



Die Praxis des Vergebens

Vortrag für den Alltag von Bhante Nyanabodhi

Die Praxis des Vergebens ist eine einfache und effektive Übung, um unser Herz von Beschwerden jeder Art zu befreien. Das Prinzip, das dabei wirkt, ist die Hauptübung des gesamten spirituellen Pfades – nämlich das Loslassen. Loslassen ist eine Geste des Gebens, des Hergebens, des Vergebens, es ist eine Geste der Liebe, deren Charakter es ist, sich zu verschenken.

Im Gegensatz zum materiellen Weg geht die spirituelle Praxis nicht davon aus, dass durch bekommen, anhäufen und festhalten Glück zu erreichen ist, sondern eben durch loslassen. Spirituelle Schriften aller Zeiten vermitteln uns, dass wir all das, was wir oft unser ganzes Leben lang gesucht, aber nicht gefunden haben, längst in uns tragen. Liebe, Frieden, Erfüllung und Glückseligkeit sind nicht Dinge, die wir erwerben können, sondern Seinszustände, die letztendlich unser inneres Wesen ausmachen. Es geht also im Leben nicht darum, möglichst viel zu bekommen oder zu werden, wie es uns von Gesellschaft, Politik und Werbung vermittelt wird, sondern darum, möglichst viel loszulassen, und zwar vor allem natürlich das, was uns offensichtlich unglücklich macht.

Ein ganz wichtiger Teil auf diesem

Weg ist die Übung des Vergebens, und das ist eine Form des Gebens und Loslassens. Es ist leicht zu verstehen, dass das Vergeben etwas mit hergeben, loslassen, erleichtern und sich befreien zu tun hat. Das Wort selbst drückt es ja schon sehr schön aus. Trotzdem ist es eine Übung, die den meisten Menschen schwerfällt. Genau wie bei der Liebe, ist der Hauptfeind des Vergebens der Hass. Oft glauben wir, wir müssten ablehnen, vielleicht sogar hassen, ja es sei geradezu unsere Pflicht, um begangenes Unheil aus der Welt zu schaffen oder um für Gerechtigkeit zu sorgen.

Hass oder Übelwollen scheinen in manchen Situationen mehr als gerechtfertigt. Und doch ist es offensichtlich, dass wir selbst die Hauptleidtragenden sind, dass wir gerade uns am meisten verletzen. Wenn wir übelwollen, werden wir auch Übel ernten. Hass wird oft mit glühenden Kohlen verglichen: Wenn wir versuchen, glühende Kohlen auf jemanden zu werfen – wer verbrennt sich da zuerst und am stärksten? Und zusätzlich zu der eigenen Herzensverletzung verunreinigen wir auch noch unsere Mitwelt.

So wird sich weder in unserem Herzen noch in der Welt etwas zum Besseren



verändern. Wichtig ist dabei zu verstehen, dass Übelwollen niemals durch Übelwollen überwunden wird, Verletzung nie durch Vergeltung, sondern nur, indem wir es mit dem Gegenteil ersetzen. Es ist ein Gesetz, das so alt ist wie die Menschheit, aber immer wieder vergessen wird.

Eine weitere große Schwierigkeit, die uns beim Vergeben begegnet, ist das Anhaften am Schmerz, am begangenen Unheil. Interessanterweise haben wir alle die Tendenz, nicht nur an schönen Dingen und Erinnerungen festzuhalten, sondern auch an unserem Schmerz, unseren Problemen und Sorgen. Oft ist es sogar so, dass wir an dem, was uns am meisten schmerzt, am meisten festhalten.

Von der spirituellen Perspektive aus ist es natürlich absurd, am Schmerz festzuhalten, doch davon will Ego nichts wissen. Ego sieht es als seine Pflicht und Aufgabe an, durch Festhalten am Unglück „die Welt zu verbessern“ und „für Gerechtigkeit zu sorgen“. Das Fatale daran ist nur, dass eben dadurch das Leid immer wieder neu manifestiert wird, genau das also, was wir eigentlich so gerne loswerden wollen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Ich und der Schmerz sehr eng miteinander verwoben sind. Wenn wir genau hinsehen, können wir sogar erkennen, dass die Ichbezogenheit immer Schmerz oder Leid bedeutet. Irgendwie scheint es so zu sein, dass

das Ich nicht mehr ganz so wichtig ist, wenn es keine Probleme, keine Sorgen und keinen Schmerz mehr hat.

Weiterhin sind bei der Vergebenspraxis natürlich Schuldgefühle ein bekanntes und großes Thema. Sich schuldig zu fühlen wird uns ja mehr oder weniger mit in die Wiege gelegt, und im Laufe eines Lebens sammelt sich dann noch reichlich zusätzliches Material an. Spirituelle Praxis bedeutet aber nicht, sich für immer und ewig als Sünder fühlen zu müssen, sondern es bedeutet, unsere Unachtsamkeit, unsere Lieblosigkeit, unser unbewusstes Verletzen aus der Vergangenheit noch einmal ins Bewusstsein zu bringen und es dann loszulassen, es zu vergeben. Gleichzeitig mit dem Vergeben kann ein Entschluss gefasst werden, unserer Mitwelt und uns selbst in Zukunft achtsamer und wohlwollender zu begegnen.

Vergeben ist eine Übung, die wir täglich machen können, z.B. am Abend vor dem Einschlafen oder an den Uposatha-Tagen (an Neumond oder Vollmond). Dabei ist es wichtig, diese Praxis als Übung zu sehen und sich dabei nicht unter Druck zu setzen. Es ist eine sehr liebevolle, fürsorgliche Übung, bei der wir auch immer wieder Geduld benötigen. Manche Dinge können wir leicht loslassen, aber bei tiefen, einschneidenden Geschehnissen braucht es ganz einfach auch Zeit. Rituale können sehr unterstützend

Festhalten an Schmerz, Problemen und Sorgen



Ein kritisierender Geist kann nie glücklich sein

wirken, denn sie haben oft eine starke Kraft.

Die Übung besteht dabei aus drei Teilen: Der erste Teil ist, in sich hinein-zuspüren, sich bewusst zu machen, ob es eine Person gibt, die uns Schmerz zugefügt hat, uns verletzt oder irritiert hat. Wenn es eine solche Person gibt, dann kann man versuchen, diese Person oder die Situation, die mit dem Geschehnis zu tun hatte, zu visualisieren. Nun bittet man die Person ins eigene Herz und sagt innerlich zu ihr: Ich vergebe dir, was du mir an Schmerz oder Irritationen zugefügt hast, sei es bewusst oder unbewusst geschehen; sei es mit Gedanken, Worten oder Handlungen geschehen – ich vergebe dir.

Der zweite Teil der Übung besteht darin, sich zu erinnern, ob wir jemandem Schaden oder Schmerz zugefügt haben oder mit jemandem unachtsam umgegangen sind; ob wir jemanden irritiert haben, nicht wahrgenommen, anerkannt oder wertgeschätzt haben. Wir laden dann diese Person in unser Herz ein und bitten sie um Vergebung für die von uns zugefügten Verletzungen und Irritationen, seien sie bewusst oder unbewusst geschehen, sei es in Gedanken, Worten oder Handlungen geschehen. Und dann aber auch wirklich loslassen und sich vorstellen, dass diese Person die Vergebung annimmt oder davon berührt ist,

dass wir uns um diese Herzenshaltung bemühen.

Als drittes können wir uns bewusst machen, wo wir uns selbst lieblos behandelt haben, uns selbst Schmerzen zugefügt haben, in uns selbst Irritationen verursacht haben und ob wir selbst damit beschäftigt sind oder waren, uns herrunterzumachen, uns klein und schlecht zu machen – ein Verhalten, das wir auch alle sehr gut kennen. Es ist der Fehlerfindergeist, der nicht nur außen Fehler sucht und findet, sondern auch bei sich selbst. Und sich auch da bewusst zu machen: Wozu soll das gut sein?

Tatsächlich ist ja auch das wieder eine dieser verrückten Ego-Strategien, mit der wir versuchen, Schmerz und Leiden zu lindern. Wir glauben dabei, je mehr wir uns kritisieren und herruntermachen, desto weniger Dukkha hätten wir. Es ist von größter Wichtigkeit, sich auch das einmal klar bewusst zu machen: dass ein negativer, sich runtermachender, sich ständig tadelnder, kritisierender Geist nie glücklich sein und werden kann! Wenn wir uns wohl-fühlen wollen, dann müssen wir uns darum kümmern, dass Wohl-wollen im Geist ist und nicht Übel-wollen. Vergeben ist auch hier ein Wundermittel. Das bedeutet nicht, dass wir künftig nicht mehr zwischen heilsam und unheilsam unterscheiden können; sondern damit ist gemeint, dass ein Geist, der häufig mit dem Negativen



beschäftigt ist, nie heil werden kann. So funktioniert das karmische Gesetz nun mal nicht, sondern es sagt: „*Wie du säest, so wirst du ernten.*“

Sich also auch selbst vergeben mit Worten wie „Ich vergebe dir“ oder „Ich vergebe mir“, je nachdem, welchen Umgang man mit sich selbst pflegt. Müssen wir vielleicht erst herausfinden, ob wir uns selber mit du oder ich ansprechen? „Ich vergebe mir. Ich vergebe mir alles, was ich mir an Schmerzen, Irritationen und Leiden zugefügt habe, bewusst oder unbewusst, mit Gedanken, Worten oder Handlungen. Ich vergebe mir.“ Und dann loslassen. Es gibt noch einen weiteren Bereich, in dem wir Vergebenspraxis anwenden können, und zwar im Zusammenhang mit den Tugendregeln. Wenn die „Laien“ die fünf Tugendregeln oder, wie hier im Kloster, die acht Tugendregeln genommen und dann irgendwo „gesundigt“ haben oder unachtsam waren oder es ist irgendetwas passiert, wo man das Gefühl hat: Das war nicht ganz so super, da belastet mich etwas, es liegt mir etwas auf dem Herzen – dann auch das in die Übung hineinnehmen und sich auch dafür vergeben.

Diese Art des Vergebens ist ganz wichtig auf dem spirituellen Weg, nämlich das Herz nicht unnötig mit Selbstvorwürfen zu belasten, sondern sich zu erleichtern. Wenn wir jemanden haben, z.B. unseren Meditationslehrer

oder einen edlen Freund oder eine edle Freundin, bei denen wir das aussprechen und bezeugen lassen können – umso besser. Das ist dann ein noch intensiveres Loslassen.

Aber auch das Ritual, das wir hier für uns machen, ist eine ganz intensive Übung und sehr tiefgehend. Es ist eine Möglichkeit, die wir im Kloster 14-tägig haben, die wir aber auch immer wieder zu Hause üben können, z.B. am Abend vor dem Einschlafen: Den Tag noch einmal Revue passieren lassen, sodass wir ihn gut abschließen und am nächsten Morgen praktisch in ein neues Leben einsteigen können, möglichst leicht und entspannt – was übrigens auch eine wichtige Voraussetzung für die Meditationspraxis ist. Noch ein paar Worte zum Ritual selbst, wie wir es hier im Kloster pflegen: Wer die Vergebenspraxis machen möchte, was natürlich vollkommen freiwillig ist (aber wer mag sich nicht erleichtern?), der kann nach vorne kommen zum Altar, ein Teelicht anzünden und es auf den geschmückten Teller stellen. Man kann sich verbeugen; dreimal ist üblich in der Tradition. Es ist ein Zeichen der Verehrung für den Buddha, also den Lehrer, für das Dhamma, die Wahrheit, und für die Sangha, die Gemeinschaft der Lernenden. Damit können wir *BuddhaDhammaSangha* bitten, uns bei der Vergebenspraxis zu unterstützen, sodass es uns wirklich gelingt,

Sich selbst vergeben – und dann loslassen



**Raum
schaffen in
unserem
Herzen**

LOSZULASSEN – ZU VERGEBEN
Dann haben wir nicht nur unser eigenes Herz geheilt, sondern auch dazu beigetragen, dass die Kraft des Vergebens etwas mehr geworden ist in der Welt. Sie kann es dringend gebrauchen.

Noch eine Ergänzung: Neben der oben beschriebenen Praxis hat sich auch ein etwas anderer Ansatz als sehr hilfreich erwiesen. Es handelt sich dabei um eine unpersönlichere Haltung, die wir

beim Vergeben einnehmen können. Anstatt des: „Ich vergebe oder bitte vergib du mir“ – können wir Raum schaffen in unserem Herzen, sodass die Kraft des Vergebens fließen kann und darf. Wir vergeben also nicht mehr selbst, sondern öffnen uns für eine Kraft, die immer vorhanden ist und so wirken kann.

Am besten ist, wenn jeder für sich selbst schaut, was funktioniert.

* * *



Bhante Nyanabodhi kurz vor dem Loslassen