

DIE REINIGUNGSPRAXIS VON VAJRASATTVA

Seminar 2019-05: Karma und Gelübde

Praxis

Verbinde die Praxis jede Woche mit einer anderen Gruppe, die gereinigt werden soll:

- negatives Karma aus Handlungen des Körpers,
- negatives Karma aus Handlungen der Sprache,
- negatives Karma aus Handlungen des Geistes,
- allgemeine negatives Karma.

Nimm Dir für jede Gruppe etwa eine Woche Zeit, wobei Du an einem Tag jeweils eine Handlung in den Vordergrund stellst.

Führe am Ende der Praxis auch kurz die Reinigung aller anderen negativen Handlungen sowie von Krankheiten und anderen negativen Einflüssen aus.

Vergiss nicht, Dir auch immer wieder den gereinigten Zustand vorzustellen.

Außerhalb der Meditation: Beziehe die Erklärungen und Kommentare zu den verschiedenen Handlungen ein und beobachte tagsüber, welche Handlungen in Bezug zu dem jeweiligen Thema stehen. Achte auch auf die entsprechenden heilsamen Handlungen (von Körper, Sprache und Geist).

Ergänzende Erklärungen

Leiden (negatives Karma) ist eine Folge negativer Handlungen, die aus den Geistesgifte (skr. Kleshas) Gier, Hass, Unwissenheit hervorgehen. Neben der Reinigung von negativem Karma wenden wir uns auch den Gegenmitteln zu.

Um darüber hinaus Glück zu erlangen, entwickeln wir immer mehr positives Karma durch das Ausführen heilsamer Handlungen und die Ansammlungen von Verdienst (positiven Eindrücken des Geistes).

Zu den Methoden, negative Handlungen zu vermeiden und Heilsames anzusammeln, gehören insbesondere **das Aufnehmen, Einhalten und Reinigen der verschiedenen Arten von Gelübden**. Dieses Thema wird auch im folgenden Seminar weiter besprochen, wo es um weitere Methoden zur Reinigung geht.

Erg. Themen / Unterlagen

- 104-001-a5-de Die zehn (un)heilsamen Handlungen (A5-Liste)
- Karma – Das Gesetz von Ursache und Wirkung (kurze Erklärungen/Übersicht)
- Heilsames Handeln - Gelübde und Regeln (Einführung, Nutzen der ethischen Disziplin (Verse) und Literaturhinweise)

VORMERKEN

Sa. 13.07., 10.00-14.00: **Torma-Workshop**

So. 14.07., 10.00-16.30: **PSP 6** – Reinigung von Gelübden und negativen Handlungen
(ergänzende Übungen)