



---

## 2.6.7 Wiederherstellung durch Wiedergutmachung

Laut christlicher Vorstellung hat ein Ereignis, das als Sündenfall bezeichnet wird, am Anfang der Menschheitsgeschichte ein Problem verursacht. Seitdem sind wir Menschen nicht mehr von Natur aus in einer unmittelbaren Nähe zu Gott.

Der Weg, den die Menschheit zurück zu Gott gehen muss, wird als **Wiederherstellung** bezeichnet.

Auf diesem Weg wirkt das Prinzip der **Wiedergutmachung**.

Es besagt, dass der Mensch, um zu Gott zurückzukehren, etwas opfern muss. Im Alten Testament wurden materielle Dinge wie Tiere geopfert. In der asketischen Praxis geschieht dies beispielsweise durch Fasten. Auf dem inneren Weg vollzieht sich das Opfer oft in Form eines Prozesses, der mit einer Zeit des Leidens verbunden ist.

Wer mir folgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach.

Quelle

[Bibel](#)

Markus 8,34

Im [Göttlichen Prinzip](#) wird dies wie folgt erklärt: Eine Person, die Verantwortung für die Wiederherstellung übernimmt, muss über eine gewisse Zeit eine Bedingung erfüllen – oft mit symbolischen Zeiträumen mit der Zahl 40 oder 21. Dafür gibt es zahlreiche biblische Beispiele, etwa die 40 Tage des Fastens von Mose oder Jesus.

## **Das Prinzip der Wiedergutmachung im Buddhismus**

Auch im Buddhismus ist das Prinzip bekannt, dass der mystische Weg zur Erleuchtung durch schwierige Perioden und leidvolle Erfahrungen führt.

Der Achtfache Pfad bietet die Praxis zur Befreiung, die oft mit Entsagung, Achtsamkeit und innerer Disziplin verbunden ist.

Meditation und Selbsterkenntnis spielen dabei eine zentrale Rolle, um die wahre Natur der Existenz zu erkennen und endgültig aus dem Kreislauf des Leidens auszubrechen.

ChatGPT

[Sharon Salzberg](#), eine bekannte amerikanische buddhistische Lehrerin, beschreibt, wie befreit sie sich fühlte, als sie erkannte, dass Leiden zum Weg gehört. Nicht weil wir etwas falsch machen oder unwissend sind, müssen wir leiden – nein,

**Leiden ist ein wesentlicher Bestandteil des Weges.**

# Wiederherstellung durch Wiedergutmachung in der Meditation

Das Prinzip der Wiederherstellung durch Wiedergutmachung kann auf dem Weg der Meditation und des Gebets direkt erfahren werden.

**Leiden äußert sich in Phasen, in denen man durch Zustände geht, die unangenehm bis schmerzhaft sein können.**

Es beginnt mit den automatischen Gedanken, die unser Bewusstsein immer wieder vereinnahmen, unangenehmen Empfindungen und Gefühlen bis hin zur Wahrnehmung einer geistigen Atmosphäre, die bedrückend sein kann.

Die christlichen Glaubensväter beschreiben, wie Dämonen ihnen ständig Gedanken einflößen und sie mit Versuchungen quälen. Erst wenn sie dies standhaft durchgestanden haben, erfahren sie die Gnade himmlischer Tröstungen wie Glückseligkeit, Liebe und Freude.

**Den großen Geschenken der Gnade und mystischen Erfahrungen geht meist eine Phase innerer Leere und unangenehmer Zustände im Gebet voraus.**

Die „dunkle Nacht der Seele“ wurde bereits als eine der großen Wiedergutmachungsperioden erwähnt. Doch es gibt auch kleinere Phasen von nur wenigen Wochen oder Tagen. Jede Meditation beginnt häufig mit einer unangenehmen Zerstreung, die uns nach einer Weile in einen angenehmen, klaren und offenen Zustand führt. Tiefe Meditationszustände sind immer mit innerer Freude verbunden.

**Zu dieser Transformation müssen wir jedoch eine gewisse Art von Leiden durchleben.**

**Die Bereitschaft zu leiden spielt eine entscheidende Rolle.**

In der Meditation erleben wir Empfindungen und Zustände unmittelbar und bewusst. Im Alltag hingegen versuchen wir oft, uns schnell abzulenken. In der Meditation jedoch gehen wir mit vollem Bewusstsein in diese Zustände hinein.

Wir erleben aber auch, dass das Unangenehme sofort seinen Schrecken verliert und seine Qualität verändert, sobald wir ihm mit Achtsamkeit begegnen und unsere Aversion dagegen aufgeben. Eine zuvor sehr unangenehme Körperempfindung, wie eine schmerzhaft Anspannung, wird dadurch zu einer neutralen Empfindung von Spannung.

**Durch die Bereitschaft zu leiden verringert sich das Leiden.**

So gesehen ist die Bereitschaft zu leiden das kraftvollste Mittel, um das Leiden zu überwinden.

---

**Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/wiederherstellung-durch-wiedergutmachung>