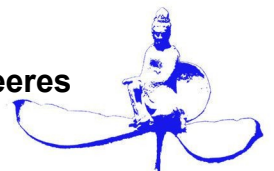


Redegewandtheit: Buddhas Lehren gegen Schmeichelei, Täuschung und leeres Geschwätz



Von Shifu Shuman

Mögen alle Wesen, die Nahrung spenden und empfangen, mit Gesundheit, Kraft, einem langen Leben, Frieden und Redegewandtheit gesegnet sein.

Im chinesischen Buddhismus wird dieses Gebet für gewöhnlich vor einer Mahlzeit rezitiert. Die fünf Segnungen oder auch fünf ewigen Verdienste in dem Gebet finden sich auch im Mahaparinirvana Sutra wieder. Buddha akzeptierte den Überlieferungen nach die Mahlzeit eines Laien namens Cundi, welche gleichzeitig zur letzten Mahlzeit im Leben Buddhas wurde. Cundi war jedoch nicht bewusst, dass die Mahlzeit verdorben war, sodass Buddha davon eine Lebensmittelvergiftung erlitt und schließlich an ihr verstarb. Buddha gewährte Cundi trotzdem voller Mitgefühl die fünf Segnungen, von denen sich die ersten vier (Gesundheit, Kraft, ein langes Leben und Geborgenheit) auch im alltäglichen Leben wiederfinden. Aber ist Redegewandtheit im buddhistischen Sinne ebenso wichtig im Leben?

Bevor wir uns dieser Frage widmen, ist es sinnvoll, sich die vier Arten buddhistischer Redegewandtheit oder auch die vier Fähigkeiten ungehinderten Ausdrucks genauer anzusehen:

1. Buddhas Lehren gegenüber offen und hindernisfrei zu sein
2. Die tiefe Bedeutung und Wahrheit des Dharma zu erkennen
3. Sich sprachlich gezielt und wortgewandt ausdrücken zu können
4. Die Lehren Buddhas frei und ungehindert zum Wohle aller Wesen zum Ausdruck zu bringen

Diese vier Fähigkeiten der Redegewandtheit stehen in enger Verbindung mit ungehindertem Verständnis und sprachlichem Ausdruck. Die vierte Fähigkeit ist dabei besonders wichtig, denn durch sie zeigt sich der Bodhisattva-Geist mit dem Willen, anderen Wesen zu helfen.

Streng genommen zielt buddhistische Redegewandtheit hauptsächlich darauf ab, den Dharma-Weg zu meistern und somit Erleuchtung und Befreiung zu erlangen. Trotzdem ist Redegewandtheit im weiteren Sinne auch im alltäglichen Leben ein notwendiger und hilfreicher Wegbegleiter für die unterschiedlichsten Situationen.

In unserer Gesellschaft ist die Benutzung von Sprache allgegenwärtig. Wir drücken mit ihr unsere Gedanken und Gefühle aus gegenüber Familienmitgliedern aus, unterhalten uns mit Freunden und handeln Dinge mit Kollegen und Kolleginnen aus. Darüber hinaus besprechen wir verschiedenste Angelegenheiten mit Bekannten, schreiben Nachrichten per App, stellen unseren Standpunkt in Diskussionen dar, äußern unsere Meinungen auf sozialen Netzwerken und halten Reden in der Öffentlichkeit. Für all diese Dinge verwenden wir Sprache. Die Kommunikation mit anderen kann deshalb auch leicht zu einer Art Kunstform werden. Aber viel wichtiger ist es, wie wir Sprache angemessen und erfolgreich verwenden. Wie das chinesische Sprichwort besagt: „Das Wasser, welches das Boot auf den Wellen trägt, kann es ebenso leicht auch verschlingen.“ Sprache hat deshalb sowohl positive als auch negative Eigenschaften. Es hängt immer davon ab, wer Sprache benutzt, wie sie benutzt wird und was die Beweggründe dafür sind. Wörter sind nichts weiter als Symbole. Es ist unser Geist, der darüber entscheidet, welche Bedeutungen wir aus Sprache herauslesen. Dabei ist die Art und Weise besonders ausschlaggebend, wie wir Sprache verwenden. Denn dasselbe Messer kann sowohl Brot als auch Finger schneiden. Unser Geist ist wie ein Maler oder Architekt, der uns Bilder und Konstrukte von der Welt schafft. Wie wir die

Geschehnisse der Welt wahrnehmen, hängt stark von unserem Geist und unseren Gedanken ab. Beides beeinflusst unsere Lebensqualität, ob wir glücklich oder unglücklich sind, ob etwas bedeutsam oder unwichtig ist oder ob etwas einen positiven oder negativen Eindruck hinterlässt.



Nichts desto trotz springen unsere Gedanken unkontrolliert wie ein Affe hektisch von einem Ast zum anderen. Deshalb brauchen wir Hilfsmittel, um unseren Geist besser zu bändigen. Das Einhalten der ethischen Richtlinien (Silas) ist dabei eines der 84.000 Dharma-Tore. Bevor Buddha damals ins Nirvana übergang, erinnerte er die Mönche und Nonnen daran, sich nach den Gelübden und Regeln zu richten, denn sie führen letztendlich zur Befreiung von allen Formen des Leidens. Die Silas sind besonders für die Sangha (Gemeinschaft der Ordinierten) ein guter Lehrer und Wegbegleiter. Obwohl wir aktuell im sogenannten Dharmaendzeitalter leben, weilt Buddha durch seine zahlreichen Lehren immer noch unter uns und begleitet uns auf unserem Weg. Die Silas sind dabei Wegweiser zu einem tugendhaften Leben. Indem wir uns nach den buddhistischen Grundsätzen richten, kultivieren wir unseren Geist im Einklang mit dem Dharma.

In dem „Sutra der letzten Lehrrede des Buddha“ beschäftigen sich zwei Weisungen besonders mit der Verwendung von Sprache: (1) Die Vermeidung von Schmeicheleien und Täuschung und (2) die Vermeidung von leerem Geschwätz. Obwohl die Sutras damals an Mönche gerichtet waren, können trotzdem auch Nonnen und Laien viel aus ihnen lernen. Tatsächlich können alle Wesen von Buddhas Lehren profitieren, wenn sie die buddhistische Prinzipien in ihrem eigenen Leben anwenden.

(1) Die Vermeidung von Schmeicheleien und Täuschung

Buddha weist seine Schüler an, stets Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit zu praktizieren: „Ein Geist der Schmeicheleien und der Täuschung widerspricht dem buddhistischen Weg. Deshalb solltet ihr eine ehrliche und aufrichtige Geisteshaltung kultivieren. Denn Schmeicheleien und Täuschungen sind nichts weiter als Irreführungen. Diese Eigenschaften finden sich keinem Geist wieder, welcher den buddhistischen Weg beschreitet. Aus diesem Grund solltet ihr alle auf unheilsame Wandlungen in eurem Geist achten und sie bereinigen. Eine ehrliche und aufrichtige Geisteshaltung soll dabei die Grundlage für euren Geist bilden.“

Das Dharma ist ein Weg, der sich auf Klarheit, Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit begründet. Negative Geisteshaltungen wie Korruption, Schmeicheleien, Boshaftigkeit und Täuschung sind mit dem wahren Dharma nicht vereinbar. Unser Geist ist die Grundlage all unseres Handelns und er ist ebenfalls verantwortlich für das geschaffene Karma. Nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung führt der Weg eines reinen Geistes und der eines unmoralischen Geistes in zwei entgegengesetzte Richtungen. Die daraus resultierenden Folgen sind ebenfalls komplett verschieden. Ob sich unser Leben für uns angenehm oder elendig anfühlt, hängt ganz von unserem Geist ab. Ein reiner Geist schafft positives Karma – sowohl im körperlichen, sprachlichen und geistigen Sinne – wohingegen ein unmoralischer Geist negatives Karma schafft. Wer also den ehrwürdigen buddhistischen Weg beschreitet, muss auch den eigenen Geist vor Unheil bewahren.

In einer Welt voller sinnlicher Reize ist es jedoch nicht einfach, zahlreichen Verlockungen achtsam zu begegnen. An unserem Arbeitsplatz zum Beispiel besteht die Verlockung, sich beim Chef einzuschmeicheln, um daraus verschiedene Vorteile und vielleicht sogar eine Beförderung zu gewinnen. In einer anderen Situation sehen wir womöglich Fotos von Freunden in sozialen Medien und könnten der Verlockung verfallen, sie mit Worten wie „wunderschön“ oder „beeindruckend“ zu kommentieren,



obwohl wir in Wirklichkeit gar nicht dieser Meinung sind. Unsere Aufrichtigkeit weicht dann schnell der Täuschung und dem Schein, was uns aber nur selten selbst auffällt. Wenn wir uns in Gruppen von Bekannten befinden, unterliegen wir schnell unbewusst der Verlockung, die Anerkennung anderer für uns zu gewinnen, um damit unser Selbstwertgefühl zu steigern. Dabei vergessen wir aber die wahre Bedeutung von gegenseitigem Respekt und – nicht zu vergessen – wahre Selbstwertschätzung.

Auch in Beziehungen nehmen wir oft viele Kompromisse in Kauf, um so unsere Lieben glücklich zu machen. Wir zwingen uns dazu, dieselben Hobbys zu haben, uns an denselben Aktivitäten zu vergnügen, dieselben Speisen zu mögen, immer derselben Meinung zu sein und so weiter. Wir verstecken oft unsere eigenen Gefühle nur um andere zufriedenzustellen und werden dadurch oft selbst immer unglücklicher. Manchmal mag es uns sogar so vorkommen, dass wir gar nicht mehr wissen, wer wir eigentlich wirklich sind und woran wir Freude verspüren. In der Zen-Tradition spricht man dann davon, dass wir unser wahres Gesicht verloren haben. Und was ist Ursache des ganzen Übels? Begierde.

Aus genau diesem Grund führt Buddha im bereits erwähnten Sutra weiter an: „All jene ohne Begierde machen auch keinen Gebrauch von Schmeicheleien oder täuschendem Verhalten, um das Wohlwollen anderer zu erlangen. [...] Alle, die ihren eigenen Geist kultivieren und somit Begierde reduzieren, erreichen einen ruhigen und friedlichen Geisteszustand frei von Angst und Besorgnis.“

Um unsere von Verlangen bestimmten Ziele zu erlangen, investieren wir viel Mühe, und Energie. Dabei kann es auch vorkommen, dass wir angesichts der wunderbar erscheinenden Vorteile unseren ursprünglichen Beweggrund vergessen. Wir tanzen somit stets mit dem Teufel, entscheiden uns für unheilsame und sogar illegale Handlungen und erzeugen so für uns selbst viel Leid sowie schlechtes Karma. Darüber hinaus erzeugen wir durch den Widerspruch zwischen unseren Handlungen und unseren wahren Beweggründen eine verzerrte Denkweise. Wenn wir andere aus fadenscheinigen Gründen versuchen zufriedenzustellen, täuschen wir damit nicht nur die betroffenen Personen, sondern verschleiern auch unsere eigene Buddha-Natur. Mit anderen Worten, wir täuschen uns damit auch selbst.

Wenn wir auf der anderen Seite jedoch wenig Verlangen in uns tragen und nicht nach dem Wohlwollen anderer Mitmenschen gieren, ist auch unser Geist stets ruhig und friedlich. In diesem Zustand sind wir uns darüber im Klaren, was rechte Handlungen sind und was nicht. Solange wir nicht blind nach Ruhm, Ehre und Reichtum gieren, gibt es auch in unserem Herzen keinen Platz für Schmeicheleien und die Gier nach Bewunderung. Wir haben es dann auch nicht mehr nötig, unsere wahren Gefühle und Gedanken zu verstecken, geschweige denn an der Scharade einiger unserer Mitmenschen teilzuhaben, nur um dadurch Freunde zu gewinnen oder andere zu beeindrucken. Täuschung und Schein haben in unserem Leben keinen Platz mehr, denn wir sind mit unserem ursprünglichen Bodhi-Geist im Einklang. Wir zeigen Mitgefühl und liebende Güte für das Wohl aller Wesen.

Im Mahaparinirvana-Sutra lehrt Buddha, dass ein Bodhisattva-Mahasattva eine aufrichtige und gütige Geisteshaltung gegenüber allen Wesen in sich trägt. Wenn ein Bodhisattva Fehlhandlungen anderer Wesen beobachtet, kommentiert er es nicht, sondern hüllt sich in urteilsfreies Schweigen. Es ist für ein noch nicht erleuchtetes Wesen schließlich nicht leicht, die eigenen Fehler einzugestehen. Um zu verhindern, dass sich die Betroffenen schämen und dadurch weiteres Leid erzeugen, behandelt ein Bodhisattva sie mit Güte und Mitgefühl. Wenn er auf der anderen Seite Wesen beobachtet, die heilsame Handlungen vollziehen, werden sie vom Bodhisattva

aufrichtig gelobt und ermutigt, sodass sie weiter ihre eigene Buddha-Natur realisieren und an ihrem Bodhi-Geist auf dem Weg zur Erleuchtung arbeiten können.



Um ein heilsames und erfülltes Leben zu führen, sollten wir wie ein Bodhisattva handeln, denken und sprechen. Von Begierde geleitete Handlungen und Äußerungen sind dabei nicht zielführend.

(2) Die Vermeidung von leeren Geschwätz

Neben Schmeicheleien und Täuschung warnte Buddha seine Schüler auch vor leeren Geschwätz: „Wer sich jeglicher Art von bedeutungslosem Geschwätz hingibt, zerstreut den eigenen Geist. Auch wenn ihr das weltliche Leben hinter euch gelassen habt, werdet ihr auf diese Weise keine Befreiung erlangen. Aus diesem Grund solltet ihr, Bhikshus, schnellstmöglich zerstreute Gedankenmuster und leeres Geschwätz ablegen. Wer nach dem Glück des Nirvanas und der damit verbundenen Befreiung und friedlichen Ruhe strebt, muss sich auch von allen leeren Gesprächsformen befreien.“

Der Begriff der leeren Geschwätzes umfasst viele Arten von Sprache, die uns auf unserem Weg zur vollkommenen Befreiung behindern. Wenn ordinierte Buddhisten miteinander sprechen, sollte das Gesprächsthema mit dem Dharma zu tun haben. Gespräche über weltliche Ereignisse sind zu vermeiden. Laien können sich nach dem Grundsatz richten, dass alle Gesprächsformen leer sind, sobald sie die friedliche Ruhe des Geistes stören. Darunter fallen unter anderem:

- (1) Zwietracht sähen, fluchen, falsche Behauptungen, verbaler Missbrauch, Beleidigungen und Kraftausdrücke
- (2) belangloses Gerede, Geschwätz, Klatsch und Tratsch, schmutzige Witze
- (3) intellektuelle Sprach- und Wortspiele sowie abschweifende Argumentationen

An unserem Arbeitsplatz passiert es gelegentlich, dass wir Kollegen auslachen. Oft denken wir, dass das keine große Sache ist. In der Schule machten wir uns übereinander lustig und zu Hause streiten wir uns mit der Familie. Am Esstisch plaudern wir über die aktuellen Nachrichten, neue Trends in sozialen Medien, tratschen über das Privatleben von Prominenten oder sogar das unserer eigenen Freunde. Wenn wir uns solcher scheinbar interessanten Gesprächsformen hingeben, lenken wir unseren Geist ab und vergiften ihn sogar förmlich. Es darf auch nicht vergessen werden, dass solche scheinbar harmlosen Gesprächsformen zu Streitigkeiten führen können.

Im digitalen Zeitalter geschehen leere Gesprächsformen oft in sozialen Medien. Wir tendieren dazu, dort mal absichtlich, mal unabsichtlich alles rauszulassen, was sich in uns angestaut hat. Der Gerichtsfall zwischen Jonny Depp und Amber Heard aus den USA im Mai 2022 ist ein gutes Beispiel dafür. In einer alten, boshaften Textnachricht schrieb Jonny Depp einem Freund: „Lass uns Amber fertigmachen“. Depp gab später zu, dass er sich für seine hasserfüllten Nachrichten schämte. Seine Verteidigungsanwältin Camille Vasquez verteidigte ihren Klienten mit der Aussage, dass Depp einen dunklen Humor hätte. Ganz egal, ob dunkler Humor oder hasserfüllte Kommentare, solche Arten leeren Geschwätzes sollten ernsthaft vermieden werden. Denn wer auch immer von solchen Gesprächsformen gebraucht macht, setzt damit auch die eigene Glaubwürdigkeit aufs Spiel. Herablassende Worte sind nicht witzig. Auch dann nicht, wenn sie mit dunklem Humor ummantelt sind. Sie sind verwerflich und fügen sowohl uns selbst als auch anderen erheblichen Schaden zu. Das Verhalten von Amber Heard während der Verhandlungen war jedoch auch nicht besser. Sie schaute während zahlreicher Zeugenaussagen immer wieder auffällig zu den Geschworenen hinüber und wollte damit ihre Gunst gewinnen. Die Tatsache, dass sie darüber hinaus Falschaussagen unter Eid machte, ist ein deutliches Beispiel für

Täuschung. Wie das alte Sprichwort besagt: Ehrlich währt am längsten.



Wie können wir am besten leere Gesprächsformen und die damit verbundenen Probleme vermeiden? Eine gute Freundin verrät uns ihr wirksames Gegengift gegen Klatsch und Tratsch. Wann immer sie hört, dass ihre Kollegen und Kolleginnen zu tratschen anfangen, schnappt sie sich sofort ein Sutra von ihrem Tisch und rezitiert es konzentriert. Auf diese Weise wird sie von den anderen in Ruhe gelassen und nicht in solche leeren Gespräche gezogen. Die Strategie ist in der Tat sehr klug und hat eine ähnliche Wirkung wie Schweigen. Um schlechtes Karma zu vermeiden, reicht schlichtes Schweigen bereits aus. Interessant ist auch, dass sie durch ihre aktive Vermeidung von leeren Gesprächen durch ihre Technik nicht unhöflich wirkt und stattdessen gegenseitigen Respekt kultiviert. Ihre Ohren und ihre Zunge sind nicht verunreinigt von schädlicher Sprache und ihr Geist ist im Reinen.

Wahre Ruhe entsteht vielmehr aus dem Inneren und nicht aus äußeren Umständen. Subhuti wird im Diamant-Sutra als Arhat, der den friedlichen Bewusstseinszustand des Samadhi erreicht hat, beschrieben. Sein Geist befindet sich in völligem Frieden und ungestörter Konzentration. Darüber hinaus verwickelt sich ein Arhat nicht in philosophische Debatten und Diskussionen, denn er ruht in einem Zustand völliger Leerheit und ist frei von jeglichen Anhaftungen. Schweigen in Verbindung mit wahrer Weisheit ist förderlich für die Kultivierung unseres Geistes und führt uns letztendlich zur gänzlichen Befreiung und Erleuchtung.

Jegliche Debatten und Diskussionen über das Dharma sowie philosophische Erörterungen sind sinn- und zwecklos, weil sie lediglich mit Wörtern und Sprache spielen. Sie führen nicht zur Verwirklichung des Dharmas, ganz im Gegenteil. Sie können dazu führen, dass wir unser Wissen und Verständnis von Buddhas Lehren überschätzen und uns im eingebildeten Stolz verlieren. Aus diesem Grund ist es ratsam, intellektuelle Wortspiele und Sprachverwendungen zu unterlassen, auch wenn sich diese Art von Sprache von boshafter oder bedeutungsloser Sprache unterscheidet.

Die buddhistische Praxis hat nichts mit der Ansammlung von Wissen, dem Diskutieren von Inhalten oder mit akademischen Auseinandersetzungen zu tun. Ebenso wenig ist sie für öffentliche Selbstdarstellung in Debatten gedacht. Vielmehr sollten wir unser bestes geben, um das Dharma zu verstehen und es zur Praxis unseres täglichen Lebens zu machen. Sobald wir ein tiefes Verständnis und tiefgründige Erfahrungen mit dem Dharma haben, können wir das Dharma mit anderen teilen, und es klar und überzeugend vermitteln. Wenn wir unsere Erfahrungen mit dem Dharma klar in Sprache fassen können, meistern wir auch größtenteils Redegewandtheit im buddhistischen Sinne. Durch die klare und aufrichtige Vermittlung des Dharmas können wir Buddhismus in das Leben anderer Menschen bringen und zum wahren Glück der Welt beitragen.

Redegewandtheit im herkömmlichen Sinne handelt eher von rhetorisch überzeugender Sprache. Im buddhistischen Sinne jedoch meint Redegewandtheit das Verständnis des Dharmas und seine Anwendung zum Wohle aller Wesen. Das Dharma zu Teil unseres alltäglichen Lebens zu machen bedeutet auch, dass wir ehrlich gemeinte nette Worte äußern, stets die Wahrheit sprechen und unser Verständnis des Dharmas mit Bescheidenheit und Freude vermitteln.

Das Leben ist kurz. Solange wir uns der Vergänglichkeit aller Dinge bewusst bleiben, wird es uns sehr schwerfallen, unsere wertvolle Zeit mit leeren Gesprächsformen zu verschwenden. Sobald wir Verantwortung für unsere eigenen geschriebenen und gesprochenen Worte übernehmen, werden wir andere automatisch aufrichtig und

ehrlich behandeln. Wann immer wir ein Kompliment aussprechen, ist es ernst gemeint und beinhaltet keine Schmeichelei. Sobald wir die Buddha-Natur anderer Wesen erkennen und respektieren, werden wir auch nicht auf die Idee kommen, sie zu täuschen.

Wir nehmen Zuflucht in Buddha, dem Dharma und der Sangha. In unserem Inneren erkennen wir unsere erleuchtete Natur, die ewige Wahrheit und die in ihr liegende Reinheit. Das Dharma ist unser ewiger Lehrer, Leben für Leben, bis wir schließlich gänzlich erwacht sind. Wir erfreuen uns daran, den buddhistischen Weg mit reiner und achtsamer Sprache aufrichtig mit anderen Wesen zu teilen.

