



## Rechte Rede und Rechter Lebenserwerb

*Vortrag für den Alltag von Ayya Khema*

Der zweite Teil des edlen achtfachen Pfades, der uns zur Erlöschung von allem Dukkha führen kann, ist der Teil der Sittlichkeit, der aus drei Teilen besteht: rechte Rede, rechte Handlung, rechter Lebenserwerb. Ich möchte zuerst einmal von dem Lebenserwerb sprechen, denn das ist für jeden von Interesse, denn irgendetwas muss man ja verdienen, um sein Leben zu fristen. Nun wird im Allgemeinen davon gesprochen – und es ist ja auch ganz richtig –, dass der Lebenserwerb nicht aus etwas bestehen darf oder sollte, bei dem getötet, gestohlen, betrogen, mit Sex, mit Alkohol oder Drogen gehandelt wird. Dies sollte auf einer ganz fundamentalen Ebene beim Lebenserwerb nicht vorhanden sein.

Aber dann gibt es noch eine viel verfeinere Art und Weise, sich mit seinem Lebenserwerb zu beschäftigen. Sind diese Vorbedingungen, die ich eben genannt habe, ausgeschaltet, dann kommt es überhaupt nicht mehr darauf an, was man macht, sondern nur noch, wie man es macht. Das wird sehr oft vergessen. Und dieses wie man es macht, bedeutet nicht, dass man nun den anderen Kollegen zeigen muss, wie klug, wie tüchtig, wie

schnell, wie geschäftig, wie exzellent man ist, und sich daher vielleicht eine bessere Position erarbeiten kann. Das ist die übliche Art, wie man es macht, aber das ist nicht die rechte Art beim rechten Lebenserwerb. Die rechte Art beim Lebenserwerb bedeutet, dass man auch diese Position, die man dort hat, was immer es sei, und wenn es der Botenjunge ist, dazu verwendet, um eine harmonische Atmosphäre in sich selbst und um sich herum zu schaffen, und seien die anderen auch noch so unharmonisch.

Es ist nicht die Handlung, es ist die Art, wie wir zu ihr stehen. Mein Lieblingspruch von Teresa von Avila lautet: „Ich brauche nicht noch eine heilige Nonne, ich brauche eine, die die Toiletten putzt.“ Es ist ganz egal, was man tut, aber wenn man es mit Liebe und Hingabe macht, dann ist es gut getan. Selbst wenn sich am Ende ein Fehler herausstellen sollte, dann hatte man dafür ja früher Radiergummis und jetzt Computer, der die ganze Sache wieder löscht, sodass man wieder von vorne beginnen kann. Die Hingabe und die Liebe, mit der man arbeitet, bringt die Arbeit auf eine spirituelle Basis.



Und sollten alle anderen Kollegen weder Hingabe, noch Liebe haben, was kann das schaden? Was die Kollegen tun, hat in der Beziehung überhaupt keine Wichtigkeit. Aber es ist wichtig, wie wir selbst dieser Situation gegenüberstehen. Benutzen wir sie dazu, unser Herz zu läutern, so viel Liebe und Mitgefühl zu verschenken, wie es uns möglich ist, und daher eine Atmosphäre zu schaffen, in der wir und andere glücklich sein können und daher die Arbeit viel leichter erledigen können, oder warten wir darauf, dass jemand anderes das macht? Oder schimpfen wir, weil es keiner macht? Das Letztere ist sehr üblich. Wir sind unzufrieden mit der Situation. Keiner kümmert sich, ob es uns gut geht. Jeder will nur, dass wir etwas leisten. Wir leisten um ca. 100% mehr, wenn wir unsere Arbeit mit Liebe und Hingabe tun, und wir bleiben dabei auch nicht mittelmäßig. Jeder, der nur das tut, was von ihm verlangt wird und das auch noch mit gewisser Abneigung, weil es immer ein bisschen viel ist, bleibt unter dem Mittelmaß. Ist der Drang nach Vollkommenheit nicht in jedem Menschen vorhanden? Oder glauben wir heute, dass Mittelmäßigkeit genügt? Es ist noch nicht einmal mittelmäßig, wenn man darauf wartet, dass andere die Atmosphäre an unserem Arbeitsplatz auf eine Basis bringen, die uns gefällt. Das bedeutet nämlich „haben wollen“, „bekommen wollen“.

Dann ist jeder Gedanke, den wir haben, mit dieser Absicht durchdrungen: „Ich möchte gerne haben, ich möchte gerne bekommen.“ Aber wenn unsere Gedanken mit der Absicht durchdrungen sind „ich möchte gerne geben“, „ich möchte gerne verschenken“, dann ist diese Absicht hinter den Gedanken und Worten. Und es ist erstaunlich, wie schnell und wie bedeutsam ein Mensch die Atmosphäre in sich selbst und um sich herum ändern kann. Es ist an sich nicht erstaunlich, denn wenn die Sonne aufgeht, dann wärmt sie, und wenn sie untergeht, dann ist es kalt. Und genau so ist es mit den Herzen der Menschen. Die meisten Menschen gehen zur Arbeit, damit sie am Ende des Monats oder der Woche auch ihren Lohn oder Gehalt bekommen. Das ist kein ausreichender Grund, sondern eine Randerscheinung, die notwendig ist und die natürlich auch dazu gehört. Ich meine nicht, dass man für seine Arbeit nicht bezahlt werden soll, denn sonst könnte man nicht gut leben, aber man sollte auch am Arbeitsplatz die Reinheit des Herzens üben.

Mit der Reinheit des Herzens lässt sich jede Arbeit viel einfacher verrichten, und sie macht einem auch noch Spaß. Toiletten putzen kann Spaß machen, wenn man die richtige Einstellung dazu hat, denn das ist keine untergeordnete Arbeit. Gibt es untergeordnete

**Ist der Drang nach Vollkommenheit nicht in jedem Menschen?**



**Resultat-  
denken nimmt  
die Kraft für  
das Tun**

und übergeordnete Tätigkeiten? Ist das, was der Kopf macht, dem übergeordnet, was die Hand macht? In einem seiner Bücher schreibt Hermann Hesse, dass man dem aktiven Leben nicht entfliehen soll in das kontemplative Leben und genauso auch nicht umgekehrt dem kontemplativen Leben entfliehen in die Aktivität. Man muss sich wechselseitig in beiden zuhause fühlen. Jeder, der das spirituelle Leben ernst nimmt, weiß das. Man kann in einem kontemplativen Leben auch das Aktive kontemplativ erledigen und fühlt sich daher auch nicht überfordert. Dieses Sich-überfordert-Fühlen hat zwei Gründe. Der stärkste Grund ist das Resultatdenken. Es gibt ganz massive Arten des Resultatdenkens. Da denkt man sich genau aus, was aus allem entstehen sollte, und hat damit so viel zu tun, dass man keine Zeit hat, es auch zu machen. Das ist eine Katastrophe! Und muss man es doch erledigen, dann weiß man von vorne herein, man schafft es nicht, und fühlt sich dann frustriert. Und weil man sich frustriert fühlt, ärgert man sich und seine Umgebung, die scheinbar nicht ganz so frustriert ist, sondern der es ein bisschen besser geht. Das ist ein Teufelskreis, wenn man sich das alles ausdenkt und soviel Zeit dazu braucht, dass sie nachher fehlt, um es auch umzusetzen. Man stelle sich das mal bei der Meditation vor: Man sitzt eine Dreiviertelstunde da und denkt sich

alles aus, was man machen müsste, und dann geht die Klingel .... Das ist bei der Arbeit nichts anderes. Es ist fünf Uhr, man muss nach Hause gehen und hat es wieder nicht geschafft. Das wird natürlich immer unangenehmer und unangenehmer.

Dann gibt es noch das Resultatdenken, dass das, was man tut, anerkannt werden soll. Es soll gesehen werden, wie fleißig, wie tüchtig, wie intelligent man ist. Wozu soll das gut sein?

Ist der, der das sieht, selber so fleißig und tüchtig und intelligent, dass er das wirklich beurteilen kann? Und wenn er es beurteilen kann, sollte er es beurteilen? Auch das ist Resultatdenken, was äußerst schädlich ist, weil es auch die Kraft für das Tun nimmt.

Wir können es wieder mit dem Sitzen in der Meditationshaltung auf dem Kissen vergleichen, wobei wir darüber nachdenken, wie fleißig und tüchtig wir bei der Meditation sind und wie das doch ganz bestimmt irgendjemand sehen muss, der es uns vielleicht nach dem Kurs sagt ... und dann geht die Klingel. Das ist doch heller Wahnsinn! Das machen wir tagtäglich bei der Arbeit, ohne es natürlich so genau auszusprechen. Würden wir es aussprechen, würden wir sofort damit aufhören. Der Arbeitsplatz und die Arbeit, die wir uns ausgesucht haben oder die wir für unseren Lebenserwerb benutzen, sind Lernsituationen, Situationen des Verschenkens und Gebens.



Dass das nicht immer funktioniert, ist klar, aber darauf kommt es auch nicht an, sondern darauf, sich in dieser Richtung zu bemühen. Nur wer sich selbst verschenkt, hat ewiges Leben. Das stammt nicht vom Buddha, sondern aus einer anderen Religion, denn alle sagen dasselbe.

Sich selbst zu verschenken, ist das größte Glück, das man haben kann. Dann hat man erstens einmal in seinen Gedanken, Worten und Taten nicht das Problem der Ich-Bezogenheit. Und je weniger dieses Problem der Wunscherfüllung in uns hoch kommt, desto weniger Dukkha haben wir. Wir haben vielleicht schon einmal gemerkt, dass wenn wir uns wirklich um jemand anderes gekümmert haben, vielleicht um einen Kranken, und wir uns in die Situation hineingegeben haben, so müssen wir uns zu der Zeit selbst vergessen. Oder auch wenn man kleine Kinder hat, dann muss man sich total um sie kümmern, da gibt es kein Pardon. Im Allgemeinen kommt dann etwas hoch wie: „Ach, das war aber anstrengend, ich bin ja todmüde, das ist ja fürchterlich!“ Macht man das jedoch mit einer anderen Einstellung, dann ist man beglückt und zufrieden, dass man in der Lage war, sich selbst einmal zeitweilig zu vergessen. Daraus kann man entnehmen und lernen, dass diese Selbstvergessenheit Glück bringend ist. Wer es noch nicht probiert hat, glaubt es nicht.

Das spirituelle Leben wird sehr häufig vollkommen falsch verstanden. Ein spiritueller Mensch, so stellt man sich vor, sitzt irgendwo auf einem kleinen Thron, hat die Augen geschlossen und ist spirituell. Wenn er geht, wandert er wie ein Storch im Salat, und das versucht man dann nachzuahmen. Das ist natürlich heller Wahnsinn! Ein Mensch, der im aktiven Leben nicht Fuß fassen und sich nicht in irgendeiner Weise nützlich erweisen kann, kann sich im spirituellen Leben noch weniger nützlich erweisen. Denn das spirituelle Leben ist noch viel schwieriger als das aktive Leben. Das bedeutet also, eine Flucht von der Aktivität in die Spiritualität ist sinnlos. Und dieselbe Flucht aus der Meditation heraus in die Aktivität ist genauso sinnlos, weil ein Mensch beides braucht. Der Körper braucht die gezielte Aktivität, solange er noch gesund und kräftig ist, die auch eine gewisse Zufriedenheit bringt, weil die Aktivität etwas Gutes gebracht hat. Und der Geist braucht die Spiritualität, damit er sich entwickeln kann. Da wir aus Körper und Geist bestehen, brauchen wir beides. Ich habe mich persönlich schon oft gewundert, woher diese seltsame Idee kommt, dass jemand der spirituell ist, nur noch mit gekreuzten Beinen auf dem Kissen sitzen soll. Aber es ist mir ziemlich klar geworden, dass das einfach eine Fantasievorstellung ist, wie ja so vieles, was wir denken, Fantasieerscheinungen sind.

**Sich selbst  
verschenken  
ist das größte  
Glück**



**Wie übe ich  
meinen  
Lebenserwerb  
aus?**

Wenn wir aber unser kontemplatives Leben mit in unser aktives Leben hineinnehmen, z. B. bei unserem Lebenserwerb Werte beachten, die wirklich beständig sind, wie beispielsweise Gutes zu tun, dann wird auch das aktive Leben von der Spiritualität durchtränkt, und das ist für jeden nötig.

Bei allem, was wir für unseren Lebenserwerb tun, könnten wir uns mal hinsetzen und eine Kontemplation darüber machen: Wie übe ich meinen Lebenserwerb aus?

Will ich mich verschenken, oder hätte ich lieber, dass man mir etwas schenkt? Wäre es mir recht, wenn ich weniger tun müsste und mehr Geld dafür bekommen würde? Ich nehme an, die Antwort ist: ja. Wieso? Untersuchen: Was würde ich mit mehr Geld machen? Ist das wirklich nötig? Könnte ich nicht viel mehr Zufriedenheit erreichen, wenn ich die Einstellung habe, ich will schenken statt bekommen. Es ist alles einen Versuch wert. Wenn man die Worte verstanden hat, dann ist der nächste Schritt, sich an sie zu erinnern. Und der darauf folgende Schritt ist, es auszuprobieren.

Weiterhin gehört zum Sittlichkeitsteil des achtfachen Pfades die rechte Rede. Das bedeutet natürlich in erster Beziehung nicht lügen. Wir wissen schon von Kindheit an, dass wir nicht lügen sollen, und bemühen uns wahrscheinlich auch, das nicht zu tun.

Die meisten Menschen bemühen sich, aber es gehört noch viel mehr dazu. Es gehört eine durchgreifende Ehrlichkeit sich selbst gegenüber dazu, um es auf eine spirituelle Ebene zu bringen. Und diese durchgreifende Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist weder Kritik noch Tadel, sondern es ist ein Erkennen der Menschlichkeit in sich.

Bei unseren Worten muss es sich darum handeln, dass wir sie zum Glück und zur Erbauung anderer benutzen. Das ist gar nicht so einfach, denn es wird sehr oft mit Schmeicheln oder mit Liebenswürdigkeit verwechselt, bei der nichts dahinter ist. Das ist nicht damit gemeint, sondern eine Hilfestellung für das spirituelle Wachstum, die jeder geben kann, der sich selbst damit beschäftigt. Das ist genau wie bei allem anderen im Leben, was wir tun. Wenn wir uns damit beschäftigen und es schon etwas geübt haben, können wir auch einem anderen sagen: Ich mache es so, das kannst du auch mal probieren.

Die rechten Worte oder die rechte Rede erwähnt der Buddha sehr häufig, weil wir ja fast den ganzen Tag reden. Und selbst in einem Schweigekurs reden wir mit uns selbst, auch wenn wir wohl die Mitmeditierenden in Ruhe lassen. Der Geist unterhält sich, und es schadet auch nichts, wenn sich der Geist über Dinge unterhält, die es wert sind, sich darüber zu unterhalten. So lautet



eine der Anweisungen des Buddha: Die Unterhaltung, die wir pflegen, sollte ein ganz wichtiger Teil unserer geistigen Nahrung sein. Wenn wir uns also mit uns selbst unterhalten, können wir ja der Unterhaltung ein Ende setzen, sollte sie nicht eine gute geistige Nahrung sein und eine neue anfangen. Sollten wir aber im täglichen Leben, z. B. am Arbeitsplatz, in eine Unterhaltung verwickelt sein, die auf keinen Fall gute geistige Nahrung ist, so gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder geschickt genug sein, das Thema zu wechseln – das kann nicht jeder, manche sind sehr geschickt damit, das Thema auf eine andere Ebene bringen – oder sich entfernen. Man muss den Leuten nicht empört den Rücken zuwenden, sondern man kann sich dafür entschuldigen, dass man rausgeht. Aber noch besser wäre, das Thema zu ändern. Das Thema betraf vielleicht die Sinne. Das ist kein gutes Konversationsthema. Gute Themen handeln davon, dass man sich selber und auch die anderen davon erbaut, beschwingt, erfreut und beglückt fühlen. Das sollte gar nicht hoch philosophisch oder psychologisch sein. Das ist gar nicht die Idee dahinter. Es sollte eine Unterhaltung von Herz zu Herz sein und nicht von Kopf zu Kopf. Wenn eine Unterhaltung von Kopf zu Kopf ist, geben und empfangen wir Informationen. Manchmal ist das nötig, weil man manchmal diese Informati-

onen braucht. Aber im Allgemeinen brauchen wir Herzensverbindungen zu anderen Menschen. Die Herzensverbindung zu anderen Menschen wird dadurch hergestellt, dass wir ehrlich über uns selbst sprechen, sodass sich der andere sicher fühlt und auch ehrlich über sich sprechen kann und wir uns dadurch näher kommen. Das ist nicht selbstanklagend, nicht kritisierend oder tadelnd, sondern ehrlich. Ehrlichkeit bedeutet mehr als einfach nur nicht zu lügen. Ehrlichkeit ist Erkennen und darüber mit einem anderen zu sprechen, der dafür Verständnis hat, kann sehr hilfreich sein. Denn was wir deutlich aussprechen, wird uns viel klarer. Wenn man also mit anderen klar und deutlich, weil man Zutrauen und Vertrauen hat, über die eigenen Gefühle sprechen kann, dann hat man eine Herz-zu-Herz-Verbindung. Und die Herz-zu-Herz-Beziehungen bedeuten wirklich etwas. Heutzutage sind sie irgendwie verschwunden. Die einzigen Herz-zu-Herz-Beziehungen, die vorhanden sind, sind die Partnerschaften zwischen zwei Menschen. Die sind manchmal mit anderen Dingen so durchwachsen, dass man dort auch nicht immer ganz ehrlich ist, was noch gelinde ausgedrückt ist. Dann entsteht natürlich auch nicht dieses Gefühl der innigen Beziehung, sodass wir anfangen müssen, zu uns selbst ehrlich zu sein und dann einen edlen Freund zu finden, bei dem wir auch ehrlich sein können.

**Ehrlichkeit bedeutet mehr als nur nicht zu lügen**



**Ein edler  
Freund ist das  
ganze spiri-  
tuelle Leben**

Der Buddha hat gesagt, dass das ganze spirituelle Leben davon abhängt, dass man einen edlen Freund hat. Ein edler Freund ist jemand, bei dem man ehrlich sein kann, der sich freut, wenn es einem gut geht, der einem hilft, damit es einem gut geht, der das Eigentum des anderen beschützt, den guten Ruf des anderen beschützt, der sich freut, wenn gut über denjenigen gesprochen wird, der in der Ehrlichkeit zu sich selbst dem anderen auch helfen kann – das ist ein edler Freund. Er muss nicht unbedingt auf dem spirituellen Pfad schon so weit fortgeschritten sein, sondern es muss jemand sein, der diese Freundschaft schenken und daher auch empfangen kann. Suchen wir also einen edlen Freund, so müssen wir auch einer sein. Ein edler Freund zu sein, ist ein großes Glück, denn der Buddha hat das als Notwendigkeit für das spirituelle Wachstum erwähnt. Er hat das in dem Zusammenhang damit erwähnt, dass Ananda, sein Cousin und Aufwärter, zu ihm sagte, dass ein edler Freund das halbe spirituelle Leben sei. Daraufhin hat er erwidert: „Sage das nicht Ananda, ein edler Freund ist das ganze spirituelle Leben.“ Selbstverständlich ist es hilfreich, wenn derjenige, der der edle Freund ist, denselben Pfad geht. Die Meditationsgruppen sind ja auch dazu gedacht, dass man sich mit edlen Freunden trifft.

Die rechte Rede hat viele Facetten, sie bedeutet aber nicht, und auch das wird immer falsch verstanden, dass man zu allem ja und Amen sagt. Er hat nicht gesagt: „Ach, das sind ja so nette Menschen, die machen es ja wunderbar.“ Es wird auch sehr oft geglaubt, dass es so spirituell ist, zu allem ja und Amen zu sagen. Er hat diese anderen Lehrer in keiner Weise gehasst, Widerwillen oder Zorn gehabt, nichts dergleichen. Er hat auf einer vernunftmäßigen Ebene erklärt, wieso das, was sie sagen, nicht stimmen kann. Zu seiner Zeit gab es viele spirituelle Lehrer in Indien, und heute ist es nicht anders. Ich glaube, dass sich das allmählich auch auf andere Länder ausgebreitet hat. Natürlich kommen heutzutage auch viele Fehler vor, weil wir zeitlich weit entfernt sind von den Religionsstiftern. Er hat also nicht immer allem zugestimmt, im Gegenteil. Er hat deutlich und klar seine Meinung gesagt. Und wieso konnte er das? Weil er nicht nach Anerkennung und Unterstützung gesucht hat, weil er niemanden gesucht hat, der ihm materiell oder emotionell hilft, sondern weil er sich selbst schon geholfen hatte. Darum konnte er das. Es war nicht, wie ich schon sagte, Ärger, es war nur Erklärung. Diese deutliche Erklärung der rechten Rede hat er auch einmal formuliert, und das wäre für uns vielleicht auch



von Interesse. Wenn wir jemand anderem Bescheid sagen wollen, und das ist ja nicht so unüblich, und halten das, was wir sagen wollen für hilfreich, dann sollen wir den richtigen Moment finden. Ist es aber gar nicht wahr, so sollten wir davon Abstand nehmen und nichts sagen. Den richtigen Zeitpunkt zu finden, ist eine Kunst. Anderen zu sagen, was sie ganz deutlich falsch machen, ohne ihre Freundschaft zu verlieren, ist eine Kunst. Denn was ist der richtige Moment? Der richtige Moment, einem anderen etwas zu sagen, was wir als hilfreich erachten und was stimmt, ist gekommen, wenn wir für den anderen Liebe und Mitgefühl empfinden und wenn der andere gewillt ist zuzuhören. Also nicht zwischen Tür und Angel, sondern sich Zeit dafür nehmen und nur Liebe und Mitgefühl empfinden. Sollte da in einem selbst noch ein Rest von Ärger zu finden sein über das, was falsch gelaufen ist, hat es überhaupt keinen Sinn darüber zu sprechen. Es stößt auf taube Ohren und auf ein taubes Herz. Im Allgemeinen haben wir dann nur ein Argument und haben die Sache verschlimmert. Also z. B. diese Unterhaltungen, die so häufig in

Familien stattfinden: „Kannst du nicht mal endlich die schmutzigen Teller vom Tisch nehmen?“ Das ist überhaupt nicht sinnvoll. Wenn man da wirklich etwas erreichen will, dann wartet man, bis man die eigenen Gefühle erklären kann, statt den anderen zu beschuldigen, und sicher ist, dass der andere zuhören kann und will. Dann kann der andere auch seine eigenen Gefühle aussprechen. Natürlich ist das nicht so wichtig mit den schmutzigen Tellern, aber so entstehen ganz gewaltige Argumente. Auf den richtigen Moment warten, nicht impulsiv damit herauskommen, nicht instinktiv das Eigene wollen, sondern erst einmal versuchen, sich in den anderen hinein zu denken, sozusagen in die Schuhe des anderen schlüpfen, sehen, was der wohl empfindet und dann über die eigenen Gefühle sprechen. Das kann eine Stunde, einen Tag, ein Monat oder ein Jahr später sein. Nach einem Jahr hat man es vergessen. Es ist höchst unwahrscheinlich, aber es kann dauern, bis man fähig ist, in Liebe zu sprechen. Das ist eine der Anweisungen des Buddha für die rechte Rede.

\* \* \*

**Wann ist der richtige Moment einem anderen etwas zu sagen?**