

Die Meditation der Ethik

von Maria-Viktoria Derenbach

Bevor wir uns zur Meditation hinsetzen, säubern wir den Raum, auch wenn es nur ein kurzes Saugen oder Aufräumen ist. Warum es gut ist, sein Zimmer sauber zu halten, sagt Pabongka Rinpoche: Wenn man hohen Besuch bekäme, würde man auch seine Wohnung präparieren. Da man das ganze Verdienstfeld in sein Meditationszimmer einlädt, um zum Nutzen aller Lebewesen die Buddhaschaft zu erreichen, kann man, wenn man tatsächlich daran glaubt, dass die Buddhas kommen, sich nicht wohl fühlen, sie in ein schmutziges Zimmer zu bitten. Beim Reinigen des Zimmers stellen wir uns vor, dass wir den Schmutz aus unserem Geist und aus dem Geist aller Lebewesen beseitigen. Ob das Zimmer schmutzig ist oder nicht, wir sollten es zumindest einmal am Tag reinigen und zwar mit dem Ziel, ein reines Buddhaland zu erreichen.

Als zweite Vorbereitung für die Meditation richten wir einen Altar her, auf dem Symbole für Buddhas Körper, Rede und Geist aufgestellt werden. Wer schon einen Altar hat, sollte darauf achten, dass alles sauber und nicht staubig ist. Als dritte Vorbereitung stellt man Opfergaben auf, setzt sich in die korrekte Meditationshaltung und erzeugt als optimale Motivation den Erleuchtungsgeist oder den Wunsch, sich aus dem Daseinskreislauf zu befreien. Als Mindestmotivation sollten wir den Wunsch nach einer höheren Wiedergeburt hervorbringen. Um diese zu erlangen brauchen wir die Ethik, vor allem die Absicht, andere Wesen nicht zu verletzen oder ihnen weh zu tun. Auf der Basis eines Menschenlebens werden wir dann in der Lage sein, Dharma weiter zu üben und zu vertiefen.

Das Ausüben der Ethik besteht für uns im Wesentlichen darin, die Zehn Unheilsamen Handlungen zu unterlassen oder, anders ausgedrückt, die Zehn Heilsamen



Handlungen auszuüben. Dazu ist der bewusst gefasste Entschluss nötig. Erst das bewusste Unterlassen einer unheilsamen Handlung ist die Praxis der Ethik.

Da jeder weiß, wie es oft um die guten Vorsätze bestellt ist, ist einleuchtend, dass es unbedingt nötig ist, die Absicht, den Entschluss, immer und immer wieder gezielt zu fassen. In der Meditation sollten wir die vier Aspekte, die bewirken, dass eine vollständig heranreifende karmische Frucht entsteht, kennen und bedenken.

Punkt 4 der Sechs Vorbereitungen für die Meditation lautet: Man rezitiert das Gebet der Sieben Zweige. Dann bringt man ein Maṇḍala dar und formuliert die Drei Großen Bitten: dass keine Störungen auftreten mögen, dass die falsche Sichtweise beseitigt und die richtige Sichtweise durch die Meditation entstehen möge.



„Die Klugen kleiden sich in Bescheidenheit, ihre Kleider sind gewebt aus ethischem Verhalten, nicht aus feiner Atlasseide. Ausdrucksvolle Rede schmückt ihren Hals, nicht goldene Halsketten. Der Guru ist ihr Kronjuwel, nicht irgendein Edelstein.“

Pabongka, Befreiung in meinen Händen

Wenn wir ein bisschen Routine in den Sechs Vorbereitungen haben, können wir sie innerhalb 20 oder sogar zehn Minuten ausführen. Wer nur eine halbe Stunde Zeit hat und sich 20 Minuten vorbereitet, hat noch zehn Minuten für die Meditation. Er wird merken, dass die Meditation effektiver und intensiver ist, als wenn er ohne jegliche Vorbereitung eine halbe Stunde meditiert hätte.

Die eigentliche Meditation

Die Zehn Unheilsamen Taten, die wir aufgeben wollen, sind Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Zwietracht säen, verletzende Worte und sinnlose Rede, Habgier, Übelwollen und Verkehrte Ansichten. Jede Handlung hat vier Aspekte: die Grundlage der Handlung (das Objekt); die Geisteshaltung (die Motivation); die Ausführung und der Abschluss. Diese vier sollten wir bei der Meditation bedenken.

Sind alle vier Faktoren vorhanden, wird eine vollständige Frucht heranreifen, das bedeutet, das karmische Potenzial für eine Wiedergeburt. Da es sich beim Töten um eine schwere unheilsame Handlung handelt, wird es eine Existenz in einem niederen Bereich sein. Wir meditieren in folgender Weise über die Ethik des Nicht-Tötens:

Das **Objekt** ist ein fühlendes Wesen, etwa ein Mensch, ein Tier, ein Insekt, das genauso wie man selbst am Leben hängt. Mir selbst würde es sehr viel Leid bereiten, wenn mir jemand mein Leben nehmen wollte. Wie würde ich mich fühlen, wenn jemand mein Leben bedroht? Wir übertragen dieses Gefühl zum Beispiel auf eine Fliege, die uns lästig ist, oder einen Fisch, den wir fangen und essen möchten.

Was die **Geisteshaltung** betrifft, so fasse ich die feste Absicht, nicht zu töten. Ich erkenne, dass alle fühlenden Wesen – genau wie ich selbst – kein Leiden wollen. Die größte Pein ist, das eigene Leben zu verlieren. Ich kann an diesem Punkt die liebevolle Zuneigung stärken: Ich wünsche mir ein langes Leben in Gesundheit, Frieden und Wohlergehen. Genau das wünsche ich auch dem betreffenden Objekt.

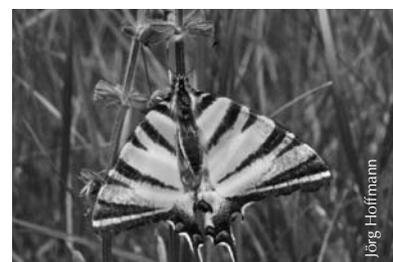
Die Durchführung der Handlung des Nicht-Tötens besteht darin, die Nachteile des Tötens und die Vorteile des Nicht-Tötens zu bedenken. Jedes Lebewesen hängt an seinem Leben, man bereitet ihm unendlich viel Leid, wenn man es ihm nimmt. Damit nicht genug: Wenn wir andere töten, sammeln wir selbst Karma für großes Leiden an, bis hin zu Wiedergeburt in niederen Daseinsbereichen. Das bedenken wir, bis der Entschluss entsteht, nie mehr zu töten.

Der Abschluss der Handlung ist die Entscheidung, an diesem Entschluss, nicht zu töten, unter allen Umständen festzuhalten. Der Entschluss ist ein Resultat des Nachdenkens und der Weisheit, die daraus entsteht. Hier beginnt die eigentliche Meditation. Nachdem wir über die Vorteile des Nicht-Tötens nachgedacht haben, kann auf der Basis unseres Entschlusses eine Erfahrung entstehen. In dieser Erfahrung verweilen wir, bis der Entschluss, nicht zu töten, ganz mit dem eigenen Bewusstsein verbunden ist, so dass wir diesen Vorsatz stets beibehalten.

Die Erfahrung kann sich so weit vertiefen, dass sie nicht-künstlich wird. Diese nicht-künstliche Erfahrung ist so beschaffen, dass man die Absicht zu töten vollkommen aus seinem Geist gelöscht und aufgegeben hat. Zu keiner Zeit und unter keinen Umständen kann diese Absicht zu töten neu entstehen. Anders ausgedrückt: Töten oder der Gedanke daran ist ein altes, überholtes Programm, das nie mehr neu installiert werden wird. Das ist das richtige Resultat dieser Meditation.

In einer Meditationssitzung hat man normalerweise die Zeit, über eine der Zehn Unheilsamen Handlungen in der beschriebenen Weise nachzudenken. Über das Aufgeben der vier unheilsamen Taten der Rede muss man recht lange meditieren, bis man im Alltag wirklich davon Abstand nimmt.

Zum Abschluss der Meditation widmen wir das Heilsame dem Wohle aller Lebewesen. Mögen die Wesen körperliches und geistiges Wohlergehen erlangen und schnell zu Buddhas werden.



Jörg Hoffmann