



Die Reinigungspraxis der Vier Kräfte

Befreiende Reue statt lähmender Schuldgefühle

OLIVER PETERSEN

Karma ist kein Schicksal

Das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) ist keine äußere Schicksalsmacht, die uns beherrscht, und der wir uns unabänderlich beugen müssen. Es handelt sich auch nicht um ein Strafsystem eines erzürnten Gottes oder gar Buddhas. Die Buddhas sind immer voller Mitgefühl und werden den Wesen niemals Schaden zufügen. Vielmehr handelt es sich bei der Entsprechung zwischen heilsamen und unheilsamen Handlungen und ihren Wirkungen in Form von Glück und Leiden um eine natürliche Tatsache. Man nennt dieses Naturgesetz auch die "Kausalität auf innerem Gebiet". Die Erklärungen zu diesem Thema kann man als Ratschlag verstehen, so wie einen ein Arzt oder die eigene liebevolle Mutter vor bestimmten Verhaltensweisen warnt. Durch unheilsame Taten, wie etwa die Zehn Unheilsamen Handlungen, die auf der Unwissenheit basieren, werden im Bewusstsein Potentiale bzw. Anlagen hinterlassen, die unter bestimmten Umständen in diesem oder späteren Leben aktiviert werden und dann zu unangenehmen Erfahrungen auch für einen selber führen. Dass man sich selbst mit jeder Wahrnehmung und jedem Gedanken etwa auf der Ebene der Neuronen im Gehirn selbst konditioniert, und unter dem Einfluss dieser Anlagen das Erleben der Welt sich höchst unterschiedlich konstruiert, wird auch in der Neurowissenschaft glänzend bestätigt. Da es sich bei diesen Anlagen auf der Ebene des Gehirns und auch im Bereich karmischer Samenkörner um unbeständige Produkte handelt, muss man ihre Wirkungen nicht erfahren, wenn man ihnen durch entsprechende heilsame Bemühungen rechtzeitig ihre Kraft nimmt. In diesem Zusammenhang spielt vor allem die Reue eine große Rolle, und die Praxis der Bereinigung ist dabei durchaus etwa mit der Beichte in anderen Religionen zu vergleichen. Es wäre vorteilhaft für uns, wenn wir es zu unserer spirituellen Hauptpraxis machen würden, den Geist von Anlagen vergangener schlechter Handlungen zu bereinigen, solan-

ge wir Freiheit dazu haben und im Vollbesitz unserer Kräfte sind, denn dadurch können wir deren negative Wirkungen in diesem und späteren Leben vermeiden.

Reue ist kein Schuldgefühl

Bei dieser Praxis geht es nicht darum, sich mit Schuldgefühlen zu plagen. Während die Reue gegenüber spezifischen unheilsamen Handlungen als sehr heilsam gilt und den Geist erleichtert, nennt der Buddha das Schuldgefühl – bei der man sich als Person grundsätzlich negativ beurteilt – eine schwere Hemmung für die Meditationspraxis. Insbesondere in unserer Kultur gibt es die Gefahr, Reue und Schuldgefühl zu verwechseln. Die Grundlage dafür ist, dass sich überraschend viele Menschen im Westen schwer damit tun, sich selbst zu lieben und anzunehmen, wie sie nun mal gegenwärtig sind. Es wird berichtet, dass der Dalai Lama bei einem seiner vielen Treffen mit Psychologen, bei denen diese Dinge diskutiert werden, geradezu schockiert war, dass fast alle anwesenden westlichen Therapeuten davon sprachen, wie schwer es ihnen fällt, sich eigene Fehler zu vergeben. Er kannte das aus seiner Kultur nicht. Eine solche Haltung der Selbstverurteilung kann als Muster schwerwiegende Missverständnisse bei der Bereinigungspraxis auslösen, wenn sie auf die buddhistische Praxis übertragen wird.

Sich selbst vergeben

In vielen spirituellen Traditionen und auch in der Psychotherapie gilt die Kraft der Vergebung als ein wichtiges Heilmittel für das von Leiden niedergedrückte Gemüt. Hinter dieser Überlieferung steht die Erfahrung, dass wir nicht mit voller Aufmerksamkeit und einem liebevollen Herzen in der Gegenwart ein bewusstes und erfülltes Leben führen können, wenn wir mit den Geschehnissen der Vergangenheit hadern. Die Bemühung um Vergebung ermöglicht auch nach traumatischen Erfahrungen einen neuen Umgang mit uns selbst und den anderen. Gelingt es uns nicht, diese Einstellung zu entwickeln, bleiben wir an die destruktiven Muster der Vergangenheit gefesselt, können uns im Umgang mit anderen Menschen nicht wirklich öffnen, und die Potentiale der gegenwärtigen Situation bleiben uns verschlossen.

Wenn wir uns hineinhorchen, werden wir feststellen, wie gnadenlos kritisch wir in unserer Leistungsgesellschaft oft mit uns selbst umgehen, und wie wenig wir uns unsere Unvollkommenheit und unsere fehlerhaften Handlungen der Vergangenheit verzeihen können. Aufgrund dieses Widerstreits in unserem Inneren und der daraus folgenden Drucksituation, fällt es uns dann umso schwerer, andere Menschen mit ihren Fehlern zu akzeptieren, wie sie sind. Diese Frustration macht den Geist noch unglücklicher und sehr eng. Dahinter mag die Vorstellung stehen, dass man sich Liebe und Anerkennung nur verdienen kann, wenn man sich keine Blöße gibt, und im Falle des Scheiterns übertriebener Ansprüche an das eigene Verhalten wertlos zu sein. Die Gedanken kreisen fortwährend in inneren Monologen um die eigene Unzulänglichkeit und bleiben der Vergangenheit verhaftet. Gerade Frauen sind oft unter Androhung von Liebesentzug dahingehend erzogen worden, eigene Bedürfnisse nicht wahrzunehmen und sich nur auf die Wünsche anderer auszurichten. Wenn man dem dann nachkommt, wird sich trotzdem nie die erhoffte Liebe

einsetzen, und es wird sich eine tiefe Frustration ergeben, auch wenn man weiterhin viel für andere tut. Die Erfüllung eigener Bedürfnisse wird dann mit Schuldgefühlen und Ängsten verbunden. Diese Opferbereitschaft ist aber nicht mit der Freude an der Tätigkeit für andere, die den Bodhisattva erfüllt, zu verwechseln. Die Frustration konditionierter Selbstlosigkeit überträgt sich später auch oft auf die Partnerschaft, den Umgang mit Kindern und die Berufspraxis. Eine Haltung der Selbstakzeptanz bzw. Selbstliebe wird manchmal auch in einem ungesunden religiösen Milieu als egoistisch missverstanden und diffamiert und den Anhängern nahegelegt, sich selbst herabzuwürdigen. Destruktiver Egoismus der auch nach buddhistischer Ansicht die Quelle allen Unheils ist, bedeutet aber tatsächlich lediglich, dass man sich stets für wichtiger als andere hält, immer nur um sich selber kreist und auf Kosten anderer lebt. Selbstliebe dagegen beruht auf der Haltung sich selbst Wohlergehen zu wünschen, so wie man es auch anderen gegenüber bedingungslos hervorbringen sollte – gerade auch dann, wenn man selbst oder andere in die Irre gehen und so Leiden entsteht. Wir erkennen dabei, dass es unser Lebensrecht ist, unseren Wunsch nach Glück zu erfüllen und nach geeigneten Methoden dieses zu bewirken zu suchen. Fehlerhafte Handlungen sich bewusst zu machen und zu bereuen und gegebenenfalls um Verzeihung zu bitten, kann dabei sogar sehr befreiend sein als ein wichtiger Schritt, sein Leben in eine positive Richtung zu lenken.

Realistische Selbstbilder

Sich selbst grundsätzlich negativ zu beurteilen ist nicht weniger verblendet als sich im Stolz zu überschätzen. Beide Sichtweisen beruhen auf einer falschen Beurteilung, wie die Person existiert. Tatsächlich ist die real existierende Person, im Gegensatz zu einem fälschlich aufgefassten beständigen und unabhängigen Selbst, höchst wandelbar und ambivalent. Schuldgefühle sind, anders als die auf spezifische Handlungen bezogene konstruktive Reue, in die Vergangenheit gerichtet und beruhen auf einem negativen Grundsatzurteil. Sowohl das mehr depressiv ausgerichtete als auch das narzisstisch getönte Selbstbild sind Ausdruck der mangelnden Selbsterkenntnis. Hinter der Selbstverurteilung liegt oft ein übertriebener Anspruch auf Perfektion und der Wunsch, etwas Besonderes zu sein. Ideal für eine positive spirituelle Entwicklung wäre dagegen ein realistisches Selbstbild, in dem man erkennt, dass man vermutlich nicht viel anders ist als andere Menschen mit ihrer Mischung aus Fehlern und Vorzügen. Anstatt sich für besonders negativ zu halten und in Schuldgefühle zu verstricken, betrachtet man, besser die realen Defizite, und macht sich bewusst, dass es normal ist, als Mensch auch fehlerhaft zu sein. Negative Handlungen bereut man im Wissen um ihre Leid erzeugende Wirkung aufrichtig, so, wie man es bereuen würde, sich ungesund zu verhalten. Hilfreich kann es dabei sein, Vertrauen auf ein höheres Wesen wie Jesus oder Buddha zu richten, und die Überzeugung zu entwickeln, von diesem vollkommen angenommen zu werden. Das wird sehr heilend wirken und übertriebenen Leistungsansprüchen auch in der spirituellen Praxis entgegenwirken. Außerdem ist es nützlich, sich ausdrücklich die eigenen positiven Eigenschaften und Handlungen bewusst zu machen und sich daran zu erfreuen. Zu erfahren, wie man sich um sich selbst und seine Bedürfnisse kümmert, wird dann zur Vorlage dazu, wie man

auch zum Wohle anderer tätig werden kann. Auf der Grundlage einer solchen entspannten und versöhnten Haltung gegenüber sich selbst wird es dann viel leichter sein, sich vorzunehmen in der Zukunft destruktive Handlungen, mit denen man sich selbst oder anderen Leiden zufügt, nicht wieder zu tun, und stattdessen den eigenen Geist mit spirituellen oder psychologischen Mitteln zum Positiven weiterzuentwickeln. Damit gewinnt man dann die geistige und körperliche Basis eines gesunden, realistischen Selbstbewusstseins, das weniger von dem Lob und dem Tadel anderer abhängig ist. Die Menschen in unserer Umgebung werden es als eine angenehme Ausstrahlung empfinden, wenn wir so mit uns umgehen, und sie werden unsere Menschlichkeit, Unkompliziertheit und die Bereitschaft, andere in ihrer Unvollkommenheit anzunehmen, schätzen.

Die Meditation der Reinigung durch die Vier Kräfte

Mit dieser Haltung wird man das buddhistische Konzept der Bereinigung des Geistes von unheilsamen Handlungen durch die sogenannten Vier Kräfte richtig einschätzen und mit Freude kraftvoll praktizieren können: die Kraft der Stütze, der Reue bzw. des Verwerfens, der Absicht und der Gegenmittel.

1. DIE KRAFT DER STÜTZE

Bei der Kraft der Stütze geht man davon aus, dass man unheilvolle Handlungen nur in Bezug auf zwei Arten von Lebewesen durchführen kann: Entweder man misstraut höherstehenden Wesen wie den Buddhas oder aber man fügt den gewöhnlichen Lebewesen Leiden zu. Entsprechend dem Doppelgebot im Christentum, Gott zu verehren und den Wesen Liebe entgegen zu bringen, konterkariert man dieses Fehlverhalten im Buddhismus, indem man Vertrauen in die Buddhas setzt und die Wesen mit Mitgefühl behandelt. So wäre es etwa förderlich, am Beginn der Meditation der Vier Kräfte Zuflucht zu den Drei Juwelen von Buddha, Dharma und Sangha zu nehmen und danach den Erleuchtungsgeist hervorzubringen, bei dem man sich wünscht, zum Wohle aller Wesen zu erwachen. Grundsätzlich ist es immer hilfreich, wenn man z.B. jemandem geschadet hat, gegenüber diesem Objekt dann das Gegenteil davon zu tun. Hat man etwa jemanden beleidigt, sollte man ihn in Zukunft besonders respektieren etc.

2. DIE KRAFT DES VERWERFENS BZW. DER REUE

Die zweite Kraft ist die des Verwerfens bzw. der Reue. Man macht sich möglichst konkret die Handlungen bewusst, mit denen man anderen schadete oder sich am Schaden anderer erfreute. Reue ähnelt der Bestürzung über eine versehentliche Einnahme von Gift. Man will es loswerden. Es geht also nicht darum, sich als Person zu verabscheuen, sondern sich der konkreten destruktiven Handlung und ihres negativen Potentials bewusst zu werden, und sich davon abzuwenden.

Wenn wir Schuldgefühle empfinden, könnten wir uns negative Eigenschaften an uns bewusst machen, und uns an Situationen erinnern, in denen wir uns nicht gut verhalten haben. Wir spüren hinein, wie das Gefühl der Selbstverachtung in uns aufsteigt, und wie eng unser Geist dadurch wird. Nun versuchen wir die konstruktive Haltung von liebevoller Güte (Metta) auch auf unsere eigene Unvollkommenheit zu richten, so wie wir etwa ein Kind be-

trachten würden, das zwar vieles falsch macht, aber gerade deshalb unserer Unterstützung bedarf. Wir machen uns deutlich, wie sinnlos es ist, über eine konstruktive Reue hinaus in Schuldgefühlen über längst vergangene Dinge oder Unzulänglichkeiten zu verharren. Wenn wir das Gefühl haben, andere verletzt zu haben, stellen wir uns diese Person vor unserem geistigen Auge vor und bitten sie innerlich um Verzeihung. Wir visualisieren nun, dass diese Person unsere Entschuldigung freudig annimmt und eine versöhnliche Beziehung hergestellt wird. Diese Praxis ist auch mit bereits verstorbenen Personen, wie etwa den eigenen Eltern, möglich.

3. DIE KRAFT DES VORSATZES

Die dritte Kraft besteht in dem Vorsatz, in Zukunft von dem Verhalten abzulassen, welches man bereut. Wenn es uns schwerfällt, das für immer zu versprechen, können wir uns auch Vorsätze für eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Intensität machen. Wir legen uns dabei für einen bestimmten Zeitraum fest oder versuchen negative Handlungen – wie etwa das Lügen – zu verringern.

4. DIE KRAFT DER GEGENMITTEL

Die vierte Kraft ist die Kraft der Gegenmittel. Obwohl eigentlich alle Dharma-Praktiken dazu geeignet sind, wie z.B. das Studium, die Meditation, die Freigebigkeit und viele andere, so gibt es doch besondere, die in diesem Zusammenhang besonders empfohlen werden. So ist es z.B. üblich, das Hundertsilbenmantra von Vajrasattva zu rezitieren, die Texte der Allgemeinen Bereinigung oder der Bereinigung von Verfehlungen, in denen negative Handlungen aufgelistet werden, zu sprechen. Außerdem empfiehlt es sich, Verneigungen und Opfertaten darzubringen, Stupas zu umrunden oder Statuen und Dharma-Texte herzustellen mit der Absicht, sich zu läutern. Wenn man den Zusammenhang zwischen den heilsamen und unheilsamen Anlagen im Geist und unserer Erfahrung der Welt als glückhaft oder leidvoll gut einzuschätzen gelernt hat, wird man mit großer Freude und weniger aus Angst diese Reinigungsübungen vollziehen, die sich in anderer Form auch in allen Religionen finden. Das Resultat wird sein, dass man sich zunehmend leicht und freudig an Körper und Geist fühlt. Je intensiver wir diese Kräfte anwenden, um so vollständiger wird die Bereinigung ausfallen. Sich vor dem Schlafengehen noch einmal den Tag zu vergegenwärtigen und gegebenenfalls unheilsame Handlungen umgehend zu bereinigen, fördert auch erholsamen Schlaf.

Abschluss der Meditation

Am Ende der Meditation visualisieren wir, dass der Buddha, den wir die ganze Zeit im Raum vor uns gegenwärtig halten, über unsere Bemühungen sehr erfreut ist, und spontan seinen Segen in Form von Licht und Nektar von seinem Herzen her aussendet. Dieser Segen erreicht unseren Körper über den Scheitel. Oder aber wir atmen dieses göttliche Licht ein. Es erfüllt jede Pore unseres Körpers vollständig und reinigt dabei alle physischen und psychischen Hindernisse. Am Ende verbleiben wir in einem Zustand der Freude über diese Läuterung und machen uns deutlich, dass diese Erfahrung entsprechend der Lehre von der Leerheit keinerlei eigenständige Existenz besitzt, um so auch unsere Weisheit anwachsen zu lassen. Und schließlich widmen wir die guten Anlagen aus dieser Praxis dem Wohle aller Lebewesen, wodurch die positive Kraft noch weiter anwächst und auch von zukünftigen negativen Handlungen nicht zerstörbar sein wird.