



Die Widmung des Verdiensts

Idee, Wirkung und Missverständnisse einer zentralen buddhistischen Praxis

Heute Abend geht es im Grunde um die Frage der inneren Ausrichtung. Mit welcher Motivation, mit welcher Einstellung gehen wir an unsere Praxis heran und auf welche Weise gehen wir aus ihr heraus? Sich darüber klarzuwerden, ist eine wichtige Grundlage der Dhammapraxis. Wollen wir uns für die Konkurrenz der Arbeitswelt fit machen, ein besserer Mensch werden, uns besser fühlen oder haben wir ein größeres Bild im Kopf?

Am Ende vieler buddhistischer Meditationen und Meditationsabende geschieht etwas, das auf den ersten Blick unscheinbar wirkt: Die Praxis wird nicht einfach beendet. Stattdessen werden die sogenannten *Verdienste* – die positiven Wirkungen der Übung – allen fühlenden Wesen gewidmet.

Diese Geste findet sich in nahezu allen buddhistischen Traditionen: im Theravāda, im Zen, im tibetischen Buddhismus und in ostasiatischen Schulen. Doch was bedeutet sie eigentlich? Wirkt sie wirklich? Und warum wird sie so konsequent praktiziert?

Heute möchte ich versuchen, drei Fragen etwas näher beleuchten:

Was bedeutet „Verdienst“ im buddhistischen Kontext?

Welche psychologischen und spirituellen Wirkungen hat die Widmung?

Welche Missverständnisse und scheinbaren Widersprüche gibt es?

Sicherlich wird dies nicht erschöpfend sein. Vieles wird nicht angesprochen werden können. Manches werden wir hoffentlich im anschließenden Gespräch klären können. Der Widmungstext, den wir hier in der Biegenstraße rezitieren, steht auf der letzten Seite. Er stellt nur eine von vielen Möglichkeiten dar.

Was bedeutet „Verdienst“?

Das deutsche Wort „Verdienst“ kann leicht in die Irre führen. Es klingt nach moralischem Punktesammeln oder spirituellem Kapital. In theistischen Traditionen spekulieren die daran Glaubenden auf eine Belohnung durch die übergeordnete Gewalt, wenn sie sich an die Gebote, Gesetze oder Vorschriften halten, die sie von dem jeweiligen Gott auferlegt bekamen. So winkt die Auferstehung nach dem Jüngsten Gericht oder ein Paradies mit mit vielen dienstbaren Jungfrauen – Letzteres für vorrangig für die Männer. (Wes Geistes Kind muss ein solcher „Gott“ sein, der die Rolle von Männern, Frauen und Mädchen so definiert?) Welche besonderen Belohnungen für die irdische Botmäßigkeit von Frauen und Mädchen beispielsweise in dieser Glaubensvariante vorgesehen sind, entzieht sich der Kenntnis des Vortragenden.

Im Buddhismus geht es etwas anders zu.

Das entsprechende Pali- bzw. Sanskrit-Wort für „Verdienst“ (*puñña / punya*) beschreibt vor allem:

- heilsame geistige Tendenzen,
- Klarheit und Offenheit des Herzens,
- Bedingungen, die Leiden verringern.

Das Gegenteil von *puñña* ist *apuñña* oder *pāpa* (Verbrechen, schlechtes/böses Handeln).

Das „Verdienst“ ist kein Besitz. Es beschreibt eher den Prozess der **Veränderung der inneren Ausrichtung hin zur Befreiung von Herz und Geist**.

Wenn wir meditieren, Großzügigkeit üben oder Mitgefühl entwickeln, verändert sich unsere Innenwelt: weniger Gier, weniger Abwehr, weniger Täuschung. Diese Veränderung erzeugt günstige Bedingungen im Hier und Jetzt – für uns selbst und indirekt auch für andere.

Die Widmung der Verdienste bedeutet daher nicht:

„Ich überweise meine spirituellen Punkte an andere.“

Sondern vielmehr:

„Möge das Gute, das hier entstanden ist, nicht *nur mir allein* zugutekommen.“

Das Schöne am Teilen ist doch, dass alle Beteiligten davon profitieren können. Liebe vermehrt sich, wenn sie geteilt wird!

Warum steht die „Widmung“ am Ende einer formellen Meditation?

Obwohl wir vielleicht mit einer Phase der inneren Ausrichtung, der Großzügigkeit und des Wohlwollens – für uns und für andere – in die Praxis starten, kann durch die Erkenntnis der Nichtgetrenntheit von anderen, von Nicht-Selbst (*anattā/anātman*) und die Leerheit aller Phänomene (*suñña/shunyata*), das, was wir „Ego“ nennen, gestärkt werden.

Es können Gedanken aufkommen wie

- *Ich* bin stiller als andere. Oder das Gegenteil.
- *Ich* habe gut meditiert. Oder das Gegenteil.
- *Ich* mache Fortschritte. Oder das Gegenteil.

An dieser Stelle setzt die Widmung an. Wir rufen uns in Erinnerung, dass wir dies nicht nur für uns tun. Wir erinnern uns daran, wie abhängig wir von anderen Wesen und Umständen sind. Dadurch wird die Praxis aus der Selbstbezogenheit herausgelöst. Man könnte sagen:

Die Widmung ist der Moment, in dem Meditation von einer persönlichen Technik zu einer ethischen Praxis wird. Die Widmung erinnert daran, dass Befreiung nicht privat sein kann. Sie erinnert an die Motivation der Praxis:

- weg von Selbstverbesserung,
- hin zu Verbundenheit.

Es ist tatsächlich eine Frage, die von großer Bedeutung ist: Wie frei kann ich sein, solange andere Wesen leiden? Mikhail Bakunin ist Recht zu geben, wenn er sagt: „Ich bin erst dann wirklich frei, wenn alle Menschen um mich herum, Männer und Frauen, ebenfalls frei sind. Die Freiheit anderer ist nicht die Einschränkung oder Verneinung meiner Freiheit, sondern die notwendige Bedingung und Bestätigung. Meine persönliche Freiheit, die durch die Freiheit aller Menschen bestätigt wird, ist unendlich.“¹ Was für die politische und materielle Freiheit im Sinne Bakunins sicherlich gilt, hat auch für die innere Freiheit Gültigkeit. Aus Sicht der Brahmaviharas (metta-Freundlichkeit, karuna-Mitgefühl, mudita-Mitfreude und upekha-Gleichmut) kann es ein vollendetes Glück, vollständige Befreiung vom Leiden nicht geben, solange dies nicht für alle anderen auch gilt. Ein radikaler Ansatz, wahrlich. Glücklicherweise hat Gotama einen *Pfad* beschrieben, auf dem es immer wieder Etappenziele gibt, deren Erreichung bereits außerordentlich guttut.

Natürlich ist es von ebenso großer Bedeutung, eine Meditation mit einer Form der inneren Ausrichtung zu beginnen. Buddhisten nehmen dafür häufig die Zufluchtformeln, die je nach Tradition anders ausfallen können. Gemeinsam ist die Zuflucht zu den „drei Juwelen“.

- Zuflucht zu Buddha
- Zuflucht zu Dhamma
- Zuflucht zu Sangha

Ergänzend rezitieren viele noch die vier Brahmaviharas in Form eines Wunsches: Mögen alle Wesen glücklich sein und frei von mentalen und physischen Leiden. Mögen sie frei sein von den Wurzeln des Leidens: Gier, Hass und Ignoranz. Mögen sie heiter und beschwingt leben und ihr Leben mit Gleichmut gestalten.

Wie man sieht, finden sich die Brahmaviharas auch in unserer Widmungsformel wieder.

Welche Effekte hat die Widmung?

Die Praxis der Widmung beruht auf Erkenntnissen, die wir durch die Übung gewinnen können. Sie zu übernehmen, ohne diese vielleicht bereits selbst erlebt zu haben, drückt unser Vertrauen in die buddhistischen Lehren aus.

Wir gehen davon aus, dass unsere Praxis nicht vollständig sein kann, solange noch ein anderes Wesen leidet. Denn wie sollten wir frei von Leiden sein, wenn es noch jemanden gibt, der im Kreislauf des Leidens gefangen ist.

Klar wird und ist, dass

- unser Leben vollständig von anderen abhängt,

¹ Zitiert nach Bruno Loth u. Corentin Loth: VIVA - L'Anarchie! La rencontre de Makhno et Durruti - 1re partie. La Boîte à Bulles, 37550 Saint-Avertin, 2020, S.4

- jeder Atemzug Beziehung ist,
- jeder Gedanke aus Bedingungen heraus entsteht.

Innere Befreiung kann in diesem Sinne nicht privat sein (s. o.), so gut es uns auch nach einer „gelungenen“ Meditation gehen mag. Wir dürfen und sollten selbstverständlich alle Glücksmomente genießen, die in der Meditation entstehen. Denn dies ist ja unser Erleben des Moments. Diese Momente vergehen natürlich, bleiben in der Erinnerung, und da könnten unsere Großzügigkeit und unser Mitgefühl wieder ins Spiel kommen. Der Gedanke liegt doch so nahe: Wenn dieses Glück möglich ist, warum in aller Welt sollte das nicht für alle möglich sein?!

Die Widmung verändert also unsere Motivation der Praxis.

- Weg von der Selbstverbesserung, der Selbstoptimierung
- Hin zur Verbundenheit
- Von Leistungsorientierung zu prosozialer Motivation

Eine weitere Wirkung ist die Öffnung von Herz und Geist. Nach der Meditation ist der Geist offener und zugänglicher. Dies nutzt die Widmung, um z. B. Mitgefühl zu aktivieren und zu stabilisieren. Die Achtsamkeit wird von Selbstreferenz in Richtung Verbundenheit verschoben.

Auch kann möglicher spiritueller Narzissmus oder spiritueller Materialismus gemindert werden. Die Widmung – natürlich nur, wenn sie ein wirklich bewusster Bestandteil unserer Praxis ist – untergräbt Besitzdenken gegenüber den Meditationserfahrungen und erinnert uns an die Tugend der Demut.

Kritische Fragen

Wie soll mein Wunsch anderen Menschen nutzen?

Die Frage ist spannend. Ich gehe davon aus, dass eine direkte Wirkung eines Wunsches nicht über die Distanz funktioniert. Fred von Allmen, mein Schweizer Vipassana Lehrer meinte dazu, dass dies nicht zu belegen ist und es auch ganz gut so sei. Denn wenn die Person, der ich etwas Gutes wie Gesundheit oder Freude wünsche, dies direkt spüren und erleben könnte, dann würden ja auch alle Verwünschungen (von denen es womöglich viel mehr gibt) ebenfalls wirken müssen. Und dies entspreche nicht der Menschheitserfahrung. Daran zu glauben, bleibt natürlich jedem unbenommen. Belege und belastbare Nachweise fehlen bislang.

Sicher ist allerdings, dass die direkte und sichtbare Wirkung eine auf uns selbst ist. Wie oben beschrieben, verändert die Widmung unser Innenleben. Auch wenn wir dies vielleicht nicht unverzüglich spüren, höhlt jeder Widmungstropfen den Stein der Selbstbezogenheit und des Egozentrismus. Dadurch ändern sich mein Verhalten, mein Umgangston, meine Geduld, meine Liebesfähigkeit und und und. Das nehmen auch die Wesen in unserer Umgebung wahr. Auf der Beziehungsebene stellen sich Wirkungen ein, denn wir beeinflussen uns auch emotional gegenseitig. Innere Haltungen und Stimmungen übertragen sich auf subtile Weise. Soziale Räume verändern sich. Dies merkt man immer wieder sehr direkt hier in der Biegenstraße. Oft ist es eng. Jedes Kissen und viele Stühle sind belegt. Wir sitzen dicht an dicht – eine heikle Situation. Und doch ist die Atmosphäre meist heiter und freundschaftlich, selbst wenn wir mal nicht einer Meinung sind. Wie wunderbar!

Widerstände und Missverständnisse

- Verdienste lagern nicht auf einem spirituellen Konto
Es gibt kein moralisches Punktsystem. Sollte der Gedanke „Ich tue etwas für mein gutes Karma“ vorherrschen, verlieren Praxis und Widmung ihren Kern. So sinnvoll der Wunsch, es möge mir selbst gut gehen, auch ist, wenn dies die ausschließliche Motivation ist, wird die heilsame Wirkung eine beschränkte bleiben. Die Haltung ist entscheidend, nicht die Bilanz. Dhamma ist kein börsennotiertes Unternehmen.
- Warum soll ich mich um andere kümmern. Ich habe selbst genug Sorgen.
Widmung ist kein Selbstopfer. Mitgefühl und Großzügigkeit reduzieren Selbstverengung und Grübelei. Wenn der Fokus sich weitet, nimmt persönliches Leiden oft ab.
- Widmung ist keine religiöse Formel.
Mechanisches Sprechen wird keine Wirkung entfalten. Keine höhere Macht hört dabei zu. Die Wirksamkeit hängt wieder von der inneren Geräumigkeit ab, in der die Sätze gesprochen werden und nicht von den Worten selbst. Ein kurzer Moment ehrlichen Wohlwollens entfaltet die Praxis.

- Muss man an Karma glauben?
Nein. Die Widmung funktioniert, wie gezeigt, auch vollkommen säkular.
- Es gibt doch gar kein Selbst, wer soll denn da widmen?
Stimmt, und trotzdem sitzt da jemand auf dem Kissen und übt das Loslassen. Darum geht es. Niemand besitzt die Verdienste, deshalb können sie geteilt werden. Nichts gehört uns wirklich. So untergräbt buddhistische Praxis unsere Vorstellungen von Besitz – sogar spirituellem Besitz.
- Die Widmung ersetzt kein ethisches Handeln, sondern bestärkt uns darin.

Meditation ohne Widmung und Brahmaviharas (Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut) kann leicht zu einem persönlichen, selbstbezogenen Rückzugsraum werden, in dem die Welt um uns herum keine Rolle spielen soll, nach dem Motto „Hier geht es endlich mal nur um mich!“ Spätestens mit der Widmung wird die Tür zur Welt wieder geöffnet. Achtsamkeit und Gewahrsein gehören nicht dem Meditationskissen. Sie gehören dem Leben.

Das Gute am Anfang, in der Mitte und am Ende

Vielleicht liegt die tiefste Bedeutung der Widmung darin:

Sie verwandelt Meditation von einer Suche nach persönlichem Freiheit in einen Ausdruck von Verbundenheit.

Oder anders gesagt:

Wir beginnen vielleicht zu meditieren, um selbst ruhiger, gelassener und entspannter zu werden.

Wir beenden die Meditation, indem wir erkennen, dass dieses Selbst nie getrennt war, sondern eingebunden ist in ein Geflecht von sich wechselseitig beeinflussenden Ursachen und Bedingungen.

Die Widmung erinnert uns daran, dass Erwachen – im buddhistischen Verständnis – nicht darin besteht, sich aus der Welt zurückzuziehen, sondern sich ihr mit offenem Herzen zuzuwenden.

Möge jede Praxis, so klein sie auch erscheint, zu mehr Verständnis, Freundlichkeit und weniger Leiden beitragen.

Ganz praktisch läuft es auf die *Idee der drei Guten* hinaus:

Das Gute Anfang: unsere altruistische Motivation für die Praxis

Das Gute in der Mitte: die Übung von Achtsamkeit und Gewahrsein

Das Gute am Ende: das Teilen des Heilsamen

Das kann für eine Meditationssitzung gelten, aber auch für einen (oder jeden?) ganz normalen Tag.

Zusammenstellung: Rüdiger Meier (Alles Sinnvolle verdankt sich den Unterweisungen meiner geschätzten Lehrerinnen und Lehrer. Die Ungereimtheiten und Widersprüche entspringen meinem Unverständnis.)

