

Gendün Rinpoche



Die Praxis der Niederwerfungen



bodhisattva edition

IN DER DHARMAPRAXIS müssen wir Schritt für Schritt vorgehen und die Praxis stufenweise in richtiger Reihenfolge erlernen, indem wir eine nach der anderen verwirklichen. Wenn man ein Haus bauen will, muss man zu Beginn das Fundament in die Erde setzen. Darauf werden die Mauern errichtet, und dann erst kommt das Dach. Würde man das Dach decken, ohne einen soliden Unterbau zu haben, bräche alles zusammen. Mit der Dharmapaxis ist es genau dasselbe: Man sollte nicht mit zu vielen Übungen beginnen und nicht gleich zu hoch ansetzen, sondern zuerst ein solides und festes Fundament schaffen.

Der Dharma beginnt mit der vorbereitenden Praxis, die in die vier äußeren, inneren und besonderen vorbereitenden Übungen unterteilt ist. Die vier äußeren vorbereitenden Übungen bestehen in der Auseinandersetzung mit den vier grundlegenden Betrachtungen:

Die *erste* bezweckt, die Freiheiten und Vorteile, die wir mit diesem menschlichen Leben erlangt haben, richtig zu verstehen. Wir müssen über die Seltenheit und Kostbarkeit des menschlichen Lebens gut nachdenken und begreifen, worin seine eigentliche Bedeutung liegt: in der Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren.

Als *zweites* denkt man, um die Kostbarkeit dieses Lebens besser würdigen zu können, über Tod und Vergänglichkeit nach. Zur Zeit des Todes sind alle Anstrengungen, die wir in die Welt gelegt haben, aller Wohlstand, aller Ruhm, alle Macht dieser Welt völlig nutzlos. Wir müssen allein gehen, ohne Hilfe, ohne Besitz - nichts und niemand wird uns begleiten. Das einzige, was zur Zeit des Todes weiterhilft, ist der Dharma, die Ansammlung positiver Handlungen. Wenn man sich darauf besinnt, wird man es sehr wichtig finden, den Dharma zu praktizieren, und ohne Zögern und Zaudern die notwendige Begeisterung für die Praxis aufbringen.

Als *drittes* muss man erwägen, dass von unserem jetzigen Verhalten abhängt, welcher Art von Erfahrungen wir in Zukunft begegnen. Positive Handlungen bringen Glück und negative Handlungen bringen Leid. Wenn man sich dessen bewusst ist, trifft man die Wahl. Falls man nach Glück strebt, versteht man, dass man dieses Glück selbst hervorbringt, indem man durch positives Handeln und Aufgeben alles Negativen mehr Kontrolle über sein Verhalten gewinnt.

Als *viertes* denkt man über die Fehler und Unzulänglichkeiten des Samsara, des weltlichen Lebens und der weltlichen Ziele nach: darüber, dass sie einen alle nur dahin führen, mehr negative Handlungen zu begehen und mehr negatives Karma zu schaffen. Aufgrund unserer negativen Handlungen befinden wir uns schon in diesem Leben in vielen Schwierigkeiten, und das durch sie angesammelte negative Karma wird uns in den nächsten Leben noch mehr Leid bereiten.

Bedenkt man so seine Lage anhand der vier grundlegenden Erwägungen, dann wendet man seinen Geist von Samsara ab und gewinnt Interesse am Dharma, weil er einem bedeutungsvoller und sinnvoller erscheint. Nur durch diese Art von Nachdenken kann man das nötige Verlangen nach Dharmapraaxis entwickeln. Sonst fehlt einem der Antrieb, den Dharma zu praktizieren.

Zudem sollten wir in Betracht ziehen, dass dieser Körper, dieses Leben, diese Welt im Vergleich zu dem, was wir danach erfahren müssen, nur sehr kurze Zeit währen. Hingegen wird das, was danach kommt, unser wirkliches Land sein. Auf diese neue Erfahrung, auf diese neue Welt, die wir nach dem Tode erleben, müssen wir uns vorbereiten. Wenn wir lediglich mit diesem Leben befasst sind, werden wir unsere kurze Lebensspanne nur damit verbringen, mehr Geld, mehr Wohlstand, mehr Ruhm, mehr Macht, mehr Wissen zu erlangen. Aber nichts von dem kann uns zur Zeit des Todes und bei dem, was danach kommt, helfen, weil wir nichts davon mitnehmen können - weder Geld, noch Macht, noch Ruhm, selbst unser Wissen nicht. Wir sind ganz und gar auf uns gestellt. Das einzige, was wir mitnehmen können, ist der Zustand unseres Geistes, das heißt das, was wir an positiven und negativen Handlungen angesammelt haben. Das Ergebnis von schlechten Handlungen wird unser Geist in der Form von Verwirrung und großem Leid erleben. Zu dem Zeitpunkt wird es weder möglich sein, dieses Karma mit jemand anderem zu tauschen, noch die eigene Lage zu verbessern. Wir werden völlig hilflos und machtlos sein und keine Kontrolle darüber haben, was aus uns wird, sondern den Auswirkungen unseres Karmas und der negativen Zustände unseres Geistes ohnmächtig ausgeliefert sein. Wir sollten verstehen, dass wir jetzt die Freiheit besitzen zu bestimmen, wie und mit welchem Ziel wir handeln, und damit beginnen, durch gute Handlungen und Dharmapraaxis positive Umstände für die Zukunft zu schaffen.

Nur eins wird uns zur Zeit des Todes wirklich hilfreich und nützlich sein: wie sehr wir unseren Geist im Dharma ausgebildet haben. Diese Ausbildung wirkt in natürlicher Weise positiv auf unseren Geist. Und wenn wir sterben, wissen wir, was getan werden muss und wie es getan werden soll. Wir verfügen über die Möglichkeit, die Situation zu kontrollieren. Haben wir diese Fähigkeit nicht vorher erarbeitet, können wir sie im Tode nicht mehr erlangen. Wenn wir nicht wissen, wie wir bei den Drei Juwelen Zuflucht und Schutz suchen können - zur Zeit des Todes sind wir nicht mehr imstande, es zu erlernen. Dann wird es zu spät sein. Wissen wir nicht, wie wir zum Lama beten können oder welche Ängste und Erscheinungen im Bardo auftreten, so wird es uns, weil wir nicht darauf vorbereitet sind, unmöglich sein, mit den auftretenden Situationen umzugehen. Darum müssen wir jetzt mit unserer Praxis beginnen. Wir müssen lernen, wie man Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmt, wie man zum Lama betet, wie man die Nachtod-Erfahrungen erkennt und wie man sich darauf vorbereitet.

Die vier grundlegenden Betrachtungen lassen uns die Notwendigkeit der Dharmapraaxis verstehen und lenken unseren Geist mitten auf den Weg zur Erleuchtung. Dann beginnen wir mit der Praxis der vier inneren vorbereitenden Übungen, die mit Zuflucht und Niederwerfung anfangen. Durch diese eine Praxis allein ist es möglich, vollkommene Erleuchtung zu erlangen, weil sie eine allumfassende Praxis ist: Wenn man Niederwerfungen macht, handelt man auf der Ebene von Körper, Rede und Geist, und es findet ein machtvoller Reinigungsprozess auf diesen drei Ebenen statt. Da es keine Unreinheit oder Schleier gibt, die nicht durch Körper, Rede und Geist geschaffen worden sind, hat man durch diese Praxis die Möglichkeit, alle Befleckungen von Körper, Rede und Geist zu läutern. Wie vollzieht sich dieser Läuterungsprozess? Auf der körperlichen Ebene entfernen wir die Schleier durch rückhaltlose Darbringung unseres Körpers an die Drei Juwelen und alle fühlenden Wesen, deren Bedürfnisse dadurch gestillt werden. Wenn der Körper völlig geläutert ist, manifestiert er sich als Nirmanakaya, als Ausstrahlungskörper der Erleuchtung. Auf der Ebene der Rede rezitieren wir voll Glauben und Vertrauen das Zufluchtsgebet und läutern dadurch die Schleier der Rede. Die reine, geläuterte Rede ist der Sambhogakaya, der Kommunikationskörper der Erleuchtung. Auf der geistigen Ebene gelangen wir durch immer größer werdendes Vertrauen und zunehmende Hingabe zum augenblicklichen Gewahrsein unseres Geistes: zu wahren Mitgefühl, das immer Wohlergehen und Nutzen aller fühlenden Wesen beabsichtigt. So verwirklichen wir die Essenz des eigenen Geistes, den Dharmakaya. Durch diese Praxis kann man also das Ziel der Erleuchtung vollständig erreichen: Wenn nämlich die drei Ebenen von Körper, Rede und Geist geläutert sind, erscheinen sie spontan als die drei Kayas des Buddha.

Bevor wir uns niederwerfen, bitten wir um den Segen des Lama: Indem wir die Hände oberhalb der Stirn falten, bitten wir um den Segen seines Körpers, mit gefalteten Händen in Höhe der Kehle um den Segen seiner Rede und in Höhe des Herzens um den Segen seines Geistes. Wir stellen uns dann vor, dass wir von den Drei Juwelen und vom gesamten Zufluchtsbaum vollständig allen Segen von Körper, Rede und Geist erhalten haben und dass durch die Macht dieses Segens alle karmischen Schleier, alles Negative, das durch Körper, Rede und Geist geschaffen wurde, vollkommen gereinigt ist und wir dadurch untrennbar von Körper, Rede und Geist des Lama und der Drei Juwelen geworden sind.

Wenn wir uns dann niedergeworfen haben, berühren unsere fünf Gliedmaßen - Arme, Beine und Kopf - den Boden, und wir stellen uns vor, dass die fünf Geistesgifte - Unwissenheit, Stolz, Ärger, Begierde und Eifersucht - vom Körper abgeworfen werden. Der Körper ist dann von diesen negativen Tendenzen restlos befreit und stattdessen erscheinen die fünf Weisheiten - die erleuchteten Aspekte dieser fünf Geistesgifte. Dies geschieht jedoch nur, wenn wir voll darauf ver-

trauen. Ohne Glauben und Vertrauen ist eine derartige Läuterung nicht möglich. Die Niederwerfungen wären dann einfach nur ein Zeitvertreib, der nichts Besonderes bewirkt.

Wir sollten nicht denken, dass wir unsere Niederwerfungen alleine machen, sondern eine weite und offene Geisteshaltung erzeugen und uns vorstellen, dass wir uns gemeinsam mit allen fühlenden Wesen niederwerfen. Gleichzeitig bringen wir zahllose Ausstrahlungen von uns selbst hervor. Diese unermessliche Versammlung rezitiert das Zufluchtsgebet. Der Klang des Gebetes durchdringt alle Welten, als käme es spontan aus allen Erscheinungsformen des gesamten Universums. Alles sollte ausgesprochen faszinierend sein, überaus anziehend und leuchtend. Es ist sehr wichtig, sich dies so vorzustellen. Wenn man denkt, »ich mache allein eine Niederwerfung«, dann hat man am Ende eine Niederwerfung gemacht. Stellt man sich jedoch vor, dass alle fühlenden Wesen, außerdem Millionen und Abermillionen Ausstrahlungen von einem selbst sich niederwerfen, dann wird man in einer Niederwerfung Billionen vollendet haben» Dies ist kein Mittel, um mit den Niederwerfungen schnell fertig zu werden, sondern eine Methode des Vajrayana, die Praxis bedeutungsvoller und wirksamer zu machen. So hat sie mehr Reinigungskraft.

Wenn wir die Niederwerfungen ausführen, werden wir unter Umständen ziemliche Schmerzen in Armen und Beinen, ja möglicherweise im ganzen Körper spüren und werden vielleicht denken: ‚Dies ist zu schwierig für mich. Ich bin nicht imstande, da hindurchzugehen.‘ Das Vertrauen in die Praxis beginnt zu schwinden, oder wie man auf tibetisch sagt, das Vertrauen wird aufgefressen. Zu dem Zeitpunkt müssen wir uns folgendermaßen ermutigen: ‚Was ich hier tue, ist eine wirklich heilsame und positive Handlung. Sie ist so außerordentlich wichtig, weil daraus ein positives Ergebnis entstehen wird. Bis jetzt war ich imstande, alle meine Energie für weltliche, bedeutungslose und verrückte Tätigkeiten aufzubringen, und bin dessen bis zu diesem Augenblick niemals müde geworden. Infolge dieser nutzlosen Aktivitäten leide ich jetzt, weil ich immer noch so sehr an Samsara festhalte. Ich habe mich bis jetzt immer in Samsara aufgehalten und bin nun aufgrund dieser durch die Niederwerfungen verursachten Schmerzen fast schon wieder bereit, zu all seinen Leiden zurückzukehren. Ich hänge wirklich sehr am Leiden. Wenn ich schon so sehr daran hänge, dann soll es zumindest etwas Nützliches für die fühlenden Wesen sein. Vielleicht bin ich durch dieses Leiden imstande, das Leiden der anderen zu verstehen, es auf mich zu nehmen und so die Leiden aller Wesen aufzulösen. Ich wünsche mir, durch diese Praxis jemand zu werden, der alle Negativitäten dieses Körpers in diesem Leben vollständig läutert und alle Wesen in den Zustand der großen Befreiung versetzen kann.‘ Damit man sich an den Schwierigkeiten oder Krankheiten, die während der Niederwerfungen auftreten können, nicht festklammert, sollte man folgen-

des denken: ‚Was mir im Augenblick geschieht, ist das Ergebnis von Ich-Anhaftung. An diesem Ich liegt es, dass ich seit anfangsloser Zeit durch Samsara wandere. Die Niederwerfungen sind jedoch das unmittelbare Heilmittel gegen Ich-Anhaftung, die Wurzel von Samsara. Aufgrund früherer Handlungen des Ego leide ich jetzt. Und wer leidet? Es ist das Ego selbst! So befinde ich mich tatsächlich in einer günstigen Lage, denn je mehr das Ego leidet, desto schneller werde ich von ihm befreit werden. Dies ist ein sehr gutes Zeichen, und ich sollte es als die Güte der Drei Juwelen betrachten, dass ich imstande bin zu sehen, wie machtvoll meine Ich-Anhaftung ist. Wie glücklich bin ich, diese Anhaftung jetzt auflösen zu können.‘ Wenn man so denkt, entsteht Dankbarkeit für die Schmerzen, die man erfährt, und dadurch werden die Schmerzen verschwinden. Man sollte die vorbereitenden Übungen nicht für eine zweitrangige Praxis halten: als könne man mit ihnen, weil sie nur die Vorbereitungen sind, nicht die volle Erleuchtung erlangen. Viele denken so. Aber dies ist nicht richtig. Tatsächlich sind sie ziemlich außergewöhnliche Übungen, und das ist auch ihr eigentlicher Name - denn ihre Auswirkungen sind wirklich außergewöhnlich. Wenn man nämlich Körper, Rede und Geist durch sie völlig geläutert hat, ist man frei von Schleier und Befleckungen. Und wenn es keine Schleier und Befleckungen mehr gibt, ist man erleuchtet, vollkommen erwacht.

Alle vier vorbereitenden Übungen bauen aufeinander auf.

- Als erstes nehmen wir Zuflucht und bringen Niederwerfungen dar, um uns fest auf dem Weg der Befreiung zu verankern.
- Als zweites reinigen wir unseren Seinsstrom durch die Dorje Sempa-Meditation und die Rezitation des Hundert-Silben-Mantras von allen tieferliegenden Negativitäten.
- Als drittes sammeln wir durch die Mandala-Opferung alles Positive.
- Und als viertes schließlich werden wir durch den Guru Yoga zum reinen Gefäß für den Segen des Lama. Warum brauchen wir den Segen des Lama? Zuerst läutern wir uns selbst, und dann kommt der Segen des Lama. Durch den Segen des Lama ist man imstande, unmittelbar die Essenz des Geistes zu sehen. Was sieht man dann? Dass der Sehende und das Gesehene nicht verschieden sind, keine Dualität zwischen ihnen besteht. Auf diese Weise wird man durch den Segen des Lama völlig eins mit dem Geist des Lama. Die dualistische Trennung zwischen Subjekt und Objekt hört auf, und dies ermöglicht es, die Natur des Geistes zu verwirklichen. Wahres Sehen bedeutet, dass es zwischen dem Sehenden und dem, was gesehen wird, keinen Unterschied gibt.

Wenn man bei den Niederwerfungen nach einer Weile müde wird, sollte man sich in Meditationshaltung hinsetzen und *shine* - ruhiges Verweilen - praktizieren. Da Körper und Geist müde sind, gibt es wenig Festhalten und Greifen im Geist, und man kann sehen, wie leicht sich der Geist in seiner Augenblicklichkeit nie-

derlässt. Dadurch gewinnt man Stabilität und kann den Geist leichter kontrollieren. Nach einer Weile, wenn Körper und Geist geruht haben, werden wieder mehr Gedanken und Erregung entstehen. Dies ist das Zeichen, dass man mit den Niederwerfungen weitermachen soll. So kann man beides abwechseln. Wenn zu viel Erregung im Geist ist und man sie nicht kontrollieren kann, wirken die Niederwerfungen als Gegenmittel; und wenn Körper und Geist müde geworden sind, ist die sitzende Meditation das Heilmittel. In dieser Weise kann man beständig praktizieren.



bodhisattva edition