

Verehrung, keltisch-germanisch

Wenn dem einen oder der anderen von euch dieser Vortrag bekannt vorkommt, so ist das nicht verwunderlich, ich habe ihn in ähnlicher Weise schon einmal gehalten, allerdings ohne den keltisch-germanischen Teil.

Ziel des Pfades, den der Buddha lehrt, ist *vimutti* (Befreiung). So sagt der Buddha: „So wie der weite Ozean nur einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat auch meine Lehre nur einen einzigen Geschmack: den Geschmack von Befreiung (*vimutti*).“ Das ist ein ganz wichtiges Zitat des Buddha. Es ist so wichtig, dass ich es an vielen Stellen in Gelnhausen derzeit als Plakat ausgehängt habe, daher noch einmal: „So wie der weite Ozean nur einen einzigen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat auch meine Lehre nur einen einzigen Geschmack: den Geschmack von Befreiung (*vimutti*).“

Schaut man im buddhistischen Wörterbuch nach, so findet man: „*vimutti* (Befreiung, Erlösung) ist von zweierlei Art: Gemüts-erlösung (*ceto-vimutti*) und Wissenserlösung (*panna-vimutti*).“

Es gibt also zwei Bereiche an denen wir arbeiten müssen, einerseits den kognitiven Bereich, den intellektuellen Bereich, den rationalen Bereich. Dem letzteren dienen meine Vorträge. Sie stehen in dem buddhistischen Dreischritt Hören – Reflektieren – Meditieren für den Bereich des Hörens. Indem ihr diese Vorträge hört, bekommt ihr die Möglichkeit darüber zu Reflektieren. Dies geschieht entweder allein im stillen Kämmerlein oder aber gemeinsam mit anderen. Letzteres ist der Grund, warum sich an den Vortrag immer eine Diskussionsrunde anschließt. Durch diese Reflexion und die spätere Meditation gelangt das rein rational Erfasste allmählich tiefer in unser Bewusstsein. Das ist der Weg auf dem man an *panna-vimutti* arbeiten kann, an Wissenserlösung.

Daneben – und nicht minder wichtig – gibt es *ceto-vimutti*, den emotionalen Aspekt der Erlösung. An dem arbeiten wir z. B. mit der *metta bhavana*, die ich daher häufig auch als „Entfaltung positiver Emotion“ bezeichne. Die *metta bhavana* ist aber bei weitem nicht der einzige Weg, wie wir an der Entfaltung positiver Emotion arbeiten können. Und die Arbeit an der positiven Emotion, an Entstehen von *ceto-vimutti*, an dem Pfad zur Befreiung des Gemüts, ist mindestens genau so wichtig, wie die *panna-vimutti*, die Arbeit

an der Wissenserlösung, denn unsere emotionale Seite ist in der Regel stärker als unsere rationale, auch wenn wir gerne so tun, als seien wir, der in maßloser Selbstüberschätzung sogenannte *homo sapiens sapiens*, ein rationales Wesen.

In diesem Raum findet sich auch eine bildnerische Darstellung dieser beiden Aspekte von Befreiung, von Buddhaschaft. Es sind die beiden Figuren hinter euch.

Links finden wir *Manjusri*, er symbolisiert den *panna*-Aspekt von Befreiung, den Wissensaspekt, daher hält er in seiner linken Hand ein Buch. Das Buch steht gewissermaßen für Hören (respektive Lesen), also für kognitive Aufnahme. Durch kognitive Aufnahme kann man aber bestenfalls Wissen erreichen, enzyklopädisches Wissen, nicht aber Weisheit. Daher müssen wir über das Gehörte bzw. Gelesene reflektieren. Wir müssen das Gehörte mit unserem Intellekt, mit unserem scharfen Verstand einer sorgfältigen Überprüfung unterziehen. Und im Bild von *Manjusri* dient dem das Attribut, das er in seiner rechten Hand hält, das flammende Schwert. Es steht für die intellektuellen Scharfsinn, für Geistes-schärfe; wobei die reinigende und transformierende Kraft des Feuers durch die Flammen an der Schwertspitze symbolisiert wird. *Manjusri* steht also für den *panna*-Aspekt von Befreiung. *Manjusri* prüft diese Schriften dahingehend, ob sie Gier, Hass und Verblendung in den Menschen stimulieren, oder ob sie im Gegenteil Großzügigkeit, Freundlichkeit und das Erkennen der Dinge, wie sie wirklich sind, fördern.

Und auf der anderen Seite des *Dharma-Cakra*, des Rades der Lehre, das den Edlen Achtfältigen Pfad beschreibt, finden wir eine zweite Figur, *Tara*, genauer gesagt: die grüne *Tara*. Die Tatsache, dass diese Variante von *Tara* eine grüne Farbe hat, zeigt uns, dass es sich dabei nicht um die Abbildung einer historischen Person handelt. Auch *Manjusri* ist keine historische Person. Aber die grüne Hautfarbe von *Tara* macht noch deutlicher, dass es sich um eine Symbolfigur handelt, die einen Aspekt unseres Geistes darstellen soll, und das ist der emotionale Aspekt. Wir kennen den emotionalen Aspekt der Lehre des Buddha bislang vor allem durch die Tatsache, dass wir die *metta bhavana* üben. Die *metta bhavana* gehört zu einer Gruppe von vier oder fünf Meditationsarten, die sich alle mit der emotionalen Seite unserer Entwicklung befassen, und die *metta bahvana*, die Entfaltung von *metta*, von Freundlichkeit, von Wohlwollen, ist die grundlegende dieser vier oder fünf Meditationsarten. Trifft unser Gefühl von *metta*, von Freundlichkeit,

von Wohlwollen, von Empathie, auf ein leidendes Wesen, so bekommt unser metta einen etwas anderen Geschmack, es verändert sich zu *karuna*, zu Mitgefühl.

Die Grüne *Tara*, steht für diese Emotion, für *karuna*, für Mitgefühl. *Taras* rechte Hand ist geöffnet, sie zeigt die *dana-mudra*, die Geste höchsten Gebens. In Anbetracht des Leidens der Wesen ist sie bereit, jedem Wesen das ihm Adäquate zu offerieren, das sein Leiden lindert.

Diese Buddha- und Bodhisattva-Figuren sitzen in der Regel alle in Meditationshaltung. Doch bei *Tara* sehen wir eine merkwürdige Zwischenhaltung, nur ihr linkes Bein verharrt noch in der Meditationshaltung, während ihr rechtes Bein abgewinkelt ist, als sei sie gerade im Begriff aufzustehen. Und in der Tat ist sie das, denn sie ist im Begriff auf jemanden zuzugehen, der ihrer Hilfe bedarf. Dieser rechte Fuß symbolisiert also aktives Mitgefühl, nicht nur stillschweigendes Mitgefühl vom sicheren Meditationskissen aus, sondern die Bereitschaft, wirklich hinzugehen und den Wesen zu helfen. Gewissermaßen ist die Haltung ihres rechten Beines, das entscheidende Detail dieser ikonografischen Darstellung, deshalb wird der rechte Fuß auch bildnerisch hervorgehoben, durch eine Art Spotlight auf diesen Fuß, als sei dieser im Scheinwerferlicht.

Die grüne Hautfarbe finden wir übrigens hier im Raum ein weiteres Mal, nämlich bei *Amoghasiddhi*, als dessen Gefährtin sie oft dargestellt wird. Und *Amoghasiddhi* steht nicht von ungefähr auf der Seite des Mandalas der fünf Buddhas, wo der Pfad zur Erleuchtung zum Ziel führt. *Amoghasiddhi* steht nämlich für die Kraft der Transformation, für die Emanzipation des Menschen, für die Fähigkeit den Durchbruch zu schaffen von der Evolutionsstufe des Menschen zu der des Buddha. Und dabei ist der *ceto-vimutti*-Aspekt, die emotionale Seite der Befreiung, von ganz entscheidender Bedeutung.

Doch nach diesem kurzen Exkurs über die beiden Figuren von *Manjusri* und *Tara* zurück zu den Kräften, für die sie stehen, für *panna-vimutti*, Befreiung durch Weisheit und *ceto-vimutti*, Gemütsbefreiung. Und dieser emotionalen Seite, die wir hier bei Meditation am Obermarkt bislang eher zu schwach betonten, der sollten wir heute verstärkt Aufmerksamkeit widmen.

Wir haben bereits gehört, dass es neben einer bildnerischen Darstellung dieses Aspektes, nämlich der Grünen *Tara*, auch eine

Meditationsgruppe gibt, die sich mit der emotionalen Seite der Befreiung befasst, nämlich die vier oder fünf *brahma viharas*, die göttlichen Gemütszustände, von denen wir uns vor allem mit dem grundlegenden, mit *metta*, befassen.

Es geht also um Verfahren, die mehr unser Herz ansprechen als unseren Verstand. Es geht um ein Handeln mit Körper, Rede und Geist, das uns hilft, der Befreiung auf emotionale Weise näher zu kommen. Und dem dienen ganz allgemein in allen Traditionen – nicht nur den buddhistischen, nicht nur den religiösen Traditionen, sondern auch in säkularen Traditionen gemeinsame Rezitationen, gemeinsame Gesänge, gemeinsam ausgeführte Handlungen. Diese Handlungen mit Körper, Rede und Geist drücken Verehrung dessen aus, was wir ehren, weil es uns dem Ziel – Befreiung – näher bringt. Das Sanskritwort für Verehrung ist *Puja*. Ich möchte daher jetzt etwas dazu sagen, wie eine *Puja* vonstatten geht, und möchte heute hier eine *Puja* anbieten.

Pujas werden klassischerweise meist an Feiertagen gefeiert. Der Buddha ist bei Vollmond geboren worden, er hat seine Erleuchtung bei Vollmond gehabt, und er ist bei Vollmond gestorben. Daher ist der Vollmondtag bei den Buddhisten in aller Welt ein Feiertag. Und daher feiern wir die *Puja* auch immer dann, wenn der Vollmond nahe ist, wie heute.

Eine *Puja* besteht aus gemeinsamem Rezitieren, gemeinsamer Rezitation von *Mantras* in einer Art Sprechgesang und einer gemeinsamen symbolischen Opfergabe. Diese Opfergabe ist bei uns das Entzünden einer Kerze, das Zeichen von Erleuchtung, von Überwindung davon, die Dinge nicht richtig zu sehen. Und gerade jetzt im Winter symbolisiert die Kerze, Licht ins Dunkel zu bringen, auch ins Dunkel unserer geistigen Umnachtung das keimhaft Licht der Erleuchtung zu pflanzen.

Eine *Puja* lebt von Beteiligung. Wer z. B. am Sangha-Tag mit in Essen war, konnte erleben, wie toll das ist, wenn hundert Menschen gemeinsam die *Puja* feiern. Ich möchte euch daher ermuntern, dabei einfach einmal mitzumachen und auszuprobieren, wie es sich anfühlt. Beim ersten Mal fühlt es sich natürlich noch etwas fremd und ungewohnt an, aber mit etwas Achtsamkeit könnt ihr dabei auch an andere Empfindungen als nur die des Ungewohnten kommen. Probiert es einfach aus, traut euch, experimentiert mit euren Empfindungen. Es tut nicht weh, es ist nicht unmoralisch und es kostet kein Geld – man kann es also wirklich einmal

ausprobieren. Aber es ist auch nicht schlimm, wenn du dich nicht traust alles mitzumachen, und nur einige oder auch nur wenige Teile davon nachsprichst. Ich möchte dich dennoch ermutigen, alles auszuprobieren, denn nur so kannst du an Empfindungen, an Gefühle herankommen. Trau dich einfach!

Nun, was ist das, wofür ich hier so werde. Es geht um sieben Abschnitte. Jeder dieser sieben Abschnitte hat eine Überschrift, die ich vorlese. Danach wird von mir ein Text in kurzen Abschnitten vorgetragen, ihr hört zu und wiederholt ihn, wenn ihr wollt, wozu ich euch ermutigen möchte. Fast alle Texte sind auf Deutsch, ihr versteht also, was ihr da sagt. Lediglich ein Abschnitt ist in *Pali* gehalten, was allerdings sehr viel schöner klingt. In diesem Abschnitt wird zuerst ein Satz der Verehrung des Buddha gesprochen, alsdann wird dreimal gesagt, dass man dem Buddha, seiner Lehre und der Gemeinschaft der Übenden folgen möchte und schließlich versichert man, nicht töten, nicht stehlen, nicht sexuelle ausbeuten, nicht lügen und keine Gifte nehmen zu wollen. Wer sich also als Christ oder Angehöriger einer anderen Religion empfindet, sollte sich an dieser Stelle überlegen, ob er diesen Teil lieber nicht nachsprechen möchte.

Nach dem ersten Abschnitt wird ein *Mantra* gechantet, wie das neudeutsch heißt. Ich chante es zweimal vor und dann bitte ich euch munter einzustimmen. Es lautet: OM MUNI MUNI MAHAMUNI SHAKYAMUNI SVAHA. Das kann man übersetzen mit: Oh, Weiser, Weiser, großer Weiser, Weiser aus Shakya, amen. (Das letzte Wort ist eine Bekräftigungsformel.) Und dieser Weise, dem zu ehren das *Mantra* gesungen wird, ist natürlich der Buddha. Während wir dieses *Mantra* chanten, gehen alle, die das möchten, eine Person nach der anderen, zum Schrein, also zu der Holzkiste da vorn, nehmen ein Hölzchen aus dem rechten Glas, und entzünden damit eine der Kerzen. Das abgebrannte Hölzchen legen wir in das linke Glas. Dazu machen wir in der Regel ein oder drei Verbeugungen. Schau dir an, wie die anderen vor dir das machen und entscheide dann, wie du es machen möchtest. Während dieser ganzen Kerzenzeremonie wird das *Shakyamuni-Mantra* weiter gechantet. Keine Angst, du kannst nichts falsch machen – zumindest solange du nicht den Meditationsraum in Brand steckst.

Dann werden die nächsten Abschnitte vor- und nachgesprochen und nach dem sechsten Abschnitt mit dem Titel „Bitte um die Lehren“ wird eine Lehrrede von mir vorgetragen. Das ist heute das *Mahaprajnaparamita-Hridaya-Sutra*, das heißt zu Deutsch: Die

Belehrung vom Herzen der vollkommenen Weisheit“, also ein Titel in dem beide Aspekte der Erleuchtung vor kommen, der der Weisheit und der des Herzens.

Am Ende werden eine Reihe *Mantras* jeweils dreimal rezitiert. Ich rezitiere vor und ihr nach. Nach den *Mantras* bleiben wir noch eine kurze Weile still sitzen, um der Energien, die sich in uns und im Raum aufgebaut haben, Gewähr zu sein. Danach werde ich – wie üblich – dreimal die Klangschale schlagen und die *Puja* ist damit beendet. Gern können wir uns danach noch bei einer Tasse Tee, bei Saft und Keksen über das *Puja*-Erlebnis unterhalten. Ich wäre euch sehr dankbar, von euch eine erste Einschätzung zu hören.

Wir haben in der Vergangenheit hier häufiger die einfache *Puja* rezitiert, selten die Siebenfältige *Puja*. Das lag daran, weil der Text der einfachen *Puja* von Sangharakshita, unserem Ordensgründer, in einer Weise gehalten wurde, die westlichem Denken und Fühlen leicht zugänglich ist. Die Siebenfältigen *Puja*, wie wir sie bislang hin und wieder durchgeführt haben, erscheint uns möglicherweise etwas fremd, denn sie beruht auf einem Text aus einer anderen Zeit und einer anderen Weltregion, dieser Text wurde in Indien verfasst von Shantideva, und der ist ein Zeitgenosse des heidnischen Germanenführers Widukind, also aus einer ziemlich anderen Zeit.

Daher finden nicht wenige Menschen den Text etwas fremd und schwierig. Das ging auch unseren Leuten von Triratna Dublin so. Und daher haben sie ihn in eine Sprache gebracht, die uns näher ist, an der aber auch Widukind, die Germanen und die Kelten ihre Freude gehabt hätten: Es ist z. B. ganz am Anfang des Textes nicht mehr die Rede von „Mandaravablüten, blauen Lotus und Jasmin“, die man hier bei uns noch dazu im Dezember – oder germanisch: dem Julmond – eher selten antrifft. Stattdessen kommen in dieser Variante keltisch-germanisch-bodenständig heilende Kräuter, heilige Eichen, Misteln und Efeu vor. Und da die Iren keltischer Abstammung sind, haben sie dem Text den Namen gegeben: Celtic *Puja*, keltische *Puja*.

Und so habe ich mich entschlossen, diese Variante der Vollmondfeier auch bei uns anlässlich des Julmondes einzuführen. Wer diesen Ausdruck nicht kennt, Julmond ist die germanische Bezeichnung für das aus dem lateinischen stammende Dezember, Dezember heißt eigentlich zehnter Monat und ist schon deswegen ziemlich daneben.

Julmond heißt dieser Monat, weil in ihm das Julfest liegt, das Fest der Wintersonnenwende, mit der man die Wiedergeburt feiert, die Wiedergeburt eines neuen Jahreszyklus, eines Zyklus von Geburt, Lenz, Reife, Erntezeit und Absterben der Vegetation bis zum Beginn einer neuen Wiedergeburt. Es steht damit auch für das Rad der Zeit – ebenso wie das bhava-cakra, das wir hier an der Wand im Meditationsraum haben.

Das Julfest oder ganz ähnliche winterliche Wiedergeburt-Riten wurden überall in den eher nördlichen Gefilden dieses Planeten gefeiert, bevor das Christentum die Wintersonnenwende neu interpretierte, nämlich zur Wiedergeburt Gottes in seinem Sohn.

Auch zu dieser unserer nördlichen Identität auf unserem blauen Planeten habe ich hier ein Symbol im Meditationsraum untergebracht, es ist dieses Bild von unserer Heimat, dem Planeten Erde, nördlicher Teilbereich.

Und jetzt freue ich mich auf einen spannenden Gedankenaustausch zum Thema Puja, keltisch-germanische Variante.