

DER ALLTAG, VOM SĪLAM ERHELLET

Von Māyā Keller-Grimm

Das Sīlam, die sittliche Läuterung im Sinne der fünf Sīlas, hat in der Buddhalehre ihre Quelle immer in den *vier Unermesslichkeiten (brahmavihārā)*: in alle Lebewesen umfassender Herzensgüte, in Mitleid und in Mitfreude, sowie in stiller Gelassenheit gegenüber der eigenen ach so vergänglichen Persönlichkeit sowie aller unabänderlichen persönlichen Unbill. Die rechte *innere Haltung*, das rechte *Sīlam*, nehmen wir in der Pflege der fünf Sīlas ein. Im rechten Sīlam öffnen sich uns die Augen für die Leiden der anderen, gleichviel ob Mensch, Tier oder Pflanze. Es führt zum Abbau der Aggressivitäten, zu liebevollem Miteinander, zu Harmonie und innerem Frieden mit uns und unseren Mitwesen. Von der Sonne der Brahmavihārā beschienen leuchten schon die Vorberge der Sīlas; auf ihrem Gipfel steht der gütige, liebevolle Mensch, frei von Gewalt und "voller Zartgefühl gegenüber allem, was da lebt und atmet"...

Die Verwirklichung der Sīlas setzt voraus, das Leben in seiner Wirklichkeit zu sehen, nicht so, wie wir es gerne haben und sehen möchten. Wo das rechte Sīlam fehlt, wird auch der Pfad verfehlt: Das Sīlam ist die *Basis* für alles Gute und Heilsame überhaupt. Ohne rechtes Sīlam gelangen wir weder zu Konzentration noch zu Weisheit noch zu Loslösung.

Im Feinfühligem gehen jeder Übertretung der Sīlas quälende Spannungszustände im Gemüt voraus. Der Feinfühlige fühlt sich nicht wohl, wenn er eines der Sīlas übertritt. Er empfindet jede Übertretung der Sīlas als ihm unangemessen, als leidvoll. Das liegt daran, dass bereits die der unheilsamen Tat vorausgehenden Gedanken in Disharmonie mit seiner innersten Natur stehen, die sich nach einer lauterer Gesinnung und einer Fröhlichkeit sehnt, die nie auf dem Leiden anderer noch auf eigener Disharmonie gründen kann. Und wie er schon *vor* der Übertretung eines der Sīlas nicht glücklich ist, so findet er auch kein Glück während er sich gegen sie vergeht, noch danach.

Die Sīlas sind das praktische Betätigungsfeld der *vier Unermesslichkeiten (Brahmavihārā)*. Sie lösen die egozentrische Natur des Menschen in Altruismus auf, sein Machtstreben in Gewaltlosigkeit und Milde, seine Anmaßung in wissende Bescheidenheit und sein Zupacken in Bedürfnislosigkeit.

Der Mensch hat verlernt, nach der Kraft der Güte, des Mitleids, der Mitfreude und des Loslassens zu fragen. Die Kraft der Gewaltlosigkeit ist ihm so fern wie der fernste Stern. Deshalb erscheint ihm bereits die Einhaltung der Sīlas als eine harte Schule, die ihm den "Spaß am Leben" verderben könnte. Bringt die Missachtung der Sīlas aber wirklich Spaß und Vergnügen und Gewinn? Oder stürzt sie den Menschen nur in einen Machtrausch der Gewalt, die er in seiner rücksichtslosen Blindheit und Oberflächlichkeit als Glück versteht? Macht Töten, Ausbeuten, Übervorteilen, das sich Durchsetzen und sich Gehen-Lassen wirklich Freude? Macht es uns wirklich glücklich, was auch immer unseren Willen durchkreuzt und sich uns entgegenstellt, einzuengen,

zu verdrängen oder niederzudrücken? Woher nimmt sich der Mensch das Recht, ohne Not seinen schwächeren Mitwesen, die doch im Grunde genauso wie er Glück ersehnen und Leid fürchten, Leiden zuzufügen? Ist nicht auch für alle anderen Wesen ihr Leben das kostbarste Gut, das sie besitzen?

"So wie ich bin, so sind jene, wie jene sind, bin ich: Wer sich selbst zum Gleichnis macht, tötet nicht noch lässt er töten." ([Su. 705](#))

Sich selbst zum Gleichnis machen: Gereicht es dem Menschen zur Freude, wenn ihm sein Leben, sein Eigentum, seine Gesundheit geraubt werden? Wie kann er dann aber anderen gegenüber so handeln, wie er es leider allzu oft tut?!

Es gehört jedoch mehr zu der rechten sittlichen Haltung im Sinne der Sīlas bzw. der Brahmavihārā, als nicht töten, verletzen oder belügen. Wir eignen uns beispielsweise fremdes Eigentum nicht nur dann an, wenn wir einen Gegenstand an uns nehmen, der uns nicht gehört: Wir übertreten das zweite Sīla, das da sagt, dass wir nichts nehmen sollen, was uns nicht gegeben wurde, gerade auch dann, wenn wir dem anderen seine Zeit stehlen, seine Ruhe oder seine Kraft. Oft macht uns auch das vierte Sīla die größten Schwierigkeiten: Lieblose Worte stellen eine ebenso breite Palette dar wie lieblose Gedanken oder Taten. Denn es ist schwer, in unseren Worten nicht nur aufrichtig, sondern auch freundlich und feinfühlig zu sein. Mehr noch: Wird unser Leben leichter und erfreulicher, wenn der andere uns mit seinem Geschwätz belästigt? Warum aber sind dann wir selber solche Meister im Schwätzen, im Ausbreiten von oft unerwünschten Themen und gar lieblosen Worten vor unserem Nächsten. Ist es nicht gleichermaßen schmerzlich, die Zorn- und Wutausbrüche unserer aufbrausenden Mitmenschen über uns ergehen lassen zu müssen? Und wie berührt es uns, wenn der andere sich von nichts trennen kann, oder wenn er selbst infolge von Kleinigkeiten aus der Fassung gerät, oder wenn er über uns entscheiden zu dürfen oder zu müssen glaubt? Und da sind die Rauschzustände des Geistes, nicht nur die durch Alkohol oder Drogen bewirkten. Denn man kann sich auch an schlechter Musik oder Literatur berauschen, d.h. an solcher, die das Unheilsame in uns mehrt und das Heilsame, den Pfad Fördernde erstickt.

Vielleicht haben auch wir selbst schon auf diese oder ähnliche Weise gewirkt, in unserem gegenwärtigen Leben und in unseren samsārischen Vergangenheiten. Sicher haben auch wir unseren Mitwesen Leid verursacht. Nicht immer aber haben wir es bewusst getan, nicht immer infolge mangelnder Güte. Oft, sehr oft, ja wohl meistens, liegt die Ursache des Leids, das wir anderen zufügen, in unserem Mangel an Besonnenheit. Ohne Besonnenheit gibt es kein Sīlam, keine rechte innere Haltung, somit auch keine Läuterung des dritten Sīlas: Gerade auch in der Sexualität gilt es, Rücksichtslosigkeiten und Egoismen abzubauen. Aber es geht nicht nur um die Einhaltung der Sīlas: Keine Entfaltung auch der übrigen Teile des achtfachen Pfades ohne Besonnenheit! Ohne Besonnenheit keine Konzentration, keine Weisheit, keine Loslösung...

Unser gegenwärtiges Leben ist, in seinen groben Umrissen, die Folge unserer Wahlverwandtschaften in vergangenen Existenzen. Vor allem aber gilt dies für unsere Zukunft nach dem Tode: Die Spur unseres gegenwärtigen Wirkens in Taten, Worten und Gedanken wird uns in unser nächstes Leben folgen. Der Buddha spricht von der "Wiedergeburt je nach den Sankhārā" ([Majjh. 120](#)), d.h. je nach unseren Willenstendenzen, je nach unserem karmischen Wirken. Dieses folgt uns "wie das Rad des Zugtiers Hufen" ([Dha. 1](#)). Wir sind selber verantwortlich, jetzt und in der Stunde unseres Todes.

In unserem dürstenden Willen tragen wir einen Feuer und Gift speienden Vulkan mit uns herum, mit dem wir nicht nur uns selber, sondern auch unsere Mitwesen gefährden und verletzen. Unsere große Aufgabe ist es, anstelle des dürstenden Willens, der uns in die Welt des Leidens, in den Samsāra hineinführt, den heilsamen Willen nach Überwindung des Durstes zu entfalten. "Mit dem (heilsamen) Willen wird der (dürstende) Wille überwunden", sagt der Buddha ([Sam. LI, 15](#)). Dieser völlig neue Wille ist es, der uns die vierte der Hohen Wahrheiten — den hohen achtfachen Pfad — verwirklichen lässt. *Dieser* Wille ist der eigentliche Heiler unserer Wunden, und er ist es, der es uns ermöglicht, auch zum Segen und Heil der anderen Wesen beizutragen.

In jeder Übertretung der Sīlas werden wir zu unserem eigenen Feind, erklärt der Buddha. Wir müssen lernen, zu unserem eigenen Heil und zum Segen unserer Mitwesen, uns selbst ein wahrer Freund zu sein.

Ist es wirklich eine so schwere Schule, im Geiste der fünf Sīlas zu leben, indem man sie nicht nur auf seine Mitmenschen, sondern auf alle Lebewesen anwendet? Allerdings verlangt die Einhaltung und zunehmende Verwirklichung der Sīlas große Willensanstrengung. Immer wieder spricht der Erhabene vom rechten Sich-Mühen, ja die Energie gilt als eines der sieben Erwachungsglieder! Ohne den "neuen", unserem Durst gegenüberstehenden, von den Brahmavihārā genährten Willen können wir die Sīlas nie ganz und nicht auf die Dauer verwirklichen. Und doch dürfen wir nicht vergessen, was wir in unserer inneren Blindheit, in unserer egoistischen Sucht nach trügerischen Genüssen meist übersehen: Die Begehrlichkeit, das Übelwollen und das Nichtwissen, aus welchen die Übertretung der Sīlas ihre Nahrung zieht, sind *nicht* beglückend; vielmehr sind sie anstrengend, zermürend, Leid bringend. Oder hat es schon einmal einen wirklich glücklichen Verbrecher oder einen glücklichen Süchtigen oder rücksichtslos Genießenden gegeben? Anders das Sīlam im Geiste einer alle Lebewesen umfassenden Güte. Von ihr erklärt der Erhabene, dass sie ein Weg ist, der sicher und fröhlich zu wandeln ist. Es ist ein Weg des Geborgenseins in einer hellen Frucht des Karma, ein Weg, der ein Glück verbürgt, dem nicht die dunklen Schatten des Leids folgen. Dies zu erkennen ist nur in *rechter Anschauung* möglich. Nicht umsonst hat sie der Buddha an die oberste Stelle seines Pfades gestellt...

In der rechten Anschauung gehen wir den ersten Schritt zur Heilung der Blindheit, mit der wir uns den Weg zu den Sīlas und zur Loslösung von allem versperren, was vergänglich, Leid bringend und uns wesensfremd ist. Solange wir blind sind, vermögen wir weder zum eigenen Heil noch zu dem der anderen Wesen zu wirken. Oder wollen

wir blind bleiben? Ist es denn besser für uns und macht es uns glücklicher, als Kurzsichtige oder gar innerlich Blinde zu leben und in einen Abgrund zu stürzen, als *sehend* zu werden und den richtigen Weg einzuschlagen?

Das Sīlam, die moralische Läuterung von allen Egoismen, gilt dem Erhabenen, wie wir bereits gesehen haben, als unverzichtbare *Basis* für das Verwirklichen des von ihm aufgezeigten Pfades. Aber nicht nur das: Sittenreinheit im Sinne der Buddhalehre bringt Glück und Freude in unser gegenwärtiges Leben und sichert auch unsere Zukunft nach dem Tode von all dem Leiden ab, das seine Quelle in einem Gemüt hat, dem die Brahmavihārā fremd geblieben sind. Wir suchen Glück und Befreiung in der Meditation. Aber dort werden wir es nicht finden, solange wir nicht zuvor unser Gemüt zumindest von seinen größten Schmutzflecken befreit haben.

Dass dem so ist, dass die Entfaltung einer gütigen, mitleidvollen und zum Lassen bereiten Gesinnung zu Glück und Freude führt, erklärt der Erhabene ausdrücklich:

"Hienieden freut er sich, drüben freut er sich, an beiden Orten freut er sich, wenn er die Reinheit seines Wirkens überblickt" ([Dha. 16-18](#)).

Wie viel mehr Freude und Geborgenheit gäbe es in unserer so kalt gewordenen Welt, wenn sie vom Licht der Brahmavihārā durchflutet wäre! Nur da, wo *sie* lebendig sind, wird die Natur geschont, blühen die Blumen, rauschen die Wälder, spenden die Quellen reines Wasser und löst der bloße Anblick des Menschen nicht Furcht und Schrecken im Schwächeren aus. An Stelle von Mitverantwortung und Liebe und Bescheidenheit ist kalte, lieblose Gleichgültigkeit getreten. Und verhält es sich so nicht allzu oft auch in uns selbst?!

Aber es muss nicht so in unserem Gemüt aussehen! Mag sich auch die uns umgebende Welt aufbäumen im Lärm und im Schmutz von Gier, Hass und Verblendung: *In uns* können die Brahmavihārā leuchten und uns und unsere Mitwesen erwärmen. Sie sind da, die Brahmavihārā, sie sind bereits in uns, sie warten darauf, wie ein verloren gegangener Schatz gehoben zu werden. So viel Helles und Gutes liegt brach in uns, so viel Herzensgüte und Mitleid und uns von Neid und Missgunst befreiende Mitfreude! Und haben wir nicht auch immer wieder einmal erfahren, dass stilles Lassen glücklicher macht als zupackendes Habenwollen?!

Es steht uns frei, jeden der uns in diesem Leben noch bevorstehenden Tage zu einem Feiertag zu machen, mögen auch um uns herum die Stürme des Egoismus und der Rücksichtslosigkeiten wüten. Worauf warten wir? Warum suchen wir das große Hindernis immer außen, statt in uns selbst?

Jeder freie Augenblick kann zu einem wunderbaren Erlebnis in unserem Leben werden, wenn wir ihn im Geiste der Brahmavihārā verbringen. Dann wird auch unsere Todesstunde beglückend sein, ja sie wird dann zur größten, zur *Sternstunde* unseres Lebens!

