

Die »rechte Rede«

Einbettung in die buddhistische Ethik

Thây erzählt:

Bei einem Museumsbesuch kam ich einmal in einen Raum, in dem ein mumifizierter menschlicher Körper aufgebahrt war. Ein kleines Mädchen betrachtete den toten Körper eine Weile und fragte mich dann mit angstvollem Blick so etwas wie: »Werde ich eines Tages auch so tot auf einem Tisch liegen?« Ich atmete ein und aus und gab ihr dann die einzige mir in dieser Situation angemessene Antwort: »Nein.«¹

»Wahrheit sagen« als erstes Element der Rechten Rede

Thây spricht nicht von »ehrlicher« Rede. Er nennt es »rechte Rede«. Die Elemente »rechter Rede« sind: »die Wahrheit sagen«, »nicht übertreiben«, »Doppelzüngigkeit vermeiden«, »nicht gewaltsam oder verurteilend sprechen«. Wäre es nicht die Wahrheit gewesen, diesem Mädchen zu sagen, dass es natürlich auch sterben muss? Das liegt uns schnell auf der Zunge und wir meinen in Situationen oft wie selbstverständlich zu wissen, was die »Wahrheit« ist. Bei Thich Nhat Hanh ist »Wahrheit« aber tief eingebunden in seine Ethik. Was »rechte Rede« ist, ebenso wie »rechtes Handeln« hat einen tiefen Zusammenhang mit Buddhas Lehre vom »Edlen achtfachen Pfad«.

Rückbindung der »Rechten Rede« an Einsicht, Achtsamkeit und Konzentration

Die Wahrheit zu sagen, versprechen wir mit der vierten Achtsamkeitsübung:

»Im Wissen, dass Worte sowohl Glück als auch Leiden hervorrufen können, bin ich entschlossen, wahrhaftig zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die Vertrauen, Freude und Hoffnung wecken.«

Auch hier wird die Einbettung in die Ethik sofort deutlich. In seinem Vortrag »Can morality be rooted in Non-Duality and Interbeing?«² betont Thây den Zusammenhang der Achtsamkeitsübungen, der Konzentration und Einsicht. Sie bilden das Rückgrat der buddhistischen Lehre.

Achtsamkeit führe zu Konzentration und Konzentration zu Einsicht, sie bedingen und stärken sich gegenseitig mit dem Ziel, dass Liebe in uns und um uns ist. Dies habe Buddha in der Lehre vom »Edlen achtfachen Pfad« erläutert. Statt Einsicht könne man auch »rechte Sichtweise«, »Erleuchtung« oder »Weisheit« (prajna) sagen. Erleuchtung sei nichts Abgehobenes, Fernes, sondern möglich in jedem Augenblick, ein »tägliches Geschäft«. Nur mit Einsicht könne ich Situationen gut überdenken und zu guten Entscheidungen für mein Sprechen und Handeln kommen.

»Rechte Rede« als Achtsamkeitspraxis kann niemals unabhängig sein von tiefer Einsicht und Konzentration. Wenn man also achtsam auf etwas ist, hier auf die Mumie im Museum und das kleine Mädchen, dann konzentriert man sich gleichzeitig darauf, dadurch kommt man tief in Kontakt mit der für das Mädchen beängstigenden Situation und kann aus diesem Kontakt heraus so sprechen, dass ihr Leiden gemindert wird.

Die vier Kriterien rechter Rede

Auch bei Erwachsenen, sagt Thây, sei es nicht anders. Maßgabe von »Ehrlichkeit« ist keine abgetrennte Vorstellung von »objektiver Wahrheit«, sondern für die »rechte Rede« sind vier Kriterien entscheidend: Allgemeinverständlichkeit, Anpasstheit an den Zuhörer, liebevolles und heilsames Sprechen und Rückbezug auf die »absolute Wahrheit« im Sinne einer Abkehr vom dualistischen Denken.

Das, was ich für die »Wahrheit« und damit für »Ehrlichkeit« halte, kann nämlich nur der eigenen, unvollständigen oder gar falschen Wahrnehmung geschuldet sein. Nur wenn »Wahrheit« so ausgedrückt wird, dass der Zuhörende sie akzeptieren kann, sie ihn verwandeln und er sich auf etwas Positives hin ausrichten kann, dann handelt es sich um »rechte Rede«. Wenn du also sagst »Ich sag doch nur die Wahrheit« und dein Gegenüber weint, dann ist das keine »rechte Rede«.

Es sei schwierig und herausfordernd, tief in den Geist des anderen hineinzuschauen, um herauszufinden, wie

sich der andere von meiner Rede nicht bedroht fühlt und mir zuhören kann.

Falsche Sichtweise führt zu falschem Handeln

»Falsches« Handeln beruht nach Thây auf »falschen Sichtweisen«. Diese führen zu Angst, Diskriminierung, Wut, Verzweiflung, Gier und motivieren Gewalt und das Verursachen von Leid. Darum ist es so entscheidend, Achtsamkeitspraxis auf tiefe Einsicht zu stützen. Wenn du dir des Interseins, der Vergänglichkeit, der Leerheit, des Nicht-Selbst bewusst bist, verschwinden diese »Leidensblockaden«. Wenn z.B. der Sohn wütend auf seinen Vater ist und ihn nie wieder sehen will, hilft ihm die Konzentration auf das Nicht-Selbst, dass er selbst sein Vater ist, und auf die Vergänglichkeit, seine Wut zu überwinden und so mit ihm zu sprechen, dass das Leid gemindert wird, gegenseitiges Verstehen, Mitgefühl, Hoffnung und Versöhnung möglich sind. Das sei »rechte Rede«.

Tiefe Einsicht heilt dich und die Welt

Thây ist überzeugt: Tiefe Einsicht macht die Welt hell, schön und gesund. Du musst nichts Bestimmtes sagen oder tun, du musst nur in die Richtung dieser Einsicht dein Denken, Handeln und Sprechen ausrichten. Dann fängst du an, dich selbst zu heilen und die Welt zu heilen. Rechte Rede sei immer eine Rede in Richtung Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung und Vergebung. Wenn du in der Lage bist, so zu sprechen oder zu schreiben, dann wirst auch du dich selbst wunderbar fühlen.

Auch wie du deinen Lebensunterhalt verdienst, wird davon geprägt sein. Du wirst eine Arbeit wählen, die anderen Lebewesen und der Natur nicht schadet. Ein Denken, das auf tiefer Einsicht beruht, berührt alle deine Lebensbereiche und durchdringt sie. Auch deinen Alltag. Du wirst die Umwelt schützen und nachhaltig handeln, denn du bist auch deine Umwelt. Tiefe Einsicht bestimmt auch unsere Zukunft. Nur so können wir uns in eine Richtung bewegen, die zu weniger Leid und mehr Versöhnung und Glück führt.

Meta-Ethik als Grundlage normativer Ethik

Metaethik beschäftigt sich mit der Bedeutung von »gut« und »böse«, »richtig« und »falsch«. Die Lehre vom Intersein besagt, dass das Wahre und das Falsche, das Gute und das Böse, immer miteinander verbunden sind, so wie der Schlamm mit dem Lotos. Der Lotos ist sehr schön, sehr sauber, sehr duftend, aber der Schlamm ist nicht schön, nicht sauber und nicht duftend. Und doch gibt es ohne den Schlamm keinen Lotos. Wenn du also die nicht-dualistische Denkweise hast, kannst du den Schlamm im Lotos sehen und den Lotos bereits im Schlamm.

Was als »gut« oder »böse« erscheint, gehört zum Bereich der »relativen Wahrheit«. Das ist ähnlich wie unsere

Vorstellung von »oben« und »unten« oder von »rechts« und »links«.

Das Rechte kann nicht ohne das Linke sein. Nach dieser Lehre

sind das Böse und das Gute, das Richtige

und das Falsche miteinander verbunden, bedingen sich

gegenseitig und sind keine Feinde. Wenn wir

Gott denken als das »Wahre, Gute und Schöne«, das Sein, dann

finden wir uns immer noch im Bereich der relativen

Wahrheit.

Die absolute Wahrheit ist die Beseitigung aller Vorstellungen, von Geburt und Tod, Sein und Nichtsein, Gut und Böse, Richtig und Falsch. Das Erlöschen aller Vorstellungen wird auch Nirvana genannt. Wenn du darauf verzichtest, an einer Ansicht haften zu bleiben, kommst du in Kontakt mit der absoluten Wirklichkeit. Nur so bist du frei von Diskriminierung, Angst, Wut und Verzweiflung und Gier. Dies ermöglicht dir rechtes Denken, Sprechen und Handeln.

1) Thich Nhat Hanh: Achtsam sprechen, achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation. München 2014, S.55.

2) Vortrag über einen buddhistischen Beitrag zu einer globalen Ethik (2008): <https://youtu.be/kxH-kLFGdG8?si=2rscFg31U6c5sQTb>

Zusammengefasst und kommentiert von Kerstin Arlt

