufahren oder mich ganz anders zu entscheiden.

Am Beginn des Weges steht die bewusste Entscheidung, es mit dem Weg Gautamas zu versuchen. Darauf folgen viele kleine und große Stationen, die wiederum Entscheidungen von mir fordern. Gewohnheitsmäßig treiben darf ich mich dabei nicht lassen, geben doch meine Ziele eine Richtung vor.

Ich muss also wissen, wohin und wie ich die Füße setze und von welchem Boden ich sie besser fernhalte. Mein Weg verlangt, dass ich meiner Fähigkeit gewahr werde, absichtlich zu entscheiden, ob ich nach rechts, links oder geradeaus gehe und ob dies schnell oder langsam, gebückt oder aufrecht geschieht.

Vielleicht scheint mir ganz selbstverständlich, dass ich mich ständig zu diesem oder jenem entscheide. Täglich sehe ich mich mit vielen Fragen konfrontiert, die zu beantworten sind. Trinke ich noch eine Tasse Tee? Nehme ich ein Medikament gegen die Schmerzen im Hals? Arbeite ich heute länger, damit ich morgen früher aufhören kann? Erledige ich ei-

nen unangenehmen Anruf sofort oder später? Bleibe ich eine Stunde länger bei Freunden, oder gehe ich schon nach Hause? Schalte ich das Fernsehgerät aus, oder schaue ich diesen Film bis zum Ende?

Solche Fragen werden immer auf die eine oder andere Art entschieden:

Ich mache mir während bestimmter Tätigkeiten in regelmäßigen Abständen eine Tasse Tee oder hole eine Flasche Bier, ohne darüber nachzudenken. Es wurde längst zum Mechanismus wie der Griff zur Tablette bei Halsweh. Vielleicht weiß ich, dass es klüger wäre, heute länger zu arbeiten, aber wie meist folge ich dem stärkeren Drang nach einem Ortswechsel und verlasse die Werkstatt. Je nach Gewohnheit verschiebe ich das problematische Telefonat auf übermorgen, damit ich heute nicht damit belastet bin, oder erledige es sofort, um nicht länger darüber nachdenken zu müssen. Bei meinen Freunden bleibe ich bis tief in die Nacht, weil ich spüre, dass sie das gerne möchten. Obwohl mich der Film nur mäßig anspricht, lasse ich das Fernsehgerät eingeschaltet.

## Sieben Fragen zur Lüge

**L**üge ich, weil ich glaube, es dient dem Wohl anderer? Ich sage dann die Unwahrheit, weil ich niemanden traurig machen oder andere zu etwas im Grunde Guten motivieren möchte. Ich sage „Das kommt schon wieder in Ordnung“ oder „Du schaffst das schon“, obwohl ich größte Zweifel daran habe.

Lüge ich mit stehenden Floskeln, obwohl ich das Ausgesprochene gar nicht meine? Ich sage dann „Guten Tag“, „Viel Erfolg“, obwohl ich dem Betroffenen nicht wirklich Gutes wünsche, und „Ich kann heute leider nicht, ich habe keine Zeit“, obwohl ich eigentlich keine Lust habe.

Lüge ich um ökonomischer Vorteile willen? Ich untertreibe das Alter meiner Kinder, um Eintrittsgeld zu sparen; ich sage „Ich habe schon gespendet“, um mich vor einer von mir erwarteten Gabe zu drücken; ich deklariere eine private Ausgabe als eine berufliche, um Steuer zu sparen.

Lüge ich, um vor anderen in besserem Licht zu erscheinen? Ich schmücke mich dann mit fremden Federn und genieße Vorteile von Unwahrheiten, indem ich mir vormache, erschwindelte Bewunderung wäre echt.

Lüge ich aus Feigheit? Dann pflichte ich anderen nach außen bei, obwohl ich im Grunde ganz anderer Meinung bin. Meine Zustimmung erfolgt, obwohl ich keine Nachteile hätte, wenn ich ehrlich meine Meinung sagte.

Lüge ich aus Spaß? Ich sage dann gewohnheitsmäßig scherzhaft die Unwahrheit, obwohl ich nicht sicher sein kann, ob andere meine ironischen Absichten immer verstehen.

Lüge ich aus mir unbekanntem Gründen? Ich sage dann die Unwahrheit, obwohl es gar nicht sein müsste und verstehe selber nicht weshalb.

In all diesen Fällen kam es zur Entscheidung. Das grundlegende Problem ist allerdings: Bin ich selber Urheber des Entschlusses oder geschehen die Dinge ohne mein bewusstes Betrachten und Zutun?

Einige Entscheidungen – wie der Griff zur Flasche oder Teetasse – fallen quasi von selbst, indem sie der Routine entsprechen. Manches davon findet hinterher meine Zustimmung, anderes – wie am nächsten Morgen das Glas zuviel – eher nicht. Bei vielen Fragen finde ich mich im Widerspruch mit mir selbst: Es wurde schon erheblich spät, und ich will heim. Aber ich möchte auch den Freunden gefallen, denen das Gespräch offensichtlich etwas bedeutet. Ich bleibe mit gemischten Gefühlen und weiß letztlich nicht, ob ihre Freude wirklich den Ausschlag gab oder der Druck ihrer Erwartungen, dem ich widerwillig nachgab.

Bei gewissenhafter Selbstbeobachtung nimmt man häufig solche Konflikte widerstreitender Motive wahr. Dabei setzen sich stärkere Tendenzen durch, also die Gewohnheiten der ausgetretenen Pfade, solange man sich nicht bewusst anders lenkt.

Es sind jene paradoxe Situationen, in denen man anders handelt, als es später oder sogar im selben Moment dem eigenen Willen zu entsprechen scheint. Vieles, was von außen als Entschluss wirkt, ist im Grunde ein Ausdruck der Unentschlossenheit.

Beim echten Entscheiden bin ich ganz bei mir und erfahre mich selbst intensiv, weil ich souverän die Widersprüche in mir annehme, abwäge und dann im eindeutigen Denken, Reden und Handeln auflöse. Dinge geschehen nicht einfach, weil dem stärksten äußeren oder inneren Druck nachgegeben wird und man den Weg des geringsten Widerstandes einschlägt. Vielmehr bilde ich durch reifliches Überlegen oder auch spontan - doch bei vollem Gewahrsein verschiedener Möglichkeiten - eine Absicht (*cetanā*), die ich ausführe.

Auf dem Weg zur Wachheit fälle ich – angefangen bei wichtigen Fragen der Richtung und Gangart – reflektierte Entscheidungen. *Ich spüre, wie jeder Moment meines Lebens eine Wahl bietet.* Es gibt keinen Schritt, der nicht an eine Gabelung führt.

Ich habe immer unendlich viele Möglichkeiten. Je mehr von diesen ich absehe, umso klarer mir also ist, was ich will und was nicht, umso sicherer steht ein Entschluss.

In genau diesem Augenblick, könnte ich mich entscheiden, das Lesen nach dieser Zeile zu beenden, um auf allen Vieren über den Teppich zu laufen und wie ein Hund zu bellen. Ich könnte ebenso zwei Minuten von einem Bein aufs andere springen oder meinen Tee in den nächsten Abfluss gießen. Zugegeben, genannte Optionen erscheinen nicht gerade sinnvoll, zeigen aber das Prinzip: Ich besitze ständig die Freiheit zu unterschiedlichsten Aktionen. Ich könnte jetzt, anstatt weiter zu lesen, einen Freund anrufen, um mich zu entschuldigen, oder eine anstehende Reparatur erledigen. Jeder weiß im Grund immer, was anstünde, wenn es ihm gelänge, die Tretmühle der Gewohnheit zu verlassen.

Ich muss mir immer wieder bewusst machen, dass ich in jedem Augenblick verschiedene Möglichkeiten habe! Sogar wenn ich gefesselt und geknebelt am Boden läge, blieb mir noch die Wahl zwischen verschiedenen inneren Reaktionen: Ich könnte dem Täter grollen, mich vollkommen der Angst ergeben, beten oder mit Galgenhumor im Geist ein lustiges Lied singen.

Um ein wacher Mensch zu werden, der etwas aus der einmaligen Chance seines Lebens macht, muss ich meine Freiheit zur Absicht erkennen und weitgehenden Gebrauch von ihr machen. Ich muss sehen, dass gewohnte Abläufe des Alltags keinen Zwang auf mich ausüben, wenn ich die von mir formulierten Ziele ansteuere.

### **Hindernis: Lügen**

Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung der Wahrhaftigkeit deutlich. Solange Lügen mir Scheinwelten aufbauen, halte ich an Gewohnheiten fest, die mich unfrei im Kreis laufen lassen. Die persönliche Wirklichkeit, in der ein unwacher Mensch lebt, gründet nicht auf einem „Wahrnehmen“ der Welt, sondern im Gegenteil auf einem Nehmen dessen, was nicht wahr ist. Darum betont Gautama die Unterscheidungskraft (*viveka*): Man muss lernen Wahrheit und Unwahrheit, Heilsames und Unheilsames auseinander zu halten, um im gegebenen Moment die richtige Entscheidung zu treffen.

Mit jeder bewussten oder gewohnheitsmäßigen Lüge entsteht Disharmonie zwischen der Wahrheit und mir. Ich schaufle einen Graben zwischen mir und den Belogenen. Aber dieser Graben existiert

vor allem in mir selber. Er wird tiefer und macht mich einsamer, je öfter ich lüge. Und ich werde immer öfter lügen, wenn ich mir das Lügen grundsätzlich erlaube.

Denn um eine Lüge aufrecht zu erhalten, muss ich bald zu einer zweiten greifen, die wiederum durch weitere Lügen gestützt werden will, von denen jede ihrerseits nach neuen Unwahrheiten verlangt. Ich verstricke mich auf diese Weise in ein unentwirrbares Gewebe aus Täuschung und Falschheit. Sogar wenn sich eine mich tief beschämende Aufdeckung vermeiden lässt und viele mir glauben, bin ich allein und isoliert in der Welt. Schließlich weiß ich selbst, auch wenn ich es noch so gut zu verdrängen versuche, dass ich gelogen habe. Ein Lügner findet kein Versteck, sagt Gautama, weil „er selbst immer weiß, was Wahrheit und Lüge ist.“ (*Āṅguttaranikāya* III, 40)

Von diesem Gedanken ausgehend, beobachte ich mich eine Woche lang, um festzustellen, wo sich in meinem Leben die Unwahrheit einnistete. Ich kann dabei von den *Sieben Fragen zur Lüge* ausgehen (siehe *Kasten S. 18*). Ich beobachte mein Lügenverhalten während dieser Woche, ohne es sofort zu bewerten. Es geht zunächst darum, mich besser kennen zu lernen. Dazu mache ich mir an jedem Abend kurze Notizen, in welchen Situationen ich mich aus welchen Gründen der Unwahrheit bediente.

Nach etwa sieben Tagen dürfte mir einiges über diesbezügliche Gewohnheiten klar geworden sein. Dann kann ich dazu übergehen, eventuelle Konsequenzen zu bedenken. Sinnvoll ist dabei, wenn ich mich frage, ob und inwieweit mein Lügenverhalten meinen formulierten Zielen entgegensteht.

Es hat bereits eine heilsame Wirkung, wenn man sich das Ausmaß und die Eigenarten seines Lügens bewusst machte. Konsequenzen daraus hat man dann selber zu finden, wobei das Bewusstsein hilft, dass es immer eine Vielfalt von Möglichkeiten gibt, zwischen denen man sich nach ihrem Abwägen voller Absicht entscheiden kann.

Habe ich einmal gemerkt, dass ich es gar nicht ernst meine, wenn ich einer unerwünschten Person einen „Guten Tag“ wünsche, wäre es eine Option, diesen Menschen nicht mehr zu grüßen, um bei der Wahrheit zu bleiben. Es gibt aber auch die Möglichkeit, gerade dem, der etwas gegen mich hat oder gegen

den ich etwas habe, ganz bewusst einen „Guten Tag“ zu wünschen, um meinen Groll zu überwinden. Ich schicke ihm und allen anderen in Gedanken ohne Zynismus die besten Wünsche, ob sie mich mögen oder nicht. Auf diese Weise halte ich mich von negativen Emotionen frei.

So besteht manchmal die Möglichkeit, Lügen zu Wahrheiten zu machen, ohne den Wortlaut zu ändern. Lüge ich meinem Partner Treue vor, die ich ihm nicht halte, verwandle ich die Lüge in Wahrheit, indem ich die Untreue aufgebe. Ein anderer Weg, der mir offen steht, ist das offene Bekenntnis, dass ich nicht treu sein will oder kann.

Viele Lügen betreffen in dieser Weise den guten Ruf, den man vor anderen aufrechterhält. Hier lohnt sich die Frage, ob es nicht eine große Befreiung bedeuten würde, wenn ich die Scheinwelt aufgebe, die ich für andere um mich herum schuf. Ein nicht auf Wahrheit gegründeter guter Ruf ist ein Gefängnis, das man so schnell wie möglich verlassen sollte. Oft ist man viel verwundbarer, wenn eine Wahrheit versteckt wird, als wenn sie offen läge.

Entschließe ich mich, nicht zu lügen, muss dies allerdings nicht bedeuten, es wäre gut, immer und um jeden Preis die Wahrheit auszusprechen. Gautama beschreibt jemanden, der zwar nicht lügt, aber die Wahrheit nicht aus redlichen Absichten sagt:

„Die Fehler des anderen legt er auch ungefragt offen. Fragt man ihn, erklärt er sie lückenlos und ohne Zögern in aller Ausführlichkeit. Die Vorzüge des anderen erwähnt er sogar bei Nachfrage nicht. Dringt man in ihn, gibt er sie nur zögernd, lückenhaft und unvollständig zu.

Eigene Fehler erwähnt er auch gefragt nicht. Zur Rede gestellt, spricht er zögernd, lückenhaft und unvollständig davon. Die eigenen Vorzüge hingegen legt er sogar ungefragt offen. Fragt man ihn, erklärt er sie lückenlos und ohne Zögern.“ (*Āṅguttaranikāya* IV, 73)

Bevor ich durch die Wahrheit verletze und Zwiebricht sähe, gibt es stets die Möglichkeit des weisen Schweigens:

„Über Gesehenes, Gehörtes, Gefühltes oder Wahrgenommenes, bei denen durch ihr Ausprechen die schlechten Eigenschaften zunehmen und die guten schwinden, darüber soll man nicht reden.“ (*Āṅguttaranikāya* IV, 183)