

Das Große Mitgefühl: Über die Bedeutung der Avalokiteśvara- Rituale im Oktober

von Geshe Ngawang Sonam

Das Große Mitgefühl (Mahākarūṇa) ist der Wunsch, angesichts der unzähligen Leiden der Lebewesen, sie alle von ihrem Schmerz zu befreien. Diese Einstellung bringt unendliche Vorzüge mit sich. Der Buddha selbst nennt sie „die Wurzel jeder Dharmapraxis“ und sie ist insbesondere die Grundlage des Mahāyāna-Buddhismus.

Auf die besondere Bedeutung dieser Praxis weist auch der große indische Meister Candrakīrti in seiner Schrift „Eintritt in den Mittleren Weg“ hin. Am Anfang preist er nicht wie üblich den Buddha selbst, sondern das Mitgefühl, aus dem die Buddhas entstehen: „Mitgefühl allein ist für die reiche Ernte des Siegers wie ein Same, wie Wasser während des Wachstums und wie die reife Frucht, die lange genossen werden kann. Deshalb lobe ich am Beginn das Mitgefühl.“

So wie man für eine gute Ernte zunächst ein gesundes Samenkorn braucht, so beruhen am Anfang alle Tugenden auf dem Pfad des Mahāyāna bis hin zur Buddhaschaft auf der Motivation des Mitgefühls. So wie es dann für eine reiche Ernte des stetigen Zustroms von Wasser bedarf, muss man für spirituelle Fortschritte auf dem Pfad zur Erleuchtung stets die Haltung des Mitgefühls beibehalten. Wie schließlich eine Ernte zur Verfügung steht und genutzt werden kann, sorgt das Mitgefühl dafür, dass ein Buddha aus dem Zustand der Erleuchtung heraus zum Wohle der Wesen aktiv wird.

Buddha Avalokiteśvara ist die körperliche Manifestation des Erbarmens aller Buddhas. In einer Art Heiligenlegende zur Lebensgeschichte von Avalokiteśvara wird erzählt, wie er sich aus dem Großen Mitgefühl heraus entwickelte. Er brachte zunächst als Bodhisattva das Streben nach Erleuchtung hervor – und zwar in seiner höchsten Form, die als „der Erleuchtungsgeist, der wie ein Hirte ist“, bezeichnet wird. Ein Hirte treibt die Tiere vor sich her und geht selbst als letzter. Genau so wollte Avalokiteśvara erst die Lebe-

Geshe Ngawang Sonam, Lehrer im Meditationshaus, erläutert die große Bedeutung der Avalokiteśvara-Rituale im Oktober 2005.

wesen vom Leiden befreien und am Schluss sich selbst.

Sein Mitgefühl war so stark, dass er einmal, als er sich noch auf dem Bodhisattva-Pfad befand, so verzweifelt über das Leiden in der Welt war, dass ihm sein Kopf zersprang. Er konnte die Qualen der Wesen nicht ertragen, was ein Kennzeichen des Mitgefühls ist. Im gleichen Moment manifestierte er sich in einem Körper mit 1000 Armen, ebenfalls Symbole seines außergewöhnlich starken Erbarmens.

In der Lebensgeschichte Avalokiteśvaras wird auch berichtet, dass sich aus einer Träne, die der Bodhisattva um der Wesen willen vergoss, ein See bildete. Aus dem See wuchs eine Lotusblume, in der sich Tārā manifestierte, welche die Heilsaktivität aller Buddhas verkörpert. Tārā gab dann das Gelöbnis ab, den Bodhisattva stets bei seinem Wirken zum Wohl der Wesen zu unterstützen. Daraufhin fasste der Bodhisattva wieder Mut, vollendete sein Erlösungswerk und wurde zum Buddha.

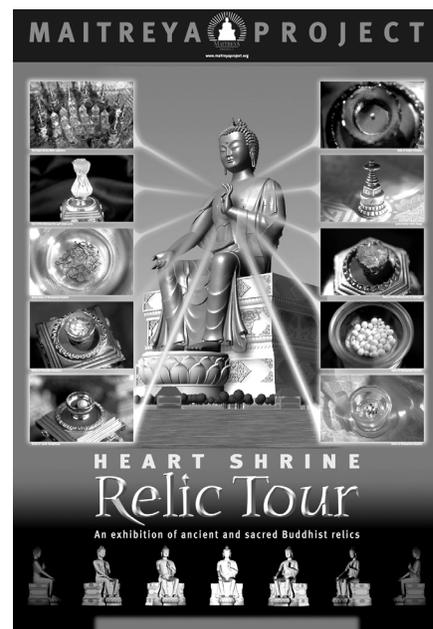
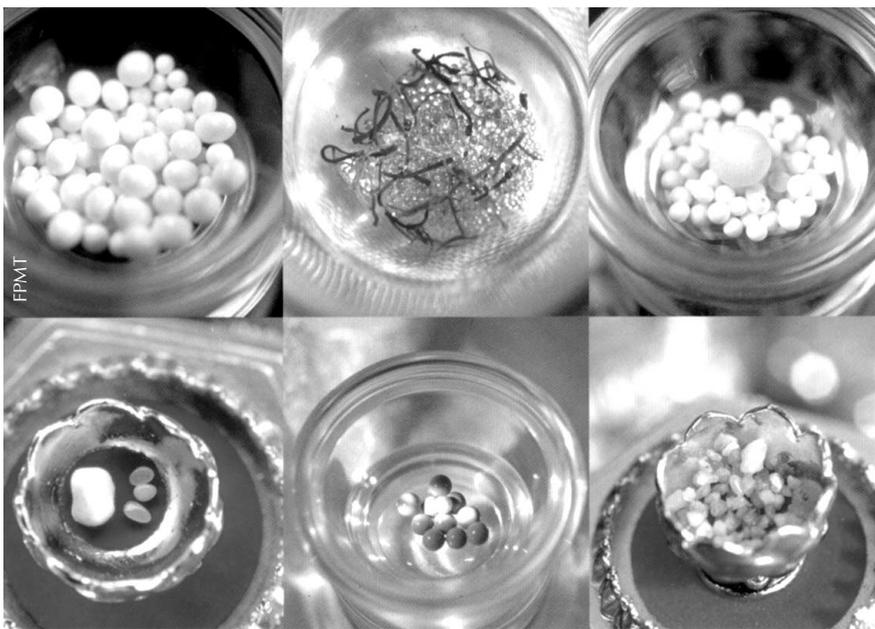
Wenn wir über die Vorzüge des Großen Mitgefühls nachdenken und uns die Begebenheiten aus dem Leben von Avalokiteśvara verdeutlichen, wird uns der überragende Wert des Großen Mitgefühls klar. Wir sollten dann mit großem Eifer meditieren und Interesse an der Praxis von Avalokiteśvara entwickeln.

Eine hervorragende Gelegenheit, Kontakt zu Avalokiteśvara aufzunehmen oder die bereits bestehende Verbindung zu vertiefen, bilden die Rituale im Oktober 2005 in unserem Meditationshaus Semkye Ling (s. S. 62 im Programm). Jhado Rinpoche, der dem Namgyal-Kloster S.H. des Dalai Lama angehört, wird nicht nur die Initiation in den 1000-Armigen Avalokiteśvara geben, sondern dies sogar auf der Basis eines Sandmaṇḍalas tun, was unermesslichen Segen bringt.

Er wird uns außerdem die Praxis des *drubchen* näher bringen, eine besonders wirksame Übung zur intensiven Läuterung von negativen Anlagen und zur Ansammlung von Verdienst. Unser verehrter Lehrer Geshe Thubten Ngawang hatte sich immer gewünscht, dass wir die Praxis von Avalokiteśvara im Meditationshaus vertiefen und insbesondere das *drubchen* erlernen und jedes Jahr ausführen. Dies bereichert nicht nur die spirituelle Entwicklung des Einzelnen, sondern stärkt auch unsere geistige Gemeinschaft im Tibetischen Zentrum. In diesem Sinne möchte ich Ihnen die Veranstaltung sehr ans Herz legen. Nähere Informationen finden Sie im Programmteil (Seite 62).

Aus dem Tibetischen übersetzt von Oliver Petersen

Heilige Reliquien in Hamburg und Berlin



Eine seltene Sammlung buddhistischer Reliquien wird vom 20. bis 24. Juli in Hamburg und vom 25. bis 31. Juli 2005 in Berlin ausgestellt (die Veranstaltungsorte standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest). Lama Zopa Rinpoche hatte die Kostbarkeiten für das Maitreya-Projekt in Indien gesammelt. Dort sollen sie nach Fertigstellung der 150 Meter hohen Maitreya-Statue im Herz-Schrein ihren Platz haben. Bis zur Vollendung der Statue tourt die Reliquien-Ausstellung um die buddhistische Welt.

Die Sammlung soll Reliquien von Buddha Śākyamuni und seinen bekanntesten Schülern wie Maudgalyaya-

na, Ananda und Sariputra sowie Überreste von Heiligen und Meistern aus der chinesischen, indischen und tibetischen Tradition enthalten. Buddhistische Meister aus verschiedenen Ländern, u.a. S.H. der Dalai Lama, haben Reliquien übersandt. Es soll sich um kristalline, perlenähnliche Ablagerungen und Knochenteile handeln, die der Asche der Meister nach der Verbrennung entnommen wurden.

Lama Zopa Rinpoche, spiritueller Direktor des Maitreya-Projekts, erklärt zur Bedeutung: „Reliquien sind die sterblichen Überreste von Meistern, die ihr ganzes Leben der spirituellen Praxis zum Wohle aller Wesen gewid-

met haben. In jedem Teil ihres Körpers und ihrer Überreste ist positive Energie gespeichert, die dazu beiträgt, das Gute zu fördern und das Negative zu vermindern. Daher sind die Reliquien so wertvoll.“ Er betont, wie groß der Nutzen ist, mit solchen kostbaren Überresten in Kontakt zu kommen, sei es, dass man sie sieht, sie umschreitet, zu ihnen betet, sich davor verneigt oder Gaben darbringt.

Neben der Reliquien-Ausstellung wird es ein kulturelles und musikalisches Rahmenprogramm geben. Nähere Informationen im nächsten Heft und auf der Internetseite: www.maitreyaproject-hamburg.de

Statue in Sera fertig gestellt

Auf Wunsch von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) hat das Tibetische Zentrum in der tibetischen Klosteruniversität Sera (Südindien) eine ca. zwei Meter hohe Statue errichten lassen. Sie stellt den Meister Jetsün Chökyi Gyaltsen (1469-1544) dar, den 12. Abt von Sera und Verfasser der wichtigsten Sera-Jey-Klostertexte. Nach diesen Texten wurden auch die Lehrer im Tibetischen Zentrum ausgebildet. Herzlichen Dank an alle, die sich mit einer Spende daran beteiligt haben. Wer noch etwas dazu geben möchte, hat jetzt die letzte Chance. Bitte überweisen Sie unter dem Stichwort „Statue / Projekt 3211“ auf das Konto: Tibetisches Zentrum e.V. Postbank Hamburg, Kto-Nr. 460900201.



BUCHBESPRECHUNGEN

DALAI LAMA ÜBER DIE VIER WAHRHEITEN

Die Vier Edlen Wahrheiten gehören zu den grundlegenden Lehren aller buddhistischen Schulen. Fundierte Belehrungen, Betrachtungen und Analysen liegen von unterschiedlichsten Autoren in qualifizierter Form vor. Dennoch ist auch dieses Buch aus der Feder des Dalai Lama in seiner Vielseitigkeit und Einfühlsamkeit beglückend. S.H. Dalai Lama betont, dass das Leiden der bedingten Existenz im Daseinskreislauf wieder und wieder zu kontemplieren und meditieren sei. Dazu gibt er in diesem Buch methodische Anleitungen. Wir sollten uns fragen, so Seine Heiligkeit zu Beginn des Buches, wie viel Zeit uns dafür (noch) zur Verfügung steht. Unabhängig davon, wie alt wir sein mögen, wissen wir nicht, wie viele Tage oder Jahre uns bleiben, um mit klarem Geist zu praktizieren.

Wir selbst sind es, die darüber entscheiden, ob wir unsere Zeit zum Guten oder zum Schlechten nutzen wollen, schreibt der Dalai Lama ein-

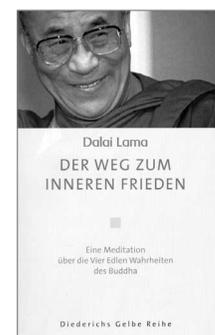
dringlich. Wenn wir uns immer öfter fragen, ob das, was wir so emsig tun, wirklich nötig ist, und wenn wir schon am Morgen Zweifel haben, wozu das alles gut sei, dann könnte es sein, dass wir irgendwann der Zeit nachtrauern, die wir zu wenig genutzt haben. Das verhindert inneren Frieden. Dieser ist nur erreichbar, schreibt der Dalai Lama, wenn wir gezielt mit unserem Geist, den Gedanken und Emotionen arbeiten.

Der Dalai Lama ist ein Anhänger der „analytischen Meditation“. Das Für und Wider eigener Geisteszustände zu untersuchen, sich die negativen Kräfte wie Hass, Eifersucht oder Begehren klar zu machen, führt Schritt um Schritt zu einem friedlichen Geist und Zufriedenheit. Und das nützt jedem Menschen, sei er religiös oder nicht.

Das Buch behandelt Themen angefangen bei den grundlegenden Voraussetzungen für das Verständnis der Vier Edlen Wahrheiten, über die Existenz des Ich und der Phänomene zu den Grundlagen der Praxis der Ansammlung, der Meditation bis hin zur Erweckung des Erleuchtungsgeistes.

Eine Buchempfehlung, wenn man buddhistisches Basiswissen sucht und gleichzeitig Verknüpfung mit tiefgründiger Erkenntnis – wie jene des Svātantrika-Meisters Jñānagarbha aus den Zwei Wahrheiten des Mittleren Weges: „Wenn die Dinge so wären, wie sie erscheinen, wäre es unnötig, ihnen auf den Grund zu gehen.“

Christine Rackuff



DALAI LAMA

DER WEG ZUM INNEREN FRIEDEN. EINE MEDITATION ÜBER DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN DES BUDDHA

Diederichs Gelbe Reihe, Hugendubel Verlag, München 2004, 19,95 €