



VON DIETER KRATZER

# Avalokiteśvara der Buddha des Mitgefühls

*Avalokiteśvara ist die Verkörperung des Großen Mitgefühls. Der Autor erläutert Darstellung und Symbolik der vierarmigen und der tausendarmigen Form.*

**A**valokiteśvara (tib. Chenresig) ist die körperliche Darstellung des Großen Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas und stellt somit den Hauptaspekt der Methode dar, um Erleuchtung zu erlangen. Die Entwicklung des Mitgefühls beruht auf der Meditation, die alle Lebewesen durch die unendliche Kette der Wiedergeburten als die eigenen Mütter, Väter, Söhne und Töchter aus früheren, unendlich vielen Leben, erkennt. Es ist eine Frage des Erkennens der Natur des Geistes, der klar und erkennend ist und seit anfangsloser Zeit existiert. In allen diesen verschiedenen Bereichen leiden die

Wesen aufgrund ihres Unwissens über die wahre Natur ihres Seins. Sie halten das Selbst für selbst-existent und entwickeln deshalb dualistische Sichtweisen, die in Karma und Verblendungen ihren Niederschlag finden. Das Ergebnis sind Lebensformen, die von Leid geprägt sind.

Durch die Meditation über die verschiedenen Arten des Leidens und deren Ursachen und durch die Erkenntnis der Verbundenheit mit allen Lebewesen entsteht der Geist der Erleuchtung. Es ist der unabdingbare Wunsch, alle Wesen vom Leid zu befreien. Avalokiteśvara ist das Symbol und die erkennbare Darstellung dieses Mitgefühls, das sich in vielen Formen zeigt. Die bekanntesten Formen dieser Darstellung sind der vier- und der tausendarmige Chenresig.

## Die Symbolik

Die Bedeutung der Symbolik liegt in der weißen Farbe, die für Reinheit des Geistes steht. Seine beiden Hände, vor der Brust zusammengelegt, umhüllen ein Wünsche erfüllendes Juwel, seine rechte Hand hält eine kristallene Mala, welche die Wesen daran erinnert, das Mantra OM MANI PADME HUM zu rezitieren. Dies ist ein äußerst wirkungsvolles Mittel, den Geist auf den Wunsch zu richten, die Lebewesen der verschiedenen Bereiche von ihrem Leid zu befreien. Die Silbe OM befreit durch ihre weiße Ausstrahlung die subtilen Leiden des Stolzes der Götterbereiche, MA befreit durch grünes Licht die Eifersucht der Halbgötter, NI durch gelbes Licht die

dualistische Auffassung und das Leid von Geburt, Alter und Tod der Menschen, PAD durch blaues Licht die Dummheit der Tiere, ME durch rotes Licht die Anhaftung und Unzufriedenheit der Geisterwelt (*Pretas*) und HUM schließlich befreit durch schwarzes Licht den Hass und die Hitze des Höllenzustandes.

Ein Mantra wie dieses wirkt durch die Bedeutung seiner Silben, wie auch durch den Klang des gesprochenen Lautes. „Jedes Mantra besitzt eine spezifische Kraft, eine Weisheitskraft. Diese Kraft öffnet uns die Tür zu unserer eigenen inneren Weisheit, die uns gewöhnlich durch unseren welt-orientierten Geistes- und Gemütszustand verschlossen ist. Es ist wie das Lauschen auf einen sehr subtilen inneren Laut, der immer schon unserem Nervensystem innewohnt“, lehrte Lama Thubten Yeshe. Bilder und Mantras wirken auf verschiedenen Ebenen simultan, indem sie durch den Klang die tiefe Erfahrung verwirklichter Wesen wiedergeben und durch die Worte Inspiration und Harmonie bewirken.

Chenresig hält in seiner linken Hand eine blaue Utpala-Blume, die ein weiteres Symbol des unbefleckten Bodhicitta-Geistes und der Drei Juwelen darstellt. Über seiner linken Schulter trägt er eine Antilopenhaut, die das gütige, sanfte Wesen des mitfühlenden Bodhisattvas darstellt. Es symbolisiert, wie Hass vollständig von friedvoller, mitfühlender Weisheit überwunden wird. Er sitzt im Lotussitz, sein Rücken wird gestützt von einer unbefleckten Mondscheibe, sein Haar ist in Prinzenart hochgesteckt.

## Der Tausendarmige Avalokitesvara

Eine weitere Darstellung von Chenresig hat tausend Arme und elf Gesichter. Er steht aufrecht auf einem vielfarbigem Lotus und einem Mondkissen. Sein Körper ist weiß und jugendlich. Von den drei unteren seiner elf Gesichter ist das mittlere weiß, das rechte grün und das

linke rot. Darüber befindet sich in der Mitte ein grünes, rechts ein rotes und links ein weißes Gesicht. Darüber ist in der Mitte ein rotes, rechts ein weißes und links ein grünes Gesicht. Sie haben längliche, schmale Augen und tragen einen Ausdruck liebevollen Lächelns. Darüber erscheint ein schwarzes, furchterregendes Gesicht mit zornvoll blinkenden Zähnen und in Falten gelegter Stirn. Es hat drei Augen und lange, hoch aufgestellte rotgelbe Haare. Auf dessen Scheitelspitze trägt die Gottheit ein friedvolles rotes, ungeschmücktes Gesicht mit Hals und Scheitelerhebung, das den Ausdruck reinen Lebenswandels trägt.

Chenresig hält die beiden ersten Hände vor dem Herzen gefaltet, die zweite rechte Hand hält eine Mala, die dritte macht die Geste Höchsten Gebens. Aus ihr fließen Ströme von Nektar, der den Hunger und den Durst der Hungerwesen stillt; in der vierten rechten Hand hält er ein Rad. Mit der zweiten linken Hand hält er den Stängel eines goldenen Lotus, mit der dritten eine runde Vase, mit der vierten einen Bogen. Die übrigen 992 Arme sind ebenmäßig und sanft wie die Blätter einer Lotusblüte, sie vollführen das Höchste Geben. In jeder Hand befindet sich ein Auge, das die Weisheit der Leerheit darstellt.

Der Legende nach legte Avalokitesvara einst als Bodhisattva vor seinem Meister Amitabha das Gelöbnis ab, alle Wesen vom Leid des Daseinskreislaufes zu befreien, und versprach, dass, wenn er auch nur einen Augenblick lang nur an sein eigenes Glück denken würde, sein Kopf in zehn Stücke und sein Körper in tausend Stücke zerspringen solle „wie die Blätter eines Lotus“.

Und so begab er sich in tiefe Meditation und richtete sein Mitgefühl auf alle fühlenden Wesen. Als er sich schließlich aus seiner Versenkung erhob, betrachtete er die Wesen, besonders die im Schneeland von Tibet, und er sah, dass er nur wenigen helfen konnte. Tief enttäuscht rief er aus: „Was nützt mein Streben? Ich kann nichts für sie tun. Es ist besser für mich, wenn ich selbst zu-

frieden und glücklich bin.“ Kaum waren ihm diese Worte über die Lippen geglitten, zersprang sein Körper in tausend Stücke. Amitabha, der Buddha des Westens, blickte liebevoll auf ihn hinab und redete ihm zu, nicht zu verzweifeln:

*„Alle Umstände entstehen aufgrund von Ursachen, die bedingt sind durch den Augenblick der Absicht. Jegliches Geschick, das jemandem widerfährt, ist das Ergebnis seines früheren Wunsches. Deine machtvollen Wunschgebete wurden von allen Buddhas gepriesen. In einem Augenblick wird die Wahrheit gewiss offenbar.“*

(aus *Bilder des Erwachens*)

Avalokitesvara wird besonders als Beschützer Tibets betrachtet, und seine Meditationsübungen gehörten zu den ältesten, die Tibet nach Einführung des Buddhismus erreichten. Vor allem durch die Reihe der Dalai Lamas strömte Avalokitesvaras mitfühlender Einfluss nach Tibet. Seine Heiligkeit der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, strahlt die Eigenschaften von unbegrenztem Mitgefühl gepaart mit durchdringender Weisheit und dem Anwenden geschickter Methoden in der Vermittlung des Buddhadharma aus.



DIETER KRATZER ist seit ca. 40 Jahren Buddhist. Zwölf Jahre war er Mönch der tibetisch-buddhistischen Tradition und ist seit 1975 Dharmalehrer. Er war beteiligt am Aufbau vieler Meditationszentren in Europa, Asien und Australien. Seit 1996 leitet er das Tara-Mandala-Zentrum für tibetisch-buddhistische Meditation e.V. in Landau/Niederbayern.