



# Geistesfaktor Reue

GESPRÄCH MIT DRUBPÖN KHENPO LODRÖ NAMGYAL

*Keiner will etwas zu bereuen haben. Die Wissenschaft sagt, dass wir so ungern Entscheidungen treffen, weil wir Angst haben, sie hinterher bereuen zu müssen. Aus buddhistischer Perspektive ist Reue ein Geistesfaktor, bei dem zusätzliche, andere Bedingungen bestimmen, ob er sich heilsam oder unheilsam auswirkt. Dennoch fühlt sich Reue nie angenehm an. Sie sollte am besten gar nicht aufkommen müssen. Man würde gerne völlig darauf verzichten. Aber noch wird sie gebraucht, um schädliche Tendenzen weg zu glühen.*

*Doch dazu brauchen wir ein Wissen, was wirklich bereut werden sollte und was nicht, denn wir bereuen oftmals Dinge, die wir gar nicht bereuen sollten. Im schlimmsten Fall bereuen wir heilsame Taten wie großzügiges Geben von Zeit, Zuwendung, Geld oder gegen den Strom allgemeiner Stimmungen edel und mitfühlend gehandelt zu haben und damit ruinieren wir das gute Karma, das wir ausnahmsweise mal angehäuft haben. Man wird z.B. heutzutage auch angegriffen, ein „Gutmensch“ zu sein, humanitäre Positionen in der Flüchtlingsfrage zu vertreten etc., man solle sich schämen, weil man das eigene Land dadurch angeblich schädige. Hier muss man sich seiner Sache sehr bewusst sein, nicht vor solch absurder Kritik einzuknicken. Obendrein gibt es gesellschaftlichen Druck, das Übertreten kulturell aufgenötigter*

*Normen, denen wir nicht entsprechen wollen oder können, zu bereuen, wie z. B. Verstoß gegen Regeln wie als Frau keine Hosen zu tragen, als Mann nicht zu weinen etc...Wie können wir wissen, was wirklich sinnvoll zu bereuen ist?*

D.K.RINPOCHE: Reue kommt in vollkommener, richtiger Form aufgrund von Weisheit zustande. Kommt sie aufgrund von Unwissenheit auf, ist ihr nicht zu trauen, kann sie völlig verkehrt sein. Dann kann sie sich auf eine Situation beziehen, wo Reue sinnlos oder ein Irrtum ist. Wird sie jedoch durch weises Wissen erzeugt, hat sie eine authentische, wahrhaftige Qualität. Dann ergibt sie sich durch das Erkennen des natürlichen Gesetzes aufgrund des eigenen Verhaltens, das nicht im Einklang mit diesem steht. Vor dem Hintergrund des abhängigen Entstehens wird deutlich: was im Widerspruch zu dem natürlichen Gesetz steht, ist das, was wir „sündig“, unheilsam, nennen. Wir erkennen, wenn das eigene Verhalten im Widerspruch zum natürlichen Gesetz steht, steht es auch im Widerspruch zu mir selbst, zu meiner eigenen Natur. Es verletzt diese. Dieser verletzende Widerspruch wird als negativ empfunden und das Leid in seiner Folge gesehen. Das ist ein natürliches Geschehen, das natürliche Gesetz. Je mehr

wir Weisheit entwickeln, desto deutlicher spüren wir Verstöße dagegen: „Oh, das war falsch!“ Dann kommt von selbst Reue auf, die gegen diese Handlung geht, sie wirksam verwirft. Darum sollte man in sich diese Weisheit des Erkennens des natürlichen Gesetzes, des abhängigen Entstehens, bewusst fördern. Und auch die Reue über negative Handlungen sollte man aktiv und bewusst empfinden. Tut man das nicht, wachsen im Gegenzug das Negative und die Ignoranz an. Die richtige Reue beschneidet dieses Wachstum und schwächt ihre Wirkung auf den Geist.

*Also fördern Wissen und Weisheit die gesunde Reue; diese Reue wiederum stärkt die Weisheit. Und Ignoranz und Unwissen bringen im Gegenzug eber die dumme Reue hervor, die sich nachteilig auch auf Weisheit auswirkt?*

D.K.RINPOCHE: (lacht herzlich) Genauso ist es.

*Im Gegensatz zur Reue zählen Schambewusstsein und Gewissenhaftigkeit ausschließlich als heilsame Geistesfaktoren. In unserem westlichen Sprachgebrauch könnte man sich jedoch auch für Unsinniges schämen oder sogar für etwas, das eigentlich durch und durch heilsam ist. Man könnte auch, ideologisch verblendet, gewissenhaft eine Bombe basteln, ein Attentat vorbereiten oder sich aufgrund von Normen schämen, dass man keine Kopfbedeckung trägt o.ä. Was wäre daran heilsam?*

D.K.RINPOCHE: Was wir unter weltlichem Schambewusstsein und weltlicher Gewissenhaftigkeit verstehen, unterscheidet sich von den unter den Geistes-Faktoren genannten. Das gleiche gilt auch für Fleiß oder Tatkraft. Was wir als weltlichen Fleiß ansehen, jemand der seine weltlichen Geschäfte mit vollem Einsatz für die gewöhnlichen Ziele Wohlstand, Ruhm, Können etc. betreibt: Im Dharma-Kontext gilt das als Faulheit – nämlich gegenüber dem viel wichtigeren und wahrhaft bedeutsamen Betätigungsfeld der Dharma-Praxis, deren Auswirkungen über dieses Leben hinausreichen und zur ultimativen Befreiung nutzen. Ähnlich verhält es sich mit Schambewusstsein und Gewissenhaftigkeit. Es geht dabei nicht um irgendwelche weltlichen Regeln oder Konventionen, sondern um den Dharma. Aus innerer Überzeugung gegenüber der Wahrheit des Dharma und Selbstachtung lässt man es nicht zu, sich schamlos in Bezug auf heilsames Verhalten zu benehmen, nachlässig zu sein, falschen Motivationen zu folgen, seine Gelübde zu brechen etc. Und bei

Gewissenhaftigkeit geht es darum, mit der Rücksicht auf andere, die Lehrer, die Buddhas etc., aber auch auf die Schüler und Dharma-Freunde, sich um das Heilsame zu bemühen und dabei nicht zu schludern, weil sie einem etwas bedeuten und man ihnen keinen Anlass geben will, betrübt über das eigene Verhalten zu sein. Man möchte die anderen nicht enttäuschen durch das Aufgeben oder Übertreten der Dharma-Praxis, darin besteht die Gewissenhaftigkeit.

*Am Ende vieler Geistesschulungs- und anderer Texte schreiben die Autoren oft: „Und wenn ich jetzt sterbe, habe ich nichts zu bedauern“, oder „bereue ich nichts.“ Was meinen sie damit genau? Es trifft wohl auch eine Grundangst, in der Stunde des Todes Versäumnisse des eigenen Lebens zu bereuen? Soll dieser Satz andere ermutigen, auch das Leben zum Dharma einzuschlagen? Da Reue immer eber mit unangenehmen Gefühlen einbergeht, kommt im Geist eines Buddha noch jemals Reue auf?*

D.K.RINPOCHE: Diese Zeile soll ausdrücken, dass es erfüllend ist, den Weg des Dharma zu gehen, sich darum zu kümmern, das Negative in sich zu beseitigen, und das Gute zu stärken. Sie soll andere dazu bewegen, ihnen nach zu eifern. Das zu tun, bewirkt, dass keine Reue aufkommt. Was man getan hat, worum man sich bemüht hat, es war sinnvoll, und das wird auch klar empfunden. Da besteht kein Gefühl von Verlust, oder der Schmerz, etwas im Leben verpasst zu haben.

Im Geist eines Buddha kommt keinerlei Reue mehr auf.

*Jubuu! Warum?*

D.K.RINPOCHE: Durch das totale Aufgegeben-haben aller Fehler des Geistes, die Beseitigung aller Ignoranz gegenüber dem Ich und den Phänomenen, die Vernichtung aller Leidenschaften, durch die gewonnene Grenzenlosigkeit der Einsicht und die vollkommene körperliche Vollendung kommen keine Fehler an Gedanken und Taten mehr auf, und somit hat alle Reue ein Ende.

*Vielen Dank für das Gespräch!*

Das Gespräch führte Nicola Hernádi am Frühstückstisch von Thorsten Stemmler in Laasan bei Jena, anlässlich der Vortragstour von Drubpön Khenpo-la in Weimar und Jena.