

Die vier Gegenkräfte zur Bereinigung

von Geshe Thubten Ngawang



Dsche Tsongkapa rät, die vier Gegenkräfte zur Bereinigung unheilsamer Handlungen möglichst regelmäßig anzuwenden. Es wäre falsch, negative Taten einfach auf sich beruhen zu lassen, denn dann würde das schlechte Potential, das sie im Geist hinterlassen, noch zunehmen. Unachtsamkeit und Sorglosigkeit in bezug auf fehlerhafte Handlungen sind ein ursächlicher Faktor dafür, noch mehr Unheilsames anzuhäufen. Allgemein werden vier Faktoren erklärt, die das Entstehen schlechter Taten begünstigen: Unwissenheit in bezug darauf, was heilsam oder unheilsam ist, wobei man auch nicht erkennt, welche Wirkungen aus den Taten entstehen; mangelnder Respekt gegenüber der Lehre von Karma und Wirkung; Unachtsamkeit, das heißt, man läßt seinem Verhalten freien Lauf, ohne sich vor Verfehlungen zu hüten; eine Vielzahl von Leidenschaften im Geist.

Zur Bereinigung unheilsamer Handlungen lehrte der Buddha die vier Kräfte.

te. Werden sie vollständig angewendet, gibt es keine unheilsame Handlung, die wir nicht bereinigen können.

Die erste Kraft ist die Reue oder das Verwerfen. Wir bemühen uns um die Erkenntnis, daß die negativen Handlungen Leiden verursachen und viele unangenehme Wirkungen hervorrufen. Wir selbst und auch alle anderen Wesen, die uns umgeben, haben in diesem und in vergangenen Leben zahllose unheilsame Handlungen begangen, und die Potentiale daraus bleiben mit dem Geist verbunden. Wenn wir uns davon nicht reinigen, werden sie sich in Zukunft zu Leiden auswirken. Aus diesem Grund verwerfen wir sie; dies ist die Kraft der Reue. Wir sollten das Gefühl in uns erzeugen ähnlich dem, als hätten wir Gift oder vergiftete Nahrung zu uns genommen. Sobald uns bewußt ist, daß sich das Gift in unserem Körper befindet, würden wir den starken Wunsch hegen, es so schnell wie möglich wieder loszuwerden.

Bei der Kraft der Reue kommt es nicht darauf an, daß wir uns an alle unheilsamen Handlungen erinnern, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben. Wir schließen diese Tatsache einfach aus unserer gegenwärtigen Lebensführung, daraus, wie wir bisher gelebt haben; immer wieder sind uns Fehler unterlaufen. Aus den Leidenschaften und der Unwissenheit in unserem Geist können wir folgern, daß sie uns nicht nur in diesem Leben zu negativen Taten geführt haben, sondern daß dies auch in der Vergangenheit so war. Die Potentiale aus diesen Taten haben sich nicht in nichts aufgelöst, sondern bestehen weiterhin als Ursachen für Leiden. Es ist wichtig sich zu vergegenwärtigen, daß man seit anfangsloser Zeit alle erdenklichen schlechten Taten begangen hat, und diese dann quasi en bloc bereuen.

Reue entsteht vor allem, wenn wir uns die Wirkungen anschauen, die unheilsame Handlungen nach sich ziehen. Es gibt hauptsächlich drei karmische Wirkungen:

1. die vollständig gereifte karmische Frucht in Form der fünf körperlichen und geistigen Aggregate, die wir als Folge einer Handlung annehmen;
2. die beherrschte Wirkung, also die Umgebung, in die wir als Resultat einer Handlung geboren werden und die wir als glücklich oder leidhaft erleben;
3. die der Ursache entsprechende Wirkung, die darin besteht, daß wir Dinge erfahren, die der Natur der vergangenen Handlung entsprechen, zum

Vier Faktoren, die Unheilsames begünstigen

1. Unwissenheit in bezug auf das Gesetz von Ursache und Wirkung (Karma).
2. Mangelnder Respekt gegenüber der Lehre von Karma.
3. Mangelnde Achtsamkeit in bezug auf die eigenen Handlungen.
4. Leidenschaften, die den Geist in einen undisziplinierten Zustand versetzen.

Beispiel, daß wir aufgrund des Tötens nur ein kurzes Leben haben, und daß wir dazu tendieren, diese unheilsame Handlung wiederholt durchzuführen. Bedenken wir diese Konsequenzen, entsteht Reue hinsichtlich negativer Taten der Vergangenheit.

Es gibt allerdings auch Menschen, die die Kraft der Reue nicht konstruktiv anwenden; denn diese Reue hat nichts mit dem zu tun, was man als Schuldgefühl bezeichnet. Schuldgefühle sind eher eine Hemmung, sie blockieren den Geist mit vielen schlechten Gedanken. Womöglich quält sich die betroffene Person mit dem Gedanken, daß sie ein ganz schlechter Mensch sei, daß alles, was sie macht, immer nur negativ sei; sie ist permanent besorgt darüber, was sie alles Schlechtes getan habe. Eine solche Haltung ist eher kontraproduktiv, sie bringt uns nicht weiter. Sie trifft auch nicht das, was mit Reue gemeint ist. Reue ist die Einsicht, daß wir etwas falsch gemacht haben, verbunden mit der Bemühung, etwas Konstruktives dagegen zu setzen. Es hat keinen Zweck, immer in den alten Fehlern zu graben. Es reicht, die Fehler einzusehen, sie zu bereuen und nicht wiederzubegehen.

Die zweite Kraft ist der Vorsatz. Wir nehmen uns vor, negative Handlungen in Zukunft zu unterlassen. Je stärker

die Reue über unheilsame Handlungen ist, desto intensiver wird auch die Kraft des Vorsatzes sein. Je kraftvoller der Vorsatz ist, um so stärker wird die Reinigung von negativem Karma sein. Wir fassen einen möglichst weitreichenden, aber gleichzeitig realistischen Entschluß und erzeugen eine starke Willenskraft, damit wir den Vorsatz auch einhalten. Natürlich wäre es am besten, wenn wir ab sofort überhaupt keine unheilsamen Handlungen mehr begehen würden, aber das wird uns kaum möglich sein. Deshalb nehmen wir uns vor, bestimmte unheilsame Handlungen erst einmal für eine bestimmte Zeit in jedem Fall zu vermeiden. Wir können denken, daß wir eine bestimmte Handlung ein Jahr lang, einen Monat lang oder wenigstens heute aufgeben wollen. Es ist wichtig, daß wir einen konkreten Entschluß fassen, der mit unseren Fähigkeiten im Einklang steht. Wenn wir rezitieren: „In Zukunft werde ich nie mehr solche Handlungen begehen“, dann sollten wir uns davor hüten, eine Lüge zu formulieren. Deshalb denken wir, indem wir die Worte sprechen, daß wir eine bestimmte Tat für eine bestimmte Zeit nicht begehen. Würden wir den Satz gedankenlos aussprechen, obwohl wir gar nicht in der Lage sind, nie mehr unheilsam zu handeln, kommt es einer Lüge gegenüber den Buddhas gleich.

Die dritte Kraft innerhalb der vier Gegenkräfte ist die Kraft der Stütze. Sie beruht auf dem Prinzip, daß wir eine Handlung gegenüber dem Objekt bereinigen müssen, gegenüber dem wir sie begangen haben. Wir handeln gegenüber zwei Kategorien von Wesen: gegenüber heiligen Objekten und gegenüber gewöhnlichen Wesen. Heilige Objekte, auf die sich unheilsame Handlungen beziehen können, sind zum Beispiel die Drei Juwelen. Sie geschehen, indem wir die Lehre mißachten, den Buddha oder die Geistige Gemeinschaft geringschätzen, schlecht über sie reden, ihnen Fehler nachsagen und anderes mehr. Sind solche Taten vorgekommen, muß man sie auch gegenüber diesen Objekten wieder bereinigen, indem man Zuflucht zu ihnen nimmt und sein Vertrauen in sie erneuert. Unheilsame Handlungen gegenüber gewöhnlichen Wesen sind zahlreich. Man sammelt sie an, wenn man sie verletzt, schädigt, zum Beispiel durch körperliches oder sprachliches Verhalten. Die Bereinigung kann nur erfolgen, indem wir ihnen gegenüber eine Haltung der Liebe und des Mitgefühls entwickeln. Auch die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes gehört zur Kraft der Stütze. In der Vajrasattva-Meditation ist diese Kraft auch enthalten. Denn wir visualisieren uns umgeben von allen Wesen, die im Daseins-

Es gibt viele Möglichkeiten, ein Gegengewicht zu unheilsamen Handlungen zu schaffen:

1. die Rezitation von heiligen Texten,
2. das Reinigen, Füllen und Anfertigen von Buddha-Statuen,
3. die Darbringung von Opfergaben,
4. den Bau oder die Renovierung von Stūpas.



Archiv TZ



kreislauf unendlich viel Leiden erleben. Wir haben den Wunsch, daß sie sich von diesem Leiden ganz befreien. Während wir das Mantra rezitieren, reinigen wir nicht nur uns selbst, sondern visualisieren auch, wie die Wesen von dem Nektar geläutert werden. Dies ist eine Übung von Mitgefühl, und damit ist die Kraft der Stütze darin enthalten. Wir sprechen von der „Kraft der Stütze“, weil wir uns auf das Objekt stützen müssen, gegenüber dem wir eine unheilsame Handlung begangen haben, um sie zu bereinigen. In ähnlicher Weise müssen wir uns nach einem Sturz auf denselben Boden stützen, auf den wir gefallen sind, um wieder aufzustehen.

Die vierte Kraft besteht in der Anwendung von Gegenmitteln. Dsche Tsongkapa zählt in einer Lamrim-Schrift sechs Arten heilsamer Übungen auf, basierend auf Erklärungen von Asaṅga. Auch Śāntideva nennt in seinem „Kompendium der Übungen“

heilsame Taten, die dazu geeignet sind, sich zu läutern: 1. Sūtras rezitieren oder lesen, 2. über die Leerheit meditieren, 3. heilsame Handlungen im Zusammenhang mit Bildnissen und Statuen des Buddha durchführen, zum Beispiel indem man Bilder des Buddha anfertigt, Statuen repariert, reinigt, bemalt, 4. Darbringung von Opfergaben, 5. Rezitation der Namen oder Namensmantras von Buddhas und Bodhisattvas und 6. Rezitation von Mantras oder Dharanis, wobei besonders das Mantra von Vajrasattva genannt wird.

In den Sūtras werden viele Mittel gelehrt, um unheilbares Karma zu bereinigen. Es gibt aber kein Mittel, das so vollständig wäre wie die Anwendung der vier Gegenkräfte. Nach Dsche Tsongkapa besteht der besondere Effekt darin, daß man sich vollständig von schlechten Taten reinigen kann, so daß man die leidvollen Auswirkungen gar nicht oder nur in abgeschwächter Form erlebt. Wenn das Karma bereinigt

ist, entstehen zum Beispiel statt großer Leiden nur noch geringfügige Leiden, statt des Erlebens der Resultate in niedrigen Daseinsbereichen, erfährt man die Leiden nur in der menschlichen Existenz, wo sie erheblich abgemildert sind. Möglich ist, daß man geringfügige Kopf- oder Zahnschmerzen erlebt, statt langandauernde Leiden in niedrigen Bereichen. Gerade wenn wir Reinigungsübungen durchführen, kann es geschehen, daß Schmerzen auftreten. Sie sind meist ein Zeichen dafür, daß Karma tatsächlich bereinigt worden ist. Wir sollten nicht denken, daß durch die Dharma-Praxis unsere Probleme noch zunehmen; diese Schwierigkeiten sind nur vorübergehend, und damit werden viel größere Leiden in der Zukunft „abgegolten“. Wie stark wir uns reinigen, hängt von vielen Faktoren ab – von der Intensität, der Regelmäßigkeit, der Dauer und Vollständigkeit, mit der man die vier Gegenkräfte anwendet.

Der Buddha hat darauf hingewiesen, daß wir Mittel anwenden sollten, um unheilbare Handlungen zu bereinigen. Er nannte besondere Mittel zur Bereinigung in bezug auf die verschiedenen Gelübde:

Bei den **Laiengelübden** werden keine speziellen Rituale erklärt; die Bereinigung kann zum Beispiel durch die Rezitation der „Allgemeinen Bereinigung“, des „Sūtra der Drei Anhäufungen“, das das Bekenntnis gegenüber den 35 Buddhas enthält, oder die Rezitation des Mantras von Vajrasattva durchgeführt werden.

Für Mönche und Nonnen gibt es zur Bereinigung im Falle von Verfehlungen gegen das **Prätimokṣa-Gelübde** die alle 15 Tage vollzogene „Sodschong-Zeremonie“ (Zeremonie zur Pflege und Reinigung der Disziplin).



REINIGUNG DER GELÜBDE

Fehler gegen das **Bodhisattva-Gelübde** bereinigt man, indem man das Gelübde wieder neu nimmt. Dies kann zu Hause vor dem eigenen Altar geschehen. Die Meister raten, daß wir das Gelübde täglich jeweils morgens und abends erneuern, indem wir mit der Bodhicitta-Geisteshaltung den Vers zum Ablegen des Gelübdes rezitieren.

Übertretungen des **Tantra-Gelübdes** sind schwieriger zu bereinigen. Wir müssen entweder in einer Initiation das Gelübde neu nehmen oder eine Selbsteinweihung durchführen. Dies ist uns jedoch nur erlaubt, wenn wir eine Klausur mit der Rezitation von 100.000 Mantras und einer abschließenden Feuerpūjā absolviert haben. Auch eine komplette Vajrasattva-Klausur kann das Gelübde reinigen.