

Die Bereinigung unheilsamer Handlungen mit Hilfe der Vier Kräfte

*Meditationsanleitung
von Geshe Thubten Ngawang
und Gelong Dschampa Tendzin*

Das Gesetz von Handlungen und ihren Wirkungen (Karma) und das Thema Wiedergeburt sind grundlegend in der buddhistischen Lehre. Deshalb ist es besonders wichtig, ein korrektes Verständnis der Darlegungen des Buddha zu diesen Punkten zu entwickeln. Karma ist keine äußere Macht, die uns beherrscht und der wir uns beugen müssen. Es handelt sich auch nicht um ein Strafsystem eines erzürnten Gottes oder Buddhas. Das Ziel der Kontemplation über Karma ist nicht, sich mit Schuldgefühlen zu plagen. Vielmehr ist das Gesetz der Entprechung zwischen heilsamen Handlungen und Glück sowie zwischen unheilsamen Handlungen und Leiden eine natürliche Tatsache, die es zu beachten gilt. Die Erklärungen des Buddha zu diesem Thema sollte man als Ratschlag und als Schutz verstehen.

Negative Handlungen wie etwa die zehn unheilsamen Handlungen hinterlassen Potentiale oder Anlagen im Bewußtsein, die unter entsprechenden Umständen in diesem oder späteren Leben zu unangenehmen Erfahrungen führen. Da es sich bei diesen Anlagen um unbeständige, wandelbare Phänomene handelt, muß man ihre Wirkungen nicht erfahren, wenn man ihnen durch entsprechende heilsame Bemühungen rechtzeitig ihre zerstörerische Kraft raubt. In diesem Zusammenhang spielt die Reue eine große Rolle, und die Praxis der Bereinigung ist durchaus mit Bußübungen in den anderen Weltreligionen vergleichbar. Es wäre vorteilhaft für uns, wenn unsere religiöse Hauptpraxis darin bestünde, den Geist von Anlagen schlechter Handlungen aus der Vergangenheit zu bereinigen, solange wir die Freiheit dazu haben und im Vollbesitz unserer Kräfte sind. Durch die Praxis der Bereinigung können wir negative Wirkungen schlechter Handlungen in diesem und späteren Leben vermeiden.

Wie bei jeder Meditation bereiten wir den Geist vor, indem wir uns vor Gegenstände, welche die drei Juwelen symbolisieren, in Meditationshaltung setzen und ein Gebet sprechen, das dem Geist Kraft verleiht. Dann erzeugen wir die Vier Kräfte:

- **Die Kraft der Stütze:** Wir stützen uns auf die Objekte, gegenüber denen in der Vergangenheit Verfehlungen vorgekommen sind. Dies sind zum einen die fühlenden Wesen, denen wir geschadet haben. Wir bemühen uns, den Schaden wiedergutzumachen, indem wir Mitgefühl für sie hervorbringen. Zum anderen stützen wir uns auf die Buddhas, jene Wesen von großem Erbarmen, die wir im Raum vor uns visualisieren. Ihnen gegenüber haben wir in der Vergangenheit Mißtrauen gehegt, z.B. indem wir Religion ablehnten. Nun bringen wir ihnen von Herzen Vertrauen entgegen.

- **Die Kraft des Verwerfens,** der Reue: Wir führen uns vor Augen, daß wir in der Vergangenheit Unheilsames selbst ausgeübt, in Auftrag gegeben oder uns daran erfreut haben, wenn es andere taten. Entscheidend ist an diesem Punkt nicht, ob wir uns an alle Handlungen erinnern können. Wir machen uns bewußt, daß wir in vergangenen Leben alles nur denkbare Unheilsame angesammelt haben. Wenn uns dabei eine bestimmte Handlung besonders beschäftigt, können wir uns auch darauf konzentrieren. Wir bereuen diese Handlungen so intensiv, wie jemand die versehentliche Einnahme von Gift bereut, und entwickeln den inständigen Wunsch, es schnell wieder loszuwerden.

- **Die Kraft des Vorsatzes:** Wir versprechen in Gegenwart der Buddhas, diese sinnlosen und schädlichen Handlungen, die wir bereut haben, in Zukunft zu vermeiden. Damit dieser Vorsatz nicht zu einer Lüge gegenüber den Buddhas wird, nehmen wir uns eine überschau-

bare Zeitspanne vor, in der wir bestimmte Handlungen auf keinen Fall begehen.

• **Die Kraft der Gegenmittel:** Diese Kraft besteht darin, religiöse Übungen mit der ausdrücklichen Absicht anzuwenden, schlechte Handlungen zu bereinigen. Obwohl eigentlich alle Dharmahandlungen diesen Zweck erfüllen, wie z.B. das Studium, die Meditation, die Freigebigkeit usw., so gibt es doch besondere Übungen, die in diesem Zusammenhang empfohlen werden. So ist es z.B. üblich, das Hundertsilbenmantra von Vajrasattva zu sprechen oder die Gebete „Die allgemeine Bereinigung“ oder „Bereinigung von Verfehlungen“, in denen negative Handlungen aufgelistet werden, zu rezitieren. Außerdem empfiehlt es sich, Verneigungen und Opfergaben zu machen, Stupas zu umrunden oder Statuen und Dharma-Texte herzustellen. Wenn man die Meditation über die Vier Kräfte übt, kann man an dieser Stelle Zufluchtnahme oder Mitgefühl kontemplieren.

Am Ende der Meditation stellen wir uns vor, daß die Buddhas, die wir uns die ganze Zeit über im Raum vor uns vorgestellt haben, über unsere Bemühungen sehr erfreut sind und spontan ihren Segen in Form von Licht und Nektar aussenden. Dieser Segen erreicht unseren Körper über den Scheitel, füllt den ganzen Körper an und reinigt alle Hindernisse von Körper und Geist. Wir verbleiben dann in einem Zustand der Freude über diese Läuterung und machen uns klar, daß diese Freude entsprechend der Lehre von der Leerheit keinerlei eigenständige Existenz besitzt. Wenn wir uns auf diese Weise schulen, wird auch unsere Weisheit anwachsen. Je intensiver wir die Vier Kräfte anwenden, um so vollständiger wird die Bereinigung sein. Schließlich widmen wir die Verdienste der Meditation dem Wohle aller Lebewesen.

DA-SEIN

Buddhistisch orientierte Hospizgruppe begleitet Sterbende

Karin Heinemann

Die Hospizgruppe DA-SEIN arbeitet seit ihrer Gründung im November 1991 im Raum München. Wir unterscheiden uns von anderen Hospizorganisationen durch die spiritueller orientierte Ausbildung unserer Helferinnen und Helfer gemäß der tibetisch-buddhistischen Tradition. Zentral für die Vorbereitung zur Sterbebegleitung ist für uns, daß wir durch Meditationen über die eigene Sterblichkeit den Prozeß spiritueller Entwicklung anregen. Furchtloser Beistand in schwierigen Lebensphasen und tiefes Verständnis für die anderen kann nur von Menschen gegeben werden, die sich schon mit der eigenen Vergänglichkeit beschäftigt haben.

Unser ambulanter Dienst versteht sich als Ergänzung zum herkömmlichen Gesundheitswesen. Wir betreuen Sterbende im Krankenhaus, im Altenheim oder zu Hause. Durch Informationen über gezielte Schmerztherapie versuchen wir, die körperlichen Leiden der Kranken zu lindern. In Gesprächen mit Angehörigen und Freunden werden Wünsche und Ängste thematisiert. Wir beraten, ob Pflege daheim möglich ist und wie man sie organisieren kann. Ist ein Patient im Krankenhaus, besuchen wir ihn, erledigen Besorgungen und helfen ihm, seine Wünsche im Hinblick auf die Behandlung durchzusetzen.

Wir bieten an, beim Krankheits-, Sterbe- und Trauerprozeß da zu sein und zu helfen. Der sterbende Mensch und seine Familien und Freunde sind gemeinsame Adressaten unseres Hospiz-Dienstes. Die Angehörigen benötigen nicht weniger Aufmerksamkeit und Fürsorge als der Sterbende selbst, wenn beide in dieser schwierigen Phase gemeinsam bestehen sollen. Die Be-

gleitung Trauernder gehört

ebenfalls zu unseren

Aufgaben. Ist ein

von uns begleite-

ter Sterbender

praktizierender

Buddhist hel-

fen wir ihm,

die spirituelle

Betreuung zu

organisieren,

die er sich ge-

mäß seiner Tradi-

tion wünscht. Ein

Hospiz-Helfer besucht

den Patienten circa ein bis

zweimal pro Woche, übernimmt

kurzfristig Tag-/Nachtwachen und ent-

lastet die Angehörigen. Diese Hilfe gibt

vielen Familien Mut, das Sterben zu

Hause zu ermöglichen. Hospizarbeit

macht sich zur Aufgabe, Patienten und

Familien so weit geistig oder spirituell

auf den Tod vorzubereiten, daß sie be-

reit sind, den Tod anzunehmen. Die

Voraussetzung ist natürlich, daß eine

optimale Pflege gewährleistet ist und

daß es gelingt, eine Gemeinschaft von

Menschen zu bilden, die sich der Be-

dürfnisse aller Beteiligten verständnis-

voll annimmt.

Dem Verein DA-SEIN gehört eine

wachsende Gruppe ehrenamtlicher

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen an.

