

Rechtes Verhalten: Acht ethische Grundlagen des Glücks

Der achtfache Pfad III, IV, V

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

“So wie ein blinder Mensch keine Formen sieht,
so sieht jemand ohne ethisches Verhalten das Dharma nicht.“

Ethisches Verhalten

Auf Rechte Sichtweise und Rechte innerer Haltung oder Gesinnung, folgt Rechtes Verhalten. Dazu gehören: Rechte Rede, Rechtes Tun und Rechter Lebenserwerb. Diese drei Aspekte beziehen sich vor allem auf den Alltag und die Alltagspraxis.

Vor Jahren leitete der in den USA lebende Sri Lankische Lehrer Bhante Gunaratana¹ im Meditationszentrum Beatenberg ein einwöchiges Retreat. Einer der Praxis-Aspekte der ihm neben der Meditation am wichtigsten war, ist das, was er die ‘The eight lifetime precepts’ nannte, ‘acht Verhaltensregeln für das ganze Leben’. Wo immer Bhante G. hingehet, lehrt er diese acht Regeln und inspiriert die Leute, sich für diese zu entscheiden und sie für den Rest des Lebens einzuhalten. Hier soll erklärt werden, um was es dabei geht und warum im Titel behauptet wird, es seien acht ethische Grundlagen des Glücks.

Es geht um acht Regeln oder Verhaltensrichtlinien, wovon vier das Reden betreffen, eben ‘Rechte Rede’, drei das Handeln, nämlich ‘Rechtes Tun’ und eine die Lebensführung, eben ‘Rechter Lebenserwerb’.

‘Rechte Rede’ bezieht sich auf das Vermeiden von Lügen und Unehrllichkeit, von übler Nachrede, von grobem, verletzendem Reden und von sinnlosem Geschwätz.

‘Rechtes Tun’ betrifft das Vermeiden von Töten und Verletzen, von Stehlen und Nehmen was einem nicht gehört und von sexuellem und sinnlichem Missverhalten.

‘Rechter Lebenserwerb’ betrifft das Vermeiden von beruflichen Tätigkeiten, die für die Mitmenschen verletzend und schädlich sind.

Über ethische Ausrichtung heisst es in den Texten:

“Beim Gehen auf dem Pfad brauchen wir Regeln ethischer Integrität
so wie wir Beine brauchen um uns fortzubewegen.“

Ursache des Glücks

Dass ethisches Verhalten eine Ursache für Glück sein soll, ist in unserer modernen Gesellschaft für viele sicher nicht das Offensichtlichste. Ethik wird oft gar mit Verklemmtheit, Puritanismus, Frömmerei und Frustration assoziiert. Dies ist zwar ein tragisches Missverständnis, wobei aber falsch verstandene Ethik tatsächlich moralisierend und dadurch auch frustrierend wirken kann.

¹ Bhikkhu Henepola Gunaratana (*1927) ist ein Sri Lankischer, seit 1968 in den USA lebender, buddhistischer Mönch und Lehrer der Theravada-Tradition. Er ist bekannt unter dem Namen Bhante G.

Tugend oder 'Heilsames' ist längst von der Wissenschaft erforscht worden. Der Neuropsychologe Rick Hanson² schreibt:

“Tugend bedeutet einfach, dass man seine Handlungen, Worte und Gedanken reguliert, um sich selber und anderen Nutzen statt Schaden zu schaffen“.

Es gibt zwei wichtige Ursachen für ethisches Verhalten³. Die eine ist Selbst-Schutz. Die zweite ist Schutz der Anderen, vor uns. Mit zunehmender Achtsamkeit, Sensibilität und Erkenntnis wird klar, dass unser Wohlergehen, unser Verbundenheit mit dem Leben und unsere innere Freiheit in direkter Beziehung zu unserem Verhalten stehen. Der Buddha, im Dhammapada:

“Wenn dir dein eigenes Wohl am Herzen liegt, beschütze selbst dich gut!
Du bist dein eigener Beschützer; wer sonst könnte dich wohl beschützen?“

Ethisches Verhalten ist das was uns vom vielem Leiden befreien kann, was uns Unbeschwertheit und Frohsinn ermöglicht – wenn wir es tatsächlich anwenden. Ethisches Verhalten ist wie ein fester Damm, der uns erlaubt, die turbulenten Wasser starker Emotionen, wie Verlangen und Hass, unversehrt zu queren, um ans jenseitige Ufer des inneren Friedens zu gelangen.

Wenn unsere Sensibilität und unsere Verbundenheit zunehmen, entstehen Nähe, Verständnis und Mitgefühl gegenüber Anderen, unseren Mit-Lebewesen. Dadurch wird ethisches Verhalten, das heisst Gewaltlosigkeit, Respekt, Sensibilität, Ehrlichkeit, zunehmend zur Selbstverständlichkeit. Es heisst in den Texten, Menschen mit starker ethischer Integrität seien wie schöne Blumen, die viele Bienen anziehen: Sie ziehen die Götter und die Buddhas an und sie ziehen Menschen an, denn sie geben ihnen Beistand, Sicherheit und Wohlbefinden. Dadurch werden sie im positivsten Sinne vertrauenswürdig.

In der traditionellen buddhistischen Sichtweise ist das karmische Resultat starker ethischer Integrität die Wiedergeburt in optimalen menschlichen Verhältnissen oder in den Bereichen der lichten Götter, der Devas. Wer sich nicht auf buddhistische Vorstellungen einlassen möchte, kann diese Aussage als bedeutsamen Hinweis auf die psychisch-emotionale Auswirkung solch positiven Verhaltens verstehen: Wir werden menschlicher und unser Herz und unser Geist werden 'lichter'.

Es ist oft nicht einfach, zu erkennen, was uns wirklich glücklich macht. Man erfährt eine Art Glück, wenn man kriegt, was man gerne haben möchte, und Verhaltensregeln können dem unter Umständen im Wege stehen. Wenn wir unethisch handeln, ist es meist wegen eines direkten Vorteils oder eines unmittelbaren Lustgewinns, den wir uns erhoffen und manchmal auch erlangen. Wenn ich zum Beispiel meine Ware über die Grenze schmuggle, muss ich keinen Zoll bezahlen. Dadurch kann ich einiges sparen. Wenn ich bei den Steuern schummle, kann ich mir mit dem Gesparten etwas Zusätzliches kaufen. Wenn ich einen Seitensprung mache, wird's eine aufregende, tolle Nacht (vielleicht). Wenn ich über jemanden lästere, fühle ich mich im Moment selbst besser. Oft klappt es auch tatsächlich, zumindest auf der äusseren Ebene. Wenn man erwischt wird, wenn es auffliegt: Pech gehabt. Was wir oft nicht sehen, ist der Preis, den wir im Innern bezahlen: Innere Unruhe, Besorgnis, Unbehagen, Schuldgefühle und letztlich zunehmende Entfremdung.

Das Glück, das aus ethischem Verhalten entsteht, ist meist nicht unmittelbar intensiv spürbar. Es kommt erst mittel- oder langfristig zum Tragen und wirkt sich als zunehmendes Wohlbefinden und

² Rick Hanson, Das Gehirn eines Buddha: Die angewandte Neurowissenschaft von Glück, Liebe und Weisheit, Arbor.

³ Sila, Pali. Shila, Sanskrit. Tsül-trim, Tibetisch.

als Verbundenheit mit dem Leben aus. Das schafft Offenheit, Zugehörigkeit, Lebendigkeit und Unbeschwertheit.

“Der Duft des Sandelholzes strömt in die Richtung des Windes.
Aber der Duft des heilsamen Tuns strömt in alle Richtungen“.⁴

Es sind drei ethische Aspekte des achtfachen Pfades, welche der Buddha als Weg zur Befreiung gelehrt hat: Rechte Rede, Rechtes Tun, Rechter Lebenserwerb. dabei sind die beiden vorhergehenden Aspekte des Pfades unabdingbar, um Rechtes ethische Verhalten im Sinne der buddhistischen Praxis möglich zu machen. Es sind Rechte Sichtweise und vor allem Rechte Gesinnung oder innere Haltung, wobei ‘Recht’, in Pali samma, hilfreich, geschickt, angemessen und ethisch heilsam bedeutet.

Wir brauchen eine ungetäuschte, der Wirklichkeit entsprechende Sicht der Dinge und eine daraus resultierende, heilsame innere Haltung. Erst so kann auch unser Verhalten in Rede, Tun und Lebenserwerb wirklich angemessen und hilfreich werden. Im Dhammapada heisst es:

Rechte Rede

Reden ist so wirksam, dass es Feinde schaffen, Kriege verursachen und Leben zerstören kann. Es kann aber auch Weisheit erzeugen, Trennung überbrücken, heilen und Frieden stiften. Die folgende Geschichte illustriert die Macht des Wortes:

Der Sohn des Dorfältesten ist erkrankt. Alle möglichen Heilmittel wurden bereits ausprobiert, aber keines konnte ihn heilen. Schliesslich holt man die Heilerin, die weise Frau. Die Heilerin spricht ein paar Gebete, eigentlich nur einige Worte, wendet sich dann an die Anwesenden und sagt: ‘Jetzt wird der Junge genesen’. Viele der Anwesenden sind erstaunt und einer der kritischsten protestiert: ‘Es ist lächerlich zu glauben, dass man mit ein paar Worten jemanden heilen könne!’ Worauf die Heilerin in anherrscht: ‘Was verstehst denn du schon vom Heilen? Du hast keine blasse Ahnung und dazu bist du ein völliger Narr!’ Der Mann wird nun gänzlich aufgebracht und wütend, wird feuerrot im Gesicht und macht sich daran zurückzuschreien, als die Heilerin ruhig sagt: ‘Siehst du. Wenn ein paar Worte die Macht haben, dich zornig und rot im Gesicht zu machen, wie sollten ein paar andere Worte nicht die Macht haben zu heilen?’

Wenn wir von der Sprache den rechten Gebrauch machen, können wir uns selber und andere heilen. Wenn wir sie aber ungeschickt verwenden oder missbrauchen, werden wir uns und anderen schaden. Es gibt vier Aspekte der Rechten Rede.

– Erstens: Das Vermeiden von Lügen – Ehrlichkeit. Lügen ist immer dann Thema, wenn wir kurzfristig einen Nachteil zu befürchten haben, wenn wir die Wahrheit sagen würden. Entweder sind es materielle Nachteile oder emotionale Nachteile. Der wirkliche Sachverhalt ist uns peinlich, stellt uns in ein unangenehmes, unerwünschtes Licht, macht uns vielleicht gar unbeliebt. Zuweilen wird nicht nur von Notlügen gesprochen, sondern sogar von ‘weissen Lügen’: Man macht sich vor, es sei besser zu lügen, statt bei der Wahrheit zu bleiben.

Unehrlichkeit bewirkt aber, dass wir auf der Hut sein müssen, dass wir uns in Widersprüche oder ein ganzen Gewirr von Unwahrheiten verstricken können. Wir müssen uns verschliessen, verstecken, verteidigen, werden eingeschränkt, angespannt und entfremdet. Ehrlichkeit bewirkt genau

⁴ Frei nach Dhammapada, 54 & 55.

das Gegenteil: Sie mag unter Umständen ein paar kurzfristige Nachteile bringen. Aber sie befreit, erlaubt uns offen zu sein, erleichtert, verbindet und macht uns unbesorgt und heiter. Eine echte Grundlage fürs Glücklichein! Hier eine Geschichte über das, was passieren kann, wenn wir lügen – besonders wenn wir unsere Mutter anlügen:

“John hatte seine Mutter zum Nachtessen eingeladen. Theresa, seine Mitbewohnerin war auch dabei und Mutter war neugierig darauf, zu wissen ob die beiden in einer Beziehung lebten oder nicht. John fand, es sei besser, das Thema zu umgehen. John sagte: ‘Ich weiss was du denkst, Mutter. Aber Theresa und ich sind einfach nur Mitbewohner in dieser Studenten-WG.’ Ein paar Tage später sagte Theresa zu John: ‘Seit deine Mutter zu Besuch war, kann ich einfach den schönen silbernen Sauce-Löffel nicht mehr finden!’ ‘Du glaubst nicht etwa, dass sie ihn mitgenommen hat, oder? Aber ich kann ihr ja mal eine Mail schicken, um sicher zu sein’. So schrieb er ihr eine Mail: ‘Liebe Mutter, ich sage nicht, du hättest den Sauce-Löffel mitgenommen und ich sage nicht, du hättest ihn nicht mitgenommen. Aber Tatsache ist, dass er verschwunden ist, seit dem du bei uns zu Besuch warst.’ Etwas später erhielt John ein Mail von seiner Mutter. Da stand: ‘Lieber Sohn, ich sage nicht, dass du mit Theresa schläfst und ich sage nicht, dass du nicht mit Theresa schläfst. Aber Tatsache bleibt, dass wenn sie in ihrem Zimmer in ihrem Bett schlafen würde, hätte sie den Sauce-Löffel längst gefunden. In Liebe, Mutterern’.”

Der Buddha beschrieb sehr genau, was unter Ehrlichkeit zu verstehen sei:⁵

“Die Wahrheit spricht man, ist der Wahrheit verpflichtet. An der Wahrheit hält man fest, ist zuverlässig und vertrauenswürdig, betrügt die Menschen nicht. Kommt man nun in eine Gesellschaft von Leuten oder in eine Körperschaft oder wird vor Gericht geladen und als Zeuge aufgefordert auszusagen, was man wisse, so antwortet man, wenn man nicht weiß: ich weiß nichts; und wenn man weiß, so sagt man: ich weiß. Hat man nicht gesehen, so sagt man: ich habe nichts gesehen; hat man aber etwas gesehen, so sagt man: ich habe etwas gesehen. Man wird nie absichtlich lügen, weder zu seinem eigenen Vorteil noch zum Vorteil einer anderen Person, noch für irgendeinen Vorteil.”

– Zweitens: Vermeiden von übler Nachrede, Zwischenträgerei oder schlecht über Dritte reden. Es nicht wirklich gut an, wenn wir schlecht über Dritte, Nicht-Anwesende, reden. Und doch scheinen wir auf eigenartige Weise immer mal wieder einen ‘Kick’ davon zu kriegen, der uns dazu bewegt, es doch wieder zu tun. Während einer Alltagspraxis-Woche an der wir Rechtes Reden übten, erzählte jemand:

“Ich hatte mich mit einer Bekannten verabredet. Zu Beginn unseres Zusammenseins informierte ich sie über unseren Kurs und sagte ihr, dass ich heute vermeiden möchte, über Dritte zu reden. Ganz spontan seufzte sie: ‚Oh wie schade!‘“

An Stelle von übler Nachrede können wir Dinge sagen, die positiv sind und Mitfreude und Verbundenheit schaffen. Dies macht uns innerlich froh. Hier Buddhas Worte zum Vermeiden von übler Nachrede:

"Zwischenträgerei hat man verworfen, davon steht man ab. Was man hier gehört hat, erzählt man dort nicht wieder, um Zwietracht zu stiften. Was man dort gehört hat, erzählt man hier nicht

⁵ Buddha, Anguttara Nikaya X.176. Siehe: Cunda Sutta.

wieder, um diese zu entzweien. So einigt man Entzweite, ermutigt die Geeinten. An Eintracht hat man Freude und Gefallen, und spricht Worte, die Eintracht fördern." ⁴

– Drittens: Vermeiden von grober und verletzender Rede: Andere nicht verletzen durch Beschimpfung, Schmähung, Sarkasmus, Ironie und was es sonst noch für Möglichkeiten gibt, jemanden zu kränken. Der tantrische Meister Padmasambhava sprach: ⁶

“Das Feuer verletzender Worte verbrennt sowohl dein eigenes Herz wie das der anderen. Mit der Waffe verletzender Worte tötet man die Lebenskraft der Befreiung.“

Der Buddha sagte über das Vermeiden verletzender Rede: “Rohe Worte hat man verworfen, von rohen Worten steht man ab. Worte die untadelig sind, dem Ohre angenehm, liebevoll, zu Herzen gehend, höflich, vielen lieb und angenehm, solche Worte spricht man.“ ⁴

– Viertens: Vermeiden von sinnlosem Geschwätz. Bhante Gunaratana fand, in der Pali Sprache höre man schon dem Wort an, was gemeint sei. Es heisst: sampabalaba. Über Filmstars reden, über Könige und Prinzessinnen, über Promis, ihre Beziehungen, ihre Kleider – wie es der Buddha in einer Lehrrede ausführlich erläuterte:

"Der Wandermönch Sandaka sass in einer Versammlung seiner Mitbrüder und unterhielt sich mit ihnen lärmend über verschiedene wertlose Dinge, zum Beispiel über Könige, Räuber, Minister, Militär, Gefahren und Kämpfe, über Speisen und Getränke, über Kleider und Betten, über Blumenschmuck und Wohlgerüche, über Verwandte, über Dörfer, Städte und Länder, über Frauen und Helden, über Strassen- und Brunnengeschwätz, über früher Verstorbene, über dies und das, über den Ursprung der Welt und des Meeres, über Prophezeiungen..." ⁷

Über das Vermeiden von Geschwätz sagte er aber:

“Leeres Geschwätz hat man verworfen, von leerem Geschwätz steht man ab. Zur rechten Zeit spricht man den Tatsachen und dem Sinn gemäss, spricht über Lehre und Praxis, über ethische Integrität. Die Worte sind denkwürdig, begründet, abgemessen und sinnvoll.“ ⁴

Der Hauptnachteil hier ist: Verlust von viel Zeit die man für Sinnreiches und Wertvolles verwenden könnte. Sie ist vielleicht die Schwierigste von all den Regeln, weil sie so harmlos daher kommt. Auch ist Geschwätz, wie es hier verstanden wird, für die meisten von uns eine tief konditionierte, soziale Gewohnheit. Tibetische Lehrer erklären, dass zwar Töten karmisch die schwersten Konsequenzen mit sich bringe, aber sinnloses Geschwätz eigentlich schlimmer sei, weil wir während dieser Zeit nicht gewahr sind und nicht nur eher Schädliches von uns geben, sondern währenddessen auch nichts Heilsames hervorbringen.

Rechte Rede gehört zu den heilsamen Funktionen von Herz und Geist⁸, den Sobhana oder Wunderbaren. Und die Sobhanas sind Ursachen des inneren Glücks. Der gelehrte und verwirklichte Meister Gampopa sagte dazu:

⁶ Padmasambhava, Die geheimen Dakini-Lehren, Wandel Verlag.

⁷ Majjhima Nikaya 76. Sandaka Sutta.

⁸ Heilsamen Geistesfunktionen oder -faktoren, kusala cetasika. Sie werden auch sobhana, schön, wunderbar genannt.

“Wer die Wirkungsweise des Heilsamen kennt, sie aber nicht anwendet um die schädlichen Folgen des Unheilsamen in sich zu vermindern, gleicht einem Kranken, der einen Sack voller Arzneien mit sich trägt, ohne ihn zu öffnen!“.

Rechtes Tun

Die nächsten drei Verhaltensregeln gehören zum Rechten Tun:

– Die fünfte der acht ethischen Regeln betrifft das Vermeiden von absichtlichem Töten. Der Akt des Tötens wirkt sich nachteilig auf die Psyche aus, ob es jemand wahrnimmt oder nicht. Traditionell buddhistisch betrachtet, ist es die karmische Ursache für grosses Leiden in der Zukunft. Es soll nirgendwo in den Lehrreden Buddhas eine Stelle geben, wo er sagt, Töten sei unter gewissen Umständen angemessen oder in Ordnung. Umgekehrt ist das Vermeiden von Töten und Verletzen von Lebewesen ein Akt von tiefem Respekt von Wertschätzung und Verbundenheit mit dem Leben. Die inneren Qualitäten von Gewaltlosigkeit, Friedfertigkeit und Toleranz machen uns ungefährlich, sicher, vertrauenswürdig. Sie alle sind Ursachen für inneres Glück.

– Die sechste der Regeln ist das Vermeiden von Stehlen, von nicht nehmen, was uns nicht gegeben wurde und uns nicht gehört. Die meisten von uns werden wohl nicht hier und dort Dinge stehlen. Interessant ist es aber, sich auch die Grauzonen anzuschauen. Sind wir bereit, bei den Steuern etwas verschwinden zu lassen, wenn es gerade problemlos möglich ist? Eignen wir uns Copyright-geschütztes Material, d. h. geistiges Eigentum – zum Beispiel aus dem Internet – an, um es zum eigenen Gewinn zu verwenden? Würden wir an einem Kurs die Handcrème der Nachbarin brauchen oder Bücher ausleihen und sie nicht von uns aus zurückgeben?

Ganz konsequent nicht nehmen, was uns nicht gehört, macht uns auch in diesem Bereich vertrauenswürdig und verlässlich. Dies vertieft interessanterweise auch das eigene Vertrauen. Respekt, Aufrichtigkeit, Offenheit, Fairness, Vertrauenswürdigkeit sind alles Grundlagen für geistiges Wohlbefinden und Glück. Was einem, umgekehrt, beim Schummeln passieren kann, wird hier beschrieben:

Ein Mann schreibt an das Steueramt: “Ich kann nicht mehr schlafen, weil ich bei den Steuern geschummelt habe. Da ich nicht mein tatsächliches Einkommen deklariert hatte, schicke ich Ihnen nun 3000 Franken. Sollte ich weiterhin nicht schlafen können, würde ich Ihnen den Rest auch noch senden“.

– Die siebente der acht Regeln ist traditionell das Vermeiden von sexuellem Missverhalten. Unter Missverhalten kann man ganz einfach alle Handlungen verstehen, die im Bereich der intimen Beziehungen verletzen und Leiden schaffen, sei es für Beteiligte oder für Drittpersonen. Dazu gehören Übergriffe, Missbräuche, Gewalt, Seitensprünge, Parallel-Beziehungen und anderes mehr. Dadurch entsteht erwiesenermassen immer wieder grosses Leiden aller Art. Interessant ist der Hinweis von Bhante Gunaratana, dass das Pali-Wort ‘Kammesu’ zwar immer als ‘sexuell’ übersetzt wird, aber eigentlich ‘sinnlich’ heisse. Das würde Vermeiden von Sinnes-Missbrauch bedeuten. Kurz gesagt geht es nach Bhante G. beim Vermeiden von Sinnes-Missbrauch um: ‘massvoll, anstatt besessen oder zwanghaft.’

Hier wird uns die Frage gestellt: Wie oft und wie lang sind wir gefangen vom Fernseher, vom Radio, vom Videoplayer, vom Handy, von Facebook, von Twitter, von Snapchat? Wie viel und wie oft essen wir? Wie viele Crèmes, Parfums, Aftershaves, Deos brauchen wir um glücklich zu sein? Oder, in leichter Abänderung von Leo Tolstois Frage: ‘Wie viel Shopping braucht der Mensch?’ Wie viele

Kino-, Theater-, Konzert-Besuche, Bücher, Magazine, Zeitungen,...? Es gibt eine deutsche Konzeptkünstlerin, die in Anlehnung an Descartes, den Satz geprägt hat: "Ich shoppe, also bin ich". Auch der Missbrauch von Drogen und Alkohol gehört hier dazu.

Achtsamkeit, Sensibilität und das rechte Augenmass sind sicher hilfreich. Und reflektieren über die wertvolle Situation als Menschen, die wir alle haben, und über die kurze Dauer unserer Lebensspanne, kann uns dazu bringen, unsere Zeit öfters für die Praxis zu nutzen und dadurch mehr inneres Glück zu schaffen.

Rechter Lebenserwerb

– Die letzte der acht Regeln betrifft Rechte Lebensführung oder Rechter Lebenserwerb. Hier geht es um das Vermeiden von Berufen, welche Lebewesen verletzen, sie zu Schaden kommen lassen oder gar töten. Traditionell wird Handel mit Waffen, mit Giften, mit Drogen, mit Menschen aufgelistet. Sicher gehört Ausbeutung von Menschen, von Tieren und Ausbeutung der natürlichen Ressourcen und auch Geschäfte bei denen andere übervorteilt werden, dazu. Im Gegensatz zu all dem ist Helfen, Dienen, Unterstützen, Fördern, Bilden, Heilen das was uns letztlich glücklich macht. Wie Karl Marx schrieb:⁹

"Jene Menschen sind am glücklichsten,
die am meisten andere Menschen glücklich gemacht haben."

In Bezug auf diese Lebensregeln ist es, entsprechend der buddhistischen Tradition, ein grosser Unterschied, ob wir finden wir möchten in dieser Richtung praktizieren und 'mal schauen' oder ob wir den Entschluss fassen, die Regeln jederzeit ernst zu nehmen und anzuwenden. Wenn wir wählen einfach 'mal zu schauen', sind wir leichter wieder von unserer ethischen Ausrichtung abzubringen, wenn die Dinge turbulent werden, wenn Verlangen oder Hass uns wirklich packen.

Im Dhammapada sagt der Buddha über die Kilesa, die unheilsamen Geisteseigenschaften:

"Rede mit unreinem Geist (das heisst mit unheilsamer Absicht), handle mit unreinem Geist und Leiden wird dir folgen, wie der Wagen dem Zugtier folgt, das den Wagen zieht".

Über die Sobhana, die heilsamen, wunderbaren Geisteseigenschaften sagt er: "Rede mit reinem Geist (mit heilsamer Absicht), handle mit reinem Geist und Glück wird dir folgen wie der Schatten dem Körper folgt und nicht weicht.

Es ist, wie Danielle Courboulès in einem Vortrag über Vedana sagte: "Immer wieder kommen wir im Leben an Weg-Kreuzungen. Und immer ist es an uns zu entscheiden, ob wir die Abzweigung nach 'Kilesa-Desert' wählen oder jene nach 'Sobhana Beach'!"

⁹ Frei nach: Karl Marx, Betrachtung eines Jünglings bei der Wahl eines Berufes, Marx-Engels-Gesamtausgabe. "Die Geschichte nennt diejenigen als die größten Menschen, die, indem sie für das Allgemeine wirkten, sich selbst veredelten. Die Erfahrung preist den als den Glücklichsten, der die meisten glücklich gemacht."