



Erklärungen zur Praxis auf die 35 Buddhas

Inhalt

Die drei Ansammlungen - Seite 3

Informationen zum Hintergrund des Sutra - Seite 3

Die vier Kräfte der Läuterung - Seite 6

Visualisation der 35 Buddhas - Seite 10



bodhisattva edition

Erklärungen zur Praxis auf die 35 Buddhas

Das Edle Mahayana Sutra der 3 Ansammlungen

Sanskrit: Arya Triskandhaka Nama Mahayana Sutra

Die drei Ansammlungen

Shantideva schreibt im Bodhicharayvatara (Kapitel V, Vers 98):

Rezitiere die „Drei Ansammlungen“
dreimal am Tag und dreimal in der Nacht.
Indem man sich dabei auf die Buddhas und Bodhicitta stützt,
sollte dadurch der Rest der Vergehen gereinigt werden.

1. die Ansammlung des Bekennens
2. die Ansammlung der Widmung
3. die Ansammlung der Mitfreude

Sie werden Ansammlungen - Sanskrit Skandha - genannt, weil eine Ansammlung aus vielen Teilen entsteht. Hier beinhaltet Ansammlung, dass diese Praxis eine Synthese unterschiedlicher Methoden des Bekennens,
des Widmens und
des Sichfreuens ist.

Sie beinhaltet die Rezitation der Namen der 35 Buddhas, die ganz besonders gelobt haben, alle Täuschungen und Hindernisse im Geist der fühlenden Wesen aufzulösen.

Der Übersetzer Marpa, Gründer der Kagyü Tradition,
Tsongkhapa, Gründer der Gelug Tradition,
sowie sein Nyingma Lehrer Lhodrag Drubchen Läkya Dorje,
führten ihre vorbereitenden Übungen (Ngöndro) in Verbindung mit diesem Sutra durch. Es heißt, dass Tsongkhapa vor jedem einzelnen der 35 Buddhas 111.111 Niederwerfungen gemacht hat.

Wenn man diese Praxis mit Aufrichtigkeit und einer starken Überzeugung hinsichtlich des Gesetzes von Ursache und Wirkung durchführt, wird sie eindeutig zu meditativer Einsicht und zunehmendem Glück im täglichen Leben führen.

Informationen zum Hintergrund des Sutra

Das „Sutra der drei umfassenden Ansammlungen“ ist ein Text aus dem Maha-Ratnakuta-Sutra - eine umfangreiche Sammlung von Mahayana Sutren.

Ursprung der Praxis

Das ‚Eingeständnis der Vergehen‘ geht auf folgenden Vorfall zurück: 35 Bodhisattvas, die noch am Anfang des Weges waren, gingen gemeinsam betteln und verursachten unglücklicherweise den Tod des Sohnes eines Bierverkäufers. Sie baten daraufhin den älteren Mönch Upali, den Buddha um ein Sutra zu bitten, mit dessen Hilfe sie dieses Vergehen eingestehen und läutern könnten.

Daraufhin lehrte der Buddha das ‚Sutra der drei Ansammlungen‘. Er strahlte Licht aus und aus den zehn Himmelsrichtungen erschienen 34 Buddhas gefolgt von einer Vielzahl weiterer Buddhas. Sie gruppierten sich um Buddha Shakyamuni und verweilten dort während die 35 von Reue ergriffenen Bodhisattvas zu ihnen Zuflucht nahmen, Bodhicitta - den Herzgeist des Erwachens – weckten und Gaben darbrachten. Die Schüler warfen sich vor ihnen nieder und bekannten ihre Vergehen. Schon nach dem ersten Bekennen waren sie vollständig von aller Negativität gereinigt und erreichten die erste Ebene wie auch höhere Ebenen der Verwirklichung.

Ihrem Beispiel folgend solltest du genauso vor diesen 35 Buddhas Zuflucht nehmen, den Herzgeist des Erwachens wecken, Gaben darbringen und alles Negative aus allen Leben seit anfangsloser Zeit eingestehen und bereuen. Tust du dies, so werden all deine Fehler vollkommen geläutert und du wirst den ganz und gar vollkommenen, völlig erwachten Seinszustand verwirklichen.

Die Praxis dieses Sutra ist für die Bodhisattvas auf dem Weg des Erwachens, die Anfänger sind und noch keine tiefe Verwirklichung erlangt haben. Bodhisattvas, die sich auf der ersten Ebene (Sanskrit: Bhumi) der Verwirklichung befinden sind so weit geläutert, dass sie nicht mehr in negative Geisteshaltungen zurückfallen. Diese Ebene heißt ‚Höchste Freude‘, weil alle leidvollen emotionalen Konditionierungen ein für allemal besiegt sind. Von da ab geht die Entwicklung über neun weitere Ebenen immer weiter in vollkommene Freude und Freiheit hinein bis zur Buddhaschaft. Buddha heißt auf Tibetisch *San-gye*, was bedeutet: vollkommen geläutert - vollkommen erblüht.

- Wenn man so schwere Vergehen begangen hat wie die ‚Fünf mit sofortigen Folgen‘, dann sollte man unverzüglich die ‚Vier Kräfte der Läuterung‘ wecken, sich über Monate oder Jahre verbeugen und dabei mit den fünf Gliedmaßen (Knie, Hände, Stirn) den Boden berühren. Indem man auf diese Weise seine Vergehen bekennt und bereut, werden die Anzeichen der Läuterung auftauchen und man wird gereinigt sein.
- Wenn man mittelschwere Vergehen begangen hat, so sollte man über sechs Monate täglich sechsmal das *Sutra der drei Ansammlungen* praktizieren.
- Wer nicht so schwere negative Handlungen begangen hat, der sollte sieben Tage lang täglich drei Sitzungen praktizieren.
- Jemand, der unsicher ist, ob sein Handeln negativ war oder nicht, sollte eine Praxissitzung durchführen.

So wird es in den mündlichen Unterweisungen erklärt.

Die vier Kräfte der Läuterung

Ob eine Handlung heilsam ist oder nicht, hängt von unserer geistigen Einstellung ab. Selbst die Praxis des Dharma ist verdorben, wenn sie nicht mit reiner Motivation praktiziert wird.

Es gibt zwei Arten von Schleier im Geist, die wir läutern müssen:

- die gröberen Schleier der Geistesgifte oder negativen Emotionen
- und die subtilen Schleier in Bezug auf Gewahrsein.

Alle konflikträchtigen Emotionen beruhen auf dem Muster von Anhaftung und Ablehnung und der ihnen zugrunde liegenden Unwissenheit. Negative Gefühle halten uns im Kreislauf der Leiden gefangen und verhindern Befreiung.

Aufgrund der subtilen Schleier in Bezug auf Gewahrsein können wir das Greifen nach Subjekt und Objekt nicht erkennen und auflösen. Sie verhindern, dass wir Leerheit verstehen und Allwissenheit verwirklichen.

Alle schädlichen Handlungen werden durch offenes Bekennen gereinigt. Dieses Bekennen sollte mit Hilfe von vier Kräften geschehen:

- der Kraft der Reue aus Bedauern über früher begangene schädliche Handlungen,
- der Kraft der Anwendung von Gegenmitteln,
- der Kraft der Abkehr von Fehlern,
- der Kraft des Rückhalts.

1. / DIE KRAFT DER REUE

Du sollest Bedauern entwickeln, indem du ermisst, wie sinnlos schädliche Taten sind, wie angsteinflößend ihre Folgen sind, und wie notwendig es ist, sich ihrer schnellstens zu entledigen.

SCHÄDLICHE TATEN SIND SINNLOS

Überlege Folgendes: Alle meine schädlichen Handlungen, sei es um Feinde zu vernichten, Freunde zu beschützen oder um materiellen Besitzes willen, sind ausschließlich zum Vorteil dieses jetzigen Lebens. Doch zum Zeitpunkt des Todes werden sie mich nicht begleiten, einzig und allein mein Karma wird mir wie ein Schatten folgen. Selbst wenn mir meine Vorhaben gelingen, so bleiben doch all die Schwierigkeiten und die Ermüdung letztlich fruchtlos.

DIE FOLGEN SIND ANGST-EINFIÖSSEND

Die Folgen schädlicher Taten sind äußerst angsteinflößend. Die Unterbrechung des Lebens zum Zeitpunkt des Sterbens, die Boten des Herrn des Todes unmittelbar danach und nach dem Tod die Wiedergeburt in den drei niederen Daseinsbereichen.

ES IST NOTWENDIG IST, SICH IHRER SCHNELLSTENS ZU ENTLEDIGEN

Aus Angst vor den Folgen deiner schädlichen Handlungen musst du sie sofort reinigen, denn wenn du plötzlich stirbst, ohne sie gereinigt zu haben, besteht die große Gefahr in ein Loch zu fallen, aus dem es kein Entrinnen gibt.

Aus diesen drei Gründen entwickle Reue und lege vor einem gesegneten Gegenstand ein Bekenntnis ab.

Karmapa Wangchug Dorje

Dies ist so als hättest du einen mächtigen Herrn, dir die Schulden zu erlassen.

DIE GRUNDLAGE spiritueller Verwirklichung ist das Einhalten reiner ethischer Disziplin, das heißt überhaupt keine nichtheilsamen Handlungen zu begehen und keine der drei Ebenen von Gelöbnissen zu brechen oder zu überschreiten. Diese Gelöbnisse sind: die Pratimoksha Gelübde, die Gelöbnisse der persönlichen Befreiung - Nichtordinierte wie Ordinierte eingeschlossen, die Bodhisattva Gelübde und die tantrischen Verpflichtungen derer, die aktiv dem Tantra folgen. Die Weise sie rein zu halten, während man die starke Auswirkung nichtheilsamer Handlungen reduziert oder vernichtet, besteht darin, immer wieder die eigenen Überschreitungen offen zu legen und die Tendenz sie zu wiederholen abzuschneiden.

Die hauptsächliche Bedeutung von Bekennen, Bereuen wird in der wörtlichen Bedeutung seines tibetischen Equivalents, nämlich „shag-pa“ wiedergegeben, was bedeutet „aufspalten“, „bloß legen“ oder „bekannt machen, offenbaren“. Zum Beispiel ein Wesen willentlich zu töten, und sei es nur ein kleines Insekt, ist eine Überschreitung des fundamentalen buddhistischen Grundsatzes nicht zu töten. Wird dieses Tun geheim gehalten statt offen eingestanden, so wird dadurch die Auflösung seiner möglichen leidvollen Auswirkungen viel schwieriger. Offenheit und Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit in jeder Situation ist die Essenz des buddhistischen Weges.

Weltliche Wesen sind von emotionalen und psychischen Trübungen wie Begehren, Aggression und Unwissenheit durchtränkt, was sie ganz natürlich in Konflikte und Verwirrung hinein führen und so ihr

Elend vergrößern. Die hauptsächliche Quelle von Leid und Verwirrung entspringt unserem Geist und unserm Blick aufs Leben. Wenn die schädlichen geistigen Faktoren verringert werden, werden Frieden des Geistes und Harmonie aufscheinen.

Das Verstehen des Wertes von Bekennen und Reue hängt vom Verstehen des Gesetzes von Ursache und Wirkung ab. Im Grunde bedeutet dies zu verstehen, dass heilsame Handlungen zu Freude und Glück und nichtheilsame Handlungen zu Frustration und Leid führen. Alle Wesen gleichen sich in dem Wunsch, Leid meiden und Glück genießen zu wollen. Wir müssen in Übereinstimmung mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung leben, damit wir dieses universell geteilte Ziel wirklich erreichen. Dies ist die hauptsächliche Lehre des vollkommen Erwachten Buddha Shakyamuni. Alle höheren Einsichten fußen auf diesem Fundament.

Solange wir nicht erkennen, dass die Konsequenzen von negativen Handlungen Leid, Unwohlsein und Verwirrung sind, werden wir niemals ein wirkliches Gefühl des Bedauerns entwickeln. Ein echtes Gefühl der Reue ist die wichtigste der vier Kräfte, denn dies führt ganz natürlich zu den anderen drei.

Auch wenn wir viele Dinge in unserem Leben bedauern, ist es doch selten, dass wir die Fehler, die wir begangen haben, wirklich bereuen. Dies zeigt, dass wir zu kurzfristig sind. Wir haben das Gefühl, dass wir die Auswirkungen unserer in diesem Leben begangenen Handlungen auch in diesem Leben sehen und erfahren müssten. Doch werden die meisten Folgen der in diesem Leben begangenen Handlungen, besonders von schweren negativen Handlungen, nicht in dieser Lebenszeit erfahren werden, sondern in zukünftigen Leben zu intensivem Leid heranreifen. Wenn wir also nicht unmittelbar nach dem Begehen einer negativen Handlung Leid erfahren, ist dies nicht der Beweis dafür, dass Ursache und Wirkung nicht existieren. Wenn wir akzeptieren, dass eine Eiche aus einer kleinen Eichel heranwächst, warum nicht dann auch akzeptieren, dass Leid aus nichtheilsamen Handlungen und Glück aus heilsamen Handlungen resultiert. Wirkliches Gewahrsein der alltäglichen Handlungen macht uns klar, dass Handlungen, die auf einer Neigung zu Begehren, Ärger etc. beruhen, für uns selbst wie für andere in Unzufriedenheit resultieren.

Eins der kräftigsten Gegenmittel zur Reinigung vergangener Gewohnheitstendenzen ist ihr Eingeständnis und von all den verschiedenen Formen von Eingeständnis ist das kraftvollste die Praxis des „Sutra der drei Ansammlungen“.

nach Geshe Ngawang Dhargye

2. / DIE KRAFT DER ANWENDUNG VON GEGENMITTELN

Die zweite Kraft besteht darin, als Gegenmittel zu schädlichen Handlungen heilsame Handlungen auszuführen. Zahlreiche schädliche Taten können durch eine einzige heilsame Tat vernichtet werden.

Mahaparinirvana Sutra:

Selbst durch das Ausführen einer einzigen heilsamen Handlung werden viele schädliche Handlungen vernichtet.

Sutra des reinen goldenen Lichtes:

Wer tausend Zeitalter lang ungeheuer schädliche Handlungen begangen hat, kann diese durch ein einmaliges vollständiges Bekenntnis reinigen.

Dies ist, als würde etwas Verschmutztes gewaschen und mit Duftwasser benetzt.

3. / DIE KRAFT DER ABKEHR VON FEHLERN

Die dritte Kraft besteht darin, aus Angst vor den Folgen schädlicher Handlungen zu versprechen, solche in Zukunft zu unterlassen: „Ihr spirituellen Meister, vor euch bereue ich all meine schädlichen Handlungen. Sie sind nicht gut, und ich werde sie jetzt an nie wieder begehen.“

Dies ist, als würden Wasserrohre umgeleitet.

4. / DIE KRAFT DES RÜCKHALTS

Die vierte Kraft besteht darin, Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen und Bodhicitta zu entwickeln.

Bodhicharyavatara:

Weshalb stützen sich kluge Menschen nicht auf Bodhicitta, das sie augenblicklich von schädlichen Taten befreien kann, wie ungeheuerlich diese auch sein mögen, so wie jemand von panischer Angst erlöst wird, indem er sich auf einen Helden stützt.

Karmapa Wangchug Dorje

Dies ist, als hielte sich ein schwacher Mensch an einem starken Menschen fest oder als überwände man Gift mit Mantras.

Visualisation der 35 Buddhas

Stelle dir vor, dass vor dir im Raum die 35 Buddhas als Bezugspunkt deiner Praxis erscheinen, vollkommen strahlend und makellos, mit all den besonderen Zeichen der Vollkommenheit eines Vollerwachten. Sie sind aus reinem, lichtvollen Prana (subtile Lebensenergie) gewoben, im Raum schwebend wie die Figuren in einem 3D Film ... Sie sitzen jeweils auf einem Thron, der von Löwen oder Elefanten getragen wird. Auf jedem Thron befinden sich eine Lotusblüte und darüber eine flache Mondscheibe, die den Buddhas als Kissen dienen. Der Lotus wächst im Schlamm, doch seine Blüten sind vollkommen makellos und rein, er ist ein Symbol für die wahre Natur der Wesen, die niemals vom Schlamm der Verwirrung und Negativität befleckt werden kann. Der volle Mond steht für das vollkommene Erwachen.

Ausführliche Form

Visualisiere die in Vajrahaltung auf Lotus und Mond sitzenden Buddhas mit ihren jeweiligen Merkmalen: die Körperfarbe, die Haltung der Hände und was sie in den Händen halten, ihr himmlisches Gefilde, ihre Himmelsrichtung, ihr Gefolge und so fort. Dann stelle dir vor, dass du deinen Körper unzählige Male vervielfältigst, rezitiere laut die Namen der Buddhas und verbeuge dich mit tiefer Hingabe vor ihnen.

Einfache Form 1



Wenn diese Vorstellung zu komplex für deinen Geist ist, dann visualisiere die Buddhas einfach in der Farbe, die du vorziehst - sei es golden, weiß, rot, gelb, grün oder blau – und entweder in der Mudra der Erdberührung oder des Lehrens (Dharmachakra Mudra). Verbeuge dich dann voller Hingabe vor ihnen.

Einfache Form 2

Die Version von Karma Chagme ist ebenfalls relativ leicht und hält den Geist frei fürs Wesentliche.

Im Zentrum sitzt auf einer großen Lotusblüte der goldfarbene Buddha Shakyamuni.

Er hält die Hände in der Vajra-Feuer-Mudra auf Brusthöhe - das heißt die Finger sind ineinander verschränkt, nur die beiden Mittelfinger sind gestreckt und berühren einander.

Diese Mudra symbolisiert das Vajra-Feuer, das alle Leid bringenden Geistesstörungen (*Kleshas*) verbrennt.

In Kreisen um ihn herum sitzen die anderen 34 Buddhas, alle von strahlender, goldener Körperfarbe und mit der Vajra-Feuer-Mudra auf Brusthöhe.

Auf dem ersten Kreis von 4 Blütenblättern sitzen die Buddhas 2 bis 5, auf dem zweiten Kreis mit 10 Blütenblättern die Buddhas 6 bis 15, auf dem nächsten Kreis aus 10 Blütenblättern die Buddhas 16 bis 25 und auf den nächsten 10 Blütenblättern die Buddhas 26 bis 35. Alle tragen die Mönchsroben und blicken zu uns (nach Osten).

Wir selbst sind von zahllosen Wesen umgeben.

Laut Karma Chagme kann man sich auch vorstellen, dass die 34 Buddhas auf eigenen Lotusblüten in einem Kreis um Buddha Shakyamuni sitzen.

Wichtig ist, dass du die Buddhas in deinem Geist wirklich lebendig vergegenwärtigst und dir vorstellst, dass sie voller Liebe, Mitgefühl und Weisheit auf dich schauen.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, die 35 Buddhas zu visualisieren. Doch ist es nicht nötig, sie alle zu kennen. Eine der beiden einfachen Formen ist vollkommen ausreichend.