

# Frieden



Eine wesentliche Aussage des Buddhismus ist, dass Glück aus heilsamen Taten und Leiden aus unheilsamen Taten entsteht. Alle Handlungen (skt. *karma*), seien es körperliche, sprachliche oder geistige Taten, hinterlassen Abdrücke im eigenen Geist. Sie prägen aber nicht nur den Geist, sondern auch das, was dem Geist erscheint und was der Mensch erlebt. Natürlich ist Karma nicht die einzige Ursache für Erfahrungen von Glück und Leiden, viele weitere Umstände kommen hinzu: die Beziehungen, Sprache, Kultur usw.

Karma wird nicht als etwas Statisches angesehen, als ein unveränderliches Schicksal. Buddhistische Meisterinnen und Meister, etwa Geshe Pema Samten (s. Seite 8ff), verstehen Karma als Chance, das eigene Leben zu gestalten. Man übernimmt die Verantwortung für das, was man erlebt und was man getan hat, und schlägt eine andere Richtung ein. Gleichzeitig sorgt man dafür, den Geist durch Meditation heilsam umzuwandeln, damit sich langfristig etwas ändert und Versöhnung möglich wird.

In der tibetischen Tradition wird viel Wert auf die Praxis der Bereinigung oder Läuterung von negativem Karma gelegt. Dahinter steht die Überzeugung, dass man schädlichen Handlungen der Vergangenheit die Kraft nehmen kann. Dies geschieht, indem man über seine Handlungen reflektiert, Negatives und Nachteiliges am eigenen Verhalten und Denken als solches erkennt und neue Vorsätze fasst. Auch für die Beziehungen ist es wichtig, Fehler einzugestehen und einen Neuanfang zu machen.

Das Problem ist, dass wir oft an vergangenen Taten kleben und sie nicht loslassen können. Im Westen ist es oft so, dass Menschen sich in Schuldgefühlen verlieren und von negativen

Selbstbildern gequält sind. Dadurch sehen sie nicht mehr das ganze Bild, sondern reduzieren sich auf eine schlechte Tat, ein negatives Denkmuster. Das behindert inneres Wachstum ebenso wie einen Neuanfang in den Beziehungen.

Die Bereinigungspraxis sollte daher immer von Weisheit begleitet sein: Das Verletzen anderer zeigt, dass wir nicht mit unserer eigentlichen mitfühlenden Natur verbunden sind und auch nicht mit dem anderen, den wir als getrennt von uns wahrnehmen. Die Reue sollte es uns erlauben, den Schmerz noch einmal zu spüren, den wir verursacht haben, damit wir ihn wieder loslassen können, ohne ihn zu bagatellisieren. Daraus entstehen Kraft und Ansporn, in Zukunft sensibler, wacher und wachsamer zu sein.

Die Meditation der Bereinigung kann helfen, sich von den Fesseln vergangener Taten zu befreien und Raum für Neues zu schaffen. Dann können wir voll leben und unsere inneren Potenziale nutzen. Wenn man das Verletzen anderer tief bereut, kann das auch helfen, eine Beziehung auf der Basis von Mitgefühl wiederherzustellen.

## Die Vier Kräfte anwenden

Die Bereinigung kann in die tägliche Praxis integriert werden. Zum Beispiel kann man sie abends machen: Wir setzen uns still hin und bringen den Geist mit einigen bewussten Atemzügen zur Ruhe. Dann kultivieren wir nacheinander die vier Kräfte, wie sie in den Texten über den „Stufenweg zur Erleuchtung“ (tib. *lamrim*) erwähnt sind:

# mit vergangenen Taten schließen

❶ *Die Kraft der Stütze:* Man stützt sich auf die Objekte, denen gegenüber in der Vergangenheit Fehler vorgekommen sind. Dies sind zum einen die buddhistischen Zufluchtobjekte Buddha, Dharma und Saṅgha, zum anderen die Lebewesen, denen man Leiden zugefügt hat. In der Meditation stellt man sich den Buddha vor und setzt sein Vertrauen in die Drei Juwelen und in den Weg der Gewaltlosigkeit. Dann bringt man Mitgefühl mit den Lebewesen hervor, seien es Menschen oder Tiere, die man verletzt hat. Mitgefühl ist der tief empfundene Wunsch: „Mögen die Lebewesen frei sein von Leiden und Leidensursachen.“

❷ *Die Kraft der Reue* oder des Verwerfens ist die wichtigste unter den vier Kräften. Man erinnert sich daran, dass man in der Vergangenheit negative Handlungen mit Körper, Rede und Geist begangen hat und verwirft diese. Damit verbindet man die Einsicht, dass diese Taten falsch und nachteilig waren, dass sie andere verletzt haben. Durch diese Erkenntnis entsteht Reue.

In der Meditation kann man negative Handlungen entweder „en bloc“ bereuen, oder man greift bestimmte Handlungen heraus, die einen bedrücken oder die man als besonders schwerwiegend empfindet. Man führt sich die Nachteile dieser Tat vor Augen, vor allem, welches Leiden man damit über andere gebracht hat. Das führt dazu, dass man die Taten innerlich verwirft, sich davon abwendet. Die Kraft der Reue kann man auch im Alltag anwenden. Dazu zählt, dass man sich bei einem anderen Menschen entschuldigt, den man verletzt hat, oder auf andere Weise versucht, die Beziehung wieder ins Lot zu bringen.

❸ *Die Kraft des Vorsatzes:* Das ist der Entschluss, als negativ erkannte Handlungen in Zukunft zu vermeiden. Auch das

kann man an Ort und Stelle innerlich tun. In der Meditation ist es gut, einen konkreten Vorsatz zu fassen. Man kann sich eine Zeitspanne setzen, in der man eine bestimmte Handlung wie z.B. das Lügen nicht mehr begehen will, und nimmt sich vor: Ich werde zunächst eine Woche lang, einen Tag lang – je nach Möglichkeiten – nicht mehr lügen.

Wichtig ist, sich nicht zu viel vorzunehmen und zu viele Handlungen auf einmal einzubeziehen. Man verliert leicht den Überblick und kann die Übung nicht wirksam praktizieren. Wenn man im Einhalten dieser Ethik stabil ist oder etwas anderes virulent wird, nimmt man sich eine andere Handlung vor.

❹ *Die Kraft der Gegenmittel:* Sie besteht darin, religiöse Handlungen auszuführen – und zwar ausdrücklich mit der Absicht, schlechte Taten zu bereinigen. Das kann die Praxis der Freigebigkeit sein, dass man aktiv etwas für andere tut oder heilige Schriften rezitiert. Das stärkste Mittel gegen negative Handlungen ist die Beschäftigung mit der Leerheit. Zum Abschluss der Meditation kann man zum Beispiel über die Leerheit meditieren oder Mantras sprechen, je nach Neigung und Veranlagung.

Die vier Kräfte regelmäßig anzuwenden bedeutet eine innere Entlastung – sowohl für einen selbst als auch in den Beziehungen zu anderen. Auch wenn man sich auf den Tod vorbereitet, sind sie von Bedeutung. Denn was Menschen am Ende ihres Lebens quält, ist, Verletzungen, die sie anderen zugefügt haben, nicht zurückgenommen zu haben, sich nicht mit anderen ausgesöhnt zu haben und nicht in Frieden mit ihrer Vergangenheit zu sein. Die Vier Kräfte der Bereinigung sind auch wichtig, um sich selbst zu verzeihen und Vergangenes abschließen zu können.

*Birgit Stratmann*