



DER 1000-ARMIGE BODHISATTVA DES MITGEFÜHLS, AVALOKITESHVARA

NICOLA HERNÁDI

EINE MEDITATION

Arm an karmischem Verdienst, Mangel an Weisheit – wüsste ich nicht, dass mich das kennzeichnet, säße ich nicht hier auf dem Meditationskissen, entschlossen, an mir zu arbeiten. Es soll mir dabei nicht allein um mein eigenes Reichwerden gehen, sondern ernsthaft um eine liebevollere friedvollere Welt und meinen Beitrag dazu. Bin ich naiv? Mag sein. Wie sieht die Alternative aus? Es gibt keine. Die Anweisung lautet, zunächst künstlich Mitgefühl zu erzeugen, mithilfe des Bodhisattvas Avalokiteshvara, dessen Bildnis vor mir hängt. Worin besteht die große Kraft des Mitgefühls, worin die „erleuchtete“ Liebe? Im Lobpreis an die „Drei Schützer in Form von Je Tsongkhapa“, dem „Mig tse ma“, heißt es: *Avalokiteshvara, großer Schatz der Liebe, die ohne Konzepte/ohne Vorstellung ist...* Was bedeutet das genau, und auf wen oder was bezieht sich eine solche Liebe? Ich beklage meine mir immer wieder zu Bewusstsein kommende Lieblosigkeit, Hartherzigkeit, Parteilichkeit. Buddhistische Aussagen leuchten mir ein; das ewige Kreisen um das „Ich, Selbst, mir, meiner, mich“ ist ein Käfig voller Giftköder für den Geist. Es macht unfrei wie eine Sucht, die zu befriedigen man alle Schandtaten zu tun bereit ist. Diese unstillbare Sucht nach Anerkennung, Vorkommen, Überlegenheit etc. produziert so viele Ängste, isoliert mich geistig, ist Nährboden für Falschheit, Arroganz und Popanz an mir. Das habe ich verstanden. Wie werde ich sie los? Der Rat: Weisheit und Mitgefühl entwickeln, durch Wissen und dessen Vertiefung in Meditation. Das nötige Wissen zu Weisheit und Mitgefühl zeigen komprimiert die tantrischen Darstellungen des Buddhas des Mitgefühls. Und je mehr man weiß, desto mehr sieht man. Also lasse ich das Bild des verwirrend Detailreichen 1000-armigen Bodhisattvas des Mitgefühls auf mich wirken und wende mich an ihn in kindlichem Vertrauen. Wem gegenüber soll Liebe erzeugt werden? Allen fühlenden Wesen ohne Ausnahme, so heißt es. Auch den Fruchtliegen in meinem Saft hier? Den Spinnen in meinem Badezimmer? Jeder einzelnen? Wie sollte ich die lieben, und was bedeu-

tet „ohne Konzept“? Aus welcher Perspektive heraus lassen sich alle Wesen einzeln ohne Ausnahme wahrnehmen und lieben, ohne dass diese bloß zu einer abstrakten Masse gerinnen oder das eigene Herz aufgrund des Ausmaßes an Leid kollabiert? Antwort: Aus der erleuchteten Sicht heraus, was ein „Wesen“ (sattva) überhaupt ist. Dabei hilft Avalokiteshvara, denn sein Name bedeutet sowohl der Herr (ishvara), der sah (avalokita), als auch der Herr, der sehen ließ – durch eine Besonderheit der Grammatik des Sanskrits. In Tibetisch heißt er in geschickter Übersetzung dieser Doppeldeutigkeit: Chenresig (sryan ras gzigs) „Mit den Augen gesehen“ – „von Augen gesehen“. Echte Liebe wirkt als eine subtile Erkenntnis-Kraft, die den Geist stabilisiert und befriedet. Sie bringt zum Sehen. Ohne Liebe können Kinder und auch wir erwachsenen Kinder uns nicht entfalten; wir verkümmern und kranken. Solange die Kraft der Weisheit und Liebe in uns selbst noch nicht so stark ist, erheben sich die negativen Geistesfaktoren noch, Gier, Hass, Missgunst, Neid, Übelwollen etc., doch echte Liebe drosselt das Negative im Geist – bei dem, der sie gibt – und auch ein wenig bei dem, der sie empfängt. Bin ich mir also meiner Blindheit und der Krankheit der Leidenschaften bewusst, sollte ich die empfohlene Medizin „Liebe“ ernst- und einnehmen, auch wenn die Welt und ich selbst wahrlich anders ticken, und wir Liebe und Mitgefühl zumeist für schwächlich und uninteressant halten. Ihre Kraft und ihr Licht werden erfahren – von demjenigen, der sie übt und seinen Gegenübern.

EIN RAD AUS TÄTIGEN ARMEN

Was sind die anderen und das Ich, was ist eine Person? Geistiges und Lebendiges, die zusammen ein dynamisches Gefüge entfalten. Das Lebendige, Lebens-Energie, wird weiblich und als Lotos symbolisiert, Geist als Juwel, als Diamant (vajra), funkelnd, transparent, oder auch von blauer Farbe, die grenzenlose Weite vermittelt, wie der Raum oder der Ozean, als Metaphern für „Bewusstsein“. Und so lautet das Mantra für das „Erwachens-Wesen“, den Bodhi-sattva: „OM MANI PADME HUM“. Mani, das Juwel, und Padma, der Lotos, sind darin in Beziehung gesetzt: Om, Juwel im Lotos, hum. Der Geist ist an das Lebendige gebunden – in einem unbewussten Wechselspiel oder in erleuchtetem Tanz in perfekter Harmonie bei den tantrischen Gottheiten wie Cakrasamvara, Kalacakra etc. Zu erklären, was das Om und das Hum bedeuten, würde hier den Rahmen sprengen. Nur soviel sei gesagt: Om initiiert, und Hum besiegelt einen reinen Bewusstseinsinhalt.

Ich schaue auf das Bild des 1000-armigen Avalokiteshvara, ein Gewirr aus Armen, eine Pyramide aus Köpfen, die in alle Richtungen sehen. Das personifizierte, grausame Verblendete der buddhistischen Überlieferung, die Gestalt des Angulimala, trägt einen Kranz aus 1000 toten Fingern am Hals, weil er dem falschen Dharma folgte, -den Glücksversprechen der Welt der Begierde. Doch was er erntet, ist bloß Schrecken, Tod und eine zweifelhafte Existenz. Den Gegensatz dazu bilden die lebendigen, pulsierenden Arme des Herrn des Mtgefühls, geschmückt

mit den sehenden Augen der Weisheit eine machtvolle lebendige Aura. Die Arme bilden ein dynamisches Rad mit 1000 Speichen – das Rad des Dharma, eines der kostbaren 7 Schätze eines Cakravartin, eines weltbeherrschenden Souveräns – das ja aus lebendigem Potential des Handelns besteht. Die vorderen Arme halten vor der Brust das „blaue wunscherfüllende Juwel“, Cintamani, das hier jedoch als die Radnabe auch einen Tiefenschatten, eine Fehlstelle, markiert: Leerheit, und der leere Geist, der sie erkennt. Leerheit sie macht die verwandelnden Handlungen, Ursache und Wirkung, überhaupt möglich. Die flirrenden bewegten Konturen der Arme, die die rasche Drehung des Rades veranschaulichen: Tat, Bewegung, gesteuert durch Geist. Die markanteren vorderen Arme halten allerlei Symbole, z.B. die Juwelen-Mala, die wie eine Sequenz reiner Bewusstseins-Momente ist, und den vollerblühten Lotus des Lebens, der auch Stadien der Knospen im Werden trägt. Bei den Vaibhshikas symbolisiert das Dharma-Rad den „Pfad des Sehens“:

„Das Dharma-Rad, ausschließlich der Achtfältige Pfad ist es! Denn nur er besitzt diese Übereinstimmung des Dharma mit dem kostbaren Rad: Rechte Sicht, rechtes Überdenken, rechte Anstrengung, diese drei, sie stimmen als Kappung bewirkende Speichen mit dem Dharma überein. Weil die drei die Schulungen zur Weisheit bedeuten, müssen daher die eigenen Seiten, die mit ihnen unvereinbar sind, zur Vernichtung gebracht werden. Rede, die Grenzen von Karma und Leben, diese drei als stützende Nabe, stimmen mit dem Dharma überein. Indem diese drei die Schulung ethischer Disziplin sind, bewirkt diese die Stütze der anderen beiden Schulungen (Konzentration und Weisheit). Achtsamkeit und Konzentration, die beiden stimmen als Rand, der alles zusammenhält, mit dem Dharma überein. Sie beide sind, was daher innerhalb der Schulung von Konzentration, aus der Ausrichtung des Geistes heraus, die Sammlung bewirkt.“
Aus den „Liedern der Ehrwürdigen“ (Theragata)

EIN LOTOS AUS TÄTIGEN ARMEN

Ein zweiter Blick auf die gleiche Gestalt: Bilden die bewegten weißen Arme in ihrer Kreisform nicht auch eine Lotusblüte in Draufsicht? Ein tausendfältiger Lotus aus weißen Armen wie wogende Blütenblätter vom Wind der Lebenskraft und Willen des erleuchteten Geistes bewegt. Und in ihrer Mitte halten sie sanft, wie leicht über dem Leib schwebend, dem Stempel des Lotus, das blaue Juwel des Geistes. Juwel im Lotus, oder als Anrufung: „Juwel, Lotos!“ Das Lebendige, reinstes Licht, reinste Energie, birgt das Geistige in sich. Das ist, was wir sein könnten. Mit Lotus-Effekt, kein Schmutz von negativem Karma, keine Leidenschaften bleiben mehr haften, nur noch reiner Geist, reines Bewusstsein und Handeln daraus. Lotusgeboren, der erleuchtete Geist, der mit dieser reinen Lebensenergie verbunden ist – deren Reinheitszustand umgekehrt durch geistige Methoden zustande kam.

Und so ist dieser Lotus-Kreis aus heilsamem Handeln, übersät mit den Erkenntnis-Augen auf den handelnden Händen, bewegt von der Liebe von Bodhicitta, auch ein klar erkennbares

Mandala. Wie ein Mandala wird der Bereich abgegrenzt durch das Element Feuer als Aureole mit Schnörkeln und/oder einem Rand aus den Regenbogenfarben, der die fünf Elemente sowie die fünf Weisheiten der Meditationsbuddhas des Dharmakaya andeutet. Unten ringeln sie sich regenbogenbunt als sich empor schraubende Beinkleider häufig bei den friedvollen Bodhisattvas, während diese Farben sich oben in den Buddha-Häuptern des Bodhisattvas Avalokiteshvara in alle Himmelrichtungen wenden. Er „steht“ gar nicht richtig auf seinem Lotus-Podest, die Gestalt wächst daraus hervor, mit häufig auffällig nach außen gedrehten Füßen, bar jeder Schwerkraft. Häufig sind die Füße kaum von der weißen Mondscheibe auf dem Lotus zu unterscheiden, sind wie damit verschmolzen. Die ganze Gestalt bildet von oben betrachtet eine Art liegende Vajra-Achse auf dem Lotuskreis der Arme. Gürtelschließe und Schmuck sowie Juwel und Köpfe markieren auf der Zentralachse, dem angedeuteten feinstofflichen Zentralkanal, die Cakra-Punkte. Die fünf Ebenen und Farben der Köpfe zeigen wie ein sich in alle Konstellationen drehender Rubik-Zauberwürfel die erleuchteten Dhyani-Buddhas, besonders die Weisheit des krönenden Amitabha: die „Weisheit der Unterscheidung“. Er ist der Dharmakaya-Aspekt des Avalokiteshvara. „Frei von Vorstellung“ bedeutet nicht, die Wesen in einen Leerheitsbrei einzuschmelzen und diesem blutleeren Konzept dann ein freundliches Lächeln zu schenken. Liebe ist immer persönlich. Nach der Erkenntnis der „Spiegel-gleichen Weisheit“ des Akshobhya und der „Weisheit der Wesensgleichheit“ des Ratnasambhava, welche die Beschaffenheit des Bewusstseins und die Leerheit aller Aggregate der Person beschreiben, führt Amitabhas Weisheit zum Sehen der spezifischen Entwicklungen des abhängigen Entstehens, der Dharmata: Dass das, was uns erscheint, auf komplexe Weise exakt so zustande kam, wie seine Ursachen

es zuließen. Wie wir ein Wesen erfahren, hat viel mit uns und dem Grad unserer Erleuchtung zu tun. Wie es sich selbst erfährt, hat mit dem Wesen selbst und dem Grad seiner Erleuchtung zu tun. Ein Buddha sieht das verborgene grundlegende Potential der Buddhanatur, das Zusammenspiel von Geist und Leerheit und gleichzeitig das Individuum in der Gesamtheit seines Kontinuums. Wir sehen nur die Erscheinung des Momentes durch unsere getrübe, grobe Wahrnehmung. Wesensgleich mögen wir alle Geist und Lebensenergie sein, doch diese beiden gestalten absolut spezifische, individuelle Formen – mal mehr, mal weniger leidhaft. Ein Buddha sieht jede davon mit dem liebenden Auge des Wissens und des Mitgefühls mit dessen Leid. Jedem geistbegabten Wesen kann geholfen werden – auch wenn manchen nur schwer, wie wir schmerzlich wissen.

Werden wie Avalokiteshvara: Sich an die Aussagen Buddhas über unser Sein erinnern und sie im eigenen Geist klären. Wissen, was Liebe ist, und bemerken, wann sie fehlt. Sich von der Sinnhaftigkeit friedvoller, altruistischer Liebe überzeugen. Die Symptome mangelnder Liebe erkennen: Neid, Frust, Hass, Gier, Streit, Härte, Ablehnung, Arroganz, Geiz, Faulheit. Wissen, dass die eigene Unzufriedenheit, Minderwertigkeitsgefühle und Traurigkeit aus Unwissenheit und falschen Konzepten entstehen, die als habituelle Tendenzen sehr mächtig sind, und dass sie ein weises, liebevolles Selbstvertrauen verhindern. Jetzt ist die Zeit, im Geist das Mantra OM MANI PADME HUM zu rezitieren und sich an das einzig lohnende Ziel der Befreiung und unser alle direkte und universelle Verbundenheit zu erinnern – voller Liebe und voller Geduld. Freude, Weisheit, Gelassenheit, innere Stärke und Konzentration sind das Resultat. Frei von konzeptuellen Vorstellungen heißt als Praxis für mich Unerleuchtete auch oft schlicht: einfach lieben, nicht so viel denken.

SANGHA-HILFE



Hilfe und Beistand für Mitglieder und Freunde des Tibetischen Zentrums bietet die in 2010 von Ehrenamtlichen gegründete Sangha-Hilfe.

Das Angebot:

- ✿ Überbrückende Hilfestellung im Alter oder bei Krankheit
- ✿ Dharmagespräche
- ✿ Weiterleitung von Gebetswünschen nach Indien oder Tibet
- ✿ Kontaktherstellung zu anderen Hilfsorganisationen
- ✿ Sterbebegleitung

Persönliche Sprechstunde im Tibetischen Zentrum:

(in City und in Berne jeweils 1 Stunde vor Meditationsbeginn) ist nur möglich nach Voranmeldung

Telefonische Sprechstunde:

Mittwochs von 19 bis 20 Uhr. Telefon: 040 298434 110

Abschied nehmen – Wege einer Veränderung

Einmal im Monat: Meditationen mit der Sangha-Hilfe für Menschen, die Schwerkranken begleiten oder die bereits einen Freund oder Angehörigen verloren haben. Weitere Details finden Sie unter der Rubrik Meditation.

Rückfragen und Anmeldung zur telefonischen Sprechzeit oder per email: sanghahilfe@tibet.de

Bitte berücksichtigen Sie, dass auch wir die jeweils aktuellen Corona-Vorschriften einhalten müssen.

Weitere Informationen unter <https://www.tibet.de/hilfe-service/sangha-hilfe>