

# samma kammanta – Rechtes Handeln

Was unter *samma* zu verstehen ist, dürfte sich uns inzwischen erschlossen haben. Es ist alles, was zieldienlich ist, also was uns dem spirituellen Ziel, das ist Freiheit, Vollkommenheit, *nibbana*, näher bringt. Bekanntlich hat der Buddha nicht die Worte *gut* und *böse* verwendet, sondern *kusala* und *akusala*. *Kusala* ist alles, was hilfreich ist, was geschickt ist, was zweckdienlich ist, was dem Erreichen von *nibbana*, von Freiheit, von Vollkommenheit, von Erleuchtung, dient. Und *akusala* eben das Gegenteil davon.

Und dem Erreichen des Zieles sollte unser Handeln dienen, und zwar mit Körper, Rede und Geist. Während sich andere Pfadglieder des Achtfältigen Pfades mit dem geistigen Handeln befassen, insbesondere die ersten beiden, in gewissem Maße aber auch Achtsamkeit, Strebsamkeit und Konzentration, hat sich das dritte, *samma vaca*, ganz eindeutig auf die Rede bezogen. Zwei der Glieder des Achtfältigen Pfades aber zielen eindeutig auf das körperliche Handeln ab, nämlich *samma kammanta* und auch *samma ajiva*, mit letzterem werde ich mich im nächsten Vortrag befassen.

Welche Handlungen nun dienen dem Erreichen des Zieles von *nibbana* und warum dienen sie diesem? Diese zweiteilige Frage soll im folgenden beantwortet werden. Zunächst gehen wir also der Überlegung nach, welche Handlungen *kusala*, hilfreich sind.

Hilfreiche, geschickte Handlungen sind diejenigen, die der Ethik entsprechen, die der Buddha lehrt. Und vielleicht erinnern wir uns: Ethik ist die Grundlage buddhistischen Strebens. Neben dem Achtfältigen Pfad hat der Buddha auch den Edlen Dreifachen Pfad gelehrt – natürlich nicht in Konkurrenz zum Achtfältigen Pfad, sondern weil in diesem die Reihenfolge deutlicher wird, in der man sich vervollkommen kann. Der Edle Dreifache Pfad besteht aus *sila – samadhi – prajna*, aus Ethik – meditativer Konzentration – und Weisheit, wobei jede Stufe nur dann zur Vollkommenheit entwickelt werden kann, wenn die vorhergehende Stufe zunächst vervollkommenet wurde. Die Basis

des spirituellen Pfades ist also Ethik. Das ist nicht überraschend, denn das ist in allen großen spirituellen Traditionen so.

In den spirituellen Traditionen, die einen Gebieter kennen, ist diese Ethik in Form von Geboten dargelegt. Die meisten von uns kennen den sog. Dekalog, also die Zehn Gebote des Christentums, die mit „Ich bin der Herr, dein Gott, du sollst keine fremden Götter neben mir haben“ beginnt. Auch im Islam haben wir ähnliche Gebote des Gebieters, die sog. fünf Säulen des Islam, und die erste dieser Säulen ist dem ersten Gebot der Christen ziemlich ähnlich, es ist nämlich das *schahada* (d. h. Bekenntnis): „Es gibt keinen Gott außer Allah, und Mohammed ist sein Prophet.“ Die weiteren Säulen sind dann *salat* (Gebet), *zakat* (Almosengeben), *saum* (Fasten) und *hadsch* (Pilgerreise).

Aber wenn wir nur einmal das erste Gebot in diesen beiden Religionen betrachten, dann sehen wir, dass es sich um einen Glaubenssatz heißt, der Gebieter gebietet also das Glauben an ihn. Ganz anders ist das im Buddhismus. Es gibt keinen Gebieter, aber der Buddha empfiehlt fünf Tugendregeln, fünf Übungsfelder (*pancasila*), von denen er herausgefunden hat, dass sie dem Ziel, der Befreiung, der Erleuchtung, dem Erreichen von Vollkommenheit, dienen. Und die ersten drei dieser fünf *silas* beziehen sich auf das Handeln mit dem Körper, die anderen beiden aufs Handeln mit dem Reden und Handeln mit dem Geist.

Das erste *sila*, das erste Übungsfeld, leitet sich aus der Tugend vom *ahimsa*, von Gewaltlosigkeit her. Seine negative Formulierung, also hinsichtlich dessen, was zu vermeiden ist, lautet auf pali: *pāṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi* - Ich gelobe, mich darin zu üben, kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen.

Und inwieweit das ein Übungsfeld ist, wird darin deutlich, dass verletzen ja nicht nur körperlich sondern auch psychisch gemeint sein kann. Oder darin, dass sich das *sila* nicht nur auf die menschliche Spezies beschränkt. Daraus ergeben sich notwendigerweise Fragen, die z. B. die Ernährung betreffen.

➤ Muss ich Vegetarier sein?

- Sollte ich auch auf Milchprodukte und Eier verzichten, denn in unserer Agrarwirtschaft bedeutet das, dass Lebewesen gequält werden?
- Was ist eigentlich alles ein Lebewesen?
- Was ist mit Mücken?
- Kann ich Antibiotika nehmen?
- Bezieht sich Lebewesen auch auf Pflanzen?
- Ist Gaia, unser Planet, ein Lebewesen?
- Ist ein Biotop ein Lebewesen?

Ich denke allein dieses zeigt eine große Bandbreite von bedenkenswerten Aspekten auf, über die es sich lohnt zu reflektieren. Diese Reflexion kann allein stattfinden. Sie kann im Einsichtsdialog vonstatten gehen. Sie kann Diskussionsgrundlage in Dharma-Studiengruppen sein. Der Buddha hat übrigens alle diese drei Reflexionswege wärmstens empfohlen. Die Notwendigkeit von Dharma-Studiengruppen ergibt sich schon daraus, dass als eines der drei Kleinode im Buddhismus neben dem Buddha und der Lehre auch die Sangha, die Gemeinschaft gilt. Und die hohe Wertschätzung der Partnerarbeit ergibt sich daraus, welches hohes Maß an Wichtigkeit der Buddha auf spirituelle Freundschaft legte, als er sagte: „Nein, Ananda, es ist nicht so, dass spirituelle Freundschaft das halbe spirituelle Leben ausmacht. Spirituelle Freundschaft ist letztendlich das gesamte spirituelle Leben.“

Dabei haben wir uns bislang nur auf die negative Formulierung dieser Tugendregel bezogen. Aber das erste *sīla* hat auch eine positive Formulierung, nämlich. „Mit Taten liebender Güte läutere ich meinen Körper.“ Und der *pāli*-Ausdruck, der hier mit „liebende Güte“ übersetzt wurde, ist natürlich *metta*. Das zeigt warum wir hier die *metta bhavana* üben. Und es zeigt auch, warum jeder buddhistische Lehrer seinen Schülern eine tägliche Meditationspraxis empfiehlt, und warum dabei die Entfaltung von *metta* durchgängig einen breiten Raum einnimmt.

Und dennoch: ich behaupte, selbst wenn sich jemand täglich zweimal hinsetzt und jeweils eine Stunde lang die *metta bhavana* übt, hat er oder sie die positive Formulierung des ersten *sīla* noch nicht umgesetzt. Denn es heißt nicht: „Ich will die *metta*

*bhavana* üben,“ sondern: „Mit Taten liebender Güte läutere ich meinen Körper.“ In diesem Zusammenhang zählen also die Taten.

Die Einübung der *metta bhavana* ist die grundlegende Arbeit an unserem Geist, der es uns ermöglicht *metta* gegenüber allen Wesen zu empfinden. Aber wir sollen dieses *metta* nicht nur empfinden, sondern es in aktives Handeln, in Taten umsetzen, wenn wir uns bemühen, die erste Tugendregel umzusetzen.

Kommen wir zum zweiten *silā*, das in der negativen Formulierung „*adinnādānā veramaṇi sikkhāpadaṃ samādiyāmi*“ lautet (Ich gelobe, mich darin zu üben, nichts zu nehmen, was mir nicht gegeben wird.“)

Die zweite Tugendregel bezieht augenscheinlich Besitz und Eigentum in den Bereich des Nichtverletzens ein. Das bedeutet übrigens nicht nur materielles Eigentum. Man kann anderen Personen auch die Zeit stehlen. Oder ihnen durch sein Verhalten Kraft und Energie entziehen.

Interessant ist auch, dass kein Subjekt genannt wird, um dessen Eigentum es geht. Neben natürlichen können also auch z. B. juristische Personen gemeint sein. Da geht es also beispielsweise um Steuerhinterziehung. Und bevor wir jetzt an schwarze Koffer, die heimlich über die schweizer Grenze geschafft werden, denken, sollten wir lieber bei den uns näher liegenden Fällen des Nehmens von Nichtgegebenen anfangen: wie ist das bei der Entfernungspauschale, haben wir da nicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, einen oder zwei Kilometer mehr für den täglichen Arbeitsweg anzugeben? Genau dort fängt Steuerhinterziehung an. Oder was ist mit

- Telefonieren oder Internetsurfen am Arbeitsplatz?
- Eine private Kopie am Kopierer im Betrieb?
- Das Parken auf dem Obermarkt (max. eine halbe Stunde innerhalb der markierten Flächen gibt der Eigentümer des Obermarktes, die Stadt Gelnhausen freiwillig, alles was darüber ist, ist nehmen von Nichtgegebenem)

Und wenn ich davon gesprochen habe, dass kein Subjekt genannt ist, also neben natürlichen auch juristische Personen infrage kommen – es gibt auch noch andere als diese Subjekte. Eines ist hier über mir abgebildet: *Gaia* – unsere Heimat, unsere Mutter, unser Planet.

- Wie steht es mit der Ausbeutung von Bodenschätzen?
- Dem Abholzen von Wäldern?
- Dem Verbrennen fossiler Bodenschätze?

Hier besteht spätestens seit Verabschiedung der Agenda 21 in Rio 1992 weltweit Einigkeit darüber, was die Grenze zwischen Nehmen von Gegebenen und Nehmen von Nichtgegebenem ist: das ist das Prinzip der Nachhaltigkeit. Ein Prinzip, das im 18. Jhd. (Hans Carl von Carlowitz, 1713) in der deutschen Forstwirtschaft entdeckt und eingeführt wurde: entnimm nur so viel Holz, wie Du sicherstellst, dass in der gleichen Zeit auch nachwächst.

Wenn wir dieses Prinzip der Nachhaltigkeit auf unseren Energiekonsum anwenden, so erschließt sich uns eindeutig, dass nicht die gleiche Menge an Gas, Öl, Kohle pro Jahr nachgebildet, wie verbrannt wird. Dieser Teilbereich negativen Karmas, den wir uns gerade selber schaffen, hat einen Namen: Klimawandel. Und wir werden *karma vipaka*, die Früchte unserer Taten, ernten – in zwanzig Jahren, 50 Jahren, 200 Jahren...

Doch auch das zweite *sila* hat eine positive Formulierung, also das, was ich tun sollte, nämlich „Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meine Körper.“ Was uns allen bekannt vorkommt, denn den Spruch „Geben ist seliger denn nehmen“ kennen wir alle, auch wenn wir vielleicht nicht wissen, woher er stammt (Apostelgeschichte 20, 35: „Ich habe euch in allem gezeigt, dass man so arbeiten und sich der Schwachen annehmen muss im Gedenken an das Wort des Herrn Jesus, der selbst gesagt hat: Geben ist seliger als nehmen.“

**Wir könnten viele Aspekte des Gebens diskutieren, ich will nur die nennen, die im Buddhismus eine besondere Wertschätzung haben:**

- 1) das Geben materieller Dinge. Dazu zählen traditionell die materiellen Grundbedürfnisse: Nahrung, Kleidung, Obdach, Medizin. Hierzu gehören aber auch z. B. Erziehung und Kultur.
- 2) Furchtlosigkeit, also psychische und spirituelle Sicherheit. Was Menschen in den vielen Dingen, die sie kaufen, suchen ist Sicherheit, die sie von diesen aber nicht bekommen. Entscheidend ist es Furchtlosigkeit jenseits materiellen Besitzes zu bekommen.
- 3) Die Gabe von Zeit, z. B. im Zuhören oder bei der Pflege eines Menschen.
- 4) Den Dharma weitergeben!

Wenden wir uns schließlich dem dritten sila zu: *kāmesu micchācāra veramani sikkhāpadaṃ samādiyāmi* Ich gelobe, mich darin zu üben, keine ausschweifenden sinnlichen Handlungen auszuüben.

Oft wird dieses sila auf Handlungen in Bezug auf Sexualität reduziert, aber ich glaube, die Formulierung macht deutlich, dass es sicher auch, aber nicht nur darum geht.

Zunächst sollten wir aber hier einmal die kritische Frage stellen, warum eigentlich nicht? Warum sollte ich mich darin üben, keine ausschweifenden sinnlichen Handlungen auszuüben? Warum sollte ein Sexualeben wie das von Casanova, Berlusconi oder Dominique Strauss-Kahn nicht erstrebenswert sein? Warum soll ich mich an Weihnachten nicht überfressen? Warum soll ich mich an Silvester nicht zusaufen?

Nun letztendlich sind alle silas aus dem ersten sila abgeleitet, es geht letztendlich um das Nichtverletzen, und zwar das Nichtverletzen von anderen und von mir selbst. Mit all den genannten Punkten verletzt man entweder sich selbst oder Dritte. Und schließlich ist alles das ungeschickt, was in Bezug auf das Ziel kontraproduktiv ist. Nehmen wir von den drei oben genannten Personen denjenigen, der uns vermutlich am bekanntesten ist: Silvio Berlusconi. Der Mann ist sicher der Erleuchtung kein bisschen näher als irgendeine oder irgendeiner von uns, obwohl er genug Gelegenheit dazu hatte – schließlich

ist der Mann älter als jede/r von uns. Und wenn wir uns einmal vorstellen, welchen starken Willen, welche Energie dieser Mann hatte: er hat es vom Staubsaugervertreter und Sänger in Nachtclubs zum Medientycoon, zu einem der reichsten Männer Italiens und zum Ministerpräsidenten gebracht. Wenn der diese tolle Energie statt auf solche Kinkerlitzchen auf das Erleuchtungsstreben gesetzt hätte – der Mann wäre seit Jahrzehnten Stromeingetretener, auf dem besten Weg zur Heiligkeit, zur Freiheit. Statt dessen hat er lieber den bekanntesten Hanswurst Europas gegeben – wie traurig!

Und auch zum dritten *sila* die positive – also die berlusconiferne – Ausformulierung: „Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.“

Und dazu brauche ich wirklich nichts zu sagen.

Bleibt noch der zweite Teil der eingangs gestellten Frage: warum, inwiefern dienen diese *silas* dem Erreichen von Befreiung?

Nun, was uns an das *samsara*, an den Daseinskreislauf, an die niedere Evolution, bindet, sind die drei Grundübel, nämlich Verlangen, Abneigung und spirituelle Unwissenheit. In allen genannten *silas* geht es um Verlangen (*lobha*), um Gier (*raga*), um Habenwollen (*tanha*) bzw. um die Überwindung dieses Verlangens. Daher sind diese *silas* zielführend, darum steht Rechtes Handeln mit diesen im Einklang, ist solches Handeln kusala.