

**Reue und Eingeständnis  
in der  
Spirituellen Gemeinschaft**

*Von Subhuti*

# Inhalt

Von Ethik (Sila) zu Sammlung (Samadhi) .....	3
Dimensionen von Sraddha .....	5
Vier Aspekte des Eingeständnisses von Fehlern .....	8
Reue und die Ausbildung des <i>natürlichen</i> Gewissens.....	10
Die verschiedenen Arten von Reue .....	12
Die Hüter der Welt .....	15
Reue und Eingeständnis als Teil des Spiralpfads .....	18
Eingeständnis von Fehlern als Praxis .....	20

## Von Ethik (Sila) zu Sammlung (Samadhi)

Wenn wir uns mit Buddhismus beschäftigen, erfahren wir sehr bald, dass der spirituelle Pfad aus drei großen Stadien oder Phasen besteht: Ethik, Meditation und Weisheit. Der Dharma lehrt uns, dass unsere Meditationspraxis uns in eine Folge immer höherer Geisteszustände versetzen kann, wenn wir ethisch rein sind; und dass diese Zustände uns als Basis für ein tiefes und befreiendes Verständnis der Realität dienen können.

Viele Menschen, die den Dharma praktizieren, würden wahrscheinlich sagen, dass sie sich im Wesentlichen noch im Stadium des Übergangs von Ethik zur Sammlung befinden, wenn sie nach ihrem spirituellen Fortschritt in Bezug auf den Dreifachen Pfad gefragt würden. Viele von ihnen wissen aus Erfahrung, dass es höhere Geisteszustände wirklich gibt – dass man sie erreichen kann. Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir zumindest einen kleinen Einblick davon in unserer Meditation erhaschen können – besonders unter den unterstützenden Bedingungen eines Retreats. Aber wirklich willentlich in solchen Zuständen verweilen zu können, ist sehr viel schwieriger. Wie *gelingt* uns denn der Schritt von Ethik zu Sammlung?

Eine Ursache, die dies erschwert, liegt in unseren Lebensumständen. Viele von uns führen ein sehr beschäftigtes und anstrengendes Leben, so dass sie nicht annähernd genug Zeit zum Meditieren aufbringen können, was für schnellen Fortschritt erforderlich wäre. Die Zeit ist hierbei jedoch nicht das einzige Problem. Durch meine Arbeit für den Orden komme ich mit vielen Ordensmitgliedern und Mitras sowohl in Indien als auch im Westen in engen Kontakt, deshalb kann ich mir sehr gut vorstellen, welche spirituellen Probleme die Menschen haben und wie sie versuchen damit umzugehen. Dabei bin ich zu der Überzeugung gekommen, dass der schwierige Übergang von Ethik zu Sammlung nicht nur eine Frage von mehr Zeit zum Meditieren ist. Es ist auch wichtig zu *wissen, wie* man effektiv praktiziert. Wir alle sind Mitglieder einer neuen spirituellen Bewegung, und es gibt noch vieles darüber zu lernen.

Sammlung können wir nur in dem Maße erfahren, wie unsere solide ethische Basis es zulässt. Wenn wir unser eigenes Verhalten im Lichte der Vorsätze betrachten, scheint es vielleicht nicht viele ernsthafte Fehler zu geben. Folglich denken wir nicht sehr tiefgehend und ausführlich über unser ethisches Verhalten nach. Die Logik des Dreifachen Pfads lässt jedoch vermuten (und meine eigene Erfahrung bestätigt das), dass wir, wenn uns unser Fortschritt in der Meditation frustrierend langsam erscheint, in ethischer Hinsicht nicht aufmerksam genug sind. Wir müssen uns damit beschäftigen, was Ethik ist und wie wir sie praktizieren.

Denn Ethik *ist* eine Praxis, und wir sollten sie als solche betrachten, ebenso wie wir Meditation betrachten. An unsere ethische Praxis sollten wir die gleichen Erwartungen haben wie an unsere Meditation, in der Weise, dass wir Fortschritte machen und unsere Erfahrungen immer tiefer und feiner werden. Wir sollten in der Tat solche Erwartungen stärker in Bezug auf unser ethisches Verhalten haben als in Bezug auf unsere Meditation, denn es wird uns kaum gelingen, Fortschritte in der Meditation zu spüren, solange wir sie nicht in unserer Ethik erreichen.

Die Begegnung mit zwei wichtigen Texten hat mein Verständnis dafür, wie das zu erreichen ist, grundlegend erweitert. Ein Text ist Sangharakshitas *Know Your Mind* (übersetzt: Herz und Geist verstehen). Der andere ist *Bodhisattvabhumi* (Stufen des Pfads des Bodhisattva) von Asanga, dem großen buddhistischen Lehrer, der im vierten Jahrhundert unserer Zeitrechnung geboren wurde. Im zuletzt erwähnten Text war das Kapitel über die Ethik des Bodhisattva besonders hilfreich. Im Verlauf der vergangenen zwei Jahre hatte ich die Gelegenheit Studienseminare zu diesen beiden Texten sowohl im Westen als auch in Indien zu leiten. Meine wiederholte Begegnung mit dem Dharma, wie er darin zum Ausdruck gebracht wird, hat für mich zu einer viel tieferen Wertschätzung der *Praxis* von Ethik geführt. Ich war nicht der Einzige, der davon profitiert hat: es zeigte sich, dass die Erfahrungen auch für die anderen Ordensmitglieder, die an den Studiengruppen teilgenommen haben, sehr hilfreich waren. Ich kam zu der Überzeugung, dass die Gedanken, die in diesen Texten zum Ausdruck kommen, im gesamten Orden besprochen werden sollten, und dass sie auch für die ganze Bewegung fruchtbar sein würden. Deshalb schrieb ich diesen Artikel.

In der traditionellen buddhistischen Psychologie wird der menschliche Geist durch Gliederung in „Geistesereignisse“ analysiert. Die wichtigste Unterscheidung in dem gesamten System ist die zwischen hilfreichen (oder positiven) und nicht hilfreichen Geistesereignissen. Banthe spricht in *Herz und Geist verstehen* von elf *positiven* Geistesereignissen. In diesem Artikel werde ich mich auf die ersten drei davon konzentrieren, denn sie enthalten den Schlüssel zu allen weiteren. In Sanskrit sind dies *sraddha* (faith, gläubiges Vertrauen), *hri* (shame, Scham) und *apatrapya* (shame through respect of the wise, Scham aus Respekt einer höhergestellten Person gegenüber). Die Übersetzungen der drei Begriffe sind natürlich nur annäherungsweise zutreffend, die wahren Bedeutungen hoffe ich in diesem Artikel klarzumachen.

## Dimensionen von Sraddha

Sraddha ist von grundlegender Bedeutung. Natürlich ist darunter nicht der religiöse Glaube zu verstehen, wie er im Allgemeinen im Westen verstanden wird. Sraddha ist unsere spontane Reaktion auf die spirituelle Wahrheit, wie auch immer diese sich uns präsentieren mag. So gesehen ist es die motivierende Kraft unserer Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen. Aber was für ein geistiges Ereignis ist es genau genommen? Wie erkennen wir, ob wir es erleben?

Asanga bietet zu dieser Frage eine sehr hilfreiche Analyse. Er unterscheidet drei Aspekte oder Phasen von sraddha: 1) Die Überzeugung, dass der Dharma wahr ist. Du betrachtest ihn als ehrliches, genaues und tiefgehendes Abbild der Realität. Ebenso beginnt unser Vertrauen in den Buddha, wenn wir überzeugt sind, dass der Buddha ein sehr weiser und guter Mensch war, wie wir aus den Suttas verstanden haben. Das ist der kognitive oder intellektuelle Aspekt des gläubigen Vertrauens, der unerlässlich ist. 2) Das Element des *Angezogenseins* von der Wahrheit, d.h. ein emotionales Element des gläubigen Vertrauens. Dieser Aspekt ist mit ästhetischer Wertschätzung vergleichbar, einer freudigen Faszination für etwas, das wir *schön* finden. 3) Der Entschluss, sich dem Objekt des Vertrauens, der Wahrheit, zu nähern. Das ist der willentliche Aspekt. Diese drei Aspekte von sraddha werden manchmal bezeichnet als *einleuchtendes Vertrauen* (die Überzeugung), *ruhiges Vertrauen* (das Angezogensein) und *sehnsuchtsvolles Vertrauen* (der willentliche Aspekt).

Ein wichtiger Aspekt des *sehnsuchtsvollen Vertrauens* ist, dass wir fühlen, dass diese Sehnsucht erfüllt werden *kann*, das heißt, wir sind uns dessen bewusst, dass wir tatsächlich in der Lage sind, die Lücke zwischen uns selbst und dem Objekt des Vertrauens schließen zu können. *Vertrauen* ist eine mögliche Übersetzung des Begriffs sraddha, die in modernen Übersetzungen als Alternative zu *Glauben* bevorzugt wird, um einen christlichen Unterton zu vermeiden. Damit sind wir bei einem der häufigsten Probleme mit sraddha. Es scheint, dass der Mangel an Vertrauen in die Fähigkeit, *die Lücke zu schließen*, ein Aspekt von sraddha ist, der für viele von uns problematisch ist. Das ist nicht unbedingt ein ausschließlich modernes Problem. In vielen traditionellen Quellen wird darüber gesprochen. Unsere persönliche Einstellung zu diesem Problem macht den Unterschied heutzutage häufig aus. Wir betrachten diesen Mangel an Überzeugung eher mitfühlend als psychologische Schwierigkeit, Mangel an Selbstachtung und so weiter. In den alten Texten wird es jedoch meistens wenig mitfühlend als eine Form von *Trägheit* gesehen.

Gemäß der buddhistischen Tradition gibt es drei Formen von Trägheit. 1) Die Trägheit, die jeder kennt, die uns dazu bringt, uns genüsslich niederzulegen und nicht wie-

der aufzustehen. 2) Die Trägheit, die uns verleitet, schädlichen Impulsen nachzugeben, denen wir widerstehen sollten. 3) Die Trägheit der *Mutlosigkeit*, wenn wir uns selbst bedauern: „Ich Arme/r! Was kann ich tun? Mir mangelt es nicht nur an x, sondern auch an y und z. Ich bin einfach nicht gut genug. So ist es nun mal!“ Diese Haltung führt zum Aufgeben aller Bemühungen. Der Tradition nach gilt alles als Trägheit, die in dem Unwillen besteht, die spirituelle Energie, d.h. *virya*, aufzubringen, die nötig ist, um die Lücke zwischen uns und unserem Ideal zu schließen. Es ist wichtig, diese Haltung von einer objektiven Selbstkritik zu unterscheiden, die sich in dem Vertrauen manifestiert, das zur Eingeständnispraxis führt. Zunächst weitere Gedanken zu sraddha.

Oft machen wir den Fehler, dass wir bloß überschäumende Hingabefühle für sraddha halten, d.h. sie auf den emotional-affektiven Aspekt beschränken. Aber das ist nicht die häufigste Sichtweise. Wir spüren unser Vertrauen nicht immer direkt. Es kann in unsere Vermutungen und unser Verhalten eingebunden sein und ist deshalb nicht immer klar zu erkennen. In Momenten, in denen wir unser Leben selbstkritisch betrachten, fragen wir uns vielleicht: „Was will ich wirklich? Wofür interessiere ich mich wirklich? Was inspiriert mich wirklich?“ Es kann sein, dass sich in solchen Momenten die Antwort *nicht* auf die Drei Juwelen bezieht. Das kann entmutigend sein, besonders, wenn wir den Dharma schon lange üben. In diesem Fall sollten wir nicht mutlos sein und uns stattdessen sagen: „Und dennoch ist der Dharma für mich wahr und tiefgründig. Ich bin immer noch dabei, praktiziere noch immer (nach vielen Jahren). Und das kann nur deshalb sein, weil ich hier sein will. Da muss Vertrauen vorhanden sein.“ Anders ausgedrückt können wir versuchen, die Kraft der *kognitiven* und *willentlichen* Aspekte unseres gläubigen Vertrauens zu sehen, anstatt uns zu sehr mit der offensichtlichen Schwäche des *emotional-affektiven* Aspekts zu beschäftigen.

Sraddha zeigt sich oft eher als eine unterirdische Kraft, als die anregende Inspiration, die wir uns darunter vorstellen. Diese zeigt sich am deutlichsten in unserer grundsätzlichen Ausrichtung zum Leben und darin, was wir aus unserem Leben machen. Ich erinnere mich an ein Erlebnis, das mir half, diese Erkenntnis in Worte zu fassen. Eines nachts wachte ich auf und hatte das Gefühl, einen wichtigen Traum gehabt zu haben, aber ich konnte mich nicht daran erinnern. Nur die Worte „tiefere Gefühle als ich empfinden kann“ hallten in mir wider. Das war eine seltsame Erfahrung für mich, aber mir wurde klar, dass es mit sraddha zu tun hatte und dass gläubiges Vertrauen eine grundlegende Ausrichtung ist, die sich nicht immer auf dramatische Weise in Form von aufkommenden Stimmungen oder starken Gefühlen von Hingabe äußert.

Natürlich sind solche Gefühle von Hingabe *auch* wichtig, um unser sraddha auszudrücken, und wir können sraddha entwickeln durch devotionale Praktiken wie eine Puja. Ich vergleiche solche *Inseln* bewusster Inspiration mit den höchsten Gipfeln eines Gebirges, das aus den Tiefen des Meeres hervorragt. *Nur* die höchsten Gipfel sind über der

Wasseroberfläche sichtbar, aber dicht darunter können sich gewaltige Felsmassen befinden, die eine starke, aber unsichtbare Zugkraft auf unseren Weg ausüben.

Solch eine Perspektive kann uns über Zeiten, in denen unser spirituelles Leben ziemlich wenig inspirierend zu sein scheint, hinwegtrösten. Aber wir wollen natürlich mehr. Gibt es etwas, das uns, abgesehen von einer gelegentlichen Puja oder inspirierenden Meditation, direkt ein bewusstes Gefühl von sraddha vermittelt? Ich meine ja. Die Praxis von *Reue* und *Eingeständnis* ist eine grundsätzliche Möglichkeit unser gläubiges Vertrauen zu erfahren.

Gläubiges Vertrauen ist im Grunde der Ausdruck unseres Wunsches, in all unseren Handlungen durch Körper, Rede und Geist, ethisch rein zu sein. Der spirituelle Impuls ist zunächst ein ethischer. Verfehlungen in unserem ethischen Verhalten, die mit Sicherheit häufig passieren, zeigen uns die Kraft unseres Vertrauens. Wir spüren unser gläubiges Vertrauen am deutlichsten, wenn wir die Spannung zwischen unserem spirituellen Streben und den entgegen gesetzten Kräften von Gier, Hass und Verblendung bewusst wahrnehmen. Reue ist das schmerzliche Gefühl, das aus dem Zusammenprall dieser beiden Kräfte resultiert.

Dieser Schmerz soll uns warnen. Ein Gefühl von Reue ermahnt uns, unseren Fehler anzuerkennen, um uns zu reinigen und das Hindernis zu überwinden, das die treibende Kraft unseres gläubigen Vertrauens bremst. Die Anerkennung unserer Fehler und die Reinigung unseres Gewissens gibt uns ein Gefühl von Befreiung und Weite, das vergleichbar ist mit den positiven Gefühlen, die wir durch Hingabe und Meditation erleben.

## Vier Aspekte des Eingeständnisses von Fehlern

In frühen buddhistischen Texten gibt es zahlreiche Berichte darüber, wie der Buddha auf ein Eingeständnis von Fehlern eines Mönchs reagiert hat, wie zum Beispiel in der Unterweisung an Baddhali:

*Gewiss, Baddhali, du hast einen Regelverstoß begangen... Aber weil du deinen Regelverstoß als solchen siehst und gemäß dem Dhamma Wiedergutmachung leistest, vergeben wir dir; denn es bedeutet Wachstum in der Disziplin des Edlen, wenn man seinen Regelverstoß als solchen sieht und gemäß dem Dhamma Wiedergutmachung leistet, indem man künftig Zurückhaltung übt.*

(Lehrrede 65 aus der Mittleren Sammlung, Übersetzung von Kay Zumwinkel)

Die Worte, die hier benutzt werden, drücken eine Regel aus, und daraus ist zu schließen, dass sie wichtige Gedanken klarstellen. Daraus lassen sich vier Aspekte im Hinblick auf das Eingeständnis von Fehlern ableiten: 1) *das Vergehen als solches erkennen*, 2) *es eingestehen*, 3) *es wieder gutmachen*, 4) *den Entschluss fassen, es nicht zu wiederholen*. Jeder dieser Aspekte bedarf der Erläuterung. Ich werde mit den letzten beiden beginnen.

Zu 3) 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. Offensichtlich kann es einen Handlungsbedarf zusätzlich zum Eingeständnis geben. Wenn A zum Beispiel B eingesteht, sich gegenüber C barscher, schroffer Rede schuldig gemacht zu haben, ist das Eingeständnis erst vollständig, wenn A sich bei C *entschuldigt* hat.

Wiedergutmachung kann uns viel mehr abverlangen als unseren Stolz hinunterzuschlucken und uns zu entschuldigen. Wir müssen volle Verantwortung für die Folgen unserer schädlichen Handlung übernehmen. Denken wir zum Beispiel an eine ziemlich extreme Situation, in der jemand in einem Wutanfall einen anderen Menschen angreift, ihn so sehr verletzt, dass dieser einer ärztlichen Behandlung bedarf, sogar ins Krankenhaus muss, nicht arbeiten kann... Und nehmen wir weiter an, dass das nicht in einem westlichen Land stattfindet, in dem es gesetzliche Regelungen für derartige Vorfälle gibt, sondern in einem anderen Land zwischen armen Menschen, die keine selbstverständliche medizinische Versorgung oder Versicherung haben. Hier reicht es nicht aus, dass der Schuldige sich entschuldigt, sondern er muss die Verantwortung übernehmen und etwas *tun* - die Arztkosten übernehmen, den Verdienstaufschlag ersetzen... Für solch einen Fall muss die Reue sehr groß sein, um Zeit und Energie aufzubringen und den Schaden zu beheben. Aber ohne die Bereitschaft, jeden verursachten Schaden wieder gutzumachen, kann ein Eingeständnis nicht als aufrichtig betrachtet werden, da der Eingestehende sich den Folgen seiner Taten nicht wirklich gestellt hat.

Wiedergutmachung bezieht sich auf die Folgen eines begangenen Vergehens. Aber jedes Eingeständnis erfordert auch einen Blick in die Zukunft. Aufrichtige Eingeständnisse beinhalten den Wunsch und Willen, dieses Verhalten aus seinem Wesen zu verbannen, da man es als schädlich und unvereinbar mit seinen spirituellen Zielen erkannt hat. Deshalb gehört dazu auch der Entschluss, dieses Verhalten nicht zu wiederholen.

Zu 4) Manchmal kann ein fester Entschluss, einen Verstoß nicht zu wiederholen, ausreichen. Aber wir dürfen da nicht naiv sein. Es ist nicht so einfach, eine schädliche Neigung willentlich aufzulösen. Viele Verstöße beruhen auf gewohnheitsmäßigen Schwächen, und Gewohnheiten sind tief verwurzelte Neigungen, die schwer zu ändern sind. Die Sprach- und Geistesvorsätze können in dieser Hinsicht eine besondere Herausforderung sein, denn es ist schwieriger, seine Rede unter Kontrolle zu halten als körperliche Aktivitäten, und für den Geist trifft das noch mehr zu.

Trotz aller Schwierigkeiten bedeutet das nicht, dass wir nicht daran arbeiten können, unsere Gewohnheiten zu ändern. Man kann zunächst versuchen, eine geeignete *Strategie* zu entwickeln. Dazu ist es notwendig, dass wir gründlich über all die Gründe und Umstände nachdenken, die zu dem Verstoß geführt haben. Das Problem muss in seine Bestandteile zerlegt werden. Eine geeignete Strategie zur Vermeidung eines Vergehens kann zunächst darin bestehen, *bestimmte Bedingungen zu vermeiden*, die zu einer solchen Handlung führen. Letztendlich möchten wir einen Zustand ethischer Reinheit erreichen, der unabhängig von Bedingungen ist und uns vor schädlichen Handlungen bewahrt. Realistisch gesehen sind die meisten von uns davon weit entfernt und können nicht unter allen Umständen achtsam genug sein, um geschickt zu handeln. Deshalb ist die beste Strategie, ethische Verstöße zu vermeiden, zu denen wir am ehesten neigen, uns von Umständen fernzuhalten, die uns zu schädlichen Handlungen verleiten. Naivität kann sehr leicht weiteres ethisches Fehlverhalten zur Folge haben. Das kann wiederum zu Mutlosigkeit führen – die, wie wir gelernt haben, eine Form spiritueller *Trägheit* sein kann.

In diesem Prozess des Analysierens des Problems und der Entwicklung einer Strategie kann die Unterstützung spiritueller Freunde sehr wichtig sein. Ich werde im Weiteren zeigen, dass Kapitel eine entscheidende Rolle bei der Eingeständnis-Praxis spielen können.

## Reue und die Ausbildung des *natürlichen* Gewissens

Zunächst zum ersten Aspekt von Eingeständnissen: *den Fehler als solchen zu erkennen*. Diese innere Dimension des Eingeständnisses ist von grundlegender Bedeutung. Wir dürfen das Wort *erkennen* nicht falsch verstehen. Um einen Fehler wirklich zu erkennen, müssen wir ihn nicht nur erkennen (was vielleicht nicht mehr bedeuten könnte, als ein distanziertes, abstraktes Bewusstsein, dass mit der Handlung gegen die Regeln verstoßen wurde), sondern wir müssen den Fehler auch *fühlen*. Es muss *Reue* vorhanden sein. Ich glaube, dass dieses Element bei manchen Eingeständnissen fehlt oder nur schwach ist. Das heißt nicht, dass wir unaufrichtig sind. Wir wissen, dass wir falsch gehandelt haben, weil wir die Vorsätze kennen. Eigentlich vertrauen wir in den Dharma und somit auch in die Vorsätze. Aber es kann sein, dass wir keine wirkliche Reue spüren. Wir nehmen die Angelegenheit nicht sehr ernst.

Im Rahmen unserer spirituellen Praxis sollte unser ethisches Empfinden immer feiner entwickelt werden. Das erreichen wir durch regelmäßiges Eingeständnis von Fehlern. Wir können dadurch mehr Reue empfinden. Als Folge unserer zunehmenden ethischen Empfindsamkeit handeln wir förderlicher, aber gleichzeitig steigt unser *Maßstab*. Man kann sagen, dass wir im gleichen Maße, wie unsere groben Verstöße weniger werden, mehr Reue empfinden über feinere Verstöße, die wir zuvor gar nicht als solche erkannt, als unbedeutend abgetan oder ohne wirkliches Fühlen betrachtet hätten. Auf diese Weise gelingt uns ein Entkommen aus dem Teufelskreis, und wir begeben uns mit Hilfe der Reue auf eine aufwärts führende tugendhafte Spirale.

Was also ist Reue? Das Sanskrit-Wort für Reue ist *kaukrtya*. Dieses Wort wird normalerweise übersetzt als *Besorgtheit*, wie wir es kennen aus der Liste der fünf Meditationshindernisse. *Auddhatya kaukrtya* wird gewöhnlich mit *Ruhelosigkeit und Besorgtheit* übersetzt. Aber die Übersetzung von *kaukrtya* mit *Besorgtheit* ist nicht korrekt. Das Sanskrit-Wort besteht aus zwei Teilen: *kau* bedeutet *falsch*, und *krtya* ist das Partizip des Verbs *tun*, so dass die wörtliche Bedeutung lautet *etwas Falsches tun oder getan haben*. Es richtet sich also unmittelbar an unser Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben, (oder richtiges Handeln unterlassen zu haben). Es beinhaltet auch einen kognitiven Aspekt, aber es verweist auf ein schmerzhaftes *Gefühl* des Bedauerns oder der Scham, das aus falschem Tun oder dem Unterlassen des richtigen Handelns resultiert.

*Kaukrtya* ist ein spontanes oder *natürliches* Geistesereignis. Es kann durch Bedingungen verstärkt oder abgeschwächt werden, aber die Fähigkeit, *kaukrtya* zu empfinden gehört zum Menschsein. Das bedeutet, dass unserem Bewusstsein eine moralische Dimension innewohnt. Unabhängig von unserer Kindheit, unserer Erziehung und selbst unabhängig von logischem Erwägen spüren wir, wenn wir falsch gehandelt haben. Wir spüren

das intuitiv aus uns selbst heraus (mit unseren Wünschen, unseren schmerzhaften Erfahrungen usw. im Gewahrsein). Intuitiv beziehen wir auch andere Menschen, die wir im Grunde wie uns selbst betrachten, in diesen Prozess mit ein. Etwas Falsches zu tun geht also direkt gegen den Strich unseres Herz-Geistes.

Buddhistische Ethik basiert auf dieser Fähigkeit, deshalb ist diese als *natürliches* Moralsystem einzustufen. Es beruht nicht auf gelernten, von Außen herangetragenen Regeln. Zwar gibt es Vorsätze, aber diese entwickeln nicht unser Moralverständnis, sie schulen es nur. Diese Schulung ist notwendig, weil unsere angeborenen ethischen Impulse nicht immer die stärksten sind. Sie liegen im Wettstreit mit anderen Impulsen, die von unseren unterschiedlichen kulturellen, sozialen und psychologischen Konditionierungen gefärbt oder verzerrt werden. Im schlimmsten Fall kann unser ethisches Empfinden abgestumpft oder ganz unterdrückt werden, wenn wir schädliche Gewohnheiten entwickeln. Unsere ethische Intuition ist somit ein Potenzial, dessen Ausdruck wechselhaft ist und von unseren Entscheidungen und von den Bedingungen abhängt, die uns umgeben oder die wir uns schaffen.

Die meisten von uns kennen das aus eigener Erfahrung. Wenn wir unter Bedingungen eines Retreats meditieren, den Dharma in uns aufnehmen, vielleicht längere Zeit im Schweigen verbringen, werden wir viel empfindsamer, und unsere Handlungen werden die großen ethischen Prinzipien von Metta, Großzügigkeit, Zufriedenheit usw. widerspiegeln. Gewöhnlich nehmen wir diese Haltung noch mit aus dem Retreat, aber durch die Geschäftigkeit und Ablenkungen unseres Alltags lässt der spirituelle Schwung bald nach. Nach nur wenigen Tagen werden unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist wieder gröber. Bald beginnen wir, die kleinen schädlichen Handlungen zu vergessen oder nicht einmal zu bemerken und haben dann keine Möglichkeit, sie einzugestehen.

Wie wertvoll solche Retreats mit friedlichen Bedingungen auch sein mögen, der direkteste und wirksamste Weg zur Stärkung und Schulung unseres grundlegenden ethischen Empfindens ist die Übung des Eingeständnisses von Fehlern, sie stärkt unsere Empfindsamkeit, gleichgültig, ob wir die Bedingungen eines Retreats haben oder nicht. Wie wir gesehen haben, hat der Buddha sich ausdrücklich für die Bedeutung der Eingeständnis-Praxis verbürgt, als er Baddhali und viele andere lehrte, dass das Eingeständnis von Fehlern „...Wachstum in der Disziplin des Edlen bedeutet“. Mit den Edlen sind die Menschen gemeint, die Erleuchtung erlangt haben, und das Pali Wort für *Wachstum* bezeichnet, wie in unserer Sprache, das, was alle lebenden Dinge – wie auch Feldfrüchte – tun. Man kann sagen, es bezeichnet den Prozess des nach oben in Richtung auf das Licht ausgerichteten Wachstums und der sich organisch entfaltenden Ganzheit oder Reife. Eingeständnis von Fehlern ist eine Praxis, die zu Erleuchtung führt. Wachstum des Gewissens (*conscience*) ist im wörtlichen Sinn auch Wachstum des Bewusstseins (*consciousness*).

## Die verschiedenen Arten von Reue

**K**aukrtya ist ein komplexer Geisteszustand, der in verschiedenen Formen in Erscheinung treten kann. Nach der buddhistischen scholastischen Tradition ist er *moralisch nicht festgelegt*. Das heißt, er kann ethisch hilfreich, schädlich oder neutral sein, und das ist davon abhängig, um welche Art kaukrtya es sich handelt. Das macht es für uns schwierig, denn wir müssen zwischen heilsamem und anderem kaukrtya unterscheiden. Ich denke, wir können kaukrtya in drei Kategorien einteilen. Es kann ethisch, funktional oder neurotisch sein. Über ethisches kaukrtya habe ich schon gesprochen, jetzt werde ich die beiden anderen erklären.

Funktionales kaukrtya ist ein Gefühl, das man hat, wenn man in der Nacht aufwacht und sich fragt: „Habe ich die Tür abgeschlossen, bevor ich ins Bett ging? Ich glaube nicht. Wie konnte ich nur so unvorsichtig sein?“ Man könnte hier sagen, dass es ein ethisches Element gibt, denn mangelnde Achtsamkeit kann zu Nachlässigkeit führen, die anderen Schaden zufügen kann. Dennoch würden wir diese Art Fehlverhalten nicht als ethische Untat betrachten. Es liegt keine Absicht, jemandem zu schaden oder jemanden auszunutzen, vor.

Formales kaukrtya ist eine geistige Alarmglocke, die uns warnt, wenn wir etwas Notwendiges unterlassen oder etwas getan haben, das zu ungunstigen Ergebnissen führt. Man kann auf beide auf zweierlei Weise reagieren: die Situation zur Kenntnis nehmen und sie auf angemessene Weise beheben, oder aus einem unklaren Gefühl heraus unfähig sein, etwas Passendes zu tun. Daraus entsteht das unangenehme Gefühl der Besorgtheit. Das kann man zwar eine Weile verdrängen, doch schließlich wird es sich unterschwellig in unserem Gewissen bemerkbar machen und ein düsteres Gefühl von Unbehagen oder Spannung hervorrufen. Der Umgang mit diesem Problem ist einfach, aber nicht unbedingt leicht. Zunächst ist es wichtig unser kaukrtya zu erkennen, dann den Grund dafür herauszufinden, danach zu entscheiden, was zu tun ist und es schließlich tun. In manchen Fällen mag man zu dem Schluss kommen, dass man nichts tun kann, dann ist das so, und man kann entspannen. Es macht zum Beispiel keinen Sinn, sich um die Sicherheit beim Fliegen zu sorgen, nachdem das Flugzeug bereits abgehoben hat. Funktionales kaukrtya ist ethisch neutral, wenngleich es unseren spirituellen Fortschritt behindern kann, wenn es als unterschwelliges Gefühl der Besorgtheit unsere Meditation beeinflusst.

Das andere unethische kaukrtya ist neurotische oder *falsche* Reue. Diese Unterscheidung ist wichtig, denn dieses kaukrtya ist der nahe Feind von unserem natürlichen Moralempfinden, obwohl es diesem sehr ähnlich ist. Dahinter steckt die Angst vor Bestrafung oder Verlust von Zuneigung, Anerkennung oder Status. Die Wurzeln solcher falscher Reue liegen oft in unseren Konditionierungen (besonders aus familiären Beziehungen

aus unserer Kindheit) oder in unserem religiösen Hintergrund. Theistische Religionen, Hinduismus nicht ausgeschlossen, haben immer versucht, den Gläubigen ihren Verhaltenskodex mit der Androhung von Strafen aufzuzwingen.

Für viele Menschen ist der Glaube an göttliche Strafen oder Belohnungen ein wesentlicher Bestandteil ihrer religiösen Gefühle. Auf einer Reise nach Indien traf ich zum Beispiel einen Moslem aus Sri Lanka während ich in Kuwait auf einen Anschlussflug wartete. Er machte einen netten Eindruck, und wir unterhielten uns. Als er hörte, dass ich Buddhist bin, stellte er mir Fragen zu den Gewalttaten, die er von buddhistischen Mönchen in Sri Lanka beobachtet hatte. Ich musste ihm zustimmen und sagte: „Ja, das ist schrecklich“, denn ich hatte auch davon gehört. Er fragte mich weiter: „Wie kann man ethisches Verhalten im Buddhismus sicherstellen?“ Ich versuchte ihm buddhistische Ethik zu erklären, aber er sagte dazu: „Das ist doch nicht genug, oder? Wer nimmt Abstand von bösen Taten und tut Gutes, wenn Böses nicht bestraft wird?“ Für ihn schien es ganz klar, dass die Menschen alle moralischen Bedenken in den Wind schießen würden, wenn sie nicht an einen allmächtigen Gott glauben würden, der sie für ihr Fehlverhalten in der Hölle braten ließ.

Auf diese Haltung trifft man in allen theistischen Religionen. Ansatzweise gibt es sie auch in buddhistischen Gesellschaften, obwohl das nicht wirklich zur buddhistischen Sichtweise passt. Bhante hat oft gesagt, dass die blutrünstigen Einzelheiten, mit denen manche Buddhisten die Höllenqualen beschreiben, dazu dienen, die Menschen zu kontrollieren, ähnlich wie in theistischen Religionen. Anscheinend hielten die meisten Gesellschaften es für nötig, ihre Anhänger durch *Angst* zu ethischem Verhalten zu bringen (oder zumindest gelehrig zu machen). Ich bezweifle das Wohl oder die Wirksamkeit solcher Terrormaßnahmen, aber darum geht es hier nicht. Wichtig ist, dass Angst vor einer *strafenden Macht* nichts mit buddhistischer Ethik zu tun hat. Wir sollten erkennen, dass einige typische Schwierigkeiten in unserem spirituellen Leben dadurch entstehen, dass wir Reue nicht unterscheiden können von ihrem nahen Feind, nämlich der Angst vor Verlust von Zuneigung und Anerkennung oder vor Strafe (oder vor einem giftigen Gebräu aus beiden).

Solche Ängste schaden uns, wenn wir ihnen aus dem Weg gehen wollen, indem wir versuchen, uns von der Abhängigkeit von unseren Konditionierungen zu befreien und dabei zu weit gehen und *jeder* Art Reueempfinden misstrauen. Das kann sogar so weit gehen, dass wir uns von ethischer Reue entfernen. Wenn wir dieser Logik folgen, kann es passieren, dass wir unethisch handeln aus scheinbar ethischen Gründen – indem wir Handlungen moralischen Aufruhrs als Loslösen von unseren Konditionierungen rechtfertigen. Unethisches Verhalten wird oft mit Spontaneität oder Authentizität gerechtfertigt. Spontaneität und Authentizität sind sicher von Wert, doch ich vermute, dass sie manchmal als Deckmantel für moralische Faulheit benutzt werden, um ethische Schwä-

chen wie Drogenkonsum, sexuelles Fehlverhalten, grobe Rede oder fast jeden anderen Verstoß gegen die Vorsätze zu verbergen. Die meisten unter diesem Deckmantel vollbrachten Vergehen sind sicherlich nicht allzu schwerwiegend. Doch unseren spirituellen Fortschritt können sie erheblich behindern.

Um das ganz klar zu machen, ist es wichtig zu wissen, dass es verschiedene Arten von *kaukrtya* gibt, von denen eine heilsam ist. Offensichtlich müssen wir mit allen drei Formen von Reue unterschiedlich umgehen. Funktionale Reue sollten wir auf eine funktionale Art aus dem Weg räumen, sobald sie entstanden oder bemerkt ist. Falsche oder neurotische Reue müssen wir erkennen lernen und uns allmählich davon frei machen, ohne unter dem Deckmantel der Authentizität bedenkenlos dagegen anzugehen. *Ethische* Reue ist ein Ausdruck von *sraddha*, und das sollten wir kultivieren.

## Die Hüter der Welt

Ethische Reue hat zwei Aspekte: *hri* und *apatrapya*. Sie sind das zweite und dritte der elf positiven Geistesereignisse, wie schon vorher erwähnt, ist *sraddha* das erste.

*Hri* ist die Reue, die aus der Erkenntnis entsteht, dass man seinem eigenen, unabhängigen Sinn von falsch und richtig nicht genügt hat. *Apatrapya* ist ähnlich, doch es entsteht, wenn wir unser unheilbares oder schädliches Handeln mit den Augen eines Menschen sehen, den wir wertschätzen und verehren. Damit *Apatrapya* entstehen kann, muss es jemanden geben, den wir bewundern, zu dem wir aufschauen, weil er oder sie im moralischen Sinn ein guter Mensch ist. Die Stärke unseres Empfindens von *apatrapya* hängt unter anderem von dem Grad ab, in dem wir solch einen Menschen wirklich kennen. Je besser wir diesen Menschen kennen, umso mehr nehmen wir seine guten Qualitäten wahr, und umso stärker wird unser Gefühl von *apatrapya*, wenn wir falsch gehandelt haben. Enge spirituelle Freunde sind daher eine gute Voraussetzung, dass *apatrapya* entsteht.

Wir fürchten keinen Ärger oder Liebesentzug. Dadurch würde falsche Reue entstehen. Wir sind uns des Mitgefühls der geschätzten Person bewusst. Dennoch führt die begangene Tat dazu, dass wir uns ihrer nicht wert fühlen, und es entsteht ein moralischer Abstand zwischen uns. *Apatrapya* kann vermischt sein mit dem Wunsch nach Anerkennung von Autoritätspersonen oder gesellschaftlichen Normen. Das ist problematisch, besonders in sozialen Bereichen, in denen die strikte Einhaltung von Regeln erwartet wird. Aber wirkliches *apatrapya* beruht auf *sraddha* und hat nichts mit Angst vor Strafe oder Liebesentzug zu tun, selbst wenn solche Gefühle mit im Spiel sein können.

Die Gefühle von *hri* und *apatrapya* sind positiv aber unangenehm. Sie können sogar sehr schmerzhaft sein, wenn unser ethisches Vergehen groß ist. Es mag schwierig sein, sich diesen Gefühlen zu stellen. Aber sie zu verneinen, kann zu Mutlosigkeit und Selbsthass führen, was wiederum weiteres schädliches Handeln verursachen kann. Wenn wir einen Fehler in uns selbst verleugnen, werden wir diesen in anderen Menschen sehen und sie deshalb ablehnen. Das macht deutlich, wie wichtig es ist, *hri* und *apatrapya* wirklich anzunehmen und ihnen durch Eingeständnis von Fehlern Ausdruck zu verleihen.

Bis jetzt habe ich *hri* und *apatrapya* als zwei verschiedene *Gefühle* von Reue oder *kaukrtya* beschrieben. Wir können sie aber auch als *Fähigkeiten* betrachten, die uns vor dem Entstehen solcher Empfindungen schützen. Sie sind unsere ethischen Antennen, die uns vor potenzieller Reue warnen, die schädliche Handlungen mit sich bringen würden, über die wir gerade nachdenken. Man bezeichnet sie deshalb als *lokapalas*, Hüter der Welt. Indem sie den Geist vor Handlungen schützen, die Reue hervorrufen würden, schützen sie die Welt vor Schaden.

Die Gegenteile sind *ahrikyā* und *anapatrapya*. *Ahrikyā* ist Schamlosigkeit im wörtlichen Sinn, die eine vorhandene moralische Intuition unterdrückt. Manchmal spüren wir Gewissensbisse, wenn wir etwas Schädliches tun, aber anstatt das wahrzunehmen, geben wir dem schädlichen Impuls nach. *Ahrikyā* wehrt also Scham ab. Jeder schädlichen Tat unterliegt eine Form von *Ahrikyā*. *Anatrapya* ist das Äquivalent in Bezug auf spirituelle Freunde. Manchmal ist es uns bewusst, dass wir mit unserem unheilsamen Handeln eine Distanz zwischen uns und unseren Freunden schaffen, aber das hält uns nicht ab, vielleicht sogar mit unserem Fehlverhalten zu prahlen, selbst wenn wir wissen, dass es für Andere schmerzhaft sein kann. Angeberei mit schädlichem Verhalten ist in unserer modernen Zivilisation weit verbreitet. Das ist eine Reaktion auf ein auf Furcht und Schuld basierendes Moralverständnis, das man ablehnt. Dadurch wird nicht wirklich eine Befreiung von Angst erreicht, es führt nur zu Verwirrung und Verrohung des moralischen Empfindens.

Die Bedeutung von *hri* und *apatrapya* erkannte ich durch das Studium von Texten wie *Herz und Geist verstehen* und *Bodhisattvabhūmi*. Ich sah ein, dass ich in meinem Alltag achtsamer sein muss. Achtsamkeit allein reicht noch nicht aus, es bedarf aktiver und systematischer Bemühung, um sie als Basis für das Entstehen weiterer positiver Geisteszustände zu *entwickeln*.

Mir wurde auch klar, dass *apatrapya* noch mehr als *hri* ein Schlüssel zu spirituellem Wachstum ist. Mir wurde bewusst, dass mein eigenes moralisches Empfinden nicht stark genug ist, um bestimmte Gewohnheiten auszumerzen, aber die Unterstützung meiner spirituellen Freunde ist sehr hilfreich. Es war demütigend zu sehen, dass meine innere Motivation unzureichend ist. Ich habe verstanden, dass die Vorrangstellung von *apatrapya* eine psychologische und eine spirituelle Wahrheit in sich birgt, die beide wesentlich für unseren spirituellen Fortschritt sind. Mir wurde klar, dass ich das bislang nicht genügend beachtet hatte. Im Text *Bodhisattvabhūmi* gibt Asanga *apatrapya* ausdrücklich den Vorrang vor *hri*, weil es stärker ist. *Apatrapya* ist zu Beginn unseres spirituellen Wegs von größerer Bedeutung, weil unser moralisches Empfinden für das Gute durch unsere vertikalen spirituellen Freunde mehr gestärkt wird, als wenn wir isoliert sind. Ich glaube, das bleibt so, bis wir einen höheren Grad spiritueller Reife erreicht haben.

Die Entwicklung von *apatrapya* bedeutet nicht, dass wir unsere psychologische Autonomie verlieren, oder dass unser spirituelles Leben nicht echt ist. Letztlich sind *hri* und *apatrapya* sehr ähnlich. Beides sind Zweige aus dem Stamm von *śraddhā*, der in der Erkenntnis der Wirklichkeit wurzelt. *Śraddhā* stärkt die Erkenntnis der *Wahrheit* der menschlichen Bedingungen und damit auch des *wahrhaft Guten*. Wenn wir also *apatrapya* in unseren Herzen nähren, lösen wir uns von der psychologischen Abhängigkeit von anderen, stärken unsere Verbindung mit der Realität und werden dadurch selbst wahrhaftiger, stärker und unabhängiger.

Apatrapya ist leicht zu erkennen in dem, was wir in der Öffentlichkeit tun, denn unsere spirituellen Freunde beobachten uns oder erfahren von unseren Handlungen. Es kann jedoch einen tieferen positiven Effekt auf uns haben, wenn wir es als Werkzeug benutzen, für die *Sittlichkeit des privaten Augenblicks*. Dabei beziehe ich mich nicht nur auf unsere Geisteshaltung, sondern auch auf all die kleinen Dinge, die wir vor anderen, oder zumindest vor unseren spirituellen Freunden, verbergen. Das mag nichts Schlimmes sein, doch dahinter verbergen sich Dinge, die unseren spirituellen Fortschritt hemmen, und das ist uns nicht immer wirklich klar.

Wenn wir alleine sind oder uns unbeobachtet fühlen, neigen wir dazu, ganz vielen schädlichen Impulsen nachzugeben. Das könnte alles sein, vom neurotischen Essanfall bis zum heimlichen Lesen der Briefe unseres Mitbewohners. Die Tat an sich mag in manchen Fällen nicht wirklich moralisch zu beanstanden sein, sondern, dass es heimlich geschieht. Die meisten von uns haben Strategien, wie sie Verhaltensweisen vor ihren Freunden und sogar vor sich selbst verbergen. Damit wir auf bestimmte Themen nicht angesprochen werden, verheimlichen wir vielleicht etwas, erfinden oder verändern Sachverhalte oder erzählen Halbwahrheiten. Durch regelmäßige Übung des Eingeständnisses von Fehlern mit unseren spirituellen Freunden können wir das Licht von apatrapya auf die Sittlichkeit des privaten Augenblicks zum Scheinen bringen. Damit beginnen wir, viele Barrieren abzubauen, die unser *Wachstum in der Disziplin des Edlen* behindern.

## Reue und Eingeständnis als Teil des Spiralfads

Es scheint paradox, dass sowohl das Vorhandensein, als auch das Nicht-Vorhandensein von ethischer Reue positive Geisteszustände sind. Durch ethische Reue kommt *sraddha* zum Ausdruck, ein wesentliches positives Geistesereignis. Dass unser *sraddha* stark genug ist, wird angezeigt durch die Funken, die bei seinen ständigen Kollisionen mit unseren negativen Neigungen geschlagen werden. Es ist jedoch ebenfalls ausgesprochen positiv, wenn kein ethisches *kaukrtya* vorhanden ist, das heißt, wenn man wirklich frei davon ist (und es nicht nur abschwächt oder verneint), denn das zeigt, dass man in hohem Maße ethisch rein ist. Vermutlich gibt es selbst in diesem Zustand Spuren von Reue, denn absolutes Gutsein erreichen wir erst mit voller Erleuchtung. Jedes Gefühl von Reue, das so aufkommt, bezieht sich auf kleinere und subtile ethische Vergehen und kann sehr schnell aufgelöst werden.

Der klare und glückliche Zustand, der entsteht, wenn man sein Gewissen gereinigt hat, ist allgemein als Freude (*pamojja* oder *pramodya*) zu bezeichnen. Sangharakshita beschreibt ihn in den *Drei Juwelen* als Gefühl, sich im Hinblick auf die eigene ethische Praxis nichts vorzuwerfen zu haben. Es ist gekennzeichnet durch ein Gefühl des Einsseins, der Harmonie und der Integration. *Pamojja* ist der Schlüssel zu der Frage, die ich zu Anfang gestellt habe, wie der Übergang zu schaffen ist vom ersten zum zweiten großen Stadium des Dreifachen Pfads von Ethik, Meditation und Weisheit. Die Verbindung zwischen Ethik und Sammlung kann man in der Entfaltung von immer größerer Freude ansehen. Das wird deutlich durch die positiven *nidanas* (Kettenglieder) des Spiralfads.

Die meisten von uns sind mit der Spirale der zwölf positiven *nidanas*, die mit *dukkha* beginnt, vertraut – dem Bewusstsein, dass es Leiden gibt und dem unbefriedigenden Wesen der weltlichen Existenz. In Abhängigkeit von diesem Bewusstsein entsteht *sraddha*. Die dritte Stufe in dieser Kette der *nidanas* ist *pamojja*, was in Abhängigkeit von *sraddha* entsteht. *Pamojja* ist sehr wichtig, weil daraus der Reihe nach die Geisteszustände entstehen, die wesentlich für *dhyana*-Erfahrungen sind: *piti* (Freude oder Verzückung), *passadhi* (Beruhigung, Ruhe) und *sukkha* (Glückseligkeit). Diese gipfeln in *samadhi*, der total entspannten einspitzigen Konzentration des Geistes, der Basis für transzendente Erkenntnis.

Der Übergang von *sraddha* nach *pamojja* ist scheinbar nicht fließend, sondern ein Sprung. Ich werde näher darauf eingehen. Wie genau gelangt man von gläubigem Vertrauen zu Freude? Die enge Beziehung zwischen diesen beiden sehen wir etwas deutlicher in einer anderen, weniger bekannten Version der positiven *nidanas*. Diese beginnt mit *silā*, was Ethik oder heilsames Handeln bedeutet. In Abhängigkeit von der Praxis von Ethik entsteht *avipatisara* (Freiheit von Reue). In Abhängigkeit davon entsteht *pamojja*. In dieser Liste wurde *pamojja* (in dem Sinn wie Banthe es oben erklärt hat) in zwei As-

pekte unterteilt, in avipatisara und pamojja. In diesem Zusammenhang ist avipatisara die Ursache und pamojja die Wirkung. Vielleicht kann man auch sagen, dass avipatisara die Freiheit von Reue als *Tatsache* bezeichnet, und pamojja drückt aus, wie sich das *anfühlt*.

Wenn wir diese beiden Versionen der nidana Kette zusammenführen, ergibt sich die Folge: *dukkha, sraddha, sila, avipatisara, pamojja*. Die beiden *neuen Glieder* - sila und avipatisara - sind das eigentliche Thema dieses Artikels. Wiederholend können wir sagen, dass sila in Abhängigkeit von sraddha entsteht, d.h. ein starkes ethisches Bewusstsein, das durch die Kraft von hri und apatrapya geprägt wird. Durch die Übung dieser Kräfte (und indem wir uns nach den Vorsätzen richten) werden wir immer empfänglicher für die Erfahrung von ethischem kaukrtya oder ethischer Reue. Wir benutzen kaukrtya, um unser schädliches Handeln zu erkennen und reinigen uns durch die Praxis des Eingeständnisses von Fehlern. Diese Praxis hilft uns, immer subtilere Formen schädlichen Handelns zu vermeiden, bis wir schließlich einen Zustand erreicht haben, in dem es keine Reue mehr gibt, oder höchstens in so geringer Form, dass sie sehr schnell aufgelöst werden kann. Dadurch entsteht ein Gefühl von Freiheit (avipatisara), das allmählich intensiver wird und als Freude (pamojja) empfunden wird. Daraus wiederum können sich höhere Bewusstseinszustände entwickeln.

Was kommt nach unserer effektiven Zufluchtnahme? Freude (pamojja) 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 Zuständen öffnen können. Und sila (der im letzten Abschnitt beschriebene Prozess) ist das Fahrzeug, in dem wir die Reise von sraddha nach pamojja machen können.

Avipatisara ist nicht bloß ein Gefühl von Freiheit, sondern auch ein Gefühl von Selbstvertrauen. Wenn du dich ethisch rein fühlst, empfindest du großes Selbstvertrauen. Je tiefer dieses Gefühl von Unschuld und Reinheit des Gewissens ist, desto größer wird dein Selbstvertrauen. Viele Menschen beklagen sich über ihr mangelndes Selbstvertrauen. Es ist ein Problem für sie, aber sie gehen es auf enge psychologische Weise an, indem sie an ihrer Selbstachtung arbeiten. Das mag helfen. Ich glaube aber, dass eine Herangehensweise, wie ich sie hier beschrieben habe, nämlich durch Entwicklung von avipatisara und pamojja, noch hilfreicher sein könnte. Die traditionellen buddhistischen Methoden im Umgang mit Mutlosigkeit und mangelndem Selbstvertrauen umfassen Pujas und Opfergaben und *ethische Reinigung durch Eingeständnis von Fehlern*.

Der Buddha hatte sehr viel Selbstvertrauen. Er konnte sich in jeder Versammlung behaupten und (gemäß der traditionellen Metapher) sein Löwen Gebrüll (sein *sinhanada*) brüllen. Er konnte in jeder Situation furchtlos, angemessen, klar und ruhig, aber wirklich überzeugend, sprechen. Die Grundlage für sein Selbstvertrauen war sein Bewusstsein, *nichts getan zu haben, was irgend jemand ihm vorwerfen könnte* - das ist das erste der *Vier Vertrauen* des Buddha. Freiheit von Reue ist die Wurzel jedes Selbstvertrauens, von weltlicher gesellschaftlicher Selbstsicherheit bis zur spirituellen Sicherheit.

## Eingeständnis von Fehlern als Praxis

Ich habe vieles gesagt über drei der vier Aspekte der Eingeständnis-Praxis: *den Fehler wieder gutmachen, ihn nicht zu wiederholen* und *den Fehler als solchen anzuerkennen*. Man kann sich fragen, ob das Eingeständnis selbst wirklich notwendig ist. Man könnte behaupten, dass alles Wesentliche getan ist, wenn die anderen drei Aspekte erfüllt sind. Warum sollte es nötig sein, die Anerkennung seines Fehlers jemand anderem wörtlich mitzuteilen?

Wir müssen uns daran erinnern, dass die erwähnten positiven Geistesereignisse oder nidanas – Reue, hri, apatrapya, avipatisara and pamojja – letztendlich aus sraddha fließen und Aspekte der Zufluchtnahme sind. Unser ethisches Leben ist ein Aspekt unserer Zufluchtnahme, und die ist mehr als nur eine private Angelegenheit. Ihrem Wesen nach geht es dabei um Kommunikation. Sie ist ohne spirituelle Freundschaften und die spirituelle Gemeinschaft undenkbar. Als Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft versuchen wir, auf der Grundlage des gemeinsamen Ideals intime spirituelle Freundschaften aufzubauen.

Spirituelle Freundschaft als Aspekt des *Pfads* zu betrachten bedeutet, dass wir uns gegenseitig in unserem spirituellen Leben unterstützen. Dazu ist moralische Offenheit unbedingt erforderlich. Spirituelle Freundschaft als Aspekt des höchsten *Ziels*, d.h. Erleuchtung, zu betrachten bedeutet, dass wir die Schranke zwischen unserem *Selbst* und *anderen* abbauen. Somit können Geheimnisse und private Angelegenheiten als solche in den Beziehungen zu unseren Freunden überhaupt keinen Platz finden, und besonders nicht in Bezug auf unsere engsten Freunde und auf ethische Belange. Heimlichtuerei würde grundsätzlich im Widerspruch zur Idee von Freundschaft stehen. Wir streben wie Anaruddha und seine Freunde an, von *einem Geist* zu sein.

Eingeständnis von Fehlern ist Teil der gemeinsamen moralischen Grundsätze und, spirituell gesehen, der Zufluchtnahme. Darüber hinaus wird der innere Prozess, *den Fehler als solchen zu sehen*, erst durch das Eingeständnis vollständig. Die Psychologie lehrt uns, dass wir uns über unsere Gedanken erst dann wirklich im Klaren sind, wenn wir sie kommuniziert haben. Um sie zu kommunizieren, müssen wir ihnen eine bestimmte Form geben, damit wir sie ausdrücken können. Erst das Eingeständnis eines Fehlverhaltens führt zu klarer Erkenntnis des Fehlers selbst, unserer Haltung dazu und sogar unserer Ansicht darüber. Indem wir unsere Gedanken und Gefühle mit einer anderen Person teilen, werden sie objektiv, wohingegen sie vage, unverbindlich und provisorisch bleiben, wenn wir sie nicht aussprechen.

Damit Kommunikation stattfinden kann, muss etwas gesprochen und von jemand anderem *gehört* werden. Wir spüren erst, dass wir etwas kommuniziert haben, wenn wir

das Gefühl haben, dass die andere Person unsere Worte nicht nur im wahrsten Sinn gehört hat, sondern, dass sie unsere Worte mit Mitgefühl verstanden und angenommen hat. Deshalb ist es ohne Bedeutung, einer Person gegenüber ein Eingeständnis zu machen, die nicht unsere spirituelle und ethische Sichtweise teilt, selbst wenn wir mit dieser Person im Übrigen sehr vertraut sind. Sie würde dich wahrscheinlich auslachen und sagen: „Sei nicht so hart zu dir!“ Nur unsere spirituellen Freunde – Menschen, die im selben spirituellen Kontext wie wir praktizieren und die selbe ethische Perspektive haben – können unser Eingeständnis wirklich *annehmen*. Und selbst dann können wir nur sicher sein, dass es eine geeignete Basis für Eingeständnis von Fehlern gibt, wenn die Freunde über genügend Selbstverpflichtung und Reife verfügen.

Effektive Eingeständnisse erfordern effektive Zufluchtnahme. Das bedeutet, dass die Praxis von Eingeständnissen innerhalb des Triratna Ordens ein wesentlicher Teil der spirituellen Praxis der Ordensmitglieder ist. Deshalb haben wir vor einigen Jahren diese Praxis in die Vorbereitung zur Ordination aufgenommen. Das heißt nicht, dass andere Menschen das nicht auch gerne ausprobieren können, besonders, wenn sie an Aufnahme in den Orden denken.

Für Ordensmitglieder ist das Kapitel der geeignete Ort für die Praxis des Eingeständnisses von Fehlern. Wöchentliche Zusammenkünfte bieten Gelegenheit für Ordensmitglieder, sich regelmäßig zu treffen und als *Ordensmitglieder* zu kommunizieren. *Shradha* ist das verbindende Element und sollte deshalb als Grundlage für die Kommunikation innerhalb des Kapitels dienen. Es gibt verschiedene Wege *shradha* zu kommunizieren, aber, wie ich versucht habe aufzuzeigen, wird *shradha* auf natürliche Weise durch ein erhöhtes ethisches Gewahrsein und die Erfahrung von *kaukrtya* ausgedrückt. Deshalb wäre es befremdlich, wenn Eingeständnis von Fehlern nicht wesentlicher Bestandteil der Aktivitäten eines Kapitels wäre.

Ich habe von der Notwendigkeit gesprochen, dass *das Licht von apatrapya* auf die Moral des privaten Augenblicks scheint. *Apatrapya* ist *Scham aus Respekt vor den Weisen*. Mitglieder eines Kapitels haben vielleicht einen ähnlichen Grad an Reife erreicht, aber jeder hat seine eigenen Stärken. Indem sie gleiche oder ähnliche Einsichten haben, können die Mitglieder eines Kapitels *gemeinsam* die Funktion eines *weisen* spirituellen Freundes übernehmen. Vor einiger Zeit habe ich mich entschlossen, mit Hilfe meines Kapitels auf diese Weise durch die Praxis des Eingeständnisses von Fehlern mehr Klarheit und Fortschritt in meinem eigenen ethischen Leben zu erreichen. Zudem haben mein Freund Sona und ich vereinbart, dass wir uns täglich gegenseitig Eingeständnisse machen. Wenn man die Geheimnisse seiner privaten Augenblicke auf diese Weise preisgibt, muss man gegen ein Gefühl von Verlegenheit ankämpfen. Aber das Ergebnis ist auf vielfache Weise lohnenswert. Diese Verlegenheit zu durchbrechen, bedeutet ein viel tieferes Vertrauen und eine engere Verbindung mit seinem spirituellen Freund aufzubauen.

An früherer Stelle habe ich die Bedeutung des *Wiedergutmachens* und des *Unterlassens in Zukunft* als wesentlichen Teil des Eingeständnisses betont. In dieser Hinsicht kann das Kapitel eine wichtige Rolle spielen und den Mitgliedern zu effektiven Eingeständnissen verhelfen. Man kann zum Beispiel fragen: „Hast du dich um die Folgen deiner Worte oder Tat gekümmert? Gibt es etwas zu tun, um den verursachten Schaden zu beheben?“ Das Kapitel kann dem betreffenden Ordensmitglied helfen, die Bedingungen, die zu einem schwerwiegenden oder wiederholten Fehlverhalten geführt haben, zu analysieren, um eine Strategie zu entwickeln, mit der sich eine Wiederholung der Tat vermeiden lässt, und des Weiteren die Wirksamkeit dieser Strategie zu verfolgen.

Es liegt in der Verantwortung jedes einzelnen Mitglieds eines Kapitels, ob er oder sie an der Praxis des Eingeständnisses von Fehlern aktiv oder passiv teilnimmt. In gewisser Weise ist es eine Pflicht, wenn auch eine selbst auferlegte, die sich als natürlicher Strom aus der Zufluchtnahme ergibt: die Pflicht, nicht nur sein eigenes Fehlverhalten einzugehen, sondern auch anderen zu effektiven Eingeständnissen zu verhelfen. Wenn die Mitglieder eines Kapitels diese Verantwortung individuell und in der Gesamtheit übernehmen, wird das Ergebnis für sie alle sehr bald ersichtlich sein. Jede/Jeder einzelne wird allmählich ihren/seinen moralischen Fortschritt spüren, und damit wird das Gefühl einhergehen, einen vielleicht kleinen, aber spürbaren und insgesamt bedeutsamen Schritt vorwärts in ihrem/seinen spirituellen Leben gemacht zu haben.

Übersetzt von Christa Tidtko-Stock im Oktober 2015  
...und noch einmal kontrolliert von Abhayanita und Rosemarie im Februar 2017