

## Die 10 Vollkommenheiten - 6 Wahrhaftigkeit

Vollkommenheit Nr. 6, mit der wir uns heute beschäftigen, heißt auf Pali **Sacca**. Auf Deutsch kann man diese Vollkommenheit mit den Begriffen Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Wahrheit und Aufrichtigkeit übersetzen.

### Die Aspiration

Für die 10 Vollkommenheiten hat Bhikkhu Bodhi jeder der 10 Eigenschaften inspirierende Verse zugeordnet - diese Verse geben einen Überblick über den Inhalt und die Übung der jeweiligen Vollkommenheit. Auch können diese Verse als eigene Aspiration, Bestrebung oder Motivation verstanden werden, die wir ab und an lesen und uns vergegenwärtigen können, wenn wir alle oder einzelne der 10 Vollkommenheiten im Alltag üben möchten. Für die Vollkommenheit der Wahrhaftigkeit lauten diese Verse:

*„Möge ich immer die Wahrheit sprechen. Möge ich der Wirklichkeit, Wahrheit und Aufrichtigkeit entsprechend leben und handeln. Möge ich mich der Wahrheit, Wirklichkeit und Aufrichtigkeit widmen, sodass dies in anderen Personen Vertrauen und Zuversicht erweckt.“*

### Grundlegendes

#### Lügen & Unaufrichtigkeit als spirituelles Hindernis

Der Buddha hat in vielen seiner Lehrreden die Bedeutung von Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit hervorgehoben. Nicht nur im Bezug auf Kommunikation und Sprache, sondern auch im Bezug auf das eigene spirituelle Wachstum.

#### Die Unterweisung Rāhulas

Eine der berühmtesten Lehrreden im Bezug auf Wahrhaftigkeit ist die Unterweisung, die der Buddha seinem eigenen Sohn Rāhula zukommen ließ. Diese Unterweisung erhielt Rāhula kurz nach dem er zum Novizen ordiniert wurde.

Der Buddha zeigte Rāhula eine Schale, die auf einem Tisch stand. Darin war ein kleiner Rest Wasser. Der Buddha fragte Rāhula, ob er diesen kleinen Rest Wasser sehe. Rāhula antwortete „Ja.“ Und der Buddha fuhr fort: „So wie nur ein kleiner Rest Wasser in dieser Schale ist, ebenso wenig und gering ist der spirituelle Wert einer Person, die keine Scham oder Bedenken hat, eine vorsätzliche Lüge auszusprechen.“

Dann schüttete der Buddha auch diesen kleinen Rest Wasser aus der Schale auf den Boden und sagte: „Siehst du, wie nun auch dieser Rest Wasser ausgeschüttet wurde?“ Rāhula antwortete „Ja.“ Der Buddha fuhr fort: „So wie das Wasser ausgeschüttet wurde, ebenso wirft eine Person, die keine Scham oder Bedenken hat, eine vorsätzliche Lüge auszusprechen, die eigenen kultivierten spirituellen Qualitäten fort.“

Dann drehte der Buddha die Schale herum und stellte sie mit dem Boden nach oben auf den Tisch und sagte „Siehst du, wie nun die Schale umgedreht ist?“ Rāhula antwortete „Ja.“ Und der Buddha fuhr fort: „So wie diese Schale umgedreht und auf den Kopf gestellt

wurde, ebenso stellt eine Person, die keine Scham oder Bedenken hat, eine vorsätzliche Lüge auszusprechen, ihr eigenes inneres Wesen / eigenen Charakter auf den Kopf.“

Der Buddha beendete die Unterweisung folgendermaßen: „Wenn man keine Scham oder Bedenken hat, eine vorsätzliche Lüge auszusprechen, dann gibt es kein Unheil, welches man nicht bereit / im Stande wäre, anzurichten / auszuüben.“

### **Die 5 Achtsamkeitsübungen**

Die Lehre des Buddhas versucht dieser Tendenz der Unaufrichtigkeit und der Unwahrheit in unserem Geist entgegenzuwirken - unter anderem wird dies deutlich durch die 5 Achtsamkeitsübungen. Die vierte Achtsamkeitsübung ist das Üben von „Nicht Lügen“ oder „Achtsame und Heilsame Sprache üben“.

## **Wahrhaftigkeit in Alltag & Gesellschaft**

In so vielen Bereichen unseres heutigen Lebens stoßen wir auf das Thema der Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit sowie auf dessen Kehrseiten - Unwahrheit, Lüge, Unaufrichtigkeit, Betrug usw. Wenn wir es uns recht überlegen, werden wir täglich mit Falschheit und Unwahrheiten konfrontiert.

### **Politik**

Viele Politiker versuchen ihre eigenen politischen Linien mithilfe von Unwahrheit oder zumindest Übertreibung oder Untertreibung durchzusetzen. Immer wieder hören wir Fällen, in denen Politikern dabei ertappt werden, Lügen, Unwahrheiten oder Halbwahrheiten verbreitet zu haben, um eigene Vorteile zu ergattern. Vor einigen Jahren hätte man noch den Watergate-Skandal als Paradebeispiel verwendet. Heute können wir Donald Trump als Beispiel nehmen, dessen schiere Menge an Lügen und Halbwahrheiten wirklich beispielloser Natur sind.

In der Geschichte der Macht und Politik gibt es immer wieder Politiker, denen Macht, Beliebtheit und Einfluss wichtiger sind, als die Wahrheit. Manche Politiker versuchen nach außen ein bestimmtes Bild ihrer selbst zu präsentieren, welches aber in Wahrheit ein ganz anderes ist. Manche Politiker zeigen in der Öffentlichkeit bestimmte politische Linien, haben aber heimlich noch andere Ziele, welche sie für sich behalten. Und manche Politiker ändern sogar ihre politischen Werte und Richtlinien, wenn es ihren Wahlergebnissen hilft.

### **Werbung und Handel**

Ein weiterer großer Bereich, in dem mit Wahrheit gespielt und getrickst wird, ist der Bereich Werbung und Handel.

Viele Firmen haben keine Skrupel, ihre Produkte in einem besseren Lichte darzustellen, als es eigentlich der Fall ist. Mängel oder sogar Gefahren eines Produktes werden in manchen Fällen gänzlich verborgen oder durch unter Druck gesetzte oder gar bezahlte Wissenschaftler, Mediziner oder Techniker als „ungefährlich“ dargestellt - damit man das Produkt besser verkaufen kann, ohne dass höhere Institutionen einen Strich durch die Rechnung machen können. Solche Vertuschungen können das Leben und die Gesundheit vieler Menschen in Gefahr bringen. Das Paradebeispiel ist die Tabak-Industrie, die für

viele Jahre versucht hat, die gesundheitlichen Schäden des Rauchens zu verschweigen oder herunter zu spielen. Manche Firmen versuchen zu verheimlichen, dass ihre Produkte in ihrer Herstellung Umweltverschmutzung oder Ausbeutung von Menschen beinhaltet. Und all dies nur, weil man dadurch entweder große Summen Geld einsparen kann oder große Summen Geld gewinnen kann - in den meisten Fällen wäre hierbei das Überleben der Firma selbst gar keine Frage. Die Gier nach Geld, Macht und Gewinn ist also oft größer, als das Gewissen und die Aufrichtigkeit.

Die Werbeindustrie ist selbstverständlich voll von Unwahrheiten, Übertreibungen und Unaufrichtigkeit. Wir bekommen ständig mitgeteilt, dass wir erst dann wirklich glücklich sein können, wenn wir dieses Produkt oder jenen Stil oder eine bestimmte Figur, Frisur oder ein bestimmtes Make-Up besitzen. Wir werden täglich mit Traumbildern konfrontiert, die uns weismachen wollen, dass die Models der Werbung nur durch ein bestimmtes Produkt Glück, Zufriedenheit, Erfolg, Status und Gewinn in ihr Leben bringen konnten. Auch hier ist leider wieder die Zigaretten-Industrie ein Paradebeispiel: Die Fakten von Suchterkrankungen, die Zerstörung des eigenen Körpers und sogar vorzeitiger Tod durch Krebs werden von der Werbeindustrie mit Qualitäten beworben, die dieser Wahrheit / den Fakten vollkommen entgegengesetzt sind: Die krankhafte Unfreiheit zigaretten-süchtiger Personen wird in der Werbung mit der Weite, Freiheit und Unabhängigkeit beworben. Der objektiv unangenehme Geruch, der die Lungen schwächt und zerstört und der die gesamte Kleidung, Wohnung und Umgebung der Person durchdringt und verschmutzt wird mit Frische und Geschmack in Verbindung gebracht. Und die Funktion des Rauchens als Kompensation in Stresssituationen, wird mit Selbstbewusstsein, Charakterstärke und Selbstvertrauen in Verbindung gebracht.

Werbung und Handel sind also ein sehr großes Feld für das Wachstum und die Normalisierung von Unwahrheit, Halbwahrheit und Unaufrichtigkeit.

### **Führungskräfte**

Ein weiteres trauriges Beispiel ist, dass in sehr großen und ohnehin schon erfolgreichen Unternehmen oft Personen, die an deren Spitze stehen, ihre Position ausnutzen, um sich selbst zu bereichern. Lügen, Heimlichtuerei und Unaufrichtigkeit werden benutzt, um das eigene Fehlverhalten zu überdecken.

Manchmal kann das Fehlverhalten einer einzelnen Person ein gesamtes Unternehmen in den Ruin treiben, wenn das Netz der Lügen aufgedeckt wird. Tausende von Personen verlieren im Zuge dessen ihren Beruf, ihr Einkommen und damit ihre Lebensgrundlage.

### **Religiöse Führer**

Auch spirituelle Traditionen und Religionen sind nicht vor dem Missbrauch von Macht und Einfluss geschützt: Auch hier gibt es Unwahrheiten, Lügen und Amtsmissbrauch, die versucht werden, verheimlicht zu werden.

Manche religiöse Persönlichkeiten versuchen, ihre spirituelle Macht und ihren Einfluss für den eigenen finanziellen Gewinn zu missbrauchen. Andere genießen es, Ruhm, Macht und Einfluss über andere Menschen zu haben. Andere wiederum versuchen ihre spirituellen Ämter für sexuellen Missbrauch auszunutzen.

Es gibt zahllose Beispiele aus allen religiösen und spirituellen Traditionen, die genau das belegen, was der Buddha Rāhula mitgeteilt hatte: „Wenn man keine Scham oder

Bedenken hat, eine vorsätzliche Lüge auszusprechen, dann gibt es kein Unheil, welches man nicht bereit / im Stande wäre, anzurichten / auszuüben.“

## **Entertainment**

Durch viele subtile Weisen bekommen wir im Fernsehen, in Filmen, im Internet und in Magazinen ebenfalls Unwahrheiten oder zumindest Halbwahrheiten entgegengebracht.

Zum Beispiel in Form von Darstellungen von Persönlichkeiten oder Lebensentwürfen, die in dieser Form in der realen Welt nicht auffindbar sind. Ähnlich wie im Bezug auf Werbung wird uns weismacht, dass der Schlüssel zum wahrhaften Glück und Zufriedenheit in der perfekten romantischen Beziehung liegt oder in sinnlichem Luxus und Reichtum oder in einem Leben voller Action, Spannung und Abenteuer. Obgleich diese Geschichten und Träume sehr verlockend sind, untergraben sie jedoch unseren Sinn für die wahrhaftigen Quellen von Glück, Gesundheit und innerer Kraft. Ebenfalls wird in den meisten dieser Filme und Unterhaltungsmedien das Thema der Verantwortung - sich selbst und der Gesellschaft / dem Umfeld gegenüber - verschwiegen oder heruntergespielt.

## **Auswirkungen auf die Gesellschaft**

In all diesen Bereiche begegnet man also - oft unbewusst - Unwahrheit, Halbwahrheit und Unaufrichtigkeit: Politik, Werbung und Handel, Führungskräfte, Religion, Entertainment.

Das große Problem hierbei ist, dass diese Bereiche und die darin tätigen Persönlichkeiten für die meisten Menschen von uns - bewusst oder unbewusst - bedeutsame Vorbilder und Identifikationsfiguren sind. Was in diesen großen Bereich vorgelebt wird, hat großen Einfluss auf die moralische und ethische Einstellung der Empfänger, der Gesellschaft. Man denkt: Wenn die Regierenden, die Politiker, die großen Unternehmen, die Stars und Berühmtheiten der Entertainment- und Werbeindustrie mit Lügen und Betrug davon kommen können und sich solcher Mittel bedienen, dann kann ich das doch auch. Wieso sollte ich mich an die Wahrheit, an Regeln und Gesetze halten?

An dieser Stelle sei vermerkt, dass man jedoch nicht direkt die Hoffnung oder das Vertrauen in eine gesamte Industrie, eine Firma, einen Bereich der Gesellschaft oder eine spirituelle Tradition verlieren sollte, wenn Individuen oder Gruppierungen innerhalb dieser Bereiche ihrer Gier, ihrem Hass oder ihrer Verblendung freien Lauf lassen.

Wenn beispielsweise ich nun behaupten würde, den Buddhismus zu repräsentieren, aber gleichzeitig lehren sollte, das Töten Andersgläubiger sei eine gute Sache, dann ist das kein Beweis dafür, dass die gesamte buddhistische Tradition keinen Wert hat, ungesund und destruktiv ist, sondern es ist ein Beweis dafür, dass ICH, das Individuum, ein ungesundes und destruktives Verständnis und ungesunde und destruktive Handlungen lebt und lehrt. Die Kernideen des Buddhismus sind weiterhin gegenwärtig und sind weiterhin friedvoll, gewaltlos und auf das Wohl ALLER Wesen ausgerichtet. Man sollte also - hier am Beispiel von einer spirituellen Tradition - also immer einen Unterschied machen können zwischen den Handlungen einer Person und der Tradition, die diese Person vorgibt zu repräsentieren. Die Idee der Kreuzzüge hat auch mit einigen Individuen begonnen, die sich zwar als Christen bezeichnet haben, aber die grundlegenden Eigenschaften und Tugenden der Nächstenliebe scheinbar völlig vergessen oder falsch verstanden haben. Die Kreuzzüge selbst sind jetzt aber kein Grund dafür, die gesamte christliche Tradition über einen Kamm zu scheren.

## **Großes Leid erwächst aus kleinen Anfängen**

Gleichzeitig sehen wir aber auch erneut: Die Handlungen einiger weniger Individuen kann nicht nur großen, weitreichenden Einfluss haben auf die Handlungen anderer Menschen, sondern sie können sogar gesellschaftliche Bewegungen und Aktivitäten in Gang setzen, deren Resultate endloses Leid bewirken werden.

Und alles kann - um erneut das Bild der Lawine zu benutzen - mit einer kleinen Lüge oder einer kleinen unheilsamen Handlung beginnen. Kommt man mit einer Lüge oder einem kleinen Fehlverhalten davon, kann dieses Verhalten zu einer Gewohnheit werden, welche mehr und mehr Kraft, Größe und Einfluss erlangt.

## **Unterschiedliche Arten der Unwahrheit**

Wenn wir uns mit Unwahrheit und Aufrichtigkeit auseinandersetzen, ist es hilfreich zu unterscheiden, welche Formen der Lügen und Unwahrheit es gibt. Die folgenden unterschiedlichen Stufen von Unwahrheit haben karmisch betrachtet unterschiedliches Gewicht bzw. unterschiedliche intensive Wirkungen und Folgen. Durch diese Unterscheidung wird es uns bewusster, was wir im Alltag sprechen und hören und können freier und entschiedener aufrichtig Handeln und Sprechen.

### **Die böswillige Lüge**

Diese Art der Lüge will bewusst und vorsätzlich eine andere Person verletzen - sei es nun emotional, finanziell, oder im Bezug auf den gesellschaftlichen / sozialen Status. Auch kann es sein, dass jemand durch eine Lüge bewusst einen Bruch in einer bestehenden Beziehung oder Gemeinschaft oder Familie herbeiführen möchte, mit dem Wunsch, einer oder mehreren Personen dadurch Leid und Schwierigkeiten zu bereiten.

Im Bezug auf das Leben von Nonnen und Mönchen wird diese Form der Lüge als sehr gravierend betrachtet - hier ist dies der Fall, wenn bspw. ein Mönch durch eine Lüge den Ruf eines anderen Mönches in den Dreck zieht und dadurch bewirkt, dass der fälschlicherweise beschuldigte Mönch seinen spirituellen Weg aufgibt. Lügen können also nicht nur auf weltlicher Ebene zu Verletzungen und Leid führen, sondern können sogar dazu führen, dass Personen auf ihrem spirituellen Weg behindert oder sogar von diesem Weg abgebracht werden - jemanden von einem spirituellen Weg abzubringen, der zu Weisheit, Mitgefühl und Befreiung führt, wird als eine karmisch sehr schwerwiegende Handlung betrachtet - denn wenn wir davon sprechen, dass der Dharma das wertvollste Geschenk ist, welches man machen kann, dann ist alles, was einen Menschen bewusst von einem solchen Weg abbringt ebenso gravierend zu betrachten. Eine weitere Form der „böswilligen Lüge“, die besonders gravierend betrachtet wird im Leben der Ordinierten, ist die vorsätzliche Spaltung einer harmonischen Gemeinschaft von Praktizierenden - denn auch dies hält die Praktizierenden davon ab, ihren Weg der Befreiung weiter zu üben und trägt obendrein noch dazu bei, dass die Reputation und das Ansehen des Buddhas, des Dharmas und des Sanghans/ der Gemeinschaft der SchülerInnen des Buddhas beeinträchtigt wird - dies kann dazu führen, dass ansonsten interessierte Personen, dem Weg nun doch ihren Rücken zu kehren.

### **Die selbstsüchtige Lüge**

Diese Form der Lüge hat die Absicht, mithilfe von Unwahrheit sich selbst zu bereichern oder Vorteile zu ertricksen. Hier zählen die oben genannten Beispiele dazu, wo sich Personen mithilfe von Betrug, Halbwahrheiten und Übertreibungen Macht, Einfluss und Gewinn ergaunern.

### **Die verteidigende Lüge**

Wenn man in einer unangenehmen Situation ist, in die man sich selbst durch eigenes Fehlverhalten hineingebracht hat, gibt es die Möglichkeit, mithilfe von Lügen oder ausgedachten Ausreden, sich zu verteidigen und die Schuld und Verantwortung auf andere Personen oder Bedingungen abzuwälzen - anstatt ehrlich die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

### **Die geringfügige Lüge**

Hier sind zu nennen Übertreibungen, humorvolle Lügen in Form von Witzen um Aufmerksamkeit oder Lacher zu bekommen sowie das, was man Notlüge nennt - eine Lüge, die keinen wirklich großen Wert besitzt und uns auch keine großen Vorteile beschert und uns auch nicht vor großem Leid schützt.

## **Lügen zum Schutz Anderer**

### **100% Ehrlichkeit vs. Moralischer Imperativ**

Eine Frage kommt zum Thema Wahrhaftigkeit in vielen philosophischen Debatten stets auf: Fordert der buddhistische Weg 100% Ehrlichkeit in jeder Situation und unter allen Umständen?

Hierauf gibt es keine wortwörtliche, hundertprozentige Antwort in den Lehrreden des Buddhas. Die Auseinandersetzung mit dieser Frage ist daher von Bedeutung.

Bhikkhu Bodhis eigene Meinung ist, dass die 100% Ehrlichkeit nicht wirklich im Sinne des buddhistischen Weges sein kann - denn es gibt Situationen, in denen unser Anspruch vollkommener Ehrlichkeit mit anderen moralischen Ansprüchen / Anforderungen zusammenstößt.

### **Lügen, die Leben schützen**

Es gibt Situationen, in denen wir abwägen müssen, was uns wichtiger ist: Die Wahrheit zu sprechen oder das Leben anderer Wesen zu beschützen. Dies ist in Situationen der Fall, in denen eine von uns ausgesprochene Wahrheit andere Lebewesen zu Leid oder gar Tod verdammt.

### **Beispiele: Juden im 2. Weltkrieg | Häusliche Gewalt**

**Ein wichtiges Beispiel:** Juden während des 2. Weltkrieges erhielten manchmal Unterschlupf bei deutschen, holländischen, französischen oder polnischen Bürgern. Wurden die Hausbesitzer dann von den Nazis danach befragt, ob sie Juden verstecken oder Juden gesehen hätten, spendete die Lüge „Nein, ich habe keine Juden gesehen!“ Schutz, Sicherheit und sogar das Leben für die versteckten Juden.

**Ähnliche Fälle** können sein, wenn eine Frau von ihrem Ehemann missbraucht, geschlagen oder bedroht wird und den Ehemann verlassen hat. Sie nimmt eine erste Zuflucht bei einer Freundin oder in einem Frauenhaus. Wenn der Ehemann dort nach der Frau fragt und es deutlich wird, dass dieser Mann noch nichts aus seinen Fehlern gelernt hat und die Frau bei ihm weiterhin in Gefahr sein wird, schützt eine Lüge hier das Leben und die emotionale sowie körperliche Gesundheit der Frau.

### **Aufprall zweier moralischer Ansprüche**

Hier prallen also zwei moralische Ansprüche in uns aufeinander: Einerseits möchten wir uns darin üben, die Wahrheit zu sprechen. Andererseits ist es ein klarer Bestandteil des Weges, keinem Lebewesen Leid hinzuzufügen.

In solchen Fällen wiegt Bhikkhu Bodhis Meinung nach die moralische und karmische Konsequenz einer Lüge weniger schwer, als das im Stich lassen anderer Lebewesen.

## **Nachteile der Unaufrichtigkeit**

### **Gewissensbisse**

Ein unmittelbarer Nachteil einer bewussten Unwahrheit ist, dass in unserem Geist eine subtile Form von Gewissensbissen entsteht - ob wir es uns eingestehen wollen oder nicht. Je mehr wir uns an das Lügen gewöhnen, desto stärker und desto durchdringender werden diese unangenehmen Gefühle der Reue oder der Gewissensbisse. Sie können sich zu einer Art geistigen Narbe entwickeln, die schwer auf unserem Herzen wiegt.

Woher kommt das? Wenn wir bewusst die Unwahrheit sprechen und andere Menschen fehlleiten / irreführen / täuschen, dann betrügen wir - wenn wir es ganz nüchtern betrachten - das Vertrauen, welches andere Menschen in uns setzen. Und wir sind uns bewusst - mehr oder weniger - dass wir ihr Vertrauen betrügen. Und dennoch die Unwahrheit zu sprechen, führt dazu, dass wir uns innerlich mehr und mehr von den Menschen distanzieren. Eine Kluft tut sich auf zwischen uns und je größer diese wird, desto schwerer wird es, wieder eine Brücke zueinander zu schlagen.

### **Unwahrheit wächst und wuchert**

Lügen und Unwahrheiten haben eine natürliche Tendenz dazu, zu wachsen, sich auszubreiten und zu wuchern. Dies hängt mit zwei Aspekten zusammen:

Einerseits ermutigt das „Davon-Kommen“ von einer Lüge dazu, auch in der Zukunft erneut zu lügen - dies kann dazu führen, dass das Lügen zur Gewohnheit wird, etwas was wir tun, wann immer sich die Gelegenheit bietet.

### **Lügen fordern weitere Lügen als Untermauerung**

Andererseits ist die Natur einer Lüge ja die Unwahrheit. Und um zu verhindern, dass eine Unwahrheit entlarvt wird, ist man sehr oft gezwungen, weitere Lügen zu erfinden und zu einer Situation hinzuzufügen, die die eigentlich anfängliche Lüge stützen.

Bhikkhu Bodhi erzählte, wie er als 6- oder 7-jähriger Junge Geld aus dem Portmonee seiner Mutter gestohlen hat, um sich ein besonders schönes Füller-Schreib-Set zu kaufen.

Als seine Eltern ihn darauf angesprochen haben, woher er denn das Geld für dieses Set bekommen habe oder wie er an dieses Set gekommen sei, musste der junge Bhikkhu Bodhi die anfängliche Unaufrichtigkeit mit einer weiteren Unaufrichtigkeit stützen:

Er antwortete „Ich hab das Geld von Oma bekommen!“ Diese weitere Lüge war keine gute Idee, weil Oma im selben Haus der Familie wohnte. Die Eltern fragten bei Oma nach und die Wahrheit kam ans Licht.

Was Bhikkhu Bodhi besonders berührte und ihm bis heute in Erinnerung blieb ist, was seine Eltern dazu sagten: „Sie seien nicht enttäuscht, dass er gestohlen habe, sondern eigentlich nur, dass er gelogen habe, um seine anfängliche Unaufrichtigkeit zu verheimlichen.“

Und seit dem, hat er sich solcher Unaufrichtigkeiten enthalten - wer weiß, was aus ihm geworden wäre, wenn diese Sache unbemerkt geblieben wäre, wir können es nicht wissen.

Lügen fordern also weitere Lügen als Untermauerung, als Stütze, als Grundlage. Ehe man sich es versieht, ist ein ganzes Netz an Lügen und Unwahrheiten entstanden - um sich selbst und die eigene Unaufrichtigkeit zu schützen.

Das Problem hierbei ist aber, dass Lügen von Natur aus etwas sehr zerbrechliches und fragiles sind. Dies ist ein großer Unterschied zur Wahrheit. Wer wirklich sich auf Wahrheit und Wahrhaftigkeit beruft, der steht auf festem Grund und ist unumstößlich. Wer seine Sicherheit jedoch auf Lügen aufbaut, der baut sich ein Haus aus Karten.

Je länger man versucht, dieses Kartenhaus an Lügen aufrecht zu erhalten, desto mehr Lügen kommen hinzu, desto größer wird das Kartenhaus. Doch wenn auch nur eine kleine Ecke des Kartenhauses wackelt - wenn also nur eine kleine Lüge entlarvt wird - dann kann das gesamte Gerüst im Nu zusammenbrechen. Die Größe des Kartenhauses spielt keine Rolle - im Gegenteil, es macht das Haus nur noch anfälliger. Wahrheit und Wahrhaftigkeit jedoch ist stark und stabil, ist Boden, Erde, Fundament.

Und ist das Haus aus Lügen erst einmal zusammengebrochen, bricht auch all das Vertrauen, welches andere Personen in uns gesetzt haben, mit ein - wir stehen alleine da, von Freunden und Unterstützung verlassen, abgestempelt als Lügner und Betrüger. Davon sich wieder zu erholen und neu anzufangen, ist möglich, aber mit sehr viel Schmerz und Bemühung verbunden.

### **Lügen untergraben den Zusammenhalt der Gesellschaft**

Wie bereits weiter oben kurz angerissen: Wenn Lügen, Unwahrheit und Unaufrichtigkeit in den höchsten Verantwortungsbereichen der Gesellschaft vorgelebt werden, bröckelt dadurch das moralische Gewebe der Gesellschaft, welches ein harmonisches Zusammenleben überhaupt erst ermöglicht.

Wir müssen uns auf einander verlassen können und einander vertrauen können - nur so können wir ein harmonisches Miteinander schaffen.

Wenn Lügen und Unaufrichtigkeit aber zur Gewohnheit werden - besonders in Führungspositionen - dann wird das Vertrauen innerhalb einer Gesellschaft dadurch reduziert. Moralität, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit und Vertrauen sind wie eine Art Kleber, der



unsere Gesellschaft zusammen hält. Wenn diese Eigenschaften mit Füßen getreten werden, wirkt sich das auf die gesamte Gesellschaft negativ aus - der Kleber, der die Gesellschaft zusammenhält, löst sich auf. Misstrauen breitet sich mehr und mehr aus, von ganz oben bis hinab nach ganz unten - man fühlt sich in der Gesellschaft nicht mehr sicher, vermutet selbst bei Nachbarn vorrangig Gefahren und Betrug. Wenn eine Gesellschaft oder eine Gemeinschaft derartig von Misstrauen durchdrungen ist, dann ist der Schritt zu tatsächlichem Betrug und Hintergehung nicht mehr weit.

### **Eigenen Lügen Glauben schenken**

Wenn wir gewohnheitsmäßig Lügen, fangen wir eines Tages an, die Lügen selbst zu glauben. Wir verlieren die Bewusstheit dafür, was Wahrheit und was Lüge ist. Wir verlieren die Fähigkeit zwischen Wahrheit und Realität zu unterscheiden.

Dies führt weiter hin zu der eigentlich größten Gefahr von Unaufrichtigkeit und gewohnheitsmäßigen Lügen:

### **Falschdarstellung von Wirklichkeit**

Lügen sind nicht nur einfach ein moralisches oder ethisches Fehlverhalten, sondern eine Falschdarstellung der Realität / Wirklichkeit / wie die Dinge wirklich sind.

Wenn wir lügen, Handeln wir im Grunde gegen die Wirklichkeit, gegen die Wahrheit und gegen die Realität. Sprachliche Verzerrung von Wirklichkeit trägt dazu bei, dass ein verzerrtes Bild der Wirklichkeit und der Welt ins Leben gerufen wird, aufrecht erhalten wird, verbreitet wird. Einerseits tragen wir diese Verzerrung der Wirklichkeit in unserem eigenen Geist.

Andererseits verbreiten wir sie und pflanzen sie in die Gedanken anderer Personen. Und im schlimmsten Falle glaubt man die eigenen Unwahrheiten und ist tatsächlich von den eigenen Lügen und Verzerrungen der Wirklichkeit überzeugt. Man fällt also der eigenen Unaufrichtigkeit zum Opfer. Dadurch distanzieren wir uns selbst immer mehr von der Wirklichkeit.

### **Das „Ich“ als Zentrum der Unaufrichtigkeit**

Wenn man sich nun fragt, was das Zentrum all dieser moralisch schwerwiegenden Lügen ist? Was ist der gemeinsame Angelpunkt, um den sich alle Lügen drehen? Es ist das Konzept von „Ich“ oder „Selbst“ oder „Meins“. Denn was wollen wir durch unsere Unaufrichtigkeit erreichen?

- Sich selbst bereichern / Vorteile verschaffen
- Sich selbst in besserem Licht darstellen
- Sich selbst mithilfe einer Lüge verteidigen / herausreden
- Andere verletzen, die man dem eigenen Selbst als „Rivalen“ gegenüber sieht.

All diese Lügen basieren also ganz grundlegend auf dem Aspekt der Unwissenheit / Verblendung, der von einer Dualität von Ich und Du ausgeht, der ein unveränderliches, ewiges Selbst voraussetzt, an dem wir anhaften, welches wir verteidigen und beschützen.

Unwissenheit / Verblendung ist in der Lehre Buddhas der wichtigste Verursacher für alles Leiden, für all die Anhaftung und all den Hass auf der Welt. Die Unwissenheit über die

tatsächliche Realität der Dinge / die Nicht-Existenz von einem ewigen, unveränderlichen Selbst oder Ich wird durch Lügen und Unaufrichtigkeit gestärkt, und gemehrt. Diese Unwissenheit wiederum hält uns in dem ewigen Kreislauf von Leid und Wiedergeburt gefangen.

## **Die Vorteile der Wahrhaftigkeit**

Den Nachteilen der Unaufrichtigkeit stehen die Vorteile der Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit gegenüber.

### **Ein reines Gewissen**

Wenn wir kontinuierlich die Wahrheit sprechen, erfreuen wir uns eines ruhigen und friedvollen Gewissens - wir fühlen uns mit uns selbst im Reinen, müssen uns nicht verteidigen - wir können ehrlich und offen mit anderen Menschen sein.

### **Bedeutungsvolle Beziehungen**

Und wenn wir offen und ehrlich sein können, dann eröffnen sich tiefe Kanäle der Kommunikation. Wenn wir aber ständig lügen, dann bauen wir Barrieren auf zwischen uns und anderen. Wirklich bedeutungsvolle Beziehungen sind so nicht möglich, wenn wir stets verteidigen, täuschen und lügen. Heilsame Beziehungen, die alle Beteiligten gleichermaßen bereichern und nähren, bauen immer auf Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit.

### **Persönliche Transformation**

Wer wirklich tiefe und langfristige persönliche Veränderungen in seinem Leben vollbringen möchte - sei es nun weltlich im Bezug auf den eigenen Charakter oder emotionale Schwierigkeiten oder im Bezug auf den spirituellen Weg - dem rät der Buddha stets, sich in Aufrichtigkeit zu üben. Der Buddha erläutert den Unterschied zwischen niedrigem und hohem spirituellen oder menschlichen Potential wie folgt:

Eine Person mit niedrigem spirituellen Potential spricht viel über die Fehler von anderen, aber gibt keine eigenen Unzulänglichkeiten oder Fehler zu.

Eine Person mit hohem spirituellen Potential hat keine Schwierigkeiten damit, die eigenen Unzulänglichkeiten preis zu geben und sich bewusst zu machen, und wird wenig über die Fehler anderer Personen sprechen.

Das bedeutet aber nicht, dass wir uns jetzt darin üben sollen, ständig über unsere eigenen Probleme zu sprechen :) Aber es bedeutet, dass wir nicht die Fehler anderer Personen als unseren Fokus nehmen sollen, wenn bei uns selbst noch viele Hausaufgaben unerledigt auf dem Tisch liegen. Als Beispiel können wir uns einen Gärtner vorstellen, der ständig über die angrenzenden Gärten anderer Personen meckert und dabei gänzlich vergisst, den eigenen Garten zu pflegen und zu kultivieren. Es ist wichtiger, den eigenen Garten zu kultivieren, als ständig bei anderen Gärtnern nach Fehlern zu suchen. Denn nur die Pflanzen in unserem eigenen Garten können wir beeinflussen und nur dort können wir Ernte einfahren.

Für die eigene Entwicklung ist es also wichtig, sich über die eigenen noch ungelösten Schwierigkeiten und destruktiven Gewohnheiten bewusst zu sein. Denn wenn etwas

verändern oder loslassen wollen, müssen wir uns erst einmal darüber bewusst sein, dass dort etwas in uns wirkt, was Leid oder Schwierigkeiten erzeugt.

Unter Nonnen und Mönchen ist es eine übliche Methode, Fehlverhalten gegenüber spirituellen Freunden oder Lehrern oder gegenüber dem Buddha zu offenbaren, um sich selbst klar zu machen, woran man zuarbeiten hat. Ebenfalls hilft dies dabei, das eigene Gewissen zu erleichtern und offen und ehrlich mit den eigenen Gewohnheiten umzugehen. Und nur wenn man ehrlich mit den eigenen Handlungen umgeht, kann man auch entschließen, in Zukunft neue Wege zu suchen, zu finden und zu gehen, die weniger Leid erzeugen.

### **Wahrhaftigkeit und ultimative Wahrheit**

Wahrhaftigkeit im Alltag führt auch dazu, dass wir allgemein in uns den Hang und die Tendenz zur Wahrheit kultivieren. Und diese Tendenz hilft uns dabei, auf lange Sicht, uns Richtung ultimative Wahrheit zu bewegen.

Die Ultimative Wahrheit ist gleichbedeutend mit Befreiung / Dharma / Nirvana: Der Einblick darin, wie die Dinge wirklich sind. Erleuchtung ist die ultimative Klarheit über die Natur der Wirklichkeit.

Wir versuchen durch unsere Aufrichtigkeit Wirklichkeit so wahr und klar wie möglich zu repräsentieren und darzustellen - so weit wir im Stande sind. Wir wollen dazu beitragen, Wirklichkeit zu leben, uns ihrer zu widmen, sie zu verwirklichen und zu repräsentieren.

Wenn wir diese Tendenz in uns kultivieren, unterstützt diese Gewohnheit uns selbst auf unserem Weg hin zur Verwirklichung von Wahrheit und Befreiung - und dies wiederum führt zur Entfaltung von Weisheit, denn Weisheit ist aus buddhistischer Sicht nichts anderes, als die Einsicht / das Verständnis in die Wirklichkeit der Dinge. Weisheit vertreibt die dunklen Wolken der Unklarheit und Unwissenheit, die die Wirklichkeit verdecken.

Das ultimative Ziel im Buddhismus ist also Weisheit zu kultivieren und die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Und Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit sind wichtige Begleiter auf diesem Weg - denn sie ermutigen uns, auf diesem Weg zu bleiben und der Wahrheit treu zu bleiben. Schicht für Schicht werden Unwissenheit und verzerrte Sichtweisen erkannt und aufgelöst. Sprechen wir kontinuierlich die Wahrheit, bewahren wir unser Herz offen und ehrlich - dies hilft uns auf lange Sicht dabei, einen möglichst geraden und direkten Weg hin zur Verwirklichung von Weisheit und Erleuchtung zu gehen.

### **Vertrauen und Zuversicht**

Wenn wir kontinuierlich die Wahrheit sprechen, gewinnen wir dadurch nicht nur eigenes Selbstvertrauen und eigene Zuversicht. Auch andere Menschen werden Vertrauen und Zuversicht in uns gewinnen. Denn Wahrheit hat eine Art magnetische Wirkung. Aufrichtige Menschen strahlen eine vertrauensvolle Aura und Atmosphäre aus. Aber Achtung: Eine Person, die vertrauensvoll wirkt, ist im Umkehrschluss nicht unbedingt ehrlich :) Aber eine ehrliche Person ist immer auch eine vertrauensvolle Person.

## Die spirituelle Kraft der Wahrheit

Im Bezug auf diesen letzten Punkt gibt es viele buddhistische Überlieferungen, die von der spirituellen Kraft berichten, die Wahrhaftigkeit und Aufrichtigkeit entfalten können.

### Buddha: Verkünder & Personifizierung von Wahrheit

Der Buddha selbst wird ein **sacca-vadi** genannt, ein **Verkünder der Wahrheit**. Darüber hinaus wird uns überliefert, wie der Buddha Wahrhaftigkeit übte:

So wie er spricht, so handelt er. So wie er handelt, so spricht er.

Es ist also nicht nur wichtig, die Wahrheit zu sprechen, sondern auch im Einklang mit ihr zu leben. Unsere Handlungen sollten mit unseren Worten im Einklang sein. Und unsere Worte sollten sich mit unseren Handlungen decken.

### Die spirituelle Kraft von Wahrheitsbekundungen

In vielen buddhistischen Traditionen hat sich bis zum heutigen Tag eine Tradition erhalten, nach der eine Person, die sich stetig Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit widmet, dadurch starke spirituelle Kräfte entwickelt.

Man sagt von solchen Personen, dass deren Aussprache und Bekundung von Wahrheit mit einem reinen Herzen und mit reiner, heilsamer Absicht, große heilsame Wirkungen erzielen kann - diese Wirkungen sollen sogar auf materieller Ebene der Welt Veränderungen hervorrufen können.

Darauf geht auch die Tradition zurück, dass nach der Rezitation einer Lehrrede des Buddhas - die ja die Wahrheit repräsentiert / darstellt / vermittelt - man ausspricht:

*„Kraft dieser Wahrheit, mögen alle Wesen gesund, glücklich, sicher und frei von Leiden sein.“*

### Beispiele buddhistischer Überlieferungen

Es gibt einige bekannte Beispiele, in denen Wahrheitsbekundungen große Wirkungen zeigten. Hier seien einige genannt:

#### Der Mönch Āṅgulimāla

Vor seiner Ordination war Āṅgulimāla ein Serienmörder, der aus Verblendung heraus viele Menschen umgebracht hat. Durch ein Treffen mit dem Buddha schaffte er einen vollständigen Sinneswandel und realisierte Befreiung / Erleuchtung. Als er eines Tages auf seinem Bettelgang eine schwangere Frau im Prozess des Gebärens vor Schmerzen schreien hörte, sprach er:

*„Seit ich die Erleuchtung erlangt habe, kann ich mich nicht entsinnen je ein Lebewesen vorsätzlich getötet zu haben. Kraft der Wahrheit dieser Tugend, mögen du und dein ungeborenes Kind Wohlsein.“*

Darauf hin konnte die Frau ihr Kind in Kürze und ohne jegliche Schwierigkeiten zur Welt bringen.

## **Die Prostituierte und der Fluss Ganges**

Der berühmte buddhistische König Ásoka fragte sich eines Tages, ob es wohl möglich sei, den Fluss des Wassers im Ganges-Fluss umzukehren, sodass das Wasser in die andere Richtung fließe

Eine Prostituierte fortgeschrittenen Alters hörte von dieser Frage des Königs und dachte sich, sie wolle versuchen, ob sie es mit einer Wahrheitsbekundung möglich machen könne. Sie sprach eine Wahrheitsbekundung aus und tatsächlich floss der Ganges für eine kurze Zeit verkehrt herum.

König Ásoka fragte, wie dies möglich gemacht wurde. Wie konnte eine Prostituierte, eine Person aus dem untersten Bereich der Gesellschaft solch eine Kraft besitzen?

Die Prostituierte teilte es ihm mit. Sie hatte als Wahrheitsbekundung gesprochen:

*„In all den Jahren, in denen ich als Prostituierte gearbeitet habe, habe ich kein einziges Mal Unterschiede gemacht zwischen Männern unterschiedlicher Kaste, Status, Reichtum oder Macht. Ich nahm von allen Männern dieselben Gebühren und behandelte alle meine Kunden völlig gleich, ohne jegliche Diskriminierung. Kraft dieser von mir ausgesprochenen Wahrheit, möge der Ganges aufwärts fließen.“*

## **Eine Familie rettet ihren vergifteten Sohn**

Ein Sohn war von einer Giftschlange gebissen worden und lag im Sterben. Die Familie wandte sich verzweifelt an Ärzte, doch niemand konnte helfen. Nun wandten sie sich als letzten Versuch an einen Mönch und erhofften mystischen Segen oder ein Wunder. Dieser Mönch versuchte nun, mithilfe einer Wahrheitsbekundung das Gift aus dem Jungen zu erwirken. Er sprach:

*„Nach dem ich als Mönch ordiniert habe, lebte ich einige Zeit für ein paar Wochen zufrieden und glücklich. Doch seit dem Zeitpunkt nach diesen ersten zwei Wochen meines Ordiniertenlebens bis heute habe ich für nun schon 30 Jahre lang ein wirklich unzufriedenes, miserables und jämmerliches Mönchsleben gelebt. Kraft dieser von mir ausgesprochenen Wahrheit, möge der Junge vom Gift der Schlange befreit werden.“*

Tatsächlich trat ein Teil des Giftes aus dem Körper des Jungen aus. Doch dem Jungen ging es noch nicht wieder vollständig besser. Es befand sich noch ein Rest Gift im Körper des Jungen. Daher entschloss sich auch der Vater des Jungen, eine Wahrheitsbekundung zu versuchen, um zu helfen. Er sprach:

*„Ich habe den Ruf, ein großzügiger Unterstützer buddhistischer Mönchen und Nonnen sowie anderer spirituellen Traditionen zu sein. Aber wenn ich wirklich ehrlich bin: Wann immer Ordinierte oder Brahmanen zu mir kamen - sei es um Essensspenden zu erhalten oder Unterstützung für ein neues Kloster zu erbitten - stets dachte ich mir insgeheim: „Was wollen diese wertlosen Bettler von mir? Ich wünschte mir, sie würden abhauen und mich in Ruhe lassen!“ Kraft dieser von mir ausgesprochenen Wahrheit, möge der Junge vom Gift der Schlange befreit werden.“*

Tatsächlich trat erneut ein Teil des Giftes aus dem Körper des Jungen aus. Doch der Junge war immer noch nicht vollständig geheilt. Es befand sich noch immer ein Rest Gift im Körper des Jungen. Daher entschloss sich nun auch die Mutter des Jungen, eine Wahrheitsbekundung zu versuchen, um zu helfen. Sie sprach:

*„Seit ich mit meinem Ehemann verheiratet wurde, habe ich meinem Ehemann bescheiden und zuverlässig gedient, folgsam und mit großer Sanftheit. Ich habe seinen Anweisungen immer treu Folge geleistet. Doch für all diese Jahre dachte ich insgeheim stets: „Wieso muss ich nur mit einem derart überheblichen, rücksichtslosen und garstigen Mann zusammen leben?“ Kraft dieser von mir ausgesprochenen Wahrheit, möge der Junge vom Gift der Schlange befreit werden.“*

Tatsächlich trat durch diese letzte Wahrheitsbekundung auch das restliche Gift aus dem Körper des Jungen aus und der Junge war geheilt :)

## **Meditation zum Thema**

Die Kontemplation über die heute vorgestellten Nachteile der Unaufrichtigkeit und die Vorteile der Wahrhaftigkeit stellt eine Möglichkeit dar, über Wahrhaftigkeit zu meditieren. Auch kann man bei solchen Kontemplationen immer das eigene Leben betrachten und schauen, wo uns selbst Aufrichtigkeit geholfen hat und wo Lügen und Unaufrichtigkeit uns eher Schwierigkeiten bereitet hat. Wo und wie hat in meinem Leben Unaufrichtigkeit Schwierigkeiten gebracht? Wo und wie hat in meinem Leben Aufrichtigkeit Probleme gelöst oder heilsam gewirkt?