



REUE

GESPRÄCH MIT KHEN RINPOCHE GESHE PEMA SAMTEN

Was genau ist der Geistesfaktor Reue, welche Ursachen hat er? Kommt Reue ausschließlich aufgrund eigenen Handelns, eigenen Verhaltens zustande?

GESHE PEMA SAMTEN: Reue ist etwas Gutes! Die Ausprägung von Reue hängt zwar von vielen Umständen und Faktoren ab, aber wenn sie in Bezug auf unheilsame Taten empfunden wird, hilft sie. Wenn man z.B. einen Menschen getötet hat, und es entsteht Reue über diese Handlung, bleibt zwar die Tat des Tötens unheilsam, aber die Reue bewirkt heilsame Potentiale. Das ist gute Reue. Wenn man dagegen freigiebig gespendet hat, und das im Nachhinein bereut, mindert man das Heilsame der Großzügigkeit, und diese Reue ist negativ.

Reue im deutschen Sprachgebrauch ist nicht dasselbe wie Bedauern, es bezieht sich nur auf sich selbst?

GESHE PEMA SAMTEN: In der Tat. Bedauern ist umfangreicher, allgemeiner als Reue. Reue empfindet man nur über eigenes, als falsch empfundenes Handeln, nicht über das Handeln

anderer, jenes bedauert man. Nur die Reue kann die heilsame Kraft entfalten, gegen das Negative des eigenen Handelns zu wirken. Sie ist die wesentliche Kraft der Bereinigung.

Das Greifen nach dem Selbst und das schmerzhaftes Gefühl der Reue, wie hängen sie zusammen; welche Verbindung gibt es zwischen den beiden? Reue ohne einen gewissen Schmerz gibt es wohl nicht?

GESHE PEMA SAMTEN: Reue ist immer mit einem leidhaften Gefühl verbunden. Wenn man Dharma praktiziert, muss man sich grundsätzlich darüber klar sein, dass die Praxis auch mit unangenehmen Gefühlen einhergehen wird. Auch Mitgefühl über das Leid anderer ist für uns leidvoll, fühlt sich nicht gut an. Und wenn dann Reue über eigenes schlechtes Tun schmerzt, gilt es, diesen Schmerz als heilsam zu begreifen. Er ist in diesem Fall ein Zeichen echter Umkehr, dass man die Dinge zum Heil wendet. So auch bei der Einhaltung von Ethik: sich zu zügeln, sich zusammenzureißen, das ist zunächst nicht mit angenehmen Gefühlen verbunden. Hier ist das Unangenehme

nützlich, und man darf nicht davor zurückschrecken. Eine echte Reue ohne Schmerz gibt es wohl nicht. Bei einer Person, die kein Leiden mehr erfährt, wird dagegen auch keine Reue mehr aufkommen.

Schade, dass Reue nicht angenehm ist, sie fiel leichter. Ohne Ego-Greifen käme sie wohl gar nicht mehr auf?

GESHE PEMA SAMTEN: Es liegt in der Natur der Reue, dass ihr das Greifen nach dem Selbst vorausgeht. Unerheblich ob heilsame, unheilsame oder neutrale Reue. Bei Arhats sind diese Formen der Reue wohl nicht mehr gegeben. Selbst wenn ein Arhat sich an früheres Handeln erinnert, kommt bei ihm nicht das Gefühl auf, er selbst habe das getan. Darin besteht der entscheidende Unterschied. Wenn wir früheres Handeln bereuen, dann mit dem Gefühl, dass ich falsch gehandelt habe, was den Schmerz der Reue ausmacht. Wer das überwunden hat, dem kommt Reue in dieser Form nicht mehr auf. Auf dem Pfad des Sehens, so heißt es, wird Reue aufgegeben.

Kommt einem Übeltäter immer Reue auf? Manchmal kommt einigen keine Reue auf, so liest man es in der Zeitung...

GESHE PEMA SAMTEN: Auf keinen Fall! Manchen Tätern kommt sogar große Genugtuung auf und Freude. Krieger siegen und freuen sich darüber, getötet zu haben. Wenn man von schlechten Menschen spricht, sind es vor allem die, welche unheilsam agieren, und denen keinerlei Anflug von Reue, sondern große Befriedigung darüber aufkommt. Reue zu empfinden, ist dagegen ein Zeichen, dass der oder die Betroffene auch heilsame Anlagen hat. Reue ist dabei auch das Verspüren eines Impulses, sich zu ändern, was einen wichtigen Ansatz für eine Veränderung darstellt. Bei Mangel an Reue ist ein Wille zur Veränderung eher nicht gegeben.

z.B. Betrüger, die andere geschäftlich übervorteilen, mögen sich darüber noch wie Gewinner fühlen. Andere sehen das Leid, dass sie dabei zufügen, und die Unfairness, die sie dabei geleitet hat, und empfinden sehr wohl Reue in der gleichen Situation. Fragt man, warum das so unterschiedlich ist, dann kann man auch fragen, warum manche in der Hölle und manche in den Himmelbereichen geboren werden. Es gibt unterschiedliche karmische Anlagen. Auch in puncto unheilsamer Reue kann diese sich ganz unterschiedlich ausprägen: Nach sehr großzügigem Geben, wenn die Person dann aufgrund von früheren Anlagen zunächst eine schwere Zeit materieller Armut durchmachen muss, kommt bei der einen Person Reue über die Großzügigkeit auf, bei einer anderen dagegen zusätzliche Befriedigung über den Gedanken: „Zumindest war ich großzügig, als ich es noch sein konnte.“ Das eine wäre unheilsame Reue, das letztere wäre die kluge, die von guten Anlagen einer Person zeugt, die sieht, dass der ungute Zustand aufgrund von früherem Karma zustande kam, und nicht durch die geübte Großzügigkeit.

Andererseits gibt es nutzlose, schädliche weltliche Gesetze, bei deren Nichtbefolgung man dann, weil sie schon lange Sitte und Brauch sind, unnötige Reue entwickelt. Wie können wir Weisheit und Reue verbinden? Wie können wir uns von unnötiger Reue befreien?

GESHE PEMA SAMTEN: Das ist dann neutrale Reue, und da gibt es sehr viele Arten von unnötiger Reue. Am wichtigsten ist es, heilsame Reue zu entwickeln und sich von unheilsamer Reue zu befreien. Solange man noch im Zustand der Unwissenheit gefangen ist, werden immer wieder alle möglichen Reue-Empfindungen aufkommen, und die muss man gut zu unterscheiden wissen. Reue über eigenes Fehlverhalten: heilsam! Reue über eigenes positives Handeln: Unheilsam! Und daneben gibt es diese unzähligen Varianten neutralen Bedauerns, wie: „...hätte ich doch meine Tasse nicht da abgestellt, jetzt ist sie heruntergefallen!“

Hätte ich doch immer meine Zähne geputzt, dann wäre die Zahnarztrechnung nicht so teuer...

GESHE PEMA SAMTEN: Das sind allesamt neutrale Formen der Reue. Gerade bei der neutralen Reue wird deutlich, dass dahinter ein starkes Greifen nach dem Selbst steckt, dass sie auflöst. Alle Reue geht mit unangenehmen Empfindungen einher, aber bei der heilsamen Reue sollte man sich ihnen stellen und sie in Kauf nehmen. Angesichts von unangenehmen Gefühlen beim Bereuen von unwesentlichen Dingen, die zu der neutralen Reue führen, sollte man einsehen, dass man sich damit eher unnötig belastet, und es keinen Sinn hat, sich ihr allzu lang hinzugeben. Hier könnte man den Geist zu ein bisschen mehr Gelassenheit erziehen. Das Erkennen der Überflüssigkeit des Leides von neutraler Reue über letztlich belanglose Dinge ist eine Frage der Schulung.

Entscheidungen treffen und Reue: Wissenschaftler sagen: Wegen der Gefahr, sie hinterher zu bereuen, treffen wir ungenügende Entscheidungen. Dabei hängt der Ausgang unserer Entscheidungen von Karma ab. Mit gutem Karma wird jedwede Entscheidung ein gutes Resultat erzielen. Wie können wir Entscheidungen treffen, die wir nicht bereuen?

GESHE PEMA SAMTEN: Ich denke nicht, dass man sich aus Furcht vor Reue vor Entscheidungen scheut, sondern eher aus Zweifel über den Ausgang einer getroffenen Entscheidung. Weil man nicht in die Zukunft schauen kann und natürlich einen möglichst glücklichen Gang seiner Entscheidung wünscht. Deshalb tut man sich schwer. Ich halte Zweifel für den Hemmschuh.

Wie kommen wir zu guten Entscheidungen, trotz der Zweifel?

GESHE PEMA SAMTEN: Bittgebete machen, sagt Je Tsongkhapa. (K.R. lacht.) Ein gefestigter Geist kann dabei nicht schaden. Wenn der Geist ganz aufgewühlt und nervös ist, fällt es schwer, zu Entscheidungen zu kommen. Wir müssen Entscheidungen treffen, daran kommen wir nicht vorbei. Zunächst gilt es, die Folgen so gut wie möglich abschätzen, die Varianten durchspielen, was wahrscheinlich ist, wenn man sich so und so entscheidet. Man weiß, dass die Zukunft ungewiss ist, es kann also immer sein, dass man sich in seiner Entscheidung geirrt hat. Dennoch, auch ohne Gewähr für Erfolg, sollte man eben so bedacht wie möglich in seiner Entscheidungsfindung sein. z.B. der Brexit, man hat die Leute gefragt, und sie haben dafür entschieden, weil sie sich trotz Bedenken allerlei davon verspre-

chen. Ob das dann eintritt, was sie sich erhoffen? Wir werden es sehen. So kommt man gewöhnlich zu Entscheidungen, obwohl man nicht weiß, wie es ausgeht. Was auch immer die beste Entscheidung sein mag, man wird im Leben welche treffen müssen!

Das Maß von Reue: Ist die Reue gegenüber negativen Handlungen zu gering, birgt das Gefahren. Ist die Reue gegenüber negativen Handlungen zu groß, birgt das ebenfalls Gefahren. Manche bringen sich um vor Schuldgefühlen. Welches wäre das ideale Maß an Reue?

GESHE PEMA SAMTEN: Ein Maß als das richtige festzulegen, das für alle als angemessen zutrifft, das lässt sich schwer finden, da die Wesen so unterschiedlich sind. Es hängt sehr stark von den individuellen Gegebenheiten ab. Manche empfinden keinerlei Reue, manche viel, manche wenig. Einer, der viel weiß, aber wenig innere Stärke hat, wird starke Reue und dadurch eine übergroße Belastung empfinden. Jemand der wenig weiß, ein bisschen beschränkt ist, neigt dazu, bei aufkommender Reue seine Tat herunterzuspielen: „Das war doch nichts so Schlimmes, ich habe doch gar nichts gemacht. Ich bin doch ganz OK.“ Sich in Schuldgefühlen und Reue vollkommen zu verfangen, passiert eher intellektuelleren Personen als robusteren Naturen.

Wenn z.B. jemand sein Kind getötet hat, absichtlich oder unabsichtlich, hängt dessen Ausmaß an Reue davon ab, ob er eher simpel oder intelligenter ist? In so einem Fall nimmt die Reue doch oft gar kein Ende!

GESHE PEMA SAMTEN: Man braucht einen stabilen Geist und Wissen, dann wird einem vieles deutlicher. Ohne innere Stabilität und Stärke, nur mit Wissen, kommt man eventuell aus seinen Schuldgefühlen nicht mehr heraus. Mit innerer Stärke und Erkenntnis lässt sich der Ausweg finden. Z.B. im Falle des Prinzen Ajatashatru, welcher seinen Vater, den Förderer des Buddha, König Bimbisara, gefangen nahm, und daran schuld war, dass dieser im Gefängnis auf grausame Weise umkam. Als er selbst dem Buddha begegnete und durch den Dharma große Reue in ihm aufkam über seine Tat, dachte er auch an Selbstmord wegen dieses furchtbaren Verbrechens, das er begangen hatte, und dessen Ausmaß an Übel ihm nun klar vor Augen stand. Der Buddha rettete ihn mit den überraschenden Worten, es sei notwendig, den eigenen Vater und die eigene Mutter zu töten, sowie die eigenen Untergebenen, um dem Leiden und der Verstrickung ein Ende zu bereiten. Irritiert über diese Aussage, riss ihn das Nachdenken darüber aus seinen Schuldgefühlen und er begann, über die Bedeutung zu grübeln. Der Buddha lehrte ihn Dharma, was seinen Geist festigte, und durch die gewonnene Stärke begriff er zwar die Unheilsamkeit seines Tuns, aber er schaffte auch den Durchbruch zu tieferer Einsicht, welche die karmischen Folgen seiner Handlungen seiner Tat wegausbremsten. Ich denke, ein fester Geist ist die Voraussetzung, mit Reue umgehen zu können.

Vielen Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führten Frank Dick, Heike Spingies und Nicola Hernádi



Fachbuchhandlung Tsongkang



Ihr Fachhandel für Tibet und Buddhismus



www.tsongkang.de