

# Die VIER KRÄFTE der Bereinigung von unheilsamen Taten mit VAJRASATTVA

VON OLIVER PETERSEN

## Die Bedeutung dieser Meditation

Alles was wir wahrnehmen und denken hinterlässt in unserem Geist und Gehirn Spuren. Durch das Medium dieser Prägungen und Muster nehmen wir die Welt wahr, interpretieren und deuten sie. Die Erfahrung der Objekte der Welt wird damit immer vom Subjekt geprägt. Diese gegenseitige Beziehung wird in der Neurowissenschaft mit dem Begriff der "Neuroplastizität" erklärt und sie ist auch in der Quantenphysik, der Verhaltenstherapie und der Philosophie des Westens ein wichtiges Thema. Die Abhängigkeit des Erfahrenen von dem Erfahrenden ist der Hintergrund des Gesetzes von Handlungen und Ihren Wirkungen (Karma) wie es der Buddha lehrte. Danach erfahren die Lebewesen Glück und Leid nicht zufällig oder durch die Allmacht eines Gottes, sondern in Korrelation zu ihren geistigen Aktivitäten. Er lehrte, dass jede Bewegung des Geistes eine Spur wie eine Art Samenkorn im Handelnden hinterlässt, und, dass wenn der Geisteszustand nicht im Einklang mit der Realität steht, sondern aus Unwissenheit und Projektionen hervorgeht leidvolle Erlebnisse auch für den Täter daraus folgen werden. In einer Art Kausalität auf innerem Gebiet reifen diese inneren Anlagen bei der Begegnung mit äußeren Umständen heran. Diese Prägungen verbleiben im Kontinuum des Geistes, und ihre Information überdauert auch die Wiedergeburt und nimmt insbesondere Einfluss auf den Körper und die Qualität zukünftiger Leben. Diese "unheilsam" genannten

Handlungen und die damit verbundenen Anlagen sind die eigentliche Ursache von Leiden; die äußere Welt spielt dabei nur die Funktion eines Auslösers von Erfahrungen. Innerhalb der buddhistischen Praxis verhindern destruktive Emotionen und unethische Handlungen durch die Unruhe, die sie mit sich bringen, auch eine effektive Meditationspraxis die von der Unwissenheit als der Grundlage der unheilsamen Handlungen befreien kann.

Wenn uns diese Naturgesetzlichkeit des karmischen Gesetzes deutlich wurde und es uns gleichzeitig bewusst wird, dass wir in der Vergangenheit bereits viele unheilsame Handlungen wie etwa die Zehn Unheilsamen Handlungen begangen und uns damit negativ geprägt haben, mag der intensive Wunsch entstehen, sich von diesen negativen Potentialen zu befreien und den eigenen Geist umzustrukturieren. Das ist möglich, weil Karma ja in der Kraft der Anlagen in uns selbst besteht. Die karmischen Anlagen selber sind Produkte die sich ständig verändern und deshalb auch gewandelt, abgeschwächt und beseitigt werden können. Entsprechend werden im Buddhismus und zum Teil auch in anderen Religionen etwa in der Praxis der Buße und in Verehrungshandlungen Gegenkräfte und Übungen gelehrt, um sich von diesen inneren Feinden zu befreien, damit man deren Folgen nicht erfahren muss. Im tibetischen Buddhismus spricht man in dem Zusammenhang auch von Vorbereitenden Übungen.

Der Buddha lehrte Vier Kräfte zur Bereinigung, die man mit der Visualisation eines göttlichen Wesens, das einen segnet, verbinden kann. Es sind dies:

1. Die Kraft der Reue
2. Die Kraft des Vorsatzes solche Handlungen nicht zu wiederholen
3. Die Kraft der Stütze
4. Die Kraft der stetigen Anwendung von Gegenmitteln inklusive der Vajrasattva Meditation

## Die eigentliche Meditation

Damit die Meditation tiefer wirkt, begeben wir uns an einen ruhigen Ort, an dem auch Bilder der Buddhas und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung, stärken unsere heilsame Motivation und beruhigen den Geist, indem wir zunächst unsere Aufmerksamkeit auf das Gewahrsein des Körpers richten. Wir verringern unnötige Gedanken noch weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen. Nun beginnen wir mit der eigentlichen Kontemplation der Vier Kräfte zur Bereinigung von unheilsamen Handlungen und ihren Anlagen:

1. Die Kraft der Reue: Wenn wir unabsichtlich Gift zu uns genommen haben werden wir das bedauern. Es entsteht kein belastendes Schuldgefühl sondern der intensive Wunsch sich davon zu befreien. Wenn wir uns deutlich machen, dass wir in der Vergangenheit Unheil-sames getan haben, es in Auftrag gaben oder uns daran erfreut haben, wenn es andere taten, sollten wir diese Handlungen von Herzen bereuen, in dem Wissen, dass sie auch uns Selbst großes Leiden bringen können wenn dessen Anlagen heranreifen. Es ist dabei nicht entschei-

dend, ob wir uns an alle Handlungen erinnern können, sondern wir machen uns bewusst, dass wir zumindest in vergangenen Leben alles nur denkbare Unheilsame getan haben. Wenn uns dabei eine bestimmte Handlung besonders das Gewissen belastet, können wir uns auch darauf konzentrieren und verbleiben in einem tiefen Gefühl der Reue.

2. Die Kraft des Vorsatzes solche Handlungen nicht zu wiederholen: Wir können im Raum vor uns den Buddha visualisieren und in seiner Gegenwart versprechen, diese sinnlosen und für uns und andere schädlichen Handlungen in der Zukunft zu vermeiden. Wenn wir den Schaden von etwas erkannt haben, ist es nur vernünftig in Zukunft davon abzulassen. Damit dieser Vorsatz nicht zu einer Lüge wird, legen wir uns dabei für einen überschaubaren Zeitraum fest, für den wir uns vorstellen können, die Handlungen tatsächlich zu vermeiden.

3. Die Kraft der Stütze: Wir stützen uns in unserer Bemühung um innere Läuterung auf die Objekte, gegenüber denen in der Vergangenheit Verfehlungen vorgekommen sind so wie man sich am Boden abstützt auf den man gefallen ist. Das sind zum einen die fühlenden Wesen, denen wir geschadet haben. Wir bemühen uns im Gegensatz dazu von jetzt ab um Mitgefühl für sie. Zum anderen visualisieren wir den Buddha und heilige Wesen im Raum vor uns. Ihnen gegenüber haben wir in der Vergangenheit Misstrauen entwickelt etwa indem wir religiöse Übungen grundlegend ablehnten. Nun aber bringen wir den heiligen Wesen und ihren Lehren von Herzen Vertrauen entgegen.

4. Die Kraft der stetigen Anwendung von Gegenmitteln inklusive der Vajrasattvameditation: Mit der ausdrücklichen Absicht uns von negativen Eindrücken der Vergangenheit zu bereinigen wenden wir nun verschiedene Dharmapraktiken an. Im Grunde sind alle Dharmahandlungen die mit dieser Motivation durchgeführt werden dazu geeignet. Es gibt aber auch in diesem Zusammenhang besondere Übungen zur Bereinigung wie etwa die Rezitation von Lobpreisen zu den 35 Buddhas der Bereinigung während man Niederwerfungen vollführt oder einer Liste von Verfehlungen, die man sämtlich bereut.

Als effektivste Praxis gilt die Visualisation von Vajrasattva und die Bereinigung mit Hilfe seines Hundertsilbenmantras. Vajrasattva ist der Buddha der Reinheit. Wir stellen ihn uns in einer Art Lichtkörper vor und laden ihn zu uns ein. Über unserem Scheitel visualisieren wir einen weißen Lotus, der als Thron dient. Darauf erscheint eine weiße flachliegende Mondscheibe. Auf diesem Sitz erscheint die weiße Silbe hum. Sie wandelt sich in Vajrasattva, die körperliche Erscheinung der Reinheit aller Buddhas. Er sitzt in der vollen Meditationshaltung und blickt in dieselbe Richtung wie wir. Vajrasattva manifestiert die Kraft der vollkommenen Läuterung, und seine strahlend weiße Farbe symbolisiert die Reinheit eines Buddha. Er hat ein Gesicht und zwei Hände. In der rechten Hand hält er einen Vajra, der die Methode, das große Mitgefühl, darstellt, und in der linken Hand eine Glocke, Symbol der vollkommenen Weisheit, die die endgültige Realität erkennt. Vajrasattva ist mit wunderschönem Schmuck versehen und in seidene Gewänder gehüllt. Seine Erscheinung ist jugendlich und kraftvoll, ein Sinnbild für seine Energie und Tatkraft. Voller Mitgefühl sieht er auf uns nieder.

Wenn wir Vajrasattva so visualisiert haben, nehmen wir Zuflucht, erzeugen den Erleuchtungsgeist und rezitieren Texte zur Bereinigung und zur Ansammlung von Verdienst wie das Gebet der Sieben Zweige. Wenn wir es nicht rezitieren, denken wir in Richtung auf diese Inhalte. Nun erscheint die weiße Silbe hum auf einer leuchtenden Mondscheibe im Herzen Vajrasattvas. Die weißen Buchstaben des Hundertsilbenmantras umgeben im Uhrzeigersinn das hum und aus jeder Silbe fließt ein Strom von Nektar. Jede Silbe erzeugt ihren eigenen Klang und strahlt Licht aus. Wir bitten Vajrasattva inständig um und alle fühlenden Wesen von unseren schädlichen Taten und Leidenschaften und von den Übertretungen von Gelübden und Gelöbnissen zu bereinigen. Nach dieser Bitte gehen von der Silbe hum im Herzen Vajrasattvas Lichtstrahlen aus mit denen alle Wesen gereinigt und allen Buddhas im Universum Opfergaben dargebracht werden. Die Erleuchteten strahlen daraufhin ihren Segen in Form von Licht zurück, dieses sammelt sich in der Silbe hum, und Vajrasattva erstrahlt noch stärker als zuvor in Glanz, Kraft und Herrlichkeit. Jetzt rezitieren wir das Hundertsilbenmantra (wenn wir nur ein kurzes Mantra rezitieren wollen, können wir OM VADSCHRASATTVA HUM sprechen).

OM VADSCHRASATTVA SAMAYA/MANU PALAYA/VADSCHRASATTVA TVENOPA TISCHTA/DRIDHO ME BHAVA/SUTO SCHYO ME BHAVA/SUPO SCHYO ME BHAVA/ANURAKTO ME BHAVA/SARVA SIDDHI MEM PRAYACHTCHA/SARVA KARMA SUTSCHA ME/TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUM/HA HA HA HA HOH BHAGAWAN/SARVA TATHAGATA/VADSCHRA MAME MUNTSCHA/VADSCHRI BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA/AH HUM PHÄ

Während wir das Mantra in mäßiger Geschwindigkeit und Lautstärke mindestens einundzwanzigmal rezitieren, visualisieren wir, wie Nektar von den Mantrasilben fließt und Vajrasattvas Körper anfüllt. Der Nektar strömt dann aus Vajrasattva aus und durch den Scheitelpunkt in unseren Körper ein, wo er alle geistigen und körperlichen Unreinheiten in Form von schmutzigem Wasser, Skorpionen, Spinnen und anderen schwarzen Substanzen ausschwemmt. Dieser Unrat verlässt den Körper durch die unteren Öffnungen, durch unsere Poren oder fließt an unserem Scheitel über. Er tritt in die Erde ein, die sich öffnet und ihn aufnimmt. Abschließend verschmilzt Vajrasattva mit uns und wir werden mit den Vollkommenheiten seines Körpers, seiner Rede und seines Geistes ausgestattet. Wir entwickeln die intensive Überzeugung nun von allen Hindernissen der unheilsamen Handlungen, insbesondere der karmischen Anlagen geläutert zu sein, so dass sie sich nicht mehr zu Leiden auswirken können und empfinden unseren eigenen Körper wie Licht und den Geist als klar und inspiriert. Wenn wir diese Übung regelmäßig durchführen, mögen Zeichen der Bereinigung in Form von Träumen erscheinen, in denen wir Milch oder Joghurt zu uns nehmen, erbrechen, baden oder ähnliches.

Abschließend widmen wir das Heilsame dieser Meditation dem Wohl aller Wesen.