

In den Augen des Weisen

Des Buddhas Lehren über Ehre und Scham

gegeben vom Ehrw. Thanissaro Bhikkhu, 2017

frei übersetzt ins Deutsche, 15. Mai 2018

Einige Jahre zurück, führte ich ein Retreat, über das Thema Kamma, in Santa Fe an. Eine der Textunterlagen war ein Abschnitt, in dem der Buddha seinen sieben Jahre alten Sohn, Rahula, lehrte, daß er seine Handlungen untersuchen sollte, als wären sie sein Gesicht in einem Spiegel, um sicher zu gehen, daß er niemanden verletzen würde, weder sich selbst, noch irgend jemand anderen. Einer der Retreatteilnehmer war ein Therapeut, der an dem Tag nach dem Retreat, eingeteilt war, ein Abschlußtreffen einer Therapiegruppe, welche sie für einige ihrer Klienten organisiert hatte, zu halten. Sie entschied sich des Buddhas Lehren an Rahula zu kopieren, und diese in der Gruppe zu teilen, um deren Meinungen über des Buddhas Geschick als Elternteil zu erfahren. Deren einhelliger Urteilspruch war: "Wenn unsere Eltern uns so belehrt hätten, würden wir Therapiegruppen, wie diese, nicht benötigen."

Was strikt an deren Urteilspruch war, ist, daß sie zu diesem kamen, auch wenn des Buddhas Lehren den Bedarf für Rahula herastrichen, einen Sinn für Scham um seine Handlungen zu entwickeln: Wenn er keinen Scham haben würde, eine vorsätzliche Lüge zu erzählen, wäre er leer an Güte, wie eine umgedrehte Schöpfkelle leer an Wasser. Wenn er erkannt hatte, daß er sich in Denken einbrachte, welches ihm schadete, oder dazu führen könnte anderen zu schaden, war es an ihm, sich für diese Gedanken zu schämen, und sich zu entschließen diese nicht zu wiederholen.

Und der Buddha lehrte Scham nicht nur an Rahula. In generelleren Lehrreden, an die Öffentlichkeit, nannte er Scham einen strahlenden Beschützer der Welt, indem dieser Leute davor bewahrt, das Vertrauen anderer zu betrügen. Er

nannte Scham auch einen edlen Schatz, etwas wertvolleres als Gold und Silber, indem er Sie davor beschützen würde, etwas zu tun, daß sie später bereuen würden.

Der hohe Stellenwert, welchen Buddha Scham gab, steht scharf im Gegensatz, wie er in vielen Bereichen unserer Kultur heute angesehen wird. In Geschäft und Politik wird Scham all zu oft als Schwäche angesehen. Unter Therapeuten wird er gemein als pathologisch, eine ungesunde Haltung über sich selbst, die einen abhält alles zu sein, was man kann, angesehen. Bücher über Bücher geben Rat, wie man Gefühle des Schams überwindet und sich anstelle Gefühle von Selbstwertschätzung zustimmend einrichtet.

Diese generelle Reaktion gegen Scham ist leicht zu verstehen. Die Emotion des Schams, das Gefühl, daß sie in den Augen anderer nicht gut aussehen, ist eine machtvolle. Dort ist es, wo wir die Meinung anderer Leute in unsere Psyche hinein lassen, und all zu oft nehmen rücksichtslose Leute den Vorteil dieser Öffnung, um unsere Herzen zu fangen: Um uns zu bedrängen, und uns zu Standards der Beurteilung zu drängen, die nicht wahrlich in unserem besten Interesse sind. Es ist schlecht genug, wenn sie uns zum Schämen über Dinge bringen, über die wir wenig oder keine Kontrolle haben: Abstammung, Erscheinung, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, Grad an Intelligenz, oder finanziellen Status. Es ist noch schlimmer, wenn sie uns dazu bringen möchten, uns bis zum Verletzendwerden zu schämen, wie etwa wenn sich für alte Fehler rächend.

Doch Anstrengungen, diese Probleme damit zu vermeiden, Scham völlig abzutun, übersehen einen wichtigen Punkt: Da sind zwei Arten von Scham, der ungesunde Scham, der das Gegenteil von Selbstwertschätzung, und der gesunde Scham, welcher das Gegenteil von Schamlosigkeit ist. Diese zweite Art von Scham ist der Scham, dem Buddha einen strahlenden Beschützer und einen Schatz nennt. Wenn wir, in unserem Bestreben die erste Art von Scham loszuwerden, auch die zweite Art verlieren, erzeugen wir eine Gesellschaft von Soziopathen, die sich nicht über anderer Leute Meinung über Richtig und Falsch kümmern, und keinen Scham über all die falschen Dinge empfinden. Geschäftsleute und Politiker, die keinen Anlaß für Scham im Lügen sehen, um ein Beispiel anzuführen, fühlen Scham, wenn sie nicht zumindest so rücksichtslos wie ihre Ebenbürtigen sind.

Und zu allen generellen Ablehnungen von Scham, entdecken Bewerber immer noch, daß Scham über unseren Körper oder unseren erkennbaren Wohlstand, ein machtvolles Werkzeug ist, um uns Dinge zu verkaufen. Wenn aller Scham pathologisiert wird, verschwindet er in den Untergrund, in den Geist, dort wo Leute nicht klar darüber nachdenken können, und der dann Tentakel aussendet, die Schaden um uns alle herum verteilen.

Da ist wo des Buddhas Lehren über gesunden Scham, ein nützvoller Gegenpol sein können, helfend das Thema ins Offene zu bringen, und um zu zeigen, daß mit passender Übung, Scham eine große Kraft für das Gute sein kann.

Um damit zu beginnen, verbindet der Buddha gesunden Scham mit einem gesunden Empfinden von Ehre: ein Sinn dafür, daß Sie Respekt dafür verdienen, sich an hohe Standards des Verhaltens zu halten. In diesem Sinne ist Scham ein Symbol für hohe, und weniger für niedrige, Selbstwertschätzung.

Ehre, wie Schamgefühl, beginnt mit dem Begehren nicht nur gut zu sein, sondern auch in den Augen von anderen gut zu wirken, das ist, warum auch dies in beiden Varianten, gesund und ungesund, zum Erscheinen kommt. Duelle, Feden, Gängsterkriege und Ehrentötung, basierend auf dem Glauben, das Respekt mit unserer Fähigkeit Verletzungen zu tun, verdient wird, haben Ehre einen schlechten Ruf gegeben. Doch Ehre kann erneut definiert, und gesund gemacht werden, sodaß es durch Rechtschaffenheit verdient wird. Eine Gesellschaft ohne diesem Sinn für Ehre, wäre so schlecht wie eine Gesellschaft ohne gesunden Scham.

Des Buddhas Erkenntnisse über gesundes Ehrgefühl und Schamgefühl, kommen aus seinen eigenen Erfahrungen, die er auf der Suche, und dem letztlichen Finden, des Erwachens machte. Seine anfängliche Suche, nach dem richtigen Pfad, hat ihn gelehrt, daß Ehre und Scham mit Einsehen zu behandeln sind, insofern, als das er den Meinungen anderer nicht immer trauen könnte. Wenn er von der Ehre, gezeitigt von seinen frühen Lehrern, bewegt gewesen wäre, wäre er in der Ausübung von Konzentration, ohne dem Entwickeln von Einsicht, stecken geblieben. Wäre er von der Missachtung, ausgedrückt von den fünf Mitbrüdern, als er seine strengen Entbehrungen ablegte, angetan gewesen, wäre er, ohne das Ziel zu finden, gestorben.

Aber er erkannte nach seinem Erwachen, daß das Problem mit Scham- und Ehrgefühl nicht eines ist, daß man gut in den Augen anderer aussehen möchte. Es ist nur dann eines, wenn Sie in den Augen der falschen Leute gut erscheinen wollen. Wenn sie sich an die richtigen Leute halten können, kann Ehr- und Schamgefühl eine enorme Hilfe sein, jenes zu entwickeln, was der Buddha als den wichtigsten äußerlichen Faktor für das Erlangen des Erwachens bestimmte: vorzügliche Freundschaft. Er war nun in der Position anderen die Führung zu geben, an der es ihn auf seiner eigenen Suche mangelte, und seine Schüler zu lehren, vorzügliche Freunde für andere zu sein. Das ist warum der Buddha die klösterliche Sangha gründete: um die Abstammungslinie von vorzüglichen Freunden aufrecht und am Leben zu erhalten.

Vorzügliche Freundschaft erfordert jedoch mehr als nur Freund mit vorzüglichen Leuten zu sein. Sie müssen auch deren gute Eigenschaften annehmen. Da ist es, wo ein Sinn für Scham und Ehre in die Gleichung kommt. Ihre Begierde dafür, daß Ihre vorzüglichen Freunde gut über Sie denken, ist ein entscheidender Antrieb deren gutem Beispiel zu folgen.

Der guten Eigenschaften von vorzüglichen Freunden, sind es vier:

- Überzeugung in des Buddhas Erwachen und in das Prinzip des Kammas;
- Tugend, in dem Sinne die Tugendregeln nicht zu brechen, oder andere dazu anzuhalten sie zu brechen;
- Großzügigkeit, und
- Einsicht.

Die Einsicht von vorzüglichen Freunden kann in zwei Dingen erkannt werden: die Standards mit denen sie Sie beurteilen, und der Zweck wofür sie Sie beurteilen. Wenn sie wirklich einsichtig sind, beurteilen sie Sie an Ihren Taten, nicht nach ihrer Erscheinung, Wohlstand, oder irgend etwas anderes, über das Sie gerade nicht wirklich Kontrolle haben. Sie urteilen über Sie beiderseits, im Bezug auf Ihre Absichten, aufgrund deren Sie handeln, und dem Ergebnis ihrer Handlungen. In beiden Fällen, und hier ist es der Standard der Beurteilung, des Buddhas Sinn für Ehrgefühl, das militärische Ehrgefühl, zu welchem er als

junger Prinz trainiert wurde, umgewandelt, wonach Sie Wohl auf solche Weise finden, ohne das Ihre Absichten und Handlungen jemanden verletzen: nicht sich selbst, noch irgend jemand anderen.

Der Zweck, warum vorzügliche Freunde Sie beurteilen, ist nicht einfach nur um zu einer Beurteilung zu kommen. Sie wollen Ihnen helfen zu erkennen, warum Ihre Fehler Fehler sind, sodaß Sie lernen können, diese nicht zu wiederholen. In dieser Weise halten sie Sie an, eine wahre Quelle für Ihr Wohl zu entwickeln: Ihre Fähigkeit mit immer mehr Geschick zu handeln.

Wenn diese Sie auf solche Weise beurteilen, zeigen Ihre Freunde, daß sie beide der Einsichtsfaktoren des Pfades entwickelt haben: rechte Ansicht, im Erkennen der Wichtigkeit von Handlungen, und rechter Entschluß, im Zukommenlassen von Wohlwollen gegenüber Ihnen. Wenn Sie auf deren Standards eingehen, gehen Sie auch auf den Pfad ein.

Das ist warum der Buddha Rahula lehrte, wie man auf diese Standards eingeht, indem man seine eigenen Handlungen untersucht. Auf dieses Weise, auch als die Gemeinschaft um ihn auseinander brach, und er von seinen vorzüglichen Freunden getrennt wurde, konnte er immer noch nach deren Werten leben. Dieses würde für sein langfristiges Wohlbefinden und Glück stehen.

Der Buddha verdeutlichte seine Anweisung mit dem Gleichnis eines Spiegels: Genau so, wie Ihr einen Spiegel benutzt, um nachzusehen, wie Ihr für andere Leute aussieht, war Rahula dazu angehalten seine Handlungen zu betrachten, um zu sehen, wie diese in den Augen der Weisen erscheinen. Und die Weisen würden seine Handlungen so beurteilen haben lassen:

Was immer er in Gedanken, Wort und Tat machte, war er zuerst angehalten, seine Absichten zu untersuchen: Wenn er annahm, daß die Handlung, die er plante, irgend eine Verletzung, Innen oder Außen, verursachen würde, war es an ihm, nicht auf Grundlage dieser Absicht zu handeln. Während des Handelns war er dazu angehalten, die Ergebnisse seiner Handlung zu überprüfen. Wenn keine zu erwartende Verletzung gegeben waren, konnte er fortfahren und tun. Wenn er unerwartet Verletzung verursachte, sollte er stoppen. Wenn nicht, sollte er mit seinen Handlungen fortfahren. Nachdem eine Handlung getan war, sollte er sich

die langfristigen Ergebnisse der Handlung ansehen. Wenn es sich herausstellte, daß er Verletzung mit Wort oder Tat verursacht hatte, sollte er darüber mit einem vertrauten Freund am Pfad sprechen, der ihn raten würde, wie er vermeiden könnte, diese Verletzung wieder zu tun. Dann sollte er beschließen, diese Handlung nicht zu wiederholen. Wenn seine Gedanken Verletzung verursacht hatten, sollte er Scham rund um diese Art des Denkens empfinden, und beschließen es nicht wieder zu tun. Doch wenn er keine Verletzung verursacht hatte, sollte er sich über seinen Fortschritt am Pfad erfreuen, und mit der Art der Ausübung fortsetzen.

Auf diese Weise legte Buddha Rahula nicht nur einfach nahe keine Verletzung zu verursachen. Anstelle legte er ihm tatsächlich nahe: "Versuche kein Verletzen zu verursachen, doch wenn du Weh verursachst, ist dieses wie du damit umgehst, von deinen Fehlern zu lernen." Dieses stellt das Element von Wohlwollen in Ausübung dar, was diese Lehren durchströmt.

So wie es auch des Buddhas Empfehlungen, sich zu erfreuen, tun. Letztlich ist es Freude, wozu gesunder Scham und Ehrgefühl gut sind: Um Ihnen zu helfen, selbst das Wohlbefinden zu erkennen, welches aus dem Meistern höherer Grade an Geschick und Verletzungsfreiheit, in Ihren Handlungen, entspringen. Wenn dieses zu Ihrer Quelle von Wohl wird, wachsen Sie mit weniger Bedürfnis für Anerkennung und Zustimmung durch andere, auf. Mit dem Sehen der Macht Ihrer Handlungen, und wirklich auf verletzungsfreie Art handeln zu wollen, machen Sie rechte Ansicht und rechten Entschluß zu Ihrem Eigenen.

Eine der Gefahren, die aus Scham- und Ehrgefühl in vorzüglicher Freundschaft kommen kann, ist jene, daß Sie aus der Begierde, gut in den Augen Ihrer Freunde erscheinen zu wollen, Sie Ihre guten Eigenschaften herzeigen wollen. Um dieser Tendenz entgegen zu wirken, warnte der Buddha jedoch, daß wenn Sie dieses tun, Ihre guten Eigenschaften unverzüglich zum Ruin kommen. Eines der Zeichen von Rechtschaffenheit, sagt er, ist Bescheidenheit, so wenig wie möglich von Ihren eigenen guten Qualitäten zu sprechen, und sich niemals sich selbst über andere zu erheben, denen es daran fehlt.

Die andere Gefahr von Scham und Ehre ist, daß sie vielleicht ihre Fehler vor Ihren vorzüglichen Freunden verstecken wollen. Dies ist warum der Buddha

betonte, daß wenn Sie einen Fehler in der Vergangenheit getan haben, jedoch nun gelernt haben, ihn nicht zu wiederholen, Sie die Welt erhellen, wie der Mond, wenn er hinter einer Wolke hervor kommt. Und es ist auch der Grund, warum der Buddha, seine Anweisung an Rahula, mit einer Lehre über Wahrheitstreue darstellte, ihm wissen lassend, daß einen Fehler zu machen nicht so beschämend ist, wie einen Fehler zu machen, und ihn nicht zu gestehen. Wenn Sie Ihre Fehler verstecken, verlieren Sie nicht nur das Vertrauen Ihrer Freunde, sondern verschließen damit auch den Weg Fortschritte am Pfad zu machen. Oder gar schlimmer: In des Buddhas Worten, wenn eine Person keinen Scham hat, eine vorsätzliche Lüge zu erzählen, ist da kein Böses, welches solch eine Person nicht tun würde.

Der Buddha stellt diesen Punkt mit einem Bildnis eines Elefanten im Kampf dar. Wenn ein Elefant in den Kampf zieht, und seine Beine und Stoßzähne benutzt, aber seinen Rüssel zurück hält, weiß der Elefantenabrichter, daß der Elefant nicht sein Leben für den König gegeben hat. Doch wenn ein Elefant seine Beine, Stoßzähne und Rüssel benutzt, weiß der Elefantenabrichter, daß der Elefant sein Leben für den König gegeben hat. Da ist nichts, was er nicht tun würde.

Dieses Bildnis ist eine gute Lektion für des Buddhas revolutionären Sinn für Ehre. Mit erstem Hinblick, erscheint es, daß der Elefant, welcher nichts zurück hält, der Held in diesem Bildnis wäre, letztlich ist es solch ein Elefant, den der König in den Kampf senden wollen würde, und es stellt eine Art von Ehre dar, die oft in Kriegerkulturen hoch verehrt wird. Doch präsentiert der Buddha dieses Bildnis tatsächlich in einem negativen Licht. Des Elefantens Gewilltheit seinen Rüssel zu riskieren, ist ein Zeichen der Knechtschaft gegenüber den König. Tatsächlich erklärt der Buddha Rahula, daß er, wenn er wie der Elefant, der seinen Rüssel schützt, gewissenhaft im Schützen der Wahrheitsgetreue ist, es ein Punkt für wahre Ehre ist: Ein Zeichen dafür, daß er niemandens Diener ist, weder für irgend jemanden im Äußen, noch gegenüber seinen eigenen Trübungen gegenüber im Innen.

Diese Umkehr des alten militärischen Sinn für Ehre, wird in Buddhas Bemerkung wiedergegeben, daß besser als der Sieg im Kampf gegenüber abertausende Männer, der Sieg über eine einzelne Person ist: sich selbst.

Des Buddhas Anweisungen im Trainieren Rahulas, einen gesunden Sinn für Scham und Ehrgefühl zu entwickeln, hat letztlich Früchte hervorgebracht. Anstelle Stolz in den Umstand zu sein, daß er Buddhas Sohn war, zeigte Rahula Gewilltheit von allen Mönchen zu lernen. Und nach dem er Erwachen erlangt hatte, lobte Buddha ihn als den führendsten unter den Mönchen, was Begierde zu Lernen betrifft.

Sicherlich benötigte Rahula an diesem Punkt des Buddhas Lob nicht. Er hatte bereits ein todloses Glück gefunden, daß außerhalb der Reichweite von Leutens Respekt war. Tatsächlich lobte der Buddha Rahula dafür, um uns wissen zu lassen, daß Scham- und Ehrgefühl nützliche Dinge am Pfad sein können. Wenn Sie Umsichtig in der Auswahl sind, wessen Meinung Sie in Ihre Psyche lassen, und sich der Qualitäten, die Scham und Ehre gesund machen, annehmen beginnen, werden Sie nicht nur gut im Auge der Weisen aussehen. Auch Ihre Augen werden weise werden.