

Sangharakshita

Die zehn Pfeiler des Buddhismus

*Aus Anlass des sechzehnten Jahrestages der Gründung des
Buddhistischen Ordens Triratna vor Ordensangehörigen gelesen.*

London 1984

Inhalt

Seite

3	Die zehn Vorsätze
3	Die zehn Positiven Vorsätze
4	Einleitung
7	Teil 1: Die zehn Vorsätze in ihrer Gesamtheit
7	1 Die Beziehung zwischen Zufluchten und Vorsätzen
9	2 Die Quellen der zehn Vorsätze im buddhistischen Kanon
15	3 Die zehn Vorsätze und umfassende Transformation
17	4 Die zehn Vorsätze als Prinzipien der Ethik
18	5 Die zehn Vorsätze als Regeln der Schulung
19	6 Die zehn Vorsätze als Mūla-prāṭimokṣa
22	7 Die zehn Vorsätze und andere ethische Formeln
23	8 Die zehn Vorsätze und der Lebensstil
25	Teil 2: Die zehn Vorsätze einzeln betrachtet
25	Erster Vorsatz: Der Grundsatz, sich des Tötens von Lebewesen zu enthalten: Liebe
29	Zweiter Vorsatz: Der Grundsatz, Nichtgegebenes nicht zu nehmen: Großzügigkeit
32	Dritter Vorsatz: Der Grundsatz, sexuelles Fehlverhalten zu meiden: Zufriedenheit
34	Vierter Vorsatz: Der Grundsatz, sich falscher Rede zu enthalten: Wahrhaftigkeit
37	Fünfter Vorsatz: Der Grundsatz, sich grober Rede zu enthalten: liebevoll sprechen
38	Sechster Vorsatz: Der Grundsatz, nicht leichtfertig zu reden: Bedeutsames sprechen
39	Siebter Vorsatz: Der Grundsatz, nicht verleumderisch zu reden: Eintracht stiften
40	Achter Vorsatz: Der Grundsatz, sich der Begierde zu enthalten: Stille
42	Neunter Vorsatz: Der Grundsatz, nicht zu hassen: mitfühlendes Erbarmen
43	Zehnter Vorsatz: Der Grundsatz, sich falscher Ansichten zu enthalten: Weisheit
45	Schlussbemerkung
47	Anmerkung zu diesem Text und weitere Texte

Die zehn Vorsätze

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich des Tötens der Lebewesen zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich des Nehmen von Nicht-Gegebenem zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich falscher Rede zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich grober Rede zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich leichtfertiger Rede zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich verleumderischer Rede zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich der Begierde zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich des Hasses zu enthalten.

Ich nehme die Schulungsaufgabe an, mich falscher Ansichten zu enthalten.

Die positiven Vorsätze

Mit Taten liebevoller Güte läutere ich meinen Körper.

Mit Großzügigkeit gebend läutere ich meinen Körper.

Mit Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit läutere ich meinen Körper.

Mit ehrlicher und wahrhaftiger Sprache läutere ich meine Rede.

Mit freundlicher Sprache läutere ich meine Rede.

Mit hilfreicher Sprache läutere ich meine Rede.

Mit harmoniestiftender Sprache läutere ich meine Rede.

Gier löse ich auf in Stille und läutere so meinen Geist.

Hass kehre ich um in Mitgefühl und läutere so meinen Geist.

Unwissenheit verwandle ich in Weisheit und läutere so meinen Geist.

[abgeänderte Version von 2016]

Einführung

Der Buddhistische Orden Triratna (früher „Westlicher Buddhistischer Orden“) wurde 1968 in London gegründet. Heute sind wir zusammengekommen, um den sechzehnten Jahrestag seiner Gründung oder seinen sechzehnten Geburtstag zu feiern. Auch wenn wir uns nicht allzu viel darauf einbilden, können wir doch eine besondere Bedeutung in der Tatsache sehen, dass der Orden nun gerade diese Jahreszahl erreicht hat. Sechzehn ist zweimal acht oder viermal vier, und traditionell gelten die Vier ebenso wie die Acht als Zahlen, die Geradlinigkeit und Stabilität anzeigen. Sechzehn ist auch die Summe von zehn plus sechs, zwei Zahlen mit eigenen symbolischen Bezügen. In der vorbuddhistischen indischen Überlieferung findet man außerordentlich oft Sechzehnergruppen oder auch eine sechzehnfältige Unterteilung der Dinge. Besonders verbreitet waren die sechzehn „Ziffern“ oder „Finger“ des Mondes. Auch in der buddhistischen Literatur gibt es Hinweise auf Sechzehner-Unterteilungen. So erklärt der Buddha im Itivuttaka:

Was es auch, ihr Jünger, an guten Taten geben mag, die man in Anbetracht des Kreislaufs der Geburten ausführt, sie alle haben nicht den Wert eines Sechzehntels jener mettā, der liebenden Güte, der Befreiung des Herzens. Liebende Güte allein, die Befreiung des Herzens, leuchtet und strahlt und flammt auf und übertrifft sie alle. So wie, ihr Jünger, aller Sternenglanz nicht den Wert eines Sechzehntels des Mondscheins hat, sondern der Mondschein leuchtet und strahlt und aufflammt und ihn dabei übertrifft, genauso, ihr Jünger, ... leuchten und strahlen und flammen die guten Taten auf, die man in Anbetracht des Kreislaufs der Geburten ausführt.¹

Die im Buddhismus vielleicht am besten bekannte Sechzehnergruppe ist jene der sechzehn Arhants – geheimnisvoller Persönlichkeiten, die durch die Zeiten hinweg leben und gelegentlich die *sāsana*² neu beleben.

Viele Menschen in der Triratna-Gemeinschaft hingegen – ob sie ihr als Ordensmitglieder, Mitras oder Freunde angehören – werden am ehesten die „archetypischen“ Bodhisattvas mit der Zahl Sechzehn verbinden. Mañjuśrī, Āvalokiteśvara und die übrigen erscheinen in der Literatur und den Bildwerken des Buddhismus in ausnehmend schönen Gestalten indischer Prinzen, in reiche Seidengewänder gekleidet und juwelengeschmückt. Sie sind sechzehn Jahre alt – und sie haben dieses Alter, weil es in Indien heißt, ein junger Mann habe als Sechzehnjähriger seine körperlichen und geistigen Vermögen voll entwickelt, er sei in der vollen Blüte männlicher Kraft und Schönheit und nun bereit, die Pflichten und Verantwortlichkeiten des Erwachsenenlebens zu übernehmen. Nach westlichen Verständnis wird man um das sechzehnte Lebensjahr mündig³, man wird erwachsen oder reif. In der indischen Überlieferung hat der sechzehnte Geburtstag eine ähnliche Bedeutung wie der einundzwanzigste im Westen. Der Fünfjahres-Unterschied lässt sich zweifellos mit der Tatsache erklären, dass Menschen in Europa und Nordamerika später reifen als in klimatisch

¹ Itivuttaka 27. Vgl. alternative deutsche Übersetzung in Seidenstücker, K. (Üb.) (1922). Itivuttaka. Das Buch der Herrnworte. Eine kanonische Schrift des Pāli-Buddhismus. Leipzig. M. Altmann, S. 17.

² Die *sāsana* umfasst die neun Arten der Botschaft des Buddha: Suttas, mit Versen gemischte Prosa, Erklärungen, Verse, Aussprüche, Geburtsgeschichten, Worte des Meisters, außergewöhnliche Dinge und Zergliederungen. nach Nyānatiloka (1989). Buddhistisches Wörterbuch. Konstanz: Christiani.

³ In verschiedenen westlichen Ländern setzt man die Altersgrenzen für Schuldfähigkeit, den Eintritt ins Berufsleben und so weiter unterschiedlich an.

wärmeren Ländern.

Wenn wir nun heute den sechzehnten Geburtstag unseres Ordens feiern, feiern wir das Erlangen unserer „kollektiven“ Reife als spiritueller Gemeinschaft. Wir sind mündig; wir sind erwachsen. Wir sind – wenigstens, soweit es uns als Gemeinschaft angeht – vom Stadium der Unreife in das der Reife übergegangen. Jetzt haben wir eigene Hausschlüssel; wir können kommen und gehen, wie es uns beliebt. Wenn wir aber nun unsere Volljährigkeit feiern, sollten wir nicht vergessen, dass wir zwar Buddhisten, aber auch Menschen westlicher Herkunft sind – zumindest die meisten von uns. Deshalb mag es für uns als Orden vielleicht doch noch einige Jahre dauern, bis wir jene Stufe spiritueller Reife erreichen, die mit der geistig-körperlichen Reife der sechzehnjährigen indischen Jünglinge symbolisiert wird. Vielleicht wird unser Orden erst bei seinem einundzwanzigsten Geburtstag so weit sein, dass er auf weltlicher Stufe wirklich eine klare Widerspiegelung des sechzehnjährigen Āvalokiteśvara mit seinen tausend Armen und tausend Augen ist.

Wie dem auch sei – heute ist unser sechzehnter Geburtstag und deshalb der Tag, an dem wir die „offizielle“ Volljährigkeit feiern, mögen wir in unserer Entwicklung auch noch ein wenig hinterher hinken. Teilweise aus diesem Grund hatte ich den Wunsch, möglichst viele von uns sollten heute zusammenkommen, und als Teil unseres Programms wollte ich zu euch sprechen. Wir haben nicht oft die Gelegenheit zu solchen Zusammenkünften. Die meisten Ordensangehörigen sind sehr beschäftigt, und es gibt auch die Schwierigkeiten der Anreise und Unterbringung. Umso erfreulicher ist es, dass ein so großer Teil des Ordens heute hier versammelt ist, und dies nicht zuletzt deshalb, weil wir unseren alle zwei Jahre stattfindenden Konvent in diesem Jahr nicht ausrichten können. So erfüllen wir die vom Buddha kurz vor seinem parinirvāṇa festgelegten Bedingungen – genau genommen die erste von siebenmal-sieben-minus-eins Bedingungen – wenigstens in beschränktem Grad: Er sagte, die Brüder und Schwestern sollten sich häufig und in großer Zahl versammeln. Bei unserer heutigen Zusammenkunft vergessen wir auch nicht jene Ordensangehörigen, die nicht bei uns sein können, aber doch sicherlich ebenfalls unseren sechzehnten Geburtstag feiern. Wir wissen uns miteinander in unserer Entschiedenheit zu den Drei Juwelen und durch den alles durchdringenden Geist von mettā vereint, der Zeit und Raum überschreitet und Geist mit Geist, Herz mit Herz in weltumspannender spiritueller Gemeinschaft verbindet.

Als ich mich entschieden hatte, heute zu euch zu sprechen, lud ich Themenwünsche von euch ein. Tatsächlich erhielt ich auch einige Vorschläge – von der Aufforderung zu erörtern, ob sich das Wesen des Buddhismus in ähnlicher Weise mit einem bestimmten philosophischen Begriff oder einer Aussage zusammenfassen lasse wie es der Begriff „Monotheismus“ für Christentum und Islam erlaubt, bis zur Anregung, ich möge über prajñā in der Bedeutung von „sich nicht niederlassen“ sprechen, eine Bedeutung, die sich dem vorschlagenden Ordensmitglied zufolge durch das Herzsutra hindurch ziehe.

Nun werde ich aber über keins der vorgeschlagenen Themen sprechen. Ich hoffe jedoch, über sie alle früher oder später hier oder da etwas sagen zu können. Da ich nicht oft Gelegenheit habe, mich persönlich an so viele von euch zugleich zu wenden, möchte ich an diesem, unserem sechzehnten Geburtstag über ein Thema sprechen, das für den gesamten Orden grundlegend wichtig ist. Nach einigem Nachsinnen entschied ich deshalb, über die Zehn Vorsätze zu sprechen, also die zehn *akusala-dharmas*, von denen abzustehen, und die zehn *kusala-dharmas*, die zu befolgen man sich vornimmt, wenn man in den Buddhistischen Orden Triratna „ordiniert“ wird.

Ich wählte dieses Thema vor allem aus drei Gründen. Erstens, weil ich ihm – soweit ich mich entsinne – trotz seiner Bedeutung bisher keinen ganzen Vortrag gewidmet habe. Zweitens, weil ich mit den Jahren immer klarer sehe, wie tief die Bedeutung jedes dieser anscheinend so schlichten Vorsätze ist und wie weit reichend seine Folgen sind – theoretisch wie auch praktisch. Drittens, weil ich, natürlich nicht zum ersten Mal, unseren Grundsatz „immer mehr von immer weniger“ betonen möchte: unser Vorhaben, immer tiefer

in die so genannten Grundlehren des Buddhismus einzudringen, statt begierig zu Lehren voran zu preschen, die angeblich fortgeschrittener sind. Heute, da wir unseren sechzehnten Geburtstag feiern, ist diese Betonung vielleicht besonders nötig. Immerhin sind wir mit dem sechzehnten Lebensjahr mündig geworden. Wir sind erwachsen. Vielleicht aber sind wir, wie ich schon anmerkte, als Orden doch noch nicht ganz so reif, wie sechzehn Jahre uns glauben machen könnten. Ein Zeichen für Unreife – ob individuell oder kollektiv – wäre es zu denken, man könne nun endlich, aller Gängelbänder ledig, unbeschwert die Lektionen der Kindheit vergessen. In spezifisch buddhistische Begriffe übertragen bedeutet dies zu glauben, man könne es sich leisten, die „elementaren“ Lehren des Buddhismus zu vergessen – wobei man mit „elementar“ gewöhnlich die ethischen Lehren meint, wie sie in den Fünf oder Acht oder Zehn Vorsätzen enthalten sind. Nun sehe ich zwar noch keine Anzeichen für eine solche Entwicklung, vielmehr möchte ich ihr zuvorkommen, und deshalb spreche ich heute über die Zehn Vorsätze.

Hoffentlich ist nun niemand enttäuscht. Hoffentlich hat niemand erwartet, ich würde über ein sehr fortgeschrittenes oder esoterisches Thema sprechen. Falls doch und falls jemand vielleicht glaubt, Ethik sei ein langweiliges, uninteressantes Thema, dann wird es ihn oder sie vielleicht freuen zu erfahren, dass ich meinen Vortrag nicht einfach „Die zehn Vorsätze“ nenne, was zugegebenermaßen nicht gerade farbenfroh oder inspirierend klingt, sondern „Die zehn Pfeiler des Buddhismus“. In der Tat sind die zehn Vorsätze die gewaltigen Stützen des majestätischen Gebäudes des Dharma. Ohne sie könnte es den Dharma gar nicht geben. Die Metapher eines Bauwerks weiter ausführend kann man auch sagen, die drei Juwelen seien der dreistufige Sockel und das Fundament des Dharma, die zehn Vorsätze eine Doppelreihe von Pfeilern als Träger der gewaltigen Kuppel, Meditation sei die Kuppel selber und Weisheit die erhabene Spitze, die vom Gewölbe aus in die Höhe ragt. Noch weiter gehend könnte man sagen, jeder der zehn Pfeiler sei aus einem Edelstein oder Edelmetall gefertigt, und so gebe es einen Diamantpfeiler, einen Goldpfeiler, einen Kristallpfeiler und so weiter. Auf diese Weise gewinnen wir nicht nur ein Verständnis von der Bedeutung der Zehn Vorsätze, sondern vielleicht auch ein Gespür für ihre Pracht und Schönheit. John Milton sang einst:

*Wie göttlich reizend ist Philosophie,
Nicht wie die Toreen wännen, herb und rau,
Nein voll Musik, gleich wie Apollos Laute.⁴*

Auf ähnliche Weise könnte man behaupten, wie der Buddhismus selbst, so sei auch das Thema der buddhistischen Ethik, besonders in Gestalt der zehn Vorsätze, keineswegs stumpfsinnig und uninteressant, wie es oberflächlichen Betrachtern wohl vorkommen mag, sondern voller Licht, Leben, Wärme und Farbenpracht. In Anlehnung an die paradoxen Worte eines anderen Dichters kann man über buddhistische Ethik – die zehn Vorsätze – auch sagen, man müsse sie schon lieben, bevor man sie liebenswert finde.

Zwar habe ich dem Thema der zehn Vorsätze bisher noch keinen ganzen Vortrag gewidmet, doch habe ich andernorts schon über buddhistische Ethik gesprochen und geschrieben, zumal als Bestandteil des Edlen Achtfältigen Pfades und des Pfades der zehn *pāramitās* oder Vollkommenheiten.⁵ Auch in einem Artikel mit dem Titel *Aspects of Buddhist Morality* (Aspekte buddhistischer Moral) habe ich mich mit dem Thema befasst. Dort behandelte ich (1) das Wesen der Moral, (2) Moral und das spirituelle Ideal, (3) weltliche und transzendente Moral, (4) Muster der Moral, (5) den Segen der Moral, und (6) Bestimmungsfaktoren der Moral.⁶ Heute nun will ich keine Themen behandeln, die ich schon anderswo besprochen habe, und auch nicht auf Fragen eingehen, die von anderen, alten oder neuen Autoren über Buddhismus schon

⁴ Aus John Milton, *Comus*. Übersetzt und mit einer erläuternden Abhandlung begleitet von Dr. Immanuel Schmidt. Haude und Spener'sche Buchhandlung, Berlin 1860, S. 7. (Schreibweise vom Übersetzer modernisiert)

⁵ Siehe Sangharakshita, *Sehen wie die Dinge sind. Do Evolution*, Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000, 3. Kapitel, und Sangharakshita, *A Survey of Buddhism* (7. Auflage), Windhorse, Glasgow 1993, S.159-172 und 461-484.

⁶ Maha Sthavira Sangharakshita, „Aspects of Buddhist Morality“, in *Studia Missionalia*. Rom 1978, Vol 27, S. 159-180.

hinreichend behandelt worden sind. Insbesondere will ich vermeiden, mich auf jene Weise in Einzelheiten gelehrter Analysen zu verlieren, wie es in manchen Schulen des Buddhismus geradezu üblich ist.

Selbst mit einer solchen Beschränkung liegt ein ziemlich großes Gebiet vor uns. Sogar um es nur oberflächlich zu umreißen, muss man die Themen straff organisieren. Ich werde deshalb meine Betrachtung über „Die zehn Pfeiler des Buddhismus“ in zwei Teile gliedern. Im ersten behandle ich die zehn Vorsätze als Gruppe. Im zweiten gehe ich auf die einzelnen Vorsätze ein und werde sie nacheinander besprechen. Besserer Übersicht halber gliedere ich die Besprechung der Gesamtgruppe der zehn Vorsätze in acht Punkte. Dabei gibt es natürlich mancherlei Wechselbeziehungen und auch gewisse Überschneidungen. So ergeben sich acht Themen: (1) die Beziehung zwischen Zufluchten und Vorsätzen, (2) die Quellen der zehn Vorsätze im buddhistischen Kanon, (3) die zehn Vorsätze und umfassende Transformation, (4) die zehn Vorsätze als Prinzipien der Ethik, (5) die zehn Vorsätze als Regeln der Schulung, (6) die zehn Vorsätze als *mūla-pratimokṣa*, (7) die zehn Vorsätze und andere ethische Formeln, und (8) die zehn Vorsätze und der Lebensstil. Ich hoffe, diese Einteilung des ersten Teils der Abhandlung wird uns befähigen, eine vollständigere Sicht auf diese zehn Pfeiler des Buddhismus in ihrer kollektiven Majestät zu gewinnen.

Teil 1:

Die zehn Vorsätze in ihrer Gesamtheit

1 Die Beziehung zwischen Zufluchten und Vorsätzen

Die Drei Zufluchten (oder die Drei Juwelen) sind natürlich der Buddha oder der Erwachte, der Dharma oder die Lehre vom Weg zum Erwachen, und der Sangha oder die spirituelle Gemeinschaft aller, die dem Weg zum Erwachen folgen, und ganz besonders derer, die jene höheren, transzendenten Stufen spirituellen Fortschritts erreicht haben, von denen aus kein Rückschritt möglich ist. Man nimmt Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha. In eher zeitgenössischer Sprache: Man verpflichtet sich auf sie, wenn man sich verbindlich entscheidet, dass Erleuchtung die wichtigste Sache im menschlichen Leben ist, und wenn man von nun an, so gut man es vermag, im Einklang mit dieser Entscheidung handelt. Damit richtet man sein ganzes Leben in allen Aspekten darauf aus, Erleuchtung zu erreichen. Man rückt das Ideal des Erwachens, das heißt den Buddha (der man selbst zu werden vermag), ins Zentrum des persönlichen Mandalas und ordnet nun alle anderen Interessen und Aktivitäten auf eine solche Weise an, dass sie dem Zentrum dieses Mandalas näher oder ferner sind, je nachdem, ob sie den Gewinn der Erleuchtung eher fördern oder behindern. Interessen und Aktivitäten, die dem Ideal der Erleuchtung zuwider laufen, sollten natürlich aus dem Mandala verbannt werden.

Die Zufluchtnahme ist die grundlegende buddhistische Handlung. Sie ist das, was jemanden zum Buddhisten oder zur Buddhistin macht, zu einem Menschen, der dem Dharma folgt, einem *dharmacāri* oder einer *dharmacārinī*. Sie ist, was uns zu Mitgliedern des Sangha macht. Mehr noch: Zufluchtnahme ist auch das, was alle Buddhisten miteinander verbindet – sie ist der größte gemeinsame Teiler im Buddhismus. Bedauerlicherweise hält man die Zufluchtnahme in vielen Teilen der buddhistischen Welt schon seit langem eher als für den kleinsten gemeinsamen Nenner denn den größten gemeinsamen Teiler im Buddhismus – und diese Unterschätzung war einer der wichtigsten Gründe für die Bildung des Westlichen Buddhistischen Ordens [heute: Buddhistischer Orden Triratna]. Wenn es überhaupt einen

kleinsten gemeinsamen Nenner im Buddhismus gibt, dann wären das vielleicht die Fünf oder Acht oder Zehn Vorsätze, die man bei festlichen Anlässen gleich nach der Rezitation der Zufluchten von einem Präzeptor „nimmt“. Wieder ist es heute bedauerlicherweise so, dass man die Befolgung dieser fünf, acht oder zehn Vorsätze und nicht die Dreifache Zuflucht für den größten gemeinsamen Teiler statt den kleinsten gemeinsamen Nenner des Buddhismus hält. Das hat zu einer Teilung der buddhistischen Gemeinschaft entlang der Frage geführt, ob ihre Angehörigen eine geringere oder eine größere Zahl von Vorsätzen befolgen⁷, statt ihre Einheit zu betonen, die darin liegt, dass sie alle zum selben Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht nehmen.

Wenn man die überragende Bedeutung der Zufluchtnahme als ausschlaggebende Handlung im buddhistischen Leben nicht begreift, ist es unmöglich, das Wesen der Beziehung zwischen den Zufluchten und den Vorsätzen richtig zu verstehen. Dieser Grundsatz gilt ungeachtet der tatsächlichen Anzahl von Vorsätzen, die zu befolgen man sich vornimmt. Die Beziehung zwischen Zufluchten und Vorsätzen ist nicht bloß äußerlicher Art. Es ist nicht etwa so, dass man zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht genommen hätte und sich nun außerdem noch vornimmt, fünf, acht, zehn oder eine beliebige andere Zahl von Vorsätzen zu befolgen. Wenn man bei feierlichen Anlässen zuerst die Zufluchtsformeln rezitiert und unmittelbar danach jene, mit denen man die Vorsätze annimmt, dann hat diese Reihenfolge nicht nur historische Gründe. Man könnte sie nicht genau so gut in umkehrter Reihenfolge rezitieren, wenn die geschichtliche Entwicklung nur anders verlaufen wäre. Es gibt eine organische Beziehung zwischen der Zufluchtnahme eines Menschen und seiner Befolgung der Vorsätze. Die Befolgung der Vorsätze ist ebenso sehr ein Ausdruck der Zufluchtnahme, wie eine Blüte „Ausdruck“ der Samen einer Blume oder ein Kunstwerk Ausdruck der Inspiration eines Dichters oder Künstlers ist. In gewissem Sinn sind Zufluchtnehmen und Befolgen der Vorsätze Teile ein und desselben Prozesses im spirituellen Leben und Wachsen.

Wenn man den Buddha, also das spirituelle Ideal, in den Mittelpunkt des persönlichen Mandalas stellt, folgt daraus ganz natürlich eine radikale Neuordnung aller Inhalte dieses Mandalas. Falls es zu keiner solchen Neuordnung kommt, dann hat man den Buddha vermutlich nur als Lippenbekenntnis ins Zentrum des Mandalas gestellt. Vielleicht ist das, was man dorthin gerückt hat, nicht einmal der Buddha. Den Buddha ins Zentrum seines persönlichen Mandalas zu stellen, ist dasselbe wie Zufluchtnahme. Die radikale Neuordnung der Inhalte dieses Mandalas entspricht der Befolgung der Vorsätze als der natürlichen Folgerung aus der Zufluchtnahme. Anders gesagt: Sie entspricht der Ausweitung des Akts der Zufluchtnahme selber in jeden Bereich des persönlichen Daseins hinein.

Zuflucht zu nehmen oder sich auf die Drei Juwelen zu verpflichten ist das Herzblut eines jeden Buddhisten und einer jeden Buddhistin. Die Vorsätze zu befolgen ist wie das Strömen dieses Bluts durch alle Zellen und Fasern der eigenen Existenz. Es liegt in der Natur von Blut zu fließen. Wenn es nicht fließt, dann ist der Organismus, zu dem es gehört, tot und das Blut selbst, das nunmehr stockt, wird schon bald kein Blut mehr sein. Genauso liegt es in der Natur von Zufluchtnahme, dass sie sich in der Befolgung der Vorsätze ausdrückt. Wenn sie keinen solchen Ausdruck findet, heißt das, dass man als Buddhist oder Buddhistin praktisch tot ist. Dann wird auch die Zufluchtnahme, da sie zunehmend mechanischer wird, bald schon keine Zufluchtnahme mehr sein.

Weil Zufluchtnahme in der umfassenden Transformation des Individuums Ausdruck finden muss – sowohl innerlich als auch in den Beziehungen mit anderen Menschen – und weil die zehn Vorsätze diese totale Verwandlung angemessener darstellen als jede andere Liste von Vorsätzen, nehmen wir in Buddhistischen Orden Triratna nicht nur zum Buddha, Dharma und Sangha Zuflucht, sondern wir nehmen uns auch vor, diese zehn statt die fünf oder acht oder eine andere Zahl von Vorsätzen zu beachten.

⁷ Gewöhnlich sind dies fünf Vorsätze im Fall der „Laienschaft“ und insgesamt 227 oder 250 im Fall der „Mönche“.

Damit können wir uns nun dem Thema der zehn Vorsätze und der umfassenden Transformation zuwenden. Bevor wir das tun, möchte ich aber etwas zu den Quellen der zehn Vorsätze im buddhistischen Kanon sagen. Buddhistische Freunde außerhalb der Triratna-Gemeinschaft haben gelegentlich Zweifel daran geäußert, ob die von den Angehörigen unseres Ordens befolgten Vorsätze tatsächlich vom Buddha gelehrt worden seien und ob man sie in den buddhistischen Schriften überhaupt finden kann. Deshalb ist es unsere Aufgabe, uns unserer Grundlagen zu versichern.

2 Die Quellen der zehn Vorsätze im buddhistischen Kanon

Wie weithin bekannt ist, hat der Buddha nichts geschrieben. Seine Lehren wurden mehrere Generationen lang ausschließlich mündlich weitergegeben. Erst als man die mündlichen Überlieferungen schließlich aufschrieb, entstand das, was wir heute „Buddhistische Schriften“ oder „Buddhistischer Kanon“ nennen. Mit einer Klassifizierung aus den Tagen ihrer mündlichen Weitergabe nannte man diese große Masse von Lehren gewöhnlich den *Tripitaka* (Pāli *Tipitaka*) oder die „Drei Sammlungen“. Sie bestehen aus dem *Vinaya Piṭaka*, der Sammlung der Disziplin in der Gemeinschaft, dem *Sūtra Piṭaka* (Pāli *Sutta Piṭaka*), der Sammlung von Lehrreden, und dem *Abhidharma Piṭaka* (Pāli *Abhidhamma Piṭaka*), der Sammlung weiterer Lehren. Spirituell wie auch historisch gesehen, ist der *Sūtra Piṭaka* die wichtigste Sammlung. Hinweise auf die zehn Vorsätze finden sich in unterschiedlicher Gestalt in jedem der vier *āgamas* oder *nikāyas*, aus denen dieser Piṭaka besteht. (Der Pāli-Piṭaka enthält fünf *nikāyas*.)

In der Pāli-Fassung des Tipitaka findet man den ersten Verweis auf die Zehn Vorsätze im *Kutadanta Sutta*, dem fünften Sutta des *Dīgha-Nikāya*, der Sammlung langer Lehrreden. Das Sutta handelt von Opferungen und will die Überlegenheit rein moralischer und spiritueller „Opfer“, wie der Buddha sie lehrte, über die blutigen Opferungen der alten brahmanischen Religion nachweisen: Der Brahmane Kutadanta, nach dem das Sutta benannt ist, hat Hunderte von Tieren für ein großes Schlachtopfer zusammen gebracht. Da er aber nicht weiß, wie er das Opfer gemäß seiner dreifältigen Methode und mit seinen sechzehn Hilfsmitteln (ein weiteres Beispiel für die Symbolik der Sechzehn) ausführen soll, entschließt er sich, den Buddha zu befragen, der alles über solche Dinge weiß. Als Antwort auf Kutadantas Bitte erzählt der Buddha die Geschichte eines großen Königs früherer Zeiten namens Mahāvijita. Auch dieser König wollte ein großes Opferfest halten, und er hatte den königlichen Priester gebeten, ihn dabei anzuleiten. Der königliche Geistliche (wie sich später zeigt, handelt es sich um den Buddha in einer seiner früheren Existenzen) gab ihm nun eine Darlegung, die letztlich nichts anderes als eine systematische Allegorisierung der gesamten Opferzeremonie ist. Unter anderem erzählte er dem König – und genau um diesen Teil des Suttas geht es auch uns – von den verschiedenen Menschengruppen, die zu seinem Opferfest kommen würden:

Herr, zu dem Opferfest werden Menschen kommen, die das Leben von Lebewesen zerstören, und solche, die davon abstehen – Menschen, die nehmen, was ihnen nicht gegeben wurde, und solche, die davon abstehen – Menschen, die übel im Hinblick auf die Lüste handeln, und solche, die davon abstehen – Menschen, die lügen, und solche, die das nicht tun – Menschen, die verleumden, und solche, die das nicht tun – Menschen, die grob sprechen, und solche, die das nicht tun – Menschen, die leichtfertig schwätzen, und solche, die davon abstehen – Menschen, die begehrllich sind, und solche, die nicht begehrllich sind – Menschen die Übelwollen hegen, und solche, die es nicht hegen – Menschen, deren Ansichten falsch sind, und Menschen, deren Ansichten richtig sind.⁸

⁸ *Dialogues of the Buddha*, Teil I. Übersetzt aus dem Pali von T.W. Rhys Davids. Pali Text Society, Nachdruck London 1956, s. 179. Vgl. deutsche Übersetzung von K.E. Neumann auf <http://www.palikanon.com/digha/d05.htm>. In der Übersetzung von Paul Dahlke fehlt diese Passage.

Die Stelle bezieht sich eindeutig auf die zehn Vorsätze in ihren positiven und negativen Formulierungen. Nachdem Kutadanta weitere Unterweisungen vom Buddha empfangen hat, der zu seinem Wohl die fortschreitenden Abschnitte des spirituellen Pfads darlegt, wird ihm klar, was das beste aller Opfer ist. Das reine, makellose Auge der Wahrheit öffnet sich in ihm. Damit wird er zu einem Strom-Eingetretenen.

Es ist von einigem Interesse, dass wir den Hinweis auf die zehn Vorsätze in diesem Sutta im Rahmen einer Geschichte aus früheren Zeiten finden. Das legt nahe, dass diese spezielle Formulierung ethischer Schulung aus Sicht der Bearbeiter der Langen Lehrreden besonders alt war oder, wie wir vielleicht sagen würden, in die Frühzeit des Buddhismus gehört.

Wenn wir uns nun vom Dīgha Nikāya dem Majjhima Nikāya, der „Sammlung der Mittleren Lehrreden“ zuwenden, finden wir eine detaillierte Darlegung der zehn Vorsätze im wichtigen *Sevitabba-āsevitabba Sutta*, „Was zu pflegen ist, und was nicht“ (Majjhima Nikāya 114). Das Sutta wird nicht vom Buddha eingeleitet, sondern von Sāriputta, der den Mönchen erklärt, was er als vollen Sinn einer Äußerung versteht, die der Buddha gerade vorher gemacht hatte: Es gebe zwei Arten körperlichen Wandels, so hatte der Buddha knapp ausgeführt, zwei Arten sprachlichen Wandels und zwei Arten geistigen Wandels, und überdies zwei Arten des Entstehens von Gedanken, zwei Arten des Annehmens von Wahrnehmungen, zwei Arten des Annehmens von Ansichten und zwei Arten des Annehmens von Individualität – und im Hinblick auf jedes dieser Paare gebe es eine Art, die man pflegen und eine andere, die man nicht pflegen möge. Sāriputta erläutert dies nun, indem er zwischen jenen Art körperlichen, sprachlichen und geistigen Wandels unterscheidet, in deren Folge untaugliche oder schädliche (*akusala*) Geisteszustände stark anwachsen und taugliche oder heilsame (*kusala*) abnehmen, und jener Art, in deren Folge untaugliche Geisteszustände abnehmen und taugliche stark anwachsen. Die erste Art solle man nicht pflegen, die zweite Art möge man pflegen. Indem er dies anschließend auf körperliches Verhalten, Sprechen und geistiges Verhalten anwendet (die vier übrigen Paare werden anscheinend als Untergruppen geistigen Verhaltens betrachtet), beschreibt er für jeden Fall, welche Art des Lebenswandels untaugliche Geisteszustände wachsen und taugliche Zustände abnehmen lässt und umgekehrt. So legt er in einigem Detail die zehn *akusala-dhammas* dar, von denen die Menschen absteigen, und danach die zehn *kusala-dhammas*, die sie befolgen und fördern sollen. Er beschreibt damit die zehn Vorsätze. (Bezeichnenderweise sind während des ganzen Suttas ausschließlich *bhikkhus* oder „Mönche“ anwesend.)

Als Beispiel für Sāriputtas Darlegung, die in ihrer Gesamtheit wörtlich vom Buddha bestätigt und wiederholt wird, möchte ich einen Teil seiner Erklärung des achten und neunten Vorsatzes zitieren, also Enthaltung von Begehrlichkeit und Übelwollen mitsamt der Entfaltung der gegensätzlichen Haltungen. Zunächst einmal achtet Sāriputta sorgsam darauf klarzustellen, was es genau ist, das er erklärt. Vielleicht können wir in Darlegungen dieser Art die Anfänge des *Abhidharma* erkennen, mit denen der Name von Sāriputta natürlich verbunden ist.

„Geistiges Verhalten ist von zweierlei Art, sage ich: was zu pflegen ist und was nicht zu pflegen ist. Und geistiges Verhalten ist entweder von der einen oder von der anderen Art.“ So wurde es vom Erhabenen gesagt. Und worauf bezog sich das Gesagte?“

„Ehrwürdiger Herr, solch geistiges Verhalten, das die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt, verursacht, sollte nicht gepflegt werden. Aber solch geistiges Verhalten, das die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt, verursacht, sollte gepflegt werden.“

„Und welche Art von geistigem Verhalten verursacht die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt? Da ist jemand habgierig; er begehrt den Reichtum und den Besitz anderer, indem er denkt: ‚O möge das, was anderen gehört, mein sein!‘ Oder sein Geist ist voll von Übelwollen und hasserfüllten Absichten, indem er denkt:

„Mögen diese Wesen getötet und niedergemetzelt werden, mögen sie zerstückelt werden, zugrunde gehen, vernichtet werden!“ Solch geistiges Verhalten verursacht die Zunahme unheilsamer Zustände und die Abnahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt.

Und welche Art von geistigem Verhalten verursacht die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt? Da ist jemand nicht habgierig; er begehrt nicht den Reichtum und den Besitz anderer, und er denkt nicht: „O möge das, was anderen gehört, mein sein!“ Sein Geist ist frei von Übelwollen und hasserfüllten Absichten, indem er denkt: „Mögen diese Wesen frei sein von Feindschaft, Leid und Angst! Mögen sie ihr Glück bewahren!“ Solch geistiges Verhalten verursacht die Abnahme unheilsamer Zustände und die Zunahme heilsamer Zustände in einem, der es pflegt.

Also geschah es in Bezug auf dies, dass vom Erhabenen gesagt wurde: „Ihr Bhikkhus, geistiges Verhalten ist von zweierlei Art, sage ich: was zu pflegen ist und was nicht zu pflegen ist. Und geistiges Verhalten ist entweder von der einen oder von der anderen Art.“⁹

Obwohl das *Sevitabba-āsevitabba Sutta* vielleicht die wichtigste Quelle der zehn Vorsätze im Pālikanon ist, gibt es noch einige weitere. Dazu gehört vor allem eine wichtige Gruppe von etwa fünfzig kurzen Suttas im *Anguttara Nikāya*, der „Angereichten (oder Nummerierten) Sammlung“, die Lehraussagen über Einer-, Zweier-, Dreier- und so weiter bis hin zu Elfer-Gruppen enthält. Viele dieser Suttas unterscheiden sich nur in Anbetracht des Ortes, an dem diese Lehren gegeben, und der Personen, an die sie gerichtet wurden. Der Sprecher war in allen Fällen der Buddha selbst. Einige Suttas ähneln dem *Kutadanta Sutta* dahingehend, dass sie die Befolgung der zehn Vorsätze als eine bessere Art darstellen, wie man ein Opferfest ausrichten, Läuterungsriten durchführen oder den Toten Opfergaben darbringen kann. Unter den Suttas dieser Art gibt es ein für die ganze Gruppe charakteristisches Sutta, das selbst keinen Titel trägt. Darin erklärt der Buddha dem Silberschmied Cunda, der die Läuterungsrituale „der Brahmanen des Westens, die Wassertöpfe tragen“ sehr befriedigend findet, die Kennzeichen einer echten Läuterung. Nachdem er ausgeführt hat, wie man die zehn Vorsätze in ihrer negativen Formulierung befolgt, schließt er eine Beschreibung an, wie man sie in positiver Weise befolgt:

Dreifach, Cunda, ist Lauterkeit in Werken, vierfach in Worten und dreifach in Gedanken.

Wie aber ist Lauterkeit dreifach in Werken?

Da, Cunda, meiden die Menschen das Töten, stehen vom Töten ab; Stock und Waffe ablegend, sind diese Menschen von Zartgefühl und Liebe erfüllt; für alle Wesen und Geschöpfe empfinden sie Wohlwollen und Mitgefühl.

Sie meiden das Stehlen, stehen ab vom Nehmen des Nichtgegebenen; was da ein anderer im Dorfe oder Walde an Hab und Gut besitzt, dieses ihnen nicht Gegebene eignen sie sich nicht in diebischer Absicht an.

Den unrechten Wandel in Sinnenlüsten meiden solche Menschen und vergehen sich nicht gegen jene, die unter der Obhut von Vater, Mutter, Bruder, Schwester oder Verwandten stehen; oder gegen jene, die unter dem Schutz der spirituellen Gemeinschaft stehen, die sich anderen versprochen haben, den öffentlich Anverlobten, bis zu den durch Überwurf eines Blumenkranzes Anverlobten.

So, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Werken.

⁹ Majjhima Nikāya 114, 7. Mit einer geringfügigen Veränderung zitiert aus der Übersetzung von Kay Zumwinkel, Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya). Jhana Verlag, Uttenbühl 2001, Bd. III, S. 136.

Wie aber, Cunda, ist Lauterkeit vierfach in Worten?

Da, Cunda, meiden die Menschen die Lüge, enthalten sich vom Lügen. Befinden sie sich in einer Versammlung, in einer anderen Zusammenkunft, unter Verwandten, bei der Arbeit, oder werden sie vor Gericht geladen und als Zeugen befragt: „Bitte sagen Sie, was Sie wissen“, so sagen sie, wenn sie nichts wissen: „Ich weiß es nicht“, und wenn sie etwas wissen: „Ich weiß es.“ Wenn sie nichts gesehen haben, sagen sie: „Ich habe nichts gesehen“, und wenn sie etwas gesehen haben: „Ich habe es gesehen.“ So sprechen sie weder um ihretwillen, noch um anderer willen, noch um irgendeines weltlichen Vorteils willen eine bewusste Lüge.

Sie meiden die Zwischenträgerei, enthalten sich der Zwischenträgerei. Was sie hier gehört haben, erzählen sie dort nicht wieder, um jene zu entzweien; und was sie dort gehört haben, erzählen sie hier nicht wieder, um jene zu entzweien. So einigen sie die Entzweiten, festigen die Verbundenen, Eintracht lieben sie, an Eintracht finden sie Freude und Gefallen; und Eintracht fördernde Worte sprechen sie.

Sie meiden rohe Rede, von rohen Worten stehen sie ab; milde Worte, die dem Ohre angenehm sind, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, viele beglückend und erfreuend, solche Worte sprechen sie.

Sie meiden tönendes Geschwätz, von tönendem Geschwätz stehen sie ab; sie reden zur rechten Zeit, sachlich, zweckdienlich, im Sinne der Lehre und des guten Wandels; sie führen Reden, die wertvoll sind, angebracht, gebildet, angemessen und sinnreich.

So Cunda, ist Lauterkeit vierfach in Worten.

Wie aber, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Gedanken?

Da, Cunda, sind die Menschen ohne Habgier; was andere an Hab und Gut besitzen, danach gieren sie nicht.

Sie sind hasslos in ihrer Gesinnung, tragen unverdorben Gedanken in ihrem Herzen, als wie: „Ach, mögen doch diese Wesen ohne Übel und Beschwerden sein und ein leidloses, glückliches Leben führen!“

Sie haben die rechte Erkenntnis, die richtige Anschauung: „Gaben, Spenden und Opfer sind nicht wertlos; es gibt eine Frucht und Folge der heilsamen und unheilsamen Taten; es gibt sowohl diese Welt wie die nächste Welt; Vater, Mutter und geistgeborene Wesen sind keine leeren Worte; es gibt in der Welt spirituell Übende, Lehrer und Lehrerinnen von rechtem, vollkommenem Wandel, die diese Welt wie die nächste Welt selber erkannt und erfahren haben und sie erklären können.

So, Cunda, ist Lauterkeit dreifach in Gedanken.

Dies, Cunda, sind die zehn heilsamen Wirkensfähren.¹⁰

In anderen Suttas spricht der Buddha über Befolgung und Nicht-Befolgung der zehn Vorsätze (gewöhnlich nur in negativer Formulierung) in der Bedeutung des hiesigen und des jenseitigen Ufers, des Dhamma und des Nicht-Dhamma, des hellen und des dunklen Pfades und so weiter. Damit verdeutlicht er, dass die zehn Vorsätze ein Muster ethischen Verhaltens beschreiben, das man auf verschiedene Weise und aus verschiedener Blickrichtung betrachten kann. Darüber hinaus spricht er in mehreren Suttas darüber, dass man zehn, zwanzig, dreißig oder vierzig verdienstvolle oder verdienstmindernde Eigenschaften besitzen

¹⁰ A v.267-8; A X.176. Zitiert aus Nyanatiloka und Nyanaponika 1993: Bd. 5, 117f

kann. Die zehn Eigenschaften sind damit gleichbedeutend, dass man die zehn Vorsätze befolgt oder auch nicht, die zwanzig damit, dass man sie nicht nur selbst befolgt oder auch nicht, sondern auch einen anderen Menschen ermutigt, sie zu befolgen oder auch nicht. In ähnlicher Weise bestehen die dreißig Eigenschaften darin, dass man selber die zehn Vorsätze befolgt, einen anderen ebenfalls dazu ermutigt und überdies Beifall ausdrückt (oder die gegenteiligen Handlungen), während die vierzig Eigenschaften die schon genannten dreißig sind und zusätzlich lobendes Erwähnen oder Nicht-Erwähnen der zehn Vorsätze. Hier werden also die selbstbezogenen und die altruistischen Seiten des ethischen und spirituellen Lebens in gleicher Weise betont.

Auch die Sanskrit-Fassungen des Tripiṭaka sowie die *Mahāyāna-Sūtras* erweisen sich als kanonische Quellen der zehn Vorsätze. Weil ich aber die Tatsache, dass der Buddha selbst die zehn Vorsätze gelehrt hat und sie daher in den buddhistischen Schriften zu finden sind, inzwischen hinreichend belegt habe, werde ich die kanonischen Quellen im Sanskrit noch knapper behandeln als ihre Gegenstücke im Pāli. Natürlich ist die Sanskrit-Überlieferung des Tripiṭaka nicht vollständig in der Ursprungssprache erhalten. Einer der interessantesten und wichtigsten Teile, die überlebt haben, ist das *Mahāvastu*, ein Werk, das vorgeblich zum Vinaya-Piṭaka der Lokuttaravādins, einer Unterschule der Mahāsaṅghikas, gehört, obwohl es in ihm überhaupt nicht um den Vinaya oder die Ordensdisziplin im üblichen Sinn des Begriffs geht. Das *Mahāvastu* ist vielmehr eine höchst andächtige „legendäre Biographie“ des Buddha, die mit zahlreichen Jātakas oder Geburtsgeschichten durchsetzt ist. In einer dieser Jātakas finden wir den Hinweis auf die zehn Vorsätze.

Es handelt sich hier um die Kinnar Jātaka, eine bezaubernde Geschichte über Liebe, Abenteuer und Magie, die eher an die Rittergeschichten um König Arthur oder die Erzählungen aus 1001 Nacht denken lässt als an die Art von Material, das man gewöhnlich in den buddhistischen Schriften, zumal im Vinaya Piṭaka, findet. Es würde zu weit gehen, die Kinnari Jātaka hier zusammenzufassen. Uns wird erzählt, Prinz Sudhanu, der Held der Geschichte und somit der Buddha in einem seiner früheren Leben, werde an einem großen brahmanischen Opferfest teilnehmen, das König Sucandrima gerade ausführen wolle. Zu den Opfergaben gehören „Tiere jedweder Art“, darunter auch Manohara, eine Kinnari, ein „Elfenmädchen“, die Heldin der Geschichte, die gerade erst gefangen worden ist. Als Prinz Sudhanu den König fragt, warum so viele Lebewesen (einschließlich der unglücklichen Kinnari) im Opferbereich eingesperrt seien und welcher Segen mit dem Opferfest verbunden sei, antwortet der König, die beim Opferfest geschlachteten Lebewesen würden in den Himmel gelangen, er selbst aber würde so oft im Himmel wiedergeboren werden, wie es der Zahl der für das Opfer geschlachteten Lebewesen entspreche.

Der Prinz ist darüber tief bestürzt und sagt zum König, dies sei eine falsche Ansicht, denn die höchste Regel des dharma (*pāramam dharmam*) sei es, nicht zu verletzen (*ahiṃsā*). Er erklärt, Leben zu nehmen sei nicht dharma; davon abzustehen, Leben zu nehmen, sei dharma. Ebenso sei Stehlen nicht *dharmā*; nicht zu stehlen sei *dharmā*. Auf diese Weise zählt Sudhanu die zehn Vorsätze auf. Er tut sogar mehr als das. Zwischen den dritten und den vierten Vorsatz fügt er einen weiteren Vorsatz ein, der sich auf das Trinken berauschender Spirituosen bezieht. Interessanterweise beschließt er seine Aufzählung der Vorsätze mit der Aussage, der Pfad der zehn rechten Handlungen sei dharma. Jene, die dem Pfad der zehn falschen Handlungen folgen, so sagt er zum König, würden in der Hölle wiedergeboren. Jene, die dem Pfad der zehn rechten Handlungen folgen, würden im Himmel wiedergeboren. Somit sei der Pfad, den der König gerade einschlage, nicht der Pfad zum Himmel, sondern zur Hölle.

König Sucandrima ist von dieser Darlegung des Dharma so tief beeindruckt, dass er alle Lebewesen freilässt, die er für das Opferfest zusammengebracht hatte, einschließlich der Kinnari. Sudhanu und Manohara, die sich natürlich ineinander verliebt haben, begeben sich nun auf die Reise zur Stadt des

Prinzen – doch das ist nur der Anfang der Erzählung.¹¹

Nur wenige Mahāyāna-Sūtras sind im ursprünglichen Sanskrit erhalten; die meisten von ihnen gibt es heute nur in chinesischen und/oder tibetischen Übersetzungen. Unter denen, die wir auch in Sanskrit überliefert sind, ist das *Aṣṭasāhasrikā-prajñāpāramitā*, die „Vollkommenheit der Weisheit in 8000 Versen“. Darin wendet sich der Buddha an den Arhant Subhūti und spricht über die Zeichen eines unwiderruflichen Bodhisattvas. Es geht also um Bodhisattvas, die, weil sie der Möglichkeit entsagt haben, Nirvana einzig und allein für sich selbst zu erlangen, nicht mehr von der Höchsten Vollkommenen Erleuchtung zum Wohl aller Wesen zurückfallen können. Der Buddha sagt, solche unwiderruflichen Bodhisattvas verpflichten sich, den zehn Pfaden oder Wegen heilsamen Handelns zu folgen. Sie selber üben sich darin und regen andere dazu an, davon abzustehen Leben zu nehmen und so weiter bis hin zur Enthaltung von falschen Ansichten:

Es ist völlig gewiss, dass ein unwiderruflicher Bodhisattva die zehn Pfade heilsamen Handelns befolgt und andere anregt, anstachelt und ermutigt, sie ebenfalls zu befolgen und sie darin festigt und bestätigt. Selbst in seinen Träumen handelt er diesen zehn Vorsätzen niemals zuwider, und er hegt derartige Vergehen auch nicht in seinem Geist. Selbst in seinen Träumen hält ein unwiderruflicher Bodhisattva die zehn heilsamen Pfade des Handelns im Geist gegenwärtig.¹²

Eines der wichtigsten Mahāyāna-Sūtras, das nicht im ursprünglichen Sanskrit, sondern nur in chinesischen und tibetischen Übersetzungen erhalten ist, ist das *Vimalakīrtinirdeśa* oder die „Darlegung des Vimalakīrti“. Darin heißt es in Bezug auf die Reinheit der kusala-karma-pathas, der „zehn Pfade tauglichen Handelns“, wie die Zehn Vorsätze in diesem Zusammenhang genannt werden, sie sei das *buddha-kṣetra* oder „Buddhafeld“ eines Bodhisattva.¹³ Überdies werde der Körper (*kāya*) des Tathāgata aus den zehn Pfaden tauglichen Handelns geboren.¹⁴ Die zehn Pfade des förderlichen Handelns sind Vimalakīrti zufolge einer der Wege, auf denen der Erhabene Śākyamuni den Dharma hier in dieser Sahāwelt darlegt, und so weiter.¹⁵ Schließlich werden die Zehn Vorsätze auch im gefeierten dritten Kapitel des *Suvarṇabhāsottama Sūtra*, des „Sūtras vom Goldenen Licht“ erwähnt. Dies ist das Kapitel über Eingeständnisse, das vermutlich den ursprünglichen Kern des gesamten Werkes bildet.¹⁶ Sie sind auch das Hauptthema der „Lehrrede über die Zehn Heilsamen Pfade des Handelns“, eines kurzen Werkes, von dem es heißt, es sei aus dem Sanskrit ins Chinesische übersetzt worden.

Da wir nun gezeigt haben, dass die von den Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna befolgten Vorsätze tatsächlich schon vom Buddha gelehrt wurden und es im gesamten Tripiṭaka Hinweise auf sie gibt, können wir uns der Frage zuwenden, warum die umfassende Transformation des Individuums, in der die Handlung des Zufluchtnehmens ihren Ausdruck findet und auch finden muss, in den zehn Vorsätzen zutreffender als in irgendeiner anderen Liste verkörpert ist.

¹¹ *The Mahāvastu*, Band II. Übersetzt aus dem buddhistischen Sanskrit von J.J. Jones, M.A. Pali Text Society, London 1952, S. 91ff.

¹² *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and Its Verse Summary*. Übersetzt von Edward Conze, Bolinas 1973, S. 200-201.

¹³ *The Teaching of Vimalakīrti (Vimalakīrtinirdeśa)*. Aus der französischen Übersetzung von Etienne Lamotte ins Englische übertragen von Sara Boin. Pali Text Society, London 1979, S. 20. Deutsche Übersetzung des Sūtras: *Vimalakīrti. Das Sūtra von der unvorstellbaren Befreiung*. Neubearbeitung der Übersetzung von Jakob Fischer und Tekezo Yogota aus dem Japanischen und Chinesischen durch Monika Dräger in Zusammenarbeit mit Dh. Āryadeva unter Einbeziehung von anderen Übersetzungen des Sūtras ins Englische und Französische. Do Evolution, Essen 2008.

¹⁴ Ebenda, S. 40.; in der deutschen Ausgabe nicht enthalten.

¹⁵ Ebenda, S. 214; deutsche Ausgabe, S. 148.

¹⁶ *The Sutra of Golden Light*, a translation of the Suvarṇabhāsottamasūtra von R.E. Emmerick. Pali Text Society, London 1970, S. 12. Deutsche Übersetzung von Birgit Schweiberer: *Sūtra vom Goldenen Licht. Arya-Suvarṇaprabhāsottama-Sūtrendrarāja-Nāma-Mahāyānasūtra*. München: Diamant Verlag, 2006, S. 31-50.

3 Die zehn Vorsätze und umfassende Transformation

Als konkrete, reale Lebewesen sind Menschen nicht einfach, sondern komplex. Sie bestehen aus verschiedenen Elementen, die man wohl voneinander unterscheiden, aber nicht trennen kann. Man kann diese Elemente allerdings unterschiedlich aufzählen. Im paulinischen Christentum werden Körper, Seele und Geist unterschieden, im Hinduismus der Upanischaden die fünf *kośas* Nahrung, Atem, Geist, Intelligenz und Glückseligkeit, im Neuplatonismus Soma, Psyche und Pneuma. Es wäre möglich, weitere Listen dieser Art zu geben.

In der buddhistischen Überlieferung gliedert man das menschliche Individuum in zwei, drei oder fünf Hauptbestandteile, die man natürlich jeweils weiter zerlegen könnte. Die zweifältige Analyse gliedert den Menschen in *nāma* oder „Name“, womit sein subjektives, bewusstes Dasein gemeint ist, und *rūpa* oder „Form“, womit seine objektive, materielle Existenz angesprochen ist. Die dreifältige Analyse unterscheidet Körper (*kāya*), Rede (*vak, vaca*) und Geist (*citta*). In der weiter ausgeführten fünffältigen Analyse wird der Mensch in Körper (*rūpa*), Gefühlston (*vedanā*), Wahrnehmung (*samjñā*, P. *saññā*), Wollen (*samskāra*, P. *saṅkhāra*) und Bewusstsein (*vijñāna*, P. *viññāṇa*) zerlegt, deren Gesamtheit die fünf „Anhäufungen“ (*skandha*, P. *khandha*) genannt wird.

Jeder Satz von Elementen, ob zwei-, drei- oder fünfgliedrig, dient als Mittelpunkt eines weit gespannten, komplexen Netzes lehrmäßiger, ethischer und symbolischer Entsprechungen und Verknüpfungen. Im Lauf seiner Entwicklung über viele Jahrhunderte wurde dies immer weiter ausgearbeitet. Was im Fall eines gewöhnlichen, nicht erleuchteten Menschen schlicht als Name und Form gilt, ist im Fall eines Buddha *dharmakāya* und *rūpakāya*, das heißt einerseits der „Körper“, in dem er die letztliche Wahrheit der Dinge erkennt, andererseits der „Körper“, in dem er weiterhin in der Welt der Erscheinungen wirkt. In gleicher Weise gibt es eine Verknüpfung zwischen der dreifältigen Natur des Menschen als Körper, Rede und Geist und der dreifältigen Natur des Buddha. Einer Systematisierung des Yogācāra zufolge, die später von allen Mahāyāna-Schulen übernommen wurde, besteht sie nicht nur in einem *dharmakāya* und einem *rūpakāya* (der im Yogācāra-Schema *nirmaṇakāya* oder „erschaffener Körper“ heißt), sondern überdies einem *sambhogakāya* oder „Körper des Glanzes“ (wörtlich „Körper wechselseitigen Entzückens“), in dem der Buddha auf den höheren spirituellen Ebenen wirkt und durch den er insbesondere mit Buddhas anderer Weltsysteme und fortgeschrittenen Bodhisattvas kommuniziert.

Im Fall der fünffältigen Analyse des Menschen verknüpft man die fünf Anhäufungen auf mikrokosmischer und makrokosmischer Ebene mit verschiedenen anderen Fünferlisten. Dazu gehören die fünf Buddha-Familien, die fünf Erkenntnisse (*jñāna*, P. *ñāṇa*), die fünf Leidenschaften (*kleśa*, P. *kilesa*), die fünf Elemente, die fünf Farben und anderes mehr.

Insofern es sich bei ihnen allen um Analysen desselben „Objekts“, nämlich der konkreten Wirklichkeit des menschlichen Individuums handelt, sie die zwei-, drei- und fünffältigen Analysen natürlich auch wechselseitig aufeinander bezogen. „Name“ in der zweifältigen Analyse entspricht Rede und Geist in der dreifältigen und umgekehrt, während Geist in der dreifältigen Analyse Gefühlston, Wahrnehmung, Wollen und Bewusstsein in der fünffältigen entspricht (und umgekehrt). In anderen Worten: Jede Analyse ist eine Analyse des gesamten Menschen, und geht es auch um Verwandlung des gesamten Menschen, wenn man von den zehn Vorsätzen und umfassender Transformation spricht. Umfassende Transformation steht für die völlige Verwandlung des Individuums im Einklang mit dem höchst vorstellbaren Ideal, dem Ideal menschlicher Erleuchtung.

Wie soll kann es angehen, dass die zehn Vorsätze im Besonderen auf besser zutreffende Weise mit diesem Geschehen umfassender Transformation verbunden sind als beispielsweise die fünf oder acht Vorsätze?

Die Antwort hierauf ist im bisher Gesagten schon angelegt. Im Prinzip stehen die Vorsätze für die Verlängerung oder Ausweitung des Akts der Zufluchtnahme in jeden Bereich des eigenen Lebens. Anders gesagt: Sie stehen für eine völlige Verwandlung des Zuflucht nehmenden Menschen im Einklang mit dem Ideal, das im Zufluchtnehmen implizit enthalten ist. Die Vorsätze, die ein solcher Mensch sich vornimmt, weil sie die natürliche Ausweitung seiner Zufluchtnahme sind, sollten deshalb den Hauptaspekten seines Daseins entsprechen. Praktisch verstanden bedeutet dies, dass die Unterteilung der Vorsätze der „Unterteilung“ des Individuums, wie sie in der einen oder anderen überlieferten buddhistischen Analyse ausgeführt ist, entsprechen muss.

Diesem Anspruch wird einzig und allein die Liste der zehn Vorsätze gerecht, denn sie umfasst drei den Körper, vier die Rede und drei den Geist betreffende Vorsätze. Damit entspricht sie der dreifältigen Analyse des Menschen in Körper, Rede und Geist. Somit sind es einzig und allein die zehn Vorsätze, die mit hinreichender Klarheit die Tatsache verdeutlichen, dass die umfassende Transformation des Individuums infolge seiner Zufluchtnahme in den ethischen Vorsätzen Ausdruck findet. Aus diesem Grund nehmen die Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna sich vor, genau diese zehn Vorsätze zu befolgen.

Bevor wir unsere Betrachtung dieses Themas abschließen, möchte ich die Aufmerksamkeit noch auf eine interessante und bedeutsame Tatsache lenken. Wir sahen, dass der Buddhismus den Menschen in Körper, Rede und Geist gliedert und dass diese Triade den Rahmen der zehn Vorsätze bildet. Verweise auf „Körper, Rede und Geist“ sind in der Tat im gesamten Tripitaka verstreut. Anscheinend geht die Triade in die Frühzeit des Buddhismus zurück und war Teil der „Sprache“ des Buddha selbst. Wie wir wissen, wurde diese Sprache aus den damals verbreiteten indischen religiösen Überlieferungen aufgenommen und teilweise auch angepasst, wobei manche alte Vorstellungen und Begriffe auf wahrlich radikale Weise umdefiniert und neu gedeutet wurden. Die Triade von Körper, Rede und Geist war aber kein Teil dieser schon vorhandenen „Sprache“. In der Tat: Quellen zufolge, die zu prüfen ich allerdings bisher keine Gelegenheit hatte, ist die Vorstellung des Menschen als aus Körper, Rede und Geist bestehend nirgends in den Veden zu finden. Wenn der Buddha sie nicht selbst erdacht hat – und es scheint unwahrscheinlich, dass er das tat –, woher hat er sie dann erhalten? Er hätte sie – und dies ist die interessante und möglicherweise bedeutsame Tatsache, auf die ich die Aufmerksamkeit lenken möchte – nur in der zoroastrischen Überlieferung finden können. Dort hat dieselbe Triade einen äußerst wichtigen Platz und wie im Buddhismus auch gibt es in dieser Überlieferung eine starke Betonung der entsprechenden dreifältigen Läuterung.

Das gibt Anlass zu allen möglichen faszinierenden Fragen nach den Beziehungen zwischen Indien und dem Persischen Reich sowie zwischen Indien und Zentralasien, sowie auch zu Fragen nach dem Ausmaß, in dem der Zoroastrismus den Buddhismus und dieser seinerseits möglicherweise den Sufismus beeinflusst hat. So faszinierend sie auch sind, müssen wir doch die Behandlung dieser Fragen auf eine spätere Gelegenheit vertagen. In der Zwischenzeit gehen wir vorerst zu unserem nächsten Thema weiter.

4 Die Zehn Vorsätze als Prinzipien der Ethik

Zunächst einige Definitionen: Mit „Prinzip“ meine ich in diesem Zusammenhang (a) „eine grundlegende Wahrheit; eine umfassende Gesetzmäßigkeit oder Lehre, aus der weitere abgeleitet oder mit der weitere begründet werden“, und (b) „eine feststehende Handlungsrichtlinie; ein geltendes Recht des Verhaltens; eine Meinung, Haltung oder Glaubensüberzeugung, die bestimmenden Einfluss auf das Leben und Verhalten ausübt; eine Verhaltensregel (gewöhnlich eine richtige Regel), welche die Handlungen eines Menschen auf gleich bleibende Weise leitet.“ Diese Definitionen machen ersichtlich, dass es große Gemeinsamkeiten zwischen unserem Begriff „Prinzip“ (der sich letztlich aus dem lateinischen *principium*, *princeps* herleitet) und dem Sanskrit-Begriff *dharma* (Pāli *dhama*, chinesisch *fa*, tibetisch *chos*) gibt. Der vom Buddha gelehrt Dharma, zum dem wir als zweitem der Drei Juwelen Zuflucht nehmen, steht nicht nur für die grundlegende Wahrheit oder Realität der Dinge, wie sie sich im Erleuchteten Bewusstsein des Buddha offenbart hat, sondern überdies für eben diese Wahrheit oder Realität als etwas, das der Menschheit in Form eines umfassenden Gesetzes oder einer Lehre mitgeteilt wurde, aus der sich ein die Lebensführung bestimmendes Gesetz herleitet, das steuernd Einfluss auf Leben und Verhalten individueller „*dharmacāri(nī)s*“ wirkt – das heißt, auf das Leben jener, die im Dharma-als-Wahrheit und im Dharma-als-Rechtschaffenheit „wandeln“ (*cāraṭi*). Somit sind die Begriffe „Prinzip“ und „dharma“ in doppelter Hinsicht bedeutsam, die Denken und Handeln, Theorie und Praxis gleichermaßen betrifft. Gewöhnlich definiert man Ethik als „Sittenlehre“ oder auch „Lehre moralischer Pflichten“ – allgemeiner gesagt: als „Lehre vom idealen menschlichen Charakter und den idealen Zwecken menschlichen Handelns“. Im Hinblick auf unsere Erörterung können wir sie als jenen Wissenszweig definieren, der sich mit menschlichem Verhalten befasst, insoweit dieses Verhalten an Vorstellungen von richtig und falsch bemessen wird.

Natürlich ist es eine westliche Ausdrucksweise, die ich als Entsprechung für verschiedene Sanskrit- und Pāli-Begriffe benutzt habe, wenn wir von „Vorsätzen“ sprechen. In den kanonischen Schriften wird das, was wir die zehn „Vorsätze“ nennen, als die zehn *śīlas* bezeichnet (ein Ausdruck, den man, wie wir später sehen werden, für mehr als nur eine Reihe von Vorsätzen verwendet), als die zehn *śikṣapadas*, die zehn *kuśala-karma-pathas* und so weiter. Hier ist zu betonen, dass die Begriffswahl zwar schwankt, die Zahl der in den Listen gefassten Vorsätze aber ebenso unverändert bleibt wie ihr jeweiliger Inhalt. Wie schon beim Verweis auf die fünfzig Suttas des Aṅguttara-Nikāya, dem kanonischen Ursprung der zehn Vorsätze, zu sehen war, kennt man sie tatsächlich unter einer großen Bandbreite von Bezeichnungen, doch ihr tatsächlicher Inhalt bleibt immer derselbe. Am bekanntesten ist wohl jene Beschreibung der zehn Vorsätze, die sie als Abstehen oder Enthalten von den zehn so genannten *akuśala-dharmas* und als Befolgen, Üben oder Kultivieren der zehn *kuśala-dharmas* darstellt.

„*Kuśala*“ (Pāli *kusala*) ist ein sehr wichtiger Begriff. Im allgemeinen Sprachgebrauch bedeutet er „gewandt“, „kundig“ oder „erfahren“ in dem Sinne, dass jemand weiß, wie man eher nützlich als nutzlos handelt. *Kuśala-karma* oder kundiges Handeln ist ein Handeln, das darauf ausgerichtet ist, bestmögliche Ergebnisse im Hinblick auf Glück, Erkenntnis und Freiheit für sich selbst und andere sicherzustellen. Das heißt, es ist ein Handeln, bei dem man sich ständig des Karmagesetzes sowie der leidvollen, vergänglichen und nicht substanziellen Natur der bedingten Existenz und der glückseligen, beständigen und „leeren“ Natur des Unbedingten bewusst ist. *Kuśala* ist somit ein ethischer Begriff, denn im Einklang mit unserer Definition der Ethik ist er „mit menschlichem Verhalten befasst, insoweit dieses Verhalten an Vorstellungen von richtig und falsch bemessen wird“. Das ist aber noch nicht alles. Man wendet den Begriff *kuśala* nicht in einem bloß abstrakten oder „vergleichenden“ Sinn auf menschliches Verhalten an, das man an Vorstellungen von richtig und falsch bemisst. Man benutzt ihn auch, um das Verhalten im Hinblick auf eine ganz bestimmte, spezifische Vorstellung einzuschätzen, die der Begriff *kuśala* selber nahe legt und gewissermaßen

verkörpert, nämlich die Vorstellung, dasjenige sei „richtig“, was den Gewinn von Erleuchtung fördert, während dasjenige „falsch“ sei, was dies nicht tut. Daher deckt sich die Bedeutung von „Ethik“ mit der Bedeutung von „*kuśala*“. *Kuśala* ist nicht bloß ein Begriff der Ethik. *Kuśala* ist selbst das Ethische.

Wir können noch weiter gehen: Unser Thema sind „die zehn Vorsätze als Prinzipien der Ethik“. Wie wir schon sahen, ist *kuśala-dharmas* der bekannteste Begriff für die zehn Vorsätze. Wir sahen auch, dass das Wort „Prinzip“ viel mit dem Wort *dharma* gemein hat, so sehr, dass in beiden Worten der Bezug auf Denken und Handeln, Theorie und Praxis anklingt, und wir sahen schließlich, dass sich das Wort *kuśala* mit der Bedeutung von „ethisch“ und sogar mit „Ethik“ deckt. Angesichts dieser Tatsachen sollte es ohne weitere Begründung klar sein, dass die zehn Vorsätze genau genommen Prinzipien der Ethik oder ethische Prinzipien darstellen. Sie sind keine Regeln in der engen, kleinlichen Bedeutung des Begriffs. Sie betreffen nicht direkt die Einzelheiten der Lebensführung, obwohl sie natürlich indirekt auch damit zu tun haben.

Die Tatsache, dass die Befolgung der Vorsätze, wie wir ebenfalls schon gesehen haben, für die Ausweitung der Handlung des Zufluchtnehmens in jeden Bereich des eigenen Daseins hinein steht – also für die umfassende Verwandlung des Zuflucht nehmenden Individuums im Einklang mit dem Ideal, das im Zufluchtnehmen impliziert ist –, bedeutet, dass das Verhalten des Einzelnen zunehmend von zehn großen ethischen Prinzipien beherrscht wird: Dies sind die Prinzipien der Gewaltlosigkeit oder Liebe, der Nicht-Aneignung oder Großzügigkeit und so weiter. Daher sind die zehn Vorsätze keine Regeln, obwohl sie eine Grundlage für die Formulierung oder Ableitung von Regeln bieten. Wenn wir die Vorsätze als das verstehen würden, was sie tatsächlich sind – nämlich als ethische Prinzipien, im Einklang mit denen wir uns als Ergebnis unserer entschiedenen Verpflichtung auf das Erleuchtungsideal nach besten Kräften zu leben bemühen –, dann ließe sich eine große Menge Verwirrung vermeiden. Wir würden die Vorsätze dann auch inspirierender finden.

Zwar steht außer Frage, dass die Vorsätze Prinzipien und keine Regeln sind, gleichwohl ist es möglich, Regeln im Sinne von Übungsregeln auf ihnen zu gründen oder aus ihnen abzuleiten. Überdies können Lehrer die Vorsätze, ob als Prinzipien oder Regeln, in einem angemessenen, feierlichen Rahmen an ihre Schüler übertragen. Damit wenden wir uns nun dem Thema der zehn Vorsätze als Regeln der Schulung zu.

5 Die zehn Vorsätze als Regeln der Schulung

Der Ausdruck „Regeln der Schulung“ wurde hier als geeignete Entsprechung zum Sanskrit-Begriff *śikṣāpada* (Pali *sikkhāpada*) gewählt, der manchmal auch als „moralische Gebote“ oder als „Reihe von Vorsätzen“ übersetzt wird. Wenn wir die zehn Vorsätze als „Regeln der Schulung“ bezeichnen, sprechen wir also eigentlich von ihnen als *śikṣāpadas* und sollten daher die Bedeutung dieses Begriffs klären. Pada bedeutet „Schritt“ und wird auch für „Fall, Stück, Prinzip, Teil, Bestandteil, Eigenschaft, Zutat, Punkt, Ding, Element“ benutzt. In unserem Zusammenhang passt „Punkt“ (*item*) am besten. Da *śikṣa* „Schulung“ oder „Training“ bedeutet, ist ein *śikṣāpada* ein „Trainingspunkt“. *Śikṣa* ist ein interessantes Wort und man findet es als Teil diverser zusammengesetzter Begriffe. Es ist von dem Desiderativum¹⁷ einer Wortwurzel mit der Bedeutung „fähig sein“ abgeleitet und bedeutet „lernen, studieren, Kunstfertigkeit, Können“, aber auch „Lehren, Training“. Somit hat es in etwa die Bedeutung des englischen *education* (deutsch: „Erziehung“). *Education* leitet sich allerdings aus einer lateinischen Wurzel mit der Bedeutung „herausziehen“ her, wohingegen *śikṣa* von der Sanskritwurzel für „fähig sein“ abstammt. Daher dürfte es zwischen beiden Begriffen feine Bedeutungsunterschiede geben, die Erziehungswissenschaftler und *śikṣavādins* vielleicht gleichermaßen

¹⁷ Desiderativa sind grammatische Formen, oft Verbformen, die einen Wunsch ausdrücken: zum Beispiel „möchten“ wie in dem Satz „Ich möchte Großzügigkeit üben“. Anm.d.Üb.

untersuchen wollen. Wenn wir die zehn Vorsätze als *śikṣāpadas* bezeichnen, betrachten wir sie als etwas, das man erlernen muss, und somit versteht man sie auch als etwas, das lernbar ist. In der Tat hält man sich selbst, wenn man die zehn Vorsätze *śikṣāpadas* und damit lernbar nennt (und man nennt sie so, wenn man sie von einem Lehrer „nimmt“), für jemandem, der oder die fähig ist sie zu erlernen, das heißt: lernfähig, jene ethischen Prinzipien zu befolgen oder praktisch anzuwenden, die, wie wir schon gesehen haben, in erster Linie von den zehn Vorsätzen verkörpert werden.

Dieser Akzent auf Fähigkeit, Lernen und Training steht natürlich ganz im Einklang mit dem Geist des Buddhismus. Einer sehr bekannten kanonischen Formulierung zufolge gilt der Buddha als *purisadammasārathi*, als „Führer von Menschen, die zum Training bereit sind“; und in mehr als einem Abschnitt des Tripiṭaka beschreibt der Buddha das spirituelle Leben als allmähliches Zähmen und Training eines feurigen jungen Hengstes (vergleiche auch die „Ochsenbilder“ im Zen).

Lernen impliziert natürlich auch seine Entsprechung, Lehren. Die Tatsache, dass eine Person lernt, legt nahe, dass eine andere lehrt. Anders ausgedrückt: So wie Erziehung das Vorhandensein eines Erziehers oder einer Erzieherin ebenso voraussetzt wie die Existenz eines Zöglings, so legen ein Mensch im Training die Existenz eines Trainers und die Vorsätze die Existenz eines Präzeptors oder einer Präzeptorin nahe, die diese Vorsätze geben. Die Tatsache, dass die zehn Vorsätze, die zehn großen ethischen Prinzipien, *śikṣāpadas* sind, bedeutet daher, dass sie nicht nur etwas sind, das zu lernen ist und das zu lernen man sich für fähig hält, sondern auch etwas, das man persönlich von einem Lehrer lernen muss. Deshalb „nimmt“ man die Vorsätze zum Zeitpunkt der „Ordination“ von einem Lehrer, dem Präzeptor oder der Präzeptorin, an. Dabei bedeutet die Tatsache, dass die zehn Vorsätze in diesem Zusammenhang *śikṣāpadas* oder „Punkte“ genannt werden, die zu lernen man fähig und willens ist, dass man sie nicht nur als ethische Prinzipien annimmt, die von nun an das ganze eigene Leben leiten werden, sondern auch als Prinzipien, die erst noch zu erlernen sind, und zwar vom Lehrer.

Die zehn Vorsätze oder die zehn großen ethischen Prinzipien auf diese Weise zu erlernen, schließt eine Reihe weiterer Dinge ein. Dazu gehört es, den Geist der zehn Vorsätze im Unterschied zu ihren Buchstaben zu erlernen, ihn gewissermaßen ernsthaft in sich aufzusaugen. Man muss auch lernen, wie man die zehn Vorsätze auf die Beschäftigungen des täglichen Lebens anwendet, wie man Übertretungen der zehn Vorsätze eingesteht und wie man sie wiedergutmacht. Außerdem muss man lernen, wie man Gelübde im Sinne feierlicher Versprechen, etwas zu tun (beispielsweise täglich die Siebenfältige Pūja zu feiern) oder nicht zu tun, für eine bestimmte, festgelegte Zeitdauer ablegt und einhält. Über alle diese Dinge wäre zweifellos noch viel mehr zu sagen, doch dazu ist jetzt nicht die Gelegenheit.

6 Die zehn Vorsätze als *mūla-prātimokṣa*

Der Begriff *prātimokṣa* (Pali *pāṭimokkha*) gehört zu den interessantesten und wichtigsten Begriffen im frühen Buddhismus, genauer gesagt zu dem, was manche Gelehrte als „frühes buddhistisches Mönchtum“ bezeichnet haben. Ungeachtet seiner Wichtigkeit sind die wahre Bedeutung des Begriffs und auch sein ursprünglicher Stellenwert in der buddhistischen Gemeinschaft noch immer fraglich. Die meisten Gelehrten stimmen offenbar mit R. C. Childers überein, der das Wort *prātimokṣa* (mit kurzem a), „bindend, verpflichtend, Verpflichtung“, als identisch mit dem hier verwendeten Begriff *prātimokṣa* (mit langem ā) ansah. Demnach wäre die Bedeutung „das, was bindend oder verpflichtend gemacht werden sollte“. Einer volkstümlichen Erklärung der Überlieferung zufolge bedeutet das Wort „Befreiung von“ – und damit ist Befreiung (*mokṣa*) von (*prati*) einer Übertretung der Vorsätze gemeint, die ein Mönch erlangt, wenn er sein Vergehen im vierzehntäglichen Treffen seines Kapitels der Klostersgemeinschaft eingesteht. Einer

tibetischen Überlieferung zufolge, die möglicherweise indischen Ursprungs ist, ist *prātimokṣa* als „individuelle Befreiung“ (*so sor thar pa*) in der Bedeutung jener Disziplin zu verstehen, welche die persönliche Befreiung des Mönchs oder der Nonne unterstützt.¹⁸ Was immer die wörtliche Bedeutung des Begriffs sowie sein ursprünglicher Stellenwert in der buddhistischen Gemeinschaft gewesen sein mag, er wurde ohne Zweifel schon sehr früh auf jene einhunderfünfzig Regeln angewendet, die für den individuellen Mönch bindend sind. Diese Regeln bilden gewissermaßen das Rückgrat des Kodex von, je nach Überlieferung, 227 bis 263 Regeln, der das System des voll entfalteten klösterlichen Mönchtums steuert. Durch eine Erweiterung des Bedeutungsumfangs bezog der Begriff schließlich auch auf die verschiedenen sozio-religiösen Personengruppierungen ein, die der buddhistischen Gemeinschaft angehören. Neben dem *bhikṣu-prātimokṣa* gab es einen *bhikṣuṇī-prātimokṣa*, also ein Regelwerk für die Nonnen, einen *prātimokṣa* für die *śikṣamanās* oder weiblichen Probanden, je einen *prātimokṣa* für die *śramaṇeras* oder Novizen und die *śramaṇerikās* oder Novizinnen, sowie je einen *prātimokṣa* für die *upāsakas* und *upāsikās*, männliche und weibliche Laienangehörige. Somit gab es sieben verschiedene *prātimokṣas* oder sieben Gruppen von Vorsätzen, die sich allerdings, obwohl man sie als *prātimokṣas* voneinander abhob, nicht immer auch hinsichtlich der tatsächlichen Regeln oder Vorsätze unterschieden, die sie enthielten.

In jenen Teilen der buddhistischen Welt, in denen die Vorsätze, das heißt der *prātimokṣa*, den Rang der Zufluchtnahme als größtem gemeinsamen Teiler des Buddhismus einnahm, führte die Tatsache, dass die Mönche eine viel größere Zahl von Vorsätzen befolgten als die männlichen und weiblichen Laienanhänger, dazu, den Unterschied zwischen Mönchen und Laienschaft in einem solchen Grad zu übertreiben, dass die Einheit der buddhistischen Gemeinschaft im Grunde genommen zerbrach. (Nonnen, die weder zahlreich noch einflussreich waren, tauchen in diesem Bild gar nicht erst auf.) Wenn wir aber die verschiedenen Reihen von Vorsätzen – von den 227 bis 263 von den Mönchen bis hin zu den fünf oder manchmal acht von den Laien befolgten Vorsätzen – miteinander vergleichen, dann zeigt sich, dass jene Vorsätze, die für alle gelten, viel wichtiger sind als jene, die nur von Mönchen befolgt werden. Tatsächlich zeigt sich, dass manche der von Mönchen befolgten Vorsätze eigentlich nicht zusätzliche, sondern entweder (a) eine gründlichere Anwendung der von den Laien befolgten Vorsätze oder (b) eine Anwendung derselben Vorsätze auf bestimmte, spezifisch aufgeführte Umstände sind, zumal solche des klösterlichen Mönchslebens.

Überdies bemerken wir, dass manche der nur von Mönchen beachteten Vorsätze keine ethische Bedeutung im eigentlichen Sinn haben. Manchmal betreffen sie recht triviale Dinge und sind nachweislich Produkte der gesellschaftlichen Bedingungen zu Lebzeiten des Buddha oder wenig später. Leider sind es aber gerade solche „Vorsätze“, die später zulasten jenes Teils des *bhikṣu*-Regelwerks betont wurden, das einen wahrhaft ethischen Charakter hat, und damit auf Kosten dessen, was ich *mūla-prātimokṣa* nenne. Das Ergebnis davon war eine so weit gehende Vertiefung des Spalts zwischen Mönchen und Laien in manchen buddhistischen Ländern, dass man zu Recht sagen kann, in religiöser oder spiritueller Hinsicht gebe es dort Buddhisten erster und zweiter Klasse.

Um die spirituelle Einheit der buddhistischen Gemeinschaft vor dem Zerbrechen zu bewahren, ist daher (a) eine kompromisslose Bekräftigung des Vorrangs der Zufluchtnahme als grundlegender buddhistischer Handlung erforderlich und (b) eine drastische Reduktion der in den sieben verschiedenen *prātimokṣas* gefassten Regeln auf jene Vorsätze mit einer echten ethischen Bedeutung, die ihnen allen gemeinsam ist, mitsamt einem nachdrücklichem Beharren auf der Notwendigkeit, sie auch tatsächlich zu befolgen. Wenn man die verschiedenen *prātimokṣas* in solcher Weise „reduziert“, bleiben die zehn Vorsätze übrig – wenngleich sie, da sie drei rein „geistige“ Vorsätze einschließen, in ihrer Reichweite letztlich umfassender

¹⁸ In diesem Fall wurde „*prati*“ in *prātimokṣa* anscheinend an *pratyeka* (= *prati* + *eka*) mit der Bedeutung „für eine einzelne Person, individuelle, persönlich“ angeglichen, wie man es auch im Ausdruck *Pratyeka Buddha* findet.

sind als alle sieben *prātimokṣas* zusammen.

Die zehn Vorsätze bilden daher den *mūla-prātimokṣa*, den „Grundlegenden *Prātimokṣa*“. Dieser Begriff wurde von mir geprägt; er ist also nicht traditionell, könnte es aber durchaus sein. Es sind diese zehn Vorsätze in der Bedeutung der zehn großen ethischen Prinzipien, die alle praktizierenden Buddhisten (nicht praktizierende sind eigentlich keine) miteinander gemein haben. Wenn man erst einmal das rohe Erz der volkstümlichen Gebräuche im Buddhismus – der ethischen und pseudo-ethischen, der klösterlichen und der unter Laien verbreiteten – verfeinert hat, wenn man die vielen Zutaten und Auswüchse beseitigt, die fremden Einschüsse aus ihnen hervor geholt hat, dann bleiben der funkelnde Diamant, das glitzernde Gold, der reine Kristall und so weiter der zehn Vorsätze übrig. Anders gesagt: Dann hat man jene zehn großen ethischen Prinzipien, die als Ausweitung der Handlung des Zufluchtnehmens in jeden Bereich des persönlichen Daseins das eigene Leben leiten und letztendlich transformieren.

Aus diesem Grund hat auch der Buddhistische Orden Triratna diese zehn Vorsätze angenommen und sie allen anderen überlieferten Reihen von Vorsätzen vorgezogen, gleichgültig, ob es Reihen sind, die in den buddhistischen Schriften nur erwähnt werden oder von einzelnen Schulen tatsächlich überliefert wurden. Als *mūla-prātimokṣa* bilden die Zehn Vorsätze für den Triratna-Orden jene Schulung, die die „individuelle Befreiung“ nicht allein des Mönchs und der Nonne, sondern aller Angehörigen der buddhistischen Gemeinschaft ungeachtet ihres Lebensstils unterstützt.

Weil es, was den Triratna-Orden betrifft, nur eine Liste von Vorsätzen, nämlich jene der Zehn Vorsätze gibt, haben wir auch nur eine „Ordination“, die *Dharmacāri(nī)*-Ordination. Man wird also im Triratna-Orden nicht als Mönch oder Nonne, als Novizin oder Novize, Laienanhänger oder -anhängerin ordiniert, sondern schlicht als ein vollwertiges, übendes Mitglied des Sangha oder der buddhistischen spirituellen Gemeinschaft. Natürlich steht es allen offen, als persönliches Gelübde auch eine der traditionell von Mönchen, Nonnen und so weiter befolgten Regeln auf sich zu nehmen. Streng genommen befolgt man solche Regeln aber nicht zusätzlich zu den zehn Vorsätzen, sondern als Ausdruck einer intensiveren Übung des einen oder anderen Vorsatzes in einer ganz bestimmten Situation und für einen bestimmten Zweck.

Da sie weder *bhikṣus* noch *bhikṣuṇīs* sind, tragen die Angehörigen des Triratna-Ordens auch nicht die gelben Flickengewänder, und weil sie keine *upāsakas* und *upāsikās* sind, auch nicht die für jene übliche weiße Kleidung. Sie kleiden sich so, wie es in ihrer jeweiligen Gesellschaft üblich ist, implizieren damit aber nicht, dass sie, weil sie keine Mönche oder Nonnen sind, Laien im überlieferten buddhistischen Sinn wären.

Aus der Reduzierung der in den sieben verschiedenen *prātimokṣas* enthaltenen Regeln auf die zehn Vorsätze oder den *mūla-prātimokṣa* folgt somit eine Reduzierung – oder eigentlich eine Erhebung – der verschiedenen sozio-religiösen Gruppierungen innerhalb der buddhistischen Gemeinschaft zu einer einzigen, großen spirituellen Gemeinschaft, dem mahāsaṅgha. Das erweist sich als eine Rückkehr zu den Grundlagen des Buddhismus und als erneute Betonung dieser Grundlagen. Man kann sie nur dann für eine Innovation halten, wenn man einen Standpunkt bezieht, von dem aus man diese Grundlagen ignoriert oder sie aufgrund der Zutaten und Auswüchse, mit denen sie zuge deckt sind, gar nicht erst erkennt.

Bei der Betrachtung der Quellen der zehn Vorsätze im Majjhima-Nikāya sahen wir, dass Sāriputta und der Buddha im *Sevitabba-āsevitabba Sutta* dargestellt wurden, wie sie nacheinander die zehn Vorsätze vor einer Versammlung von *bhikṣus* oder Mönchen darlegen. Wir können mit Gewissheit sagen, dass dies nicht „Mönche“ in der klösterlichen Bedeutung späterer Zeiten waren. Unter den fünfzig Suttas des Anguttara-Nikāya, einer weiteren Quelle der zehn Vorsätze, gibt es drei, in denen „Frauensleute“ (*mātūgamo*) die zehn Vorsätze befolgen (oder auch nicht): eine Laienanhängerin sowie je eine mit beziehungsweise ohne Vertrauen zuhause weilende Laienanhängerin. Das zeigt, dass die zehn Vorsätze die gemeinsame Pflicht von Personen aus unterschiedlichen sozio-religiösen Klassen waren. Darüber hinaus schließt das *Sevitabba-āsevitabba Sutta* mit folgender Aussage des Buddha, in der er sich auf alle im Sutta gegebenen Lehren,

einschließlich jener über die Zehn Vorsätze bezieht:

Sāriputta, wenn alle Adelligen ... alle Brahmanen ... alle Händler ... alle Arbeiter ... die Welt mit ihren Göttern, ihren Māras, ihren Prinzen und dem Volk die nähere Bedeutung meiner Äußerung, die ich in Kürze vorbrachte, so verstünden, würde es lange zum Wohlergehen und Glück der Welt gereichen.¹⁹

Das legt anscheinend nahe, dass die zehn Vorsätze nicht nur die Norm ethischen Verhaltens für alle Buddhisten, sondern für alle Menschen – und sogar für alle ihrer selbst bewussten Formen empfindungsfähigen Daseins – ausdrücken.

Somit bilden die zehn Vorsätze – gemeinsam mit den Drei Juwelen oder den Drei Zufluchten – die denkbar sicherste Grundlage der Einheit aller Buddhisten. Es ist an der Zeit, dass Buddhisten ihre Gemeinsamkeiten und ihre Grundlagen stärker betonen als das, worin sie sich oberflächlich unterscheiden. In dieser Hinsicht ist der Buddhistische Orden Triratna der restlichen buddhistischen Welt vielleicht vorangegangen. In den zehn Vorsätzen haben wir einen Satz ethischer Prinzipien, die gleichermaßen klar und umfassend sind. Es spricht gar nichts dafür, eine große Zahl Vorsätze in dem Wissen auf sich zu nehmen, dass man manche von ihnen eigentlich gar nicht befolgen wird. Ein solches Vorgehen, das in vielen Teilen der buddhistischen Welt leider üblich ist, führt zu außerordentlich demoralisierenden Ergebnissen und unterhöhlt letztlich die Grundlage des ethischen und spirituellen Lebens. Im Buddhistischen Orden Triratna betrachtet man die zehn Vorsätze daher nicht nur als *mūla-prātimokṣa*, sondern man nimmt sie auch mit der Absicht an, sie als Ausdruck der sich zunehmend vertiefenden Verpflichtung zu den Drei Juwelen immer vollkommener zu befolgen.

7 Die zehn Vorsätze und andere ethische Formeln

Wir haben die zehn Vorsätze schon als *kusala-dharmas* besprochen und sahen, dass damit in Wirklichkeit ethische Prinzipien als *śikṣāpadas* oder Schulungsregeln und als Wege zu tauglichem (oder heilsamen) Handeln gemeint sind. Wir haben sie auch als *mūla-prātimokṣa* besprochen, der implizit für alle Buddhisten und explizit für die Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna gilt. Nun müssen wir die zehn Vorsätze noch auf einige der übrigen ethischen Formeln beziehen, die in den buddhistischen Schriften und im buddhistischen Leben so deutlich im Vordergrund stehen.

Zu den wichtigsten gehört natürlich die Lehre vom Edlen Achtfältigen Pfad, auf den man die Zehn Vorsätze mit der Formel der drei skandhas oder „Gruppen“ und, was diese angeht, der drei *śikṣas* oder „Schulungen“ beziehen kann sowie durch die Formel der drei Pfade förderlichen Handelns. Die drei Gruppen sind die edle Gruppe von *śīla* (P. *sīla*) oder Ethik, *samādhi* oder Sammlung und Meditation, und *prajñā* (P. *paññā*) oder Weisheit. Weil die ersten sieben Vorsätze den körperlichen und sprachlichen Lebenswandel betreffen, bilden sie die edle Gruppe von *śīla* oder Ethik. Ethik besteht im Kontext des Edlen Achtfältigen Pfades aus Rechter (oder Vollkommener) Rede, Rechtem Handeln und Rechtem Lebenserwerb. Damit zeigt sich, dass die ersten sieben Vorsätze dem dritten, vierten und fünften Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades entsprechen. Der achte und der neunte Vorsatz haben in ähnlicher Weise mit jenem Aspekt des geistigen Lebenswandels zu tun, der in der edlen Gruppe von *samādhi* oder Sammlung und Meditation enthalten ist. Weil Sammlung und Meditation im Rahmen des Edlen Achtfältigen Pfades aus Rechter (oder Vollkommener) Bemühung, Achtsamkeit und Sammlung besteht, müssen der achte und der neunte Vorsatz dem sechsten, siebten und achten Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades entsprechen. Der zehnte

¹⁹ M 114.60. Zitiert aus der Übersetzung von Kay Zumwinkel, Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung (Majjhima Nikāya). Jhana Verlag, Uttenbühl 2001, Bd. III, S. 154.

Vorsatz, in dem es um jenen Teil geistigen Wandels geht, der die edle Gruppe der Weisheit umfasst, muss, weil Weisheit im Kontext des Edlen Achtfältigen Pfades in Rechter (oder Vollkommener) Schauung (oder Vision) und Emotion besteht, dem ersten und zweiten Abschnitt des Edlen Achtfältigen Pfades entsprechen. Ohne Zweifel könnte man dies alles mithilfe einer Abbildung verdeutlichen.

Wie sicherlich bemerkt wurde, bezeichne ich zwar alle zehn Vorsätze als ethische Prinzipien, schlage hier aber nur die ersten sieben Vorsätze der edlen Gruppe von *śīla* zu. Das ist nur scheinbar ein Widerspruch. Wir können den Begriff Ethik in zwei Bedeutungen verwenden, die eine weiter, die andere enger. In ihrer weiteren Bedeutung ist Ethik die Kunst oder Kunde vom menschlichen Lebenswandel und Charakter hinsichtlich des Werts, der ihnen in Bezug auf einen Maßstab oder ein Ideal zukommt. Nur in dieser Begriffsbedeutung sind die zehn Vorsätze ethische Prinzipien. So verstanden ist Ethik mehr oder weniger identisch mit Religion in ihren eher praktischen Aspekten. Ethik im engeren Sinn hingegen betrifft das nach außen gerichtete körperliche und sprachliche Verhalten, und nur in dieser Begriffsbedeutung gilt für die ersten sieben Vorsätze, dass sie die edle Gruppe der Ethik umfassen.

Wir müssen die zehn Vorsätze noch von einer anderen Formel gleichen Namens unterscheiden. Dies ist die Formel jener zehn Vorsätze, die ein *śramaṇera* oder Mönchsnovize befolgt, eine Serie, zu der außer den fünf Vorsätzen (bei denen in diesem Zusammenhang „Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten“ durch „Enthaltung von Unkeuschheit“ ersetzt wird) noch die folgenden gehören: Enthaltung von Mahlzeiten zur Unzeit; Enthaltung von Gesang, Tanz, Musik und unzüchtigen Darbietungen; Enthaltung von der Verwendung von Blütengirlanden, Parfüm, Salben und Schmuck; Enthaltung von luxuriösen Betten und Sitzgelegenheiten; und Enthaltung vom Umgang mit Gold und Silber. Man kann leicht erkennen, dass diese Vorsätze von ganz anderer Art als jene in der zweiten Hälfte des *mūla-prātimokṣa* sind, denn, so nützlich und notwendig sie für manche Menschen bei gewissen Gelegenheiten auch sein mögen, sind sie doch kaum von grundlegender Wichtigkeit.

8 Die zehn Vorsätze und der Lebensstil

Die meisten Ordensangehörigen sind mit dem Aphorismus *Commitment is primary, life-style secondary* – „Selbstverpflichtung ist primär, Lebensstil sekundär“ – vertraut. Die ursprüngliche Quelle dieses Spruchs ist ebenso ungewiss wie die Frage, wie er in die Triratna-Gemeinschaft eingeführt wurde. Vielleicht habe ich ihn selbst eingeführt, und in diesem Fall habe ich einiges zu verantworten, denn seit seiner Einführung scheint der Spruch zum unschuldigen Anlass mancher Verwirrung und etlicher Missverständnisse geworden zu sein. Einerseits verstand man ihn gelegentlich so, als bedeute „sekundär“ dasselbe wie „unwichtig“ oder gar „irrelevant“ – mit dem Ergebnis, dass man ihn so auslegte, als sei es gleichgültig, welchem Lebensstil man folge, solange man nur für die Drei Juwelen entschieden sei, denn eigentlich sei ja kein Lebensstil an sich besser oder schlechter als irgendein anderer und ihn als besser oder schlechter auszugeben, sei nur ein Zeichen von Intoleranz. Allerdings bedeutet „sekundär“ ganz bestimmt nicht „unwichtig“. Wenn es daher heißt, Entschiedene Selbstverpflichtung sei vorrangig und dem gegenüber sei der Lebensstil sekundär, dann bedeutet dies, dass der Lebensstil einer Buddhistin oder eines Buddhisten – eines verbindlich für die Drei Juwelen entschiedenen Menschen – von der Tatsache abhängt oder aus ihr folgt oder sie ausdrückt, dass sie oder er sich in diesem Sinn verpflichtet hat oder, in der überlieferten Ausdrucksweise, Zuflucht nimmt.

Dies wird klarer, wenn man im Wörterbuch unter „Lebensstil“ nachschlägt. Dem *Collins English Dictionary* von 1979 zufolge bedeutet Lebensstil „die besonderen Einstellungen, Überzeugungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen, die mit einem Individuum oder einer Gruppe verbunden sind“. Da Dinge wie Einstellungen, Überzeugungen, Gewohnheiten und Verhaltensweisen entweder förderlich oder schädlich

sein können, folgt daraus, dass der von ihnen bestimmte Lebensstil ebenfalls förderlich oder schädlich sein wird. Nicht alle Lebensstile eignen sich daher als Ausdruck der persönlichen Verpflichtung auf die Drei Juwelen. Für die zehn Vorsätze und den Lebensstil gilt dasselbe: So wie die zehn Vorsätze selbst Ausdruck der Zufluchtnahme sind, so ist der persönliche Lebensstil ein Ausdruck der Befolgung der zehn Vorsätze. Daher könnte man sagen, die zehn Vorsätze seien primär und der Lebensstil sekundär, doch aus Gründen der Stimmigkeit sagt man vielleicht besser, Selbstverpflichtung sei primär, die Befolgung der zehn Vorsätze sekundär und der Lebensstil tertiär, wenn man damit meint, dass zwar alle drei wichtig sind, der zweite Punkt aber als Ausdruck des ersten und der dritte als Ausdruck des zweiten wichtig ist. „Lebensstil“ steht somit nicht für eine beliebige, ethisch neutrale Art der Lebensweise, die man ohne Modifizierung mit dem Streben nach Erleuchtung verbinden könnte. Deshalb ist der gewählte Lebensstil auch etwas Kritisierbares. Als Buddhistin oder Buddhist darf man Kritik an Dingen wie persönlichen Einstellungen, Überzeugungen, Gewohnheiten oder Verhaltensweisen nicht mit der empörten Erwiderung „O, das ist mein Lebensstil“ entkräften, als ob das Thema damit nicht nur aller Kritik, sondern überhaupt jeder Diskussion entzogen wäre.

Eine der Hauptquellen der Verwirrung und Missverständnisse, auf die ich mich bezog, ist zweifellos der Ausdruck „Stil“. Im Zusammenhang mit der Bildenden Kunst kann man vom Barockstil und vom Rokokostil sprechen, ohne damit notwendigerweise nahe zu legen, der eine sei besser als der andere. Ebenso spricht man in der Literaturkritik von einem einfachen und einem manirierten Stil oder bei der Produktion von Büchern vom typischen Hausstil eines Verlags, ohne damit die absolute Überlegenheit des einen über den anderen zu implizieren. Über Lebensstile kann man aber nur sehr beschränkt auf solche Weise reden. Anders ausgedrückt: Nur wenige Lebensstile sind in ihrem Charakter wirklich neutral. Man kann wohl von einem ländlichen oder einem städtischen Lebensstil sprechen, ohne damit zwangsläufig ein ethisches Urteil abzugeben, doch wird man kaum – um zwei ziemlich extreme Beispiele zu geben – vom Lebensstil eines Schlachters oder dem einer Prostituierten sprechen können, ohne damit als Buddhist auch ein ziemlich entschiedenes ethisches Urteil zu fällen.

Mit dieser kurzen Erörterung der zehn Vorsätze und des Lebensstils kommen wir ans Ende unserer Besprechung der zehn Vorsätze in ihrer Gesamtheit und damit des ersten Teils dieser Abhandlung. Ich hoffe, die Erörterung der acht Themen, in die ich die Besprechung der zehn Vorsätze gliederte, war hilfreich, um die zehn Pfeiler des Buddhismus in ihrer kollektiven Erhabenheit zu sehen. Im zweiten Teil der Abhandlung wenden wir uns nun jedem der zehn Vorsätze für sich zu. Das sollte uns ermöglichen, die einzelnen Pfeiler in ihrer individuellen Schönheit zu sehen. Wie schon bisher werde ich dabei versuchen, mich nicht in Einzelheiten zu verlieren. Ich werde mich auf die spirituelle Bedeutsamkeit und einige eher praktische Konsequenzen der großen Prinzipien konzentrieren, um die es geht. Überdies möchte ich unsere Wertschätzung der Pracht und Schönheit der zehn Vorsätze steigern, indem ich sie nicht nur als beispielsweise Diamantpfeiler, Goldpfeiler oder Pfeiler aus Kristall und so weiter anspreche, sondern überdies erläutere, warum der jeweilige Pfeiler mit diesem oder jenem Edelstein oder Edelmetall verbunden ist.

Teil 2

Die zehn Vorsätze einzeln betrachtet

Der erste Vorsatz

Der Grundsatz, sich des Tötens von Lebewesen zu enthalten: Liebe

Je wichtiger ein ethischer Vorsatz ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass man ihn wegen seiner Offensichtlichkeit übersieht oder vernachlässigt. Das gilt sicher auch für den Vorsatz, mit dem wir uns nun befassen werden. Natürlich soll man keine Menschen und auch keine Tiere töten. Oft aber werden wichtige Ausnahmen gemacht, etwa wenn der Mensch einer anderen Rasse, Religion oder Nationalität angehört, wenn man das Tier als Nahrung oder für den Sport verwenden will oder wenn es tot wertvoller als lebendig ist. Natürlich ist Töten falsch! Töten ist ein Verbrechen, eine Sünde! Nachdem sie dieses Bekenntnis abgelegt haben, glauben die meisten Menschen jedoch, die Sache gehe sie nichts an, denn sie selbst hätten noch nie ein Lebewesen getötet und würden es in der Zukunft wahrscheinlich auch nicht tun. Sie glauben, sie könnten so weitermachen wie bisher, ohne weitere Gedanken daran zu verschwenden. Auch Buddhisten neigen zu der Ansicht, sie hätten es nicht nötig, über den ersten nachzudenken, da sie ihn ja ohnehin einhalten. Schließlich gibt es viel interessantere und wichtigere Aspekte des Dharma, mit denen man sich beschäftigen kann, und man kann so einfache und offensichtliche Dinge wie den ersten Vorsatz ruhig den Stumpfen und Einfältigen überlassen, während man selbst in die Mysterien des Tantra und die Rätsel des Zen vertieft.

In Wahrheit aber kann man den ersten Vorsatz so nicht abtun. Das Prinzip des Nicht-Tötens oder der Liebe durchzieht das Leben in seiner Tiefe, gesellschaftlich nicht weniger als spirituell. Es ist nicht nur sehr weit verzweigt, sondern auch außerordentlich wichtig. Im spezifisch buddhistischen Kontext der zehn Vorsätze ist es der wichtigste und direkteste Ausdruck der spirituellen und existenziellen Handlung des Zufluchtnehmens. Überdies ist es ein Prinzip, das nicht nur im ersten Vorsatz, sondern auf die eine oder andere Weise und in unterschiedlichem Maß auch in allen anderen Vorsätzen zum Ausdruck kommt. Deshalb ist es wert, ernsthaft darüber nachzusinnen.

Bedenken wir zunächst einmal die genaue Bedeutung des Ausdrucks „sich des Tötens von Lebewesen enthalten“ beziehungsweise, im Sinne der positiven Formulierung des Vorsatzes, die genaue Bedeutung von „Liebe“. (Wenn die einzelnen Vorsätze Pfeiler aus Diamant, Gold oder Kristall und dergleichen sind, dann sind ihre positiven und negativen Formulierungen die Schatten- und Lichtseiten der von der Sonne beleuchteten Pfeiler.) Die wörtliche Bedeutung von *atipātā* ist zwar „niederschlagen“, doch der Begriff *pāṇātipātā* (aus Gründen der Zugänglichkeit benutze ich die einfacheren und bekannteren Pāli-Ausdrücke) bedeutet sogar Leben zerstören, umbringen, töten, ermorden. Warum aber sollte Töten falsch sein? Eine Erklärung ist natürlich, dass Töten als Ausdruck einer Geistesverfassung, die in Gier, Hass und Verblendung (oder wenigstens zwei dieser Haltungen) wurzelt, in dem Sinne eine unheilsame Handlung ist, dass es dem Täter selber Leiden zuzieht und ihn daran hindert, Erleuchtung zu erlangen. Wir können aber noch tiefer gehen. Allgemein gesagt heißt, ein Lebewesen zu töten, ihm das größte aller Leiden oder Übel anzutun: Soweit nämlich Leben selbst das höchste Gut ist, ist des Lebens beraubt zu werden das größte Leid oder Übel, das einem zustoßen kann.

Man kann einem Menschen nur gegen seinen Willen etwas antun, das er für übel hält. Das heißt, man kann es nur mit Macht oder Gewalt (*himsā*) tun, womit nicht nur physische Gewalt gemeint ist, sondern auch

Handlungen wie emotionale Erpressung oder Betrug. In der Tat besteht Gewaltanwendung darin, dass man anderen Menschen mit welchen Mitteln auch immer etwas antut, von dem sie nicht wollen, dass man es ihnen antut. Am allerwenigsten wollen sie, dass man ihnen das Leben nimmt, das sie als höchstes Gut schätzen. Deshalb bedeutet jemanden zu töten die größte Gewalttat, die man ausüben kann. Natürlich wollen wir selbst ebenso wenig des Lebens beraubt werden wie andere. Damit bedeutet jemanden zu töten nicht nur das Extrem von Gewaltanwendung, sondern zugleich die völlige Verneinung der Solidarität eines Lebewesens als Lebewesen mit einem anderen oder, im Falle des Menschen, der Solidarität eines Menschen als Mensch mit einem anderen. Gewaltlosigkeit (*ahimsā*) wird als höchstes Gesetz der Religion bezeichnet (*pāramam dharmam*), denn Gewalt (*himsā*) ist die niedrigste Weise von Nichtreligiosität – wenn man von gewissen „Verfeinerungen“ absieht, die aus der pervertierten Einbildungskraft gewisser Monster der Niedertracht entspringen. Sie ist die extremste Form, die unethisches Verhalten annehmen kann. Tatsächlich sind Gewalt und Töten eng miteinander verbunden. Töten ist die extremste Form von Gewalt und in gewissem Sinn ihre logische Konsequenz. Deshalb spricht man vom ersten Vorsatz oft als Enthaltung von Gewalt. Weil aber Töten Gewaltanwendung voraussetzt und das Pāliwort *pāṇātipātā*, wie wir schon sahen, Zerstörung von Leben bedeutet, wird der Vorsatz wahrscheinlich am besten als Enthaltung vom Töten verstanden.

Wie dem auch sei, die tiefere Bedeutung des ersten Vorsatzes liegt in der Tatsache, dass Töten falsch ist, denn der Vorsatz steht für die extremste Form, die die Verneinung eines Ichs durch ein anderes oder die Behauptung eines Ichs auf Kosten eines anderen annehmen kann, obwohl paradoxerweise die Verneinung eines anderen Ichs im Prinzip zugleich die Verneinung des eigenen Ichs ist. Töten entspricht einem völligen Verwerfen der Goldenen Regel, und ohne die Goldene Regel kann es keine menschliche Gesellschaft, keine Kultur und kein spirituelles Leben geben. In ihrer buddhistischen Form wird die Goldene Regel in zwei bekannten Versen des Dhammapada ausgedrückt.

*Vor Zücht'gung (daṇḍa) haben alle Angst,
Und alle fürchten sich vor'm Tod;
Dich selbst mit allen d'rum vergleich',
Und töte nicht, und schlage nicht.*

*Vor Zücht'gung (daṇḍa) haben alle Angst,
Und allen ist ihr Leben lieb;
Dich selbst mit allen d'rum vergleich',
Und töte nicht, und schlage nicht.²⁰*

Das ist die Goldene Regel in negativer Form: Was du nicht willst, das man dir tu', das füg auch keinem andern zu. Man kann sie auch positiv formulieren: Tue anderen das an, wovon du möchtest, dass sie es dir antun. (Zwar sagte George Bernhard Shaw: „Tu den anderen nicht an, wovon du möchtest, dass sie es dir antun. Vielleicht haben sie nicht den gleichen Geschmack.“ Das aber lenkt die Aufmerksamkeit nur auf die Tatsache, dass der Geist der Goldenen Regel zählt und nicht die Formulierung.) So wie Enthaltung vom Töten die Goldene Regel in negativer Form beschreibt, so drückt Entfaltung von Liebe sie positiv aus. Percy Shelley sagte das sehr schön:

Das große Geheimnis der Moral ist Liebe oder ein Aus-unserer-Natur-Herausgehen und eine Identifikation mit dem Schönen, das in Denken, Handeln und Personen existiert und uns nicht gehört. Um wahrhaft gut zu sein, muss ein Mensch seine Einbildungskraft intensiv und ausgiebig benutzen. Er muss sich selbst an die Stelle eines anderen und vieler anderer

²⁰ *Dhammapada*, Verse 129 und 130. Zitiert aus Nyanatiloka Mahathera: *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit und Kommentar*. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 138f. (Die Pāliworte wurden vom Übersetzer entsprechend der englischen Ausgabe eingefügt. Anm.d.Üb.)

versetzen; die Schmerzen und die Freuden seiner Gattung müssen seine eigenen werden.²¹

Dieses sich Hineinversetzen in den Anderen entspricht dem „Dich selbst mit andren d’rum vergleich“ aus dem Dhammapada. Im *Bodhicaryāvatāra* oder „Eintritt in den Weg zur Erleuchtung“ drückt Śāntideva eben dieses Prinzip auf die vielleicht erhabenste Weise in der buddhistischen Literatur aus. Nachdem er beschrieben hat, wie ein Mensch durch Nachdenken über die Vorzüge des Alleinseins eitle Vorstellungen beruhigt und den Erleuchtungsgedanken (oder Erleuchtungswillen, bodhicitta) gestärkt hat, fährt er fort:

Zuerst betrachte man sorgfältig in folgender Weise die Gleichheit des anderen und des Selbst: Alle haben das gleiche Leid und das gleiche Glück. Ich muss sie beschützen wie mich selbst.

Wie der durch verschiedene Körperteile, Hand und so weiter, vielfache Körper beschützt werden muss, so auch diese ganze ebenso verschiedene Welt der Wesen, die in gleichem Glück und in gleichem Leid besteht.

Wenn auch mein Leid in den anderen Körpern nicht peinigt, so ist doch dies Leid für mich durch die Liebe zum Selbst schwer zu ertragen.

Und wenn auch des anderen Leid von mir selbst nicht gespürt werden kann, so ist doch dies Leid für ihn durch die Liebe zum Selbst schwer zu ertragen.

Des anderen Leid muss ich beseitigen, weil es Leid ist wie mein eigenes Leid. Und ich muss den anderen helfen, weil sie Wesen sind, wie ich selbst ein Wesen bin.

... Wie ich mich selbst letztlich vor Herabsetzung schütze, so verwirkliche ich deshalb auch den anderen gegenüber die geistige Haltung des Schützens und die des Mitleids.

Aus Gewohnheit gibt es die Erkenntnis „ich“ mit Bezug auf die fremden Tropfen von Samen und Blut, obgleich es kein Wirkliches gibt, das Grund für diese Erkenntnis sein könnte.

Warum wird so nicht auch der fremde Körper als Selbst erkannt? Das Fremdsein des eigenen Körpers steht ja fest, und so ist die Austauschung des anderen und des Selbst nicht schwierig.

Hat man das Selbst als fehlerhaft erkannt und die anderen als Tugendmeere, soll man die Aufgabe des Selbst und die Annahme des anderen üben.

Warum sind einem die Wesen als Teile der Welt nicht eben so teuer, wie die Hand und andere Glieder als Teile des Körpers?

Wie die Erkenntnis des Selbst sich aus Gewohnheit auf diesen eigenen wesenlosen Körper bezieht, warum ergibt sich nicht ebenso aus Gewohnheit der Begriff des Selbst auch mit Bezug auf die anderen?

Und hat man so das Heil der anderen gewirkt, gibt es nicht Stolz noch Hochmut. Hat man sich selbst in den anderen genährt, gibt es auch kein Hoffen auf eine Frucht. Wie du dich selbst vor Schmerzen und Kummer etwa schützen willst, so sollst du deshalb der Welt gegenüber die geistige Haltung des Schützens und die des Mitleids üben.²²

Man nennt diese Übung die „Gleichsetzung von selbst und anderen“ (*parātmāsamatā*) und den „Austausch von selbst und anderen“ (*parātmāparivartana*). Blake drückt dasselbe Prinzip prägnant aus: „Die erhabenste Tat ist, einem anderen den Vorrang zu geben.“ Wie man sie auch beschreiben mag, ob als

²¹ Percy B. Shelley, *A Defence of Poetry*, Selected Prose Works of Shelley, Watts and Co, London 1915, S. 87.

²² *Bodhicaryāvatāra*, Verse 90-94, 110-117. Zitiert aus: Śāntideva, *Eintritt in das Leben zur Erleuchtung*. Lehrgedicht des Mahāyāna aus dem Sanskrit übersetzt von Ernst Steinkellner. Eugen Diederichs Verlag, Düsseldorf 1981, S. 102ff.

Gleichsetzung oder Austausch von selbst und anderen oder ob auf andere Weise: die Liebe, die den ersten Vorsatz in positiver Form ausdrückt, ist keine schlaife Empfindung, sondern kraftvoller Ausdruck einer imaginativen Identifikation mit anderen Lebewesen. „Liebe“ ist ein viel zu schwaches Wort für das positive Gegenstück des Nichttötens oder der Gewaltlosigkeit, und sogar *maitrī* (Pāli *mettā*) ist nicht wirklich befriedigend. So wie Töten eine absolute Verneinung eines anderen bedeutet, so ist „Liebe“, wie wir es wohl dennoch nennen müssen, seine absolute Bestätigung. Als solche ist sie keine erotische und auch keine Elternliebe, und nicht einmal freundliche Liebe. Wenn man hier überhaupt von Liebe sprechen kann, dann ist sie eine wertschätzende, beschützende, reifende Liebe, die auf die spirituelle Existenz anderer ebenso wirkt wie Licht und Hitze der Sonne auf ihr körperliches Sein.

Eine solche Liebe ist natürlich sehr selten. Gewalt ist viel weiter verbreitet, auch wenn sie nur ausnahmsweise bis zu Tötung geht. Wir können es auch so sagen, dass die Menschen viel häufiger aus dem Machtmodus als aus dem Liebesmodus heraus handeln. Aber was ist Macht? In diesem Zusammenhang bedeutet Macht schlicht die Fähigkeit, Zwang auszuüben, und Gewaltausübung ist der tatsächliche Einsatz dieser Fähigkeit, um das Sein eines anderen ganz oder teilweise zu negieren. Im Machtmodus zu handeln bedeutet daher, anderen Lebewesen gewalttätig zu begegnen oder in einer Art, die ihr Sein eher negiert als bestätigt. In Übereinstimmung mit dem Liebesmodus zu handeln, ist das Gegenteil davon. Jedes Lebewesen, Menschen eingeschlossen, ist in gewissem Grad fähig, Zwang auszuüben, und insofern hat jedes Lebewesen Macht, wenn auch vielleicht nur in sehr eingeschränktem Maß. Menschen haben mehr materielle und geistige Macht als alle anderen Lebewesen, sowohl in Bezug auf ihre eigene Art, als auch auf andere.

Von diesem Blickpunkt aus bedeutet die Einhaltung des ersten Vorsatzes, dass wir uns infolge unserer imaginativen „Gleichsetzung“ mit anderen nicht nur des Tötens enthalten, sondern auch mehr und mehr im Einklang mit dem Liebesmodus handeln und entsprechend weniger im Machtmodus. Das führt zu einer so gewaltigen Veränderung in uns selbst, dass man von einer Verlagerung unseres Gravitationszentrums sprechen könnte. Dieser Wandel zeigt sich sowohl in der Befolgung des ersten Vorsatzes als auch, soweit ihre jeweilige Art es zulässt, in der Befolgung aller übrigen Vorsätze.

Nicht einmal der gläubigste Übende des ersten Vorsatzes wird von heute auf morgen ganz im Sinne des Liebesmodus handeln und den Machtmodus völlig vermeiden können. Wir leben in einer vom Machtmodus beherrschten Welt. Nur in außergewöhnlichen Individuen kommt der Liebesmodus zum Tragen, und nicht einmal für sie ist es immer möglich oder erstrebenswert, entsprechend dem Liebesmodus zu handeln. Hier sind zwei Prinzipien festzuhalten: (a) Wann immer jemand aus dem Machtmodus heraus handeln muss, muss er ihn dem Liebesmodus unterordnen. Ein einfaches, alltägliches Beispiel dieser Unterordnung geben die Mutter oder der Vater, die aus Liebe zum Kind es gewaltsam von etwas abhalten, das ihm schaden würde. (b) Innerhalb der spirituellen Gemeinschaft ist es unmöglich, gemäß dem Machtmodus zu handeln, denn aufgrund ihres Wesens als freiwilliger Zusammenschluss freier Individuen, die gewisse gemeinsame Ziele teilen, gründet die spirituelle Gemeinschaft im Liebesmodus. Bezogen auf den Orden bedeutet dies: Sollte sich ein Ordensmitglied soweit vergessen, dass es einem anderen Ordensangehörigen Zwang oder Gewalt antut, schließt es sich in eben diesem Grad selbst aus der spirituellen Gemeinschaft aus und hört praktisch auf, Ordensmitglied zu sein. Akte der Gewalt zwischen Ordensmitgliedern sind daher der schwerwiegendste Bruch der Einheit und Solidarität des Ordens, den man sich vorstellen kann, während Gedanken, Worte und Taten der Liebe die besten Mittel zur Stärkung dieser Einheit sind.

Abgesehen davon, dass Ordensmitglieder nur insoweit entsprechend dem Machtmodus handeln sollen, als er dem Liebesmodus unterworfen bleibt, sollten sie ihr Bestes tun, in möglichst vielfältiger Weise vom Machtmodus auf den Liebesmodus überzugehen. Sie sollten den Grundsatz der Enthaltung vom Töten beziehungsweise den Grundsatz der Liebe in so viele Bereiche des Lebens wie möglich ausweiten, und dies individuell wie auch gemeinsam. Die Befolgung des ersten Vorsatzes wird ganz natürlich dazu führen, dass

man Vegetarier wird, sich weder selbst einer Abtreibung unterzieht, noch anderen dabei hilft oder sie dazu ermutigt. Sie wird dazu führen, dass man für die Umwelt sorgt, nicht nur Herstellung und Verkauf von Atomwaffen, sondern Waffen aller Art ablehnt und vieles andere mehr.

Den ersten Vorsatz zu befolgen, heißt aber nicht bloß, gewisse Dinge zu tun oder nicht zu tun. Gewaltlosigkeit oder Liebe ist ein Prinzip, und für ein Prinzip gibt es keine Begrenzung hinsichtlich der Arten, wie man es anwenden kann. Niemandes Lebenswandel ist derart unheilsam, dass seine Übung von Gewaltlosigkeit und Liebe nicht noch schlechter sein könnte, und niemand verhält sich so heilsam, dass sein Lebenswandel nicht noch besser werden könnte. Als direkteste Manifestation des Zufluchtnehmens sind die Möglichkeiten zu Gewaltlosigkeit oder Liebe unendlich.

Als Edelstein betrachtet ist der erste Vorsatz ein Pfeiler aus Diamant. Er ist ein Diamantpfeiler, weil Diamanten die wertvollsten Edelsteine sind und so geschliffen werden können, dass sie zu Brillanten werden. Sie sind auch die härteste bekannte Substanz, so wie der Liebesmodus „stärker“ ist als der Machtmodus und ihn in allen seinen Formen „überwinden“ kann.

Der zweite Vorsatz:

Der Grundsatz, Nichtgegebenes nicht zu nehmen: Großzügigkeit

So wie der erste Vorsatz nicht bloß eine Angelegenheit des Nicht-Tötens ist, selbst wenn die negative Formulierung so klingt, so geht es im zweiten Vorsatz nicht nur darum, nicht zu stehlen. In diesem Fall macht die negative Formulierung des Vorsatzes das auch ganz deutlich. *Adinnādānā veramaṇī* bedeutet wörtlich das Sich-enthalten (*veramaṇī*) vom Nehmen oder Ergreifen (*adānā*) dessen, was nicht gegeben (*adinna*) ist. In anderen Worten bedeutet es, nichts zu nehmen oder sich anzueignen, was ein anderer nicht bereit ist zu geben. Gewaltanwendung besteht darin, dass wir anderen etwas antun, das sie nicht möchten. Insofern ist das Nehmen von Nicht-Gegebenem eine Form von Gewalt. Es ist eine Gewalt, die sich, anders als ein körperlicher Angriff, nicht gegen die eigentliche Person anderer richtet, sondern gegen ihren Besitz. Natürlich könnte man auch argumentieren, Gewalt gegen Besitz stelle indirekt Gewalt gegen die Person dar, weil Besitz definitionsgemäß immer jemandem persönlich gehöre. (Das wirft natürlich das Thema von Eigentum und Besitz selber auf, und darüber werde ich später noch etwas sagen.)

Da Nehmen des Nicht-Gegebenen eine Form von Gewalt ist, können wir alles im Zusammenhang mit dem ersten Vorsatz über Macht und Gewalt Gesagte – die Goldene Regel sowie Macht- und Liebesmodus eingeschlossen – auch auf den zweiten Vorsatz anwenden. Deshalb müssen wir uns mit dem zweiten Vorsatz nicht ganz so lange wie mit dem ersten beschäftigen. Nachdem ich zunächst Großzügigkeit, die positive Formulierung des Zweiten Vorsatzes, behandle, werde ich drei Punkte ansprechen, die in Verbindung mit der Befolgung des Vorsatzes auftauchen, und anschließend werde ich kurz auf das Thema Eigentum oder Besitz eingehen. In *Song of Myself*, einem der ersten Abschnitte seines Gedichtzyklus *Leaves of Grass*, kündigt Walt Whitman an:

Hört, ich gebe keine Vorträge oder milde Gaben,

Wenn ich gebe, gebe ich mich selbst.

Diese Zeilen veranschaulichen den Unterschied zwischen Liebe im Sinne des ersten Vorsatzes und Großzügigkeit, wie sie im zweiten gemeint ist. Liebe gibt sich selbst, das heißt: Liebe ist Selbst-Hingabe einer Person an eine andere, das Sich-Überlassen einer Person an eine andere. („Hingabe“ oder „Sich-überlassen“ bedeutet in diesem Zusammenhang alles Aufgeben eines jeglichen Vorteils, den man aus dem

Machtmodus beziehen könnte.) Großzügigkeit ist ein Geben von Eigentum an eine Person, und das ist ein Ausdruck von Liebe. Tatsächlich kann dort, wo es Liebe in ihrer Fülle gibt, gar keine Rede von Großzügigkeit sein, denn Liebe ist letztlich mit Besitz- oder Eigentumsdenken ganz unvereinbar. Wer liebt, denkt somit auch nicht im Sinne von Großzügigkeit, sondern vielmehr gemeinsamen Besitzens oder Teilens.

Shakespeare drückt die paradoxen Auswirkungen einer solchen wechselseitigen Großzügigkeit in einem seiner Gedichte unvergleichlich aus. (Als ich begann, diesen Text vorzubereiten, wusste ich noch nicht, dass ich die großen Dichter so oft zitieren würde und dass sie so viel zum Thema Ethik zu sagen hätten.) In seinem Gedicht über die Liebe zwischen dem Phönix und der Turteltaube versichert er uns:

*Liebesstrahl durchzuckte so sie,
Dass der Phönix all sein Glück
Flammen sah im Turtel-Blick;
Jedes jedem Potosi.
Eigentum sich so verließ,
Dass im Selbst das Selbst verschwand,
Einzelwesen, zwiebenannt,
Weder zwei noch eines hieß.
Selbst Vernunft sie schien bedrängt,
Sah Getrenntes sich vereinen,
An sich selbst wie nichts erscheinen:
Schlichtes war wohl so vermengt,
Das sie rief: "Wie treu gepaart
hier in Eintracht ein Geschlecht!
Recht hat Liebe nun, nicht Recht,
Wo Entfernung so beharrt."²³*

Für den Buddhismus geht es nicht so sehr um ein offenbar einträchtiges „Zwiebenanntes“ als um Eintracht der gesamten spirituellen Gemeinschaft. Letztendlich kommt Großzügigkeit, wie im Fall des Bodhisattva, an einen Punkt, da man Geber, Gabe und Empfänger nicht mehr unterscheiden kann. Es ist diese Art von Großzügigkeit, die in der positiven Formulierung des zweiten Vorsatzes angesprochen ist und die auch – im Kontext so genannter Besitzverhältnisse – die echte Entsprechung zu Liebe, der positiven Form des ersten Vorsatzes, ist.

Die drei Punkte, die in Verbindung mit der Einhaltung des zweiten Vorsatzes auftauchen, betreffen Arten und Weisen, Nicht-Gegebenes zu nehmen, die in der buddhistischen Überlieferung nicht eigens erwähnt werden, sowie Dankbarkeit und Verschuldung.

Da der zweite Vorsatz wie alle anderen Vorsätze zunächst einmal ein ethisches Prinzip ist, folgt, dass wir uns nicht nur mit jenen Anwendungen begnügen sollten, die ausdrücklich in den buddhistischen Schriften genannt sind. Mit einer solchen Beschränkung würden wir uns eines ethischen Formalismus schuldig machen, doch ethischer oder auch pseudo-ethischer Formalismus ist einer der größten Feinde des

²³ Aus William Shakespeare, Poetische Werke. Sonette, *Der Phönix und die Turteltaube*. Im Internet abrufbar unter: <http://www.zeno.org/Literatur/M/Shakespeare,+William/Poetische+Werke/Der+Phönix+und+die+Turteltaube>

Buddhismus und des spirituellen Lebens überhaupt.

Zu den Arten des Nehmens von Nicht-Gegebenem, die meines Wissens in der buddhistischen Tradition nicht bekannt sind (wenigstens in dem Sinn, dass Enthaltung von ihnen nicht ausdrücklich in Verbindung mit dem zweiten Vorsatz aufgeführt wird), gehören das Nehmen von Zeit und das Nehmen von Energie einer anderen Person gegen ihren Willen. Man nimmt anderen Zeit, indem man sich ihnen aufdrängt, wenn sie Arbeit zu erledigen haben, oder wenn man sie nötigt sich etwas anzuhören, das sie nicht hören wollen. Im heutigen sozialen Leben ist diese Form von *adinnādānā* oder Nehmen des Nicht-Gegebenem sehr verbreitet (und auch in der Antike war sie, wenn wir Horaz glauben dürfen, nicht ganz unbekannt). Buddhisten sollten ihr Bestes tun, dies sowohl innerhalb als auch außerhalb der spirituellen Gemeinschaft zu vermeiden.

Einer Person gegen ihren Willen Energie und Vitalität zu nehmen, hängt eng mit dem Nehmen von Zeit zusammen, ist aber noch schädlicher. Hier drängt man sich jemandem in einem solchem Ausmaß auf und zwingt ihn, die eigenen Klagen, Bitten und Tiraden so lange anzuhören, bis er oder sie schließlich an den Rand physischer und emotionaler Erschöpfung gebracht und womöglich sogar in einen Nervenzusammenbruch getrieben ist. Nachdem ein Mensch einen anderen auf solche Weise seiner Energie beraubt hat, kann man ihn vielleicht zu seinem Opfer oder einem Dritten sagen: „Ich habe unseren kleinen Plausch wirklich genossen.“ Menschliche Vampire dieser Art sind manchmal ziemlich ahnungslos, welchen Schaden sie anrichten, und, falls sie Buddhisten sind, erkennen sie nicht, dass sie den zweiten Vorsatz übertreten – und wahrscheinlich auch den ersten.

Dies soll aber nicht heißen, man dürfe die Energie eines anderen nicht nehmen, ja sogar auslaugen, wenn man es wirklich dringend benötigt und wenn der andere Mensch seine Zeit und Energie bereitwillig im nötigen Ausmaß gibt – und damit kommen wir zum Thema Dankbarkeit.

Wenn uns etwas gegeben wurde, das wir brauchen, und besonders, wenn es uns freiwillig und ohne Gegenleistung gegeben wurde, ist die natürliche Regung darauf, dass man sich dankbar fühlt. Wenn man nicht dankbar ist, stimmt etwas nicht. Entweder war schon das Bedürfnis selbst ungesund oder gar neurotisch und insofern überhaupt nicht zu befriedigen (man kann auch kaum dankbar sein für eine Befriedigung, die man nicht empfunden hat), oder man hat eine Einstellung des Nehmens oder Ergreifens ohne Rücksicht darauf, ob die andere Person einem das, man man braucht, geben will oder nicht. Wirkliche Dankbarkeit kann man nur empfinden, wenn man von einer anderen Person nur das nimmt, was man tatsächlich braucht, und wenn diese Person auch bereit ist, es zu geben. Insofern können nur reife und integrierte, das heißt wahre Individuen Dankbarkeit empfinden, und wahre Individuen empfinden nicht nur Dankbarkeit, sondern sie drücken sie auch aus. Vielleicht ist es bedeutsam, dass Bekundungen von Dankbarkeit innerhalb des Triratna-Ordens in den letzten Jahren sehr zugenommen haben. Das ist wirklich eine sehr positive Entwicklung. Früher hörte man Jahresanfang bis -ende kaum einmal ein Wort der Dankbarkeit. Ich freue mich sagen zu können, dass man heute zwar vielleicht nicht täglich, aber doch wenigstens zwei oder dreimal wöchentlich Worte der Dankbarkeit hören kann.

Die Verbindung zwischen Verschuldung und dem zweiten Vorsatz wird nicht immer klar gesehen. Verweigert man jemandem beispielsweise willentlich das Geld, das man ihm schuldet – Geld, das er zurückhaben möchte und vielleicht auch benötigt –, so macht man sich des Nehmens von Nicht-Gegebenem und damit auch einer Gewalttat schuldig. Das bedeutet auch, dass man, solange eine Schuld nicht beglichen ist, nicht wirklich *dāna* geben kann. Man kann deshalb nicht Großzügigkeit üben, weil in diesem Fall das so genannte *dāna* dasselbe ist wie Peter zu bestehlen, um Paul zu geben, und dadurch wird Paul, sofern er davon weiß, zum Empfänger gestohlenen Güter. Mit Verschuldung sind hier natürlich nicht Bankdarlehen gemeint, die man mit Zinsen innerhalb einer bestimmten Frist zurückzahlen muss. Was aber durchaus gemeint ist, sind Schulden bei Freunden oder Verwandten sowie bei Unternehmen, dem Staat

oder professionellen Beratern, ob es dabei um Geld, Güter oder Leistungen gehen mag. Darum bitten wir zukünftige Ordensmitglieder, vor ihrer Ordination alle ihre Schulden zu begleichen, denn sonst würde die Einhaltung mindestens eines der bei der Ordination angenommenen Vorsätze schon von Anfang an erheblich beeinträchtigt.

Im Orden selbst, also unter den Ordensangehörigen – individuell wie auch „kollektiv“ – kann es die Frage des Nehmens von Nicht-Gegebenem und daher auch die von Verschuldung im gewöhnlichen Sinne gar nicht geben. Obwohl nämlich Ordensangehörige ihr Eigentum nicht gemeinsam halten, ist es die Vorstellung innerhalb der spirituellen Gemeinschaft weithin akzeptiert, dass gemeinsames Eigentum den Idealfall darstellt. Auf jeden Fall sind alle Angehörigen des Ordens durch ihre Übung des zweiten Vorsatzes tief vom Prinzip der Großzügigkeit und des Teilens durchdrungen und werden ihr Bestes tun, es in ihren Beziehungen untereinander zu verwirklichen.

Damit kommen wir zur allgemeinen Frage des Eigentums. Proudhon sagte: „Eigentum ist Diebstahl“, doch das hilft nicht viel weiter. Wenn Eigentum Diebstahl ist, dann gibt es niemanden, der kein Dieb ist, denn es gibt keinen rechtsmündigen Menschen, dem nichts gehört, und eine Gesellschaft von Dieben kann wohl kaum über die Eigentumsfrage entscheiden. Deshalb müssen wir die Frage noch einmal von einer anderen Seite beleuchten. Es dürfte unzweifelhaft sein, dass Eigentum ungleichmäßig und nicht den echten Bedürfnissen der Menschen gemäß verteilt ist. Was kann man daran ändern? Für Buddhisten liegt die Antwort in der Anwendung einer Verbindung von Liebes- und Machtmodus, wobei der Machtmodus dem Liebesmodus natürlich untergeordnet sein muss. In demokratischen Ländern ließe sich eine gerechtere Verteilung von Eigentum oder Reichtum einerseits vom Gesetzgeber bewerkstelligen, was praktisch eine gewaltsame Enteignung der Minderheit durch die Mehrheit zur Folge hätte, andererseits aber durch Förderung eines tieferen Verständnisses und einer wirksameren Übung des Prinzips der Freigebigkeit und des Teilens in größtmöglichem Maßstab. Letzteres ist, wie ich kaum betonen muss, ganz besonders die Aufgabe einer Körperschaft wie des Triratna-Ordens. Im Zusammenhang unserer gegenwärtigen Betrachtung kann ich dazu nicht mehr sagen. Das Thema Eigentum ist ein weites Feld, und wir liegen bestimmt nicht falsch, wenn wir dem Prinzip der Großzügigkeit und des Teilens treu bleiben und andere ermutigen, dies auch zu tun.

Da Gold das wertvollste aller Metalle und weithin auch als Tauschmittel dient, ist der zweite Vorsatz ein Pfeiler aus Gold. Gold ist auch das formbarste und dehnbarste Metall. Daher symbolisiert es gut die unbegrenzte Anpassungsfähigkeit von Großzügigkeit, der positiven Form des zweiten Vorsatzes, an die Bedürfnisse der Lebewesen. Gold wird von Hitze, Feuchtigkeit und Säure so gut wie nicht beeinflusst. Ebenso lässt sich Großzügigkeit nicht von den Bedingungen beeinflussen, unter denen sie wirken muss, nicht einmal von der Undankbarkeit eines Empfängers.

Der dritte Vorsatz:

Der Grundsatz, sexuelles Fehlverhalten zu vermeiden: Zufriedenheit

Wir werden den dritten Vorsatz, zumal in seiner positiven Form von Zufriedenheit, leichter verstehen können, wenn wir ihn im Kontext der traditionellen buddhistischen Kosmologie betrachten. Ihr zufolge ist unser Universum dreigeteilt. Weltliches Dasein lässt sich gewissermaßen in drei Ebenen übereinander schichten, die insofern höher als die jeweils darunter liegenden sind, als sie feiner, positiver, glückseliger und leuchtender sind. Diese drei „Schichten“ sind die Ebenen, Welten oder Sphären (die Bezeichnungen wechseln) des sinnlichen Begehrens (*kāma*), der archetypischen Form (*rūpa*), und der Nicht- (archetypischen) Form (*arūpa*).

Die Ebene des sinnlichen Begehrens umfasst (in aufsteigender Reihenfolge): die Höllenwelt, die Welt der hungrigen Geister, die Welt der *asuras* oder Gegengötter, die Tierwelt, die Menschenwelt und die Welt der (unteren) Götter. Letztere reicht von den vier Großkönigen (den so genannten Göttern der vier Himmelsrichtungen) bis zu den Göttern, die die Schöpfungen anderer regieren. Die Ebene archetypischer Form gliedert sich insgesamt sechzehn Unterebenen, vom Himmel der Götter aus Brahmās Gefolge bis zu und einschließlich der fünf „Reinen Stätten“, in denen die Nicht-Wiederkehrer leben, jene erhabenen spirituellen Wesen, die einen solchen Grad transzendenter Einsicht erlangt haben, dass die fünf Fesseln gesprengt wurden, die sie an die Ebene sinnlichen Begehrens gekettet hatten. Nun werden sie nie mehr dort geboren werden. Die dritte Ebene, die Ebene der Nicht-Form, umfasst vier Unterebenen. Sie alle werden von Brahmās bewohnt, einer Ordnung spiritueller Wesen, die sogar über den Göttern stehen (obgleich man sie manchmal als solche bezeichnet).

Über diese drei Ebenen bedingten Daseins ließe sich viel sagen. An dieser Stelle ist für uns nur folgendes von Bedeutung: Auf den Ebenen archetypischer Form gibt es den sexuellen Dimorphismus nicht, das heißt es gibt keine Unterscheidung von männlich und weiblich, sondern aus menschlicher Sicht sind die Bewohner jener Ebenen androgyn. Sexuellen Dimorphismus, die Unterscheidung von männlich und weiblich, gibt es nur auf der Ebene der Sinnesbegierde, zu der auch die Menschenwelt gehört. Da spirituelles Leben in objektiver oder kosmologischer Hinsicht darin besteht, von niedrigeren zu höheren Ebenen oder Welten fortzuschreiten, gibt es auch ein Fortschreiten von einem Zustand des biologischen und psychologischen sexuellen Dimorphismus zu einem der spirituellen Androgynie. Insofern der Zustand des sexuellen Dimorphismus ein Zustand von Polarisierung, Spannung und Projektion ist, ist er auch ein Zustand von Unzufriedenheit. Spirituelle Androgynie hingegen ist ein Zustand der Harmonie, Entspannung und Zufriedenheit. Den dritten Vorsatz zu befolgen heißt darum nicht nur, sich der verschiedenen wohlbekanntesten Formen sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten, sondern auch – und das ist wichtiger – Zufriedenheit zu erleben. Sie ist die „vertikale“ (im Unterschied zur „horizontalen“) Entsprechung jener Enthaltensamkeit.

In Meditation transzendiert man den Zustand des sexuellen Dimorphismus. Meditierend hört man für eine Weile auf, Mann oder Frau zu sein. Das liegt daran, dass man, wenn man im Sinne von *śamatha-bhāvanā* oder der „Entwicklung von Stille“ meditiert, von *dhyāna* zu *dhyāna* (den so genannten höheren Bewusstseinszuständen) aufsteigt, und diese höheren Bewusstseinszustände sind die subjektiven, psychischen Entsprechungen zu den verschiedenen Unterebenen der Schichten archetypischer Form und Nichtform. Während man meditiert und die *dhyānas* tatsächlich erlebt, ist man darum ein *deva* oder *Brahmā*. In der Sprache der westlichen spirituellen Überlieferung ist man ein Engel und führt ein Engeldasein – und Engel sind natürlich androgyne Wesen. Deshalb ist es kein Zufall, dass das Sanskrit-Wort für Zölibat oder, genauer, Keuschheit *brahmacharya* lautet, was wörtlich „wie Brahmā wandeln, üben oder leben“ heißt. Es geht also nicht nur darum, sich sexueller Aktivität zu enthalten, sondern den sexuellen Dimorphismus zu überschreiten, der die Grundlage sexueller Aktivität und sexuellen Begehrens ist.

Darum ist auch Vajraloka, unser Meditations- und Retreatzentrum in Nordwales nicht nur der Meditation (*dhyāna*) gewidmet, sondern auch dem Zölibat (*brahmacharya*). Meditation und Zölibat gehören zusammen: Sie bestärken einander. Aus diesem Grund ermutigen wir auch gleichgeschlechtliche Situationen. In ihnen geht es nicht nur darum, die Gelegenheiten für sexuelles Fehlverhalten zu reduzieren, sondern vielmehr darum, Männern beziehungsweise Frauen Erholungsphasen von der Spannung sexueller Polarisierung zu verschaffen und ihnen Gelegenheiten zu bieten, für kurze Zeit den Zustand sexueller Polarisierung zu überwinden und einfach Mensch und – so weit wie möglich – ein wahres Individuum zu sein. Für alle, die als Individuen wachsen und auf dem Pfad zur Erleuchtung vorankommen möchten, sind Meditation und gleichgeschlechtliche Situationen verschiedenster Art, solange sie noch nicht transzendente Einsicht erlangt haben, absolut unentbehrlich.

Aus all dem folgt nicht nur, dass Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten nicht genügt und es wichtig ist, Zufriedenheit zu erleben, sondern auch, dass wir uns nicht in einem absoluten oder ausschließlichen Sinn als Mann beziehungsweise Frau verstehen sollten. Nach überlieferter buddhistischer Lehre sind wir im Lauf unserer Existenzen seit anfangsloser Zeit schon viele Male Mann oder Frau gewesen. Vielleicht waren wir sogar schon Götter – androgyne Wesen. Aus einer solchen Sicht erscheint es ziemlich lächerlich zu denken oder zu fühlen, wir müssten, bloß weil wir in diesem Leben Mann oder Frau sind, es auch für immer und ewig bleiben.

Im dem Maße, wie wir aufhören, uns absolut und ausschließlich als Mann oder Frau zu verstehen, werden wir auch aufhören, so zu sprechen und zu handeln, als seien wir Mann und nichts als Mann beziehungsweise Frau und nichts als Frau. Wir werden uns somit nicht mehr in jener ultra-polarisierten Weise benehmen, die im Buddhismus von den Gestalten der männlichen und weiblichen *asuras* veranschaulicht wird. Männliche *asuras* sind wild, aggressiv und sehr hässlich; sie ähneln den *Orks* aus Herr der Ringe. Weibliche *asuras* sind aufreizend, verführerisch und sehr schön; sie verschlingen jeden Mann, der das Pech hat, in ihre Klauen zu geraten. Was die männlichen *asuras* mit Frauen tun, wird uns nicht berichtet, aber man kann es sich leicht ausmalen. Angehörige des Triratna-Ordens hegen keinerlei Wunsch, den *asuras* des einen oder anderen Geschlechts zu ähneln.

Das soll aber nicht heißen, man könne geschlechtliche Unterschiede einfach abschaffen, ignorieren oder behaupten, es gebe sie gar nicht. Eine kraftlose, triste Unisex-Mentalität, die darauf aus ist, geschlechtliche Unterschiede zu leugnen, ist nicht mit dem Ideal spiritueller Androgynität zu verwechseln. Kastraten sind keine Engel, auch wenn manche Engelsdarstellungen in der christlichen Kunst das vermuten lassen könnten. Hier wie überall im spirituellen Leben ist nicht Leugnung, sondern Verwandlung nötig, nicht Flucht, sondern ein Fortschreiten. Soweit es den dritten Vorsatz betrifft, vor allem in seiner positiven Formulierung als Zufriedenheit, besteht dieses Fortschreiten zunächst einmal darin, von der absoluten Identifizierung mit dem eigenen psycho-physischen Geschlecht zu einer relativen, nur provisorischen Identifizierung überzugehen, und von dort aus weiter zum Ende aller Identifizierung. Wenn wir dies begreifen, ob mit oder ohne Hilfe der traditionellen buddhistischen Kosmologie, dann werden wir den dritten Vorsatz tiefer verstehen und ihn mit größerem Vertrauen befolgen. Dann werden auch Theorie und Praxis gleichermaßen klar sein.

Sie werden kristallklar sein, denn der dritte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Kristall. Er besteht deshalb aus Kristall, weil Kristall rein, durchsichtig und funkelnd ist – und Kristall ist entweder farblos oder hat einen ganz zarten Stich ins Rosa oder Bläuliche.

Der Vierte Vorsatz :

Der Grundsatz, sich falscher Rede zu enthalten: Wahrhaftigkeit

Bevor wir uns mit diesem Vorsatz befassen, möchte ich ein paar allgemeine Bemerkungen über die vier Sprachvorsätze machen. Zunächst einmal fällt die Tatsache ins Auge, dass es überhaupt vier Redevorsätze gibt. Selbst wenn Rede eine „Tür“ oder „Pfad“ eigener Art und als solche genauso wichtig wie Körper und Geist ist, wirkt es doch, als müsste es auch vier einzelne Vorsätze für vier verschiedene Arten des Tötens oder vier Vorsätze für diverse Arten des Nehmens von Nicht-Gegebenem geben. Sprechen ist offenbar äußerst bedeutsam. Als wichtigstes Kommunikationsmittel unter Menschen spielt es eine soziale Rolle in der menschlichen Entwicklung, und als Hauptmedium jenes Ausdruckssystems, das wir Sprache nennen, ist es eines der unterscheidenden Merkmale zwischen den Menschen und anderen Tieren.

Für den Buddhismus ist Rede bedeutsam, denn sie nimmt eine Mittelposition zwischen Körper und Geist oder zwischen Handeln und Denken ein, ohne so grob wie das eine oder so subtil wie das andere zu sein. Gerade weil die Rede diese Zwischenstellung einnimmt, ist es so wichtig, sie zu beherrschen, und deshalb ist es auch so schwierig, sie unter Kontrolle zu halten. Es ist wichtig, denn sie ist in gewissem Sinne eine Form des Handelns, das heißt eine Form offensichtlichen Handelns und findet als solche sie in der Außenwelt statt, wo sie Folgen für den Sprechenden wie für andere zeitigt. Im Dhammapada heißt es hinsichtlich einer besonderen Form untauglicher Rede:

*Sprich niemals hart zu irgendwem,
beschimpft, möcht' man's erwidern dir.
Ja, heft'ges Reden bringt dir Leid,
und Gegenschläge treffen dich.²⁴*

Es ist schwer, die Rede zu kontrollieren, weil sie in gewissem Sinne zwar nicht nur Gedanke ist, für den Sprecher selbst aber so nah am Denken (Rede ist letztendlich nur ausgesprochenes Denken), dass er es oft schwierig findet zu bemerken, dass das, was er sagt, spürbar auf die Außenwelt wirkt und man die Rede deshalb kontrollieren sollte. Das ist zweifellos der Grund dafür, warum sich unter den zehn Vorsätzen allein vier mit der Rede befassen, während im Edlen Achtfältigen Pfad nur eines der acht Glieder von Rede handelt (wenngleich dieses Glied natürlich viergeteilt ist).

Die buddhistische Überlieferung weist auch darauf hin, man könne die Rede kontrollieren, indem man systematisch darauf achte, was durch dieses „Tor“ kommt, und außerdem, indem man gelegentliche Zeiten völligen Schweigens einhalte. (Gelübde ewigen Schweigens sind im Buddhismus nicht erlaubt, da sie von der Verbreitung des Dharma abhalten).

Bei den meisten Menschen fließt der Strom der Rede so beständig, ununterbrochen und so stark unter dem Einfluss unheilsamer geistiger Faktoren, von denen viele unbewusst sind, dass wahrscheinlich alle vier Redevorsätze etliche Male täglich gebrochen werden, und dies tagein tagaus. Deshalb ist Rede etwas, dem alle Buddhistinnen und Buddhisten besondere Sorgfalt schenken sollen.

„Enthaltung von falscher Rede“ kann ohne die Übung von „Wahrhaftigkeit“ wohl nur bei völliger Enthaltung vom Sprechen überhaupt praktiziert werden. Doch Enthaltung von falscher Rede ist keineswegs genug. Wie alle anderen, so muss man auch den vierten Vorsatz in seiner positiven wie negativen Form befolgen. Wenn man sagt, Rede sei wichtig, weil sie das Haupt-Kommunikationsmittel zwischen Menschen sei, dann spricht man eigentlich von wahrhaftiger Rede und nur von wahrhaftiger Rede.

Unwahrhaftige Rede kann kein Kommunikationsmittel sein, denn in jeder menschlichen Gesellschaft, in der unwahrhaftige Rede vorherrscht, wird die Kommunikation zusammenbrechen. Ohne wahrhaftiges Sprechen kann es keine Zivilisation und keine Kultur geben, erst recht kein spirituelles Leben und keine spirituelle Gemeinschaft. Ohne Ehrlichkeit kann die Gesellschaft nicht existieren, so dass jeder, der sich unwahrhaftiger Rede schuldig macht, die Grundlagen der Gesellschaft untergräbt. Ein Lügner ist ein anti-soziales Element – besonders bei Gericht.

Vor Gericht zu lügen, wenn man aufgefordert ist, die Wahrheit zu sagen, gilt daher im Buddhismus als Musterbeispiel falscher Rede, und ebenso ist es ein Musterbeispiel von Wahrhaftigkeit, unter solchen Umständen die Wahrheit zu sagen. So wird es auch im oben zitierten Gespräch geschildert, in dem der Buddha den Silberschmied Cunda über die dreifache Läuterung belehrte. Falsches Zeugnis abzulegen ist deshalb ein so schlimmes Vergehen, weil es die Rechtsprechung unmöglich macht. Wenn aber nicht Recht gesprochen werden kann, dann hört die Gesellschaft als moralische Ordnung auf, und die Regel des Rechts wird durch die Regel der Macht ersetzt.

²⁴ *Dhammapada* Vers 133. Zitiert aus Nyanatiloka Mahathera: *Dhammapada. Des Buddhas Weg zur Weisheit* und Kommentar. Jhana Verlag, Uttenbühl 1999, S. 140.

Als Zeuge falsch auszusagen, ist nicht die einzige Art unwahrhaftiger Rede, die das Fundament der Gesellschaft untergräbt. George Orwell's newspeak und in der Tat jede Art unaufrichtigen Jargons können die gleiche verheerende Wirkung haben. Konfuzius beantwortete die Frage, was er an die erste Stelle setzen würde, wenn man ihn mit der Staatsführung betrauen würde: „Die Richtigstellung von Begriffen“²⁵. Das war es auch, was Nietzsche am meisten an Zarathustra schätzte (hier ist der wirkliche Zarathustra, nicht das Produkt seiner eigenen philosophisch-dichterischen Einbildungskraft, gemeint), dass nämlich in dessen Lehre Wahrheitsliebe als höchste Tugend galt. „Die Wahrheit sagen und gut mit Pfeilen schießen: das ist persische Tugend“, erzählt er uns, als ob diese beiden Dinge das Gesetz und die Propheten einschließen.

Das Dhammapada sagt fast dasselbe, allerdings eher in negativer als in positiver Form:

*Der Lügner, der das eine Ding
(die Wahrheit) unbeachtet lässt,
verloren für die nächste Welt,
zu allem Bösen fähig ist.*²⁶

Anscheinend ist jemand, der lügt und die Existenz einer höheren Welt moralischer und spiritueller Werte nicht anerkennt, fähig, jeden anderen Vorsatz zu brechen.

Eine der einfachsten, aber sehr wichtigen Arten der Enthaltung von unwahrhaftiger Rede und der Kultivierung von Wahrhaftigkeit ist sachliche Genauigkeit. Sie besteht darin zu berichten, was man beispielsweise gesehen oder gehört hat, und zwar mit genauer Faktentreue, so wie die Dinge tatsächlich passiert sind, ohne etwas hinzuzufügen oder wegzulassen, ohne zu übertreiben oder untertreiben oder wichtige Tatsachen zu vergessen. Es ist extrem schwierig, den vierten Vorsatz selbst in diesem eingeschränkten Sinn zu befolgen. Wir müssen uns zweifellos viel rigorosier in Faktentreue üben, wenn wir darauf hoffen wollen, den Vorsatz in seinen subtilen, verfeinerten und höher entwickelten Formen einzuhalten. Bei zahlreichen Anlässen war ich erstaunt und bestürzt über die nachlässige Art, in der einige meiner Bemerkungen auch von denjenigen wiedergegeben wurden, von denen ich größere Gewissenhaftigkeit in dieser Hinsicht erwartet hätte.

Solche Nachlässigkeit kann nicht nur zur Quelle allgemeiner Unsicherheit und Verwirrung, sondern auch schwerwiegender Missverständnisse zwischen zwei Personen werden. Wenn man wiederholt, was jemand anders gesagt hat, kann man sich gar nicht genug bemühen sicherzustellen, die Äußerung wortgetreu und so wiederzugeben, wie sie gemeint war, denn sonst wird die Übertretung des vierten Vorsatzes wahrscheinlich zu einem Verstoß gegen den siebten werden.

Es gibt viele weitere Punkte im Zusammenhang mit dem vierten Vorsatz, doch die meisten habe ich bereits bei anderen Gelegenheiten ausgeführt. Bevor ich angebe, aus welchem kostbarem Stein oder Metall dieser Pfeiler des vierten Vorsatzes gemacht ist, will ich noch einen Punkt ansprechen, den ich nie zuvor erwähnt habe. Er betrifft zwar nicht die persönliche Befolgung des vierten Vorsatzes, ist aber trotzdem sehr wichtig.

Wenn wir die Wahrheit sprechen, erwarten wir natürlich, dass man uns glaubt, denn sonst kann keine Kommunikation stattfinden. Gleichermaßen müssen wir anderen glauben, wenn sie die Wahrheit sagen. Vielleicht das Schlimmste, das man, abgesehen vom Töten, einem Menschen antun kann – und genau darauf will ich hinaus – ist, ihm nicht zu glauben, wenn er die Wahrheit spricht. Ein solcher Unglaube verneint seine Identität als soziales Wesen und zerstört menschliche Solidarität. Das ist in der Tat ein

²⁵ *Analekten* Buch XIII, Kapitel III. Nach: *The Analects of The Conversations of Confucius with his Disciples and Certain Others*, as translated into English by William Edward Soothill (reprinted OUP 1941) p.129. Confucius: *The Analects* (Lun-yu). Translated with an Introduction by D.C. Lau (Penguin, reprinted Harmondsworth 1982) p.118.

²⁶ *Dhammapada* Vers 176. A.a.O., S. 174.

Gewaltakt.

Deswegen genügt es nicht, die Wahrheit zu sagen: Wir müssen anderen auch glauben, wenn sie die Wahrheit sagen – besonders innerhalb der spirituellen Gemeinschaft. Das bedeutet, wir müssen genügend Gewahrsein und Sensibilität entwickeln um zu erkennen, wann andere wirklich die Wahrheit sagen, denn sonst fügen wir ihnen unabsichtlich großes Unrecht zu.

Der vierte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Perlen, denn man muss in die Tiefe des Ozeans hinabtauchen, um Perlen zu finden. Ebenso muss man sehr tief hinabtauchen, um die Wahrheit zu entdecken, selbst im offensichtlichsten, sachlichen Sinn, und solange man sie nicht entdeckt hat, wird man sie kaum sprechen können.

Der fünfte Vorsatz

Der Grundsatz, sich grober Rede zu enthalten: liebevoll sprechen

Vieles von dem, was mit Blick auf die tiefere Bedeutung der vier bisher behandelten Vorsätze, speziell des letzten, gesagt wurde, gilt mit den nötigen Abänderungen auch für die verbleibenden drei Sprachvorsätze. Deshalb müssen wir uns mit ihnen nicht im gleichen Umfang befassen wie mit dem vierten. Ich werde mich darauf beschränken, einige praktisch bedeutsame Punkte herauszugreifen, selbst wenn sie verglichen mit den großen Themen, die bereits besprochen wurden, geringfügig sind.

Im Hinblick auf die negative Form des fünften Vorsatzes muss man sich nicht nur grober Rede in ihren ungehobelten und eher offensichtlichen Ausprägungen enthalten, sondern auch jeglichen Schwelgens in roher, unanständiger und obszöner Sprache. Eine solche Sprache ist in den letzten Jahrzehnten weithin üblich geworden. Insbesondere der Gebrauch der Vierbuchstaben-Wörter gilt heute manchenorts als Ausdruck vitaler Männlichkeit, als Freiheit von Konventionen oder als künstlerische Integrität, statt als das, was er tatsächlich ist: ein Zeichen emotionaler Unreife, verarmter Vorstellungskraft und begrenzten Wortschatzes. Ich glaube, ich darf von mir sagen, dass ich mit der möglichen Ausnahme von zwei oder drei Anlässen, bei denen ich Bemerkungen anderer Personen zitierte, nie in meinem Leben üble Sprache benutzt habe. Sogar als Junge taten mir die wenigen milden Flüche, die ich im Familienkreis hörte, weh und stießen mich ab, und schon in jungen Jahren wurde mir klar, dass der Gebrauch einer solchen Sprache für mich ein Ding der Unmöglichkeit war. Sogar damals schien mir, als sei grobe, unanständige und obszöne Sprache ein Ausdruck ausgeprägt negativer Geistesverfassungen, die ganz buchstäblich die Atmosphäre vergiften.

Vielleicht sollte ich klarstellen, dass ich in die hier gemeinte Sprache auch all die unangenehmen, widerlichen Ausdrücke einbeziehe, mit denen Frauen in den Reden mancher Männer auf ihren niedrigsten gemeinsamen sexuellen Nenner reduziert werden. Solche Ausdrücke sind eine Form grober Sprache. Von Buddhisten sollte man erwarten, sie ebenso zu meiden wie ihre sonstigen hässlichen Geschwister.

So wie grobe Sprache die Atmosphäre vergiftet, so wird sie von lebenswürdiger Sprache, dem positiven Gegenpart zu grober Rede, gereinigt und belebt. Freundliche, liebevolle Sprache ist wie die warmen Strahlen der aufgehenden Sonne, die bewirken, dass die Blätter sich entfalten und die Blüten sich öffnen. Sehr oft machen sich Menschen nicht bewusst, welche positive Wirkung von ein paar freundlichen Worten erzeugt werden kann. Freundliche oder liebewürdige Rede sollte uns zur Gewohnheit werden und nicht nur etwas sein, das wir gewissermaßen aufbewahren, um es im Notfall, aus besonderem Anlass oder für besondere Menschen zu benutzen.

Als eine der grundlegenden Formen freundlicher Rede gilt im Buddhismus das Lob des Guten. Ich bin froh sagen zu können, dass dieser besondere Ausdruck emotionaler Positivität in den letzten Jahren immer populärer geworden ist. Zu den nachgeordneten Arten liebenswürdiger Rede gehören behutsames, zuvorkommendes und sogar höfliches Sprechen, und obgleich diese Formen weniger bedeutsam sind, sind sie doch nicht so unwichtig, dass wir es uns leisten könnten, sie zu vernachlässigen. Innerhalb und außerhalb der Triratna-Gemeinschaft tragen sie dazu bei, eine positive Atmosphäre zu schaffen, in der spirituelle Freundschaft aufblühen und ein spirituelles Leben geführt werden kann.

Der fünfte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Bernstein und somit weder aus Edelstein noch einem wertvollen Metall. Bernstein ist eine durchscheinende organische Substanz, die eine feine Glätte annimmt. Die Farbe des Bernsteins ist ein tiefes, warmes, rötliches Gelb, etwa wie Honig, mit einem feurigen Schimmer in der Tiefe. Und noch etwas: Bei Reibung wird Bernstein elektrisch stark aufgeladen und zieht andere Körper an.

Der sechste Vorsatz

Der Grundsatz, nicht leichtfertig zu reden: Bedeutsames sprechen

Im Pālikanon gibt es eine an mehreren Stellen wiederkehrende Passage. Der Buddha gibt dort eine Liste mit zweiunddreißig Arten leichtfertiger, eitler, überflüssiger oder bedeutungsloser Rede, in denen seine Anhänger nicht schwelgen sollen. 2500 Jahre später gibt es – dank Radio, Fernsehen und Presse – mindestens 32 000 Arten solcher Rede, und es ist wichtiger denn je, die Prinzipien, um die es in all diesen Listen geht, nicht aus den Augen zu verlieren. In diesem Fall ist es das Prinzip des Verzichts auf leichtfertige Rede oder, positiv formuliert, das Prinzip der Übung bedeutsamer Rede.

Rede kann nur dann wirklich bedeutsam sein, wenn das Leben bedeutsam ist. Das Leben wird aber nur dann bedeutsam sein, wenn wir einen bestimmten Zweck und ein bestimmtes Ziel haben. Für Buddhisten ist dieses Ziel Erleuchtung. Das heißt, bedeutsame Rede ist für Buddhisten Rede über den Dharma, denn der Dharma ist das Mittel zur Erleuchtung. Genau genommen trifft es nicht eigentlich zu, dass der Dharma das Mittel zur Erleuchtung – gewissermaßen im eigenen Recht – ist, sondern „der Dharma“ ist die umfassende Bezeichnung für alle Lehren und Methoden, alle Einsichten und Praktiken, die uns tatsächlich helfen, uns in Richtung des Transzendenten zu bewegen. Der Dharma ist alles, was hilft, uns als Individuen zu entwickeln, aber nicht in individualistischem Sinn, denn eine echte individuelle Entwicklung beinhaltet die Beachtung anderer nicht weniger als Beachtung von sich selbst.

Bedeutsame Rede ist daher nicht Rede über Dharma in einem bloß formalen Sinn, und noch weniger geht es „fromme Rede“, wie mehr als ein berühmter Übersetzer deb Pāli-Begriff dhamma-katha übertragen hat. Stattdessen geht es um Sprechen über die Mittel zur Erleuchtung oder über alles, was hilft, sich als Individuum zu entwickeln. Bedeutsames Sprechen ist dahingehend selbst ein Mittel zur Erleuchtung, dass es eine tiefe Kommunikation zwischen zwei oder mehr Menschen ist, die dem Ideal der Erleuchtung verpflichtet sind oder, in anderen Worten, Zuflucht genommen haben.

Dass man sich in bedeutsamer Rede üben und der leichtfertigen Rede ganz entsagen sollte, ist nicht so gemeint, als müsse man nun bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit über Buddhismus reden wie beispielsweise jener Charakter aus Chestertons Erzählungen, der jedes beliebige Gespräch auf das Thema der römisch-katholischen Kirche umlenkte. Wenn man selber dem Erleuchtungsideal verpflichtet ist, wird sich diese Tatsache ganz natürlich im Lauf einer Begegnung zeigen. Man muss sich nicht besonders anstrengen, damit das eigene Sprechen zu bedeutsamer Rede wird. Das wird allerdings nur dann geschehen, wenn man sich seiner eigenen Verpflichtung oder der Gesamtrichtung des eigenen Lebens

ständig gewahr bleibt und sich auch stets bewusst ist, in welche Richtung das Gespräch gerade geht und wie die Gesprächsatmosphäre ist. Zu leichtfertiger Rede kommt es ganz leicht, wenn zwei oder mehr Menschen zusammen kommen. Wenn man nicht unablässig wachsam ist, dann wird das klare Silber bedeutsamer Rede schnell vom trüben Atem einer oder mehrerer der 32 000 schädlichen Rede-Formen beschlagen.

Somit ist bedeutsame Rede ein Pfeiler aus Silber. Nicht nur deshalb, weil Silber leicht beschlägt, wenn es nicht durch Einsicht poliert wird, sondern weil es wie Gold form- und biegsam ist. In der Tat kann es so viele Formen annehmen wie der Dharma. Wie Gold ist auch Silber ein Tauschmittel – in diesem Fall für spirituellen und existenziellen Austausch in aufrichtiger menschlicher Begegnung.

Der siebte Vorsatz:

Der Grundsatz, sich verleumderischer Rede zu enthalten: Eintracht stiften

Die boshafte Rede, derer wir uns im siebten Vorsatz enthalten sollen, ist in ganz besonderer Weise boshaft, und deshalb ist die harmonische Rede, die ihr auf positiver Seite entspricht, in besonderer Weise harmonisch. Boshaftigkeit ist eine Feindseligkeit des Herzens, sie ist Hass oder Übelwollen, und im weitesten Sinne ist boshafte Rede jene Rede, die aus solchen unheilsamen Geistesverfassungen entspringt oder von ihnen bestimmt wird. Im Kontext des siebten Vorsatzes aber ist der Gegenstand der Feindseligkeit, des Hasses oder Übelwollens, der zum Ausgangspunkt oder bestimmenden Faktor böswilliger Rede wird, der Zustand von Einigkeit, Eintracht und Liebenswürdigkeit zwischen zwei oder mehr Menschen. Böswillige Rede ist somit Rede, die Zwist, Streit und Feindschaft sät und hervorzubringen beabsichtigt. Darum übersetzt man *pisuṇavācā* manchmal nicht als „böswillige Rede“, sondern als „verleumderische Rede“ oder „Zwischenträgerei“.

Das eigentliche Wesen des Grundsatzes der Enthaltung von verleumderischer Rede beziehungsweise harmonischer Rede kommt in der bereits erwähnten Lehrrede des Buddha an Cunda, den Silberschmied, gut zum Ausdruck. Der Buddha sagt folgendes über Menschen, die verleumderische Rede abgelegt haben und sich ihrer enthalten: „Was sie hier gehört haben, erzählen sie dort nicht wieder, um jene zu entzweien; und was sie dort gehört haben, erzählen sie hier nicht wieder, um jene zu entzweien.“ Streitigkeiten, und damit Disharmonie, entstehen oft, wenn eine dritte Partei absichtlich Dinge aufrührt, indem sie zwei Menschen oder auch Menschengruppen erzählt, was die jeweils anderen in ihrer Abwesenheit angeblich über sie gesagt haben. Manchmal ist das frei erfunden, oft aber handelt es sich um etwas, das tatsächlich gesagt wurde, nun aber aus dem Kontext gerissen oder beim Erzählen verzerrt wird. Menschen, die den siebten Vorsatz befolgen, vermeiden solche krummen Wege. „So einigen sie die Entzweiten, festigen die Verbundenen.“ Mit anderen Worten: Selbst, wenn Menschen sich direkt zerstritten haben, kann die Harmonie doch wieder hergestellt werden, wenn andere die Sache nicht durch Zwischenträgerei verschlimmern. „Eintracht lieben sie, an Eintracht finden sie Freude und Gefallen.“

Die Sprache des Buddha ist hier sehr ausdrucksstark. Wer den siebten Vorsatz befolgt, enthält sich nicht nur böswilliger Rede, sondern hat wirklich Freude an Harmonie und spricht deshalb „so, dass Harmonie gefördert wird“, zum Beispiel indem man anderen erzählt, wie gut eine Freundin über sie gesprochen, oder wie ein Freund ihn vor Kritik verteidigt hat. Daran zeigt sich deutlich, dass die positive Entsprechung zur Enthaltung von verleumderischer Rede nicht eigentlich harmonische Rede, sondern eher harmonisierende Rede ist: Rede, die Zwist in Harmonie verwandelt und bereits bestehende Harmonie zwischen Menschen auf ein noch höheres Niveau hebt. Wie gut das in der spirituellen Gemeinschaft anwendbar ist, dürfte offensichtlich sein.

Der siebte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Opal. Er ist darum ein Pfeiler aus dem wertvollen oder edlen Opal, weil dieser die verschiedenen Farben aus dem Regenbogen in einem einzigen Juwel vereinigt. Genau so bringt der Grundsatz der Enthaltung von verleumderischer Rede, der Grundsatz einträchtiger oder Eintracht stiftender Rede, Menschen unterschiedlichster Art in einer einzigen Gesellschaft oder Gemeinschaft zusammen.

Der achte Vorsatz:

Der Grundsatz, sich der Begierde zu enthalten: Stille des Geistes

Mit dem achten Vorsatz gehen wir von den Sprachvorsätzen zu den Geistvorsätzen über. Wir gehen auch von den sieben Vorsätzen, die *śīla* (Pāli *sīla*) oder Ethik im engeren Sinne ausmachen, zu den jenen drei Vorsätzen über, die mit den ersten sieben zusammen genommen *śīla* oder Ethik im weiteren Sinne betreffen. Insofern es bei den drei Geistvorsätzen nicht um körperliches und sprachliches Verhalten geht, sondern um die inneren Haltungen, deren äußerer Ausdruck dieses Verhalten ist, sind sie offenbar äußerst wichtig. Leider werden wir uns mit den ersten beiden ebenso knapp befassen müssen wie mit den letzten drei Sprachvorsätzen. Der Grund dafür ist, wie wir sehen werden (und übrigens auch schon im Abschnitt Die zehn Vorsätze und andere ethische Formulierungen gesehen haben), dass der achte und neunte Vorsatz jenen Bereich geistigen Verhaltens betreffen, der die edle Gruppe von *samādhi* beziehungsweise Sammlung und Meditation umfasst, so wie der zehnte Vorsatz jenen Bereich geistigen Verhaltens umfasst, der die edle Gruppe der Weisheit ausmacht. Ein so umfassendes Thema wie Sammlung und Meditation können wir bei diesem Anlass nicht behandeln. Es wird genügen, wenn einige Verbindungen aufzuzeigen.

In seiner negativen Form gilt der achte Vorsatz dem Sich-enthalten von Begierde. Das hier als „Begierde“ übersetzte Pāli-Wort ist *abhijjhā*. Wir können seine tiefere Bedeutung besser verstehen, werden wir nicht nur die Bedeutung des Begriffs selbst, sondern auch die Bedeutung von drei anderen wichtigen Begriffen untersuchen, die fast gleichen Sinn haben. Auf den ersten Blick mag es seltsam erscheinen, dass die zweite Hälfte des Wortes *abhijjhā* von *jhāyati* (Sanskrit *dhyāyatij*) stammt, das „meditieren, kontemplieren, nachdenken über, grübeln über, suchen nach, jagen nach“ bedeutet und von dem sich auch das Wort *jhāna* (Sanskrit *dhyāna*) herleitet. *Abhi* ist eine Vorsilbe und bedeutet „sehr, viel“. *Abhijjhā* beschreibt also eine Geistesverfassung intensiven Nachdenkens oder Grübelns über etwas, das einen stark anzieht oder das man sich wünscht; es bezeichnet eine Geistesverfassung des Begehrens. Die drei mit *abhijjhā* nahezu synonymen Begriffe sind *lobha*, *taṇhā* (Sanskrit *tṛṣṇā*) und *rāga*. *Lobha* bedeutet Gier, sinnliche Begierde, Sehnsucht, Verlangen und hat den gleichen Ursprung wie das lateinische Wort *libido*, das deutsche *lieb* und das englische *love*. *Taṇhā* bedeutet „Durst“, und lässt sich wie die englischen Worte *thirst* und *drought* (Durst und Dürre) letztlich auf eine Wortwurzel mit der Bedeutung „Trockenheit“ zurückführen, während *rāga* (wörtlich: Farbe, Farbton) die Bedeutung „Erregung, Leidenschaft“ hat.

Das Wesen dieser Begriffe lässt schon allgemein erkennen, mit welcher Art von Geistesverfassung der Grundsatz der Enthaltung von Begierde zu tun hat. Im Kern ist es ein Zustand, in dem das Selbst oder Ego nach dem Nicht-Selbst oder Nicht-Ego greift, um es sich anzueignen oder gar einzuverleiben und so den weit offenen Schlund der inneren Armut und Leerheit aufzufüllen. Da es aber nicht wirklich gelingen kann, ein äußeres Objekt auf solche Weise zu einem Teil von sich selbst zu machen, ist der Zustand der Begierde zugleich ein Zustand anhaltender Frustration. Deshalb wird der Ausdruck *abhijjhā* in den Pāli-Texten auch mit dem Begriff *domanassa* verbunden, der „Leid, Niedergeschlagenheit, Melancholie, Kummer“ bedeutet. Anders gesagt geht es bei dem Grundsatz der Enthaltung von Begierde um jenen Zustand allgemeiner, existenzieller Polarisierung zwischen begehrendem Subjekt und begehrtem Objekt, von dem die sexuelle

Polarisierung, um die es im dritten Vorsatz geht, lediglich ein Beispiel ist – wenn auch das vielleicht augenscheinlichste.

Für die positive Entsprechung zur Enthaltung von Begierde gibt es keinen völlig passenden Begriff. Im Kontext der zehn positiven Vorsätze rezitieren wir „Gier gebe ich auf für Großzügigkeit“²⁷, doch abgesehen davon, dass Großzügigkeit als positives Gegenstück der Enthaltung des Nehmens von Nicht-Gegebenem gilt, ist sie an dieser Stelle auch nicht radikal genug. So wie Begierde die Geistesverfassung ist, aufgrund derer man Nicht-Gegebenes nimmt, so sollte auch das positive Gegenstück von Begierde jene Geistesverfassung sein, die uns dazu bewegt, großzügig zu handeln. Eine solche Verfassung von Geist und Herz könnte man vielleicht „Depolarisierung“ nennen, doch das ist zu abstrakt und überdies negativ ausgedrückt. Dasselbe gilt für Nicht-Anhaftung. „Genügsamkeit“ wäre durchaus geeignet, wenn dieser Begriff nicht schon als positives Gegenstück zur Enthaltung von sexuellem Fehlverhalten dienen würde. Vielleicht ist es am zweckmäßigsten, im Hinblick auf das positive Gegenstück der Enthaltung von Begierde von „Ruhe“ oder „Stille“ zu sprechen.

Die Verbindung zwischen dem achten Vorsatz und Meditation – genau genommen zwischen jedem der drei Geistvorsätze und Meditation – sollte offensichtlich sein. Meditation ist die subjektive oder direkte Methode, das Bewusstsein auf eine höhere Ebene zu heben, womit sie sich von Rechtem Lebenswandel, Hatha Yoga oder *kalyāṇa mitratā* unterscheidet, die objektive oder indirekte Wege dazu sind. Da Bewusstsein aus unterschiedlichen Geisteszuständen gebildet ist, bedeutet die Tatsache, dass Meditation das direkte Mittel zur Anhebung der Bewusstseinsstufe ist, nicht, dass es nur eine einzige, allgemeine Meditationsform gibt, die das bewerkstelligen kann. Es gibt eine Vielzahl spezifischer Meditationsformen, die jeweils die allgemeine Bewusstseinsstufe dadurch anheben, dass sie auf eine bestimmte untaugliche Geistesverfassung einwirken. Da Begierde ein Greifen des Selbsts oder Egos nach dem Nichtselbst oder Nichteego ist, wird nur eine Meditationsform Begierde auslöschen können, die dieser Tendenz Einhalt gebietet und dem Übenden ermöglicht, die Vergeblichkeit der Begierde zu erkennen.

Es gibt mehrere solche Meditationen, darunter die Vergegenwärtigung des Todes, die Vergegenwärtigung der Unreinheit (das heißt die zehn Betrachtungen eines verwesenden Leichnams) und die Kontemplation der Sechs Elemente. Die meisten Ordensmitglieder sind mit ihnen allen vertraut. Seit einigen Jahren ist es zu einer Tradition geworden, dass Mitras in den Wochen vor ihrer „Ordination“ oder Zufluchtnahme intensiv die Sechs-Elemente-Praktik üben. Auf diese Weise erfahren sie nicht nur den „Tod“, der einer spirituellen „Wiedergeburt“ als Ordensmitglied vorausgeht, sondern sie legen auch das Fundament einer tiefer gehenden Übung des Grundsatzes der Enthaltung von Begierde, oder der Stille.

Der achte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Smaragd. Es ist Smaragd Pfeiler, weil das tiefe, satte Grün des Smaragds eine eher „kühle“ als „heiße“ Farbe und dadurch ein geeignetes Symbol für einen Zustand ist, in dem das Fieber der Begierde abgekühlt ist. Grün ist auch die Farbe der Pflanzenwelt, deren beruhigende und besänftigende Wirkung auf den Geist wohlbekannt ist.

²⁷ Zum Zeitpunkt dieser Vorlesung Sangharakshitas rezitierte man im Orden noch die im Text gegebenen Worte: „Gier gebe ich auf für Großzügigkeit“. Diese Formulierung wurde 1984 geändert. Die heutige Form lautet: „Gier löse ich auf in Stille.“ Anm. d. Übers.

Der neunte Vorsatz:

Der Grundsatz, sich des Hasses zu enthalten: mitfühlendes Erbarmen

Wie schon für *abhiijhā* galt, können wir auch hier das als „Hass“ übersetzte Wort besser verstehen, wenn es nicht nur für sich analysieren, sondern auch andere, nahezu synonyme Begriffe einbeziehen. *Vyāpādā* (oder *byāpādā*) bedeutet „etwas schlecht machen, Schaden anrichten; der Wunsch zu verletzen, Missgunst, Übelwollen“; das Wort ist mit *vyādhi*, „Krankheit, Übel, Erkrankung“ sowie mit *vyādha*, Jäger, verwandt. Das zeigt als allgemeine Bedeutung dieses Wortes, dass man Übles wünscht. Die Begriffe, deren Bedeutung *vyāpādā* am nächsten kommt, sind *dosa* (Skt. *dveṣa*), *kodha*, (Skt. *krodha*) und *vera* (Skt. *vaira*). *Dosa* heißt „Wut, Übelwollen, böse Absicht, Niederträchtigkeit, Verderbtheit, Böswilligkeit, Hass“, während *kodha* einfach Zorn bedeutet und *vera* Feindschaft.

Das tatsächliche Wesen der schädlichen Geistesverfassung, um die es im neunten Vorsatz geht, wird aber erst deutlich, wenn wir imstande sind, die Verbindung zwischen „Hass“ und „Begierde“ zu erkennen. Wenn Begierde jene Verfassung ist, in der das Selbst oder Ego nach dem Nichtselbst oder Nichtego greift, um es sich anzueignen oder einzuverleiben, dann ist Hass der Zustand, der entsteht, wenn jene Bewegung des Ergreifens entweder vom betreffenden Nichtselbst oder Nichtego oder von anderer Seite aufgehalten, behindert oder verhindert wird. Wenn somit Begierde die primäre psychische Regung ist, dann ist Hass die sekundäre. Er ist der mörderische Wunsch, allem, was sich zwischen das begehrende Subjekt und das begehrte Objekt stellt, größtmöglichen Schaden zuzufügen.

Anders als man vielleicht glauben könnte, ist die positive Entsprechung zum Grundsatz der Enthaltung von Hass nicht etwa die Liebe, sondern mitfühlendes Erbarmen.²⁸ Der Begriff „liebevoller Güte“ wurde schon als positive Entsprechung zur Enthaltung vom Töten verwendet; den eigentlichen Grund aber, warum Erbarmen und nicht Liebe als positive Entsprechung der Enthaltung von Hass gilt, findet man im Bodhisattva-Ideal. Dem *Upāli-paripṛcchā Sūtra*, den „Fragen des (Arhat) Upāli“, einem Mahāyāna-Sūtra der Ratnakula-Ordnung zufolge, begeht ein Bodhisattva nur ein leichtes Vergehen, wenn er Vorsätze aus Begierde bricht, und dies sogar dann, wenn er es zahllose Kalpas hindurch tut; wenn er aber auch nur ein einziges Mal aus Wut (gleichbedeutend mit Hass) Vorsätze bricht, dann stellt dies ein sehr ernstes Vergehen dar. Das ist deshalb so, weil „einem Bodhisattva, der Vorsätze aus Begehrlichkeit bricht, [noch immer] das Wohl der empfindenden Wesen am Herzen liegt, ein Bodhisattva hingegen, der Vorsätze aus Hass bricht, hat die empfindenden Wesen ganz und gar aufgegeben“. Hier wie auch andernorts sagt das Mahāyāna nicht etwa, es mache nichts aus, wenn man aus Begehrlichkeit Vorsätze breche, sondern es sagt – in seiner charakteristischen hyperbolischen²⁹ Ausdrucksweise – für den Bodhisattva sei es außerordentlich wichtig, unter gar keinen Umständen empfindende Lebewesen aufzugeben, aber genau das mache er, wenn er seine Vorsätze aus Hass heraus breche. Hass und mitfühlendes Erbarmen schließen einander aus; darum ist „Erbarmen“ und nicht „Liebe“ die positive Entsprechung zur Enthaltung von Hass.

Die Meditationsformen, die den bei gehinderter Begierde aufkommenden Hass wirkungsvoll kontrollieren, sind die vier *brahmā-vihāras*, bestehend aus der systematischen Entwicklung (*bhāvanā*) der positiven Geistesverfassungen von Liebe, Erbarmen, Mitfreude und Gleichmut, sowie außerdem Praktiken wie das Lob des Guten und die Siebenfältige Pūja. Sobald Hass ausgemerzt ist, kann man die zugrunde liegende Haltung der Begierde angehen, die den Hass überhaupt ermöglicht.

²⁸ Der englische Begriff an dieser Stelle ist *compassion*, oft als „Mitgefühl“ ins Deutsche übersetzt, was aber eher dem englischen *sympathy* entspricht. Gemeint ist eine engagierte, tatkräftige Verfassung von Geist und Herz, die das Leiden anderer erfährt und lindern, nach Möglichkeit sogar ganz beheben will. Ungeachtet der für manche Leser und Leserinnen vielleicht problematischen Anklänge an die christliche Überlieferung drückt das Wort „Erbarmen“ genau diese Herzensbereitschaft aus. Anm.d.Üb.

²⁹ im Ausdruck übertreibend, Anm. d. Übers.

Der neunte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Rubin. Er ist ein Rubinpfeiler, denn der typische Rubin ist von tiefem, klaren Rot, und Rot ist nicht nur die Farbe von Liebe und Erbarmen, sondern auch ganz buchstäblich die Farbe von Blut – es ist die Farbe jenes Blutes, das ein Bodhisattva bereitwillig im Laufe hunderter Leben vergießt, um dem Wohl aller Wesen zu dienen.

Der zehnte Vorsatz:

Der Grundsatz, sich falscher Ansichten zu enthalten: Weisheit

Wenn wir bedenken, wie wichtig das Thema des zehnten Vorsatzes ist, dann wird der Umfang, in dem wir ihn hier behandeln, dem Grundsatz der Enthaltung von falscher Ansicht beziehungsweise Weisheit noch weniger gerecht, als es für die Themen der beiden letzten Vorsätze zutrifft. Wir können kaum mehr tun als aufzeigen, was mit falscher Ansicht gemeint ist und wie man sie beseitigen soll. Für den Zweck unserer Betrachtung wird das auch genügen. Der Pāli-Ausdruck, dessen allgemein akzeptierte Übersetzung „falsche Ansicht“ ist, heißt *micchā-diṭṭhi* oder *micchā-dassanā* (Sanskrit *mīthyā-dṛṣṭi*, *mīthyā-darśanā*). *Micchā* bedeutet einfach „falsch“, während *diṭṭhi* „Ansicht, Glaube, Dogma, Theorie, vor allem falsche Theorie, grundlose oder unbegründete Meinung“ bedeutet. Somit bezeichnet *micchā-diṭṭhi* oder *micchā-dassanā* in erster Linie falsche Ansichten im Sinne einer fehlerhaften Weise, die Dinge zu sehen, und an zweiter Stelle falsche Ansichten, wie sie mehr oder weniger systematisch und intellektuell in einer Lehre zum Ausdruck kommen.

Eine Ansicht oder Lehre wird dadurch zu einer falschen, dass sie Ausdruck, wenn nicht sogar Rationalisierung einer Geistesverfassung ist, die von Begierde und Hass sowie von Verblendung (*moha*), der kognitiven Entsprechung zur Begierde, verunreinigt ist. Nur jene Ansicht gilt als *samyak* (Pāli *sammā*) oder „recht, wahrhaft, vollkommen“, die Ausdruck einer von Gier, Hass und Verblendung freien Geistesverfassung ist. Sie ist der Ausdruck eines erleuchteten Bewusstseins, das die Dinge sieht, wie sie wirklich sind – sie ist aber nicht nur dahingehend „recht“, dass sie im Gegensatz zu falscher Ansicht steht.

Rechte Ansicht ist auch eine Nicht-Ansicht. Sie ist insofern eine Nicht-Ansicht, als sie nicht mit jener Starrsinnigkeit und Überzeugtheit von der eigenen absoluten Richtigkeit vertreten wird, die man bei falschen Ansichten so oft antrifft (solche Starrsinnigkeit und Überzeugtheit sind selbst unheilsame Geistesverfassungen). Man hält eine rechte Ansicht nur provisorisch, also mit einer gewissen Vorläufigkeit, als Mittel zur Erlangung von Erleuchtung, nicht aber als Selbstzweck. Der Buddha erklärte einmal: „Der Tathāgata hat keine Ansichten.“ Obwohl er die Dinge sieht, wie sie wirklich sind, ist er sich „kritisch“ bewusst, dass es unmöglich ist, seine Einsicht vollständig und endgültig in fester, begrifflicher Form auszudrücken. Deshalb lehrt er zwar den Dharma, aber nur als „Floß“ und damit als etwas, das man zurücklassen muss, wenn man das andere Ufer erreicht hat.

In seinem Lehrgespräch mit Cunda, dem Silberschmied, zählt der Buddha vier oder fünf falsche Ansichten sehr einfacher und grundlegender Art auf. Er sagt von jenen, deren Geist befleckt ist:

Er hat die verkehrte Ansicht, die falsche Anschauung: „Gaben, Spenden und Opfer sind nichtig; es gibt keine Frucht und Folge der guten und bösen Taten; es gibt nicht so etwas wie diese Welt und die nächste Welt; Vater, Mutter und geistgeborene Wesen sind leere Worte; nicht gibt es in der Welt Asketen und Priester von rechtem, vollkommenem Wandel, die diese wie die nächste Welt selber erkannt und erfahren haben und sie erklären können.“³⁰

Mit anderen Worten glaubt eine solche Person letztlich, dass Handlungen keine Folgen haben und es daher

³⁰ A v.265; A X.176. Zitiert aus Nyanatiloka und Nyanaponika 1993: Bd. 5, 117.

auch keinen Unterschied zwischen förderlichen und schädlichen Handlungen gibt; dass es keine höheren spirituellen Werte gibt und auch keine spezifisch menschliche, in Moral gründende soziale Ordnung; dass in der gesamten Daseinssphäre keine Lebewesen existieren, die höher stehen als der sexuell dimorphe Mensch, wie wir ihn bisher kennen, und dass so etwas wie ein spirituelles Leben und die Möglichkeit für jemanden, selbst die tiefste Wahrheit der Dinge zu erkennen, gar nicht möglich sind. Diese falschen Ansichten sind in dem Sinne einfach und grundlegend, als sie in gröbster und unverblümtester Weise die Möglichkeit einer sogar nur rudimentären Form moralischen und spirituellen Lebens leugnen und die Befolgung der zehn Vorsätze unnötig machen.

Im *Brahmajāla Sutta*, der ersten der zweiunddreißig Lehreden des Dīgha-Nikāya, findet man falsche Ansichten einer subtileren und feiner ausgetüftelten Art: Sie verhindern die Möglichkeit eines höheren spirituellen Lebens und Erlebens nicht dadurch, dass sie es in seinen elementaren Formen leugnen, sondern indem sie es verabsolutieren. Die Tatsache, dass das *Brahmajāla Sutta* oder „die Lehrrede vom vollkommenen Netz“ die erste Lehrrede des Dīgha-Nikāya und damit auch des gesamten Tripiṭaka ist, ist nicht weniger bezeichnend als die Tatsache, dass das Buch Genesis das erste Buch der Bibel ist. Der Buddha zählt in diesem Sutta insgesamt vierundsechzig falsche Ansichten auf und analysiert sie systematisch. Einige von ihnen sind in der Tat äußerst subtil und fein ausgetüftelt. Zusammengefasst beinhalten sie alle möglichen falschen Ansichten und bilden deshalb das „Vollkommene Netz“, in dem alle „Einsiedler und Brahmanen“ (das heißt Philosophen und Theologen) gefangen werden, die an falschen Ansichten haften. Ob sie aber subtil und ausgetüftelt oder einfach und grundlegend sein mögen – bevor man Erleuchtung erlangen kann, muss man alle falschen Ansichten aufgeben haben.

Da falsche Ansichten der Niederschlag und die Auskristallisierung unheilsamer Geistesverfassungen sind, ist der wirksamste Weg zu ihrer Beseitigung die Beseitigung der unheilsamen Geistesverfassungen, aus denen sie entstehen. Am besten gelingt das mithilfe von Meditation. Meditation hebt die Bewusstseinssebene dadurch an, dass sie unheilsamen Geistesverfassungen vorbeugt und sie beseitigt, heilsame hingegen erzeugt und entfaltet. *Dhyānas* oder so genannte „höhere Bewusstseinsstufen“ sind nichts anderes als ein ununterbrochener Strom förderlicher Geistesverfassungen von zunehmender Reinheit und Intensität.

Wie wir schon sahen, lässt sich Begierde mithilfe der Vergegenwärtigung des Todes, der Vergegenwärtigung der Unreinheit und der Kontemplation der Sechs Elemente beseitigen und Hass mithilfe der vier *brahma-vihāras* sowie Praktiken wie Lob des Guten und Siebenfältiger Pūja. In gleicher Weise lässt sich Verblendung, die gewissermaßen nicht nur die letztliche Ursache aller falschen Ansichten, sondern auch von Begierde und Hass ist, mit Praktiken wie der Vergegenwärtigung des Atems, der Kontemplation der Sechs Elemente und der Kontemplation der Zwölf (oder Vierundzwanzig) *niḍānas* beseitigen, sowie durch konzentriertes Nachsinnen über Lehren wie die drei Merkmale des bedingten Seins und die vier Arten von *śūnyatā* oder Leerheit. Man kann falsche Ansichten auch durch traditionelles Dharma-Studium und im offenherzigen Gespräch mit Angehörigen der spirituellen Gemeinschaft beseitigen, deren emotionale Positivität und intellektuelle Klarheit stärker entwickelt sind als die eigene.

Welche Mittel man auch nutzt, je mehr man falsche Ansichten aufrichtig und radikal beseitigt hat, desto mehr wird das durchscheinen, was wir „Einsicht“, „Vollkommene Schauung“ oder „Weisheit“ nennen. Umgekehrt gilt ebenfalls: Je mehr Einsicht, Vollkommene Schauung oder Weisheit aufleuchtet, desto mehr falsche Ansichten werden beseitigt. Wenn die falschen Ansichten vollständig beseitigt sind, erstrahlt Weisheit in ihrer ganzen Herrlichkeit und Fülle, und diese Weisheit ist es, die das positive Gegenstück zur Enthaltung von falscher Ansicht bildet. Dass aber Weisheit positives Gegenstück der Enthaltung von falscher Ansicht ist, soll nicht besagen, dass sie nur darin besteht, richtige statt falscher Ansichten zu haben. Weisheit ist ohne Ansichten; sie hat nicht einmal richtige Ansichten, obwohl sie von richtigen Ansichten Gebrauch machen kann, um den Dharma zu kommunizieren.

In der heutigen Welt ist Weisheit selten und wertvoll. Man könnte viel über die vielen falschen Ansichten sagen, die uns von allen Seiten her bestürmen, besonders aufgrund der Herrschaft der Medien so genannter Massenkommunikation. Für uns ist es aber an der Zeit zu sehen, aus welchem Edelstein der zehnte und letzte Pfeiler gemacht ist. Zuvor möchte ich allerdings betonen, dass wir mindestens drei Dinge tun müssen, wenn wir den zehnten Vorsatz unter den heutigen, sehr schwierigen Umständen auch nur ansatzweise befolgen wollen: (a) Wir müssen uns des Ausmaßes genauer bewusst werden, in dem unser Denken und der Ausdruck, dem wir unserem Denken geben, durch die falschen Ansichten beeinflusst ist, die uns seit unserer Geburt umgeben. (b) Wir müssen nicht nur erkennen, dass falsche Ansichten das Ergebnis unheilsamer Geistesverfassungen sind, sondern auch, dass sie, solange sie nicht endgültig beseitigt wurden, die unheilsamen Geistesverfassungen, aus denen sie hervorgehen, weiter verstärken. Damit bilden sie ein zweifaches Hindernis auf dem Weg zur Erleuchtung. (c) Wir müssen uns entschließen, wann immer wir persönliche spirituelle Probleme besprechen oder etwas, das den Orden und die Gemeinschaft als Ganze betrifft, vor allem aber, wann immer wir über den Dharma sprechen, es in den Begriffen Rechter Ansicht zu tun – möglichst in Worten von Weisheit und nicht in der Sprache einer der falschen Ansichten, die gerade in der Außenwelt modern sind. Über Buddhismus sollten wir in der Sprache des Buddhismus sprechen. Falls wir nach sorgfältigem Studium zum Schluss gelangen, die Sprache von Blake, Heidegger oder William Morris stimme in gewissem Ausmaß mit der Sprache des Buddhismus überein, dann ist das etwas anderes, und wir können uns frei fühlen, den Dharma auch in deren Sprache zu kommunizieren, sofern es hilfreich und angebracht ist. Der Versuch indes, den Dharma aus einer Sicht oder Sprache heraus zu kommunizieren, die explizit oder implizit die bloße Möglichkeit von Weisheit verneint, kann nur in Verwirrung enden.

Der zehnte Vorsatz ist ein Pfeiler aus Saphir. Er ist Saphirpfeiler, denn Saphir ist von dunklem und intensivem Blau, und Blau ist die Farbe des wolkenlosen Himmels, den man oft als Sinnbild von Weisheit, dem positiven Gegenstück der Enthaltung von falscher Ansicht, sieht.

Schlussbemerkung

Nachdem wir gesehen haben, aus welchem Edelstein der letzte Pfeiler gebildet ist, erblicken wir die zehn Vorsätze nun in ihrer ganzen Majestät wie auch in ihrer individuellen Schönheit und Pracht. Wir können sehen, dass die zehn Vorsätze tatsächlich die zehn Pfeiler des Buddhismus sind – ein Diamantpfeiler, ein Goldpfeiler, ein Kristallpfeiler, ein Perlenpfeiler, ein Bernsteinpfeiler, ein Silberpfeiler, ein Opalpfeiler, ein Smaragd- oder Rubinpfeiler und ein Saphirpfeiler. Diese zehn Pfeiler sind der massive Unterbau des majestätischen Gebäudes des Dharmas. Sollten einige von euch nun enttäuscht sein, weil euer Lieblingsedelstein oder Lieblingsmetall nicht in der Zusammensetzung dieser Pfeiler vorkommt, so lasst mich daran erinnern, dass alle Pfeiler (auch wenn das bislang nicht erwähnt wurde) Sockel, Kapitelle, Bögen und Bogenfriese besitzen, die ebenfalls aus wertvollen Materialien verschiedenster Art gefertigt sind.

Obwohl ich zu Beginn unserer Betrachtung nicht nur über die zehn Vorsätze als doppelte Reihe von Pfeilern, die die weite Kuppel des Dharmagebäudes tragen, gesprochen habe, sondern auch über Meditation als diese Kuppel und über Weisheit als die hohe Turmspitze, die von der Kuppel aufragt, haben wir noch nicht gesehen, aus welchen wertvollen Materialien die Kuppel und die Turmspitze gebildet sind. Was über die letzten drei Vorsätze gesagt wurde, macht allerdings offenkundig, dass die Kuppel – eine doppelte Kuppel – aus etwas Smaragd- oder Rubinähnlichem gemacht sein muss und die Turmspitze aus etwas, das saphirähnlich ist.

Auch die Menschen, die ihre Zuflucht zum majestätischen Dharmagebäude nehmen, wurden bislang nicht

erwähnt. Sie wandeln zwischen den wertvollen Pfeilern umher und schauen durch die kostbare Kuppel in die kostbare Turmspitze hinauf und darüber hinaus. Es ist wohl kaum notwendig zu sagen, dass wir es sind, die Zuflucht zum Dharmagebäude nehmen. Wir stehen tatsächlich gerade jetzt in seiner Mitte, zusammen mit allen, die ihre Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha genommen haben, jetzt nehmen und nehmen werden. Was aber tun wir nun, da wir zwischen den wertvollen Pfeilern stehen, mit der kostbaren Kuppel und Turmspitze über uns? Welchen Gebrauch machen wir von dem majestätischen Gebäude? Hier bricht unsere architektonische Metapher zusammen. Sie bricht zusammen, denn wir selbst sind die Pfeiler, die Kuppel und die Turmspitze, zumindest potenziell. Das architektonische Bild muss durch eine biologische, genau genommen eine pflanzliche Metapher ersetzt werden.

Die zehn Vorsätze sind nicht nur zehn Pfeiler, sie sind zehn Blütenblätter einer wunderschönen Blume, deren Staubgefäß Meditation und deren Samen oder Frucht Weisheit ist. Wir selbst sind diese Blume, sowohl individuell als auch „kollektiv“. Wir wachsen und blühen nicht nur um unserer selbst willen, sondern für alle Lebewesen. Mit anderen Worten und ganz ohne Bilder gesprochen, befolgen wir die zehn Vorsätze deshalb – abgesehen von der Zufluchtnahme an sich – weil es kaum etwas gibt, das wichtiger und nützlicher für uns und für andere ist. Deshalb könnte es kaum einen besseren Weg geben, den sechzehnten Jahrestag unseres Ordens zu feiern, als durch den Versuch klarer zu erkennen, wie tiefgründig die Bedeutung und wie weit reichend die Auswirkungen der zehn Vorsätze sind. Je gewissenhafter wir die zehn Vorsätze einhalten, desto größer wird die Wahrscheinlichkeit, dass unser Orden seine „kollektive“ Mündigkeit als spirituelle Gemeinschaft wirklich erreicht, ob noch in diesem Jahr oder erst in fünf Jahren.

Beschließen wir deshalb, in den Tagen, die vor uns liegen, alles uns Mögliche zu tun, um die zehn Pfeiler des Buddhismus zu stärken und in Stand zu halten.

Anmerkung zu diesem Text

Sangharakshita las diesen Text, *Die zehn Pfeiler des Buddhismus*, aus Anlass des sechzehnten Jahrestags der Ordensgründung 1984 vor Ordensangehörigen in London. Das englische Original erschien mit dem Titel *The Ten Pillars of Buddhism* bei Windhorse Publications, Cambridge. Die deutsche Übersetzung wurde von Dhammāloka (erster Teil) und Angehörigen des Mindener Triratna-Sanghas (zweiter Teil) angefertigt und von Dharmapriya und Dhammāloka für die Veröffentlichung redigiert.

Bei Zitaten und Verweisen bitten wir um die Angabe folgender Beleginweise:

„Sangharakshita, Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Webfassung 01.2014. Download bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen)“

Weitere Texte von Sangharakshita auf Deutsch

Auf der Webseite www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen) finden Sie viele Vorträge, aber auch einzelne Kapitel aus Büchern von Sangharakshita. Diese Ressourcen werden ständig aktualisiert und erweitert.

Die meisten ins Deutsche übertragenen Bücher von Sangharakshita erschienen im Verlag do evolution. Bitte besuchen Sie dazu die Webseite www.do-evolution.de/buecher.0.html und bestellen Sie gegebenenfalls direkt beim Verlag. Dadurch unterstützen Sie indirekt die weitere Arbeit des Verlags, denn aufgrund der hohen Rabatte an Großhändler und Weiterverkäufer kann do evolution, wie auch andere buddhistische Klein-Verlage im deutschen Sprachraum, nur durch die großzügige Unterstützung interessierter Menschen arbeiten.

Falls Sie die Übersetzungs- und Publikationsarbeit der Triratna-Gemeinschaft finanziell unterstützen wollen, überweisen Sie Ihre Spende bitte mit dem Verwendungszweck „buddhistische Publikationen“ an Buddhawege e.V., Postbank Dortmund, BLZ 44010046, Konto 829526463.

Eine (bei Redaktionsschluss dieses Textes) vollständige Liste deutschsprachiger Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft finden Sie auf der folgenden Seite. Wenn die Titel von oben erwähnten Kleinverlagen herausgegeben wurden, geben wir den direkten Link zum Verlag, in anderen Fällen empfehlen wir die Bestellung über kleinere Buchhandlungen, die Unterstützung brauchen.

Deutschsprachige Bücher aus dem Kreis der Triratna-Gemeinschaft

Bücher von Sangharakshita

Erleuchtung, Do Publikationen, (Essen) 1992 (als Download abrufbar bei www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen))

Das Buddha-Wort: das Schatzhaus der „heiligen Schriften“ des Buddhismus; eine Einführung in die kanonische Literatur, O.W. Barth, Bern, München, Wien 1992

Mensch, Gott, Buddha. Leben jenseits von Gegensätzen. [do evolution](http://do-evolution.de) 1998

Buddhadharma. Auf den Spuren des Transzendenten. [do evolution](http://do-evolution.de), Essen 1999

Sehen, wie die Dinge sind. Der Achtfältige Pfad des Buddha. [do evolution](#), Essen (2., bearbeitete und erweiterte Auflage) 2000

Einführung in den tibetischen Buddhismus. Herder Verlag, 2000

Wegweiser Buddhismus. Ideal, Lehre, Gemeinschaft. [do evolution](#), Essen 2001

Buddhistische Praxis. Meditation, Ethik, Weisheit. [do evolution](#), Essen 2002

Buddhas Meisterworte für Menschen von heute. Satipaṭṭhāna-Sutta. Lotos-Verlag, München 2004

Die Drei Juwelen. Ideale des Buddhismus. [do evolution](#), Essen 2007

Herz und Geist verstehen. Psychologische Grundlagen buddhistischer Ethik. [do evolution](#), Essen 2012

Die zehn Pfeiler des Buddhismus. Download unter: www.triratna-buddhismus.de (Ressourcen), 2014.

Ethisch leben. [do evolution](#), Essen. Erscheint voraussichtlich 2014

Bücher von Angehörigen des Buddhistischen Ordens Triratna

Bodhipaksa, *Leben wie ein Fluss.* Goldmann, München 2011

(Dhammaloka) Jansen, Rüdiger, *Säe eine Absicht, ernte ein Leben. Karma und bedingtes Entstehen im Buddhismus.* [do evolution](#), Essen 2013

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Auf dem Weg Buddhas. Durch Meditation zu Glück und Erkenntnis.* Herder-Verlag, Freiburg 2010

(Kamalashila) Matthews, Anthony, *Buddhistische Meditation für Fortgeschrittene. Der Weg zu Glück und Erkenntnis.* Kamphausen, Bielefeld 2013

Kulananda, *Buddhismus auf einen Blick. Lehre, Methoden und Entwicklung.* [do evolution](#), Essen 1999

Maitreyabandhu, *Leben voller Achtsamkeit.* [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

Nagapriya, *Schlüssel zu Karma und Wiedergeburt: warum die Welt gerechter ist, als sie erscheint.* Lotos-Verlag, München 2004

Ratnaguna, *Weisheit durch Denken? Über die Kunst des Reflektierens.* [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2012

(Subhuti) Kennedy, Alex, *Was ist Buddhismus.* Barth Verlag, München 1987

Subhuti, *Buddhismus und Freundschaft.* [Beyerlein und Steinschulte](#), Stambach 2011

Subhuti, *Neue Stimme einer alten Tradition. Sangharakshitas Darlegung des buddhistischen Wegs.* [do evolution](#), Essen 2011

Vessantara, *Das weise Herz der Buddhas. Eine Einführung in die buddhistische Bilderwelt.* [do evolution](#), Essen 1999

Vessantara, *Zum Wohl aller Wesen. Eine Einführung in die Welt der Bodhisattvas.* [do evolution](#), Essen 2001

Vessantara, *Flammen der Verwandlung. Eine Einführung in die tantrisch-buddhistische Bilderwelt.* [do evolution](#), Essen 2003