

Verehrung – Puja

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 der Freiheit (*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 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.

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 ein 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 übrigens 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.

Tara, die Grüne *Tara*, steht für diese Emotion, für *karuna*. *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.

Leiden ist oft psychischer Natur. Wir sind mit allerlei Ängsten gepeinigt, daher bietet sie mit ihrer linken Hand noch eine ganz spezielle Gabe an, sie zeigt eine Variante der *abhaya-mudra*, der Geste des Gebens von Furchtlosigkeit.

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. Das wird gewöhnlich so dargestellt, dass *Tara* dort eine helle Blüte entgegenwächst, auf die sie wie auf einen Schemel tritt, um auf die leidenden Wesen zuzugehen.

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 – Freiheit – 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 an Feiertagen gefeiert, aber nicht nur dann. Der Buddha ist bei Vollmond geboren worden, er hat seine Erleuchtung bei Vollmond gehabt, und er ist bei Vollmond ins *parinibbana* eingegangen, uns nachtodliche *nibbana*, d. h. er ist bei Vollmond gestorben. Daher ist der Vollmondtag bei den Buddhisten in aller Welt ein Feiertag. Heute ist Vollmond. Ich habe daher den heutigen Tag ausgesucht als den Tag, an dem ich hier zum ersten Mal eine *Puja* anbiete.

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.

Eine *Puja* lebt von Beteiligung. 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. Es tut nicht weh, ist nicht unmoralisch und kostet kein Geld – man kann es also wirklich einmal ausprobieren. Aber es ist auch nicht schlimm, wenn du dich nicht traust, und nur einige oder auch nur wenige Teile davon mitmachst. Ich möchte dich dennoch ermutigen, alles auszuprobieren. Trau dich!

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, der sollte sich überlegen, ob er diesen Teil lieber nicht nachsprechen möchte.

Nach dem ersten Abschnitt wird ein *Mantra* gechantet, wie das neudeutsch heißt. Mein Freund *Nirmala* meint, man solle statt *gechantet* sagen: gesprechungen. Naja. Auf jeden Fall sprechsinge ich 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. Und dieser Weise, dem zu ehren das *Mantra* gesungen wird, ist natürlich der Buddha. Während wir dieses *Mantra* chanten, gehen alle, die das möchten, einer 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* weitergechantet.

Dann werden die nächsten Abschnitte vor- und nachgesprochen und nach dem sechsten Abschnitt mit dem Titel „Bitte um Belehrung und Verweilen“ wird eine Lehrrede des Buddha von einer Person vorgetragen. Das ist heute das *Karanija-Metta-Sutra*, also die Lehrrede, mit der der Buddha die *metta bhavana* erläutert.

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 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.

Vor einigen Jahren, damals habe ich diese Abende noch in Frankfurt abgehalten, hatten wir einmal eine Ordensfrau aus Mexiko zu Gast, die gerade von Indien kam. Sie hat uns von der ganz anderen Atmosphäre bei den Offenen Abenden in Indien und Mexiko berichtet. In beiden Ländern würde der Emotion der weitaus größere Raum gegeben. Vorträge gäbe es so gut wie gar nicht. Offensichtlich wird dort im Gegensatz zu Europa, ein wesentlich größeres Gewicht auf die Gemütserlösung, die *ceto-vimutti* und viel weniger auf die Wissenserlösung, die *panna-vimutti*, gelegt. Ich will nicht sagen, dass das besser sei.

Ich halte mich dabei lieber an den Buddha, der empfahl zwischen zwei Extremen den mittleren Pfad zu wählen. Das möchte ich nachdrücklich unterstützen. Aber für uns in Europa und ganz sicher für uns hier bei Meditation am Obermarkt bedeutet den mittleren Weg zu gehen, mehr als bisher die *ceto-vimutti*, die Arbeit an der emotionalen Seite unserer Entwicklung in den Vordergrund zu stellen. Und dazu habt ihr heute eine erste Gelegenheit. Es würde mich freuen, wenn viele von euch diese Gelegenheit nützen und *Puja* einfach einmal ausprobieren würden.

Danke!