

Kapitel 1: Zwillinge-Verse / Paar-Verse [Yamaka Vagga]

Vers 6

Deutsch	Pali
<p>Andere [hier: unweise Personen] erkennen nicht, [sehen nicht ein] „Hier sollten wir uns zurückhalten!“ [uns zügeln; uns im Zaum halten] Diejenigen aber, [hier: weise Personen] die erkennen, [einsehen] „Hier sollten wir uns zurückhalten!“ die werden von Streit ablassen. [ihn beenden; auflösen; loslassen; schlichten].</p>	<p>Pare ca na vijānanti, mayamettha yamāmase; Ye ca tattha vijānanti, tato sammanti medhagā.</p>

Dieses Mal fühlt sich der überlieferte Vers an, als sei er direkt aus dem Redefluss des Buddha entnommen, wie er seine Worte an eine Gruppe von Zuhörern richtet, die wir noch in der Hintergrundgeschichte kennenlernen werden.

Wer aber die Hintergrundgeschichte noch nicht kennt, für den geht vielleicht etwas der inhaltliche Fokus des Verses verloren. Ich erlaube mir hier daher einmal den Vers noch zusätzlich in eine Form zu bringen, wo die Essenz des Verses auch unabhängig von der Hintergrundgeschichte klar wird:

Deutsch	Pali
<p>Unweise Personen erkennen nicht & sehen nicht ein, wann man sich zurückhalten & im Zaum halten sollte - dadurch sind sie <i>nicht</i> in der Lage, Streit zu beenden, zu schlichten und aufzulösen.</p> <p>Weise Personen jedoch erkennen & sehen ein, wann man sich zurückhalten & im Zaum halten sollte - und <i>sind</i> dadurch in der Lage, Streit zu beenden, zu schlichten und aufzulösen.</p>	<p>Pare ca na vijānanti, mayamettha yamāmase; Ye ca tattha vijānanti, tato sammanti medhagā.</p>

Übersetzungs-Infos

Ich schaue mir für jeden Vers immer mehrere existierende englische und deutsche Übersetzungen an. Ebenfalls schaue ich in Pali-Wörterbücher rein, damit ich bei manchen Begriffen ein besseres Gefühl für die Bedeutung bekomme. Für Vers 6 nun existieren *zwei* Übersetzungsvarianten, die sich in einem Kernaspekt des Verses ziemlich unterscheiden - und trotzdem sind beide gleichermaßen häufig aufzufinden. Unterschiedliche Versionen von Übersetzungen können geschehen, da es auf Pali viele grammatikalische Formen von Wörtern und Verben gibt, deren ähnlich anmutende Wortteile man bei zu geringem Wissen der Sprache leicht auf falsche Wortwurzeln zurückführen kann. Ich bin nun leider *kein* Pali-Gelehrter und bin immer auf die Übersetzung und Erklärungen von Pali-Gelehrten und Pali-Wörterbüchern angewiesen. Welche Übersetzungsvariante die richtige ist, kann ich daher nicht aus eigenem Fachwissen her beurteilen. Daher stelle ich die zweite Version so vor, wie es der deutsche Buddhismus- & Pali-Pionier - der Mönch Nyanatiloka - erklärt hat:

DEUTSCH	PALI
<p>Wer nicht erkennt [nicht einsehen will], „Wir alle müssen sterben!“, wird von Streit [Auseinandersetzungen; Zankerei] nicht ablassen [beenden; auflösen; loslassen; schlichten]. Wer aber erkennt [einsieht] , „Wir alle müssen sterben!“, der wird von Streit ablassen [ihn beenden; auflösen...].</p>	<p>Pare ca na vijānanti, mayamettha yamāmase; Ye ca tattha vijānanti, tato sammanti medhagā.</p>

Beruhet auf der Annahme, dass **yamāmase** in Verbindung mit **yama** für den Begriff **Tod** steht. Soll dieser Vers im Bezug auf eine Reflektion zum Thema *Tod* Sinn machen, müsste es vom Text her in etwa bedeuten: *Wir alle müssen sterben* - Im Pali wäre dies aber nicht **yamāmase** sondern **yamitabbam̃**. Und auch eine Reflektion wie *Wir alle sterben*, wäre auf Pali nicht **yamāmase** sondern **yamāme**. Aber im Vers steht nun mal **yamāmase** - und das ist eine Imperativ-Form [Adhortativ]. Im Bezug auf das Thema *Tod* hieße das aber nun unpassender Weise *„Lasset uns sterben!“*. Aus diesen Gründen macht die Übersetzung entlang der Reflektion über den *Tod* [**yama**] für *Nyanatiloka* keinen Sinn.

Grammatikalisch deutet mehr darauf hin, dass wir es hier mit einer Verbindung mit der Wortwurzel **yam = sich zügeln / zurückhalten** zu tun haben. Und auch inhaltlich passt das viele eher zu der Hintergrundgeschichte von Vers 6, die wir noch hören werden.

Ein weiteres Argument für diese Bedeutung ist, dass **yamāmase** in eben genau dieser Bedeutung von *Zügeln / Zurückhaltung* auch in einer anderen Lehrrede des Buddha aus dem *Saṃyutta Nikāya* [*Piyaṅkarasutta* SN 10.6] auftaucht:

Deutsch	Pali
<p>Lasset uns unterlassen / darauf verzichten / darin zurückhalten Lebewesen zu verletzen / schaden.</p>	<p>Pāṇesu ca saṃ-yamāmase...</p>

Yamāmase steht also in Verbindung mit der Wurzel **yam = sich zügeln / zurückhalten** und bedeutet im Vers 6 in der Imperativ-Form eher *Lasset uns Zurückhaltung üben*.

Zusatz-Info - Achtsamkeit / Reflektion bezüglich Tod & Sterblichkeit:

Auch wenn in Vers 6 die Reflektion über den *Tod* und die eigene Sterblichkeit also ursprünglich *nicht* Teil der Unterweisung des Buddha war, so empfahl der Buddha an vielen anderen Stellen jedoch klar und deutlich die Vorteile dieser Art der Reflektion. Er nannte sie *Maraṇassati / Maraṇānussati* - „Achtsamkeit auf den *Tod*“ oder „Achtsamkeit bezüglich der eigenen Sterblichkeit“. Wir kommen da bestimmt im Laufe des Kurses noch ab und an drauf zu sprechen. Hier also nur kurz die Erwähnung: Wir wissen ja nur, *dass* wir sterben müssen. Aber wir wissen nicht wann. Wir wissen also nicht, wieviel Zeit uns noch übrig ist, um unser Leben für das zu nutzen, was uns wichtig ist. Der Buddha richtete diese Achtsamkeit natürlich auf den Weg der Befreiung: Solange man noch gesund ist und die Möglichkeit hat, den Geist und das Herz zu kultivieren, sollte man diese Zeit möglichst gut nutzen. Denn wer hat schon Einblick in das eigene Karma? Wer weiß schon, ob wir noch Jahre vor uns haben oder Tage? Wer weiß schon, ob wir den nächsten Tag, die nächste Mahlzeit oder den nächsten Atemzug noch erleben werden? Die Achtsamkeit im Bezug auf *Tod* und Sterblichkeit soll also motivieren, die noch zur Verfügung stehende Zeit so gut und so heilsam wie möglich nutzen - zum Wohle aller Lebewesen.

Bedeutsame Begriffe

Vijānanti

- Kommt von Vijānāti und beinhaltet die Komponenten **vi + ñāṇa**
 - **ñāṇa** = Wissen; Begriffsvermögen; Verständnis; Intelligenz; Einsicht; auch: Weisheit [das ñ wird in dieser Kombination zu einem j verändert]
Im Tibetischen Buddhismus wird **ñāṇa** [yeshe; ཡེ་ཤེས་] auch als „Pures Gewahrsein“ bezeichnet - frei von konzeptuellen Gedanken und Urteilen.
 - **vi** = unterscheiden; beurteilen; differenzieren
- Hier geht es also um „*unterscheidendes / beurteilendes / differenziertes Wissen & Begreifen*“
- Unterscheidendes Wissen und Betrachten ist ein wichtiger Aspekt, wenn es darum geht, das eigene Handeln, Sprechen, Denken aber auch Geistesfaktoren, Gewohnheiten und Situationen zu untersuchen und zu analysieren: Ist es heilsam oder unheilsam? Ist es hilfreich oder macht es nur noch mehr Probleme? Ist es angemessen oder unangemessen? U.ä.
- Ganz praktisch >> Tut mir, wie ich gerade handele / denke meinem Körper / Geist gut?
>> Hilft mir diese Gewohnheit dabei, Probleme zu lösen oder zu mehrern?
>> Hilft meine Herangehensweise ein bestimmtes Ziel zu erreichen?
>> Oder komme ich so zur Zeit nicht voran oder sogar vom Weg ab?
- **Vijānanti** beschreibt also ein klares, intelligentes und ehrliches Betrachten eines bestimmten Objektes, welches wir genauer verstehen oder untersuchen wollen - seien es Geistesfaktoren, Gefühle, Emotionen, Situationen oder Probleme.

Die Hintergrundgeschichte

Bei diesem Vers bezieht sich der Buddha auf eine Gruppe von Mönchen in einem Kloster bei Kosambi - im heutigen Allahabad - am Ganges, stromaufwärts von Varanasi. In diesem Kloster lebten zwei Mönche, die beide gleichermaßen Spezialisten auf unterschiedlichen Fachgebieten waren: Der eine kannte sich besonders gut im Bezug auf die zu befolgenden Verhaltensregeln und Richtlinien des Zusammenlebens der Mönche aus - auf Pali heißt die Ordensregel buddhistischer Mönche *Vinaya*. Der andere wiederum kannte sich besonders gut mit der Lehre des Buddhas - auf Sanskrit: Dharma, auf Pali: Dhamma. Da die beiden Mönche anerkannte Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet waren, bildete sich mit der Zeit um jeden der beiden eine beträchtliche Schar von Mönchen, die von ihnen lernen wollten und ihnen im Bezug auf Ratschläge und Anleitung auf ihrem Ordiniertenweg ihr Vertrauen schenkten.

Eines Tages entstand in diesem Kloster aufgrund einer eigentlich geringfügigen Angelegenheit ein unverhältnismäßig großer Konflikt zwischen diesen beiden Spezialisten. Der Streit führte dazu, dass viele eigentlich unbeteiligte Mönche sich mit in die Streitigkeit hineinziehen ließen, indem sie für den einen oder den anderen der beiden Spezialisten Partei ergriffen.

Es fing alles damit an, dass der Dharma-Spezialist an einem Tag vergessen hatte, eine von ihm benutzte Waschschale zu säubern und aufzuräumen. Der Vinaya-Spezialist / Verhaltensregel-Spezialist erkannte in dieser kleinen Nachlässigkeit nach den allseits anerkannten Ordensregeln ein geringfügiges Vergehen und wies den Dharma-Spezialist auf diese kleine Nachlässigkeit hin.

Der Dharma-Spezialist jedoch war ein Mann von großem Stolz. Anstatt einfach zuzugeben und zu akzeptieren, dass er hier in sehr kleinem, geringfügigem Maße nachlässig gewesen was, begann er sich zu rechtfertigen: Er habe die Wasserschale nicht absichtlich schmutzig hinterlassen - von daher habe er sich also auch kein bewusstes Vergehen zu kommen lassen.

Einige Mönche stellten sich auf die Seite des Vinaya-Spezialisten und einige Mönche stellten sich auf die Seite des Dharma-Spezialisten. Und was eigentlich eine wirklich kleine und geringfügige Angelegenheit gewesen war, eskalierte nun nach und nach zu einem handfesten Streit zwischen vielen der in Kosambi lebenden Mönche. Die Situation wurde immer angespannter. Und dem Dhammapada-Kommentar nach drohte der Regel-Spezialist dem Dharma-Spezialist für sein Verhalten sogar mit dem Ausschluss aus dem Mönchsorden. Jedes Seite sprach weiter schlecht über die andere; man bezichtigte sich gegenseitig der Lügnerie und Verleumdung; wie vergiftete Pfeile flogen die Worte durch die Luft.

Dem Dhammapada-Kommentar nach war die Streiterei dermaßen intensiv, dass sogar einige der anwesenden Nonnen, Laien und sogar einige der himmlischen Lebewesen der Gegend begannen, sich in die Diskussion und Streiterei mit hinein ziehen zu lassen. Die Streitigkeit hatte also wirklich ein großes Ausmaß angenommen - doch zum Glück waren nicht alle Ordinierten so nachlässig.

Einige Mönche der in Kosambi lebenden Mönche waren in der Lage, sich nicht in die emotional aufgeheizte Situation hineinziehen zu lassen. Mit Geistesklarheit sahen sie, dass in diesem Streit viele destruktive Emotionen und Geistesfaktoren beteiligt waren. Sie betrachteten die Lage daher mit großer Besorgnis. Sie waren sich bewusst, dass eine solche Streitigkeit, die nicht geschlichtet / aufgelöst wird, früher oder später zu einer regelrechten Spaltung ihrer Ordiniertengemeinschaft - ihrer Saṅgha - führen konnte.

Einige dieser besorgten Mönche suchten den Buddha auf, der zu diesem Zeitpunkt nicht am selben Ort verweilte. Sie informierten ihn über den andauernden Streit. Der Buddha gab diesen Mönchen Nachrichten für die zerstrittenen Mönche mit. Doch die zerstrittenen Mönche nahmen diese übermittelten Worte des Buddhas nicht an und stritten weiter. Auch eine zweite Nachricht ihres Lehrers schlugen sie in den Wind - der Streit hielt also an.

Als der Buddha hörte, dass die Mönche auch nach zwei seiner Ermahnungen und Empfehlungen immer noch weiter stritten, machte er sich persönlich auf den Weg, um die beiden sich gegenüberstehenden Gruppen und auch die beiden Verursacher des Streits direkt anzusprechen:

Den Mönchen, die Befürworter für den Ordensausschluss des Dharma-Spezialisten waren, zeigte er ihre Fehleinschätzung auf - nämlich dass aufgrund einer solch geringfügigen Verfehlung des Regel-Spezialisten kein Ordensausschluss folgen dürfe: Man solle darauf achten, dass die eigene Urteilskraft möglichst frei von destruktiven Emotionen bleibt, da man sonst kein tiefes Verständnis für ein Problem und dessen Lösung erlangen kann.

Den Mönchen, die der Meinung waren, es habe von vornherein ja gar kein Vergehen gegeben, zeigte er ebenfalls ihre Fehleinschätzung auf - er zeigte ihnen auf, dass es sehr wohl ein geringfügiges Vergehen gegeben habe und dass es keine angemessene und keine ehrliche Reaktion sei, aus ungesundem Stolz heraus sich aus der eigenen Verantwortung herauszureden.

Im Anschluss an diese Worte empfahl der Buddha der zerstrittenen Gemeinschaft einige Wege, die Streitigkeiten beizulegen und einen Neuanfang zu gestalten. Doch die zerstrittenen Mönche hielten weiterhin stur an ihren Ansichten und Emotionen fest - in Anwesenheit des Buddhas selbst gingen die Wortgefechte weiter.

Der Buddha versuchte - aus großem Mitgefühl heraus und mit großer Geduld - den Mönchen auf ein Neues aufzuzeigen, dass Qualitäten wie Mitgefühl, Barmherzigkeit, Geduld und Liebende Güte wichtiger und edler sind, als Stolz und Rechthaberei. Er gab ihnen Unterweisungen zu diesen Themen, gespickt mit Erzählungen aus vergangenen Leben, gespickt mit Sinnbildern & Beispielen. Doch auch diese mit Wohlwollen & Mitgefühl gesprochenen Unterweisungen des Buddhas fanden keinen Anklang - die Mönche hielten weiter stur und verbissen an ihrem Stolz, ihrer Rechthaberei und ihren destruktiven Emotionen fest.

Der Buddha hat sich dann Gedanken gemacht, wie er diesen Mönchen am besten helfen könne. Seine Gedanken werden in etwa gewesen sein: „Diese zerstrittenen Mönche schenken meinen Worte gar keine Aufmerksamkeit und sind für Rat und Einsicht völlig verschlossen. Egal, was für Worte ich auch an sie richten werde - sie werden ihr Denken nicht ändern wollen. Wie wäre es, wenn ich einen drastischeren Schritt an den Tag lege, um dieser Gruppe zerstrittener Mönche dabei zu helfen, Einsicht in ihr eigenes Fehlverhalten zur erlangen?“

Er entschloss sich daher, die Streithähne zu verlassen und zog sich für eine ganze Weile in die Einsamkeit des Waldes zurück - ohne den zerstrittenen Mönchen bescheid zu geben. Er wusste, dass dieser Schritt - wenn auch drastisch - ihnen früher oder später helfen würde, sich ihr eigenes Fehlverhalten einzugestehen. Einigen anderen unbeteiligten Mönchen jedoch gab der Buddha über diese Entscheidung und über seinen neuen Aufenthaltsort bescheid - denn natürlich war es wichtig, den Buddha bei wichtigen Angelegenheiten auffinden und konsultieren zu können.

Nach einiger Zeit nun erkundigten sich die Laien-Buddhisten aus Kosambi nach dem Wohl und dem Aufenthaltsort des Buddhas. Da hörten sie, dass der Buddha die Mönche sich selbst überlassen hatte, nachdem diese seine mehrmaligen Ratschläge und Unterweisungen abgelehnt hatten, um sich weiter ihrem Streit, Stolz und Ärger zu widmen. Die Laien dachten sich dazu:

„Der Buddha hat Kosambi verlassen, nur weil diese Mönche ihrem eigenen Lehrer und dessen Unterweisungen keine Beachtung schenken; nur weil sie sich nicht darum bemühen, aufrichtig ihrer Verantwortung als Ordinierte nach zu kommen und ihren Geist zu reinigen, zu besänftigen und zu kultivieren. Nur durch die Nachlässigkeit dieser Mönche sind wir Laien-Buddhisten jetzt nicht mehr in der Lage, den Buddha hier in Kosambi treffen zu können. Wie wäre es, wenn wir Laien jetzt im Bezug auf diese Mönche *auch* einmal unserer Verantwortung - nämlich unserer Verantwortung als Unterstützer der Ordinierten - für eine Weile *nicht* mehr nachkommen? Wie wäre es, wenn wir diesen Mönchen einmal *keine* Unterstützung in Form von Essensopfergaben, Respekt und anderen Formen der Hilfe und Unterstützung zukommen lassen?“

Und so kam es, dass die zerstrittene Mönchsgemeinschaft in Kosambi immer weniger Essen gespendet bekam. Und siehe da - es brauchte nur ein paar Tage des Hungergefühls, da kam auch schon Bewegung in die Geister der zerstrittenen Mönche: Sie begannen tatsächlich ihr eigenes Verhalten zu überdenken und begannen tatsächlich, sich einander ihr jeweiliges Fehlverhalten offen zu legen, sich zu entschuldigen und die Streitigkeiten zu einem Ende kommen zu lassen.

Sie wandten sich darauf hin an die Laien-Gemeinde Kosambis und baten um Verzeihung für ihr unhöfliches und respektloses Verhalten - und vom Hunger getrieben baten die Mönche plumper Weise im gleichen Atemzug darum, die Laien mögen ihnen doch bitte wieder Unterstützung und Essensopfergaben zukommen lassen. Doch das Verhalten der zerstrittenen Mönche hatte einen zu tiefen Eindruck in der Laien-Gemeinde hinterlassen. Die Laien antworteten daher: „Sobald ihr euren eigenen Lehrer ebenfalls um Verzeihung gebeten habt und dann auch ihm gegenüber euer eigenes Fehlverhalten offengelegt habt, werden wir euch gerne wieder auf eurem spirituellen Weg unterstützen.“

Zu diesem Zeitpunkt allerdings war der Höhepunkt der Regenzeit erreicht und die Wege waren derartig unbegebar, dass die ehemals zerstrittenen Mönchen noch weiter warten mussten, ehe sie den Buddha besuchen gehen konnten. Bis es sich die Wetterlage gebessert hatte, litten die ehemals zerstrittenen Mönche arg unter dem Mangel an Unterstützung durch die Laien-Gemeinde.

Am Ende der Regenzeit begab sich der Buddha in das Kloster Jetavana in Sāvathī. Die Mönche in Kosambi hörten davon und machten sich auf den langen Weg nach Sāvathī - ein nicht zu unterschätzender Fußmarsch für die ohne hin schon unter Hunger leidenden Mönche. Hinzu kam erschwerend, dass die Nachricht über die Geschichte der zerstrittenen Mönche sich bereits weit über Kosambi hinaus verbreitet hatte.

So wurden die Mönche auch auf ihrem Fußmarsch nach Sāvathī immer wieder auf ihren sturen Stolz und ihre Rechthaberei hingewiesen und erhielten weiterhin nur spärliche Unterstützung. Und kurz vor der Stadt Sāvathī wollte König Pasenadi des dortigen Königreichs Kosala die Mönche sogar erst nicht in die Stadt hineinlassen. Der Buddha selbst musste den König davon überzeugen, die Mönche einzulassen - denn sie wollten den Buddha ja um Verzeihung bitten und die ganze Angelegenheit bereinigen und zu einem heilsamen Ende bringen.

Dasselbe spielte sich noch einmal kurz vor dem Gelände des Klosters Jetavana ab, wo der Mitbegründer / Mit-Spender des Klosters - der für seine Großzügigkeit bekannte Anāthapiṇḍika - ebenfalls den Mönchen aus Kosambi den Einlass in das Klostergelände verwehrte. Auch hier bat der Buddha persönlich darum, an dieser Stelle Nachsicht walten zu lassen, damit die Mönche ihn sprechen und die ganze Angelegenheit zu einem heilsamen Ende bringen konnten.

Im Kloster angekommen, bekamen die Mönche aus Kosambi für eine Nacht Unterkunft abseits der anderen dort lebenden Mönche. Man behandelte die Mönche aus Kosambi neutral: Mit einer heilsamen Geisteshaltung - frei von Ärger und Missmut, aber auch gleichzeitig ohne besonderen Formen von Respekt oder Warmherzigkeit. Damit wurde bewirkt, dass die Mönche aus Kosambi gezwungen waren, sich mit ihrer eigenen Situation, ihrem eigenen vergangenen Verhalten und mit ihrem eigenen Geist noch einmal klar und ungeschult auseinanderzusetzen, bevor sie den Buddha treffen konnten.

Als die Mönche aus Kosambi dem Buddha dann endlich gegenüberstanden und ihn sowie die Ordinierten- & Laien-Gemeinschaft aufrichtig um Verzeihung baten, sprach der Buddha:

„Das wirklich schwerwiegende und zu bedauernde Fehlverhalten in dieser ganzen Angelegenheit ist *nicht* der geringfügige Auslöser der ungereinigten und unaufgeräumten Wasserschale - sondern es ist der starrsinnige Unwillen und die stolze Sturheit, mit dem ihr Mönche jeglichen Rat, jegliches Mitgefühl und jeglichen Versuch der Versöhnung abgelehnt habt. Selbst meinen Ratschlag - den Ratschlag eines vollkommenen Erleuchteten Buddhas - habt ihr abgelehnt, habt ihn in den Wind geschlagen, habt euch taub gestellt.“

Um den Mönchen die Bedeutung von Versöhnung zu verdeutlichen, erzählte der Buddha die Geschichte eines Königs, der 4 weise Ratschläge seines Vaters stets mit großer Aufrichtigkeit und Gewissenhaftigkeit befolgte. Diese 4 Ratschläge waren:

- Die Lebensdauer von Feindseligkeit soll man nicht nähren / verlängern.
- Die Lebensdauer von Freundschaft soll man nicht schwächen / verkürzen.
- Wohlwollen und Herzenswärme beseitigen Feindseligkeit und Übelwollen.
- Ressentiments und Feindseligkeit führen zu Rachegedanken und Vergeltung.

Der Buddha fügte hinzu: „Wenn selbst Könige in der Lage sind, dem weisen Rat ihrer eigenen Eltern gegenüber offen zu sein und diesen Folge zu leisten, ist es dann nicht auch die Aufgabe und Verantwortung von Ordinierten, den heilsamen Ratschlägen ihres Lehrers gegenüber offen zu sein und sie in die Praxis umzusetzen?“

Und an dieser Stelle äußerte der Buddha den im Dhammapada überlieferten Vers:

*Unweise Personen erkennen nicht und sehen nicht ein,
wann man sich zurückhalten und im Zaum halten sollte -
dadurch sind sie nicht in der Lage, Streit zu beenden, zu schlichten und aufzulösen.
Weise Personen jedoch erkennen und sehen ein,
wann man sich zurückhalten und im Zaum halten sollte -
und sind dadurch in der Lage, Streit zu beenden, zu schlichten und aufzulösen.*

Im heutigen Vers und in der damit zusammenhängenden Episode aus dem Leben des Buddhas und seiner Mönchs- und Nonnengemeinschaft geht es darum, mit Streit und Konflikten auf eine Art und Weise umzugehen, sodass kein zusätzliches Leid geschaffen wird und sodass eine Auflösung oder das Schlichten des Streits möglich / möglicher wird.

Es gibt viele Wege, mit Streitsituationen und zwischenmenschlichen Konflikten möglichst heilsam und gesund umzugehen. Auch der Buddha hat hierzu einige Hinweise und Ratschläge gegeben:

Rechte Rede

In der Lehre des Buddhas ist „Rechte Rede“ Punkt 3 des „Edlen Achtfachen Pfades“ - des Pfades also, der zur Befreiung von Leid / Leidenskreisläufen und somit zu Erleuchtung / Nirvāna führt.

Rechte Rede **bezieht sich auf sprachliche Handlungen** - gesprochene, schriftliche und wenn man es etwas freier und experimentell interpretiert geht es auch um unseren inneren Dialog, wie wir also mit uns selbst sprechen - dieser Aspekt ist aber genau genommen eher Teil des Punktes „Rechtes Denken“ [Punkt 2 des Edlen Achtfachen Pfades].

Der Buddha hat Rechte Rede im Rahmen des Edlen Achtfachen Pfades oft anhand 4 Aspekte gelehrt, die wir uns gleich noch einmal ins Gedächtnis rufen werden. Aber darüber hinaus hat der Buddha auch noch an vielen weiteren Stellen sehr weise Ratschläge und Unterweisungen über heilsame zwischenmenschliche Interaktionen gelehrt und vorgestellt - wir werden im Laufe dieses Kurses immer wieder auf das Thema „Rechte Rede“ zu sprechen kommen und können dann diese anderen Aspekte peu a peu vorstellen und kennenlernen.

Die 4 Aspekte von Rechter Rede

- **Verzicht auf unwahre / verlogene / unaufrichtige Sprache**
 - Sich in Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit üben
 - Ehrlichkeit = Basis von Vertrauen | hier auch Offenheit & Ehrlichkeit mit sich selbst
 - **Im Kontext des Verses**
 - Aktive Zurückhaltung, um Dinge nicht verzerrt oder überzogen darzustellen
 - Aktive Bemühung, um die Dinge möglichst objektiv zu betrachten
- **Verzicht auf spalterische / entzweiende / verleumderische Sprache**
 - Durch Worte Freundschaft und Harmonie fördern
 - Verringerung von Gräben / Spaltungen / Misstrauen / Distanz
 - **Im Kontext des Verses**
 - Aktive Zurückhaltung, um kein weiteres Öl ins Feuer zu gießen
 - Aktives Bemühen, um das Misstrauen und die Wut in sich selbst und im Gegenüber wahrzunehmen, zu verstehen und zu lindern
- **Verzicht auf harsche / grobe / verletzende / beleidigende Sprache**
 - Sich in sanfter, freundlicher und warmherziger Sprache üben
 - Hass kann niemals Hass auflösen - nur Liebende Güte ist dazu in der Lage
 - **Im Kontext des Verses**
 - Aktive Zurückhaltung, um keine verletzenden Worte zu benutzen
 - Aktives Bemühen, um die positiven Qualitäten und Samen im Gegenüber wahrzunehmen und zu nähren
- **Verzicht auf Klatsch & Tratsch d.h. sinnlose / nutzlose Sprache**
 - Sich in zweckvoller, sinnstiftender und bedeutungsvoller Sprache üben
 - **Im Kontext des Verses**
 - Aktive Zurückhaltung, um nicht noch mehr Leute in die Streiterei hineinzuziehen
 - Aktive Bemühung um eine *für alle* gesunde und heilsame Lösung des Streits

Hinweis: **Schriftliche Sprache**

Auch Beiträge in Nachrichten, Emails, Twitter, Facebook, WhatsApp und andere soziale Medien sind sprachliche Handlungen und erzeugen den Absichten entsprechend sprachliches Karma. Auch hier sind die eben genannten 4 Aspekte anwendbar und können dabei helfen, auch im Netz und in Chat-Gruppen die eigenen Absichten und Handlungen rein zu halten.

Social Media ist so schnell, so bunt, so attraktiv - hier sollte man ganz besonders auf die oben genannten Aspekte achten. Sonst verliert man sich sehr leicht in den reißenden Stromschnellen der Timelines und Twitter-Feeds dieser Welt. Auch hier kann man sich in aktiver Zurückhaltung üben - oder in aktiver heilsamer Bemühung. Je nach dem, was gerade am nützlichsten ist.

Ich habe den Eindruck, es gibt heutzutage mehr Streitigkeiten, Fehden und Kleinkriege in den virtuellen Welten, als im realen Leben. Unter dem Schutzmantel der Anonymität des Internets ist es besonders verlockend, den eigenen destruktiven Emotionen freien Lauf zu lassen - so ist es sehr einfach, auf den virtuellen Marktplätzen des Internets Unwahrheiten zu verbreiten, Personen zu verleumden, zu beleidigen und sogar zu bedrohen. Ebenso einfach ist es, gegen Menschen und Menschengruppen aufzuhetzen und tiefe Spaltungen in der Gesellschaft herbei zu führen.

Aber auch wenn man den Eindruck hat, durch Anonymität wäre man frei von den Resultaten der eigenen Handlungen - dies unter Umständen nur im Bezug auf die weltlichen Konsequenzen der Fall. Man kann also unter Umständen weltlich betrachtet durchaus unerkannt davon kommen, was die eigenen destruktiven Handlungen im Internet angeht. Aber vor den karmischen Folgen und Resultaten der eigenen Handlungen gibt es kein Entrinnen. Die weltbesten Hacker sind vielleicht in der Lage, ihre digitalen Fingerabdrücke zu verwischen und zu verstecken. Aber die karmischen Fingerabdrücke, die karmischen Samen ihrer Handlungen, die werden ihnen folgen, wohin auch immer sie gehen - und unter bestimmten Bedingungen werden sie ihnen Resultate entgegenbringen, die ihren destruktiven Absichten entsprechen.

Hinweis: **Buddhistische Meditation und die Fähigkeit der Zurückhaltung**

Im Vers haben wir gelernt, dass Zurückhaltung und das sich im Zaum halten wichtige Methoden sind, um Streitsituationen vor allem zunächst einmal nicht noch weiter entflammen zu lassen. Hier ist mit „Zurückhaltung“ auch die Fähigkeit gemeint, selbst in Anwesenheit von ziemlich unangenehmen Gefühlen innerlich Ruhe und Klarheit bewahren zu können. Dies kann dabei helfen, sich selbst, die eigenen Gefühle und Emotionen, die Situation sowie die Beteiligten Personen bewusster wahrnehmen und besser verstehen zu können.

Diese Fähigkeit / diese Qualität einer inneren Stabilität und Klarheit kann man trainieren und kultivieren - und buddhistische Meditation tut im Grunde genau das: Denn auch in der Meditation treten ab und an unangenehme Gefühle oder Emotionen auf. Auch in der Meditation erinnert man sich vielleicht an vergangene oder sogar noch gegenwärtige Streitsituationen usw. Und während diese unangenehmen Empfindungen kommen, bleiben und wieder gehen, versucht man bewusst die Finger vom Autopilot zu lassen - den Empfindungen also *nicht* blind hinterher zu rennen und *nicht* automatisiert auf sie zu reagieren.

Je nach Meditationsform ist der Ansatz ein unterschiedlicher:

- **Samatha-Meditation [Beruhigung und Sammlung des Geistes]** Grob vereinfacht: Wenn eine unangenehme Empfindung den Geist ablenkt, nimmt man dies kurz wahr und bringt den Geist sanft wieder zurück zum Objekt der Samatha-Meditation. Resultat: Innere Stabilität und Ruhe
- **Vipassana-Meditation [Einsichtsmeditation]** Grob vereinfacht: Man kann eine unangenehme Empfindung zum Meditationsobjekt machen, um ihre Vergänglichkeit zu kontemplieren und tief in die wahre Natur dieser Empfindung zu schauen. Resultat: Verständnis & Einsicht