

Vom Fehler zum Neuanfang / OOPs! Ein Fehler!



In dem klassischen chinesischen Werk, Zuo Zhuan, heißt es: „Keiner von uns ist bereits heilig, wer wäre da also ohne Fehler. Wenn Du einen Fehler machst, scheue Dich nicht, ihn zu verbessern, das ist wahre Größe“.

Auch Konfuzius, gefragt, wer sein bester Schüler sei, antwortet: „Es ist Yan Hui, er lässt nie seinem Ärger freien Lauf und begeht Fehler nicht ein zweites Mal.“

Diese Weisheit der chinesischen Antike steht vollkommen im Einklang mit dem buddhistischen Weg. Buddha lehrt uns, wie wir wahres, bedingungsloses Glück erfahren und uns von allem Leiden und Unzufriedenheit (Dukkha) befreien können. Dazu ist es essentiell, die Ursachen des immer wiederkehrenden Leidens zu kennen und sie bei uns selbst, in unserem persönlichen Leben zu identifizieren und daran zu arbeiten, sie zu vermindern. Die Lehre ist eindeutig: Gier (Mögen, Ergreifen), Ärger (Ablehnung), Unwissenheit, Stolz, Zweifel und falsche Ansichten (insbesondere die Anhaftung an ein „Selbst“). Doch so weit ist es nur Theorie. Die eigentliche Aufgabe ist es, diese Gifte in uns selbst zu entdecken, immer genauer hinzuschauen, wie sie unser tägliches Leben dominieren, unsere vielen kleinen Handlungen durchdringen. Das ist der erste Schritt der Praxis.

Wir brauchen die Lehre, um einen Referenzrahmen zu bekommen, dann erst kann die Praxis eine Richtung bekommen. Der wichtigste Aspekt ist die Selbstreflektion.

Wir beobachten unsere täglichen Handlungen von Körper, Sprache und auch unserem Geist. Wenn wir mit dem Referenzrahmen vertraut sind, sehen wir immer mehr Abweichungen davon. Als erster großer Rahmen kann uns die Ethik dienen, die Buddha gelehrt hat, die 5 Silas (nicht töten, nichts nehmen, was uns nicht gegeben wurde, kein sexuelles Fehlverhalten, keine unheilsame Rede (wie lügen, grobe Sprache etc), keinen Alkohol oder Drogen konsumieren).



Dann betrachten wir unsere Handlungen und stellen fest, wir haben viele Fehler gemacht. Was bedeutet Fehler? Alle Arten von Handlungen, die bei genauerer Betrachtung uns selbst oder anderen Wesen geschadet haben und die Konsequenz von Leiden beinhalten.

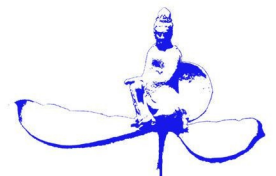
Wir alle machen täglich viele Fehler, denn unser Geist ist nicht klar. Manche von den Fehlern sind uns selbst klar. Wir haben Menschen schlecht behandelt, belogen, betrogen, Wutausbrüche gehabt, vielleicht Menschen geschlagen, gedemütigt, hintergangen, haben uns etwas erschlichen, vielleicht sogar getötet, haben, überwältigt von unserer Begierde falsche Entscheidungen für unser Leben getroffen... die Liste ist lang und jeder kann jetzt mal bei sich selber schauen, was da aufpoppt. Vielleicht haben wir auch ein schlechtes Gewissen, es tut uns leid, aber wir können es nicht mehr ungeschehen machen.

Aus Buddhas Lehre wissen wir auch, alle Handlungen haben Konsequenzen, es gilt das neutrale Gesetz von Ursache und Wirkung, das Prinzip von Karma. Vereinfacht gesagt, alles, was wir tun, kommt auch in ähnlicher Form wieder auf uns zurück, wie ein Bumerang, vielleicht in diesem Leben, vielleicht auch erst in einem späteren Leben, aber, der Bewusstseinsstrom, in dem diese karmischen Potentiale gespeichert sind, vergisst nicht. Eines Tages, werden die Konsequenzen reifen, und bei den Fehlern sind diese Konsequenzen leidvoll.

Je mehr wir über das Dharma lernen, und üben, über uns selbst zu reflektieren, unseren Geist schärfen, desto mehr Fehler oder unheilsame Handlungen werden wir bei uns entdecken. Das scheint vielleicht im ersten Moment frustrierend, aber in Wirklichkeit ist es ein Zeichen von Fortschritt. Unser Geist wird feiner.

Wenn Menschen Fehler erkennen, oder auf sie aufmerksam gemacht werden, dann reagieren sie gewöhnlich mit folgenden Mustern:

1. Sie nehmen ihre Fehler erst gar nicht wahr. Das bedeutet, der Geist ist einfach sehr tief in der Unwissenheit gefangen, der Geist ist vernebelt und sieht nicht klar.
2. Sie rechtfertigen sich: „Das kann ja mal passieren.“, „Das ist ja nicht



so schlimm“, „Der andere hat aber auch so was gemacht.“, „Meine Eltern haben mich in der Kindheit so und so behandelt.“, „Die Gesellschaft ist ungerecht.“ Und so weiter.

3. Sie rationalisieren ihr Verhalten: „Ich helfe dem anderen, sein schlechtes Karma abzubauen“, „Ich lehre den anderen, was es heißt, so behandelt zu werden“ und so weiter

4. Sie versuchen, ihre Fehler zu vertuschen, in der Hoffnung, dass er keiner bemerkt und sie den Konsequenzen entkommen können.

5. Sie haben Schuldgefühle: „Jetzt habe ich schon wieder was falsch gemacht.“, „ich bin es nicht würdig, gut behandelt zu werden.“, „Ich bin minderwertig.“

Wir können uns jetzt an ein konkretes persönliches Ereignis erinnern und dann schauen, welche Art von Reaktion bei uns im Geist auftaucht.

Alle diese Reaktionsweisen sind zwar manchmal nachvollziehbar aber weltlich. Sie sorgen dafür, dass wir weiterhin ein Leben im Dunkeln und in Verblendung führen und immer wieder neues Leiden für uns kreieren. Als Praktizierende können wir lernen, anders mit unseren Fehlern und Unvollkommenheiten umzugehen.

1. Wir erkennen unsere Fehler (das ist der erste wichtige Schritt, den wir durch die Übung von täglicher Selbstreflektion immer weiter verfeinern. Selbstreflektion ist das „A“ und „O“ der gesamten Dharmapraxis!)

2. Sich selbst seine Fehler einzugestehen, sie nicht schön zu reden oder Ausreden für sich selbst finden. Auch das ist essentiell, wenn wir in unserer Praxis weiterkommen möchten. Es gibt keinen anderen Weg, als uns mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit selbst in den Spiegel zu schauen und alles so zu benennen, wie es eben ist. Wenn andere Menschen beteiligt sind, sollten wir unsere Fehler den anderen gegenüber auch zugeben und uns entschuldigen. Auch wenn uns das nicht leicht fällt, ist das nicht nur wichtig für die Kommunikation und Verbindung mit unseren Mitmenschen, sondern auch und insbesondere für unseren eigenen Prozess, die Fehler einzugestehen.



3. Der nächste Schritt ist dann, diesen Fehler aufrichtig zu bereuen. Es tut uns selbst leid, dass wir so gehandelt haben. Diese Reue ist etwas, was in unserem Herzen vorgeht, nicht nur rational. Es ist ein heilsamer Geisteszustand, den wir hervorbringen. Bei Reue geht es nicht darum, sich selbst schlecht zu machen, sondern mit der Erkenntnis, seine Fehler zu sehen, dieses tiefe Bedauern zu empfinden.

4. Wir nehmen die Konsequenzen unserer Handlung bedingungslos an. Wir wissen, dass wir es verursacht haben und gehen nicht in den Widerstand gegenüber den unangenehmen Auswirkungen. Wir tragen die Verantwortung für unser Handeln und versuchen uns nicht herauszureden oder neue Schlupflöcher zu finden. Wenn wir beispielsweise einen finanziellen Schaden verursacht haben, arbeiten wir daran, ihn zurück zu zahlen, auch wenn das für uns bedeutet, uns selbst jahrelang einzuschränken. Wenn wir durch unsere Worte eine Beziehung zerstört haben, der andere uns trotz unserer Versuche nicht verzeihen will oder kann, akzeptieren wir es ohne uns zu beschweren. Wenn uns ein karmisches Unheil begegnet, wissen wir, dass das die Konsequenz einer früheren Handlung unsererseits ist und wir nehmen es gleichmütig und ohne Groll an.

5. Wir bemühen uns, den Schaden wieder gut zu machen, sofern das möglich ist. Wir versuchen beispielsweise, zu den Menschen, denen wir geschadet haben, wieder freundlich zu sein und ihnen etwas Gutes zu tun. Wenn wir Tiere getötet haben, bemühen wir uns fortan, das Leben von Tieren zu schützen, beispielsweise dadurch, dass wir uns für eine vegetarische Ernährungsweise entscheiden.

6. Wir nehmen uns fest vor, diesen Fehler nicht nochmal zu begehen. Das ist leichter gesagt, als getan, denn wir alle haben unsere Gewohnheitsenergien und folgen oft unreflektiert unseren Mustern. Deshalb ist der Schüler von Konfuzius, Yan Hui, so außergewöhnlich, weil er so gute Fähigkeiten der Selbstreflektion und Selbstdisziplin besitzt, aus jedem Fehler direkt zu lernen und ihn nicht mehr zu wiederholen. Dieses Lernen ist die große Chance, die wir jedes Mal haben, wenn wir einen Fehler begehen. Die innere Kraft entwickelt sich aber erst, wenn wir die vorherigen Schritte durchlaufen haben. Durch



diesen Prozess schärft sich unsere Klarheit des Geistes. Auch wenn wir es noch nicht sofort schaffen, die festsitzenden Gewohnheiten sofort zu ändern, wenn wir damit üben, wird es uns langfristig immer besser gelingen. Wir brauchen aber einen wirklich starken Entschluss, überhaupt etwas ändern zu wollen.

7. Wenn wir dann wirklich diesen Prozess intensiv durchlaufen haben, dann gilt es, loszulassen. Dieser Schritt ist auch sehr wichtig. Egal, wie schwerwiegend ein Fehler war, wenn wir aufrichtig und tief bereut haben, ist unser Geist dadurch wieder rein geworden und es ist Zeit, nach vorne zu schauen. Dauerhafte Schuldgefühle sind auch ein negativer Geisteszustand, der uns auf dem Weg zu mehr Klarheit, Reinheit und Glück im Weg steht. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir mit einem guten Gewissen einen Neuanfang machen können. Jeder von uns hat diese Gelegenheit, egal was in der Vergangenheit vorgefallen ist. Wir schlagen ein neues Blatt auf.

8. Und der letzte Schritt ist dann, dieses neue Blatt mit neuen, positiven Gewohnheiten zu beschreiben. Wir trainieren uns aktiv, Heilsames zu kultivieren und scheuen uns auch nicht, davor, dass es vielleicht mühsam erscheint. Wir kreieren neues positives Karma für die Zukunft, die uns zweifellos neue angenehme Erfahrungen bringen werden.

Dies ist in Kürze der Prozess der wichtigen Praxis von Reue auf dem buddhistischen Weg.

In vielen buddhistischen Traditionen gibt es formelle Übungen für dieses Dharmator der Reuepraxis.

Im Kloster wird häufig als Teil der Abendrezitation der folgende Vers aus dem Avatamsaka Sutra rezitiert:

„Alles schlechte Karma, das ich seit anfanglosen Zeiten kreierte haben, hat seine Wurzeln in meiner Gier, Ärger und Unwissenheit und entsteht durch die Handlungen von Körper, Rede und Geist. All dieses Karma bereue ich jetzt aufrichtig.“

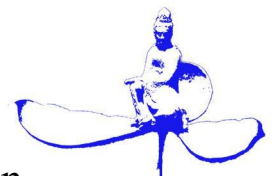


Dabei kann man vorher über seinen Handlungen von Körper, Rede und Geist des vergangenen Tages reflektieren und konkrete Dinge bereuen. Gleichzeitig kann man auch die vielen Dinge aus der Vergangenheit (in diesem und zahllosen früheren Leben) bereuen, derer man sich nicht bewusst ist. Man bringt den Geist der Reue hervor, dann macht man mehrere Niederwerfungen vor Buddha.

Es gibt auch spezielle Zeremonien mit einer Liturgie, bei der man durch den Text geführt wird, zu reflektieren und dann im Wechsel jeweils viele Niederwerfungen vor Buddha macht.

Niederwerfungen sind eine gute Übung, den Geist der Reue zu verstärken und in die Tat umzusetzen. Ferner kann so in dieser Kombination tatsächlich das negative Karma, welches in unserem Bewusstseinsstrom gespeichert ist, vermindert werden. Reue ist der einzige Weg, wie das geschehen kann. Generell gilt, wenn ich einen Schaden angerichtet habe und negatives Karma entstanden ist, bleibt das bestehen und kann nicht durch eine andere, positive Handlung ausgelöscht werden. Jede Handlung hat ihr eigenen karmisches Potential.

Trotzdem ist es wichtig, aktiv gutes Karma zu kreieren, denn das Potential, welches an stärksten ist, manifestiert sich früher. Dann ist das negative Karma zwar noch da, aber es hat keine Bedingungen, sich zu manifestieren. Durch aufrichtige Reue und Niederwerfungen kann aber tatsächlich das negative Karma abgeschwächt und in einigen Fällen sogar aufgelöst werden. Denn der Bewusstseinsstrom ist keine Festplatte, sondern ist dynamisch. Allerdings, sollten wir uns das wiederum nicht als Ausrede zurechtlegen, denn wir wissen ja nie, wie viel vom Karma noch da ist. Bei schweren negativen Handlungen ist es außerdem meistens nicht möglich, schon mit einer einzigen Reuezeremonie wirklich einen reinen Geist wieder zu erlangen. Es erfordert intensive wiederholte Übung.



Wir können auch karmische Dinge aus früheren Leben bereuen, beispielsweise, wenn wir die leidvollen Konsequenzen jetzt erfahren. Hier ein anschauliches Beispiel: Eine Nonne aus meinem Kloster wurde vor ein paar Jahren mit ALS diagnostiziert (die fortschreitende unheilbare Krankheit, an der Stephan Hawking verstorben ist). Sie wusste, dass die Krankheit eine karmische Konsequenz ist. Daher begann sie, als ihre persönliche Reuepraxis, jeden Tag viele Niederwerfungen zu machen. Ihre Vorlage war, zu jedem Wort im Lotus Sutra (das sehr lang ist), eine Niederwerfung mit konzentriertem Geist und Reue zu machen. Nach ein paar Wochen der Übung hatte sie plötzlich in einem Moment, als sie sich auf den Boden niedergeworfen hatte, einen Einblick in ein früheres Leben. Sie sah sich als ein General in China, der die Anweisung gab, ein ganzes Dorf zu vernichten. Sie sah das Leid der Menschen, das sie kreiert hatte. In diesem Moment entstand in ihrem Geist ein sehr tiefer Zustand von Reue, es tat ihr aufrichtig leid. Sie merkte, dass sich etwas verändert hatte. Sie führte ihre private Praxis weiter fort. Nach eine Weile merkte sie, dass es ihr physisch besser ging. Bei der nächsten neurologischen Untersuchung einige Monate später wurde ihr gesagt, dass die Krankheit nicht weiter fortschreitet. Das hat sich langfristig dann bestätigt und wird von den Ärzten als medizinisch unerklärlich bezeichnet.

Wem das Beispiel zu weit weg erscheint, hier noch ein anderes Beispiel: Ein Mann aus Kolumbien ist mit seiner Familie mit 5 Kinder in die USA ausgewandert. Eines Tages brennt seine Frau mit einem anderen durch und lässt ihn mit den kleinen Kindern allein. Er spricht kein Englisch. Er behandelt die Kinder sehr schlecht, ist ihnen gegenüber auch gewalttätig. Als die Kinder erwachsen sind, brechen sie den Kontakt zum Vater ab. Jahre später wird der Mann mit fortgeschrittenem Blasenkrebs diagnostiziert, ihm wird gesagt, es gibt nicht mehr viel Hoffnung. Der Mann ist allein, er reflektiert über sein Leben und seine Vergangenheit. Ihm wird bewusst, wie sehr er seinen Kindern geschadet hat. Es tut ihm aufrichtig leid. In Gedanken entschuldigt er sich bei seinen Kindern aus ganzem Herzen. Eine der 5 Kinder ist Buddhistin. In einer Zeremonie spürt sie plötzlich, dass sie



ihrem Vater vergeben kann. Kurze Zeit später erhält sie eine Email von ihm, in der er sich entschuldigt. Sie beschließt, ihn zu besuchen, sie versöhnen sich. Im Verlaufe der medizinischen Untersuchungen stellt sich heraus, dass der Krebs geheilt wurde.

Dieses Dharmator der Reuepraxis ist sehr kraftvoll. Es hilft uns einerseits, die Fähigkeit der Selbstreflektion zu schärfen, tiefer zu schauen und achtsamer und bewusster zu werden. Andererseits hilft sie uns, mit bereits manifest gewordenen leidvollen Situationen anders umgehen zu können.

Die bisher beschriebenen Praxis ist die Praxis auf der relativen Ebene, der Ebene mit der wir vertraut sind.

Wenn man damit lange und intensiv praktiziert hat, kann man sich öffnen für eine weitere Ebene, der Ebene des Absoluten.

Im Avatamsaka Sutra heißt es:

„Fehlbarkeiten entstehen im Geist und werden vom Geist bereut. Wenn der Geist verschwindet, verschwinden die Fehlbarkeiten ebenso. Geist und Fehlbarkeiten verschwinden und sind beide leer. Das nennt man echte Reue.“

Es ist der denkende (und verwirrte) Geist, der durch seine Regungen, die auch in Worte oder Taten umgesetzt werden können, karmische Fehler kreiert. Alles geht aus unserem Geist hervor. Auch die Vorstellung eines „Ich“, eine „Selbst“ ist ein Denkfehler unseres Geistes. Dieser denkende Geist produziert ununterbrochen feine Bewegungen, ein ständiges Entstehen und Vergehen, welches das größere Entstehen und Vergehen unseres Körpers und unserer Welt hervorruft. Durch tiefe Praxis von Konzentration und Weisheit können wir die Leerheit dieses denkenden Geistes erleben. Damit verbunden ist die Erfahrung, dass der Körper, die Welt und unsere Handlungen ebenfalls leer und illusorisch sind. In dieser Verwirklichung endet das Leiden. Wenn der denkende Geist losgelassen wird, ist da nicht nichts, sondern da ist der absolute Geist, die reine Bewusstheit (Awareness).



Dieses Absolute ist jenseits von Worten und Beschreibungen, jenseits von Entstehen und Vergehen und ist immer klar und unbewegt.

Selbst wenn ein Praktizierender es noch nicht schafft, dauerhaft in diesem absoluten Geist zu verweilen, ist ein kurzes Erlebnis dieses reinen Geistes ein Wegweiser, wo unser wahrer Zufluchtsort ist. An diesem „Ort“ zu verweilen, ist ein wahrer Neuanfang und wahre Reue.

Dieser Teil der Reuepraxis zeigt uns auf, wie tief diese Praxis geht.

Egal, wie viele Fehler wir in der Vergangenheit gemacht haben, das Wichtigste ist, wie wir jetzt damit umgehen. Wollen wir uns nur in der weltlichen Schleife drehen, oder unser Potential voll ausschöpfen? Es liegt ganz bei uns. Egal wo wir uns befinden, wenn wir das Dharmator der Reuepraxis üben, gehen wir auf dem Weg des Lichtes, der Klarheit und Reinheit des Geistes, der uns mit zunehmender Übung immer mehr Freude und Leichtigkeit bringen wird. Wir alle haben es in der Hand, immer wieder einen Neuanfang zu machen, das ist etwas Großartiges an diesem Weg.