

# AUF DEM WEG ZUR GEISTIGEN FREUDE

---

In unseren Vierteljahreshften 4/89 und 2/90 veröffentlichten wir Ausschnitte des Mahamudra-Meditationskurses von Geshe Rabten unter dem Titel "Auf dem Weg zur Geistigen Freude". Geshe Rabten betonte die Notwendigkeit, auch außerhalb der Meditation auf den eigenen Geist zu achten und begann mit den Erklärungen über die Vorbereitungen für die Meditation. Dabei ist sowohl die korrekte geistige Einstellung als auch die körperliche Haltung sehr wichtig.



## Die drei Kanäle

**D**er Aufbau des Körpers, wie ihn die Medizin erforscht hat, unterscheidet sich von der Vorstellung, die wir uns während der Meditation von unserem Körper machen wollen. Man sollte sich genau in der Körpermitte, etwas vor der Wirbelsäule, einen ganz geraden Energiekanal denken. Er hat ungefähr die Stärke eines Fingers und sollte ganz gerade und aufrecht visualisiert werden. Seine untere Öffnung sollte etwas unterhalb des Nabels visualisiert werden. Von dort aus verläuft er senkrecht hinauf bis zum Scheitel und weiter entlang des Kopfes bis zwischen die Augenbrauen, wo die obere Öffnung des Kanals wäre.

Stellen Sie sich vor, daß er einfach dort herauschaut. Den Kanal sollten sie sich so vorstellen, daß er von unten betrachtet bis zum Scheitel und der Öffnung zwischen den Augenbrauen ganz leer ist. Das Licht sollte bis dahin zu sehen sein. Auf der rechten Seite dieses Kanals stellen Sie sich einen etwas dünneren Kanal vor, der neben diesem Hauptkanal verläuft. Die untere Öffnung dieses rechten Kanals liegt etwas tiefer als die des zentralen Kanals. Er läuft ebenfalls bis zum Scheitel und am Kopf entlang bis zum rechten Nasenloch, so daß das obere Ende mit dem rechten Nasenloch zusammentrifft. Auf der linken Seite stellen sie sich einen identischen Kanal vor, dessen untere Öffnung ebenfalls etwas tiefer liegt als die des zentralen Kanals. Auch er verläuft bis zum Scheitel und dann am Kopf entlang bis zum linken Nasenloch, wo sich seine obere Öffnung befindet. So haben Sie drei parallel verlaufende Kanäle, wobei die beiden seitlichen etwas länger sind als der zentrale Kanal und oben etwas weiter reichen, d.h. bis zu den Nasenlöchern.

Diese drei Kanäle sind wirklich in unserem Körper vorhanden. Sie existieren vielleicht nicht so, wie wir sie uns in der Meditation vorstellen, aber sie sind durchaus existent. Wenn wir unseren Körper in krummer Position halten, können diese Kanäle natürlich nicht so gerade sein, wie wir sie uns in der Meditation vorstellen.

**Nachdem man sich zur Meditation hingesezt und etwas entspannt hat, beginnt man mit einer Atemübung, die neun Punkte umfaßt: Zuerst atmet man mit dem rechten Nasenloch ein und mit dem linken aus. Das macht man dreimal. Dann atmet man links ein und rechts aus, wiederum dreimal. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Danach atmet man dreimal durch beide Nasenlöcher ein und aus. Haben wir es eilig, können wir die Meditation wie eben beschrieben durchführen. Will man es ganz genau machen, so umfaßt die Meditation auch bestimmte Visualisationen der Energiekanäle, verbunden mit bestimmten Gedanken über die Bewegung in den Kanälen.**

## Die Reinigung der Kanäle

**W**enn wir uns diese Kanäle ganz genau vorstellen wollen, sollten wir ihnen eine leichte Farbtonung geben. So hat der rechte Kanal eine leicht rötliche Tönung. Der linke Kanal hat eine weißliche und der mittlere eine bläuliche Tönung. Am Anfang der Meditation stellen Sie sich die Kanäle einfach mit ihrer Öffnung nach unten vor. Nun stellen Sie sich vor, daß sich die Öffnung des rechten Kanals in die des linken einfügt, so daß sie miteinander verbunden sind. Man kann sich das so ähnlich vorstellen wie bei Bauteilen, wenn verschiedene Plastikteile einfach ineinandergeschoben werden.

Dann schließen Sie mit dem linken Zeigefinger das linke Nasenloch und ziehen langsam die Luft durch das rechte Nasenloch ein. Die Luft fließt also durch den rechten Kanal hindurch. In diesem Kanal stellen Sie sich allen möglichen Unrat vor, zum Beispiel negative Faktoren im Geist und schlechte Bestandteile des Körpers, die durch die eingezogene Luft nach unten geschwemmt und in den linken Kanal befördert werden.

Beim Ausatmen schließen Sie mit dem rechten Zeigefinger das rechte Nasenloch und atmen dann auf der Seite des linken Kanals aus. Aller Unrat, der erst durch den rechten Kanal in den linken gebracht wurde, wird hier ausgeblasen. Wenn Sie durch einen Gummischlauch mit zwei Öffnungen blasen, werden alle Verschmutzungen durch die andere Öffnung hinausgeblasen. Machen Sie dieses Ein- und Ausatmen ganz langsam dreimal, und stellen Sie sich dabei vor, wie dieser rechte Kanal gereinigt wird. Am Anfang war er voller Unrat; jetzt ist er klar und leuchtend und rein wie Glas. Er soll so aussehen, als ob er in seiner Natur Licht wäre. In Wirklichkeit ist er natürlich ein Kanal, aber er sieht aus wie Licht. Wenn Sie zum Beispiel eine Leuchtschrift betrachten, sieht sie aus der Entfernung wie ein roter Stab aus, in Wirklichkeit ist sie aber aus Glas.

Danach stellen Sie sich das Ende des linken Kanals in das Ende des rechten Kanals eingefügt vor und machen die Meditation wie zuvor mit dem rechten Kanal, ebenfalls dreimal. Auf diese Weise wird aller Unrat

auch aus dem linken Kanal befördert, und er erstrahlt in einem weißen Licht. Sie denken sich, daß er in seiner Natur aus weißem Licht besteht. Sie können sich vorstellen, daß Sie zu diesem Zeitpunkt zwei leuchtende Lichtröhren in sich hätten, eine rötliche und eine weißliche. Anschließend stellen Sie sich vor, daß die untere Enden der beiden seitlichen Kanäle in das untere Ende des mittleren Kanals eingeführt werden. Dann atmen Sie langsam durch beide Nasenlöcher ein und aus, wiederum dreimal. Dabei stellen Sie sich vor, daß beim Einatmen die Luft durch die beiden seitlichen Kanäle fließt, beim Ausatmen durch den mittleren Kanal und schließlich durch die Öffnung zwischen den Augenbrauen austritt. In Wirklichkeit tritt die Luft natürlich durch die Nasenlöcher aus, aber bei dieser Meditation stellen Sie sich vor, daß die Luft durch die obere Öffnung des mittleren Kanals austritt. Bei diesem Ein- und Ausatmen stellen sie sich vor, daß auch der zentrale Kanal vollständig gereinigt wird, bläulich leuchtend ist und in seiner Natur aus Licht besteht.

## Der Nutzen der Meditation

**D**iese Meditationen sind am Anfang etwas mühsam, da schon die Vorstellung der Kanäle nicht sehr leicht fällt. Auch wird man am Anfang leicht verwirrt durch das viele Hin und Her der Kanäle, und es kommt vor, daß man abrupt ein- und ausatmet, was man nicht sollte. Versuchen Sie jedoch unbedingt, diese Gedanken durchzuführen; sie sind ein sehr gutes Mittel, um die eigene Bewußtheit zu stärken. Da der Geist ganz mit den Kanälen beschäftigt ist, hat er keine Möglichkeit, nach außen oder irgendwohin abzuschweifen, wodurch der Aspekt der Bewußtheit des Geistes gestärkt wird.

Ich erwähnte, daß die drei Kanäle nach ihrer Reinigung wie leuchtendes Glas erscheinen. Das trifft jedoch nur auf den Aspekt des Leuchtens zu; denn in Wirklichkeit ist Glas sehr hart und zerbrechlich. Die Kanäle sollten Sie sich aber nicht hart vorstellen, sondern flexibel, sehr biegsam und elastisch. Das heißt aber nicht, daß sie krumm und schief dahängen, sondern man sollte sie sich, wie gesagt, ganz gerade und innen hohl

vorstellen, so daß von unten gesehen ein leichtes Licht darin zu sehen ist. Die drei Kanäle sind nicht nur sehr schön und leuchtend wie Licht, ganz gerade und sehr fein, sondern sie sind zudem ihrer Natur nach Glück. Wenn Sie an diese Kanäle nur denken, sollte ein Gefühl des Glücks und der Fröhlichkeit damit verbunden sein.

Am Anfang ist es natürlich notwendig, sich alle Attribute der Kanäle immer wieder vorzustellen, und man sollte diese Meditation über lange Zeit durchführen. Dann wird sich der Geist an dieses Objekt gewöhnen, und die Kanäle werden ihm ganz von selbst wie aus Licht erscheinen, wenn er nur daran denkt.

Da man bei der Meditation eines Objekts, hier der Kanäle, bewußt sein muß, wird die Bewußtheit gestärkt und geschult. Das bewirkt, daß keine anderen, störenden Gedanken im Geist auftreten; also auch keine unnützen und schädlichen. Am Anfang muß man sich die drei Kanäle in ihrer Natur als Glück noch vorstellen. Wenn aber bei Gelingen der Meditation durch die Stärke und Festigkeit der Bewußtheit der störende Einfluß von ablenkenden Gedanken ausgeschaltet wird, ruft dies ganz von selbst einen Zustand des Glücks und der Fröhlichkeit hervor. Visualisiert man über lange Zeit mit Ernst und Eifer immer zur gleichen Zeit die drei Kanäle, so werden sie manchem so wirklich erscheinen, als ob er sie mit den Augen sehen und mit den Händen anfassen könnte, und ich denke, daß sie auch tatsächlich so wirklich sind. Diese Meditation ist zwar nur eine Vorbereitung für die Meditation auf Mahāmudrā; im Grunde jedoch ist sie bereits für sich genommen eine sehr brauchbare und vollständige Meditation.

## Die Leidensursachen beseitigen

**F**ragt man nach dem Ziel der Meditation, so heißt es, daß Leiden oder Probleme, die Körper und Geist befallen, beseitigt werden sollen. Wir haben unvorstellbar viele Ursachen für Leid und Schmerzen angesammelt. Daher sollten wir zweierlei tun: Zum einen müssen wir uns bemühen, keine weiteren Ursachen für Leid anzusammeln und ihnen gewissermaßen den Weg zu verbauen. Wie macht man

das? Indem man durch Meditation falsche Vorstellungen beseitigt. Durch Meditation verhindert man das weitere Ansammeln negativer Potentiale, die in der Zukunft Leid verursachen. Zum anderen müssen wir all die negativen Potentiale, die wir in der Vergangenheit angesammelt haben, beseitigen. Manche denken sich vielleicht, daß sie in der Vergangenheit so viel Falsches getan, so viel negatives Karma angesammelt haben, daß dieses gar nicht mehr zu beseitigen sei, ganz egal, was sie auch tun mögen. Das ist jedoch eine unbegründete Sorge. Wenn man die Mittel zur Beseitigung von negativem Karma vollständig anwendet, so ist es möglich, jede Art von noch so negativem Karma vor dem Ende dieses Lebens zu beseitigen.

Es ist ähnlich, wie wenn Sie versehentlich Gift in Ihr Bier geschüttet und dann das Bier getrunken hätten. Sehr bald würden Sie merken, daß Sie Gift zu sich genommen haben. Beließen Sie es einfach dabei und täten nichts, würde das Gift Sie in kurzer Zeit umbringen. Wenn Sie jedoch zum Arzt gingen und ihm die Situation erklärten, würde er Ihnen sicher das entsprechende Gegenmittel verabreichen können, so daß das Gift aus dem Körper austreten und keine weiteren Wirkungen verursachen könnte. Genauso wie Gift tödlich wirkt, wenn es nicht mit dem Gegenmittel beseitigt oder neutralisiert wird, so bringen unheilsame Handlungen, die man nicht bekennt, beseitigt und bereinigt, ohne jeden Zweifel ihr Resultat hervor. Andererseits können Sie natürlich die begangenen negativen Handlungen und deren Nachwirkungen, die schädlichen karmischen Anlagen im Geist, beseitigen, so daß sie die Resultate nicht erfahren müssen.

## Karma ist zu bereinigen

Manche denken vielleicht, auf Gift könne man sehr wohl ein Gegenmittel einnehmen; aber sie denken, es ließe sich nicht begründen, daß auch unheilsames Karma wirklich beseitigt werden kann. Wenn man jedoch die Mittel zur Bereinigung von unheilsamem Karma über längere Zeit hin ernsthaft anwendet, so zeigen sich sogar bei einem selbst die ersten Zeichen für eine echte Bereinigung. Wer schon

öfter Unterweisungen gehört hat, wird sich vielleicht daran erinnern, welche Zeichen einer erfolgten Bereinigung auftreten können.

Solche Zeichen treten zuerst im Schlaf auf; nach längerfristiger Anwendung dieser Mittel werden sie auch im wachen Zustand erkennbar. Wenn man solche Zeichen an sich selbst erfährt, wird auch das eigene Vertrauen in diese Mittel anwachsen. Unsere Situation entspricht dem Beispiel, daß man Gift getrunken hat und nun keine Zeit hat, etwas anderes zu tun als schnellstens zum Arzt zu gehen. Wir haben sehr viele unheilsame Dinge getan. Wir können damit zwar nicht zum Arzt gehen, aber es liegt an uns, die Mittel zur Reinigung von diesen unheilsamen Dingen durchzuführen. Wenn wir krank sind und Schmerzen haben, so beschäftigt uns das sehr stark, und wir gehen gleich zum Arzt. Aber unheilsames Karma tut im Moment nicht weh; man sieht das Resultat nicht sofort. Und da man vielleicht ein sehr schwaches Vertrauen in die Wirksamkeit von Karma oder in die Wirklichkeit des Gesetzes von Ursache und Wirkung hat, schiebt man die Beseitigung von unheilsamem Karma gerne auf. Es ist wie bei jemandem, der im Anfangsstadium Krebs hat und sich denkt, das tut nicht weh, da gehe ich nicht zum Arzt. Mit der Zeit wird die Krankheit stärker und schmerzhafter werden und nicht mehr so leicht in den Griff zu bekommen sein. So ähnlich ist es mit unserem negativen Karma, das wir angesammelt haben. Wenn man eine ernsthafte Krankheit an sich bemerkt, wird man gleich zum Arzt gehen. Ebenso wird man, wenn man ein starkes Vertrauen in das Gesetz von Ursache und Wirkung hat und die negativen Potentiale als Krankheit in sich erkennt, auch das Notwendige unternehmen, um sie zu beseitigen. Die Art und Weise des Bereinigens wird noch erklärt werden.

### **Kann diese Atemübung auch vor anderen Meditationen gemacht werden, zum Beispiel vor Visualisierungen?**

Selbstverständlich kann man diese Meditation auch vor anderen Meditationen machen. Wir machen sehr viele verschiedene Meditationen und stellen uns verschiedene Gottheiten vor. Oft beklagen wir uns, daß unsere Meditation nicht gut gelingt, das

Meditationsobjekt nicht klar genug ist und unser Geist leicht abgelenkt wird. Der Grund für diese Unklarheit während der Meditation ist immer, daß der Geistesfaktor der Bewußtheit nicht stark genug ist und nicht genügend geschult wurde. Diese Meditation ist ein sehr geeignetes Mittel, um die Bewußtheit zu schulen und zu stärken, was dann den weiteren Meditationen zugute kommt. Sie kann auch mit der Geistesschulung der **Bodhisattvas** verbunden werden, indem man sich beim Einatmen vorstellt, daß die Leiden und Schmerzen aller Wesen in Form von schwarzem Licht aufgesogen und mit der Eigenliebe verschmolzen werden, welche man dann zerstört. Beim **Austamen** stellt man sich vor, daß alles Glück und alle Fröhlichkeit den Wesen zufließt. In Verbindung mit solchen Gedanken wird diese Meditation zu einer **Mahāyāna-Übung**.

### **Ich habe noch nicht ganz verstanden, was für eine Art Unrat gemeint ist.**

Man kann sich das folgendermaßen vorstellen: Im allgemeinen fließen in einigen Kanälen des Körpers Blut, in anderen »Winde« oder bestimmte Energien. Dabei gibt es Blut, das dem Körper nützt und solches, das ihm schadet. Ebenso gibt es Winde im Körper, die vorteilhaft sind, und andere, die schädlich sind. Um es sich leichter zu machen, kann man sich vorstellen, daß in diesen Kanälen schädliches Blut und schädliche Winde sind, die damit ausgestoßen werden. In Wirklichkeit kommt aus der Nase kein Blut heraus, aber man kann es sich dennoch so vorstellen.

### **Sind dann mit diesem Unrat eher Krankheitskeime gemeint oder auch geistige Faktoren?**

Damit wollte ich gerade fortfahren. Man stellt sich Unrat vor; aber in Wirklichkeit sind es Leidenschaften wie Haß, Begierde und Verblendung, die Sie da hinausbefördern. Ich habe am Anfang eine sehr einfache **Visualisation** beschrieben. Man kann diese Meditation dann mit weiteren Vorstellungen verbinden. Sie mit der **Beseitigung** der Leidenschaften zu beseitigen, wäre dann eine Vorstellung für Personen mittlerer Fähigkeit, die Ursachen für das Erreichen der Befreiung erzeugen wollen. Die weiteren Vorstellungen — das Leid aller Wesen auf sich zu nehmen und ih-

nen dafür Glück zu geben — sind gedacht für Personen hoher Fähigkeit, die sich den **Übungen der Bodhisattvas** widmen. Die Atemübungen umfassen sehr viele verschiedene Stufen und Schwierigkeitsgrade, und die Erklärungen zu diesen Meditationen sind sehr weit und umfassend. Es gibt auch Erklärungen zur Entwicklung von Erbarmen und echter Liebe in Verbindung mit dieser Meditation.

**Wenn die negativen Gedanken ausgeatmet werden, bleiben sie dann nicht im Raum, und ist es dann nicht besser, sie umzuwandeln? Denn wenn wir sie ausatmen, sind sie ja - da Gedanken Kräfte sind - gegenwärtig und werden von anderen Wesen aufgenommen, oder?**

Zweifellos ist es am besten, anderen Gutes zu geben. Daher ist es auch notwendig, daß man die Übungen eines Bodhisattva durchführt. Bei der Übung mit dem Ausatmen der Leidenschaften und dergleichen handelt es sich lediglich um eine Vorstellung, die wirkungsvolle Anlagen im Geist hinterläßt, die einen in der Zukunft dazu führen können, dieses Ziel tatsächlich zu erreichen. In Wirklichkeit jedoch gehen die Geistesverblendungen nicht aus den Nasenlöchern heraus. Sonst könnte man sie sehr einfach und schnell durch Atmen loswerden. Das ist leider nicht der Fall. Deshalb muß man sich keine Sorgen machen, daß sie tatsächlich nach außen abgegeben werden und dann irgendwelches Leid verursachen können. Doch obgleich es in Wirklichkeit nicht möglich ist, Kleśas einfach durch die Nasenlöcher auszuatmen, sind solche Meditationen ganz und gar nicht zwecklos: Das wäre wiederum falsch gedacht.

**Muß man zuerst die eigenen Geistesverblendungen bereinigen, oder konnte man gleich mit dem Bodhisattva-Weg anfangen, und geschieht es dabei von selbst?**

Es ist nicht notwendig, zuerst nur seine eigenen Leidenschaften zu be-

seitigen, sondern man kann gleich mit den Praktiken des Bodhisattvas beginnen und sie dann im Laufe dieser Schulung beseitigen.

## Die Zeichen im Traum

**E**s wurde die Meditationsform mit den verschiedenen Kanälen und der Atemübung erklärt. Sie haben natürlich einige Zweifel, ob es solche Kanäle wirklich gibt, vor allem wohl deswegen, weil ich auch davon sprach, daß sie ein



wenig unter dem Nabel aufhören und offene Enden haben. Doch das sind lediglich Vorstellungen, die für die Meditation verwendet werden. In Wirklichkeit haben die Kanäle natürlich keine offenen Enden; der rechte und linke Kanal gehen durch die Beine bis zu den Füßen hinunter, und der zentrale Kanal reicht bis zu den Geschlechtsorganen.

Weiterhin wurde von der Notwendigkeit gesprochen, negatives Karma zu bereinigen und zu beseitigen, wobei bestimmte Zeichen zu erkennen seien. Was die Zeichen betrifft, die in Träumen auftreten, so träumen wir eine ganze Reihe von Sachen und dürfen das nicht für allzu wahr halten. Was Sie in Träumen sehen und erfahren, existiert nicht wirklich. Sie schlafen ein, träumen etwas und stellen am Morgen fest, daß es eigentlich nur ein Traum war. Wenn wir je-

doch Methoden zur Bereinigung negativen Karmas anwenden, können als Resultat davon ganz bestimmte Zeichen in den Träumen auftreten: zum Beispiel daß man fliegt, daß man Milch oder Joghurt trinkt oder daß aus dem Körper alle möglichen unangenehmen Tiere austreten wie Schlangen und Spinnen, daß man Blut und alle möglichen schmutzigen Sachen ausscheidet oder ausbricht und ähnliches.

Es gibt sehr viele solcher Zeichen, die auf eine Bereinigung hindeuten können. Hier ist nicht genügend Zeit, sie alle zu erklären. Man kann auch die Sonne oder den Mond im Traum scheinen sehen. Treten solche Zeichen im Traum ein- oder zweimal auf, ist das nicht so ernst zu nehmen; denn sie können auch bei Leuten auftreten, die gar keine Anstrengungen machen, negatives Karma zu bereinigen. Wenn sie nur ein- oder zweimal auftreten, sollte man sich nicht darauf verlassen.

Woran erkennt man nun die verlässlichen Zeichen? Wenn bei jemandem, der sich über lange Zeit bemüht hat, negatives Karma zu bereinigen, solche Träume in ständiger Wiederholung auftreten und dabei in dem Maß deutlicher werden, wie er sich bemüht, so sind diese Träume ein Zeichen der eingetretenen Bereinigung. Treten darüber hinaus nicht nur solche Träume auf, sondern im Vergleich zu früher auch ein wesentlich größeres Verständnis und ein wesentlich größeres Mitgefühl und Erbarmen mit den anderen und mehr echte Zuneigung, so sind dies tatsächlich Zeichen, die auf eine wirkliche Bereinigung negativen Karmas schließen lassen. Außerdem bewirkt eine solche Bereinigung, daß die eigene Bewußtheit viel stärker wird. Dies macht sich darin bemerkbar, daß bei Meditationen die Visualisation wesentlich klarer und stabiler werden. Man nimmt Unterweisungen sehr viel leichter auf und vergißt sie nicht so schnell wie sonst. Beim Nachdenken erreicht man mehr Klarheit als früher. Als weiteres Zeichen wird man nach einer unheilsamen Handlung sofort eine Unklarheit und Trübung des Geistes bemerken. Für uns hingegen scheint es im Moment

fast gleich zu sein, was wir tun; denn unser Geist ist so sehr mit den negativen **karmischen** Potentialen verbunden, daß man bei einem Potential mehr oder weniger keinen deutlichen Unterschied spürt.

## Die Mittel zur Bereinigung

**W**ie bereinigt man nun unheilbares Karma? Zunächst versucht man, sich an Dinge zu erinnern, die man falsch gemacht hat. Man sollte die begangenen Fehler erkennen und Reue darüber verspüren. Sich seine negativen Handlungen bewußt zu machen und darüber Reue zu entwickeln, ist ein Mittel, um alles negative Karma schneller und wirksamer zu beseitigen. Wenn Sie ein schmutziges Tuch einfach in Seifenwasser stecken, wird die Seife ein gewisses Maß an Schmutz beseitigen. Wenn Sie jedoch die einzelnen Flecken suchen und speziell behandeln, werden sie dadurch noch **vollständiger** entfernt. Weiterhin ist der Vorsatz notwendig, in Zukunft unter keinen Umständen Ähnliches zu wiederholen. Das ist unbedingt notwendig, um die Bereinigung korrekt **durchzuführen**.



Wahrscheinlich denken Sie, im Buddhismus hängt es ganz von einem selbst ab, was man tut und erreicht, und es nützt auch nichts, die Buddhas um ihre Hilfe zu bitten. Das ist jedoch nicht der Fall. Im Buddhismus gehört es zur grundlegenden Einstellung für die Ausübung von **Dharma**, daß man Vertrauen hat. Es gibt viele Arten von Vertrauen und verschiedene Objekte, auf die man sein Vertrauen setzen sollte. Diese verschiedenen Arten von Vertrauen sind eine der Grundlagen für eine wirksame

Ausübung **des Dharma**. Wenn man wirklich sein negatives Karma bereinigen will, ist es notwendig, sein ganzes Vertrauen auf Buddha zu setzen und zu denken: »**Auf** Buddha setze ich mein ganzes Vertrauen, daß ich meinen Geist **weiterentwickeln** kann, daß er mir den Weg zeigt, daß ich die rechten Mittel anwende und daß ich damit zurechtkomme.«

## Vertrauen entwickeln

**W**enn man einerseits eigene Anstrengungen und Tatkraft **aufbringt und andererseits** sein ganzes Vertrauen auf das Zufluchtobjekt setzt, wird sowohl durch die eigenen Bemühungen als auch durch den Segen und die Mitwirkung der Buddhas und der anderen Zufluchtobjekte eine sehr wirksame und schnelle Bereinigung **des** negativen Karmas herbeigeführt. Es ist gut, sein ganzes Vertrauen und seine ganze Hoffnung auf den Buddha zu setzen; denn der Buddha hat in seiner **Erkenntnisfähigkeit** keinerlei Hindernisse. Er erkennt alle Phänomene, wie sie tatsächlich sind. Er hat zudem keinerlei Mangel an Erbarmen und Mitgefühl, und seine Fähigkeiten zu helfen sind vollkommen. Wenn wir deshalb von unserer Seite her die entsprechende Verbindung herstellen, wird er von seiner Seite her ohne jede Anstrengung und vollständig die entsprechenden Hilfen ermöglichen.

Die Sonne zum Beispiel hat keinerlei Hindernis oder **Unfähigkeit**, die Erde zu erwärmen und zu erleuchten. Wenn Sie nun eine Tasse haben und wünschen, daß es in dieser Tasse hell wird, so ist es notwendig, sie mit der Öffnung gegen die Sonne zu richten. Solange die Tasse umgedreht auf der Erde liegt, können die Fähigkeiten der Sonne, Licht und Wärme zu geben, noch so vollständig sein — in der Tasse wird es nicht hell werden. Es ist also unbedingt notwendig, das von beiden Seiten her **eine gewisse Arbeit geleistet** wird: Einerseits bedarf es der Fähigkeiten der Sonne, andererseits ist es notwendig, die Tasse umzudrehen und entsprechend auszurichten, damit es in ihr auch wirklich hell werden kann.

Um ein weiteres Beispiel zu geben: In der Schule kann sich der Lehrer noch so anstrengen und die **ver-**

**schiedensten** pädagogischen Mittel anwenden — wenn der Schüler von seiner Seite her nichts tut und keinen Finger rührt und nicht einmal einen Buchstaben schreibt, ist alles hoffnungslos; der Schüler wird nichts lernen. Wenn der Schüler jedoch von seiner Seite her alle Anstrengungen auf das Lernen richtet und auch der Lehrer sich bemüht, dem Schüler neuen Stoff beizubringen, ist es möglich, daß der Schüler große Fortschritte macht und viele Fähigkeiten und Vorzüge erwirbt.



## Mantras rezitieren

**A**ls **zentrales Werkzeug**, um negatives Karma zu **beseitigen**, wird oft die Rezitation bestimmter **Mantras** genannt. Das ist ein sehr gutes Mittel. Wer nicht gerne rezitiert, der kann auch spezielle Meditationen durchführen, um negatives Karma zu bereinigen. Die Meditationen werden dann auch in dieser Richtung wirken, da sie genauso ein Mittel sind, um den Geist weiter zu entwickeln und Unverständnis, Unklarheit und dergleichen zu beseitigen. Wenn man sich beispielsweise irgendeiner un guten Tat erinnert, diese wirklich bereinigen möchte und deshalb meditiert, wird der Nutzen der Meditation sich auch auf die Bereinigung dieses negativen Karmas auswirken.

Es gibt genügend geeignete und übliche Mittel, um negatives Karma zu bereinigen; dazu gehören unter anderem das Rezitieren **des Vajrasattva-Mantras** und das Darbringen von Niederwerfungen. Wer jedoch einen Lehrer in der Nähe hat und sich gleichzeitig beklagt, daß er nichts wisse, nichts verstehe und daß ihm keiner etwas sage, der ist zu vergleichen mit jemandem, der **in** einem großen Wasserbecken sitzt und schreit, er bekomme nichts zu trinken und sei durstig.

Man sollte all die genannten Mittel zur Bereinigung negativen Karmas über lange Zeit täglich anwenden. Das ist sehr wichtig. Das waren die Vorbereitungen zur eigentlichen Meditation über **Mahāmudrā**.