

## *Eingeständnis von Fehlern als Übungsweg zu Freude und transzendenter Einsicht*

„Sich in der Übung von Meditation zu versuchen, ohne vorher seine Sittlichkeit geläutert zu haben, gleicht dem Versuch die Ruder eines Bootes zu ergreifen und wegzurudern, bevor man es losgebunden hat“, sagt Sangharakshita in *Buddhadharma*.

„Es gibt nichts in dir, dessen du dich schämen musst! ... Wenn du das wirklich empfindest, kannst du von allem Zögern und aller Verlegenheit loslassen und ohne dich selbst besser oder schlechter zu machen die Wahrheit sagen“, sagt Chögyam Trungpa.

Eingeständnis von Fehlern ist noch nicht lange ein interessantes Thema für mich. Es packte mich erst auf meinem letzten Retreat in Tiratanaloka, das Ethik, die zehn Vorsätze, zum Thema hatte.

Ich bin ein Paradebeispiel für jemand der Dinge, erst selbst erfahren muss, bis er sie glaubt. Wenn mir jemand sagt, Eingeständnis von Fehlern ist eine wichtige spirituelle Übung, bringt das noch recht wenig, außer vielleicht einer grundsätzlichen größeren Offenheit. Ganz am Anfang sträubte ich mich fast etwas gegen Eingeständnisse, denn ich dachte, ich bin sowieso kritisch genug und habe meist das Verbesserungswürdige im Blick. So meinte ich, damit nur eine nicht gerade hilfreiche Neigung zu verstärken und dass mir Lob des Guten besser tun würde. Dieses Denken bzw. diese beiden Neigungen haben sicherlich viel mit einem mangelnden Selbstwertgefühl zu tun. Sicherlich braucht man ein gewisses Maß an Positivität, damit man Eingeständnisse nicht dazu benutzt seinen Selbstwert weiter zu unterminieren, doch führt die Übung selbst mit dem richtigen Umfeld ausgeführt, eher zu mehr Selbstvertrauen. Denn: je reiner das Gewissen, desto größer das Selbstvertrauen. Doch dazu werde ich gleich mehr sagen.

Später habe ich es als ein Mittel erkannt, um eine dharmischere Perspektive in mein Handeln und Leben zu bringen statt der mir vertrauten psychologischen. Wir sind so sehr von unseren vertrauten Vorstellungen und Wertmaßstäben geprägt, die allzu oft nicht mit dem Dharma im Einklang sind, d.h. falsche Ansichten sind. Mit Eingeständnissen von Fehlern kann man daran konkret arbeiten.

Ich muss auch gestehen, dass ich so verblendet war, dass ich recht lange gar nicht den Zusammenhang zwischen Ethik und Meditation sah, dass man an seinem Geist nach

ethischen Richtlinien arbeitet und ihn danach erforscht. Ich war und bin begeistert von Sangharakshitas *Know Your Mind*<sup>1</sup>, mich drängte es schon immer zu wissen, wie der Geist funktioniert, aber dass es dabei auch um Ethik geht, dämmerte mir erst relativ spät. - Den ganzen Vorspann erzähle ich nur, um zu zeigen, wie verschlungen die Wege oft sind, was wir heute ablehnen, ist vielleicht morgen ein starker Übungsantrieb.

Als eine Freundin aus ihrer spirituellen WG auszog und ich auch schon allein wohnte, hatten wir beide den Wunsch uns regelmäßiger zu sehen. Ihr Vorschlag war sich zum Eingeständnis von Fehlern zu treffen. So trafen wir uns für ein oder zwei Jahre einmal pro Woche, um unsere Fehler einzugestehen, und ich erlebte es als eine viel tiefere Kommunikation als die, die man beim bloßen Kaffeetrinken oft erreicht. Man redet nicht so viel drumherum, kommt gleich zur Sache.

Aber der zündende Funke sprang über als ich auf dem erwähnten Retreat im letzten Januar ein Heftchen von Subhuti (Alex Kennedy) in die Hände bekam: *Remorse and Confession in the Spiritual Community*. Dies wie ein unveröffentlichter Vortrag von Ratnaguna, der lange Zeit im Studienzentrum des Westlichen Buddhistischen Ordens Vajrakuta mitarbeitete, sind meine Hauptquellen, sie fasse ich quasi hier zusammen. Ich finde sie beide überaus spannend und aufschlussreich, da ihr Zugang unterschiedlich ist. Subhuti nähert sich dem Ganzen aus folgender Perspektive: um in seinen Meditationen erfolgreich zu sein, muss man an seinem ethischen Verhalten gearbeitet haben. Eine systematischere Übung in Ethik und konkret in Eingeständnissen macht höhere Geistesverfassungen erst wirklich möglich. Ratnaguna sieht Eingeständnis von Fehlern als einen Übungspfad, der zu Einsicht führt, er geht also noch ein Stückchen weiter.

Fred von Allmen sagt beispielsweise auch: „Wir sind nicht unfehlbar und brauchen es nicht zu sein; wir sind nicht die Negativitäten, die wir vielleicht tun. Das ist die Ausgangsvoraussetzung für Vergeben. Wenn wir unsere Fehler eingestehen, enthüllen wir das Ungeschickte und lassen es los; dadurch verliert das Fehlerhafte an Macht über uns. Es ist ein Akt der Reinigung und der Befreiung.“ Das ist auch das, wofür Vajrasattva steht: für unsere ursprüngliche Reinheit; im Grunde unseres Wesens sind wir unbefleckt und makellos. Wir müssen lernen, uns mehr damit zu identifizieren statt mit unseren Schwächen und Fehlern.

---

<sup>1</sup> Die deutsche Veröffentlichung als Buch ist geplant. Möglicherweise werden auf der Buddhawege-Seite schon vorher einzelne Kapitel als Download angeboten: [www.buddhawege.de](http://www.buddhawege.de)

Wir kennen alle die klassische Dreiteilung des Pfades in Ethik, Meditation und Weisheit und dass eins das andere unterstützt bzw. hervorbringen hilft. Doch beginnen die meisten von uns ihre bewusste, regelmäßige Übung mit Meditation. Meditation ist sicher ein sinnvoller Angelpunkt unserer Übung, doch erzielen wir nur dauerhafte Erfolge, wenn wir unserer ethischen Übung ähnlich viel Aufmerksamkeit schenken. Denn schließlich geht es bei der Meditation um ein Klären des Geistes. Wenn wir dieses Klären des Geistes, d.h. das Unterscheidenlernen von hilfreichen, dem spirituellen Ziel förderlichen Geisteshaltungen und solchen, die uns eher davon ablenken, nicht auch im Alltag ausreichend üben, brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn unsere Meditationen eher mittelmäßig bis sehr abgelenkt verlaufen. Dieser Zusammenhang ist mir erst durch Subhuti bewusster geworden. Und mir fielen sofort die Meditationswerkstätten von Kulanandi ein, intensive Meditationsretreats, aber habt ihr schon mal von Ethik-Workshops gehört oder intensiven Ethik-Retreats? Für mich war Ethik wie oben beschrieben ein eher trockenes oder Pflichtthema, doch wenn ich sie unter dem Aspekt von Selbsterkenntnis betrachte, wird sie plötzlich ungeheuer interessant. Denn um zu wissen, was förderlich oder schädlich ist, müssen wir zunächst einmal genauer hinschauen, d.h. Achtsamkeit üben. Um aber wirklich hinschauen zu wollen, brauchen wir einen Anreiz oder ein Ziel, d.h. unser Vertrauen in unsere Entwicklungsfähigkeit und unser Wunsch das auch wirklich zu tun, müssen stark genug sein. Es geht also um *śraddhā*, gläubiges Vertrauen, das grundlegendste Geistesereignis im spirituellen Leben, da es unsere Verbindung mit dem Ideal, unserem Ziel herstellt. Subhuti nennt daneben noch zwei weitere, die ebenso wichtig sind: *hrī*, Reue oder Scham (aus Selbstachtung), und *apatrāpya*, Anstand oder Scham aus Respekt vor den Weisen. Diese drei sind die ersten der elf positiven Geistesereignisse, die die buddhistische Psychologie bei der Analyse des Geistes anführt. Eigentlich sind die beiden letzten nur eine spezifische Erweiterung von *śraddhā*: Wenn ich ein Ziel, eine Idealvorstellung habe, schäme ich mich vor mir selbst, wenn ich dahinter zurückbleibe und schäme mich vor denen, die ich als weiser erachte und deren Wertschätzung mir wichtig ist. Ich muss hier gleich einfügen und unterstreichen, dass diese Form der Scham ein sehr positiver Geisteszustand ist. Wir kennen Scham eher als eine Mischung aus schlechtem Gewissen, das sicherlich einen positiven Schamaspekt hat, mit oft recht unsinnigen Schuldgefühlen. Letztere gilt es unbedingt aufzuspüren und zu überwinden, i.S. des eingangs von Trungpa zitierten Ausspruchs: „Es gibt nichts in dir, dessen du dich schämen musst! ... Wenn du das wirklich empfindest, kannst du von allem Zögern und aller Verlegenheit loslassen und ohne dich selbst besser oder schlechter zu machen die Wahrheit sagen.“

*Śraddhā* kann man auch als eine Form von *mettā*, liebender Güte, ansehen, und zwar in Bezug auf das Ideal. Die *mettā-bhāvanā* (Liebende Güte-Meditation) ist eine sehr wichtige Übung, denn Eingeständnis von Fehlern muss aus einer positiven, liebenden Grundhaltung erfolgen.

Im frühen Mahāyāna-Abhidharma (genauer Asaṅgas, der eine Mittelstellung zwischen Hīnayāna und Mahāyāna-Abhidharma einnimmt, der aber später auch bei vielen Tibetern Grundlage ihrer Analyse bleibt) werden drei Aspekte oder Phasen von *śraddhā* unterschieden: 1) die Überzeugung, dass der Dharma wahr ist, d.h. der kognitive oder intellektuelle Aspekt ; 2) das Element des Angezogeneins von der Wahrheit, d.h. ein emotionales Element und 3) der Entschluss sich dieser Wahrheit zu nähern, d.h. ein Willenselement. Ein wichtiger Aspekt des letzteren, der auch strebendes Vertrauen genannt wird, liegt in dem Glauben, dass wir die Lücke zwischen uns und unserem angestrebten Ziel auch wirklich schließen können, dass wir glauben, dass wir dieses Ziel erreichen können. Uns allen dürfte dieser Zweifel bekannt sein, ob wir dazu überhaupt in der Lage sind. Wir glauben vielleicht, das sei ein typisch neuzeitliches Problem. Doch keineswegs, auch in der Tradition wird das diskutiert, allerdings nicht als Mangel an Vertrauen, sondern als Faulheit. (Wenn wir also unser eigenes Hindernis nicht gemäß der Lehre erkennen können, ist es kein Wunder, wenn unsere Schritte auf dem Weg oft schwerfällig sind und nirgendwohin zu führen scheinen.)

Da diese Ansichten über mangelndes Vertrauen so weit verbreitet sind, will ich die drei Formen der Faulheit erwähnen, die die buddhistische Tradition nennt: 1) ist da die Faulheit, die darin besteht, sich gern „hinzulegen und nicht aufzustehen“, also schlichte Trägheit; 2) sich unheilsamen Impulsen überlassen, wenn wir ihnen widerstehen sollten und 3) Faulheit aus Mutlosigkeit, d.h. das als „poor me“ bekannte Phänomen oder man könnte es auch Selbstmitleid oder Opferhaltung nennen. Und im Grunde gilt laut Tradition alles als Faulheit, das in dem Unwillen besteht, die nötige spirituelle Energie, d.h. *vīrya*, aufzubringen, die nötig ist, um die Lücke zwischen uns und unserem Ideal zu schließen.

Vorsicht! Hier müssen wir aufpassen, nicht in ein schädliches Perfektionsdenken zu verfallen. Wir sind nicht erleuchtet, also sind wir ständig mit unserem Unerleuchtetsein konfrontiert, doch ist das kein Grund den Kopf hängen zu lassen, sondern sich auf der Grundlage von *śraddhā* genau anzusehen, wo die Schwachpunkte sind, was dann zu Eingeständnis von Fehlern führt und letztlich zur Auflösung oder Reinigung dieser Schwächen.

Häufig machen wir den Fehler, dass wir bloß überschäumende Hingabegefühle für *śraddhā* halten, d.h. sie auf den emotional-affektiven Aspekt beschränken. Doch Subhuti bezeichnet

*śraddhā* eher als eine unterirdische Kraft, die sich daran zeigt, was wir aus unserem Leben machen, an unserer grundsätzlichen Ausrichtung unseres Lebens. In Zeiten, wenn wir die Verbindung zu *śraddhā* verloren zu haben glauben, ist es vielleicht hilfreich uns anzusehen, was wir tun: sicherlich meditieren wir weiter, d.h. wir glauben an deren Wirkung oder wir fahren noch auf Retreat, beteiligen uns weiterhin an Veranstaltungen im buddhistischen Zentrum, sind auf irgendeine Weise noch dabei. Es ist überaus wichtig, sich nicht durch fehlende große Erfolge entmutigen zu lassen und die kleinen Schritte wertzuschätzen, die wie der Tropfen sind, der schließlich den Stein höhlt.

Doch wie können wir unser gläubiges Vertrauen pflegen und wachsen lassen? Kamalashila (Anthony Matthews) empfiehlt in seinem Buch *Meditation*<sup>2</sup> Pūjā und aufrichtige Kommunikation mit „Weiseren“, die auf Offenheit in beide Richtungen basiert: Wir zeigen, öffnen uns UND hören mit offenen Ohren zu, was die Weisen zu sagen haben. Subhuti glaubt, dass wir auf sehr viel grundlegendere Weise mit unserem gläubigen Vertrauen in Verbindung kommen und es erfahren können, nämlich durch die Erfahrung von Reue und Eingeständnis von Fehlern. Denn gläubiges Vertrauen ist im Grunde der Ausdruck unseres Wunsches in all unseren Handlungen ethisch rein zu sein; der spirituelle Impuls ist zunächst ein ethischer. Wir spüren unser gläubiges Vertrauen am deutlichsten, wenn wir ihm nicht genügen, wenn wir die Spannung zwischen unserem spirituellen Streben und den entgegengesetzten Kräften von Gier, Hass und Verblendung bewusst spüren. Reue ist das schmerzliche Gefühl, das aus dem Zusammenprall dieser beiden Kräfte resultiert.

### **Vier Aspekte von Eingeständnis von Fehlern**

Es gibt vier Aspekte oder Elemente von Eingeständnis von Fehlern: 1) das Vergehen oder den Fehler als solches/n erkennen, 2) es oder ihn einzugestehen, 3) es/ihn wieder gutmachen und 4) den Entschluss fassen es/ihn nicht zu wiederholen.

Zunächst will ich, Subhuti folgend auf die beiden letzteren eingehen, vielleicht weil sie einfacher, kürzer abzuhandeln sind.

Es reicht nicht einen Fehler einzugestehen, man muss die volle Verantwortung für die schädliche Tat übernehmen, d.h. so weit wie möglich versuchen, den Fehler wieder gutzumachen. Das ist etwas, das nicht selten übersehen wird, scheint mir. Wenn A also B eingesteht, sich C gegenüber barscher, schroffer Rede schuldig gemacht zu haben, ist das

---

<sup>2</sup> Mittlerweile beim Theseus-Verlag in zwei Bänden erschienen.

Eingeständnis erst vollständig, wenn sich A bei C entschuldigt hat. (Sicherlich kann es auch Fälle geben, wo eine Entschuldigung aus unterschiedlichsten unmöglich ist.) Bei der Idee des Wiedergutmachens geht es nicht um Sühne, sondern um das bewusste Annehmen des eigenen Fehlverhaltens. D.h. es ist nicht damit getan, seinen Stolz hinunterzuschlucken und „tut mir Leid“ zu murmeln, ohne in dem Moment dazu eine emotionale Verbindung von Reue zu haben und zu überprüfen, ob das irgendeine erleichternde Wirkung auf das Gegenüber hatte. Es geht um den aufrichtigen Wunsch, das Ganze so weit es geht wieder gut machen zu wollen – ohne dabei in eine unheilsame Selbstgeißelung zu verfallen.

Aufrichtige Eingeständnisse beinhalten den Wunsch und Willen dieses Verhalten aus seinem Wesen zu verbannen, da man es als schädlich erkannt hat und für unvereinbar mit seinem spirituellen Ziel hält. Deshalb gehört dazu auch der Entschluss dieses Verhalten nicht zu wiederholen. Das ist leider nicht so einfach, wie es klingt, da viele Verstöße gewohnheitsmäßige Schwächen sind und Gewohnheiten sind per Definition tief verwurzelte Neigungen, die schwer zu ändern sind. Um daran zu arbeiten ist es notwendig, gründlich über all die Gründe und Umstände nachzudenken, die zu dem Verstoß geführt haben. Das Problem muss sozusagen in seine Bestandteile zerlegt werden, um zu erkennen, wo man ansetzen kann, um es zu verändern. Anfangs mag die beste Strategie zur Vermeidung des Fehlers darin bestehen, einfach bestimmten Umständen aus dem Weg zu gehen, die zu einer solchen Handlung führen. Letztlich wollen wir natürlich einen solchen Zustand ethischer Reinheit erreichen, der unabhängig von Bedingungen ist. Doch davon sind die meisten weit entfernt, sodass das Fernhalten von bestimmten Umständen, die zu schädlichen Handlungen führen, zunächst die sinnvollste Strategie ist. Naivität führt sehr leicht zu weiterem ethischem Fehlverhalten, was Mutlosigkeit zur Folge haben kann, die wir als eine Form von spiritueller Faulheit kennen gelernt haben. In dem ganzen Prozess des Erforschens des Problems und des Formulierens einer Strategie können spirituelle Freunde ganz wesentlich sein.

Nun zum ersten Aspekt von Eingeständnissen, dem Erkennen des Fehlers als solchen. Hier geht es nicht so sehr darum den Fehler zu erkennen, sondern **auch zu fühlen**, dass es ein Fehler ist, d.h. um wirkliches Reueempfinden. Manchmal erkennt man etwas als falsch, weil man weiß, es verstößt gegen die Vorsätze, kann es aber nicht als so schlimm empfinden. Das bedeutet, dass unser ethisches Verständnis, unser ethisches Empfinden weiter geschult werden muss. Es sollte mit der Zeit immer feiner werden. Das erreicht man durch regelmäßige Fehlereingeständnisse. Wenn wir etwas als Verstoß erkannt haben, aber nicht die Notwendigkeit etwas daran zu ändern, ist das kein wirkliches Eingeständnis, sondern ein

bloßes Zugeben einer Neigung, die mit den Vorsätzen in Konflikt zu stehen scheint. Durch das Eingestehen dieses Fehlers gegenüber spirituellen Freunden, wird es uns möglich diesen Konflikt zu durchschauen, der meist in der Trennung zwischen uns und anderen besteht oder wir glauben nicht, dass eine bestimmte Handlungsweise eine Wirkung auf andere hat, wir glauben, wir könnten etwas isoliert von anderen tun. Auf Grund dieser Erkenntnisarbeit und dieser Ansicht, die hinter allen ethischen Verstößen liegt, sieht Ratnaguna Eingeständnis von Fehlern als Einsichtsübung an. Was uns daran hindert, effektiver in unserer ethischen Übung und unseren Eingeständnissen zu sein sind unsere Ansichten, die im Widerspruch zum Dharma stehen. Das sind oft tief liegende emotional geladene Muster, an die nicht so leicht heranzukommen ist. Falsche Ansichten sind Rationalisierungen von unheilsamen Geistesverfassungen, sagt Ratnaguna. Und genau hier liegt das Arbeitsgebiet des spirituellen Lebens. Wir müssen einen Weg finden, wie unser relativ geringes Verständnis des Dharma zu unseren tief eingewurzelten Überzeugungen vordringen und diese durchdringen kann. Und dafür ist eben das gemeinsame regelmäßige Eingestehen hilfreich, weil Freunde einem helfen können diese Diskrepanzen aufzudecken und bewusster zu machen. Doch um es zu ändern brauchen eine wir emotionale Verbindung zur Sache, deshalb zurück zur Reue.

### **Was also ist Reue?**

Das Sanskrit-Wort für Reue ist *kaukr̥tya*, das gewöhnlich als Besorgtheit übersetzt wird, wie in dem Meditationshindernis „Unruhe und Besorgtheit“. Die wörtliche Bedeutung von *kaukr̥tya* ist „etwas Falsches tun oder getan haben“. Es verweist auf ein unangenehmes Gefühl, das aus dem falschen Tun oder dem Unterlassen des richtigen Tuns resultiert. (Und daher rührt dann auch die Besorgtheit.)

*Kaukr̥tya* ist ein spontanes oder „natürliches“ Geistesereignis, d.h. die Anlage *kaukr̥tya* zu empfinden gehört zum Menschsein. Wenn man weiterdenkt, bedeutet das, dass unserem Bewusstsein eine moralische Dimension innewohnt. Wir haben ein Gespür für falsch oder richtig, das nicht allein auf unserer Erziehung oder dem weiteren kulturellen Kontext beruht. Etwas Falsches zu tun geht also direkt gegen den Strich unseres Herz-Geistes. Das erinnert mich an die Truntpasche Formulierung der grundlegenden Gutheit oder der grundlegenden Reinheit wie sie in vielen Vajrayāna-Schulen gelehrt wird. Hier soll nochmals daran erinnert werden, dass buddhistische Moral auf einem natürlichen Moralverständnis beruht, nicht auf äußerlich aufgestellten Regeln. Die Vorsätze mögen zwar als solche erscheinen, doch sind sie nur dazu da, um unser grundlegendes Moralverständnis zu schulen. Das ist insofern notwendig als unsere ethischen Impulse gewöhnlich nicht die stärksten sind und andere – kulturelle, gesellschaftliche, psychologische – mit ihnen im Wettstreit liegen. Unsere

moralische Intuition ist also eine Entwicklungsmöglichkeit, deren aktueller Ausdruck abnimmt oder zunimmt, je nach der Wahl, die wir treffen und den Umständen, in denen wir uns befinden oder in die wir uns hineinbegeben. (Beispielsweise auf Retreat empfinden wir oft fast automatisch mehr *mettā*, Großzügigkeit und Zufriedenheit, die schnell vergehen, wenn wir wieder in unserem gewohnten Alltag sind.)

Der direkteste und wirksamste Weg zur Stärkung und Schulung unseres grundlegenden ethischen Empfindens ist die Übung von Eingeständnis von Fehlern. Der Buddha selbst sprach davon zu seinen hoch entwickelten Schülern, dass Eingeständnisse zu Wachstum führen. Wie Pflanzen zum Licht hin wachsen und reifen, so wachsen und reifen Dharma-Übende durch Eingeständnisse in Richtung Erleuchtung.

*Kaukr̥tya* ist eine komplexe Geistesverfassung; nach der buddhistischen scholastischen Tradition ist sie moralisch nicht festlegbar. D.h. sie kann ethisch heilsam, unheilsam oder neutral sein. Das macht es für uns schwierig, denn wir müssen zwischen heilsamem und anderem *kaukr̥tya* unterscheiden lernen. Diese drei Arten von *kaukr̥tya* nennt Subhuti ethisches, funktionales und neurotisches. Ersteres haben wir gerade besprochen, also bleiben die beiden anderen zu erklären.

Funktionales *kaukr̥tya* ist die Sorge, die einen plötzlich anschleichen kann, ob man etwa die Tür abgeschlossen hat, den Gashahn oder den Wasserhahn der Waschmaschine zuge dreht, den AB angeschaltet u.ä. Es ist sozusagen eine geistige Alarmglocke, die angeht, um uns darauf aufmerksam zu machen, dass wir es unterlassen haben, etwas Notwendiges zu tun oder etwas getan haben, das zu ungunstigen Ergebnissen führen kann. Man könnte zwar hier einwenden, dass ein Mangel an Achtsamkeit zu dieser Sorge geführt hat, doch ist das moralisch nicht gewichtig genug bzw. es fehlt hier die Absicht andere zu verletzen oder einen Vorteil daraus zu ziehen. Es ist wichtig diese Alarmglocke zu erkennen und herauszufinden, was dahinter steckt, denn ansonsten nistet sich ein unterschwelliges Gefühl der Besorgtheit oder Ängstlichkeit ein. Wenn man den Grund für dieses funktionale *kaukr̥tya* gefunden hat, muss man überlegen, was zu tun ist und es dann tun. Man mag auch zu dem Schluss kommen, dass man nichts tun kann; dann ist das die Lösung und man kann entspannen. Z.B. ist es recht unsinnig die Sicherheitsvorkehrungen der Fluggesellschaft in Frage zu stellen, wenn das Flugzeug bereits in der Luft ist. Da kann man nur noch versuchen zu entspannen.

Das andere unethische *kaukr̥tya* ist neurotische oder falsche Reue. Diesen Unterschied zu verstehen ist sehr wichtig, denn dieses *kaukr̥tya* ist der nahe Feind von moralisch positiver Reue. Hinter dieser falschen Reue steckt nämlich die Angst vor Bestrafung oder dem Verlust von Liebe, Anerkennung oder Status. Manche Schwierigkeiten, die uns im spirituellen Leben

begegnen liegen an der mangelnden Unterscheidungsfähigkeit zwischen ethischem und unethischem *kaukr̥tya*. Dieser Schwierigkeit wollen wir manchmal aus dem Weg gehen, indem wir allem Reueempfinden misstrauen (und in der Folge auch Eingeständnis von Fehlern). Das kann so weit führen, dass man unethisches Verhalten mit Spontaneität oder Authentizität rechtfertigt. Spontaneität und Authentizität sind sicher von Wert, doch scheinen sie Subhuti manchmal als Deckmantel für moralische Faulheit benutzt zu werden. Die meisten unter diesem Deckmantel vollbrachten Vergehen sind sicher nicht allzu schwerwiegend, doch können sie unseren spirituellen Fortschritt bedeutend hemmen. Deshalb ist es wichtig funktionales *kaukr̥tya* auf eine funktionale Art aus dem Weg zu räumen, sobald es entstanden oder bemerkt ist. Falsche oder neurotische Reue müssen wir erkennen lernen und uns allmählich davon frei machen. Dabei kann eine möglichst genaue Analyse des Gefühls helfen, die neurotischen Aspekte auszumachen. Das ist sicherlich allein schwer möglich, weil wir allzu verstrickt sind. Moralisch positive Reue ist ein Ausdruck von *śraddhā* und diese sollten wir kultivieren.

Moralisch positive Reue hat zwei Aspekte: *hrī* und *apatrāpya*. *Hrī* ist die Reue, die aus der Erkenntnis entsteht, dass man seinem eigenen, unabhängigen Sinn von falsch und richtig nicht genügt hat. *Apatrāpya* ist *hrī* nicht unähnlich, doch entsteht es, wenn wir unser unheilbares oder schädliches Handeln mit den Augen eines Menschen sehen, den wir wertschätzen und verehren. Damit *apatrāpya* entstehen kann, muss es jemanden geben, den wir bewundern, zu dem wir aufschauen, der oder die im moralischen Sinn gut ist. Die Stärke unseres Empfindens von *apatrāpya* hängt von dem Grad ab, in dem wir tatsächlich einen solchen Menschen persönlich kennen. Wir befürchten hier keinen Liebesentzug oder Strafe, im Gegenteil, wir sind uns sicher, dass dieser Mensch auf Grund unseres unheilsamen Handelns Mitgefühl für uns empfindet. Doch empfinden wir Scham, weil die begangene schädliche Tat uns ihrer nicht wert fühlen lässt, da sie uns weiter von dem geachteten Menschen entfernt, einen größeren moralischen Abstand zwischen uns schafft. Natürlich kann *apatrāpya* vermischt sein mit dem Wunsch nach Anerkennung durch Autoritätspersonen oder sozialen Gepflogenheiten. Doch wirkliches *apatrāpya* beruht auf *śraddhā* und ist frei davon.

Gefühle von *hrī* und *apatrāpya* sind positiv, aber unangenehm. Wenn unser ethisches Vergehen groß ist, mögen sie sogar sehr schmerzhaft sein. Doch sie zu verbergen kann zu Verzagen und Ekel vor sich selbst führen – was selbst unheilsam ist – und zu weiterem schädlichem Handeln. Denn das, was wir in uns nicht annehmen können, beginnen wir in

anderen zu entdecken und diese dafür abzulehnen. Hier wird wieder deutlich, wie wichtig auch in diesem Zusammenhang *mettā* ist.

Ratnaguna sagt, dass wir es oft so schwer finden etwas einzugestehen oder uns zu entschuldigen, weil wir es als so beschämend empfinden, was unangenehm ist. Aber das ist nur unangenehm für unseren Stolz, für unsere Ichvorstellung, denn **das eigentlich Beschämende ist unsere Handlung und nicht deren Eingeständnis**. Dadurch dass wir diesen Fehler eingestehen und uns dafür entschuldigen, stellen wir unsere Selbstachtung wieder her. Und interessanterweise übersetzt Günther *hrī* mit Selbstachtung. *Hrī* ist also eine Scham, die unsere Selbstachtung wahrt, hütet. In dem Maß, in dem wir uns nicht wirklich entschuldigen und vergeben können – auch uns selbst nicht –, in dem Maß hängen wir an unserer Vorstellung eines von anderen getrennten Ichs, und in dem Maß sind wir von transzendenter Einsicht entfernt.

Die Gefühle von *hrī* und *apatrāpya* kann man auch als Fähigkeiten betrachten, die uns vor dem Entstehen solcher Empfindungen schützt. Sie sind unsere ethischen Antennen, die uns vor potenzieller Reue warnen, die in Handlungen steckt, über deren Ausführung wir nachdenken. In diesem Sinn werden *hrī* und *apatrāpya* traditionell auch als *lokapālas*, Hüter der Welt, bezeichnet. Indem sie den Geist vor der Ausführung von Handlungen schützen, die zu Reue führen könnten, schützen sie die Welt vor Schaden.

Die Gegenteile sind *āhrīkya* und *anapatrāpya*. *Āhrīkya* ist Schamlosigkeit im Sinne von Unterdrückung einer vorhandenen moralischen Intuition. Häufig oder manchmal meldet sich schwach unser Gewissen, wenn wir dabei sind etwas Schädliches zu tun, doch weigern wir uns es wahrzunehmen und geben uns einfach dem Schädlichen hin, das wir vorhatten. *Anapatrāpya* ist das Äquivalent in Bezug auf spirituelle Freunde, die wir achten und wertschätzen. Manchmal geht es sogar so weit, dass wir uns mit unserem Fehlverhalten groß tun, eine Ausgeburt unserer modernen Zivilisation, die eine Reaktion auf ein auf Schuld und Furcht basierendes Moralverständnis ist. Doch die eigene ethische Sensibilität zu verwirren und zu verrohen führt zu keiner Befreiung.

*Apatrāpya* ist das wichtigere Schamgefühl von beiden – auch nach Asaṅga. Denn unser Sinn für das Gute, das moralisch Gute wird klarer und stärker durch unsere vertikalen spirituellen Freunde. Das bedeutet nicht die eigene psychologische Autonomie zu verlieren, letztlich sind *hrī* und *apatrāpya* sehr ähnlich, beides Zweige aus dem Ast von *śraddhā*, dessen Wurzeln die Erkenntnis höchster Wirklichkeit ist. Und ich würde hinzufügen, der Baumstamm ist *mettā*

und Achtsamkeit. Indem wir also *apatrāpya* in unseren Herzen nähren, stärken wir unsere Verbindung mit der Realität, werden selbst realer und dadurch stärker und unabhängiger. *Apatrāpya* kann einen sehr tiefen verwandelnden Effekt haben, wenn wir es als Werkzeug benutzen für die Sittlichkeit des privaten Moments, wie Subhuti es nennt. Dabei beziehe ich mich nicht nur auf unsere nicht sichtbare Geisteshaltung, sondern auch auf all die kleinen Dinge, die wir vor anderen oder zumindest vor unseren spirituellen Freunden verbergen. Das mag nichts Großes sein, doch verbergen sich dahinter Dinge, die unseren Fortschritt hemmen, wenn wir genauer hinsehen – und wenn's „bloß“ schädliche Ansichten sind, die laut Ratnaguna das Hindernis für Fortschritt und transzendente Einsicht schlechthin sind, da sie oft tief verwurzelt und wenig bewusst im Untergrund lauern. Sie führen oft zu Handlungen, die an sich nicht sonderlich schlimm sind, doch verstärken sie das Gefühl von Trennung, was der Wirklichkeit zuwiderläuft. Und das Verbergen von bestimmten Dingen zeigt allein schon an, dass hier etwas nicht stimmt, dass wir uns vor etwas schützen wollen, d.h. unser Ich, das ja eigentlich gar nicht existiert. Wenn man darüber hinweggeht und sich öffnet, muss man meist feststellen, dass überhaupt nichts passiert, wenn wir diese kleinen Geheimnisse offen legen, im Gegenteil, wir fühlen uns verbundener mit unseren Mitmenschen und mit uns und mehr im Einklang mit der Wirklichkeit. Ursache dieses Verheimlichens ist oft ein falsches Schamgefühl und Stolz, beide mit der falschen Ansicht verbunden, dass wir vielleicht bestimmte Schwächen nicht haben sollten. Solche kleinen Geheimnisse mögen heimliche Essenanfälle sein oder wir hängen an etwas, das wir meinen schon hinter uns gelassen haben zu müssen und wollen es deshalb, sogar vor uns selbst, verbergen. Oft sind es Dinge, die wir vor uns selbst nicht einmal eingestehen wollen, vielleicht auch Empfindlichkeiten, die wir aus bewusster Perspektive als unsinnig betrachten – wir sind vielleicht über eine Kleinigkeit verletzt und wollen uns das selbst nicht eingestehen. Durch regelmäßige Übung von Eingeständnis von Fehlern dringen wir in die geheimen Bereiche unseres Lebens und unserer Psyche vor und räumen so immer mehr Hindernisse aus dem Weg, die unserem spirituellen Wachstum im Weg stehen. Wir lernen loszulassen von unserer vermeintlichen Sicherheit durch ein Ichgefühl, das im Grund nur Schwierigkeiten verursacht, da es bestimmte Selbstbilder kreiert, denen wir zu genügen suchen. Wir haben nie etwas zu verlieren, wenn wir uns öffnen, im Gegenteil, wir können nur spirituell gewinnen, fühlen uns mehr im Fluss, in Verbindung mit allem. Je häufiger wir diese Erfahrung machen, desto anziehender wird es für uns. Zurückhalten führt nur zu Verspannung, körperlicher und geistiger. Natürlich dürfen wir auch nicht naiv sein und müssen unsere Eingeständnispartner weise auswählen. Es gehört eine gewisse spirituelle Reife und Selbstverpflichtung dazu.

Der klare und glückliche Zustand, der entsteht, wenn man sein Gewissen gereinigt hat, ist allgemein als Freude, *prāmodya* oder *pāmojja* bekannt. Sangharakshita beschreibt ihn in den *Drei Juwelen* als das Gefühl sich im Hinblick auf die eigene ethische Praxis nichts vorzuwerfen zu haben. Er ist gekennzeichnet durch ein Gefühl des Einsseins, der Harmonie und der Integration. Nichts muss ausgegrenzt werden, alles in uns ist miteinander in Eintracht. Nach Subhuti kann man die Verbindung zwischen Moral und Konzentration in der Entfaltung von immer größerer Freude ansehen. In der Reihe der positiven *nidānas* (Kettengliedern)<sup>3</sup> folgt *prāmodya* auf *śraddhā* und ist die Grundlage von *prīti*, *praśrabdhi* und *sukha*, den auch als *dhyāna*-Faktoren bekannten *nidānas*.

Zusammenfassend kann man sagen, dass *śraddhā* zu einem starken ethischen Gewahrsein führt, das aus den Geistesereignissen von *hrī* und *apatrāpya* besteht. Durch das Schärfen und Verfeinern dieser Geisteshaltungen mit den Vorsätzen als Leitlinien werden wir beständig offener/empfänglicher für ethisches *kaukr̥tya* oder Reue. Wir benutzen *kaukr̥tya*, um unser unethisches Verhalten zu erkennen und es durch Eingeständnisse zu reinigen. Durch diese Übung räumen wir immer feinere ethische Vergehen aus dem Weg, bis wir den Zustand erreicht haben, wo es auch keine Reue mehr gibt, oder höchstens in so geringer Form, dass sie unversehens aufgelöst werden kann. Dann beginnt ein Gefühl der Freiheit von Reue (*avipratisāra*) zu entstehen, das unsere Freude (*prāmodya*) verstärkt, die wiederum die Grundlage für höhere Geistesverfassungen bildet.

Freude (*prāmodya*) sollte unser unmittelbares spirituelles Ziel sein, denn wenn wir Freude in einem spirituell bedeutsamen Maß entwickelt haben, werden wir leichter und häufiger das Tor zu höheren meditativen Verfassungen öffnen können. Und *śīla* stellt dabei das Boot oder Fahrzeug dar, in dem wir die Reise von *śraddhā* zu *prāmodya* unternehmen können.

Dh. Nāgaḍākinī, Essen, Februar 2003 (korrigierte Fassung Febr. 2009)

---

<sup>3</sup> Ausführlicher erklärt zum Beispiel in: Sangharakshita, *Wegweiser Buddhismus*, S. 145ff.