



# Die Meditation der Vergebung

Ginger Neumann

In allen großen Religionen gilt die Kraft der Vergebung als ein wichtiges Heilmittel auf dem spirituellen Pfad. Dahinter steht die Erfahrung der Meditierenden, dass wir nicht mit voller Achtsamkeit und einem liebevollen Herzen in der Gegenwart ein erfülltes Leben führen können, wenn wir mit Erlebnissen der Vergangenheit hadern. Die Bemühung um Vergebung ermöglicht auch nach traumatischen Erfahrungen einen neuen Anfang im Umgang mit uns selbst und den anderen. Die Zuversicht in der Übung beruht auf dem Wissen um die Wandlungsfähigkeit jedes Menschen zum Guten. Verschließen wir uns der Möglichkeit, unser Herz erneut zu öffnen, können wir den Kreislauf der Gewalt in uns selbst und anderen antun nicht beenden.

Im Prozess des Loslassens geht es nicht darum, vergangene Übeltaten zu verdrängen, sie nicht mehr als solche zu benennen oder die Augen vor zukünftigen Gefahren zu verschließen. Wenn etwa einem jungen Menschen etwas angetan wurde, so muss er sich später zuerst seinen

**von Oliver Petersen**

oft verborgenen Groll bewusst machen und damit arbeiten. Langfristig jedoch wirkt es sich negativ aus, innerlich sein Leben lang an dieses traumatische Geschehen und an den Schädiger gefesselt zu sein. Wer verzeiht und dem Zorn auf das Erlebte nicht ständig neue Nahrung gibt, kann sich von diesem Schmerz befreien.

Das gleiche gilt auch für politische Prozesse. Ganze Völker oder Volksgruppen sind geprägt von Feindschaft gegen andere, weil sie nicht verzeihen können und weil sie das Leiden auf der anderen Seite nicht wahrnehmen. Für den Geschädigten selbst ist es von größtem Nutzen, sich wieder der Liebe und dem Vertrauen zu öffnen. Denn Hass auf andere, aber auch auf sich selbst zerstört die eigene Integrität.

Der Prozess des Vergebens muss schrittweise und in aller Vorsicht erfolgen. Die Voraussetzung dafür, sogar Schädigern Mitgefühl entgegen zu bringen, ist zunächst die liebevolle Zuneigung auf sich selbst, Freunde und neutrale Personen zu richten und sich in der Meditation lie-

bender Güte (metta) zu schulen. Bei der Übung werden wir feststellen, dass es genau so schwer sein kann, sich die eigenen Fehler zu vergeben wie anderen zu verzeihen, vor allem wenn man sie als sehr schwierig empfindet. Wenn wir in uns hineinhorchen, merken wir, wie gnadenlos kritisch wir gerade mit uns selbst umgehen und wie wenig wir uns unsere Unvollkommenheit und fehlerhaften Handlungen verzeihen können. So fällt es uns umso schwerer, andere Menschen mit ihren Fehlern zu akzeptieren. Deshalb besteht die Meditation der Vergebung zunächst darin, sich selbst anzunehmen, um dann auf dieser Grundlage den anderen diese Haltung entgegen zu bringen.

### Vorbereitung zur Meditation

Wir begeben uns an einen ruhigen Ort, an dem gegebenenfalls Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir unsere Aufmerksamkeit ganz auf den Körper richten. Wir verringern unsere innere Unruhe weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn unser Geist dadurch freier und aufnahmebereit geworden ist, stärken wir unsere heilsame Motivation und widmen uns dem eigentlichen Thema der analytischen Meditation. Wer möchte, kann sein Zufluchtobjekt wie den Buddha vor sich im Raum visualisieren und sich dadurch inspirieren lassen.

### Sich selbst vergeben und andere um Vergebung bitten

Wir stellen uns eine Person vor, der wir große Sympathie entgegenbringen und wünschen ihr von Herzen Glück. Damit versetzen wir uns in den Zustand des liebevollen Gemüts, das alle Personen, die ihm erscheinen, mit Wohlwollen und Sanftmut betrachtet. Aus dieser Haltung heraus machen wir uns nun Eigenschaften an uns bewusst, die wir für negativ halten und erinnern uns an Situationen, in denen wir uns schlecht verhalten haben. Wir spüren, wie das Gefühl der Selbstverachtung in uns aufsteigt und wie eng unser Geist wird. Wir versuchen jetzt, die konstruktive Haltung der liebevollen Zuneigung auf uns selbst zu richten, so wie wir ein Kind betrachten, das zwar vieles falsch macht, aber gerade deshalb unserer Unterstützung bedarf. Wir führen uns vor Augen, wie sinnlos es ist, über eine konstruktive Reue hinaus in Schuldgefühlen über längst vergangene Dinge zu verharren.

Wenn wir erkennen, dass wir andere verletzt haben, stellen wir uns diese Personen vor und bitten sie innerlich um Vergebung. Wir denken, dass die Betroffenen unsere Entschuldigung freudig annehmen und eine versöhnliche Beziehung hergestellt wird. In gleicher Weise erzeugen wir auch uns selbst gegenüber eine Stimmung der Milde und Vergebung und verbleiben eine Zeitlang in diesem Zustand. Als Buddhisten können wir den Buddha im Raum vor uns visualisieren. Seine freundliche Erscheinung drückt Verständnis für uns aus. Der Buddha segnet uns mit Licht, das von seinem Herzen ausgeht und unseren Körper und Geist erfüllt und läutert.

### Vergebung gegenüber schwierigen Personen

Wenn wir uns selbst vergeben und andere um Verzeihung gebeten haben, gehen wir über zu anderen Personen, die uns vielleicht geschadet haben. Dabei rufen wir uns noch einmal das Gefühl der liebevollen Zuneigung aus der vorigen Meditationsphase ins Gedächtnis. Wenn diese Liebe in uns stabil ist, erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad und stellen uns eine Person vor, von der wir glauben, dass sie uns Leid zugefügt hat. Falls es uns hilft, unsere Ängste vor erneuter Verletzung zu verringern, können wir uns diese Person in einem schutzbedürftigen Zustand vorstellen, etwa als Kind oder alter Mensch.

Wir lassen nun langsam und in dem Ausmaß, wie wir es im Moment ertragen können, die belastenden Erfahrungen der Vergangenheit in uns aufsteigen und spüren dabei auch Widerwillen und Groll gegenüber dieser Person. Wir versuchen dann, diesem Denken eine Wendung zu geben, indem wir uns verdeutlichen, dass auch diese Person ein leidender Mensch ist. Ihr verletzendes Verhalten ist sogar ein deutlicher Hinweis auf ihre Schwierigkeiten. Diese Person verhält sich offensichtlich ungeschickt in ihrer Suche nach Glück, da sie andere verletzt; sie bedarf der Hilfe. Wir machen uns darüber hinaus bewusst, dass dieser Mensch neben seinen Unzulänglichkeiten auch Qualitäten hat, die wir bisher, gefangen in dem negativen Bild dieser Person, nicht wahrgenommen haben. Wir reflektieren, dass auch wir unseren Anteil an der problematischen Beziehung haben. Vielleicht haben wir den anderen ebenfalls verletzt, schlecht über ihn gedacht oder gesprochen.

Die Beziehung kann sich verändern, wenn einer den ersten Schritt zur Versöhnung tut. Auch im politischen Leben sind Völker, die verfeindet waren, durch mutige Schritte der Versöhnung heute befreundet. Mit diesen und ähnlichen Betrachtungen mag es uns gelingen, die Härte des Geistes aufzuweichen. Vielleicht sind wir sogar bereit, innerlich den Satz zu formulieren: „Ich verzeihe dir“. Am Anfang mag dies noch etwas künstlich wirken, aber mit fortgesetzter Übung werden wir ein tiefes Gefühl der Annäherung damit verbinden.

Wir stellen uns vor, dass unser Gegenüber die Botschaft aufnimmt und darüber sehr erfreut ist. So gelingt es, eine Atmosphäre der Freundlichkeit zu schaffen. Wir konzentrieren uns noch eine Zeit lang auf den so gewonnenen Geisteszustand der Vergebung und spüren, wie die Kraft dieser Meditation den Geist von alten Wunden heilt und das Herz öffnet. Wir können uns vorstellen, dass Licht vom Buddha ausgeht, der uns segnet und damit unsere Fähigkeit zur Vergebung weiter stärkt.

Wir verweilen im jeweiligen meditativen Zustand, solange wir uns geistig frisch fühlen. Wenn wir spüren, dass wir müde sind, schließen wir die Meditation mit einer Widmung ab. Wir widmen das Heilsame, das sich aus diesen Übungen ergibt, dem Ziel, dass auf der Welt die Kraft der Vergebung im Einzelnen und in der Völkergemeinschaft anwachsen und alle tiefen Frieden finden mögen.