

Was mache ich auf Pilgerreisen
zu den heiligen buddhistischen Stätten
in Indien?

von
Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

Was mache ich auf Pilgerreisen
zu den heiligen buddhistischen Stätten
in Indien?

von
Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

© Siddhartha's Intent Europe 2010

Übersetzung:

Karin Behrendt, Karin Bösche, Michael Fritzsche, Gabriele Martin,
Anja Quathamer, Susan Siekermann, Doris Wolter



MANJUGHOSHA
EDITION

Impressum

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
What To Do at India's Buddhist Holy Sites
by DJKN

© Siddhartha's Intent 2010
bei

<http://www.siddharthasintent.org/>

Übersetzung ins Deutsche:

Karin Behrendt, Karin Bösche, Michael Fritzsche,
Gabriele Martin, Anja Quathamer, Susan
Siekermann, Doris Wolter

© der deutschen Ausgabe:

Manjughosha Edition Verlagsgesellschaft m.b.H
www.manjughosha.de
Alle Rechte vorbehalten

Auflage 2010 – Print on Demand

Lektorat und Redaktion

Christine Boedler, Craig Meulen, Doris Wolter und
Regina Weilhart

Titelfoto: Mahabodhi Tempel in Bodhgaya, Indien

(Doris Wolter); Foto Dzongsar Jamyang Khyentse

Rinpoche: Matthieu Ricard; Foto S. 45: Clark Lu

Layout und Umschlagdesign:

Karadesign, Andreas Schulz

Gesetzt in Adobe Garamond

Gesamtherstellung: Manjughosha Edition, Berlin

Druck: CPI buch bücher.de gmbh

Printed in Germany

ISBN 978-3-9812827-4-0

Inhalt

TEIL 1: DIE REISE

Buddhistische Heiligtümer	9
Buddhas Vier Aussagen	26
1. Siddhartha kam als gewöhnliche Person auf diese Erde	26
2. Siddhartha erlangte Erleuchtung	28
3. Der Buddha lehrte	29
4. Der Buddha trat ins Parinirvana ein	30
Lumbini	31
Bodhgaya	33
Varanasi	38
Kushinagar	40
Pilgerreise nach Indien	43

TEIL 2: DIE PRAXIS

Ansammlung und Reinigung	61
Wie wir an heiligen Orten Verdienst ansammeln können	67
Die Übungen	69
Die Praxis der Zufluchtnahme	71

Das Sieben-Zweige-Gebet	86
<i>Verbeugungen</i>	87
<i>Darbringen von Opfern</i>	88
<i>Bekanntnis</i>	95
<i>Freude</i>	97
<i>Bitte um das Drehen des Rades des Dharma</i>	99
<i>Die Buddhas und Bodhisattvas bitten,</i> <i>nicht ins Parinirvana einzugehen</i>	101
<i>Widmung</i>	103
Opfersubstanzen	104
Darbringen des Mandala	105
Bodhicitta und das Bodhisattva-Gelübde	106
<i>Das Sutra vom Herzen der transzendenten Weisheit</i>	115
Streben	124

ANHANG

Der König der Wunschgebete:	
Samantabhadras „Bestreben zu Edlem Handeln“	137
Wunsch und Bestreben des Vajradhatu-Mandala	157
Das Gebet für die Zukunft des Dharma	161
Nachwort von DJKR	167

TEIL 1

Die Reise

Buddhistische Heiligtümer



Alle großen Religionen der Welt fördern seit Jahrtausenden die Tradition der Pilgerreise. Sie ist vielleicht auch deshalb so populär geworden, weil sie eine Möglichkeit für spiritueller Suchende ist, um jene Art von Urlaub zu machen, bei der sich Spaß und tugendhaftes Handeln miteinander verknüpfen lassen. Für uns ist meist die Vorstellung, zu exotischen Orten zu reisen, weitaus reizvoller als einige der rigideren Praktiken, die unsere Traditionen empfehlen. Und obgleich das Streben nach Vergnügen nicht der einzige Grund für eine Pilgerreise sein sollte, scheint es doch ein wirkungsvoller Lockvogel zu sein, um materialistische Buddhisten wie mich dazu zu bringen, überhaupt irgendeine Praxis zu machen. Eine Pilgerreise ist zudem etwas, das wir relativ einfach in die Wege leiten können – und das ist ermutigend.

Allgemein gesprochen ist der Zweck einer spirituellen Pilgerreise, etwas ‚Heiliges‘ zu besuchen. Wo und was ‚heilig‘ ist, hängt jedoch von der jeweiligen spirituellen Tradition und Methode ab, der man folgt. Für einige Religionen wird ein Ort als heilig betrachtet, weil dort ein Messias geboren oder umgebracht wurde – oder ein Nagel oder ein Stück Holz ist heilig, weil ein Heiliger ihn oder es gesegnet hat. Aus buddhistischer Sicht wird eine Person,

ein Objekt oder sogar ein zeitlicher Moment als ‚heilig‘ bezeichnet, wenn er nicht durch menschliche Gier und Aggression, oder noch wichtiger: durch einen voreingenommenen und dualistischen Geist befleckt oder verunreinigt ist. Daher gibt es streng genommen keine Notwendigkeit, äußere heilige Orte oder heilige Menschen aufzusuchen, weil Buddha selbst das Versprechen abgelegt hat: „Wer auch immer an mich denkt, in dessen Gegenwart bin ich.“ In dem Augenblick, in dem wir an den Buddha oder seine Belehrungen denken, Hingabe an den Buddha oder den Dharma empfinden, wird er daher, wo immer wir sind, direkt bei uns sein, und dieser Ort wird heilig sein.

Das Problem, das die meisten von uns haben, besteht jedoch darin, dass es uns – egal oft wir dies auch gesagt bekommen – unser ‚schlauer‘, pessimistischer und skeptischer Geist einfach nicht abkauft, und das unterscheidet uns von Ben von Kongpo. Ben war einer jener seltenen Personen, ein unvergleichliches Wesen mit einem enormen Reichtum an Verdienst und absolutem Vertrauen, dessen Einfachheit und reine Hingabe mühelos die Begrenztheit konditionierter Wahrnehmung beseitigte. Während seines Lebens hatte er Geschichten über den berühmten Jowo Rinpoche in Lhasa gehört (eine Statue Shakyamuni Buddhas, die nach wie vor als eine der heiligsten Standbilder in Tibet gilt) und nach Jahren der Sehnsucht unternahm er schließlich die weite Reise von Kongpo, um den großartigen Rinpoche mit eigenen Augen zu sehen.

Ausnahmsweise war an dem Tag, als Ben zum Tempel kam, in dem die Statue sich befand, niemand da und er konnte direkt zu Jowo Rinpoche gehen, und in sein lächelndes goldenes Gesicht

blicken. Er mochte ihn sofort. Dann bemerkte Ben die Opfertuben und Butterlampen, die diesen sehr freundlichen Lama umgaben und wusste nicht, wofür sie gedacht waren. Er dachte bei sich, die Torma und die geschmolzene Butter wären vielleicht das Essen des Lamas, und er sollte um der Höflichkeit willen an seinem Mahl teilnehmen. Also nahm er sich einen großen Torma, den er in die Butter tunkte und mit Genuss verspeiste.

Als Nächstes beschloss Ben einige Umrundungen um den Tempel zu machen. Es gab jedoch das Problem, dass er seine Stiefel ausziehen musste und nicht wusste wohin damit. „Vielleicht passt der nette Lama für mich auf sie auf“, dachte er, und stellte seine Stiefel vor Jowo Rinpoches Füße, bevor er seine *Kora* begann. Ein wenig später kam der Tempelwärter zurück und war entsetzt, als er unglaublich alte, schmutzige und schäbige Stiefel zu Füßen des Jowo Rinpoche stehen sah. Er eilte hinzu, um sie zu entfernen, als er sich jedoch bückte, um sie aufzuheben, sagte Jowo Rinpoche zu seinem größten Erstaunen, „Wirf die Stiefel nicht weg! Kongpo Ben hat sie mir anvertraut!“

Schließlich war es für Ben an der Zeit, sich auf den Weg zu machen, also kehrte er zu dem freundlichen Lama zurück, dankte ihm, dass er auf seine Stiefel aufgepasst hatte und lud Jowo Rinpoche zu sich nach Hause in Kongpo ein. Ohne Zögern erwiderte die Statue: „Ich werde kommen.“ Laut Patrul Rinpoche besuchte Jowo Rinpoche Ben und dessen Frau im folgenden Jahr, und danach löste er sich in einem Felsen in der Nähe ihres Hauses auf, der heute als ebenso heilig gilt wie der Jowo Rinpoche in Lhasa.

Es gibt viele Geschichten über Menschen wie die vom offenen und ehrlichen Ben, deren Hingabe derart war, dass ihre einsgerichtete Sehnsucht tatsächlich heilige Orte erschuf, oder sogar die physische Präsenz heiliger Wesen in ihrer eigenen Wahrnehmung hervorrief. Lodrö zum Beispiel hatte eine unglaubliche Hingabe für den Bodhisattva Mañjushri. Eines Abends stieß er in einem Buch, das er las, auf einen erstaunlichen Abschnitt darüber, wie Mañjushri drei Mal den Eid geschworen hatte, dass er sich einem jeden zeigen würde, der zum Berg Panchashisha¹ reiste. Für Lodrö war dies die wundervollste und inspirierendste Entdeckung und er wurde so aufgeregt, dass er nach einer schlaflosen Nacht und ohne Frühstück zum Haus seines Meisters rannte, um diesen um Erlaubnis und seinen Segen zu bitten, den Berg zu besuchen. Zuerst tat Lodrös Meister sein Möglichstes, um ihm davon zu überzeugen, dass solch eine Reise, die voller Gefahren und Mühsal war, völlig unnötig sei, aber Lodrö ließ sich nicht überzeugen. Immer und immer wieder bat er seinen Meister darum, er möge ihm erlauben zu gehen, bis dieser schließlich nachgab und zustimmte.

Zu jener Zeit war das Reisen schwierig, aber Lodrö war furchtlos hinsichtlich der Gefahren, die vor ihm lagen, lud genug Essen und Medizin für mehrere Monate auf den Rücken seines Esels, nahm Abschied von seinem Meister, seiner Familie und all seinen Freunden und machte sich auf, die tibetische Hochebene zu durchqueren.

1 Auch bekannt als Berg Wu Tai Shan.

Die Reise war extrem hart. Er musste mehrere reißende Flüsse überqueren und die erbarmungslose Hitze leerer Wüsten überleben, in denen seine einzigen Gefährten Giftschlangen und wilde Tiere waren. Nichtsdestotrotz erreichte Lodrö nach mehreren Monaten wohlbehalten den Berg Panchashisha und machte sich sofort auf die Suche nach Mañjushri. Er suchte überall ganz intensiv, aber er konnte niemanden finden, der auch nur im Entferntesten dem Bodhisattva ähnelte. Als er sich eines Abends gegen die kalten eisernen Stufen eines Klosters lehnte, schlief er schließlich tief und fest ein.

Das Nächste, an was er sich erinnerte, war, wie er in eine belebte Gaststätte hineinging, in der ein Haufen Einheimischer ausgelassen trank, lachte und sich amüsierte. Es war spät und Lodrö war müde. Er bat um ein Zimmer, doch die unglaublich fette Madame, die hinter einem kleinen Schreibtisch am einen Ende des Flurs saß, teilte ihm mit, dass sie ausgebucht wären, er aber in einer Ecke des Flurs schlafen könnte, wenn er wollte. Dankbar nahm er das Angebot an und zog ein Buch aus seinem Gepäck, um es vor dem Einschlafen zu lesen.

Kurz darauf platzte eine rauflustige Bande chinesischer Jungs aus der Gaststätte in den Flur und begann sich über die fette Madame lustig zu machen. Lodrö versuchte, sie zu ignorieren, aber der Anführer wurde auf ihn aufmerksam und torkelte zu ihm hinüber, um ihn zu begutachten.

„Was machst du hier?“ wollte er wissen.

Da er nicht recht wusste, was er sagen sollte, begann Lodrö in seiner Unschuld dem chinesischen Jungen vom Eid Mañjushris zu erzählen. Der Junge bog sich vor Lachen.

„Ihr Tibeter – ihr seid so abergläubisch! Warum nur?“ rief er. „Und du glaubst tatsächlich, was du in Büchern liest! Ich habe hier mein ganzes Leben verbracht und ich habe nie von jemandem namens Mañjushri gehört.“ Er schüttelte ungläubig den Kopf, ging zu seinen Freunden zurück und sagte nur noch: „Der Winter kommt. Du solltest nach Hause gehen, bevor du erfrierst.“

Die ganze Bande ging torkelnd zurück in die Kneipe, um weiter zu trinken, während die Madame und Lodrö einander erleichtert anblickten.

Ein paar Tage später lief Lodrö zufällig auf dem Rückweg von dieser weiteren vergeblichen Reise in die Berge demselben chinesischen Jungen in die Arme.

„Bist du immer noch hier?“ rief der Junge.

„Gut, ich gebe auf“, erwiderte Lodrö mit einem müden Lächeln. „Du hattest recht. Ich bin wohl zu abergläubisch.“

„Du hast also endlich genug, ja?“ triumphtierte der chinesische Junge. „Wirst du jetzt nach Hause gehen?“

„Ich dachte, ich mache noch eine Pilgerreise in die Mongolei“, sagte Lodrö. „Das wäre eigentlich praktisch, da es auf dem Nachhauseweg liegt und damit diese Reise keine reine Zeitverschwendung war.“

Lodrö schaute traurig drein und irgendetwas an der Art und Weise, wie er beim Sprechen seine Schultern hängen ließ, sprach das Herz des chinesischen Jungen an.

„Ich sag dir was“, sprach er etwas weniger aggressiv als zuvor. „Du hast nicht viel Geld und hast deine Vorräte aufgebraucht, du brauchst also etwas Hilfe. Ich hab einen Freund in der Mongolei. Ich werde ihm einen Brief schreiben. Wenn du ihm den bringst, dann wird er sicherlich tun, was er kann.“

Am darauffolgenden Tag packte Lodrö wieder alles, was er besaß, auf seinen alten Esel und warf niedergeschlagen und entmutigt einen letzten Blick auf Mañjushri Berg – in der verzweifelten Hoffnung, Mañjushri möge ihm doch noch erscheinen, zumindest um ihm zum Abschied zu winken. Aber nichts geschah. Aus der Menge, die an beiden Seiten an ihm vorbeieilte, kam jedoch der chinesische Junge mit dem versprochenen Brief auf ihn zu. Lodrö bedankte sich, steckte den Brief in seinen Mantel aus Yak-Fell und brach in die Mongolei auf.

Nach mehreren Monaten erreichte Lodrö die Stadt, in der angeblich der Freund des chinesischen Jungen wohnte. Mit dem Brief in der Hand fragte er jeden, den er traf, wo der Empfänger des Briefes wohl zu finden sei. Zu seiner Überraschung brach jeder, den er ansprach, in lautes Gelächter aus. Lodrö war sehr irritiert. Schließlich traf er eine alte Frau, der es gelang, sich lange genug zu beherrschen, um zu fragen, ob sie den Brief lesen könnte. Lodrö gab ihr, ohne ihn selbst gelesen zu haben. Sie las ihn sorgfältig, dann fragte sie: „Wer hat diesen Brief geschrieben?“

Lodrö erzählte ihr die ganze Geschichte. Sie schüttelte den Kopf und seufzte: „Diese jungen Männer schikanieren immer hilflose Pilger wie dich. Aber ich kenne nur ein Geschöpf, das den Namen trägt, der in diesem Brief genannt ist. Wenn du ihn wirklich

abgeben willst, dann geh zur Müllhalde am Rande des Dorfes. Dort wirst du ein Schwein finden. Es ist sehr fett, so dass du es nicht verfehlen kannst.“

Diese Auskunft verwirrte Lodrö etwas. Da er nun aber schon so nah dran war, beschloss er dennoch zur Müllhalde zu gehen und sich das Schwein anzuschauen. Wenig später fand er einen riesigen Müllhaufen, auf dem ein äußerst großes und ziemlich haariges Schwein saß. Ein wenig verlegen entrollte Lodrö den Brief und hielt ihn vor die kleinen leuchtenden Augen des Schweins und war völlig erstaunt, als das Schwein ihn allem Anschein nach las. Nachdem es ihn zu Ende gelesen hatte, fing das Schwein hemmungslos an zu weinen und fiel tot um. Da packte Lodrö die Neugier und er wollte wissen, was denn nun eine solch starke Wirkung bei dem Tier ausgelöst haben könnte und las endlich den Brief:

*Dharma Arya Bodhisattva,
Deine Mission, Wesen in der Mongolei von Nutzen zu sein,
wurde erfüllt. Kehre jetzt schnell zum Berg Panchashisha
zurück.*

Mañjushri

Verwundert und voll neuem Tatendrang eilte Lodrö zum Berg Panchashisha zurück, während sein ganzes Denken von einem einzigen Gedanken in Anspruch genommen wurde: „Wenn ich Mañjushri wieder begegne, werde ich ihn dieses Mal ganz fest halten und ihn nie wieder loslassen!“

Als er am Berg angekommen war, galt sein erster Besuch der Gaststätte, in der die Madame ihm Unterkunft gewährt hatte. Lodrö fragte sie, ob sie den chinesischen Jungen gesehen hatte.

„Diese Jungs sind immer unterwegs. Wer weiß schon, wo sie sind?“ sagte sie.

Lodrö wurde bang ums Herz.

„Aber du bist müde“, fuhr die Madame ein wenig sanfter fort. „Warum schläfst du nicht erst einmal. Du kannst morgen nach den Jungs suchen.“ Und sie bot ihm seinen alten Platz im Flur an. Er schlief schnell ein und als er aus dem Schlaf hochschreckte, befand er sich beim Kloster, war gegen die Stufen gelehnt und ihm war eiskalt. Es gab nicht die geringste Spur von der Madame, der Kneipe oder der Stadt. Er befand sich auf dem Berg Panchashisha, dem äußeren Bereich, in dem Mañjushri leben sollte, aber sein Verdienst war derart, dass seine Erfahrungen von Mañjushri allesamt in einem Traum stattgefunden hatten.

Ich habe immer gehofft, Lodrö würde schließlich erkennen, wie gewaltig und alles durchdringend Mañjushris Mitgefühl ist, so dass es möglich ist, seine Gegenwart absolut überall heraufzubeschwören – selbst in seiner Heimatstadt. Und von diesem Standpunkt aus betrachtet war seine Reise nach China unnötig, aber es war bestimmt keine Verschwendung, weil Lodrö diese innere Reise wahrscheinlich nicht erfahren oder überhaupt etwas erkannt hätte, wenn er seine Pilgerreise nicht unternommen hätte.

Nachdem ich diese Geschichte von Deshung Rinpoche gehört hatte, besuchte ich mehrmals den Berg Panchashisha, aber ich hatte sogar noch weniger Erfolg als Lodrö. Es ist mir nicht nur

völlig misslungen, Mañjushris Gegenwart heraufzubeschwören, ich hatte überhaupt keine Träume. Ich habe mich lediglich über das System beim Verkauf der Eintrittskarten geärgert, das in den meisten Tempeln eingeführt worden war, sowie über die Mönche, die diese Karten verkauften. Am allermeisten enttäuschte mich, dass die heiligen Schreine auf den Status nationaler Denkmäler reduziert wurden. Nachher begann sich mein intellektueller Geist jedoch zu fragen, ob nicht einer jener arroganten, erwerbsorientierten Mönche, die scheinbar nur an die Anzahl verkaufter Karten denken konnten, in Wirklichkeit Mañjushri war. Wer weiß?

Zweieinhalbttausend Jahre nachdem Buddha ins Parinirvana einging, können buddhistische Praktizierende heutzutage Orte wie Bodhgaya besuchen, wo unser Lehrer Erleuchtung erlangt hat, und Varanasi, wo er lehrte, sowie all die anderen buddhistischen heiligen Orte, die tatsächlich noch vor zweihundert Jahren unbekannt waren. Wir ermutigen einander und uns selbst durch das Nacherzählen der Geschichten über das, was sich dort zutrug, und viele davon sind tröstlich, inspirierend und oft anschaulich. Aber nicht alle heiligen Stätten haben einen derart erbaulichen geschichtlichen Hintergrund.

Bis zur Mitte des dritten Jahrhunderts vor unserer Zeitrechnung hatte König Ashoka nach vielen Jahren des Krieges und Blutvergießens die Herrschaft über einen Großteil Indiens erlangt, aber als die Herrscher von Kalinga (heute Orissa) sich weigerten, sich seinem Willen zu beugen, sandte er die größte Invasionsstreitmacht in der Geschichte Indiens, um die einheimischen Armeen zu zer-

schlagen. Über 100.000 Soldaten wurden abgeschlachtet und ihre Familien in alle Richtungen zerstreut, als Ashoka seinen größten Sieg errang und dabei einen Schauplatz der Verwüstung hinterließ, der vergleichbar ist mit Hiroshima, nachdem man dort am Ende des Zweiten Weltkrieges die Atombombe abgeworfen hatte.

Als der große König die unglaublichen Mengen von Leichnamen der Gefallenen inspizierte, die auf dem blutigen Schlachtfeld verstreut lagen, übermannte ihn eine plötzliche Einsicht ob des vielen Leids und Schreckens, für das er verantwortlich war, und er war endlich in der Lage, die Traurigkeit seiner Gewalttaten zu sehen. Sein Bedauern war so tief, dass es ihn dazu brachte, ein Anhänger von Buddhas Lehre zu werden – eine der berühmtesten Konvertierungen innerhalb der buddhistischen Geschichtsschreibung – und er widmete den Rest seines Lebens der Verbreitung des Buddha-Dharma in seinem gesamten Reich. Heutzutage ist dieses schreckliche Schlachtfeld für jene, die die Übung von *Abimsa* – die Praxis der Gewaltlosigkeit – anstreben, zu einem wahrhaft inspirierenden heiligen Ort geworden.

Sarnath ist zu einer bekannten und verehrten heiligen Stätte geworden, weil dort Buddha und seine fünf Schüler die Vier Edlen Wahrheiten erstmalig erörterten. Diese Unterweisung ist seitdem in ganz Asien gelehrt worden und hat auf Könige, Politiker und Gelehrte in so entfernten Ländern wie China, Japan und Myanmar einen starken Einfluss ausgeübt. Die Vier Edlen Wahrheiten sind so visionär und universell relevant, dass sie jetzt auch im Westen den Geist und das Herz von spirituell Suchenden und Ge-

lehrten ergreifen. Infolgedessen haben sich die Augen von Millionen Menschen der Wahrheit von Buddhas Worten geöffnet, ihr Geist hat sich verändert und ihr Leben sich vollständig gewandelt.

Während ein ‚heiliger Ort‘ eine relative Bezeichnung ist, machte der Buddha folgende Aussage über die absolute Wahrheit, die in dem König der Wunschgebete: Samantabhadras *Wunschgebet für Edles Handeln* zu finden ist:

Durch die Kraft dieses Gebets, strebend
zum Edlen Handeln,
erscheinen all die Siegreichen lebhaft
hier in meinem Geist.
Ich vervielfache meinen Körper so oft wie
es Atome im Universum gibt,
und jeder Körper verneigt sich vor allen Buddhas.

In jedem Atom weilen so viele Buddhas
wie es Atome gibt,
und umgeben sind sie von all ihren Bodhisattva-Erben:
So stelle ich mir vor, sie füllen
den gesamten Raum der Wirklichkeit vollständig aus.²

Laut diesem Gebet gibt es so viele Buddhas in jedem Atom phänomenaler Existenz wie es Atome im Universum gibt, was be-

2 Aus *The King of Aspiration Prayers: Samantabhadra's „Aspiration To Good Actions“*, Copyright für die englische Übersetzung: Rigpa Translations 1996; gesamte deutsche Version von Manjughosha Edition siehe Anhang

deutet, dass wir nicht die Möglichkeit unberücksichtigt lassen können, dass gegenwärtig ein Buddha im Zentrum von Sanlitun³ in Beijing oder dem Bois de Boulogne in Paris lebt. Tatsächlich ist es nicht nur eine Möglichkeit, es ist eine hundertprozentige Gewissheit. Da jedoch der Geist der meisten Menschen so starr und unflexibel ist, ist es extrem unwahrscheinlich, dass ein Besucher eines solchen Ortes in der Lage sein wird, die Buddhas unter ihnen wahrzunehmen.

Im Allgemeinen tendiert die gängige Vorstellung von einem ‚heiligen‘ Ort eher dahin, ihn als bombastisch und monumental zu sehen. Wir sind die Flexibilität und Offenheit des Geistes nicht gewohnt, die mit einer wahrhaft unermesslichen Sichtweise einhergehen, stattdessen bleiben wir hängen an all den sozialen Normen und Erwartungen, mit denen wir aufgewachsen sind. Für die meisten von uns sollte ein heiliger Ort ruhig und sauber und geordnet sein, nicht heiß, staubig, laut, von Fliegen übersät und zum Himmel stinkend. Dennoch werden Orte wie Bodhgaya und Varanasi, die vollkommen chaotisch sind, weiterhin als authentisch heilig verehrt. Wir sollten niemals vergessen, dass sich Shakyamuni Buddha vor zweieinhalb Jahrtausenden (als es zwischen Nepal und Indien nicht die heutigen politischen Grenzen gab) entschied, im alten Indien geboren zu werden, und dass in Zukunft dort weitere 999 Buddhas geboren werden, was der wichtigste Grund dafür ist, dass die meisten Menschen dieses Land für viel heiliger halten als beispielsweise die makellos saubere Schweiz.

3 Straße in einem modernen Vergnügungsviertel

Buddhistische heilige Stätten – dort wo zum Beispiel Shakyamuni Buddha geboren wurde, Erleuchtung erlangte, lehrte und ins Parinirvana eintrat, sind nicht nur Orte, die mit seinem Leben in Verbindung stehen. Es gibt viele weitere, die sich auf all die anderen Buddhas, seine Schüler, Arhats und Bodhisattvas unserer Zeit beziehen. Während des Goldenen Zeitalters des Buddhismus lehrten große Meister, nicht nur in Indien, sondern überall in Asien, in Turkestan, Afghanistan, Pakistan, Indonesien, China, Tibet und Nepal. Im Laufe der Jahrhunderte haben jedoch einige dieser Länder ihre Verbindung zum Buddha-Dharma verloren, und obwohl es immer noch möglich ist, deren heilige Orte zu besuchen, sind sie kaum mehr zu erkennen und oft ist die Lage dort politisch instabil und gefährlich.

Der tantrische Buddhismus bietet uns erstaunliche Beschreibungen heiliger Stätten und Schreine in 56 Orten⁴ in der ganzen Welt, sowie verschiedene versteckte heilige Stätten wie das Königreich Shambhala, die nicht auf eine einzelne geografische Stelle begrenzt sind. Diese versteckten Gefilde wurden von den großen tantrischen Meistern der Vergangenheit entdeckt und sind nach und nach zu Orten geworden, an denen Menschen ihr gesamtes Leben der Praxis widmen. Historisch gesehen war es für einen inbrünstig praktizierenden buddhistischen Schüler nicht ungewöhnlich, Heim, Familie, Arbeit und sämtliche weltlichen Besitztümer aufzugeben, um in ein verborgenes Land übersiedeln zu können.

4 Bekannt als die „24 Schreine und 32 heiligen Orte“

Einige sind recht bekannt geworden; so Tashi Ding in Sikkim und Pemakö an der Grenze zwischen China und Indien.

Die alten heiligen Stätten in Indien und der ganzen Himalaya-Region sind im Laufe der Zeit immer wieder von Buddhas und Bodhisattvas gesegnet und von Millionen Pilgern besucht worden. Deshalb sind sie so pulsierend lebendig und hinterlassen einen so tief berührenden Eindruck. Diese Pilgerstätten sind noch von niemandem organisiert oder kontrolliert worden. Niemand choreographiert eine ‚Pilgerort-Erfahrung‘ und es gibt keine ernsthafte Ausbeutung, was heißt, sie sind bislang frei von jeglicher Spur einer ‚Disneyland‘-Mentalität. Es ist immer noch möglich, nachmittags am Ganges zu sitzen und den Zeremonien der Feuerbestattungen zuzusehen, verbranntes menschliches Fleisch zu riechen und von den ununterbrochenen vedischen Gesängen verzaubert zu werden, als hätte sich seit 3000 Jahren nichts verändert.

Im Allgemeinen beeinflusst unsere Umwelt auch die Art und Weise, wie wir denken und wie wir unsere Umgebung betrachten. Es lohnt sich, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass Shakyamuni Buddha von all den Milliarden von Planeten, auf denen er hätte geboren werden können, unseren wählte, dass er von den Hunderten von Ländern, die es auf unserer Welt gibt, das alte Indien auswählte, und von allen Orten, an denen er hätte Erleuchtung erlangen können, gerade den indischen Staat Bihar auswählte. Auf den ersten Blick scheint Bihar weder heiter und gelassen noch spirituell zu sein – ganz im Gegenteil. Aber wenn man zum Beispiel in Bodhgaya ankommt und insbesondere, wenn man den innersten Kreis betritt, kann man sofort spüren, dass es wirklich ein sehr be-

sonderer Ort ist. Oder der Geiergipfelberg, der so winzig ist, dass man mit zehn Schritten an ihm vorbeigehen könnte – wenn man ihn mit den Augen eines Grundstücksmaklers betrachten würde, handelt es sich gesellschaftlich gesehen um eine Wüste – und doch ist es die Stelle, an der Buddha Hunderten von Mönchen, Arhats und Bodhisattvas einige seiner wichtigsten Unterweisungen gab.

Kurz bevor Buddha ins Parinirvana einging, fragten ihn seine engsten Schüler: „Was sollten wir als Buddhisten der Welt über dich erzählen?“ Der Buddha gab ihnen daraufhin eine Menge Ratschläge, darunter waren vier bestimmte Informationen zum Nutzen seiner eigenen Schüler sowie aller fühlenden Wesen.

„Ihr solltet der Welt erzählen, dass ein gewöhnlicher Mensch – Siddhartha – auf diese Erde kam, Erleuchtung erlangte, den Pfad zur Erleuchtung lehrte und nicht unsterblich wurde, sondern ins Parinirvana eintrat.“

Um es anders auszudrücken, lehrte er:

- Obwohl fühlende Wesen mit Makeln behaftet und daher gewöhnlich sind, haben wir alle Buddha-Natur.
- Unsere Makel sind vorübergehend, nicht unsere letztendliche Natur und lassen sich daher entfernen – deswegen können wir Buddhas werden.
- Es gibt einen Pfad, der uns zeigt, wie wir unsere Makel entfernen und Erleuchtung erlangen können. Und:

- Indem wir diesem Pfad folgen, werden wir Befreiung von allen Extremen erlangen.

Die Lehren des Buddhas bieten verschiedenste Methoden, um uns zu helfen, diese vier Aussagen im Gedächtnis zu behalten, vom einfachen Rezitieren eines Mantra bis zu extrem ausgeklügelten Meditationspraktiken. Tatsächlich ist das Erinnern dieser Lehren und das Umsetzen in der Praxis das Rückgrat des buddhistischen Pfads, und eine der vielen traditionellen Methoden, die uns darin unterstützen, dies zu tun, ist die Praxis der Pilgerschaft.

Viele spirituelle Traditionen bestärken ihre Anhänger darin, auf Pilgerschaft zu gehen. Weil Shakyamuni Buddha der vorzüglichste Lehrer ist, zu dem alle Buddhisten Zuflucht nehmen und dessen Unterweisungen zu befolgen wir unsere Möglichstes tun, sind für uns Buddhisten die bedeutsamsten heiligen Stätten diejenigen, an denen Buddha gelehrt und zum Wohle fühlender Wesen gehandelt hat. Während wir danach streben, all diese Orte zu besuchen, gelten traditionell vier Orte als die wichtigsten:

- **Lumbini**, wo Siddhartha als gewöhnlicher Mensch auf die Welt kam,
- **Bodhgaya**, wo Siddhartha Erleuchtung erlangte,
- **Varanasi (Sarnath)**, wo er den Pfad zur Erleuchtung lehrte und
- **Kushinagar**, wo er ins Parinirvana eintrat.

Es ist jedoch wichtig, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass es bei einer Pilgerreise nicht in der Hauptsache darum geht, nur den Geburtsort eines Heiligen zu besuchen, oder den Ort eines außergewöhnlichen Geschehens zu bestaunen. Wir unternehmen eine Pilgerreise, um uns an all die Lehren des Buddhas zu erinnern, deren Quintessenz in den vier Aussagen zu finden ist, die er vor seinem Ableben gemacht hat. Für uns buddhistische Praktizierende ist die Erinnerung an den Buddha keine Schwärmerei über unseren Lehrer, sondern wir erinnern uns an jede einzelne seiner Lehren, weil der Buddha nicht nur der Lehrende ist, er *verkörpert die Lehre selbst*. Und deshalb haben viele traditionell buddhistische Länder wie Thailand, Tibet und Burma Klöster nach buddhistischen heiligen Orten in Indien benannt und sogar den Tempel in Bodhgaya sowie viele weitere berühmte Schreine und Darstellungen nachgebaut.

Buddhas Vier Aussagen

1. Siddhartha kam als gewöhnliche Person auf diese Erde

Dies Aussage steht für eine der buddhistischen Kernunterweisungen über Buddha-Natur (*tathagatagarbha*), das Herz der buddhistischen Philosophie im Mahayana. Mit der Mitteilung, dass Siddhartha als gewöhnliche Person begann, weist der Buddha klar und deutlich darauf hin, dass er nie ein uranfänglich perfekter Gott oder allmächtiger Schöpfer gewesen war noch jemals sein würde. Es gibt viele Geschichten im Jatakamala Sutra darüber, wie

Buddha viele Leben lang als verschiedene Arten fühlender Wesen wiedergeboren wurde, als Vogel, Schildkröte oder Fisch, und dass er im Laufe dieser Inkarnationen all die gleichen Emotionen und Probleme erlitt wie wir. Diese gewöhnliche Person unternahm so dann verschiedene Formen der Schulung, die fast unvorstellbare spirituelle und körperliche Härten mit sich brachten, bis er schlussendlich die Wahrheit entdeckte.

In seiner ersten Aussage teilt uns Buddha mit, dass absolut jeder das gleiche Potential hat wie er, um zur Erleuchtung zu erwachen, und dass alles, was wir tun müssen, um ihm gleich zu werden, darin besteht, sich auf den rechten Pfad zu begeben. Jedes einzelne fühlende Wesen hat Buddha-Natur und kann daher erleuchtet werden; selbst wenn wir vollkommen von unserer eigenen Dummheit und Unwissenheit überzeugt sind, und oft verzweifeln angesichts der lächerlichen und schrecklichen Dinge, die wir tun und die man als ‚negative Handlungen‘ bezeichnen könnte – aber egal wie schwer unsere Makel wiegen, sie sind allesamt entfernbar.

Buddha weist hier noch auf eine andere Sache hin, die vielleicht von noch größerer Bedeutung ist. Ein erleuchtetes Wesen verkörpert sämtliche erleuchteten Qualitäten, einschließlich Allwissenheit und Allmacht. Dies macht es ziemlich offensichtlich, dass keiner von uns erleuchtet ist, denn wenn wir uns nicht einmal daran erinnern können, was wir gestern gegessen haben, können wir nicht allwissend sein. Und da wir es selten schaffen, auch nur eines unserer vielen Probleme zu lösen, sind wir nicht allmächtig – ganz zu schweigen von unserer fatalen Unfähigkeit mit dem endlosen Strom von Ärger, Eifersucht und Stolz umzugehen, der

fortwährend in uns aufsteigt. Das Problem ist, dass das Erkennen dieser Realität die Möglichkeit der Erleuchtung in weite Ferne zu rücken scheint, und wir fragen uns: „Wie um alles in der Welt könnte ich jemals ein Buddha werden?“ Es ist einfach zu weit hergeholt, um es in Erwägung zu ziehen, eine vollkommen unmögliche Mission! Schließlich haben wir uns seit anfangsloser Zeit schlecht benommen, wir sind dreckig, weltlich, ‚sündig‘ und viel zu gewöhnlich gewesen, um jemals ein Buddha zu werden. Aber laut der Aussage Buddhas, der neben vielen anderen Qualitäten tatsächlich allmächtig und allwissend ist, kann alles, was uns im gewöhnlichen Bereich festhält, ausgeräumt werden. Das ist die Essenz seiner ersten Aussage: Siddhartha war ein Mensch mit all den gleichen Problemen und Blockaden wie wir, aber es gelang ihm, sie alle zu entfernen, und so wurde er alles andere als gewöhnlich.

2. Siddhartha erlangte Erleuchtung

Hier teilt uns Buddha mit, dass Erleuchtung tatsächlich für wirklich jeden erreichbar sein muss und auch erreichbar ist, und geistige Verschmutzungen entfernbar sein müssen und entfernbar sind. Wenn das Ziel der Erleuchtung nicht erreichbar und die Verschmutzungen nicht entfernbar wären, wäre auch der Pfad, dem wir zu folgen versuchen, täuschend und recht sinnlos.

Man stelle sich vor, aus einem Haufen Sesamsamen Öl extrahieren zu wollen. Man weiß, dass in den Samen Öl ist, und das ist der Grund für den Versuch des Auspressens. Anders ausgedrückt ist allein die *Tatsache*, dass die Samen Öl enthalten, der Grund

für die Bemühung, den Pfad des Extrahierens anzuwenden. Wenn die Sesamsamen kein Öl enthielten, wäre die Anstrengung, dieses Auspressen zu versuchen, reine Energieverschwendung. In diesem Beispiel stehen Sesamsamen sinnbildlich für spirituell Suchende, und das Öl für die Qualitäten des Buddhas. Wo es Sesamsamen gibt, gibt es auch Öl, und in gleicher Weise trägt man, wenn man ein fühlendes Wesen ist, auch die erleuchteten Qualitäten eines Buddha in sich. Deshalb ist Buddhas Aussage, dass es ihm selbst gelang, alle seine Verblendungen zu entfernen um Erleuchtung zu erlangen, so bedeutsam und folgenschwer.

Wenn wir einen Sesamsamen betrachten, sehen wir den Samen, und nicht das darin enthaltene Öl, aber wir sind sicher, dass das Öl durch die Gestaltung entsprechender Umstände austreten wird. Das ist eine angemessene rechte Sicht und sie wird euch nicht enttäuschen. Andererseits kann das Abmeißeln eines Steines in dem Glauben, dass man dadurch letzten Endes Öl extrahieren könnte, nur zu Enttäuschung führen.

Wir sollten also Vertrauen in die Tatsache entwickeln, dass unsere eigene wahre Natur genau das gleiche Potential hat wie der Buddha. Dann müssen wir – um dieses Potential zur Reifung zu bringen – nur noch Siddharthas Beispiel folgen und die richtigen Methoden anwenden.

3. Der Buddha lehrte

Wir wissen nun, dass wir alle – egal für wie schlecht wir uns selbst halten mögen – das Potential haben, ein Buddha zu werden. Wir

wissen auch, dass ein indischer Prinz namens Siddhartha, der ein Mensch war wie du und ich, jenes Potential voll entwickelte und dadurch bewies, dass es möglich ist, unsere Buddha-Natur zu entdecken. Wenn es keinen Pfad zur Befreiung gäbe, wenn Buddha Shakyamuni die einzige Person gewesen wäre, die jemals Buddhaschaft erlangt hätte, gäbe es absolut keine Hoffnung für uns und seine beiden ersten Aussagen wären nichts weiter als leeres Geschwätz. Aber Buddha lehrte tatsächlich aus seinem großen Mitgefühl heraus den Pfad zur Befreiung, der all jenen, die am Erlangen der Erleuchtung interessiert sind, eine vielfältige Auswahl an Methoden gibt, um sie ebenfalls zu erreichen. Der Buddha war jedoch nie dogmatisch hinsichtlich seiner Lehren, er versuchte nie, jemanden zu zwingen, das zu tun, was er vorgeschlagen hatte. Stattdessen empfahl er immer, wir sollten alles, was er lehrte, analysieren, um für uns selbst festzustellen, ob wir es als hilfreich oder nicht hilfreich ansehen, und wenn es für uns keinen Sinn ergäbe, sollten wir es nicht einmal versuchen.

4. Der Buddha trat ins Parinirvana ein

Buddhas letzte Aussage sagt uns, dass er nach dem Erlangen der Erleuchtung nicht zu einem unsterblichen Retter wurde, der dauerhaft als wahrhaft existierende Gottheit oder Gott leben würde, oder dass er eines Tage zurückkommen würde, um über uns zu urteilen. Noch wurde er zu der Art von Wesen, dem man durch das Darbringen von Lichtern und Räucherstäbchen eine Freude machen konnte. Ein Buddha kann nicht bestochen werden und

auch wenn wir ihm noch so oft die Füße küssen, wird das sein Urteil nicht beeinflussen. Sein Mitgefühl äußert sich weder in Form von gewährten Belohnungen noch angemessener Bestrafung und er kann nie vernichtet werden. Obwohl er streng genommen nicht ‚unsterblich‘ im weltlichen Sinn ist, ist er andererseits auch nicht nicht-existent. Ein Buddha werden und das Parinirvana erreichen bedeutet jenseits von Zeit, Raum und allem zu gehen, auch jenseits des Konzeptes von ‚Buddha‘. Der symbolische Buddha, dessen goldene Haut wir betrachten, der die 32 Haupt- und 80 Nebenmerkmale verkörpert, barfuß ist, eine Almosenschale hält und seine Jünger lehrt, ist eine relative Erscheinungsform. Sein Übergang ins Parinirvana ließ ihn – jenseits sämtlicher Konzepte von Geschlecht, Zeit und Raum – zum ‚absoluten Buddha‘ werden.

Beim Besuch von jeder der vier Pilgerstätten versucht euch auf die vier Aussagen zu besinnen, die der Buddha gemacht hat.

Lumbini

Viele heilige Orte befinden sich in unterentwickelten Gegenden, seid also gewarnt: Die Lebensbedingungen lassen sich nicht mit denen eines Luxusurlaubs in den französischen Alpen vergleichen. Wenn ihr in Lumbini im heutigen Nepal ankommt, denkt daran, dass dies sowohl der Ort ist, an dem Siddhartha geboren wurde als auch der, an dem er sich durch die Realität der schrecklichen Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod in die Enge getrieben

sah. In gewisser Hinsicht ist es nicht die körperliche Geburt, die von größter Bedeutung für einen buddhistischen Pilger ist, es ist vielmehr der Umstand, dass in Lumbini echte Entsagung in Siddharthas Geist entstand. Als Folge davon gab er sein gewohntes Leben vollkommen auf und ließ seinen Palast, seinen gesamten Wohlstand und seine Familie einschließlich seiner Frau und seines kleinen Sohnes hinter sich, was einige Leute für schändlich und feige hielten. Jene, die nach der Wahrheit suchen, wissen jedoch um das wahre Ausmaß seines Mutes – und jener Mut, jene Furchtlosigkeit, jene Verwegenheit wurde in Lumbini geboren.

Wenn eure lange Reise nach Nepal durch spirituelle Bestrebungen veranlasst wurde, wird es überhaupt nicht befriedigend sein, ein paar Fotos zu schießen und ein anthropologisches Interesse an den heiligen Reliquien, Bildern und Statuen zu bekunden. Macht stattdessen das Beste aus dieser Möglichkeit, eure geistigen Verschmutzungen zu verringern und euren Vorrat an Verdienst und Weisheit zu stärken.

Es gibt keine bestimmte Praxis, die immer und nur in Lumbini gemacht werden sollte, aber als Anhänger des Buddhas ist es das Beste, ihm so gut wie möglich nachzueifern. Strebt danach, Alter, Krankheit und Tod auf die gleiche Weise erkennen zu lernen und zu verstehen wie er, und den Mut aufzubringen, alles Erforderliche zu tun, um jenseits von Geburt und Tod zu gelangen. Ein tiefes Gefühl von Entsagung gegenüber dem samsarischen Leben ist der Schlüssel zum spirituellen Pfad. Also kultiviert einen innigen Wunsch, damit Entsagung in euch wachsen möge, so dass ihr nicht ewig an dieser samsarischen Welt kleben bleibt. Buddhas

letzte Inkarnation als gewöhnliches menschliches Wesen war die des Prinzen Siddhartha – strebt danach, euer gegenwärtiges Leben zu eurem letzten zu machen, so dass ihr nicht länger diesen endlosen Kreislauf der Existenz ertragen müsst, wie eine Biene in einer Flasche. Und denkt immer daran, dass alle Menschen Buddha-Natur haben, egal wie gewöhnlich sie auch erscheinen mögen.

Bodhgaya

Bodhgaya ist wenig mehr als eine Elendssiedlung und die meisten Besucher sind erschüttert und überwältigt von dem Staub, dem Dreck, den Bettlern und der Armut – obwohl die Situation sich (leider) langsam verbessert. Wenn sie erst einmal den Wahnsinn verlassen und den inneren Kreis betreten haben, erleben viele Leute eine Atmosphäre, die durch den Mahabodhi-Tempel erzeugt wird, und die so mächtig ist, dass man wie in eine Trance verfällt. Hier findet man den Vajra-Sitz (*vajra asana*, auch bekannt als der Diamantsitz), wo Siddhartha nach vielen Jahren des Suchens nach der Wahrheit und sechs qualvollen Jahren der Buße am Ufer des Naranjana-Flusses⁵, schließlich den Mittleren Weg entdeckte und unter dem Bodhi-Baum Erleuchtung erlangte.

Der eigentliche Baum, unter dem Siddhartha saß, wurde vor Jahrhunderten zerstört, aber ein Same gelangte nach Sri Lan-

5 Das ist der alte Name für den Fluss, der heutzutage unter dem Namen Falgu bzw. Phalgu bekannt ist.

ka und daraus entstand ein Baum, so dass dessen Frucht später nach Indien zurückkehren konnte (es gibt viele wunderbare Geschichten darüber, wie man diesen Samen erhielt) und genau an derselben Stelle gepflanzt wurde, wo der ursprüngliche Baum gestanden hatte. Der Bodhi-Baum ist für Buddhisten wichtig, weil er ein Symbol für Erleuchtung ist. Trotz einer Fülle an Bäumen, Höhlen und Tempeln in der Gegend war es ein Bodhi-Baum, in dessen Schatten Siddhartha sich setzte, und es war auch dort, wo er seine letzten Verblendungen auflöste, um Erleuchtung zu erlangen und zum Befreier der Drei Welten⁶ zu werden. Man glaubt, dass sämtliche eintausend Buddhas dieses glücklichen Zeitalters an genau derselben Stelle Erleuchtung erlangen werden. All dies bedeutet, dass die Ehrerbietung für den Bodhi-Baum keinesfalls dasselbe ist wie die Anbetung des Geistes eines Baumes, wie es ein Schamane tut. Es ist vielmehr eine Anerkennung des außergewöhnlichen Ereignisses, das unter seinen Ästen stattfand.

Bodhgaya ist nicht nur deshalb besonders, weil dort alle Buddhas Erleuchtung erlangen werden. Gemäß dem tantrischen Buddhismus haben sämtliche Orte in dieser Welt und sämtliche außerhalb von uns existierenden Phänomene eine entsprechende Existenz innerhalb unseres Körpers. Gute Praktizierende und Yogis sind in der Lage, durch ihre Praxis die heiligen Orte zu besuchen, die sich innerhalb der Chakras und Kanäle ihres eigenen Körpers befinden, und auf diese Weise machen sie Fortschritte auf ihrem Pfad zur Erleuchtung. Jene von uns, deren Praxis nicht ganz

6 Drei Welten: die Welt der Begierde, die Welt der Form und die formlose Welt

so fortgeschritten ist, können zumindest die äußere Reflexion dieser inneren heiligen Orte besuchen, als deren Herz im allgemeinen Bodhgaya gilt.

Da die alten Völker, die einst das Land bewohnten, das wir heute Indien nennen, das Auswendiglernen so hoch wertschätzten, nahmen sie anscheinend leider Abstand davon, irgendwelche Aufzeichnungen zu machen. Daher ist heute die Geschichte der wichtigsten Statue Buddhas im Mahabodhi-Tempel ungewiss, obwohl nach wie vor eine Anzahl recht unterschiedlicher Erzählungen darüber im Umlauf sind, wer sie anfertigte und sie dem Tempel darbrachte.

Eine dieser Geschichten handelt von einer alten Frau, die Shakyamuni Buddha noch getroffen hatte, als sie selbst sehr jung war. Ihr Sohn, der ein sehr erfolgreicher Händler war, fragte, was er von seiner nächsten Geschäftsreise mitbringen könnte, das ihr Freude machen würde. „Eine Statue von Buddha, die wirklich wie er aussieht“, erwiderte sie sogleich. „Ich vermisse ihn.“ Also bat ihr Sohn einen der berühmtesten Künstler Indiens, Vishwa Karma, ein Bildnis von Buddha anzufertigen. Vishwa Karma inspirierte dieser Auftrag so sehr, dass er letztendlich drei Statuen des Buddha schuf, von denen der Sohn jene auswählte, die sich heute im Mahabodhi-Tempel befindet. Der Legende nach rief die Mutter, als sie die Statue zum ersten Mal sah, voll Verwunderung aus: „Der Heiligenschein fehlt und er kann nicht sprechen, aber davon abgesehen gibt es überhaupt keinen Unterschied zwischen dieser Statue und dem Buddha!“

Eine seiner anderen Statuen stellte den zwölf Jahre alten Buddha dar und wurde einem chinesischen Kaiser als Geschenk dargebracht, der sie später der Mitgift seiner Tochter Wenchen Gongzhu beifügte, als diese den König von Tibet heiratete. Das ist die Statue des Jowo Rinpoche, mit der Ben Kongpo sprach und die heute im Jokhang-Tempel in Lhasa zu sehen ist.

Im Mahabodhi-Tempel sind mehrere andere überaus heilige und schöne Statuen beheimatet, zum Beispiel von Mañjushri und Avalokiteshvara, mit denen – so heißt es – hervorragende Praktizierende im Laufe der Jahrhunderte tiefgründige Gespräche geführt haben.

Nutze die Zeit an diesem heiligen Ort so gut wie möglich. Meditiere unter dem Bodhi-Baum. Egal wie kurz deine Praxis ist, sie wird helfen, in deinem Geist die Gewohnheit hervorzubringen, Verblendungen zu reinigen und Weisheit und Verdienst anzusammeln. Versuche immer wieder an Buddha, Dharma und Sangha zu denken, und verstärke ihre Gegenwart in deinem Geist, indem du Gebete, Lobpreisungen und Sutras rezitierst und ihnen so viel darbringst, wie du dir leisten kannst. Da das Bestreben für Anfänger von größter Bedeutung ist, mache keine weltlichen Wünsche für Gesundheit und Wohlstand, sondern konzentriere dich vielmehr auf den Wunsch, irgendwann einmal an genau der gleichen Stelle unter dem Bodhi-Baum zu sitzen wie Siddhartha und genau das zu erreichen, was er erlangte. Es ist ebenfalls wichtig darüber zu reflektieren, dass – egal wie viele oder wie wüste Gedanken und Gefühle wir haben – sich alle diese Verblendungen entfernen lassen.

Der Geiergipfelberg und das Gelände der Nalanda-Universität liegen nicht weit von Bodhgaya entfernt, und wenn möglich solltest du sie besuchen. Für Mahayana-Praktizierende ist der Geiergipfelberg von besonderer Wichtigkeit, weil an jenem Ort die revolutionäre Wissenschaft, die wir heute als die Prajñaparamita kennen, gelehrt wurde, die nicht nur die Ängste von zahllosen Wesen besänftigt, sondern auch sehr viele tatsächlich befreit hat.

Leider existieren nur noch die Ruinen der Nalanda-Universität. Sie war eines der frühesten sowie eines der bedeutendsten Bildungszentren unserer Zeitrechnung und ist ein außerordentlich wichtiger Pilgerort für Schüler des Mahayana. Die Mehrzahl buddhistischer Lehren, die immer noch in Korea, Japan, China und Tibet studiert und praktiziert werden, waren ursprünglich Notizen, die von Lehrern und Schülern dieser Universität auf einfache Papierzettel gekritzelt worden waren. Auf die gleiche Weise, in der die Universität in Cambridge in England und die Universität von Columbia in den USA sich mit Legionen berühmter ehemaliger Studenten rühmen können, von Wissenschaftlern über Schriftsteller bis hin zu Präsidenten und wohlhabenden Geschäftsmännern, hat auch Nalanda eine ungeheure Anzahl an außergewöhnlichen spirituellen Genies wie Naropa, Nagarjuna und Shantideva hervorgebracht, deren Beiträge zum Glück von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt beispiellos sind. – So ist der große indische Meister und Bodhisattva Shantideva vor allem für sein Werk *Bodhicharyavatara* (*Der Weg des Bodhisattva*) bekannt, dem klassischen Führer zum Mahayana-Pfad.

Varanasi

Es gab Zeiten, in denen Varanasi eine berühmte kosmopolitische Stadt war, und selbst heutzutage genießt Benares, wie Varanasi heute heißt, ein hohes Ansehen wegen seiner bedeutenden Bildungszentren. Sarnath, auch als Gazellenhain (Deer Park) bekannt, liegt recht nah bei Varanasi und ist wichtig, weil dort der Buddha zum ersten Mal all das lehrte, was er unter dem Bodhi-Baum entdeckt hatte.

Buddha lehrte uns in Varanasi, dass wir nicht wissen, was Leiden wirklich ist. Alles, wovon wir denken, dass es uns glücklich machen wird, bewegt sich entweder am Rand des Leidens oder ist die Ursache für unmittelbares Leiden. Es ist verhältnismäßig einfach, die offenkundigen Leiden dieser Welt zu erkennen, aber sehr schwer wahrzunehmen, dass die sogenannte ‚gute Zeit‘, die einige Leute in Samsara haben, in Wirklichkeit Leiden ist oder zu Leiden führt. Der Buddha hat unterstrichen, dass entgegen der landläufigen Meinung Leiden nicht von einer äußeren Quelle auf uns trifft, sondern ein Produkt unserer eigenen emotionalen Reaktionen darstellt. Er machte deutlich: Ganz gleich wie sehr wir leiden und wie real dieses Leiden und dessen Ursachen sich für uns anfühlen mögen, in Wirklichkeit ist es eine Illusion, die letztlich nicht existiert. Diese Wahrheit, erklärt uns Buddha, ist etwas, das wir für uns selbst vollständig begreifen und verwirklichen können, und darüber hinaus hat er uns gezeigt, wie: Er zeigte für uns einen Weg auf, dem wir folgen können.

Gemäß dem Mahayana lehrte der Buddha in Sarnath nicht nur die Vier Edlen Wahrheiten, sondern auch zahllose andere Lehren. Wenn ihr also in Sarnath seid, dann bedenkt, dass dies der Ort ist, an dem der Buddha seinen Pfad Menschen wie dir und mir zum ersten Mal zugänglich machte. Und wenn ihr im Gazellenhain (Deer Park) seid, werdet ihr, indem ihr an die Worte Buddhas denkt – z.B. an die Wahrheit vom Leiden – sowohl in Verbindung mit der Lehre treten, als auch mit dem Ort, an dem sie gelehrt wurde.

Den Drei Juwelen Ehrerbietung entgegenzubringen ist stets eine gute Praxis, die man an heiligen Stätten vollziehen kann, und den Lehren an einem Ort wie Sarnath seine Ehrerbietung zu erweisen ist besonders kraftvoll. Um den Lehren eure Ehrerbietung zu erweisen, müsst ihr sie euch lediglich ins Gedächtnis rufen. Natürlich kann man nicht auf einmal an alle Lehren Buddhas denken, weil sie zahllos und unermesslich sind, also denkt einfach an eine davon, zum Beispiel „Alle zusammengesetzte Phänomene sind unbeständig“ und denkt eine Weile über die Bedeutung nach. So wie das Schwimmen in einer winzigen Bucht oder entlang der Küste als das Schwimmen im Ozean gilt, gilt das Denken an nur eine Lehre, die Buddha erteilt hat, als das Erinnern der Lehren. Wenn ihr mögt, könnt ihr auch Sutras, Shastras und Biographien von Buddhas und Bodhisattvas lesen, die allesamt zwangsläufig Dharma enthalten. Versucht euch intensiv ins Gedächtnis zu rufen und zu verstehen, dass ein Pfad, der die Kraft hat, Samsara zu transzendieren und all unsere Verblendungen zu entfernen, *tatsächlich existiert*.

Kushinagar

Kushinagar ist der Ort, an dem der Buddha in das Parinirvana einging, und es heißt, dass er an jenem Ort starb und sein Körper dort eingäschert wurde. Der Übergang ins Parinirvana ist von allen Lehren des Buddhas diejenige, die auf unserem Geist den stärksten Eindruck hinterlässt, da sie über alle unsere Konzepte hinsichtlich Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Zeit, von Anwachsen und Abnehmen, von Samsara und Nirvana hinausgeht. Alle, die noch nicht zu ihrer wahren Natur erwacht sind, sind immer noch gebunden an Zeit, Raum, Quantität und Geschwindigkeit, im Unterschied zu jenen, die ins Parinirvana eingetreten sind und nicht mehr durch irgendeine Art dualistischer Phänomene begrenzt werden können.

Wenn wir einem spirituellen Weg folgen, besteht unser Ziel letztlich darin, den erwachten Zustand zu erfahren, völlig frei von Unwissenheit und nie wieder in einen samsarischen Geisteszustand zurückzufallen. Leider ist es ein Zustand, der überaus schwer in Worten auszudrücken ist; und es ist auch unmöglich, sein Ausmaß intellektuell vollständig zu erfassen. Indem wir jedoch den Ratschlag des Buddha in die Praxis umsetzen, der uns aufzeigt, wie man erwacht, entwickeln wir Vertrauen in unsere Erfahrung des erwachten Geisteszustands. Dieser geht vollständig über den Dualismus hinaus, auch wenn wir unfähig sein werden, unsere Erfahrung anderen gegenüber zum Ausdruck zu bringen. Es ist, als würde man jemandem, der nie Salz gegessen hat, den Geschmack von Salz zu erklären versuchen; alles was man tun kann, ist: andere Nahrungsmittel, mit denen derjenige vielleicht vertraut ist, zu be-

nennen und zu sagen „Es ist ein wenig wie das.“ Wenn man schließlich die Einfachheit dieses Zustands erfasst, entsteht im eigenen Geist ein ungeheures Mitgefühl jenen gegenüber, die im Tiefschlaf verharren und den Alptraum weltlicher Existenz erleiden.

Obwohl wir den erwachten Zustand nicht umgehend und vollständig erlangen können, ist es für ernsthaft Praktizierende außerordentlich unterstützend, einen flüchtigen Einblick zu erhaschen und das hilft dabei, unser Vertrauen in den Pfad zu stärken. Erfahrungen, die uns außerhalb unseres gewöhnlichen Lebens führen, können besonders viel Mut machen, insbesondere, da der spirituelle Pfad lang, riskant und voller Zweifel und Entmutigung ist. Ein Einblick in die wahre Natur der Realität hat die Kraft, eine dauerhafte Delle in unserem samsarischen Bewusstseinsstrom zu hinterlassen; zumindest dient es als Appetithäppchen auf das eigentliche Ereignis. Haben wir erst einmal die erste Delle gemacht, werden wir in der Lage sein, der Struktur unseres samsarischen Lebens sehr viel ernsthafteren Schaden zuzufügen, und wie klein die Dellen und Risse auch sein mögen, sie sind genau das Ergebnis, wonach ein engagierter Praktizierender sucht.

Stell dir vor, du bist bei einem Picknick in der Nähe eines schönen Sees am Fuße eines Gletschers. Du machst mit großer Begeisterung einen Kopfsprung in den See und schwimmst energisch vom Ufer weg. Plötzlich wird dir bewusst, wie kalt das Wasser ist und wie kalt sich deine Glieder bereits anfühlen. Du hörst auf zu schwimmen, um dich zurechtzufinden, aber du kannst das Ufer überhaupt nicht sehen. Deine Beine verkrampfen sich und deine Arme sind steif und eisig. Die Sekunden vergehen wie Stunden,

während du mit dem Gedanken spielst, dass du entweder erfrieren oder ertrinken wirst.

In dem Augenblick, in dem du akzeptierst, dass der Tod unvermeidlich ist, rudert ein einheimischer Fischer vorbei, fischt dich aus dem Wasser und bringt dich ans trockene Land, wo ein warmes Handtuch und eine Schüssel kochend heißer Suppe auf dich warten. In der Zeit, die du brauchst, um wieder zu Kräften zu kommen, erhält alles um dich herum, was du beinahe verloren hättest – deine Familie, deine Heimat, dein Freund oder deine Freundin – eine weitaus größere Bedeutung für dich als zu jedem anderen Zeitpunkt in deinem Leben, und dir wird intensiv bewusst, dass – egal wie viel du besitzt – der Tod jeden Augenblick zuschlagen kann und sich nicht bestechen lässt. Leider lässt der Schock jedoch relativ schnell nach und du wirst dich bald wieder dabei ertappen, von den Glücksversprechungen in einer materiellen Welt geködert zu werden.

Das Ziel jeglicher buddhistischer Praxis besteht darin, einen flüchtigen Einblick in den erwachten Geisteszustand zu erhaschen. Auf Pilgerschaft zu gehen, die gesegnete Atmosphäre heiliger Orte aufzusaugen und sich unter andere Pilger zu mischen sind einfach verschiedene Arten des Versuchs, jenen flüchtigen Blick zu erhaschen. Während man in Kushinagar ist, kann man all die Praktiken machen, die man an den anderen heiligen Stätten unternimmt, vielleicht ist die wichtigste, die es hier zu tun gilt, das Kontemplieren von Buddhas Aussage über Unbeständigkeit, und – wenn man weiß wie – über Leerheit oder eine Sicht jenseits der Extreme zu meditieren.

Pilgerreise nach Indien

Allein nach Indien zu reisen lässt einen an sich schon die Erfahrung einer Pilgerfahrt machen. Tibeter bezeichnen Indien als das ‚Land der Erhabenen‘ und ich denke, man kann mit Fug und Recht sagen, dass Indien von allen Ländern in der Welt das Land mit den stärksten spirituellen Neigungen war und weiterhin ist. Oberflächlich gesehen scheint Indien chaotisch und für den modernen Geist unlogisch zu sein. Indien leidet fortwährend unter Streiks und Ineffizienz sowie sämtlichen anderen Eigenschaften eines ‚Dritte-Welt-Lands‘, welche hoch entwickelte Länder laut auflachen lassen. Für sie ist Ineffizienz das Ergebnis von Faulheit, Dummheit, einem Mangel an praktischer Vernunft und vor allem fehlendem Wettbewerbsgeist. Von einem eher spirituellen Standpunkt aus gesehen sind jedoch der Schmutz, eine Kultur, die akzeptiert, dass Kühe frei herumlaufen sollen, und die Ratten, die in Indiens feinen Restaurants fett werden, nicht unbedingt ein Produkt jener ‚Ineffizienz‘, die sie von modernen Geschäftsleuten wahrgenommen wird.

Alle spirituellen Pfade, insbesondere jene, die im Osten entstanden sind, legen sehr viel mehr Wert auf das nächste Leben als auf dieses – dieses Leben als wichtig zu erachten war für spirituell Praktizierende nie wirklich von Belang. Wenn eine Philosophie oder eine Religion es nicht vermag, die Weisheit des spirituell Suchenden zu mehren, indem sie ihm dazu verhilft, Nichtdualität und Illusion zu verstehen, sollte sie zumindest eine Delle in unserer gewohnten Wahrnehmung hinterlassen, die davon ausgeht, dass alles, was wir sehen und berühren und was uns als solide erscheint,

wahrhaft existierend und logisch sei. Sie sollte auch vollständig die Illusionen nehmen, alle Aktivitäten würden nur um Gewinn und Verlust kreisen, Geld sei ein Gott und ein gesundes Bankguthaben und eine Menge Vermögenswerte wären alles im Leben – etwas, das inzwischen auch viele asiatische Länder ihren Kindern beibringen.

Obwohl Indien als einer der wirtschaftlich und technologisch am schnellsten wachsenden Staaten gilt, dürfen wir nie vergessen, dass es auch einige der bedeutendsten Spezialisten für Nicht-Dualität hervorgebracht hat. Spuren von diesem historischen spirituellen Einfluss sind nach wie vor ersichtlich. Indien ist ein Land, dessen bedeutendste Söhne und Töchter außergewöhnliche Systeme von Moral, spiritueller Praxis, Riten und Rituale entdeckt und entwickelt haben; es ist außerdem die Geburtsstätte von Begriffen wie ‚Leerheit‘ und ‚abhängiges Entstehen‘ und hat seit Tausenden von Jahren das Wissen, dass alle Phänomene eine Illusion sind, in Ehren gehalten. Aus spiritueller Sicht war selbst das Königreich, über das Prinz Siddhartha herrschen sollte, eine Illusion. Diese Wahrheit erkennend verließ Siddhartha – wie viele andere Prinzen jener Zeit – seinen Palast, ließ all seine persönlichen Beziehungen hinter sich und entfernte sich vollständig von der vertrauten Behaglichkeitszone, in die er hineingeboren worden war, um nach der Wahrheit zu suchen.



Foto: Clark Lu

Ich liebe dieses Foto. Es ist einerseits sehr lustig und hält die wirkliche Pluralität Indiens fest: Einerseits begrüßt das Land moderne Neuerungen mit Eifer und andererseits gelingt es ihm, den Sinn für das Spirituelle zu bewahren, der historisch stets vorhanden gewesen ist.

Was mir als Erstes auffällt, ist das helle, kalte Neonlicht; dann wird mein Blick schnell hingezogen zu dem limonengrünen Konfektionskleid der Schaufensterpuppe – wie könnten wir sie übersehen? – und dann weiter zu dem außergewöhnlichen Anblick eines Bullen, der friedlich mitten im Laden liegt. Ob es wohl ein Zufall ist, dass er entschieden hat, sich vor dem Schrein Shivas auszuruhen, dessen ständiger Begleiter ein Bulle sein soll?

Der Laden ist sehr gepflegt; die Ware in den Regalen ist akkurat gestapelt und der Boden ist sauber gewischt. Jedoch gibt es kaputte Fliesen beim Eingang, die wahrscheinlich schon seit geraumer Zeit kaputt sind. Aber der Eigentümer hat sich nicht darum gekümmert, solch eine kleine Unvollkommenheit zu beheben, weil das Leben kurz ist und es so viele andere wichtigere Dinge zu tun gibt.

Wer einwandfrei saubere Straßen gewöhnt ist, die ausschließlich Kraftfahrzeugen vorbehalten sind, stört sich womöglich an dem Anblick einer Kuh, die mitten auf Indiens Autobahnen und Bundesstraßen umherwandert. Für viele Inder ist die Kuh jedoch ein Symbol Gottes, erinnert sie an Gott und für einige ist sie tatsächlich ein Gott. Während Millionen Inder nicht genug zu essen haben, zotteln Kühe dort entlang, wo es ihnen beliebt, selbst in Läden hinein, um die Klimaanlage zu genießen oder ein Nickerchen zu machen, voller Vertrauen, dass sie weder getötet noch aufgesessen noch verscheucht werden. Wenn sie auf Hauptstraßen einher trotten, werden alle Autos, denen sie begegnen, selbstverständlich einfach um sie herumfahren. Die Himmel sind immer voller Vögel und egal wie hungrig Indiens Arme sein mögen, keiner würde auch nur in Erwägung ziehen, sie zu erschießen und zu braten. Das ist etwas an Indien, worüber ich mich immer schon gewundert habe, und ich glaube, es ist ein Zeichen, dass es sich um ein Land handelt, das immer noch seine historisch gewachsene kulturelle Toleranz hochhält und bestrebt ist, nach spirituellen Werten zu leben – obwohl es wahrscheinlich eines der letzten verbliebenen Länder ist, das dies tut. Die meisten anderen Länder haben diesen Kampf vor langer Zeit aufgegeben.

Es gibt Gegenden in Indien, wo die Wahrscheinlichkeit, ein nicht-vegetarisches Restaurant zu finden, extrem gering ist, nicht weil Inder Gesundheitsfanatiker sind, oder weil Gemüse billiger ist als Fleisch, sondern weil sie die Praxis der Gewaltlosigkeit (ahimsa) geerbt haben und daher keine Tiere töten. Tatsächlich haben viele Länder, die den Vegetarismus übernommen haben und es vermei-

den, andere Wesen zu töten, die diesen Praktiken zugrunde liegenden Lehren und Vorstellungen aus Indien importiert.

Für die meisten modernen Menschen ist es ziemlich beeindruckend zu erfahren, wie Prinz Siddhartha sein Königreich aufgab und sich jahrelang der Selbstkasteiung unterwarf, bevor er der Buddha wurde. Viele wissen jedoch nicht, dass er nicht alleine war. Sehr viele große indische Heilige der Vergangenheit – nicht nur Buddhisten, sondern auch jene, die anderen Pfaden wie dem Jainismus folgten – lagen gewissermaßen im Wettstreit miteinander, wer seinen Palast zuerst aufgeben würde, während ihre Amtskollegen in benachbarten Ländern damit beschäftigt waren, ihre gesamten Familien gegenseitig zu töten, um die Macht zu übernehmen. Eine Geschichte handelt von einem indischen Prinzen, der so vertieft war in eine philosophische Debatte über die drei großen spirituellen Wege von Buddhismus, Hinduismus und Jainismus, dass er, als ihn sein General vor dem unmittelbar bevorstehenden Angriff des benachbarten Kriegsherrn warnen wollte, erwiderte: „Nur noch einen Augenblick, ich möchte zuerst diese Debatte zu Ende führen.“ Und er verlor sein Königreich. Sicherlich, aus weltlicher Sicht scheint er ein Idiot zu sein, aber aus spiritueller Sicht war er der mächtigste aller Könige.

Letztendlich sind spirituelle und weltliche Werte vollkommen gegensätzlich, und das ist etwas, was wir ganz einfach akzeptieren sollten. In der materialistischen Welt bedeutet ‚reich‘ sein, wenn einem eine Menge Eigentum gehört, man verschiedenen Geschäften nachgeht und man sehr viel Geld hat. Die spirituelle Welt definiert ‚reich‘ als perfekte Zufriedenheit und betont, dass

wir reich sind, wenn wir uns nicht mehr mit Gedanken über das quälen, was uns fehlt.

Sadhus, heilige Männer, die obdachlos sind und selten mehr als 100 Rupien in ihren Taschen haben, kann man beinahe überall in Indien sehen. Sie sind oft dünn und schwarz und ziemlich schmutzig, aber sie sind nicht unbedingt unwissend oder ungebildet. Es ist sehr gut möglich, Sadhus zu finden, die zum Beispiel Absolventen der juristischen Fakultät Harvards sind, für ihre Familien ein Vermögen verdient haben und dann nach Indien zurückkehrten, um ein spirituelles Leben zu führen. Natürlich gibt es auch Scharlatane, die sich als Sadhus verkleiden, dennoch respektieren die Inder stets jene Personen, die wie spirituell Suchende aussehen, egal wie unecht sie auch sein mögen, und begegnen ihnen mit Gastfreundschaft – insbesondere an heiligen Stätten.

Für den Pilger ist Indiens Chaos ein ungeheurer Segen, weil es einen wirklich dazu zwingt, seine Augen zu öffnen. Man stelle sich vor, dass auf Pilgerschaft gehen vergleichbar wäre mit: den Highway von San Francisco nach Los Angeles oder die Autobahn von München nach Frankfurt entlang fahren; die Leichtigkeit und Monotonie einer derartigen Reise hätte definitiv nicht dieselbe Wirkung. Was wäre, wenn alle Heiligtümer blitzsauber wären und klimatisiert würden, mit Ausstellungstücken hinter Glas, die nicht berührt werden dürften, mit Spotlights und uniformierten Sicherheitsbeamten wie im Metropolitan Museum of Art in New York? Was wäre, wenn wir dies nie zu sehen bekämen: praktizierende Mönche, Bettler und Straßenverkäufer, die die Passanten belästigen, offene Feuerbestattungsgelände, wo sich tagein, tagaus Flie-

gen über die Leichen hermachen, oder heilige Kühe und Affen die Straßen blockieren? In einer Welt, wo sich alles mehr und mehr gleicht, würden diese Orte ihren Charakter verlieren, und dieser Verlust wäre unglaublich groß.

Egal wohin wir gehen, es sind die Menschen, denen wir begegnen, die die Atmosphäre und den Charakter eines Ortes erschaffen und die ihm seine einzigartige Energie verleihen. Ein Café wird ‚cool‘ oder ein ‚Flop‘ je nach der Art der Leute, die dort herumhängen; eine Rave-Party für dreihundert Leute, die über sechzig sind und zwei Teenager wird wahrscheinlich nicht sehr viel Rave überbringen. Es versteht sich von selbst, dass für Leute wie unsereiner, deren Geist und Wahrnehmungen nicht sehr flexibel sind, eine heilige Stätte ihre Kraft auf Grund kollektiver Hingabe und Verehrung entwickelt, nicht auf Grund ihrer Teppichböden.

Im Laufe der vergangenen 2500 Jahre haben sich die Lehren des Buddha in ganz Asien verbreitet und die buddhistische Praxis hat sich an jede der Kulturen, der sie begegnet ist, angepasst. Eine der indischen Traditionen, die beinahe überall bereitwillig angenommen wurde, ist die Praxis der Errichtung von Darstellungen des Buddhas sowohl als Statuen als auch als Stupas, die mit heiligen Reliquien gefüllt und gesegnet sind. Gemäß dem Tantrayana werden diese Stupas dann formal während der Durchführung bestimmter Rituale eingeweiht. Im Tantrayana wird jedoch außerdem davon ausgegangen, dass die kraftvollste Art der Einweihung die aufrichtige Hingabe an die Lehren Buddhas ist. Wenn du an einer heiligen Stätte bist, stell dir deshalb vor, dass die von dir dargebrachte Hingabe tatsächlich das gesamte Gebiet segnet, und es

dadurch heiliger und nutzbringender für jene fühlenden Wesen wird, die den Ort nach dir aufsuchen werden. Der Buddha selbst sagte: „Wer auch immer an mich denkt, vor dem bin ich.“ Man muss sich nur einmal ausmalen, was passieren würde, wenn Bodhgaya wie Disneyland werden würde, mit Eintrittskarten und all dem Glanz und der konsumorientierte Ausbeutung, die entstehen, wenn ein berühmtes Monument von einem Expertenteam betrieben wird. Die Wirkung auf die Besucher wäre grundlegend anders.

Manchmal frage ich mich jedoch, ob die spektakulär schönen Tempel in Kyoto jemals in etwas verwandelt werden könnten, das eine echte Empfindung von Spirituellem ausstrahlt. Japanische Zen-Tempel sind so perfekt und so ordentlich: die Beleuchtung ist vorzüglich, die Auslage der Verehrungsobjekte akkurat und elegant, und alles ist mit einer nahtlosen Perfektion zusammengestellt, die man in Indien niemals finden würde. Das Platzieren einer einzelnen Blume ist ästhetisch beispiellos, und die Zeichen, die darauf hinweisen, wo die Schuhe abgestellt werden und wo es lang geht, sind zurückhaltend und doch unmissverständlich. Es fühlt sich alles wunderbar kühl an, als würde man ein wunderschön eingerichtetes Museum besuchen und kein spirituelles Zentrum, und ich stelle immer fest, dass ich von der ästhetischen Perfektion ganz hingerissen bin, nicht aber von Segnungen.

Bis vor kurzem nahm in China jegliche Art des spirituellen Lebens rasch ab; tatsächlich hatten die Chinesen im letzten Jahrhundert ihre Verbindung zu spirituellen Werten fast vollständig verloren. In den letzten Jahren gibt es jedoch ein neu erwachendes Interesse am Buddhismus und ehemals verlassene Tempel werden

wieder lebendig und dienen als spirituelle Heimat für Tausende frommer Chinesen. Ich hoffe wirklich, dass ihre Hingabe und ihre Bestrebungen diese neu erstandenen heiligen Orte weihen werden, so dass der Besuch chinesischer Pilgerstätten wieder bedeutsam wird. Andernfalls werden Orte wie der Berg Putuoshan in Shanghai und in gewisser Hinsicht der Berg Wu Tai Shan in Shanxi zu nichts weiter werden als Touristenfallen, in denen der funkelnde Glanz der Nachtclubs und Fünf-Sterne-Hotels bei weitem jenen der Tempel überstrahlen wird.

Indien öffnet uns die Augen und demontiert unsere gewohnte Rationalität, indem es einfach nur es selbst ist – nutze daher jede Gelegenheit, um wirklich alles anzuschauen. Versuche nicht, vor dem Unbekannten zurückzuschrecken, vor den Geschichtenerzählern, den Ohrputzern, den Masseuren, den Schuhputzern und den Buchverkäufern am Straßenrand, die einen mit wunderbar obskuren Büchern überraschen, die man niemals in New York oder Sydney finden würde. Indiens Straßen umfassen das gesamte Spektrum menschlicher Erfahrung, von den leuchtenden Farben und exotischen Gerüchen der Gewürzmärkte, großartigen Marmorbauwerken und Arbeitselefanten, bis hin zu den Körpern von Leuten, die einfach dort, wo sie lagen, gestorben sind, den rüdigen Hunden und herzerreißender Armut. Leben und Tod – beides ist pulsierend und voll und ganz gegenwärtig. Jede Erfahrung ist nachhaltig und lebendig real, ohne eingebaute Betäubungsmittel, um die Extreme von Freude und Leid abzustumpfen. Und es ist mit Sicherheit nie langweilig.

Wenige hätten den Mumm dazu, aber ich würde mir manchmal von Eltern wünschen, dass sie ihre Kinder noch im frühen Alter als Teenager zu Indiens heiligen Stätten mitbrächten, wo sie ausnahmsweise einmal mit der rohen, unverfälschten Realität des Lebens in Kontakt gebracht würden. Die meisten Kinder in der modernen Welt sind so übermäßig behütet und verwöhnt, dass sie wenig über das Leben außerhalb ihres Kokons der Hemmungslosigkeit wissen. Sogar jene, die nicht verwöhnt werden, haben im Allgemeinen eine Menge Zeit, darüber nachzugrübeln, wie fett oder dünn sie sind, oder ob ihre Turnschuhe cool sind oder nicht, oder wie sie ihre Haare stylen sollen. Im krassen Gegensatz dazu haben Millionen indischer Kinder, die auf der Straße leben, überhaupt keine Freizeit. Für sie ist die einzige Priorität das Überleben, und für viele wäre ein Paar löchriger Schuhe, das vier Nummern zu groß ist, der absolute Luxus. Für diese Kinder ist der Schatten des Todes ein steter Gefährte; die meisten modernen Kinder kommen dem Gedanken an den Tod nur noch dann nahe, wenn sie einen Film ansehen oder ein Videospiel spielen.

All diejenigen, die sich gerade auf ihren spirituellen Weg begeben haben, brauchen manchmal Inspirationsquellen, die durch das Hören von Belehrungen oder durch das Studieren von Büchern nicht zu finden sind, und der Besuch heiliger Stätten in Indien bietet unglaubliche Möglichkeiten, um auf solcherlei Inspiration zu stoßen: Hindu-Sadhus, deren nackte Körper mit Asche beschmiert sind und die ihr gesamtes Leben in spiritueller Praxis vertieft verbringen, tibetische Mönche, die sich täglich abertausende Male im

Staub niederwerfen, die Empfindung von Frieden und Sanftheit, die durch die Gelassenheit von Theravada-Mönchen bei der Geh-Meditation entsteht, die Stille japanischer Mönche in tiefem Samadhi, die Schönheit hunderttausender Butterlampen, die spirituelle Musik, welche die Luft erfüllt und die Gelegenheit, friedlich wie der Buddha unter dem Bodhi-Baum zu sitzen.

Es ist nicht ungewöhnlich, Praktizierenden zu begegnen, die zum Beispiel von Lhasa kommend den ganzen Kontinent mit Niederwerfungen durchquert haben. Ihre Praxis und die Praxis anderer Pilger hat Orte wie Bodhgaya, Lhasa und Shwedagon mit einer Atmosphäre und Energie durchtränkt, die sogar völlig verschlossene Herzen zu inspirieren vermag.

In den meisten Ländern gilt ein Mönch oder jemand, der sein Leben der spirituellen Praxis widmet, ohne in der Welt einen materiellen Beitrag zu leisten, als unnütze Last für die Gesellschaft. Die Leute zucken zusammen, wenn sie sie auf den Straßen sehen, ähnlich wie sie zusammenzucken, wenn sie mit einer großen Spinne oder einem schlechten Geruch konfrontiert sind. Komischerweise fügen Sadhus und Mönche der Welt keinerlei Schaden zu, im krassen Gegensatz zu den Top-Absolventen der Wirtschaftswissenschaften, deren giftiger Lebensstil durch ihre Reisen in Privatflugzeugen der Umwelt verheerenden Schaden zufügt. Und unter dem Vorwand ‚anderen zu helfen‘ treiben sie eine Weltwirtschaft voran, welche die natürlichen Ressourcen ausbeutet und aufbraucht, um Dinge im Überfluss zu produzieren, die wir nicht brauchen und die die Massen mit betäubend langweiligen Arbeitsplätzen versorgt.

Seit Hunderten von Jahren haben mutige Dharma-Praktizierende aus Tibet und China große Teile ihres Lebens der langen und gefährlichen Reise nach Indien gewidmet, damit sie das Land besuchen konnten, wo der Buddha und die großen Bodhisattvas einst lebten. Viele dieser Pilger erreichten schließlich nach monatelanger Reise Bodhgaya oder Lumbini und erfuhren ganz unerwartet bedeutsame Realisationen, Visionen und Träume. Es gibt wundervolle Geschichten über die Erfahrungen dieser Pilger: von geißelten Steinstatuen, die zu ihnen sprachen, und davon, dass ihre Zweifel sich auflösten, sobald sie ein bestimmtes heiliges Bildnis erblickten, oder als eine sanfte Brise ihre Wangen berührte, während sie darauf warteten, einen Tempel zu betreten. Es gibt Geschichten über Praktizierende, die nur vom bloßen Anblick der Stelle unter dem Bodhi-Baum, an der Buddha gesessen hat, völlig überwältigt waren, weil Siddhartha auf einem ganz gewöhnlichen flachen Stein – keinem teuren italienischen Sofa oder einem Jadethron – den Existenzkreislauf zum Erliegen brachte und schließlich Samsara beendete, wobei er dem fortwährenden Leiden der Wiedergeburt ein Ende bereitete, und damit der letztendliche ‚Jina‘ oder Siegreiche wurde. Nicht nur das – sondern an genau dieser Stelle wird der zukünftige Buddha Maitreya genau die gleiche Heldentat vollbringen.

Es ist wichtig uns klarzumachen, dass eine Rundreise zu den buddhistischen Heiligtümern nicht auf Anhieb all unsere Probleme lösen wird, und wir werden auch nicht sofort Erleuchtung erlangen. Andererseits sind wir menschliche Wesen abhängig von den Bedingungen und Umständen, in denen wir uns wiederfinden. Wie Buddha sagte: „Die ganze phänomenale Existenz ist kondi-

tioniert, und diese Konditionierung ist abhängig von Motivation.“ Bedingtheit und Motivation sind die wichtigsten Antriebskräfte, welche die zyklische Existenz von Samsara mit Energie versorgen. Und sobald wir frei von ihnen sind, werden auch wir befreit sein vom Kreislauf der Wiedergeburt und des Todes, um die Freiheit zu genießen, die als Nirvana bekannt ist. Konditionierungen haben auf jeder Ebene eine ungeheure Auswirkung auf uns, beispielsweise auf die Wahl unserer Kleidung, unsere Bildung, auf das politische System, unter dem wir leben, das Essen, das wir zu uns nehmen, die Leute, mit denen wir Umgang pflegen, und die Orte, die wir besuchen. Daher werden die Heiligtümer, die wir während einer Pilgerreise erkunden, einen weiteren starken konditionierenden Einfluss auf uns haben, und zwar einen sehr positiven.

Was genau ist die rechte Motivation für eine Pilgerreise? Bestenfalls besteht sie darin Weisheit, Liebe, Mitgefühl, Hingabe und ein echtes Gefühl von Entsagung (den Entsagungsgeist) zu entwickeln. Beim Aufbruch sollte man daher den Wunsch entwickeln, dass die eigene Reise uns auf die eine oder die andere Weise fortwährend an die großartigen edlen erleuchteten Eigenschaften des Buddhas erinnern möge, und wir dadurch Verdienst ansammeln und Verblendungen reinigen werden.

Zunächst klingt die Vorstellung vom Entwickeln einer guten Motivation recht einfach, vor allem deshalb, weil wir uns ihr mit denselben gewohnten Anschauungen nähern, mit denen wir aufgewachsen sind. Was soll daran so schwer zu verstehen sein? Eine Motivation ist nichts weiter als ein Gedanke, nicht einmal eine

Handlung, wozu die ganze Aufregung? Man stellt jedoch fest, dass unsere Einstellung sich ändert, wenn wir anfangen, mit dem eigenen Geist zu arbeiten. Die meisten von uns stellen jedoch – sehr zu unserer eigenen Überraschung – fest, dass die rechte Motivation zu erzeugen in Wirklichkeit ein ziemlich schwieriges Unterfangen ist, und anfangs haben wir mit Sicherheit einige Mühe damit.

Sobald es einem jedoch besser gelingt, wird man in der Lage sein, die richtige Motivation von dem Moment an zu entwickeln, in dem man beginnt, die Reise zu planen. Während man packt und Medikamente gegen Durchfall kauft, wird die Aufregung wachsen, weil alle Aktivitäten zu dem Ablauf gehören, der einen in das Land bringen wird, in dem Buddha gelebt und gelehrt hat. Man wird das Land sehen, berühren und riechen können, wo so viele erhabene und verwirklichte Bodhisattvas lebten und lehrten. Heutzutage machen Leute Urlaub auf Hawaii auf der Suche nach romantischen Erfahrungen oder fliegen nach Hongkong zum Einkaufen oder nach Rom und London wegen der Kultur. Du reist nach Indien, weil du von den großartigen und mutigen spirituellen Abenteurern inspiriert bist, die sich dort niedergelassen haben – und nicht nur von den Anhängern des Buddha, sondern auch von Heiligen und Lehrern vieler anderer großer Religionen.

Für die meisten von uns ist natürlich der Buddha unser Lehrer und unsere Inspiration, und während wir vielleicht fasziniert sind von Beschreibungen seiner goldenen Haut und der Ushnisha⁷,

7 Die 'Ushnisha' ist die Scheitelerhöhung des Buddhas und eines der 32 wichtigsten Merkmale eines Buddhas.

haben dererlei Details wenig mit unserem Glauben an ihn zu tun. Was wirklich unsere Hingabe entfacht, sind seine Belehrungen und sämtliche rationalen, logischen Methoden, die er uns anbietet, um die Wahrheit enthüllen zu können. Als Buddhisten ist es nicht bloß unser Ziel, seinem Rat zu folgen, oder ihm zu dienen; unser letztendliches Ziel ist es, so zu werden wie er – ein erleuchtetes Wesen. Daher ist idealerweise unsere einzige Motivation und die treibende Kraft hinter absolut allem, was wir tun – einschließlich der Pilgerschaft – der Wunsch erleuchtet zu werden.

Das Rückgrat der spirituellen Methode zur Entdeckung der Wahrheit ist **Achtsamkeit**, und doch sind die Ursachen für Achtsamkeit spärlich. Anhänger des Buddhas tun alles Mögliche, um ihre Achtsamkeit wachzurufen, aufrechtzuerhalten und zu stärken und nutzen alle verschiedenen verfügbaren Vorrichtungen und Merkzeichen, um sich ihrer zu erinnern, so z.B. durch den Besuch eines Tempels, das Aufhängen des Bildnisses eines Buddhas im Wohnzimmer, das Rezitieren von Sutras und Mantras, das Hören, Kontemplieren und das Meditieren über die Worte des Buddha. Jede Methode, die uns an die Praxis der Achtsamkeit erinnert, ist willkommen, und unsere Motivation für den Besuch von heiligen Stätten ist es, den verschwenderischen Überfluss an Hinweisschildern für die Achtsamkeit, mit denen sie aufwarten, zu nutzen.

TEIL 2

Die Praxis

Ansammlung und Reinigung



Es gibt viele Möglichkeiten, unser Verständnis der Dharma-Praxis auf einer Pilgerreise zu verbessern, der Einfachheit halber kategorisiere ich sie jedoch in die zweifache Methode der Ansammlung von Weisheit und Verdienst sowie die Reinigung von Verdunklungen.

Wer wir auch sein mögen, die meisten von uns führen beinahe instinktiv die folgenden beiden Handlungen aus: Wir werfen gerne unseren Müll weg, und wir lieben es, schöne Dinge zu sammeln. Und beide Handlungen geben uns das Gefühl, dass wir etwas erreicht haben. Es fühlt sich gut an, wenn wir zum Beispiel nach Monaten der Vernachlässigung unser Schlafzimmer aufräumen und ein neues Foto an die Wand hängen oder eine Vase mit frischen Blumen füllen; das verwandelt unsere Stimmung vollkommen. Dies ist ein universelles Gewohnheitsmuster, das auf dem spirituellen Pfad als nützliches Vorbild oder Muster angewendet und genutzt werden kann: Alle Praktiken können so vorgestellt werden, dass sie entweder zur Reinigung (Wegwerfen von altem Zeug) oder zur Ansammlung (Sammeln von schönen Sachen) dienen. Reinigung und Ansammlung sind jedoch nicht zwei voneinander getrennte Dinge, sondern sie geschehen gleichzeitig: Wenn

du deinen Hausputz machst, räumst du ja nicht nur das Durcheinander auf, sondern verschönerst gleichzeitig deine Wohnung.

Wir Menschen erleben ständig Stimmungsschwankungen: In einem Moment sind wir in der Stimmung ‚zu sammeln‘, im nächsten wollen wir nur noch ‚aufräumen oder sauber machen‘ und hin und wieder beides gleichzeitig. Wenn wir einem spirituellen Pfad folgen, ist es genauso. Manchmal möchten wir uns auf die Reinigung konzentrieren, zu anderen Zeiten wollen wir Verdienst ansammeln und gelegentlich wollen wir beides gleichzeitig tun. Auf einer Pilgerreise sollten wir beides so oft wie möglich und auf so viele Arten und Weisen wie möglich tun. Es gibt eine alte Tradition, Pilgerreisen für geliebte Menschen und für Menschen zu unternehmen, mit denen wir eine starke – egal, ob nun gute oder schlechte – Verbindung haben. Dies ist eine sehr beliebte Praxis in den alt eingesessenen buddhistischen Gesellschaften, insbesondere für Verstorbene, denn indem wir ihnen alle Entbehrungen, die wir auf unserer Reise ertragen, und all die Opfer, die wir in Bezug auf unsere Zeit, unsere Energie, unseren Besitz und unser Geld machen, widmen, können wir ihre negativen Handlungen reinigen.

Weisheit ist – einfach gesagt – unvoreingenommene Wahrnehmung, es ist ein Geist, der ein klares, absolutes und vollständiges Bild der wahren Natur der Realität hat. Diejenigen, die weise sind, werden niemals durch ihre Erfahrungen getäuscht; was sie auch erfahren, wird in keiner Weise die Wahrheit der letztendlichen Realität verzerren, verändern oder ablenken. Wir kultivieren Weisheit, indem wir authentischen spirituellen Lehren zuhören, über sie kontemplieren und Meditation praktizieren, und es

ist absolut unverzichtbar, Weisheit zu entwickeln, denn ohne sie könnten wir niemals frei sein von Verblendung.

Verdienst manifestiert sich in unseren Fähigkeiten. Wenn wir die Fähigkeit haben, positiv zu handeln, dann sind wir in der Lage, die notwendigen Umstände zu schaffen, um unsere Welt und alles, was sich in ihr befindet, so zu sehen, wie sie wirklich ist. Ohne Verdienst ist es unmöglich, solche Umstände zu schaffen; wenn wir Verdienst haben, wird uns alles, was wir hören, und alles, worüber wir kontemplieren und meditieren, in die Richtung lenken, die Fähigkeit oder die Bedingungen zu entwickeln, die zur Entwicklung von Weisheit notwendig sind. Weisheit und Verdienst gehen daher Hand in Hand: Verdienst erzeugt Weisheit und Weisheit erzeugt Verdienst. Letztendlich ist Verdienst die Fähigkeit, die Kontrolle über unser Leben zu erlangen, so dass wir nicht nur in der Lage sein werden, die Wahrheit zu verstehen, sondern sie auch zu leben.

Es ist nur seltsam, dass wir Menschen uns selten bei Aktivitäten engagieren, mit denen wir Verdienst ansammeln könnten, obwohl es – insbesondere für diejenigen, die sich auf dem Mahayana-Pfad befinden – so einfach wäre. Wenn wir dem Buddha auch nur ein einziges Blütenblatt opfern, sammeln wir Verdienst an, und wenn dieses Verdienst dem letztendlichen Glück aller fühlenden Wesen gewidmet wird, wird es zig Milliarden Male multipliziert. Wenn wir dann die Weisheit der Leerheit anwenden, indem wir die Blume (die Opfergabe), den Buddha (denjenigen, der die Opfergabe erhält) und uns selbst (denjenigen, der die Opfergabe macht) als eine Illusion erkennen, dann sammeln wir nicht

nur immenses Verdienst an, sondern auch enorme Weisheit. Auf diese Weise kann uns die Opfergabe eines einzigen Blütenblatts zur Weisheit führen.

Im Wesentlichen sind die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit wie die beiden Schwingen eines Vogels – beide sind absolut unverzichtbar.

Welche Methode zur Ansammlung von Verdienst du auch wählst, ob du eine einzige Blume opferst oder einen ganzen Tempel mit Blattgold verzierst, eines ist sicher: Du solltest niemals aus kurzzeitigen, selbstsüchtigen oder weltlichen Gründen Gutes tun. Wenn du dies tust, negierst du damit den gesamten Sinn und Zweck des spirituellen Pfades. Während du also Opfergaben machst und den Dharma an heiligen Plätzen praktizierst, – auch wenn deine Motivation eher weltlich ist – dann versuche dich zumindest von Zeit zu Zeit daran zu erinnern, dass es der eigentliche Sinn deiner Praxis ist, das Ego, die Selbstsucht und den Stolz aufzulösen.

Verblendungen kommen uns jedoch einfach in die Quere und müssen vollständig aufgegeben werden, denn sie sind unsere tief sitzenden, hartnäckigen Gewohnheiten, die stets zu den Leiden von Hoffnung, Furcht und Schmerz führen.

Wenn wir untersuchen, wonach wir uns wirklich sehnen und was wir begehren, wofür wir ohne Unterlass kämpfen und für dessen Verwirklichung wir all unsere Bemühungen einfließen lassen, dann werden die meisten von uns entdecken, dass unser größtes Bedürfnis vor allem das nach vollständiger Autonomie und totaler Unabhängigkeit ist. Unsere ideale Welt ist eine, in der wir

auf nichts und niemanden angewiesen sind, wo uns nichts vorge-schrieben wird, wo wir niemals um einen Gefallen bitten müssen und wo es niemanden gibt, der hinter uns her ist. Im Wesentlichen möchten wir frei sein zu tun, was immer wir wollen und wann immer wir es wollen. Das ist etwas, wofür wir praktisch alles ausprobieren würden, um es zu erreichen.

Von einem weltlichen Gesichtspunkt aus betrachtet hat dieses Streben nach vollkommener Unabhängigkeit zahllose Aktivitäten hervorgebracht. Auf der individuellen Ebene hat zum Beispiel jemand einen Staubsauger erfunden – als Teil des Befreiungsprozesses für Hausfrauen von der frustrierenden und zeitraubenden Aufgabe, Hausarbeiten an das Reinigungspersonal zu delegieren, um dann sicherstellen zu müssen, ob es seine Arbeit auch anständig erledigt. Wenn sich Individuen zu Gruppen zusammenschließen, arbeiten gleichgesinnte Menschen zusammen, weil sie davon überzeugt sind, man könne Unabhängigkeit für die gesamte Menschheit erreichen, wenn die Prinzipien des Individualismus universell angewendet, die Menschenrechte eingehalten werden würden oder die Demokratie – bzw. der Kommunismus – weltweit eingesetzt würde, oder wenn wir alle uns mehr um die Förderung des Fortschritts von Wissenschaft und Technologie bemühen würden. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, uns auf eine einzige Methode zu einigen, doch die gesamte Menschheit steuert auf das gleiche letztendliche Ziel zu: absolute Freiheit ohne jegliche Spur von Abhängigkeit.

Freiheit ist auch das letztendliche Ziel im Buddhismus und Buddhas Definition von ‚Freiheit‘ umfasst selbstverständlich weit

mehr als Menschenrechte, Demokratie und so weiter. Spirituelle Freiheit erfahren wir erst dann, wenn wir frei sind von unseren Komplexen, ‚Ismen‘ und Ansichten. Der Buddha sagt uns, obwohl wir alle nichts sehnlicher erstreben als Freiheit, haben wir in unserer Unwissenheit keine Ahnung, wie wir die Ursachen dafür entstehen lassen können, um diese Freiheit Realität werden zu lassen. Stattdessen kultivieren wir schließlich die Ursachen, die die Möglichkeit unserer Befreiung unweigerlich in immer weitere Ferne rücken lässt. Wie ein hungriger Fisch, der dem Angler an den Haken geht, um seine Gier nach Futter zu befriedigen, oder wie eine Motte, die so vollständig fasziniert ist von einer Kerze, dass sie sich selbst in der nackten Flamme verbrennen lässt, oder wie ein Hirsch, der von der süßen Flötenmelodie des Jägers in eine Falle gelockt wird: Für eine kurze Kostprobe zeitweiliger Glückseligkeit stürzen wir uns wieder und wieder unbekümmert in Liebesgeschichten, die fast umgehend zu Gruselgeschichten werden und in denen das Objekt unserer Begierde uns schließlich zerstört.

Die Begrenzungen, die uns durch die Vorstellungen der Demokratie und der Menschenrechte auferlegt werden, sowie die Fülle von Krimskrams, mit dem wir unser Leben ausstaffieren, machen uns schließlich immer abhängiger. Andererseits ist für jeden ganz offensichtlich, dass niemand von uns frei ist; wir leben in einer repressiven Diktatur, in der jede unserer Bewegungen von unseren Gewohnheiten und Emotionen vorgeschrieben wird und von unserer Umgebung bestärkt wird. Alles, was produziert wird, von iPhones bis hin zu Seidenunterwäsche, ist dazu bestimmt, unsere Hoffnungen und unsere Furcht sowie all unsere emotionalen Re-

aktionen zu intensivieren und zu stimulieren und verstärkt so auch unsere Abhängigkeiten. Von Zeit zu Zeit bekommen einige wenige einen flüchtigen Einblick in die Tiefe der Sklaverei, in die wir gefallen sind, und sehnen sich danach, die Ketten der Gewohnheit und der Emotionen, die uns binden, abzuwerfen. Verzweifelt versuchen wir, der Wahrheit ins Auge zu sehen, indem wir die weltlichen Illusionen verscheuchen, die uns gefangen halten, doch da es uns an Verdienst mangelt, zieht uns der starke Strom unserer Verblendungen und die bloße Kraft unserer Gewohnheiten immer weiter in den stinkenden Morast der Ablenkung.

Wie wir an heiligen Orten Verdienst ansammeln können

Buddhistische Praktizierende neigen dazu, immer dieselben Fehler zu machen: Sie tun nicht die kleinen Dinge, die Verdienst ansammeln, wie zum Beispiel das tägliche Darbringen von Wasseropfern, weil sie es für trivial und wertlos halten, ebenso wenig leisten sie aber einen großen Beitrag – beispielsweise eine Spende zur finanziellen Unterstützung einer buddhistischen Universität für ein ganzes Jahr oder das monatliche Anzünden von 100.000 Butterlampen oder den Bau eines Tempels – weil sie nicht die Zeit oder die Ressourcen dazu haben. Also tun sie schließlich überhaupt nichts.

Für Anfänger ist das Ansammeln von Verdienst mit Anstrengung verbunden. Ein Pilger aus Kalifornien zieht vielleicht in Erwägung, den heiligen Stätten in Indien frische Blumen aus seinem Garten als Opfertgabe darzubringen. Es ist nicht so, dass man mit

kalifornischen Blumen an sich mehr Verdienst ansammelt als mit indischen Blumen vor Ort, aber die Mühe, die damit verbunden ist, die Blumen während der gesamten Reise von Kalifornien nach Indien zu schützen, sowie das Geld, das dafür ausgegeben wird, wird es tun. Wenn wir aber an einem heiligen Ort einem kleinen Mädchen Blumen mit der Motivation abkaufen, um dem Kind zu helfen, indem wir *seine* Blumen dem Buddha opfern, dann wird auch dies den Verdienst vergrößern, der durch die Opfergabe erzeugt wird. Die Motivation könnte sein, dass, wer auch immer uns die Blumen für unsere Opfergabe verkauft, als Ergebnis davon eine Verbindung mit den drei Juwelen herstellen möge. Diese Art der Motivation ist eine sehr tiefgründige Methode zur Ansammlung von Verdienst, denn wir nutzen unser eigenes Verdienst als Brücke, um andere Menschen mit Buddha, Dharma und Sangha in Verbindung zu bringen.

Eine Pilgerreise ist eine solch kraftvolle Methode zur Ansammlung von Verdienst, dass sogar die Vorbereitungen, wie das Ansparen von Geld, um sie zu bezahlen und die Beantragung von Urlaub einen Großteil davon ausmacht. Wenn wir darüber hinaus unsere Motivation mit dem Tau von Bodhicitta benetzen können, so dass alles, was wir im Zusammenhang mit unserer Pilgerreise tun, nicht nur der Befriedung und Bändigung unserer eigenen Verblendung und unseres Leidens gewidmet wird, sondern dazu, alle fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu führen – das höchstmögliche Ziel überhaupt – dann werden all die damit verbundenen, augenscheinlich weltlichen Aktivitäten, vom Packen des Koffers zum Kaufen der Tickets bis hin zum Umrunden einer Stupa, zu den

Handlungen eines Menschen, der einem vollkommenen Mahayana-Pfad folgt.

Manche Menschen fragen sich, ob es selbstsüchtig sei, über das Ausmaß des angesammelten Verdienstes durch gute Handlungen nachzudenken. Es ist zwar wichtig, sich des Risikos der Selbstzentriertheit in Bezug auf die Ansammlungen bewusst zu sein, wenn wir aber als Mahayana-Praktizierende und anstrebende Bodhisattvas all unser Verdienst dem letztendlichen Glück und der Erleuchtung aller fühlenden Wesen widmen, werden unsere Handlungen alles andere als selbstsüchtig sein.

Die Übungen

Im Buddhismus gibt es eine Vielzahl von rituellen Praktiken, Sadhanas und Gebeten, die von den großen Meistern der Vergangenheit komponiert oder niedergeschrieben worden sind – die Ansammlung von Verdienst und die Reinigung der Verblendungen sind jedoch nicht von der Ausübung von Ritualen abhängig. Wenn du also einfachere Übungen bevorzugst, sind im Folgenden einige von ihnen aufgeführt. Du kannst diese an heiligen Stätten praktizieren und mit ihnen unermesslich viel Verdienst ansammeln.

Stell dir vor, du bist gerade in Lumbini angekommen. Als erstes solltest du den Müll und die Unordnung rund um den Stupa beseitigen. Du musst nicht den ganzen Platz dekontaminieren: Räume nur eine kleine Fläche auf – ein gesäuberter Ring von einem halben Meter rund um die Stupa wäre schon gut. Und statt andere Menschen um Reinigungsmittel zu bitten, benutze dein ei-

genes Taschentuch oder dein Päckchen Papiertaschentücher, um den Boden zu reinigen. Dann versprühe etwas Parfüm oder Duftöl, wenn du etwas dabei hast, und beginne, Opfergaben und deine Praxis zu machen.

Die traditionellen Opfersubstanzen sind Wasser, Blumen, Räucherstäbchen, Nahrungsmittel und Licht, doch deine Opfergabe muss nicht bombastisch sein – auch wenn du nur eine Kerze hast, ist das schon genug. Und es kommt nicht darauf an, wie du deine Opfergaben präsentierst, du könntest sie einfach auf einen Haufen legen oder auch hübsch arrangieren. Du solltest dich aber auch daran erinnern: Je mehr Mühe du auf dich nimmst, desto mehr Verdienst sammelst du an. Auch wenn du nur zwei Kerzen und vier Blütenblätter hast, ist es dennoch möglich, sie ansprechend zu dekorieren und darzubringen.

Wenn du die Umgebung gereinigt und einige Opfergaben dargebracht hast, kannst du eine kleine Meditationspraxis machen, die Verse der Zufluchtnahme rezitieren, die dir am besten gefallen, oder deine Lieblingsgebete sprechen.

Räume danach alle Plastiktüten oder Taschen weg, mit denen du deine Opfergaben hergebracht hast. Und nicht nur deine eigenen: Das Einsammeln von Müll, den andere Menschen an heiligen Orten wegwerfen, ist eine weitere Möglichkeit, Verdienst anzusammeln. Erwinnere dich: Es geht nicht darum, diesen heiligen Ort keimfrei zu machen, sondern deine eigenen Verblendungen zu reinigen.

Du wirst viele andere Pilger treffen, die an den heiligen Orten, die du besuchst, Opfergaben darbringen, insbesondere an

Brennpunkten wie Bodhgaya. Einige von ihnen werden ein großes Theater in Bezug auf die Fülle ihrer Opfergaben machen, was bei den weniger begüterten Pilgern Eifersucht und Neid hervorrufen könnte. Sich so zu verhalten, hat überhaupt keinen Nutzen, denn durch das Darbringen von Opfergaben aus Prahlucht wird nicht nur kein Verdienst angesammelt, es ist sogar eine mächtige Ursache zur Ansammlung von negativem Karma. Praktiziere daher immer Bescheidenheit, stelle deinen Wohlstand oder deine Opfergaben niemals zur Schau und versuche nie durch irgendeine Art von Angeberei aufzufallen.

Die Praxis der Zufluchtnahme

Der Buddha-Dharma bietet einen großen Schatz kraftvoller spiritueller Praktiken, aber keine von ihnen strahlt heller als die Praxis der Zufluchtnahme. Durch die Zufluchtnahme zu Buddha, Dharma und Sangha werden alle grundlegenden Elemente der buddhistischen Praxis zusammengebracht und wenn wir diesem Pfad folgen, werden wir garantiert der Entwicklung der rechten Sicht ein wenig näher kommen.

Der entscheidende Punkt der Zuflucht besteht darin, zu verstehen, dass die Zufluchtsobjekte, auf die wir uns während der Praxis konzentrieren, keine leblosen Darstellungen bleiben, sondern tatsächlich zu Buddha, Dharma und Sangha werden.

Unentbehrlich für die Praxis der Zufluchtnahme sind die edlen Qualitäten von Entsagung, Hingabe, von Liebe, Mitgefühl und von Bodhicitta. Auch für einen erfahrenen Praktizierenden ist

keine dieser Qualitäten leicht zu erzeugen oder aufrecht zu erhalten. Für Anfänger wie uns sind sie daher eine besondere Herausforderung und oft bleiben sie nur als vage, abstrakte Ideale in unserem Geist bestehen. Dennoch haben Praktizierende im Laufe der Jahrhunderte herausgefunden, dass der beste Weg zur Entwicklung dieser unterstützenden Qualitäten ist, innig zum Buddha, zum Dharma und zur Sangha zu beten und darum zu bitten, dass wir keine Hindernisse anziehen, die das Erblühen dieser Qualitäten in unserem Geist behindern könnten. Um echte Entsagung zu entwickeln, empfehlen uns die großen Praktizierenden außerdem, über den Schmerz und das Leiden von Samsara zu kontemplieren und Liebe und Mitgefühl für andere zu fördern, indem wir anerkennen, dass jedes Wesen zu irgendeiner Zeit jemand gewesen ist, den wir aufrichtig geliebt haben.

Da das **Entwickeln von Bodhicitta** ein so wichtiges Element in unserer Praxis ist, sollten wir alles tun, um eine liebevolle und mitfühlende Einstellung beizubehalten. Es gibt eine Methode, über einige der schrecklichen Leiden zu kontemplieren, die Menschen in diesem samsarischen Leben erdulden müssen, wie das Beispiel junger Mädchen, oft nicht älter als acht Jahre, die aus ihrer Heimat gekidnappt und über lange Entfernungen in dunklen, stickigen, überladenen Lastwagen transportiert werden, um dann zur Prostitution verkauft zu werden. Es ist schwer, über den Schrecken und den Schmerz nachzudenken, den sie durchmachen müssen, oder über das Leid ihrer Eltern, aber wir sollten das tun. Es ist vielleicht noch wichtiger, über die Kidnapper nachzudenken, deren Unwissenheit und Dummheit sie dazu führen, diese Gräu-

eltaten zu begehen. Wenn wir uns solche Situationen wieder und wieder vorstellen, können wir beginnen, die eisige Festung, die unser eingefrorenes Herz gefangen hält, aufzutauen, bis es schließlich schmilzt.

Was wir wirklich tun, wenn wir uns an die Qualitäten der drei Juwelen erinnern, ist, über die Wirklichkeit und Wahrheit aller Phänomene nachzudenken. Anfänger wie wir können damit beginnen, indem wir an **Buddha** denken. Es ist eine sehr kraftvolle Praxis, sich einfach an so viele seiner verschiedenen Namen zu erinnern wie möglich. Wir können uns auch an die Geschichten erinnern, die wir über ihn gehört haben und die berühmten Ereignisse, die seinen Lebensverlauf bestimmt haben, wie an den Moment, als er sich als Prinz Siddhartha seine prächtige Haarmähne abgeschnitten hat. Indem wir dies tun, werden auch wir schließlich in der Lage sein, die Natur der Wirklichkeit und aller Phänomene zu verstehen.

Indem wir uns auf der höchsten Ebene an den Buddha erinnern, akzeptieren wir dadurch, dass alle fühlenden Wesen – nicht nur wir Menschen – die innewohnende Gutheit besitzen, die die Buddhisten „Buddha-Natur“ nennen, und diese Art der Erinnerung ist der letztendlichen Praxis der Zufluchtnahme sehr ähnlich.

Zuflucht nehmen könnte auf relativer Ebene Folgendes bedeuten: Stell dir vor, wie der Buddha in den üppigen Gärten von Lumbini unter einem Baum sitzt oder wiederhole im Geist seinen Namen oder den Namen von seinen Verwandten, zum Beispiel seiner Mutter, Königin Maya, seiner Tante Prajapati (die ihn nach dem Tod seiner Mutter großgezogen hat und die erste ordinierte Nonne wurde) oder seinem Vater, König Shuddodana. Stell dir

die Wälder und Haine vor, durch die sie gegangen sein müssen, wo die mit Juwelen geschmückten Füße königlicher Elefanten die verstreuten Lotusblütenblätter zertreten haben, die einen weichen Teppich für die Spaziergänge der königlichen Familie bildeten, während die Luft von der Musik der Saiten des Tambura erfüllt war. Stell dir vor, wie der Buddha seine Roben ordentlich faltete und seine hölzerne Bettelschale im kalten, klaren Wasser auswusch und wiederhole seine Namen im Geiste. Oder – wenn du magst – rezitiere dieses Mantra:

tadyatha om mune mune mahamunaye svaha

Wenn du die Praxis des Erinnerens an den **Dharma** ausübst, dann beschränke dich nicht auf das Lesen heiliger Texte. Es ist viel wichtiger, sich an die Wahrheiten zu erinnern, die der Buddha gelehrt hat: zum Beispiel, dass alle zusammengesetzten Phänomene vergänglich sind, dass jeder eines Tages sterben wird, dass – gleichgültig, wie viel Reichtum und Besitz wir in diesem Leben ansammeln – dies schließlich zerstreut werden wird, dass – was immer wir bauen – einstürzen wird und dass – was oder wen auch immer wir angesammelt haben oder mit wem auch immer wir uns in unserem Leben versammelt haben – eines Tages von uns getrennt sein wird. Erwähne dich gleichermaßen daran, dass die Natur aller Phänomene Leerheit ist: Wie etwas erscheint, entspricht nicht dem, was es wirklich ist. Wie und was wir in dieser Welt sehen, ist ein Resultat unserer eigenen Wahrnehmung – es existiert alles nicht wirklich.

Wir erinnern uns an den **Sangha**, wenn wir an die Gemeinschaft der Menschen denken, die an den Pfad der Wahrheit der Weisheit glauben, ihm folgen und bewusst die Liebe und das Mitgefühl von Bodhicitta erzeugen.

Die Praxis der Zufluchtnahme beinhaltet Hingabe und das Erlangen von Schutz. Wenn es zum Beispiel regnet und du nicht nass werden willst, nimmst du Zuflucht unter einem Regenschirm. Wenn du Angst vor Schmerz hast und nicht weiter das Leiden der Anhaftung an Illusionen erdulden möchtest, wirst du in ähnlicher Weise deine Zuflucht zur Wahrheit von all den Enttäuschungen befreien, die durch die Zuflucht zu falschen Wahrheiten verursacht worden ist.

Als Auswirkung oder Resultat der Zufluchtnahme wirst du wirklich verstehen, dass alle zusammengesetzten Phänomene vergänglich sind, dass alle Phänomene eine Illusion sind, dass die Welt um dich herum das Produkt deiner eigenen Wahrnehmung ist und die Wahrnehmung jedes einzelnen Menschen sowohl intellektuell als auch praktisch unterschiedlich ist. Wenn du diese Wahrheit ablehnst, wirst du wie ein Kind sein, das Sandburgen baut: Wenn die Sandburg einstürzt, wird das Kind weinen.

Traditionell verbinden Praktizierende die geistige Praxis der Zufluchtnahme mit der körperlichen Praxis der Niederwerfungen, die ganz besonders als Gegenmittel zum Stolz empfohlen wird. Bei einer Niederwerfung wirfst du dich entweder der Länge nach auf den Boden oder du berührst den Boden nur mit deinen Händen und Knien und dem kostbarsten Teil deines Körpers, deiner Stirn. Dabei übergibst du dich symbolisch dem Schutz von Buddha,

Dharma und Sangha und opferst ihnen deinen kostbarsten Besitz: deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist.

Wenn du die Zufluchtnahme an einem heiligen Ort praktizierst, beginne mit drei Niederwerfungen und setze dich anschließend an einen Platz, an dem du den Weg für andere Menschen nicht blockierst. Versuche dir alle Buddhas und Bodhisattvas vor dir vorzustellen, aber wenn das zu schwierig ist (es ist ziemlich selten, dass jemand in der Lage ist, sie in ihrer leiblichen Form zu sehen), dann konzentriere dich stattdessen darauf, sie vor deinem geistigen Auge erscheinen zu lassen und hab absolutes Vertrauen, dass es keine leblosen Statuen sind, sondern sie ganz lebendig vor dir sitzen oder stehen. Alle diese erleuchteten Wesen fließen über mit Weisheit und können alles in Samsara sehen. Es gibt absolut nichts, was sie nicht über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wissen, ihr Mitgefühl ist unermesslich und so schnell wie ein Blitz – insbesondere für Menschen wie uns, die die unwissendsten und verblendetsten Wesen dieser Welt sind – und ihre Kraft ist so immens, dass sie uns vollständig vom Leiden dieses ansonsten niemals endenden Kreislaufs der Existenz befreien können.

Wie es heißt, hat ein Buddha 32 Haupt- und 80 Nebenmerkmale; dies ist ein symbolischer Versuch, begrenzten Lebewesen wie uns verschiedene philosophische Anschauungen nahe zu bringen. In Wahrheit sind jedoch Körper, Sprache, Geist sowie die Qualitäten und Aktivitäten eines Buddha grenzenlos und vollständig jenseits von Zahlen. Anders ausgedrückt: Es gibt kein einziges Ding in der gesamten samsarischen Existenz, das ‚nicht Buddha‘ ist, und für Wesen, die genug Verdienst angesammelt haben, kann

selbst der Anblick eines herbstlichen Blattes, das zum Boden fällt, Entsagung und Hingabe erwecken. – In diesem Fall könnte das Blatt selbst als eine Manifestation des Buddha angesehen werden.

Die meisten von uns verbinden mit dem Wort ‚Buddha‘ allerdings augenblicklich in ihrem Geist die Vorstellung von einer Person und da diese heiligen Plätze mit der Geschichte von Prinz Siddhartha assoziiert werden, ist es für uns ganz natürlich, sich Buddha als menschliches Wesen vorzustellen. Wenn wir das tun, bestimmen wir den Buddha jedoch quantitativ, obwohl er letztendlich nicht quantifizierbar ist und nicht an Zeit, Ort oder Geschlecht gebunden ist. Das bedeutet: Wenn du etwas siehst oder hörst, das das Entstehen von Weisheit sowie von Liebe und Mitgefühl, von Bodhicitta in deinem Geist inspiriert, dann könnte das auch als eine Manifestation des Buddha angesehen werden. Wenn wir dies im Hinterkopf haben, kann es auf praktischer Ebene hilfreich sein, sich den Buddha mit goldfarbener Haut und in traditionelle Mönchsroben gekleidet vorzustellen, seine Hände bilden die *Bhumisparsha Mudra*⁸ und er ist umgeben von seinem gesamten Gefolge einschließlich erlesenen gekleideter Bodhisattvas, Arhats, Mönche und Laien. Entscheide dich für irgendeine Form, die dir gefällt, zum Beispiel den Stil tibetischer Thangkas oder eine bestimmte Tradition chinesischer Malerei. Wenn du etwas bevorzugst, das kulturell authentischer ist, dann lass dich von der indischen Malerei inspirieren.

Gleichgültig, wie der Buddha als Zufluchtobjekt nach deinem Wunsch vor dir erscheint, stell dir vor, dass er vor dir steht

8 Die Mudra der Erdberührung

oder sitzt, völlig plastisch und lebendig, und nimm so Zuflucht zu ihm. Wenn du möchtest, kannst du auch den Stupa, den Tempel oder die ganze heilige Stätte, die du besuchst, in einer symbolischen Handlung umrunden, um damit deinen unstillbaren Hunger nach den erleuchteten Qualitäten zu signalisieren.

Um in die Stimmung der Praxis zu kommen, kannst du zur Unterstützung das Sutra von *Sich an die Qualitäten der drei Juwelen erinnern* rezitieren:

Verehrung dem Allwissenden!

So ist der Buddha, der transzendente,
vollendete Bezwinger,
der Tathagata, der die Soheit erlangt hat,
der Arhat, der alle Feinde besiegt hat,
ein vollkommen und vollständig erleuchteter Buddha,
begabt mit Einsicht und verehrungswürdig,
der Sugata, der den Zustand der
Glückseligkeit erreicht hat,
der die gesamte Welt kennt,
das Vorbild und der Bändiger der Wesen,
der Unübertreffliche,
der Lehrer von Göttern und Menschen,
der Buddha Bhagavat.
Der Tathagata ist in Einklang mit allem Verdienst.
Er vergeudet die Quellen der Tugend nicht.
Er besitzt vollkommene Geduld.

Er ist die Grundlage unendlicher Verdienste.
Er ist geschmückt mit den hervorragenden
Nebenmerkmalen.
Er hat die Hauptmerkmale zu voller Entfaltung gebracht.
Seine Aktivität erfolgt zur rechten Zeit
und in angemessener Weise.
Wenn man ihn sieht, gibt es nichts, was einem missfällt.
Er bringt jenen, die Vertrauen haben, wahre Freude.
Seine Einsicht überstrahlt alles in ihrem Glanz.
Seine Kräfte sind unbesiegbar.
Er ist der Lehrer aller fühlenden Wesen.
Er ist der Vater aller Bodhisattvas.
Er ist der Gebieter aller Edlen.
Er geleitet die Wesen in die Stadt Nirvana.
Seine Weisheit ist unermesslich.
Seine Furchtlosigkeit ist unvorstellbar.
Seine Sprache ist vollkommen rein.
Ihr Klang ist melodisch.
Man wird seines Anblicks niemals überdrüssig.
Seine Gestalt ist unvergleichlich.
Er ist unbefleckt vom Bereich der Begierde.
Er ist gänzlich unbefleckt vom Formbereich.
Er ist nicht verfangen im formlosen Bereich.
Er ist vollständig befreit vom Leid.
Er ist vollkommen befreit von den Aggregaten.
Er ist nicht beherrscht von gewöhnlicher Erfahrung.
Er hat die Sinnesbereiche unter Kontrolle.
Er hat die Knoten völlig durchgeschnitten.

Er ist befreit von jeglicher Qual.
Er ist befreit von Verlangen.
Er hat den Fluss überquert.
Er ist in allen Weisheiten vollendet.
Er ruht in der Weisheit aller Buddhas der
 Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
Er verweilt nicht in Nirvana.
Er verweilt in vollkommener Endgültigkeit.
Er verbleibt auf der Ebene, auf der er
 alle fühlenden Wesen sieht.
All dies sind die authentischen und höchsten
 Qualitäten der Verkörperung des Buddha.

Der heilige Dharma ist gut am Anfang, gut
 in der Mitte und gut am Ende.
Seine Bedeutung, seine Worte und seine
 Silben sind vortrefflich.
Er ist unverwechselbar.
Er ist absolut vollständig.
Er ist ganz und gar rein.
Er reinigt vollkommen.
Der Buddha lehrt den Dharma auf vollendete Weise.
Er bringt die untrügliche Sicht.
Er ist frei von Leid.
Er ist beständig und stets zeitgerecht.
Er ist zuverlässig, wenn man ihn anwendet.
Wer ihn sieht, hat sein Ziel erreicht.

Die Weisen können ihn durch ihr eigenes
Gewahrsein bestätigen.
Der Dharma, den der Buddha lehrt, gründet
gänzlich darauf, den Geist zu trainieren.
Er ruft Entsagung hervor.
Er führt zur Erlangung vollkommener Erleuchtung.
Er ist frei von Widersprüchen.
Er ist allumfassend.
Er ist beständig.
Er beendet alle Ungewissheit.

Was die Mitglieder der Sangha des großen Fahrzeugs
angeht: Sie betreten den Pfad vollständig.
Sie betreten ihn mit Gewahrsein.
Sie betreten ihn aufrichtig.
Sie betreten ihn in Harmonie.
Sie sind würdig, mit gefalteten Händen
verehrt zu werden.
Sie sind würdig, Niederwerfungen zu empfangen.
Sie sind ein glorreiches Feld des Verdienstes.
Ihnen Opfern darzubringen führt
zu tiefgehender Reinigung.
Sie sind ein Objekt der Großzügigkeit.
Sie sind in jeder Hinsicht das herausragende
Objekt der Großzügigkeit.

Der Herr, der große Güte besitzt,
der allwissende Lehrer,
die Quelle ozeangleicher Ansammlungen
von Verdienst und Tugend,
vor dem Tathagata verneige ich mich.

Rein, die Ursache für die Freiheit von Leidenschaften,
tugendreich, von den niederen Bereichen befreiend,
dies allein ist die höchste, letztendliche Wahrheit:
Vor dem Dharma, der Frieden ist, verneige ich mich.
Sie haben Befreiung erlangt und weisen
nun den Pfad zur Befreiung,
sie widmen sich vollständig den Disziplinen,
ein heiliges Feld des Verdienstes, ausgestattet
mit edlen Qualitäten:
Vor dem Sangha verneige ich mich.

Ich verneige mich vor dem Buddha, der uns leitet,
ich verneige mich vor dem Dharma, dem Beschützer,
ich verneige mich vor dem Sangha, der Gemeinschaft,
ich verneige mich respektvoll und zu allen
Zeiten vor diesen Dreien!

Die Tugenden des Buddha sind unvorstellbar;
die Tugenden des Dharma sind unvorstellbar;
die Tugenden des Sangha sind unvorstellbar;
durch das Vertrauen in diese Unvorstellbaren
ist auch die Frucht unvorstellbar:

Möge ich in einem vollständig reinen
Bereich geboren werden!⁹

Durch das laute oder leise Lesen von Sutras sammeln wir jederzeit sehr viel Verdienst an; daher hat es zweifellos eine enorme Auswirkung, wenn wir sie an heiligen Stätten lesen.

Dann nimmst du Zuflucht, indem du irgendein Zufluchtsgebet liest, das dich inspiriert, zum Beispiel:

Bis die Essenz der Erleuchtung erlangt ist,
nehme ich Zuflucht zu den Buddhas.
Ich nehme außerdem Zuflucht zum Dharma
Und zur gesamten Schar der Bodhisattvas.¹⁰

Alternativ dazu ist es für dich vielleicht wirkungsvoller, dir spontan an Ort und Stelle ein eigenes Zufluchtsgebet auszudenken. Traditionell sind die beiden Hauptelemente eines Zufluchtsgebets, dass du Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha nehmen möchtest und diese um Schutz bittest. Dein Gebet muss keine elegante literarische Gestaltung haben oder einer bestimmten dichterischen Tradition oder etwas Ähnlichem folgen; drücke einfach den Wunsch nach Schutz und Hilfe in deinen eige-

9 Englische Übersetzung von *Rigpa Translations* 2001, deutsche Übersetzung von *Rigpa Übersetzungen* 2010. Es wurde in Anlehnung an eine bestehende Version des *Nalanda Translation Committee*s übersetzt.

10 Übersetzungen auf der Basis von Patrul Rinpoche's „Die strahlend helle Sonne, Kommentare und Texte zur Bodhicharyavatara“, © *Zam/Rigpa-Übersetzungen* 2007, unter Einbezug der neu überarbeiteten Version von Shantideva's *The Way of the Bodhisattva* (Bodhicharyavatara) der *Padmakara Translation Group* bei *Shambhala Publications*. Hier: Kapitel 2, Stanza (Strophe) 26

nen Worten aus – und wenn du zu schüchtern sind, um es laut zu sagen, dann denke die Worte in deinem Geist.

Nehme Zuflucht zum Buddha als dem Anführer, zum Dharma als dem Pfad und zum Sangha als den Begleitern auf dem Pfad. Dann bitte sie auch um Schutz vor gewöhnlichen Missgeschicken, wie vor einer ernsthaften Virusinfektion, der Pest, der Verwicklung in einen Autounfall und vor allerlei anderen Pannen, wie dem Herunterschlucken eines Plastikzahnstochers. Es ist jedoch noch wichtiger, um Schutz zu bitten vor deiner eigenen Selbstsucht, deiner Egozentrik, deiner unersättlichen Begierde, deiner wolkengleichen Unwissenheit, deiner zerstörerischen Wut, deinem urteilenden Geist, deinem dualistischen Denken, deiner unreinen Wahrnehmung und vor all den zahlreichen Hindernissen, die uns verdunkeln.

Als Anfänger neigen wir oft dazu, zum Buddha Zuflucht zu nehmen und an ihn als Erlöser oder Gott zu glauben, infolgedessen können unsere Gebete etwas kleinlich sein. Von einem bestimmten Blickwinkel aus betrachtet gibt es aber tatsächlich keinen Grund, warum wir nicht für weltliches Wohlergehen, wie gute Gesundheit, eine glückliche Beziehung, Erfolg in der Geschäftswelt oder gar den Sieg unseres Fußballteams beten sollten. Schließlich kann die Niederlage bei einem Fußballspiel unser Leben sehr leicht in eine derartige Verwirrung stürzen, dass wir dann wochenlang nicht in der Lage sind, an den Dharma auch nur zu denken. Es ist also wichtig, sich bewusst zu sein, dass der Wunsch nach körperlichem Wohlbefinden, persönlichem Wohlstand und dem Champions-League-Titel nicht die Herangehensweise von jemandem ist, der daran arbeitet, dieses weltliche Leben ernsthaft

zu transzendieren – aber wir sind auch nur Menschen. Wohl jeder von uns sehnt sich nach gewöhnlichem Glück. Wenn wir daher den Schwerpunkt unserer gewöhnlichen Gebete ein wenig verschieben können und um Schutz vor Krankheit bitten, weil wir dadurch mehr Zeit und mehr Gelegenheiten haben werden, um anderen zu helfen, oder um Geld und Macht bitten, damit wir den Dharma unterstützen können, dann wird das, was als selbstsüchtiger Wunsch begann, eine tiefgründige Quelle des Nutzens für alle werden. Im Idealfall schließt du stets alle fühlenden Wesen in deine Gebete mit ein, zumindest deine Freunde und alle, die du kennst. Und wünsche ihnen nicht nur Glück bei ihren weltlichen Bemühungen, sondern bete auch dafür, dass sie eine Verbindung mit dem Dharma eingehen, Erleuchtung erlangen und Milliarden von fühlenden Wesen befreien mögen.

Um die Zufluchtnahme noch tiefgründiger zu machen, stell dir nach Beendigung deiner Gebete schließlich vor, dass alle Budhas und Bodhisattvas sich in dich auflösen, so dass du und all jene, in die du Zuflucht genommen hast, untrennbar werden – verweile für einige Augenblicke in diesem Zustand. Dieser letzte Schritt ist sehr wichtig, denn er erinnert uns daran, dass die Zufluchtsobjekte vom letztendlichen Gesichtspunkt aus betrachtet keine äußerlich existierenden allmächtigen Schützer sind, die uns von ihrem Wohnsitz im Himmel aus beurteilen, bestrafen und belohnen.

Wenn du den Mahayana-Pfad praktizierst, ist es jetzt – nachdem du die Grundlage deiner Praxis durch die Zufluchtnahme gelegt hast – an der Zeit, das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen. Wenn große Meister heilige Stätten besuchen, verbringen sie gewöhnlich

die meiste Zeit damit, das Bodhisattva-Gelübde zu nehmen oder es zumindest zu erneuern. Gemäß der Mahayana-Tradition sollte man zuvor jedoch etwas Verdienst ansammeln, zum Beispiel durch das Rezitieren des Sieben-Zweige-Gebets.

Das Sieben-Zweige-Gebet

Der Mahayana-Buddhismus bietet eine wunderbare Kombination von Weisheit und geschickten Mitteln an, die leicht durchzuführen sind und gleichzeitig bemerkenswerte Resultate bringen. Man würde vielleicht denken, man müsste zur Ansammlung von unendlichem Verdienst unglaubliche Opfer bringen, die jenseits unserer Fähigkeiten liegen – so wie das Opfern von unserem eigenen Fleisch und Blut oder unseres Hauses, aber materielle Gaben sind nicht das Einzige, was möglich ist. Wenn dem so wäre, dann wäre es kein besonders praktikables System, denn die meisten von uns könnten sich das gar nicht leisten. Glücklicherweise hat der Mahayana-Pfad die Weisheit und die geschickten Mittel, es allen Praktizierenden recht zu machen, nicht nur den Reichen. So bietet es Methoden zum Visualisieren der Substanzen an, die dargebracht werden sollen, und das lässt uns genau so viel Verdienst ansammeln wie das Darbringen der materiellen Güter. Anders ausgedrückt: Der Mahayana-Pfad ist einfach, macht glücklich, tut nicht weh, und doch lassen seine Methoden das gleiche Ausmaß an Verdienst und Weisheit heranreifen wie materielle Gaben.

Ein Beispiel für eine der bestehenden außergewöhnlichen Methoden ist das Sieben-Zweige-Gebet, das verschiedene Arten

des Ansammelns von Verdienst einbezieht und jede dieser Methoden hat ihren eigenen Sinn und Zweck. Die Opfergaben sind: Verbeugungen, Darbringen von Opfergaben, Bekenntnis, Freude, Bitte um das Drehen des Dharma-Rades, die Buddhas und Bodhisattvas bitten, nicht ins Parinirvana einzugehen und Widmung des Verdienstes. Und man darf sich dabei aussuchen, irgendeines der unterschiedlichen Sieben-Zweige-Gebete zu rezitieren, die in den Sutras und buddhistischen Praktiken zu finden sind.

Verbeugungen¹¹

Wir machen Verbeugungen, um eine unserer hartnäckigsten Schalen aufzubrechen – den Stolz. Wenn ein Mensch stolz ist, bleibt kein Raum zum Entwickeln der erleuchteten Qualitäten. Und ohne erleuchtete Qualitäten werden die Handlungen eines Bodhisattvas behindert.

Außerdem ist ein stolzer Mensch von Natur aus unsicher, und das schlägt sich dann in vielen Arten von Heuchelei oder Scheinheiligkeit nieder.

Stell dir vor, du würdest deinen Körper vervielfältigen und die Millionen und Abermillionen deiner selbst verbeugen sich vor den Objekten der Zuflucht. Der Buddha sagte, indem du dies tust, wird jede der vorgestellten Verbeugungen genau die gleiche Menge an Verdienst ansammeln.

11 Der englische Begriff ‚prostrations‘ wird auch oft mit ‚Niederwerfungen‘ übersetzt.

Vor den Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart
und allen zukünftigen Zeiten,
und vor dem Dharma und der edlen Versammlung,
mit Körpern so vielen wie Staubkörner,
werde ich mich auf dem Boden
niederwerfen und verbeugen.

Vor den Schreinen und allen Vermittlern
des Bodhicitta verbeuge ich mich,
vor allen Äbten, die die Gelübde übertragen,
vor allen gelehrten Meistern,
und vor allen edlen Praktizierenden des Dharma¹².

Darbringen von Opfern

Das Gegenmittel zu Geiz ist das Darbringen von Opfern. Geiz und Knauserigkeit ist in einer inneren Armutshaltung begründet und dies hat nichts damit zu tun, wenig zu besitzen: Auf dieser Welt gibt es viele Menschen, die mit materiellem Reichtum überhäuft sind, und dennoch andauernd das Gefühl haben, ihnen würde etwas fehlen. Eine der Nebeneffekte des Geizes ist die Kleinlichkeit und eine kleinliche Person kann niemals die erhabenen Qualitäten entwickeln, die nötig sind, um andere für sich zu gewinnen oder in ihren Bann zu ziehen.

12 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 24-25

Du darfst so viele Opfergaben darbringen, wie du nur kannst, nach oben hin ist hier keine Grenze gesetzt. ‚Unermessliche‘ Opfergaben klingt für unsere Ohren so, als ob wir Berge von unglaublich schönen Opfergaben machen sollten, aber dies ist nicht gemeint; eine unermessliche Opfergabe kann auch ganz klein sein, wie die Gabe des kleinen Jungen Chandragomi zeigt:

Chandragomis Familie war so arm, dass seine Eltern, Brüder und Schwestern gezwungen waren betteln zu gehen, um nicht zu verhungern. Eines Tages ging Chandragomi dieser Beschäftigung nach und bemerkte eine Statue des Avalokiteshvara in einem Schrein am Straßenrand. Er war so sehr fasziniert von der mitfühlenden Ausstrahlung der Statue, dass er einige der Reiskörner, die er am Morgen endlich erbettelt hatte, in die Hand der Statue legte. So sorgfältig er auch immer die Körner in die Hand legte – zu seiner Überraschung fielen die Körner immer wieder hinunter in den Staub. Er opferte einige Körner mehr und wieder fielen sie aus der Hand der Statue auf die Straße. Chandragomi begann sich zu sorgen, dass Avalokiteshvara aus irgendeinem Grund seine Opfergabe nicht akzeptieren wollte. Und er griff tiefer und tiefer in seinen Taschen, um mehr Reis herauszuholen, den er darbringen wollte, bis nichts mehr übrig war. Inzwischen war Chandragomi ganz aufgebracht und mit Tränen in den Augen sagte er mit großem Bedauern zu Avalokiteshvara, „Nun habe ich leider nichts mehr übrig, das ich geben könnte.“ In diesem Moment hat die Kraft des einsgerichteten Vertrauens dieses Jungens gegenüber Avalokiteshvara tatsächlich die Statue vor ihm lebendig werden lassen und sie tröstete ihn mit einer überwältigenden Umarmung.

Wir alle sollten offensichtlich materielle Dinge darbringen, aber vielleicht sind die Opfergaben, die wir uns *vorstellen*, noch wesentlich wichtiger. Visualisiere vor deinem geistigen Auge große Mengen von allen traditionellen Opfersubstanzen. Stell dir auch andere schöne, kostbare, begehrenswerte oder ungewöhnliche Dinge vor, wie z. B. die Niagara-Fälle in Kanada oder die Verbotene Stadt in Beijing, eine elegante, verführerische Geisha-Tänzerin oder einen stämmigen, uniformierten US-Marineinfanteristen. Lass deiner Fantasie freien Lauf, und begrenze deine Opfergaben nicht auf das, was in deiner Kultur als begehrenswert angesehen wird.

Für die Buddhas, die So-Gegangenen (Tathagatha)
und für den heiligen Dharma, makellos und höchst selten
und für Buddhas Nachkommen, Ozeane
von höchster Qualität,
damit ich die kostbare Haltung erlangen könnte,
bringe ich ein perfektes Opfer dar.

Ich bringe jede Frucht und Blume dar
und jede Art von Heiltrank
und alle kostbaren Edelsteine, die die Welt besitzt,
mit allen reinen Wassern der Erfrischung,
jeder Berg, gefertigt aus kostbaren Juwelen
alle süßen und einsamen Waldhaine,
die Bäume des Paradieses geschmückt mit Blüten,
Bäume mit Zweigen, die sich mit
vollkommenen Früchten biegen.

Die parfümierten Duftwässer der göttlichen
und anderer Bereiche;
alles Räucherwerk, wunscherfüllende
Bäume, und Juwelenbäume;
alle Saaten, die ohne jede Mühe eines Bauern gedeihen;
und alle kostbaren Objekte, die angemessen
sind, geopfert zu werden;

Seen und Teiche, geschmückt mit Lotosblumen,
bezaubernd mit dem süßen Singen der Wasservögel,
und dies alles unangetastet und frei.
Sich ausdehnend bis zu den Rändern
des grenzenlosen Himmels;

ich halte sie alle vor meinem Geist, und zu dem
mächtigen Weisen, dem größten von unserer Art;
und für seine Erben bringe ich eine
vollendete Opfergabe dar.

Erhabene Empfänger, mitfühlende Meister,
oh, denkt mit Liebe an mich, nehmt meine Opfergaben an!

Weil ich gänzlich ohne Verdienst bin, bin ich arm.
Ich habe keinen anderen Reichtum. Und daher, Schützer,
ihr, deren weise Absichten zum Wohle anderer sind,
in Eurer großen Macht, empfangt sie mir zuliebe.

Erleuchtete und all Ihr Bodhisattva-Erben,
ich opfere Euch meinen Körper für alle meine Lebzeiten.
Höchst Tapfere, nehmt mich vollständig an.
Mit aller Hingabe will ich Euer Untergebener sein.

Solltet Ihr mich akzeptieren, werde ich
unerschrocken durch Samsara zum
 Wohle der Wesen handeln.
Ich werde die Sünden der Vergangenheit
 hinter mir lassen,
und mich für immer von ihnen abwenden.

Eine betörend duftende Badekammer,
mit glattem Boden aus Kristall, glänzend und klar,
mit zierlichen Säulen, schimmernd vor Edelsteinen,
alle behängt mit durchscheinenden
 Baldachinen aus Perlen –

Dort werde ich die glückseligen Buddhas
und ihre Erben mit kostbaren Vasen baden,
voll mit wohlriechendem und angenehmen Wasser,
und das alles von Melodie und Gesang begleitet.

Mit Tüchern von beispielloser Qualität,
mit reinen, duftenden Tüchern werde ich sie trocknen
und ich werde herrliche, mit Parfüm benetzte Kleidung,
mit prächtigen Farben und von
 unübertrefflicher Eigenschaft opfern.

Mit unterschiedlichen Stoffen, leicht und geschmeidig,
und hunderten wunderschönen Verzierungen
werde ich den erhabenen Samantabhadra schmücken.
Manjughosha, Lokeshvara und ihre Familie.

Und mit einem kostbaren Parfüm, das
Tausendmillionen Welten durchdringt,
werde ich die Körper der mächtigen Weisen salben,
hell glänzend wie poliertes Gold, gereinigt und veredelt.

Vor den mächtigen Weisen bringe ich vollkommene
Opfer meiner Verehrung dar,
herrliche Blumen wie Lotosblumen und Mandarava,
Utpala und andere duftende Blüten,
gebunden in wunderschöne, wohlriechende Girlanden.

Ich werde quellende Wolken von Weihrauch darbringen,
deren umgebendes Parfüm den Geist entzückt.
Und verschiedene Speisen und alle Arten von Getränken,
alle Delikatessen, die den Göttern würdig sind.

Ich werde kostbare Leuchten darbringen,
arrangiert in Reihen von goldenen Lotosblumen,
einen Teppich aus gestreuten süßen Blumen
auf dem ebenen, mit Duftstoff bestreuten Boden.

Für diejenigen, deren eigentliche Natur Mitgefühl ist
werde ich riesige Paläste, widerhallend von verdientem Lob,
dies alles ausgeschmückt mit kostbaren Perlen
und ebenso schönen Edelsteinen,
glänzenden Juwelen, die die Fülle des
Raumes schmücken, darbringen.

Wundervolle und kostbare Schirme,
 geschmückt mit goldenen Haltern
und eingefasst mit Kanten von kostbaren Juwelen,
aufrecht, wohlproportioniert, dem Auge schmeichelnd,
erneut, all dies gebe ich allen Buddhas.

Möge eine Menge von weiteren Opfergaben,
und Wolken von hinreißend schönen Melodien,
die die lebenden Wesen von Schmerzen trösten
sich erheben und immerwährend verweilen.

Mögen Blütenregen, alle kostbaren Edelsteine,
in einem nicht endenden Schauer herabregnen
auf die Juwelen des heiligen Dharma,
Bildnisse und all das, was Opfergaben unterstützt.

Genau wie Manjughosha und seinesgleichen
Opfergaben für alle Siegreichen darbrachten,
bringe ich für alle Buddhas, unsere Beschützer,
und alle ihre Bodhisattva-Nachkommen Opfergaben dar.

Für diesen übergroßen Ozean aller guten Qualitäten
bringe ich Lob, einen See voller Lieder und Wohlklängen dar.
Mögen Wolken von melodischen Lobreden
 unendlich vor ihnen aufsteigen¹³.

13 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 1-23

Bekenntnis

Bekenne als nächstes deine negativen Handlungen, decke sie auf und gib sie preis, um die Schlupfwinkel deines Ego bloß zu legen. Dies ist einer der effektivsten Wege, Aggression entgegen zu wirken. Wenn du deine Fehler an einem tiefen, dunklen Ort versteckt hältst, ist es, als ob du ernsthaft erkrankt wärest, aber dem Arzt verschweigst, wo es weh tut. Ohne diese entscheidende Information kann der Arzt keine zutreffende Diagnose stellen. Mach dir keine Sorgen, wenn du einige deiner begangenen Taten vergessen haben könntest oder, wenn du nicht ganz sicher sein solltest, was aus buddhistischer Sicht eine negative Handlung sein könnte, versuche einfach dein Bestes zu tun. Stell dir vor, du bist in der Gegenwart aller Buddhas und Bodhisattvas, die alles wissen, was jemals in der Vergangenheit geschehen ist, was in der Zukunft geschehen wird, und was gegenwärtig geschieht. Bekenne alles an beschämenden Gedanken und Taten, die du begangen hast, sogar diejenigen, die du vielleicht in Zukunft begehen wirst, lege sie offen dar, ohne irgendetwas auszulassen.

Wenn du magst, kannst du das folgende Bekenntnis aus Shantidevas *Bodhicharyavatara* rezitieren.

Vor den vollkommenen Buddhas und Bodhisattvas,
in allen Richtungen, wo immer sie sind,
vor jenen, die die Herrscher des großen Mitgefühls sind,
lege ich meine Hände zusammen und bete:

„In diesem und in all meinen anderen Leben,
im Kreislauf ohne Anfang,
habe ich blind schlechte Taten hervorgebracht,
und andere angespornt es mir gleich zu tun.

Betrogen und überwältigt durch meine Unwissenheit
habe ich mich an solchen Sünden erfreut.
Jetzt, die Schuld daran erkennend,
oh, große Beschützer, bekenne ich aufrichtig!

Was immer ich gegen die drei Juwelen getan habe,
gegen meine Eltern, Lehrer und andere,
durch die Kraft meiner Verblendungen,
in Körper, Rede und Geist,

Alle schlechten Taten, die ich, ein Sünder, begangen habe,
all die boshafte Taten, die an mir haften,
alle fürchterlichen Dinge, die ich erfunden habe,
bekenne ich Euch offen, Lehrer der Welt¹⁴.“

Und:

Das Fehlerhafte, das ich getan habe
durch unwissende Dummheit:
alle Handlungen, boshaft in ihrer Natur
und Verletzungen der Gelübde,

14 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 27-31

die kommenden Leiden fürchtend
lege ich meine Hände zusammen und
 verbeuge mich unablässig
und ich werde alle bekennen
direkt im Anblick meiner Beschützer.

Ich bete zu Euch, Führer und Beschützer der Welt,
nimm mich so wie ich bin, ein sündiger Mensch.
und all die Handlungen, boshaft, wie sie sind,
ich gelobe, werde ich niemals mehr begehen¹⁵.

Freude

Mitfreude an dem Erfolg anderer ist der vielleicht einfachste Weg, Verdienst anzusammeln: Da gibt es eine Menge von Verdienst, der nur darauf wartet, von dir mitgenommen zu werden. Wenn du jemanden siehst, der etwas Erstrebenswertes tut, brauchst du dich nur an seinen positiven Handlungen zu erfreuen und kannst damit Myriaden von Verdienst ansammeln. Dies ist ein kraftvolles Gegenmittel gegen eine der lächerlichsten und armseligsten emotionalen Reaktion, an der wir leiden: Eifersucht. Statt deiner Eifersucht zu frönen, freu dich, wenn du jemandem begegnest, der schön oder erfolgreich ist, und erinnere dich daran, dass beide Eigenschaften das Ergebnis von Geduld und Großzügigkeit in seinen früheren Leben sind.

15 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 63-65

Denke während deiner Pilgerschaft auch an all diejenigen mit guten Eigenschaften, die du kennst, und erfreue dich an den guten und nützlichen Handlungen, die sie begehnen: von Menschen, die Krankenhäuser leiten, bis zu solchen, die wunderschöne Blumenarrangements gestalten können. Erfreue dich auch mit ihnen, wenn sie Erfolge genießen, von Ruhm und Anerkennung bis zu gutem Aussehen. Mitfreude an den Aktivitäten der Buddhas und Bodhisattvas ist besonders kraftvoll.

Mit Freude feiere ich die Tugend, die alle Wesen befreit
von dem Bedauern des Verlustes,
frohlockend in den glücklichen Zuständen,
die erlebt werden
von denen, die dennoch leiden.

Ich feiere in den Lagern der Tugend
die Ursache zum Erreichen des erleuchteten Zustands,
und zelebriere die Freiheit, gewonnen
von lebenden Wesen aus dem Kreislauf des Leidens.

An der Buddhaschaft der Beschützer finde ich Vergnügen
und an den Ursachen der Verwirklichung
der Erben der Buddhas.

Ihre erleuchtete Haltung, ein Ozean
von großartigem Wohl,
das dafür bestimmt ist, alle Wesen in den
Zustand der Glückseligkeit zu versetzen,

und jede Handlung zum Nutzen von Allen,
dies ist mein Entzücken und all meine Freude¹⁶.

Bitte um das Drehen des Dharma-Rades

Wir leben in degenerierten Zeiten. Eines der kraftvollsten Mittel sowohl gegen die Degeneration als auch gegen die Wurzel all unserer Probleme, die Unwissenheit, besteht darin, die Buddhas und Bodhisattvas darum zu bitten, das Rad des Dharma zu drehen¹⁷.

Schon vor zweieinhalb Jahrtausenden ging der Buddha ins Parinirvana ein und so fragt man sich vielleicht, warum man ihn auch heute noch immer wieder bitten soll uns zu lehren.

Wann immer wir ein Problem haben, denken die meisten von uns im täglichen Leben als erstes daran, jemanden um Unterstützung zu bitten, den wir respektieren und vertrauen. In unserem Falle ist das alles durchdringende Problem, dem wir in Samsara begegnen, die grundlegende Unwissenheit. Und deshalb sollten wir jemanden um Hilfe bitten, von dem wir sicher sind, dass er weiß, wie diese Unwissenheit aufgelöst werden kann. „Aber warum und wie können wir den Buddha fragen?“, ist die unmittelbare Frage der meisten Leute. „Er lebt doch nicht mehr. Müssen wir darauf warten, dass der nächste Buddha erscheint, bevor wir unsere Antworten bekommen?“ Diese Fragen gehen völlig am entscheidenden Punkt vorbei.

16 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 1-4

17 ‚Das Rad des Dharma drehen‘ bedeutet, den Dharma zu lehren. (Anm. d. Red.)

Die Bitte, das Rad des Dharma zu drehen, ist nicht nur die Bitte um Belehrungen im konventionellen Sinne. Das Rad des Dharma drehen kann viele Formen annehmen. Das Rad kann sich zum Beispiel drehen, während du etwas so Gewöhnliches tust, wie eine Folge deiner Lieblingsfernsehserie anzusehen, oder du schaut auf einen abgestorbenen Baum, oder liest einen besonderen Abschnitt in einem Buch. Denn alles, was dafür sorgt, dass dein Mitgefühl und die Erkenntnis der Vergänglichkeit dieses Lebens in dir wach gerufen wird, ist ein ‚Drehen des Rades‘. Immer wieder sind Dharma-Schüler durch heilige Texte verwirrt worden, die sie auf den ersten Blick nicht begreifen konnten. Wenn sie nach einiger Zeit jedoch etwas mehr Verdienst angesammelt hatten und den gleichen Text erneut gelesen haben, konnten sie ihn im Vergleich viel leichter verstehen. Dies ist eine weitere Art und Weise, wie das Rad der Lehren von den Buddhas und Bodhisattvas gedreht wird.

Es wird gesagt, der Buddha habe das Rad des Dharma dreimal gedreht. Gleichzeitig hat er jedem von uns versprochen, wann immer wir genügend Hingabe haben, wird er sofort bei uns sein. Der Buddha dreht das Rad des Dharma also kontinuierlich und die Lehren können niemals angehalten werden.

Und deshalb lege ich meine Hände
 zusammen und bete zu
 den Buddhas, die in jedem Winkel wohnen:
 Entzünde nun das Licht des Dharma
 für diejenigen, die verwirrt in der Dunkelheit
 des Leidens umher tappen¹⁸!

18 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 5

Die Buddhas und Bodhisattvas bitten, nicht ins Parinirvana einzugehen

Indem wir die Buddhas und Bodhisattvas bitten, in Samsara zu verbleiben und nicht ins Parinirvana einzugehen, treten wir falschen Sichtweisen und Zweifeln entgegen. Der Geist eines samsarischen Wesens ist dualistisch, und ein dualistischer Geist ist von Natur aus voller Zweifel, was wiederum erneut falsche Sichtweisen erzeugt. Spirituell Suchende verbringen viel Zeit damit, sich mit Zweifeln in Bezug auf die Praxis, ihren spirituellen Pfad und ihr Leben herum zu schlagen; dies ist wahrscheinlich die größte Herausforderung für die meisten von uns. Dennoch sind Zweifel ein Gefühl, das uns bis zum Ende unserer spirituellen Reise begleiten wird. Es wird gesagt, unsere Zweifel würden umso stärker, je mehr unsere Intelligenz zunimmt. Das macht Sinn, denn je intelligenter wir sind, desto intelligenter werden auch unsere Zweifel. Die Tatsache, dass wir viele Zweifel haben, ist eines der größten Hindernisse, besonders weil sie so viel unserer Zeit stehlen. Je schwieriger es wird, desto öfter befinden wir uns in einer verfahrenen Lage von ständigen Selbstverurteilungen, die wiederum unsere Aufmerksamkeit von der rechten Sicht ablenken, und Vertrauensverlust in das Gesetz von Ursache, Bedingung und Wirkung (Karma) auslösen, und unseren Glauben in die letztendliche Wahrheit von gegenseitig abhängiger Wirklichkeit, Leerheit und die drei Juwelen zersetzen.

Zweifel befallen den Geist auf sehr verschiedene Art und Weise. Du magst dich wundern warum deine Gesundheit so schwach ist, nachdem du Hunderte von Dharma-Praktiken abgeschlossen

hast. Oder, wenn doch die Buddhas allwissend sind, was hält sie dann davon ab, AIDS abzuschaffen oder Armut, oder die Massenvernichtungswaffen? Haben sie überhaupt irgendeine Macht? Gibt es tatsächlich ein ‚nächstes Leben‘? Hat wirklich jemand von uns Buddha-Natur? Viele dieser Zweifel können einfach durch das Anhören von Belehrungen aufgelöst werden, aber um Vertrauen zu finden, brauchen die meisten Menschen auch eine Form der Inspiration, die nichts mit Begründungen oder Logik zu tun hat, z.B. eine außerordentliche Erfahrung oder die Begegnung mit einer inspirierenden Person. Die Begegnung mit einem buddhistischen Meister ist normalerweise die beste Art von Inspiration: Er ist eine physische Manifestation von Körper, Sprache und Geist des Buddhas, die wir sehen, berühren und hören können – denn wir glauben oft nur das, was wir sehen oder anfassen können. Und wir bitten nicht nur vollständige, mit allen 32 Haupt- und 80 Nebenmerkmalen versehene Buddhas, in Samsara zu verweilen; wir bitten auch jene, die alle großen Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas – die eine Quelle der Inspiration für andere sind und die die Lehren verkörpern – darum, in dieser Welt zu verbleiben, mit all den Aktivitäten und Unternehmungen, die uns ermutigen und erheben – wie unlogisch oder unpraktisch sie auch immer sein mögen.

Meine Hände zusammenlegend flehe ich die Erleuchteten,
 die sich wünschen ins Nirvana einzugehen, an:
 Verlasst uns nicht, die wir mit Blindheit herumirren,
 bleibt unter uns für unendliche Zeiten!¹⁹

19 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 6

Widmung

Am Ende sollten wir stets unsere Praxis und guten Taten rasch widmen, so dass wir nichts von dem gesammelten Verdienst verlieren. Indem wir unser Verdienst dem letztendlichen Glück und der Erleuchtung aller fühlenden Wesen widmen, sichern wir nicht nur das Verdienst, sondern wir ermöglichen, dass es weiterhin anwachsen wird – genauso wie Zinsen für Geld auf der Bank. Auf diese Art werden unsere guten Handlungen zu unserem Pfad zur Erleuchtung. Wenn wir das Verdienst nicht unverzüglich widmen, könnte es durch einen plötzlichen Wutanfall oder irgendeine andere starke negative Handlung, der wir zum Opfer fallen, wieder zerstört werden.

Mögen durch diese nun ausgeführte Handlung
und alle Tugend, die ich erlangt habe,
jeder Schmerz von allen lebenden Wesen
vollständig aufgelöst und vernichtet werden!

Möge ich für all jene auf der Welt, die krank sind,
ein Heiler, Pflegender oder zur Medizin werden,
solange, bis jede ihrer Krankheiten geheilt ist.

Möge ich durch eine Flut von Speisen und Getränken
die Leiden durch Hunger und Durst vertreiben.
Und in den Zeiten, gekennzeichnet von
Mangel und Entbehrung,
möge ich in Form von Trank und Ernährung erscheinen.

Möge ich für die fühlenden Wesen, arm und hilflos,
 ein stetig überfließender Schatz werden
 und ihnen in naher Reichweite verfügbar sein,
 wie eine vielgestaltige Quelle für alles, was
 gebraucht werden könnte²⁰.

Opfersubstanzen

Reines Wasser ist eine sehr beliebte Opfersubstanz und man kann viele Reihen von Wasseropferschalen in Tempeln oder auf Schreinen sehen. Wasser ist nicht nur ein Symbol für Reinigung, es ist auch unerlässlich für das Leben in allen seinen Formen und Ausprägungen.

Wenn wir Opfergaben darbringen, ist eine der wichtigsten geistigen Haltungen dabei, keine Anhaftung daran zu haben, und nicht eine Spur von Bedauern zu fühlen, wenn wir sie weggeben.

Unser Geist ist flatterhaft. Wie wohltuend unsere Handlungen auch sein mögen, wenn wir am Ende des Monats einen Kassensturz machen, könnten wir doch Gefahr laufen, für einen kleinen Moment mit Bedauern festzustellen, dass wir 10.000 Lichter dargebracht haben und uns nun nachträglich wünschen, wir hätten uns auf 5.000 beschränkt.

Wasser zu opfern kostet vergleichsweise wenig, daher können wir es leichter darbringen ohne dies hinterher zu bedauern.

20 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 7-10

Ich bringe jede Frucht und Blume dar,
jede Art von Heiltrank
und alle kostbaren Edelsteine dieser Welt,
mit allen reinen Wassern der Erfrischung²¹.

Lichtopfergaben sind ebenfalls beliebt und voller spiritueller Symbolik. Wir folgen den Lehren des Buddhas, weil wir uns danach sehnen Erleuchtung zu erlangen. Dies wird nur geschehen, wenn wir unseren Geist gezähmt und trainiert haben. Gleich einer Leuchte, die den umgebenden Raum erhellt, so dass man sehen kann, und gleichzeitig sich selbst beleuchtet, weiß der Geist nicht nur von den anderen, er weiß auch von sich selbst. Aus diesem Grund ist eine Leuchte das beste Gleichnis für unseren Geist, das wir kennen, und deshalb kann alles, was die Kraft hat, die Dunkelheit zu vertreiben, als Opfersubstanz verwendet werden.

Ich werde kostbare Leuchten darbringen,
arrangiert in Reihen von goldenen Lotosblumen,
einen Teppich aus gestreuten süßen Blumen
auf dem ebenen, mit Duftstoff bestreuten Boden.²²

Darbringen des Mandala

Ein Mandala symbolisiert das gesamte Universum und die reinsten Formen all dessen, was darin enthalten ist. Wir bringen alles dar, was unser Geist sich vorstellen kann. Zum Beispiel die Erde, Was-

21 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 2

22 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 2, Stanza 17

ser, Berge, Flüsse, Städte, aller Reichtum dieser Welt und die Götter und Asuras, all das, was als kostbar angesehen wird, wie Gold und Diamanten; all das, was als stark angesehen wird wie Elefanten; und alles das, was als glückverheißend angesehen wird, wie Kusha-Gras oder Joghurt. Traditionell beinhaltet ein tibetisches Ritual das Darbringen einer Mandala-Platte mit Reis und wertvollen Steine, aber es ist auch möglich, einfach Reis, oder noch besser: Blütenblätter zu streuen. Während du dies tust, rezitiere ein Mandala-Opfer-Gebet, welches immer du magst, zum Beispiel:

Der Boden ist mit wohlriechendem Wasser
 gereinigt und mit Blumen bestreut.
 Er ist geschmückt mit Sumeru, dem König
 der Berge, den vier Richtungen des
 Universums und Sonne und Mond.
 Indem ich dies als die gesegneten Buddha-
 Bereiche betrachte, opfere ich es.
 Mögen durch die Kraft dieses Opfers alle Wesen hier
 und jetzt das Glück des Reinen Landes erlangen²³.

**tram guru ratna mandala pudza megha
 samudra saparana samaye ah hung**

Bodhicitta und das Bodhisattva-Gelübde

Auch wenn die Bezeichnung ‚Bodhisattva‘ beeindruckend klingt, als sei sie schwer zu erlangen, bedeutet es einfach das ‚Kind‘ oder

23 Nach der englischen Übersetzung von *Rigpa Translations*

„Erbe des Buddha“ und es ist nicht so schwer zu erreichen, es gibt keine Examen abzulegen oder unmögliche Aufgaben zu lösen. Alles, was du tun musst, ist den von Herzen kommenden Wunsch zu erwecken, alle fühlenden Wesen zur vollständigen Erleuchtung zu führen. Und wo sonst kann man ein solches Gelübde besser ablegen als an einem von Buddhas heiligen Plätzen, in der Gegenwart von heiligen Figuren oder Objekten? Also nutzt eure Zeit an jedem dieser Plätze ganz intensiv dafür, um das Bodhisattva-Gelübde abzulegen. Wie Shantideva schrieb:

Sollte Bodhicitta in jenen geboren werden,
 die leiden, gekettet im Gefängnis von Samsara,
 in dem Moment werden sie die Kinder
 des Glückseligen genannt,
 verehrt von aller Welt, von Göttern und der Menschheit²⁴.

Und

Als ob sie geleitet von einem Helden
 durch Gefahren gehen,
 sogar jene, die beschwert sind mit schrecklicher Bosheit
 werden augenblicklich befreit durch das
 Spüren von Bodhicitta.
 Warum können jene, die ihre Sünden fürchten,
 darauf nicht zurückgreifen?²⁵

24 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 1, Stanza 9

25 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 1, Stanza 13

Egal wie unvollständig, unrein und abhängig von Samsara du dich auch immer betrachtetest, als Mensch ist es geradezu unmöglich, dass du niemals einen einzigen guten Gedanken gehabt hast – irgendwann ist es sicher mal geschehen. Wie Shantideva schrieb:

Gleich wie in einer dunklen Nacht,
 schwarz durch Wolken,
 der unerwartete Blitz funkelt und
 alles klar erscheinen lässt,
 ebenso selten entstehen durch die Kraft des Buddha
 tugendhafte Gedanken in der Welt, kurz und flüchtig.²⁶

Wie flüchtig der tugendhafte Gedanke auch immer sein mag, er ist der Same für Bodhicitta. Auch wenn in dem Moment, in dem du das Bodhisattva-Gelübde ablegst, vielleicht in deinem Geist von allein kein guter Gedanke aufkommen sollte, tu einfach so, als ob dies der Fall sein würde! Erfinde einen und verachte weder dich noch den künstlichen Gedanken als nicht authentisch. Auch ein erfundener nützlicher Gedanke ist besser als gar keiner, und es ist der künstliche gute Gedanke, der dich letztlich zu einem aufrichtigen führen wird.

Bodhicitta ist die Liebe, das Mitgefühl und das Wohlwollen, die unter bestimmten Bedingungen im Geist der Menschen erwachen können. Wenn dies geschieht, ist es unsagbar schön. Für

26 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 1, Stanza 5

die Ursachen und Bedingungen, die das Erwachen des wunderbaren Geistes ermöglichen, benötigen wir im allgemein sehr viel Verdienst. Nachdem wir also Zuflucht genommen und das Sieben-Zweige-Opfer rezitiert haben, ist es sehr angemessen, entweder das Bodhisattva-Gelübde abzulegen oder Bodhicitta zu praktizieren.

Es könnte ja jetzt das einzige Mal sein, dass du an solch einem heiligen Platz bist, lass also die Gelegenheit nicht ungenutzt, das Bodhisattva-Gelübde in der Gegenwart dieser geweihten Statuen und Bilder abzulegen. Für das Ablegen des Gelübdes ist die Anwesenheit deines Lehrers oder einer verehrungswürdigen Person nicht unbedingt notwendig. Sollte aber ein Mönch, Lama oder Laienpraktizierender in der Nähe sein, der berechtigt ist, dir das Bodhisattva Gelübde zu geben, dann spricht nichts dagegen, es durch ihn zu erhalten.

Die meisten heiligen Plätze sind voll von geweihten Gegenständen wie Buddha-Statuen und heiligen Dharma-Texten. Es ist sehr angemessen, in der Gegenwart all dieser Darstellungen von Buddhas und Bodhisattvas erneut Zuflucht zu nehmen.

Um das **Bodhisattva-Gelübde** abzulegen, bringe zuerst einige Blumen, etwas Räucherwerk und ein paar Lichter dar. Eine Blume wird nicht blühen, wenn nicht vorher ein Same in die Erde gelegt worden ist. Nur dann wird ein Spross wachsen und schließlich als Blume erblühen. Dies ist eine gute Analogie dafür, wie sich Bodhicitta im Geist eines Praktizierenden entwickelt. Wir müssen zuerst den Samen von Bodhicitta in die Erde des Verdienstes pflan-

zen, damit er sich in unserem Geist entwickeln kann. Mal praktisch ausgedrückt: Es ist das Wichtigste, das Bodhicitta des Strebens zu entwickeln. Von diesem Augenblick an sollte deshalb dein gesamtes Leben und alles, was du tust, darauf ausgerichtet sein, die Erleuchtung aller fühlenden Wesen zu bewirken. Rezitiere dann die folgenden Verse aus Shantidevas Bodhicharyavatara:

Das Bodhisattva-Gelübde

So wie die Sugatas früherer Zeiten
den erwachten Geist von Bodhicitta erweckten
und sich Stufe für Stufe
im Handeln eines Bodhisattva übten,

Genau so will ich zum Wohle der Wesen
den erwachten Geist von Bodhicitta erwecken
und mich ebenso fortschreitend
in diesen Disziplinen üben.²⁷

Sprich diese Verse ein Mal oder so viele Male, wie du Zeit hast, und kontempliere über sie. Wenn du dabei ins Grübeln gerätst: „Wie kann ich jemals ein Bodhisattva werden? Ich bin doch niemals in der Lage, meine Gliedmaßen abzuschneiden und sie einem hungrigen Tiger als Futter zu geben“, lass nicht zu, dass du entmutigt wirst. Denn, wie es Shantideva sagt, wir wollen uns „fortschreitend in diesen Disziplinen üben“.

27 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 23-24

Nachdem du das Bodhisattva-Gelübde abgelegt hast, kannst du dich selbst beglückwünschen, etwas wirklich Wertvolles getan zu haben, mit dem du äußerst zufrieden sein solltest. Erlaube dir, das wertzuschätzen und mach dir ruhig selbst Mut mit dem, was du gerade getan hast. Lass die Erinnerung daran deine Stimmung verbessern und erinnere dich ständig daran, dass du heute allen Grund hast, glücklich zu sein. Shantidevas Worte werden dabei helfen:

Mit einem solchen Verständnis
den Erleuchtungsgeist ganz klar erfasst habend,
gilt es, um ihn zu stärken,
ihn in folgender Weise zu loben und zu preisen:²⁸

Heute ist meine Geburt sinnvoll geworden,
ich habe glücklich ein menschliches Dasein erlangt.
Heute bin ich in die Familie der Buddhas geboren:
Ich bin ein Sohn oder eine Tochter
der Buddhas geworden.

Von jetzt an werde ich, koste es, was es wolle,
so handeln, wie es meiner Familie entspricht.
Ich werde in dieser edlen,
reinen Familienlinie kein Makel sein.

²⁸ Diese Strophe (Kapitel 3, Stanza 25) wurde ausnahmsweise zitiert nach: Shantideva, Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung – Das Bodhisattvacharyavātara; aus dem Tibetischen von Jobst Koss, Theseus, Berlin 2004

So wie ein Blinder in einem Haufen von Unrat zufällig
auf ein unschätzbares Juwel stoßen mag,
so wurde durch eine glückliche Fügung
Bodhicitta in mir geboren.

Es ist der vollendete Nektar der Unsterblichkeit,
durch den der Herr des Todes, der die Wesen
dahin metzelt, bezwungen wird.

Es ist ein unerschöpflicher Schatz des Reichtums,
um die Armut aller Wanderer zu vertreiben.

Es ist die beste aller Medizin,
heilsam für alle Krankheit der Welt,
und der Baum, der allen Schatten spendet,
die müde umher irren auf den Pfaden der Existenz.

Es ist das universelle Fahrzeug zur Freiheit,
das uns alle herausführt aus den niederen Bereichen.
Und es gleicht einem Mond, der im Geist aufgeht,
um die Leidenschaften aller Lebewesen zu kühlen.

Es ist die mächtige Sonne, deren Licht
die Dunkelheit der Unwissenheit in
unserem Geist vertreibt.

Und es ist die allerreinste Art von Butter,
geschlagen aus der Milch des heiligen Dharma.²⁹

Jetzt hast du dich selbst zum Bodhisattva erhoben. Du kannst nunmehr mit dem Vertrauen und der Freude, ein Bodhisattva zu sein, dein neues Selbst allen fühlenden Wesen gegenüber kund tun.

Für Wesen, die auf den Pfaden des Lebens reisen
und danach trachten, seine höchsten
Freuden zu genießen,
vor euch ist die höchste Form von Glückseligkeit.
Und dies wird eure ewigen Wanderungen beschließen.

Heute, in Gegenwart aller Beschützer,
lade ich alle Wesen ein zu Buddhaschaft
und bis dahin, zu Freude und Glückseligkeit:
Mögen Götter, Asuras und andere sich daran erfreuen!³⁰

Als Nächstes folgen die **Vier Unermesslichen Gedanken**. In dieser Praxis wünschst du, dass alle fühlenden Wesen immer glücklich und frei von Leiden sein mögen, und was vielleicht noch wichtiger ist: dass sie sich alle der Ursachen von Glück und der

29 Shantideva, Kapitel 3, Stanza 26- 32; Übersetzungen auf der Basis von Patrul Rinpoches "Die strahlend helle Sonne, Kommentare und Texte zur Bodhicharyavatara", © *Zam/Rigpa-Übersetzungen* 2007, unter Einbezug der neu überarbeiteten Version von Shantideva's The Way of the Bodhisattva (Bodhicharyavatara) der *Padmakara Translation Group* bei *Shambhala Publications*.

30 Shantideva, *ibid.*, Kapitel 3, Stanza 33 – 34

Freiheit von Leiden erfreuen, und nie vom Glück getrennt sein mögen. Schließlich wünschst du, dass alle fühlenden Wesen frei vom Urteilen sein mögen. Zum Beispiel sollten sie nicht länger Freunde von Feinden unterscheiden und stattdessen vollständigen Gleichmut üben. Die Praxis von Gleichmut steht derjenigen von letztendlichem Bodhicitta sehr nahe.

Vielleicht hast du auch Zeit für die Praxis des **Tonglen**. Bei dieser Praxis nimmst du mit dem Einatmen den Schmerz und die Furcht aller fühlenden Wesen auf dich. Wenn du ausatmest, stell dir vor, ihnen all dein Glück, deine Glückseligkeit, Liebe und Weisheit zu geben.

Meinen Körper, ebenso allen Besitz
und auch alles Gute der drei Zeiten
werde ich ohne Verlustgefühl hingeben
und für das Wohl aller Wesen sorgen.³¹

Wenn du **Bodhicitta der Anwendung** praktizierst, betrachte deine Pilgerreise zu den heiligen Orten und deine Opfergaben von Wasser, Lichtern und Weihrauch als die ersten Schritte, um Bodhicitta aktiv umzusetzen.

Was **letztendliches Bodhicitta** angeht: Wenn du Unterweisungen erhalten hast, wie du es praktizieren sollst, dann tu es jetzt. Wenn nicht, lies das **Herzsutra** einmal:

³¹ Diese Strophe (Kapitel 3, Stanza 11) wurde ausnahmsweise zitiert nach: Shantideva, Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung – Das Bodhisattvacharyavataara; aus dem Tibetischen von Jobst Koss, Theseus, Berlin

Das Sutra vom Herzen der transzendenten Weisheit

Folgendes habe ich vernommen.

Einst weilte der Erhabene in Rajagriha

auf dem Geiergipfelberg, zusammen mit

einer großen Versammlung

der Sangha von Mönchen und Bodhisattvas.

Zu dieser Zeit begab sich der Erhabene in

das Samadhi der Offenbarung

des Dharma, die so genannte „tiefgründige Erhellung“.

Zur selben Zeit praktizierte der edle Avalokiteshvara,

der Bodhisattva Mahasattva, die tiefgründige

Prajñāparamita und sah:

Die fünf Skandhas sind ihrer Natur nach leer.

Dann, inspiriert durch die Kraft des Buddha,

sprach der ehrwürdige Shariputra zum

edlen Avalokiteshvara,

dem Bodhisattva Mahasattva:

„Wie sollten Sohn und Tochter aus

edler Familie sich üben,

die den Wunsch haben, die tiefgründige

Prajñāparamita zu praktizieren?“

Hierauf antwortete der edle Avalokiteshvara,

der Bodhisattva Mahasattva,

dem ehrwürdigen Shariputra:

„Oh, Shariputra, Sohn oder Tochter aus edler

Familie, die den Wunsch haben,

die tiefgründige Prajñāparamita zu
 praktizieren, sollten erkennen:
 Die fünf Skandhas sind ihrer Natur nach leer;
 Form ist Leerheit; Leerheit ist auch Form;
 Leerheit ist nichts anderes als Form;
 Form ist nichts anderes als Leerheit.
 Genau so sind Gefühl, Wahrnehmung,
 Gestaltungskraft und Bewusstsein Leerheit.
 So, Shariputra,
 sind alle Dharmas Leerheit,
 ohne Charakteristik. Es gibt kein
 Entstehen und kein Vergehen.
 Es gibt keine Unreinheit und keine Reinheit,
 weder Zunehmen noch Abnehmen.
 Deshalb, Shariputra, gibt es in der Leerheit keine Form,
 kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine
 Gestaltungskraft, kein Bewusstsein;
 kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine
 Zunge, keinen Körper, keinen Geist,
 keine Erscheinung, keinen Klang, keinen Geruch, keinen
 Geschmack, keinen Tastsinn, keine Dharmas,
 kein Dhatu der Augen bis hin zu
 keinem Dhatu des Geistes,
 kein Dhatu der Dharmas, keines des
 geistigen Bewusstseins.
 Es gibt kein Nichtwissen und kein Aufhören des
 Nichtwissens, kein Altern und kein Sterben
 und kein Aufhören von Altern und Sterben;

Es gibt kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens
und keine Aufhebung des Leidens. Es gibt keinen
Weg, keine Weisheit, kein Erlangen
und kein Nicht-Erlangen.
Deshalb Shariputra, da die Bodhisattvas
nichts zu erlangen haben,
halten sie sich an die Prajñāparamita.
Da es keine Verdunklung des Geistes gibt,
gibt es auch keine Furcht.
Sie überwinden alle Täuschung und
erlangen vollständiges Nirvana.
Alle Buddhas der drei Zeiten erwachen durch
die Prajñāparamita vollständig zu
unübertroffener, wahrer,
vollkommener Erleuchtung.
Deshalb sollte das große Mantra der Prajñāparamita,
das Mantra der großen Einsicht, das
unübertroffene Mantra,
das unvergleichliche Mantra, das
Mantra, das alle Leiden stillt,
als wahr erkannt werden, denn es ist ohne Täuschung.
Das Mantra der Prajñāparamita lautet folgendermaßen:
Gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen,
vollständig offen, erwacht, so sei es.
Auf diese Weise, Shariputra, sollte sich
der Bodhisattva Mahasattva
in der tiefgründigen Prajñāparamita üben.”
Daraufhin erhob sich der Erhabene aus dem Samadhi

und lobte den edlen Avalokiteshvara,
 den Bodhisattva Mahasattva, und sagte:
 „Gut, gut! Sohn edler Familie, so ist es, genauso ist es.
 Genauso, wie du es gelehrt hast,
 sollte die tiefgründige Prajñāparamita praktiziert werden,
 und alle Tathagatas werden sich daran erfreuen.“
 Nachdem der Erhabene so gesprochen hatte,
 freuten sich der ehrwürdige Shariputra,
 der edle Avalokiteshvara, der Bodhisattva Mahasattva,
 die ganze Versammlung und die Welt
 mit ihren Göttern, Menschen,
 Asuras und Gandharvas und priesen
 die Worte des Erhabenen.
 So endet das Sutra vom Herzen der
 transzendenten Weisheit.³²

Dann sitze – als eine Art Appetitanreger zu der Praxis des
 letztendlichen Bodhicitta – und beobachte deine Gedanken, wie
 sie kommen und gehen, ohne sie zu beurteilen.

Es stehen uns noch zahllose andere Methoden zur Ansamm-
 lung von Verdienst zur Verfügung. Zum Beispiel:

32 Lotsawa Bhikshu Rinchen De hat diesen Text zusammen mit dem indischen Gelehrten Vimalamitra ins Tibetische übersetzt. Es wurde redigiert und überarbeitet von den großartigen Herausgebern und Übersetzern Lotsawa Gelo, Namkha und anderen. Dieser tibetische Text wurde dann von einem Fresko im Gege Chemaling aus dem glorreichen Kloster Samye kopiert. Es wurde schließlich vom *Nalanda Translation Committee* unter der Anleitung des Ehrwürdigen Vidyadhara Chögyam Trungpa Rinpoche übersetzt, wobei man auch verschiedene Versionen des Sanskrit mit einbezogen hat. © 1975, 1980 *Nalanda Translation Committee*, ins Deutsche übertragen von *Rigpa Übersetzungen* 2009

- öffentliche Straßen und Brücken reparieren
- den Armen Geld, Nahrung und Obdach anbieten, Informationen weitergeben, selbst ein Lächeln
- sich der Drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) erinnern
- Gelübde nehmen
- über Liebe, Mitgefühl und Wahrheit kontemplieren
- Geduld praktizieren und
- über Weisheit meditieren

Der Buddha empfahl höchstpersönlich jede einzelne dieser Methoden und sagte, dass sie alle Früchte von unermesslicher Tugend tragen können, wenn sie mit der richtigen Motivation angewandt werden. Für Laien empfiehlt es sich jedoch, den Schwerpunkt darauf zu legen, großzügig, diszipliniert und geduldig zu sein.

Großzügigkeit umfasst jegliche und alle Arten des Gebens an Andere, so zum Beispiel das Geben von Geld, Raum oder Schutz. Pilger können sich mit dem Darbringen von Blumen, Weihrauch und anderem als großzügig erweisen.

Disziplin schließt nach der buddhistischen Praxis immer ein, andere nicht zu verletzen. Dies zu praktizieren führt zur Ansammlung einer Fülle von Verdienst. Wenn möglich, versuche nicht nur, andere nicht zu verletzen, sondern werde aktiv in der Disziplin, anderen zu helfen. Disziplin beschränkt sich hier nicht nur darauf, nicht zu rauchen, keine Nudeln zu essen oder nicht Unmengen von Whisky zu trinken, um gesund zu bleiben. Für ei-

nen Pilger ist es auch eine sehr gute Idee, zu geloben, während einer Pilgerreise kein Fleisch zu essen oder keinen Alkohol zu trinken.

Geduld ist nach Shantideva der schnellste und kraftvollste Weg, Verdienst anzusammeln. Pilger haben besonders in Indien stets eine Fülle von Gelegenheiten, Geduld zu üben. Eine der wirksamsten Methoden dafür ist, jeden, den man trifft, für einen Bodhisattva zu halten. Da es unmöglich ist, jemandem an der Nasenspitze abzusehen, ob er ein Bodhisattva oder Buddha ist, mach einfach keine Unterschiede mehr.

Wenn deine Pläne wieder durcheinander gebracht worden sind, weil sich vielleicht dein Bus oder Zug verspätet hat, was in Indien andauernd passiert, kannst du das als eine weitere Möglichkeit zur Praxis nutzen und für dich denken: „Wenn ich nicht einmal so viel Geduld habe, mit etwas so Belanglosem umzugehen, wie um alles in der Welt will ich jemals fähig sein, die Hölle zu ertragen?“

Pilgerstätten ziehen nicht nur Pilger an, sie sind auch ein Anziehungspunkt für einen großen Schwarm von Opportunisten wie Bettlern, die tagsüber Stümpfe anstelle ihrer Beine vorzeigen, wobei ihnen diese wunderbarerweise wieder rechtzeitig anwachsen, damit sie nachts nach Hause laufen können, und es gibt auch als Mönche verkleidete Schwindler. Es liegt ganz bei dir, wie du auf all diese Gelegenheiten, Großzügigkeit üben zu können, reagierst. Du könntest dich zum Beispiel entscheiden, den Bettlern während deiner Pilgerreise nichts zu geben, aber später all dein restliches

Bargeld den am schlimmsten betroffenen Bettlern in den großen Städten zukommen zu lassen, die weniger Chancen haben, sich zu ernähren und zu schützen. Oder du gibst es den Frauen, deren Leben weit härter ist als das der Männer. Anstatt Geld zu geben, das auch für Alkohol oder Drogen ausgegeben werden könnte, könntest du Nahrungsmittel und Kleidung schenken oder einfach aufrichtige Gebete für all diejenigen darbringen, die in dieser Armut gefangen sind. Oder du könntest dich auch dafür entscheiden, wirklich jedem Geld zu geben, der dich darum bittet, ob er nun bedürftig erscheint oder nicht.

Von einem spirituellen Standpunkt aus ist deine Einstellung gegenüber den Menschen, denen du gibst, sehr wichtig. Versuche dir stets in Erinnerung zu rufen, dass diese Menschen – wer auch immer sie in diesem Leben sein mögen – in einem früheren Leben von dir geliebt worden sind und sie dich geliebt haben. Jeder von ihnen hat deinetwegen Tränen oder Blut vergossen oder mag sein Leben bei dem Versuch geopfert haben, dich zu beschützen. Da wir keine Vorstellung davon haben, ob die Menschen, die wir treffen, Bodhisattvas sind – Buddhas können in so vielen unterschiedlichen Formen erscheinen – sollten wir, um sicher zu gehen, denken, dass jeder, dem wir geben, ein erleuchtetes Wesen ist. Das ist sogar noch wichtiger für Praktizierende des Tantra, die gelobt haben, wirklich jeden als Gottheit und jeden Bereich, in den sie gehen, als Mandala zu sehen. Wenn wir anderen mit dieser Gesinnung geben, wird unsere Praxis der Großzügigkeit wesentlich tiefgründiger werden.

Als Praktizierender des Shravakayana versuche dich also einzufühlen, wenn du einen halbnackten Bettler auf der dreckigen Straße sitzen siehst, indem du dich selbst in seine Lage versetzt. Stell dir vor, wie du leiden würdest, wenn du in schmutzigen Gassen schlafen müßtest und nur das essen könntest, was andere wegwerfen. Wenn du ihm dann Geld oder Nahrung anbietest, wirst du dies mit dem nötigen Respekt tun, der einem Mitmenschen gebührt, der genau so ist wie du, der aber in seinem Leben sehr viel weniger Glück gehabt hat.

Als Praktizierender des Bodhisattvayana erinnere dich daran, dass du in zahllosen Leben mit diesem Bettler verbunden warst, der viele Male deine Mutter oder dein Vater, Liebhaber oder Ehegatte gewesen sein muss. Wie dürftig deine Gabe auch sein mag, übergib sie dann mit dem Wunsch, dass die von dir geschaffene karmische Verbindung den Bettler irgendwie zum Dharma führen wird.

Wenn es dir möglich ist, versuche dich auch daran zu erinnern, dass du, der Bettler und die Gabe – dass alles eine Illusion ist. Auf diese Weise wird die einfache Handlung, ihm eine Münze hinzuwerfen, zur tiefgründigen Praxis von Großzügigkeit werden.

Ein Praktizierender des Tantra würde mit der Vorstellung geben, dass der Bettler kein anderer als der eigene Guru oder die eigene Meditationsgottheit ist.

Ob die Mönche und Nonne, denen du etwas gibst, nun echt oder falsch sind – das Verdienst, das du ansammelst, hängt weit mehr von deiner Motivation als von ihrem tatsächlichen Stand ab. Bettler haben oft herzerreißende Werdegänge, und es ist wirklich möglich, dass der falsche Mönch, der vor dir steht, in einem letzten verzweifelten Versuch eine Kutte angelegt hat, um seine Familie zu ernähren oder weil seine Mutter tödlich erkrankt ist und Arznei benötigt, um mit ihrem Schmerz zurecht zu kommen. Sei deshalb nicht voreilig darin, falsche Mönche zu verurteilen, und halte dir vor Augen, dass viele der sogenannten ‚echten‘ Mönche einen Mercedes-Benz fahren oder eine Rolex-Uhr oder eine Goldkette von Tiffany tragen. Anstatt jedem, dem du begegnest, mit Argwohn entgegen zu treten und bei allen nach Fehlern zu suchen, wirst du eine Menge Verdienst ansammeln, wenn du einfach die Gewänder eines Mönchs respektierst und verehrst, da sie den Buddha, den Dharma und den Sangha symbolisieren, selbst wenn der Mönch ein Schwindler sein sollte.

Während Buddha noch ein Bodhisattva war, war eine seiner Inkarnationen ein Tier mit einem wunderschönen blauen Pelz, das eine angeborene Vorliebe für Mönche hatte und immer zu ihnen hinauf lief und sich an ihre gelben Roben schmiegte. Eines Tages verkleidete sich ein listiger Jäger als Mönch und verbarg einen vergifteten Pfeil in den Falten seiner Gewänder. Als das Tier heran tollte und sich in seinen Schoß warf, tötete er es mit einem einzigen Stich. Dies hört sich wie eine tragische Geschichte an, wenn man die Tatsache außer Acht lässt, dass das Tier in diesem Augenblick

so viel Verdienst ansammelte, wie es sonst nur in Äonen möglich wäre, weil es sich so zu den Mönchsgewändern hingezogen fühlte.

Während einer Pilgerreise verschafft der Besuch von Tempeln vielfältige Gelegenheit, jedes der **Sechs Paramitas** zu praktizieren:

- So viel zu geben, wie du dir nur irgend leisten kannst, ist die Praxis von **Großzügigkeit**.
- Bescheiden zu geben, ohne dabei irgendjemandes Aufmerksamkeit zu erregen, ohne zu protzen oder aus anderen weltlichen Gründen, ist die Praxis der **Diziplin**.
- Sollten die Wärter bei dem Tempel dich bedrängen, mehr zu geben als du vorhattest, ist es die Praxis der **Geduld**, ihnen gegenüber keinen Groll zu hegen.
- Freudig zu geben ist die Praxis des **Eifers**.
- Nicht durch eigene Eitelkeit, Unsicherheit, eigenen Stolz und dergleichen abgelenkt zu sein, während du gibst, ist die Praxis der **meditativen Sammlung** und
- all deine Opfergaben, ob groß oder klein, als nichts anderes als einen Traum oder eine Illusion zu betrachten, ist die Praxis der **Weisheit**.

Streben

Für uns als Anfänger wird unser spiritueller Pfad, gleichgültig was wir tun, salopp gesagt immer ein Pfad sein, bei dem wir „so tun als ob“. Im Buddhismus gibt es viele Arten spiritueller Pfade, beispielsweise den Pfad der Entsagung, den der Hingabe, den des Mitgefühls, aber es ist äußerst schwierig, all diese Pfade unauf-

hörlich als *wahrhaftig* zu erleben. Die großen Meister der Vergangenheit raten uns deshalb, so zu beginnen, dass wir danach streben, eines Tages echte Entsagung, Hingabe und echtes Mitgefühl empfinden können. Wenn wir das tun, sammeln wir eine enorme Menge an Verdienst an.

Einst beobachtete eine alte Frau einen reichen Kaufmann, wie er dem Buddha und seiner gesamten Begleitung ein üppiges Mittagsmahl darbot. Als sie den wunderschön geschmückten Tisch, die goldenen Teller und hunderte von wunderbar hergerichteten Speisen bestaunte, wünschte sie sich unaufhörlich, dass sie selbst dereinst so etwas darbringen könnte, da sie aber selbst nahezu mittellos war, hatte sie kein Geld, ihren Wunsch zu verwirklichen. Doch allein mit diesem Wunsch und ihrem Streben soll sie eine unermessliche Menge an Verdienst angesammelt haben.

Die Praxis des Strebens richtet sich besonders an diejenigen unter uns, die nicht die Weisheit haben, die Natur von Leerheit zu erkennen, und die infolgedessen noch den Bedingungen von Zeit, Raum, Richtung, Quantität und Qualität unterworfen sind. Es ist eine Praxis für Wesen mit beschränkten Fähigkeiten, die sich aber immerhin weismachen können, dass die Erleuchtung aller fühlenden Wesen eine Möglichkeit ist. Doch schon der Versuch, gerade mal einer Person auf einer weltlichen Ebene zu helfen, erschöpft die meisten von uns schnell. Deshalb scheint die Idee, *allen* fühlenden Wesen *immer* und *überhaupt* zu helfen, so ausgefallen wie ein dichterisches Hirngespinnst zu sein. Eine solch kurzsichtige Auffassung ist jedoch schlicht das Ergebnis eines Mangels an Weisheit.

Das *Prajñāparamita Sutra* berichtet von einem Bodhisattva, der dem Buddha nach langen Jahren der Qualen auf dem Weg des Bodhisattva gestand, wie sehr er sich entmutigt fühle, wenn er daran denke, wie lange es allein schon dauern würde, Erleuchtung zu erlangen, und dann darüber hinaus auch noch die grenzenlose Zahl fühlender Wesen befreien zu müssen. Der Buddha antwortete mit einer Analogie: Stell dir eine Mutter vor, die träumt, ihr einziges Kind würde von der reißenden Strömung eines dahin schießenden Flusses weggerissen. Sie war vollständig machtlos, doch in ihrem unerträglichen Leiden und ihrer Verzweiflung machte sie bereitwillig wirklich alles, um das Kind zu retten, und nahm dabei keine Rücksicht auf ihr eigenes Wohlergehen und ihre eigene Sicherheit, sie hätte sogar ihr eigenes Leben geopfert, um das Leben des Kindes zu retten. Auch dass die Rettung sehr lange dauern würde, war völlig unerheblich für sie, und sie brauchte nicht zu überlegen, bevor sie die dafür notwendigen Anstrengungen unternahm. Letztendlich waren ihre Kraft und unbeirrbar entschlossene so groß, dass sie das Kind erfolgreich aus den Fluten ziehen konnte. Dann wachte sie auf, und all der erduldeten Schmerz, all die ungeheure Anstrengung und die ganze Zeit, die sie aufwandte, um das Kind zu retten, hatten niemals existiert. Selbst die Vorstellung, das Leben ihres Sohnes retten zu müssen, war eine Illusion gewesen.

Die Weisheit zur Erkenntnis der illusorischen Natur von Samsara müssen wir noch entwickeln. Wir stellen uns unsere Welt und die darin lebenden Menschen immer noch als wirklich, dauerhaft und wahrhaft existierend vor. Schließlich sind wir vollständig überwältigt und stellen fest, dass wir unfähig sind, den Mut

aufzubringen, um der Herausforderung zu begegnen, auch nur zu versuchen, alle fühlenden Wesen zu befreien. Dennoch haben wir ausreichend Verdienst, um uns zumindest danach zu sehnen, dem Pfad des Bodhisattva zu folgen. Wie beginnen wir also? Wie finden wir einen Weg, zu etwas aufzubrechen, von dem wir ziemlich sicher sind, dass es sich als eine unmögliche Mission erweisen wird? Wie in allen Bereichen des buddhistischen Pfades beginnen wir damit, die richtige Motivation zu erwecken, und verstärken sie mit dem Streben. Wir sollten also, wenn wir auf einer Pilgerreise sind und wenn sonst nichts anliegt, versuchen, die Gebete des Strebens immer und immer wieder zu rezitieren.

Möge ich ein Beschützer sein für jene, die schutzlos sind,
ein Wegweiser für alle, die reisen,
möge ich ein Boot werden, ein Floß oder eine Brücke
für alle, die wünschen, das Wasser zu überqueren.

Möge ich eine Insel sein für jene, die sich Land ersehnen,
und eine Lampe für jene mit dem Wunsch nach Licht,
möge ich ein Bett sein für jene, die Ruhe brauchen,
und ein Diener für alle, die in Nöten sind.

Möge ich ein Wunsch erfüllendes Juwel
werden, eine Zaubervase,
ein kraftvolles Mantra, eine wundersame Medizin.

Möge ich ein Baum der Wunder sein,
 der jeden Wunsch gewährt,
 und eine Kuh des Überflusses, die alle Welt ernährt.

So wie die Erde und andre große Elemente
 und wie der Raum selbst, möge ich für immer bleiben,
 um das Leben zahlloser Wesen zu unterstützen,
 indem ich sie mit allem versorge, was ihnen fehlt.

Und ganz genauso, in allen Daseinsbereichen der Wesen,
 so weit, wie der Raum selbst sich erstreckt,
 möge ich eine Quelle sein für alles, was
 es zum Leben braucht,
 bis die Wesen Samsaras Qual überwunden haben.³³

Der große Longchenpa sagte, Vogelküken flögen nicht gut, weil ihre Flügel klein seien und sie noch Kraft und Geschicklichkeit erwerben müssten. Vergleichsweise ist es ohne Allwissenheit schwierig, irgendetwem zu helfen. Daher denke erst einmal an deine eigene Dharma-Praxis und Erleuchtung, und wenn du an einem ruhigen Ort bist, dann strebe auch an, anderen zu nützen. Dies ist nichts anderes als die Praxis des **relativen Bodhicitta**.

33 Shantideva, Kapitel 3, Stanza 18-22; Übersetzungen auf der Basis von Patrul Rinpoche's "Die strahlend helle Sonne, Kommentare und Texte zur Bodhicharyavatara", © *Zam/Rigpa-Übersetzungen* 2007, unter Einbezug der neu überarbeiteten Version von Shantideva's *The Way of the Bodhisattva (Bodhicharyavatara)* der *Padmakara Translation Group* bei *Shambhala Publications*.

Bodhicitta des Ausübens oder **Bodhicitta der Anwendung** bezeichnet die Aktivitäten eines Bodhisattvas; gemeint ist damit deine eigentliche Hilfe für andere. Für die meisten von uns ist es schwierig, die Wünsche auch nur eines fühlenden Wesens – unseres Partners oder Kindes oder eines unserer Elternteile – Tag für Tag zu erfüllen. Daher ist allein die Vorstellung, mit den erstaunlich selbstlosen Aktivitäten eines Bodhisattvas allen anderen Wesen zur Hilfe zu kommen, viel zu viel für die meisten Leute, ganz zu schweigen davon, ihn in die Tat umzusetzen. Wie viele von uns können sich vorstellen, dass wir grenzenlos großzügig, vollständig diszipliniert, unermüdlich geduldig usw. mit absolut jedem sind? Die Geschichten, die wir über Bodhisattvas hören, erscheinen etwa so wirklich wie die Sage vom untergegangenen Atlantis oder Märchen über Einhörner. Und kannst du dir vorstellen, das zu tun, was Buddha während eines seiner fünfhundert Leben als Bodhisattva tat, als er seinen Körper einer hungrigen Tigerin darbot, damit sie ihre Jungen füttern konnte? Solche Ideen passen nicht zu unserem logischen, gut geschulten Geist. Unsere Selbstsucht und Selbstverliebtheit sind so stark, dass sie jegliche Möglichkeit, eine solche selbstlose Handlung zu verstehen, verstellen. Und unsere Kinder, unsere Partner, unsere Eltern, unser Zuhause zu verlassen? Nein, das ist alles absolut undenkbar!

Bodhicitta der Anwendung praktizieren ist nicht einfach. Auf der andern Seite ist das Bodhicitta des Strebens äußerst einfach und kostet überhaupt nichts. Dies macht es zu einer angemesseneren, sicheren und einfach zu übernehmenden Methode für

Anfänger, wie wir es sind, die wünschen, Bodhisattvas zu werden, und die hierbei jede Hilfe brauchen, die sie erhalten können.

Während Streben auf dem spirituellen Pfad sehr wichtig ist, ist es noch wichtiger zu wissen, wonach wir streben sollen. Anfänger können sich hier herzlich wenig vorstellen, um was es überhaupt geht, weil sie nicht wirklich wissen, was gut für sie ist und noch weniger, was schlecht für sie ist. Und wenn es darum geht, was sie wirklich brauchen, sind sie gänzlich ahnungslos. Glücklicherweise haben die Meister der Vergangenheit einen sehr guten Rat zu diesem Thema: eifere den großen Bodhisattvas nach. Shantideva schrieb zum Beispiel:

Zum Wohle aller Wesen,
die in den zehn Richtungen weilen, bis
zu den Enden des Himmels:
Mögen sich all meinen Taten
in den großartigen Taten Manjushris widerspiegeln!³⁴

Außergewöhnliche Menschen der Vergangenheit haben viele Gebete zum Streben verfasst. Unter ihnen ist *Der König der Wunschgebete: Samantabhadras „Bestreben zu Edlem Handeln“* aus dem *Avatamsaka Sutra*, das als das höchste aller Gebete des Strebens betrachtet wird. Es enthält die folgenden Verse:

34 Shantideva, Kapitel 10, Stanza 54, Übersetzung durch Manjughosha Edition

Der älteste Sohn aller Buddhas
wird Samantabhadra genannt, der ‚All-Gute‘.
Um mit demselben Geschick handeln zu können wie er,
dafür widme ich all dieses Verdienst!

Um meinen Körper, meine Rede und
auch meinen Geist zu reinigen,
um meine Aktivitäten zu reinigen,
und alle Daseinsbereiche,
möge ich Samantabhadra gleich sein
in seiner Fähigkeit zur guten Widmung.

Um das ganze Verdienst des Edlen Handeln auszuführen,
werde ich gemäß Mañjuśhrīs Wunschgebeten handeln
und ohne jemals zu ermüden, werde ich in
allen kommenden Weltzeitaltern
jedes einzelne seiner Ziele verwirklichen!³⁵

Wenn dir das Rezitieren von Worten eines Anderen wenig
authentisch erscheint, versuche dir deine eigenen einfallen zu las-
sen; du könntest auch ein vorhandenes Gebet anpassen, sodass es
genauer widerspiegelt, was du sagen möchtest. Zum Beispiel:

35 Zitiert nach der vorliegenden Übersetzung im Anhang dieses Buches, englische Version
von *Rigpa Translations*

Was auch immer der Buddha lehrte,
 möge es mein Wesen mühelos durchdringen,
 möge ich es mühelos verstehen.³⁶

Dies ist eine sehr wichtige Art des Strebens. Der Dharma ist so unermesslich und tiefgründig, dass er bisweilen für uns ungreiflich bleibt. Und obwohl man allgemein glaubt, den Dharma zu studieren bringe ein Verständnis, kann letztgültiges Verständnis tatsächlich nur durch den Segen der Buddhas erreicht werden. Deshalb beten wir, dass ein Verständnis des Dharma mühelos in unserem Geist entstehen möge, weil dies für unsere eigene Erleuchtung wie auch für die aller Anderen notwendig ist.

Strebe an, den Dharma nicht nur intellektuell, sondern auch in der Erfahrung zu verstehen.

Strebe an, letztendliches und relatives Bodhicitta zu verkörpern, sodass es nicht nur dein gutes Aussehen, Wissen und politischer Einfluss sind, die fühlende Wesen anziehen und faszinieren.

Strebe an, Verbindungen zu Menschen zu schaffen, sogar zu solchen, die nicht mehr als einen flüchtigen Blick deines knallbunten T-Shirts in einer Menschenmenge erhaschen, so dass der Same des Dharma in ihrem Geist angelegt sein möge.

Strebe an, dass das Blühen des Buddha-Dharma anhalten möge, und bete, dass eine Fülle von großen Dharma-Haltern auftauchen mögen, die frei sind von Hindernissen in ihren Bemühungen, alle fühlenden Wesen zu befreien.

36 Guru Padmasambhavas Gebet des Strebens, übersetzt von Dzongsar Khyentse Rinpoche

Strebe an, dass dein Körper, dein Verhalten, deine Ideen und Gedanken alle auf die eine oder andere Art segensreich für die fühlenden Wesen werden mögen. Wenn ich zum Beispiel plötzlich den Drang verspüren würde, die Lage am Aktienmarkt zu überprüfen, wünsche ich, dieser weltliche Gedanke möge letztlich zu einer segensreichen Manifestation reifen.

Strebe an, niemals wieder in der Familie eines Milliardärs wiedergeboren zu werden, da solche Umstände bedeuten würden, dass du dir ein zu rosiges Bild der Welt machst und dich das der Möglichkeiten beraubt, den Reichtums des Dharma zu verstehen. Strebe zur gleichen Zeit an, Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika, von China oder Russland zu werden, sodass du mit der Macht, die diese Ämter dir geben, geschickt den fühlenden Wesen nützen kannst.

Strebe an, eine Prostituierte in einem Rotlichtbezirk einer großen Stadt zu werden, und dass damit Bodhicitta im Geist eines jeden, dem du begegnest, entstehen möge.

Strebe an, den Dharma gründlich und vollständig zu praktizieren, und bete, dass du nicht immer auf den richtigen Zeitpunkt warten mügest, um mit der Praxis zu beginnen. Wenn du Zeit hast, geh an irgendeinen ruhigen Ort und praktiziere.

Strebe an, niemals das Praktizieren dessen aufzugeben, das du schon kennst, nur weil du mehr intellektuelles Wissen des Dharma erwerben möchtest.

Strebe an, Traurigkeit zu erfahren.

Strebe an, stets in die richtige Richtung zu gehen, wie unwissend du auch sein mügest. Bete, wenn du inhaltsleeren Wünschen nachjagst, dass das Objekt deines Wunsches dich dazu führen

möge, fühlenden Wesen zu nützen. Wenn du die Fassung verlierst, mögest du dich wegen dieses Verhaltens schämen und daraus ein wenig Erkenntnis und Verwirklichung gewinnen. Wenn du dich deprimiert fühlst, möge gerade diese Niedergeschlagenheit die Ursache für dich werden, die Wahrheit zu erkennen.

Und schließlich das Wichtigste von allem: *Strebe* stets an zu *streben*.

Anhang

Der König der Wunschgebete:
 Samantabhadras
 „Bestreben zu Edlem Handeln“



In der Sprache Indiens: *Arya Bhadracarya Pranidhana Raja*
 In der Sprache Tibets: *Pakpa Zangpo Chöpe Mönlam gyi Gyalpo*
 In der englischen Sprache: *The King of Aspiration Prayers:
 Samantabhadra's 'Aspiration To Good Actions'*
 In der deutschen Sprache: *Der König der Wunschgebete:
 Samantabhadras „Bestreben zu Edlem Handeln“*

Die Ehrerbietung des Übersetzers

Ehrerbietung an Manjushri, den Jugendlichen!

Die Sieben Vorbereitungen zur Klärung des Geistes

Vor allen Buddhas, den Löwen unter den Menschen,
 in allen Richtungen des Universums, in

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft:

Vor jedem Einzelnen von euch verneige

ich mich ehrerbietig;

Hingabe erfüllt meinen Körper, meine
Sprache und meinen Geist.

Durch die Kraft dieses Gebets, strebend
zum Edlen Handeln,
erscheinen all die Siegreichen lebhaft
hier in meinem Geist.

Ich vervielfache meinen Körper so oft wie
es Atome im Universum gibt,
und jeder Körper verneigt sich vor allen Buddhas.

In jedem Atom weilen so viele Buddhas
wie es Atome gibt,
und umgeben sind sie von all ihren Bodhisattva-Erben:
So stelle ich mir vor, sie füllen
den gesamten Raum der Wirklichkeit vollständig aus.

Ich grüße sie mit einer grenzenlosen
Fülle an Lobgesängen;
mit den Klängen eines Ozeans verschiedenster Melodien
singe ich von den noblen Eigenschaften der Buddhas
und preise jene, die zur vollkommenen
Glückseligkeit geschritten sind.

Jedem Buddha bringe ich Opfergaben dar:
Die lieblichsten Blumen, die schönsten Kränze,
Musik und duftende Salben, die besten Schirme,
die hellsten Lampen und das feinste Räucherwerk.

Jedem Buddha bringe ich Opfergaben dar:
 Erlesene Gewänder und die würzigsten Düfte,
 gemahlene Räucherwerk, angehäuft
 hoch wie der Berg Meru,
 in vollkommener Symmetrie arrangiert.

Und dann die unermesslichen,
 unübertrefflichen Opfergaben –
 von meiner Hingabe zu den Buddhas inspiriert
 und von der Kraft meines Vertrauens in
 das Edle Handeln ergriffen –
 werfe ich mich nieder und opfere euch Siegreichen.

Alle negativen Handlungen, die ich,
 von Anhaftung, Hass und Unwissenheit
 getrieben, begangen habe
 mit meinem Körper, meiner Rede und meinem Geist,
 ich bekenne sie vor euch und reinige jede einzelne.

Mit einem Herzen voller Freude juble
 ich über all die Verdienste
 der Buddhas und Bodhisattvas, die Verdienste
 der Pratyekabuddhas, die der Lernenden und
 die der Arhats jenseits des Lernens
 und die Verdienste jedes lebenden Wesens
 des gesamten Universums.

Ihr, die ihr wie Leuchtfeuer die Welten durchstrahlt,
 die ihr die Stufen zur Erleuchtung gegangen
 seid, um Buddhaschaft zu erlangen,
 Freiheit von aller Anhaftung, ich ermahne
 euch: All ihr Beschützer,
 dreht das unübertreffliche Rad des Dharma.

Ich lege meine Hände zusammen und bete
 zu euch, die ihr in das Nirvāṇa eingehen wollt.
 Bleibt in dieser Welt für so viele Weltzeitalter
 wie es Atome in dieser Welt gibt
 und bringt allen Lebewesen Wohlergehen und Glück.

Auch wenn ich nur wenig Verdienst erworben
 habe, durch Ehrerbietung
 durch Opfern, Bekennen und Mitfreude,
 durch Mahnruf und Bitte – ich widme es vollständig
 der Erleuchtung der Wesen!

Die eigentlichen Wunschgebete

Wunschgebet für die Reinheit der inneren Haltung

Mögen den Buddhas der Vergangenheit
 Opfergaben dargebracht werden,
 und all denen, die sich heute in den zehn
 Richtungen des Universums befinden.

Mögen die Wünsche derer, die noch kommen
 werden, rasch erfüllt werden,
 und mögen sie über die Stufen zur Erleuchtung
 Buddhaschaft erlangen.

Mögen sich alle Welten der zehn Richtungen
 in Bereiche verwandeln, die unermesslich
 und vollkommen rein sind,
 angefüllt mit Buddhas, die vor dem mächtigen
 Bodhi-Baum gesessen haben,
 um sie herum all ihre Bodhisattva-Söhne und -Töchter.

Mögen alle fühlenden Wesen der zehn Richtungen
 glücklich und gesund leben, heute und immerdar.
 Mögen alle Wesen dem Dharma begegnen,
 wie er am besten zu ihnen passt,
 und möge so alles, wonach sie sich sehnen, erfüllt werden.

Wunschgebet, Bodhicitta nie zu vergessen

Da ich nun diese Übungen für die Erleuchtung mache,
 möge ich mich all meiner früheren Leben erinnern,
 und möge ich in meinen noch folgenden Leben,
 im Tod und bei der Wiedergeburt,
 dem weltlichen Leben stets entsagen.

Mich in den Fußstapfen der siegreichen Buddhas übend,
 möge ich das Edle Handeln zur Vollendung bringen
 und möge mein Lebenswandel makellos und rein sein,
 niemals entgleisend und stets einwandfrei.

In der Sprache der Götter, Nāgas und Yakshas,
 in der Sprache der Dämonen und Menschen,
 wie viele Sprachen es auch geben mag –
 ich werde den Dharma in der Sprache aller verkünden.

Meinen Geist zähmend und nach den Pāramitās strebend,
 werde ich den Erleuchtungsgeist niemals vergessen.
 Mögen all meine schädlichen Handlungen und
 die Verblendungen, die sie verursachen,
 vollständig gereinigt werden, jede einzelne von ihnen.

Wunschgebet zur Befreiung von Verblendungen

Möge ich von Karma befreit werden, von störenden
 Gefühlen und von der Macht des
 Negativen, und möge ich zum Wohle
 aller in der Welt handeln,
 dabei dem Lotos gleichend, an dem Schlamm
 und Wasser nicht haften,
 oder dem stetigen Lauf von Sonne und
 Mond am Firmament.

Wunschgebet, um alle Wesen zum Glück zu führen

Möge ich im gesamten Bereich des Universums
 jedes Leiden aller niederen Bereiche vollständig befrieden,
 alle Wesen zum Glück führen
 und für das absolute Wohl jedes
 einzelnen Wesens arbeiten!

Wunschgebet, das Rüstzeug der Widmung niemals abzulegen

Möge ich erleuchtete Aktivität vervollkommen,
 Wesen dienen, um ihren Bedürfnissen zu entsprechen,
 sie lehren, das Edle Handeln zu vervollkommen
 und damit immerzu fortfahren, in allen
 kommenden Weltzeitaltern!

Wunschgebet, um andere Bodhisattvas zu begleiten

Möge ich diejenigen treffen und von
 denjenigen begleitet werden,
 deren Lebensweise mit meiner übereinstimmt.
 Mögen unsere Handlungen und Bestrebungen
 auch in Körper, Sprache und Geist immer verbunden sein!

Bitte um tugendhafte Lehrer, die wir erfreuen können

Möge ich immer spirituelle Freunde treffen,
 die sich danach sehnen, mir eine wahre Hilfe zu sein
 und die mich zum Edlen Handeln anleiten.
 Ich will sie niemals enttäuschen!

*Wunschgebet, die Buddhas zu sehen und ihnen
persönlich zu dienen*

Möge ich die Buddhas immer sehen,
 direkt vor meinen Augen,
 umgeben von ihren Bodhisattva-Söhnen und -Töchtern.
 Mögen die Opfergaben in allen
 kommenden Weltzeitaltern
 nicht nachlassen und grenzenlos und gewaltig sein.

Wunschgebet den Dharma stets gedeihen zu lassen

Möge ich die heiligen Lehren der Buddhas bewahren
 und erleuchtete Aktivität sichtbar werden lassen.
 Möge ich im Edlen Handeln zur
 Vollkommenheit gelangen
 und dies in allen kommenden Zeiten üben!

Wunschgebet, einen unerschöpflichen Schatz zu erhalten

Während ich alle Bereiche samsārischen
 Daseins durchwandere,
 möge ich unerschöpfliches Verdienst
 und Weisheit erarbeiten,
 und so ein unerschöpflicher Schatz an
 noblen Qualitäten werden –
 von Geschick und Urteilsvermögen,
 Samādhi und Befreiung!

*Wunschgebet zu den verschiedenen Methoden, um zu den Edlen Handlungen zu gelangen**a) Das Sehen der Buddhas und ihrer reinen Bereiche*

Möge ich in einem einzigen Atom so viele
 reine Bereiche sehen wie es Atome im
 Universum gibt: in jedem Bereich Buddhas
 jenseits der Vorstellungskraft,
 die umgeben sind von all ihren Bodhisattva-Erben.
 Möge ich gemeinsam mit ihnen erleuchtete
 Aktivitäten vollbringen!

Möge ich auf diese Weise in jeder Richtung,
 überall, selbst auf einer Haarspitze

ein Meer von Buddhas sehen, aus
 Vergangenheit, Gegenwart und
 Zukunft, ein Meer an reinen Bereichen, ein
 Meer an Weltzeitaltern umspannend,
 möge ich in jedem einzelnen erleuchtete
 Aktivitäten vollbringen!

b) Der Sprache der Buddhas lauschen

Jedes einzelne Wort aus dem Munde eines
 Buddha, dessen Stimme eine Fülle
 an Qualitäten enthält, trägt all die Reinheit
 der Sprache aller Buddhas in sich,
 Töne, die mit dem Geist der Wesen
 harmonisch zusammenklingen:
 Möge ich mich immer mit den Worten
 der Buddhas beschäftigen.

c) Das Drehen des Dharma-Rades vernehmen

Möge ich mit der gesamten Kraft meines Geistes
 den unerschöpflichen Klang der Lehren
 hören und verwirklichen,
 die von allen Buddhas der Vergangenheit,
 Gegenwart und Zukunft
 gesprochen wurden und wird, wann immer
 sie das Rad des Dharma drehen.

d) Das Eintreten in alle Äonen

So wie die Weisheit der Buddhas alle
 zukünftigen Weltzeitalter durchdringt,
 möge auch ich sie erkennen, sofort,
 und möge ich in jedem Bruchteil eines Augenblicks
 alles wissen, was war, ist und sein wird, in
 Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

e) Das Sehen aller Buddhas in einem Augenblick

Möge ich in einem Augenblick all jene
 Löwen der Menschheit erblicken –
 die Buddhas der Vergangenheit,
 Gegenwart und Zukunft!

f) Das Eintreten in die Sphäre der Aktivitäten der Buddhas

Möge ich immerzu an dem Buddha-Weg des
 Lebens und Handelns arbeiten,
 und möge durch die Kraft der Befreiung alles
 gleich einer Illusion realisiert werden.

g) Vollendung und Eintritt in die reinen Bereiche

Möge ich auf einem einzigen Atom wahrhaft
 das ganze Spektrum der reinen

Bereiche von Vergangenheit, Gegenwart
 und Zukunft hervorbringen
 und dann jene reinen Buddha-Bereiche betreten,
 in jedem Atom, in jeder einzelnen Richtung.

h) Eintritt in die Gegenwart der Buddhas

Wenn dann jene, die die Welt erleuchten,
 auch all die zukünftigen,
 stufenweise die Buddhaschaft erlangen,
 das Rad des Dharma drehen
 und den endgültigen, tiefgründigen
 Frieden des Nirvāṇa zeigen,
 möge ich immer bei ihnen sein!

*Wunschgebet an die Macht der Erleuchtung
 durch die Neun Kräfte*

Durch die Kraft der schnellen Wundertaten,
 die Kraft des Fahrzeugs, einem Eingang gleich,
 die Kraft des Verhaltens, das alle
 verdienstvollen Qualitäten besitzt,
 die Kraft der liebenden Güte, die alles durchdringt,

 die Kraft des Verdienstes, vollkommen tugendhaft,
 die Kraft der Weisheit, frei von Anhaftung,

und die Kraft von Wissen, geschickten
 Mitteln und Meditation,
 möge ich die Kraft der Erleuchtung gänzlich erreichen!

Bitte um die Gegenmittel, die Verdunklungen befrieden

Möge ich die Kraft des Karma reinigen,
 die Kraft schädlicher Gefühle zerstören,
 Negativität aufgeben, die völlig kraftlos ist
 und die Kraft des Edlen Handelns vervollkommen!

Wunschgebet für die erleuchteten Aktivitäten

Ich werde Meere von Daseinsbereichen läutern,
 Meere von fühlenden Wesen befreien,
 Meere von Lehren verstehen,
 Meere von Weisheiten verwirklichen,

Meere von Aktivitäten vervollkommen,
 Meere von Wünschen erfüllen,
 Meeren von Buddhas dienen!
 So werde ich handeln, ohne je zu ermatten,
 Meere von Zeitaltern hindurch!

Wunschgebet zur Übung

a) um den Buddhas nachzueifern

Alle Buddhas aller Zeiten
erlangten Erleuchtung durch Edles Handeln
und durch ihre Gebete und Sehnsucht
nach erleuchteter Aktivität.
Möge ich sie alle vollkommen erfüllen!

b) um den Bodhisattvas nachzueifern: Samantabhadra

Der älteste Sohn aller Buddhas
wird Samantabhadra genannt, der "All-Gute".
Um mit demselben Geschick handeln zu können wie er,
dafür widme ich all dieses Verdienst!

Um meinen Körper, meine Rede und
auch meinen Geist zu reinigen,
um meine Aktivitäten zu reinigen,
und alle Daseinsbereiche,
möge ich Samantabhadra gleich sein
in seiner Fähigkeit zur guten Widmung.

c) Mañjuśhrī

Um das ganze Verdienst des Edlen
Handelns auszuführen,

werde ich gemäß Mañjuśhrīs Wunschgebeten handeln
 und ohne jemals zu ermüden, werde ich in
 allen kommenden Weltzeitaltern
 jedes einzelne seiner Ziele verwirklichen!

Abschließende Wunschgebete

Lass meine Bodhisattva-Handlungen grenzenlos sein!
 Lass meine erleuchteten Qualitäten
 ebenfalls grenzenlos sein!
 Mich an diese grenzenlose Aktivität haltend,
 möge ich all die wundersamen Kräfte der
 Erleuchtung vervollkommen!

Ausdehnung der Wunschgebete

Die Zahl der fühlenden Wesen ist so unendlich
 wie der grenzenlose Raum;
 mögen daher meine Wunschgebete für sie
 so grenzenlos sein wie ihr Karma und
 ihre schädlichen Gefühle!

Der Nutzen von Wunschgebeten

Der allgemeine Nutzen von Wunschgebeten

Wer diesen König der Wunschgebete hört
 und sich nach der höchsten Erleuchtung sehnt,
 wer noch dazu nur ein einziges Mal Hingabe entwickelt,
 wird wahres Verdienst erlangen, größer noch

als durch Opfergaben an die siegreichen Buddhas
 der unendlichen reinen Bereiche in allen
 Richtungen, alle juwelengeschmückt,
 oder durch das Opfern der höchsten Freuden
 der Götter und Menschen
 für so viele Weltzeitalter, wie es Atome
 in jenen Bereichen gibt.

Die dreizehn Nutzen im Detail

Diejenigen, die diesen Wunsch zum Edlen
 Handeln wahrhaft aussprechen,
 werden nie wieder in niederen Bereichen
 wiedergeboren werden,
 werden frei sein von schädlichen Gefährten
 und bald den Buddha des grenzenlosen Lichts erblicken.

Sie werden alle Arten von Nutzen
 erwerben und im Glück leben.

Schon in diesem gegenwärtigen Leben
 wird alles gut verlaufen
 und in kurzer Zeit
 werden sie genau wie Samantabhadra werden.

Alle negativen Handlungen – selbst die
 fünf mit sofortiger Vergeltung –
 welche auch immer sie begangen haben unter
 dem Einfluss der Unwissenheit,
 sie werden bald vollständig gereinigt sein,
 wenn sie diesen Wunsch zum Edlen Handeln rezitieren.

Sie werden vollkommene Weisheit besitzen,
 Schönheit, vorzügliche Zeichen,
 in guten Familien geboren werden und
 mit strahlender Erscheinung.
 Dämonen und Häretiker werden ihnen nicht schaden
 und alle drei Bereiche werden sie mit Opfergaben ehren.

Bald werden sie sich unter den Bodhi-Baum begeben
 und dort sitzen, um allen Wesen zu nutzen,
 dann zur Erleuchtung erwachen, das
 Rad des Dharma drehen
 und Māra mit all seinen Horden zähmen.

Der Nutzen in Kürze

Das vollständige Resultat des Bewahrens,
 Lehrens oder Lesens
 dieses Wunschgebetes für das Edle Handeln
 kennen die Buddhas allein.
 Habt keinen Zweifel: Die höchste
 Erleuchtung wird euer sein!

*Widmung des Verdienstes dieser verdienstvollen Wunschgebete**Widmung, die den Bodhisattvas folgt*

Genau wie der Krieger Mañjuśhrī Allwissenheit erlangte
 und auch Samantabhadra,
 werde ich nun alles Verdienst widmen,
 um zu üben und ihren Fußstapfen nachzufolgen

Widmung, die den Buddhas folgt

So wie die siegreichen Buddhas von
 Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft
 so widme ich nun alle Wurzeln des Verdienstes
 allen Wesen, um das Edle Handeln zu vervollkommen.

Widmung zum Verwirklichen des Resultats

Wenn meine Zeit zum Sterben kommt,
 lasst alles, was mich hindert, verklingen, damit ich
 Amitābha dort sehen kann, ganz leibhaftig,
 und sofort zu seinem reinen Land Sukhāvātī gehen kann.

Möge ich in jenem Reinen Land jede einzelne
 dieser Bestrebungen verwirklichen.
 Möge ich jede einzelne erfüllen
 und allen Wesen Hilfe gewähren, solange
 das Universum besteht!

Widmung zum Erhalten einer Prophezeiung von den Buddhas
 Geboren in einer wunderschönen Lotosblüte,
 in jenem vortrefflichen und freudvollen Buddha-Gefilde,
 möge Buddha Amitābha selbst
 mir die Prophezeiung gewähren, die
 meine Erleuchtung voraussagt!

Widmung, um anderen zu dienen
 Nachdem ich diese Prophezeiung erlangt habe,
 möge ich mit meinen Milliarden an Emanationen
 Kraft meines Geistes ausgesandt,
 den fühlenden Wesen der zehn Richtungen
 gewaltigen Nutzen bringen!

Abschluss

Sollte ich nur ein geringfügiges Verdienst erworben haben
 durch die Rezitation dieses „Bestrebens
 zum Edlen Handeln“,
 dann mögen die verdienstvollen Wünsche
 der Gebete und Bestrebungen aller
 Wesen allesamt auf der Stelle erfüllt werden!

Mögen durch dieses wahrhaftige und
 grenzenlose Verdienst,
 das durch das Widmen des „Bestrebens zum
 Edlen Handeln“ erworben wurde,
 all jene, die heute im Ozean des Leidens ertrinken
 die höchsten Gefilde von Amitäbha erreichen!

Möge dieser König der Wunschgebete das höchste Ziel
 und das Wohl der unermesslichen Anzahl
 fühlender Wesen mit sich bringen;
 mögen sie vollenden, was in diesem heiligen Gebet
 beschrieben ist, das Samantabhadra aussprach.
 Mögen alle niederen Bereiche vollständig geleert werden!

Hiermit endet *Der König der Wunschgebete:*
Samantabhadras „Bestreben zu Edlem Handeln“.

Die vorläufige englische (und damit auch diese deutsche) Version basiert auf den Übersetzungen von Tulku Thondup Rinpoche und Harold Talbott, Professor Robert A.F. Thurman, Elizabeth Callahan und Khenpo Tsultrim Gyatso. © *Rigpa Translations* 1996

Wunsch und Bestreben des Vajradhatu-Mandala

Namo Guru!

Am zehnten Tag des Affen-Monats im Affen-Jahr äußerte Guru Rinpoche dieses Wunschgebet aus Anlass der Enthüllung des Vajradhatu-Mandalas in dem mit Türkisen ausgekleideten mittleren Raum in Samye. Anschließend machten der König und die Schüler es zu ihrer täglichen Praxis. Auch alle zukünftigen Generationen sollten es einsgerichtet rezitieren.

Siegreiche und eure Söhne und Töchter in den
zehn Richtungen und vier Zeiten,
Versammlungen von Gurus, Yidams, Dakinis
und Dharma-Beschützern,
bitte kommt herbei – ihr alle, die ihr so zahlreich
seid wie Staubpartikel in der Welt –
und nehmt Platz auf dem Sitz aus Lotus
und Mond im Himmel vor mir.
Mit Körper, Sprache und Geist verbeuge
ich mich voller Respekt

und bringe euch äußere, innere, geheime
sowie Gaben der Soheit dar.
In Gegenwart von euch Sugatas, den
überragenden Objekten der Verehrung,
schäme ich mich meiner Ansammlung von
schlechten Taten in der Vergangenheit
und bekenne reuevoll meine gegenwärtigen Untugenden.
Um mich in Zukunft von ihnen abzuwenden,
werde ich mich zügeln.
Ich freue mich über alle Ansammlung
von Verdienst und Tugend
und bitte euch, Siegreiche, nicht ins Nirvana einzugehen,
sondern das Dharma-Rad des Tripitaka und
der höchsten Lehren zu drehen.
Alle Ansammlungen von Tugend widme
ich dem Geist der Wesen,
auf dass sie unübertreffliche Befreiung erlangen.
Ihr Buddhas und eure Söhne, bitte hört mich an.
Möge dieses edle Bestreben, das ich hier begonnen habe,
in Übereinstimmung mit dem siegreichen
Samantabhadra und seinen Söhnen formuliert sein,
sowie in Einklang mit der Weisheit des edlen Mañjushri.
Mögen alle kostbaren Meister,
der Glanz der Doktrin,
überall hinreichen, wie der Himmel.
Mögen sie, genau wie Sonne und Mond,
auf alle gleichermaßen scheinen
und möge ihr Leben so beständig sein wie die Berge.

Möge die kostbare Sangha, das Fundament der Doktrin,
 in Harmonie leben, die Gelübde rein halten und den
 Reichtum der drei Arten des Trainings genießen.
 Mögen die Praktizierenden des Mantrayana,
 der Essenz der Doktrin,
 ihren Samaya halten und die Erzeugungs- und
 Vollendungsphasen vervollkommen.
 Möge der Herrscher, der den Dharma
 unterstützt, der Patron der Doktrin,
 seinen Einzugsbereich ausweiten und den
 buddhistischen Lehren helfen.
 Mögen die Adelligen und Ältesten,
 die Diener der Doktrin,
 ihre Intelligenz steigern und mit großen Mitteln
 und Möglichkeiten ausgestattet sein.
 Mögen alle vermögenden Haushälter,
 die Förderer der Doktrin,
 Reichtum und Freuden erfahren und
 frei sein von Schaden.
 Mögen alle freien Länder mit Vertrauen in die Doktrin
 in Frieden und Glück leben und frei
 sein von Hindernissen.
 Möge ich, ein Yogi auf dem Pfad,
 makellosen Samaya einhalten und die
 Erfüllung meiner Wünsche erfahren.
 Mögen alle, die mit mir durch gutes oder
 schlechtes Karma verbunden sind,

sowohl jetzt als auch in Zukunft von den
 Siegreichen angesehen sein.
 Mögen alle Wesen das Tor des unübertrefflichen
 Fahrzeugs durchschreiten
 und das riesige Königreich Samantabhadras erlangen!³⁷

Der große Schatzenthüller Chokgyur Dechen Lingpa, eine Emanation des Prinzen Murub Tsenpo, enthüllte diesen Schatz vor einer Menschenmenge. Er holte ihn unter dem oberen Teil des „Gehäuftes Juwelen-Felsenberges“, am rechten Hang des heiligsten Ortes Sengchen Namtrak hervor. Der Text war von Yeshe Tsoygal in tibetischen Buchstaben auf einem Stück Seide aus Vairochanas Robe geschrieben worden und wurde sofort von Pema Garwang Lodrö Taye korrekt abgeschrieben.

Mögen Tugend und Gutheit anwachsen!³⁸

37 Chokchu Düshi von Chogyur Lingpa, Übersetzung der *Padmakara Translation Group*

38 Aus Patrul Rinpoches „Die strahlend helle Sonne, Kommentare und Texte zur Bodhicharyavatara“, © *Zam/Rigpa-Übersetzungen* 2007; kleine Passagen wurden an die neu überarbeitete englische Version von Shantideva's *The Way of the Bodhisattva* (Bodhicharyavatara) der *Padmakara Translation Group* bei *Shambhala Publications* angeglichen.

Das Gebet für die Zukunft des Dharma

Aus dem Mondlicht-Sutra³⁹

Den Buddhas Vipashyin, Shikhin, Vishvabhukra,
 Krakuchanda, Kanakamuni und Kashyapa,
 sowie Shakyamuni – Gautama, Gottheit aller Gottheiten,
 den sieben kriegergleichen Buddhas erweisen wir Ehre!

“In der Vergangenheit habe ich, um den Wesen zu nutzen,
 alle Arten von Härten auf mich genommen und
 mein eigenes Glück für sie aufgegeben; mögen hierdurch
 die Lehren erschallen, bis weit in die Zukunft hinein!

In der Vergangenheit habe ich, zum Wohle der Kranken,
 mein eigenes Leben aufgegeben;
 um also Bedürftige und Kranke zu beschützen,
 mögen die Lehren fortan weiter lodern!

Indem ich Söhne, Töchter und Ehefrauen aufgab,
 Reichtümer, Elefanten und Kutschen,

³⁹ Wyl. *zla ba sgron me'i mdo*

um den Schatz der Erleuchtung zu erlangen,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch all die Opfertaten, die ich den
Buddhas, Pratyekabuddhas,
Shravakas, Männern und Frauen,
und den großartigen Weisen darbrachte,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch all das Leid, was ich ertragen habe
seit Millionen von Äonen,
weil ich um der Erleuchtung willen
Anweisungen gesucht habe,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch mein diszipliniertes Verhalten,
Jahrhunderte von asketischen Übungen,
und meine Opfertaten an die Buddhas
der zehn Richtungen,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch meinen freudigen Eifer in der Vergangenheit,
der völlig stabil war und die Brüche anderer überwand,
um damit alle Wesen zu befreien,

mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch meine stetige Praxis der Geduld,
während die Menschen durch negative
Emotionen degenerierten,
und ich all ihre üblen Taten geduldig ertrage,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch meine Konzentration, vollständige
Befreiung und formlose Vertiefung,
und so viele Samadhis wie es Sandkörner
im Ganges gibt –
durch die Kraft meiner Meditation,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Durch die Suche nach der Weisheit der Vergangenheit,
durch entbehrungsvolle Praxis in den Wäldern,
und indem ich anderen zahllose Shastras vermittelt habe,
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

Indem ich aus Liebe mein Fleisch und Blut
und damit mein Leben hingegeben habe, und
indem ich Arme und Beine und jeden Teil
meines Körpers gegeben habe,

mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

In der Vergangenheit habe ich mit liebender Güte erwirkt,
dass böartige Wesen vollständig gereift sind,
und ich habe ihnen die Drei Fahrzeuge
nahe gebracht; durch dies –
mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!

In der Vergangenheit habe ich mit geschickten
Methoden und Weisheit
fühlende Wesen von falschen Sichtweisen befreit,
und ihnen die richtigen Sichtweisen
vermittelt; durch dies –
möge der Dharma in jeglicher Weise anwachsen!

Durch die vier Methoden, um Schüler anzuziehen,
habe ich Wesen vom Feuer der Emotionen befreit,
und überhandnehmende Negativität
überwunden; durch dies –
mögen meine Nachfolger überleben, bis
weit in die Zukunft hinein!

Ich habe Tirthikas und andere befreit
von den Strömungen verschiedenster Sichtweisen,
und sie zur richtigen Sichtweise angeleitet; durch dies –
Mögen meine Nachfolger stets Hingabe entfalten!

mögen die Lehren hell erstrahlen, bis
weit in die Zukunft hinein!⁴⁰

Dieses Gedicht sagt alles.

Während der Chin-, Sung-, Liang-,
Chi- und Tang-Dynastie,
verließen höchst ehrwürdige Mönche auf der
Suche nach dem Dharma Chang-An⁴¹;
Hunderte gingen, aber weniger als zehn kehrten zurück,
Wie konnten Letztere die Mühsale ermessen,
durch die ihre Vorgänger gegangen sind?
Die Straße ist lang, der Himmel ist blau,
das Wetter ist kalt und frostig,
Hindernisse wie Wüsten und Flüsse
lassen Erschöpfung entstehen;
wenn zukünftige Generationen nicht die
Intentionen ihrer Vorfahren verstehen,
werden sie die Tendenz entwickeln, die Sutras
leichthin und oberflächlich zu betrachten.

40 Die englische Version stammt bis hierher von *Rigpa Translations*.

41 Chang-An war die Hauptstadt der Tang- und anderer Dynastien. Wörtlich heißt es „Lang anhaltender Friede“ (Übersetzung von Kris Yao).

Nachwort von DJKR



Dieses Fragment von Geschwätz mit einem mächtigen Namen ist zustande gekommen, nachdem ich zusammen mit einigen Freunden die heiligen Orte Buddhas in Indien bereist habe und dabei von ihnen fortwährend mit Fragen belästigt worden bin, was sie denn nun tun und denken sollten.

Wie man sieht, ist dies definitiv kein Reiseführer. Wenn du dich für Reiseführer interessierst, kann ich *A Guide to India* von Gendun Chopel und *Holy Places of the Buddha, Crystal Mirror 9* (Dharma Publishing) von Elizabeth Cook empfehlen. Außerdem bin ich immer erstaunt über die Menge an detaillierten Informationen in den Reiseführern von *Lonely Planet*, die sich für Menschen wie mich, die das Gemüt eines Touristen haben, als nützlich erweisen.

Ich habe in diesem Text nur einige wenige Gebete und Zufluchtsliturgien aufgeführt und nichts davon wurde von Tibetern verfasst; du kannst also aus den Millionen von verfügbaren Gebetsliturgien auch etwas anderes auswählen, das aus der Tradition kommt, der du folgst.

Wenn dieser Text verständlich und lesbar ist, dann nur durch den Eifer und die Sorgfalt von Janine Schulz.

Ein großer Arbeitsaufwand wurde auch von einer Gruppe kichernder Menschen aus Singapur unter der Leitung von Huang Jing Rui geleistet: Ng Ching Ee, Karen Choo Lee Yee, Sonam Tenzing, Faustina Tsai, Collin Neo, Vincent Teo, Richard Sheng, Lily Chia, Karma Tendzin, Ben Tan, Tessa Goh, Esty Tan, Mary Shel-drake, Magnus Lee sowie Lane Fagan, die die Arbeit der Transkribierer koordinierte; Frank Lee, der bei der Tonaufnahme half; Chris Jay und Dave Zwieback, die bei der Fertigstellung der Audio-datei halfen; Chou Su-Ching, Hsu Yi-Yu, John Wu Ning Qiang und Pawo Choyning Dorji, die die Recherchen unterstützt haben.

Außerdem danke ich Adam Pearcy von lotsawahouse.org und Rigpa Publications, John Canti und der Padmakara Translation Group sowie Larry Mermelstein und dem Nalanda Translation Committee für die Bereitstellung der ausgezeichneten Übersetzungen in diesem Text; darüber hinaus Emily Bower von Shambhala Publications sowie Shambhala Publications und der Padmakara Translation Group für ihre Erlaubnis, die Zitate der überarbeiteten Ausgabe von *The Way of the Bodhisattva* zu verwenden. Dank auch an Lucinda Cary, Emily Crow, David Nudell, Philip Philippou und Alex Trisoglio, deren gewissenhaftes Korrekturlesen und redaktioneller Rat äußerst nützlich waren. Ein Dank geht auch an Andreas Schulz, der das englische Download-Dokument gestaltet hat.

Ich möchte außerdem Barbara Ma, Valerie Chou, C.J. Ang, Amelia Chow, Anita Lee, Florence Koh, John Chan und die

Khyentse Foundation erwähnen, deren unschätzbare Unterstützung dieses Buch erst möglich gemacht hat.

Jedes Mal, wenn ich einen neuen Entwurf dieses Textes lese – und ich habe alle gelesen – scheint er mehr Fehler und Widersprüche zu enthalten als der letzte Entwurf, daher komme ich langsam zu dem Schluss, dass es das Beste ist, den Mund zu halten! Ich habe zwei Bedenken zu diesem Text. Erstens hat sich der Prozess aufgrund meiner Faulheit viel zu lange hingezogen und zweitens bin ich vor kurzem ungeduldig geworden und habe mich beeilt, die Arbeit zu beenden. Infolgedessen wirst du eine große Anzahl von Fehlern auf diesen Seiten finden. Aber ich muss aufrichtig sein und dich davor warnen, deine Zeit zu verschwenden, wenn du versuchst, etwas von dem, was du hier liest, zu widerlegen. Dieses Leben bietet viele bessere Möglichkeiten, deine Zeit zu verbringen, zum Beispiel, indem du eine Kerze als Opfergabe für den Buddha entzündest.