

# **Puja mit Körper, Rede und Geist**

**Liebe FreundInnen,**

**in diesem Jahr, in dem ich nur sehr selten hier bei MaO zu Gast sein werde, denn ich verlege, wie die meisten von euch wissen, meinen Wohnsitz am 1. Februar nach Essen, in diesem Jahr also wird das Sangha-Team hier in verschiedenen Vortragsreihen euch die Art des hilfreichen Denkens, Redens und Handelns, die der Buddha empfiehlt, näher bringen.**

**Jessi hat letzte Woche bereits mit einem Vortragszyklus begonnen, nämlich zu den acht weltlichen Winden, die die weltlichen, die nicht-spirituellen Menschen umtreiben. Sie hat das letzte Mal über zwei dieser sog. Winde gesprochen, über Gewinn und Verlust, also über etwas, womit sich die nicht-spirituellen Menschen sehr gern beschäftigen.**

**Neben den acht weltlichen Winden gibt es eine andere Gruppe von Dingen, die allerdings besonders die spirituell Praktizierenden umtreibt, also diejenigen, die sich geistig-moralisch entwickeln wollen. Dies sind die Sechs Perfektionen oder Vollkommenheiten, die ein Bodhisattva, ein Wesen auf dem Weg zur Vollkommenheit, übt. Diese Sechs Perfektionen sind**

- 1. dana (Gebefreude)**
- 2. sila (Ethik oder Tugend)**
- 3. ksanti (Geduld)**
- 4. virija (Tatkraft)**
- 5. dhyana (meditative Vertiefung) und**
- 6. prajna (Weisheit)**

**Hierzu wird euch Sven in nächster Zeit mehr erzählen. In zwei Wochen beginnt er mit der ersten dieser Sechs Perfektionen, mit Dana, mit freudig-freundlichem Geben. Ihr kennt das Wort Dana, es steht groß auf unserer Spendenbox, in die ihr**

**finanzielle Gaben einwerfen könnt, damit MaO, dieser Ort für spirituelles Wachstum in Gelnhausen, erhalten bleibt. Wenn wöchentlich durchschnittlich 170 EUR gespendet werden, kann MaO über das Jahr 2017 hinaus im derzeitigen Umfang aufrecht erhalten werden und wir können hier weiter Meditation und Buddhismus anbieten, ohne dafür eine bestimmte Gebühr pro Abend zu verlangen. Denn schließlich ist niemandem damit gedient, wenn Leute, die wenig Geld haben und keinen bestimmten Beitrag leisten können, wegbleiben.**

**Nein, auch wer nur wenig gibt - und selbst wer gar nichts geben kann - ist selbstverständlich willkommen, solange es MaO gibt. Und dazu, dass es MaO gibt, kann jeder unter anderem durch Dana beitragen. Ich erwähne das heute, weil das Sangha-Team beschlossen hat, darauf regelmäßig an den Meditationsabenden hinzuweisen, auch wenn das in den letzten Wochen vielleicht etwas in Vergessenheit geraten ist.**

**Wie nun übt eine Praktizierende diese Sechs Perfektionen? Das ist mein heutiges Thema. Nun sie übt auf dreifache Weise, nämlich mit Körper, Rede und Geist. Nehmen wir dazu ein Beispiel: da gibt es die Perfektion von sila, von Tugend. Und die erste Tugend, der erste ethische Vorsatz, ist: „Mit Taten liebender Güte läutere ich mich.“ Da geht es offensichtlich um Metta. Wir üben Metta mit Körper, Rede und Geist.**

**Wir üben hier regelmäßig jeden zweiten Donnerstag, die metta bhavana, die Übung zur Entfaltung von Liebe, Güte, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft. Das machen wir in der Meditation. Das ist also eine Übung im Geist, also auf der subtilsten, der feinsten, der untersten der drei Ebenen von Körper, Rede und Geist.**

**Aber wir sollten metta auch mit der Rede, mit Worten üben. Gut ist es, wenn unsere Worte Liebe, Güte, Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft ausdrücken. Das, was ich gerade mache, dieser Vortrag, ist beispielsweise Ausdruck hiervon. Ich spreche gerade über metta. Und seit September leite ich einen**

**Kurs, in dem wir uns ganz stark auf der sprachlichen Ebene mit metta beschäftigen: acht Monate lang. Wir tauschen uns dabei unter anderem mit Worten über unsere Erfahrungen in der meta bhavana aus, am nächsten Sonntag wieder. Wir machen bestimmte vertiefende Übungen zur metta bhavana, über die wir dann sprechen, um uns gegenseitig bei der Übung zu helfen und zu unterstützen.**

**Das ist also die zweite Ebene, die Ebene der Rede, der Sprache. Aber mindestens genau so wichtig ist es natürlich, dass wir die Haltung von metta, von Liebe, von Güte, von Freundlichkeit, von Hilfsbereitschaft, auch durch unsere Handlungen praktizieren, daher heißt der erste ethische Vorsatz, den BuddhistInnen üben: „Mit Taten liebender Güte läutere ich mich.“**

**Es gibt aber noch etwas, das ganz, ganz wichtig ist, wenn wir uns entwickeln wollen, und das ist Verehrung. Wenn unser Metta, unsere liebende Güte, unsere Freundlichkeit, auf etwas trifft, das spirituell höher ist als wir, dann entsteht Verehrung. Daher wird Verehrung in allen Religionen hoch geschätzt.**

**Die Christen verehren Gott und sie verehren Jesus, die Katholiken dazu noch zahlreiche Heilige. Die Moslems verehren Gott und ihren Propheten, daher rezitieren sie mantraartig „Gott ist groß und Mohammed sein Prophet.“ Naturreligionen verehren natürliche Phänomene, die Sonne beispielsweise, Quellen oder Baumheiligtümer. Und der nicht-spirituelle Mensch, der Weltling, verehrt in unserer Gesellschaft gewöhnlich das Geld. Das ist nichts Neues, das gab es schon vor Jahrtausenden. Die Bibel erzählt im 2. Buch Mose, Kapitel 32, dass das Volk Israel um ein Goldenes Kalb, das Symbol des Geldes, tanzte, kaum das Moses ihm den Rücken zugekehrt hatte.**

**Gerade in unserer Gesellschaft, in der kapitalistisch-konsumistischen Gesellschaft, dreht sich alles um Geld, um Gewinn und Verlust, womit ich auch an dieser Stelle die ersten**

**zwei der acht weltlichen Winde nenne, die der Buddha beschreibt.**

**BuddhistInnen verehren hingegen die drei Juwelen, womit keine wirklichen Edelsteine gemeint sind, sondern die drei spirituellen Kostbarkeiten:**

- den Buddha, unser Ideal,**
- den Dharma, die Lehre, die er verkündet hat, und**
- den Sangha, die Gemeinschaft derer, die dieser Lehre folgen.**

**Das Symbol der drei Juwelen haben wir hier an die Wand des Meditationsraums gemalt und es befindet sich auch auf der Kerze, die hier brennt. Und auch die buddhistische Bewegung, der Meditation am Obermarkt angehört, heißt Triratna, zu deutsch: Drei Juwelen.**

**Verehrung bedeutet: wenn wir etwas verehren, rücken wir es in den Mittelpunkt unseres Geistes und unseres Herzens, sei es Gott, Jesus, der Mammon, also das Geld, oder die Drei Juwelen. Dabei ist es ein ganz normales menschliches Bedürfnis, etwas zu verehren, das ist im besten Sinne ein spirituelles Bedürfnis. Der Buddha hat erzählt, dass er unmittelbar nach seinem Bodhi, seinem Erwachen, seiner Erleuchtung, zunächst erschreckt feststellte, dass er jetzt Schwierigkeiten habe, etwas zu verehren. Wir erinnern uns, Verehrung ist so definiert, dass es entsteht, wenn unser metta auf etwas spirituell Höheres trifft. Da ist aber niemand, der spirituell höher steht als der Buddha, da ist kein Lehrer, kein Heiliger oder Gott, zu dem er hätte aufblicken können.**

**Aber um dennoch diesem Bedürfnis nach Verehrung folgen zu können, nahm er sich eine ganze Woche Zeit, eine der Bedingungen für sein Bodhi, für sein Erwachen, zu verehren, nämlich den Bodhi-Baum, den Baum, unter dem er bei seinem Erwachen saß. Dieser Baum hatte ihm Schatten gespendet im heißen indischen Mai, er war für ihn auch ein Symbol der**

**Beharrlichkeit, der Standhaftigkeit, der Erdung, der Verwurzelung auf dem Boden der Tatsachen. Und der Baum hat, wie alle seine Artgenossen, den Sauerstoff erzeugt, den der Buddha und wir alle atmen können, atmen müssen.**

**So verehrte Buddha Sakyamuni diesen Baum volle sieben Tage lang, so wichtig war selbst ihm, dem Buddha, das Zeigen von Verehrung. Und als Sven vor einigen Jahren in Indien war, in Bodh Gaya, wo der Buddha sein Erwachen hatte, hat er vom Bodhi-Baum zwei abgefallene Blätter mitgebracht, die wir hier im Meditationsraum aufgehängt haben. So können wir uns immer dieser Verehrung, dieser heiligen Handlung, die der Buddha damals ausführte, erinnern und daran anknüpfen.**

**Buddhistinnen und Buddhisten drücken ihre Verehrung vor allem aus – ich sagte es bereits - für die drei Juwelen, für**

- 1. den Buddha, dem Ideal, dem sie folgen**
- 2. dem Dharma, der Lehre, die sie praktizieren**
- 3. dem Sangha, der Gemeinschaft derer, die auf diesem Weg sind**

**Und sie tun dies in einer bestimmten Form, die auf Pali „Puja“ heißt, das bedeutet auf deutsch schlicht und einfach: „Verehrung“. Traditionell wird eine solche Puja am Vollmondtag gefeiert, und da wir heute Vollmond haben, werden wir heute eine solche Puja feiern, und zwar die von mir besonders geschätzte sog. Einfache Puja.**

**Und wir werden diese Puja mit Körper, Rede und Geist feiern. Mit der Rede feiern wir sie, indem wir bestimmte Sätze sprechen. Ich werde sie vorsprechen und ihr könnt sie, wenn ihr wollt, nachsprechen.**

**Dies solltet ihr jedoch nicht rein mechanisch machen. Prüft vielmehr genau jeden Satz, jedes Wort, ob ihr es wirklich so meint. Und wenn etwas dabei ist, von dem ihr sagt, das könnt ihr nicht oder das wollt ihr nicht, dann lasst dieses Wort oder**

**diesen Satz einfach weg.**

**Und auf diese Weise praktizieren wir eben nicht nur mit unserer Rede Lippenbekenntnisse, sondern wir praktizieren auch mit unserem Geist. Und wenn ihr diese Worte, diese Sätze, diese Verse schon geprüft und für gut befunden habt, dann sprecht sie auch nicht nur mechanisch nach, sondern ganz bewusst, voller Inbrunst, voller Überzeugung, voller Verehrung. Wenn wir das auf diese Weise tun, dann sind wir nicht nur mit der Rede, sondern auch mit Herz und Geist voll dabei. Dann üben wir wirkliche Verehrung, Puja.**

**Aber wir üben diese Puja auch noch mit dem Körper ein. Wir hängen nicht irgendwie herum, sondern sitzen achtsam in Meditationshaltung, fest geerdet und mit zusammen gelegten Händen, dem Zeichen der Lotusblüte. Diese Lotusblüte ist das Zeichen der Reinheit und sie enthält - noch verborgen und symbolisch - unser inneres Juwel, unsere latent vorhandene Buddhanatur, die wir freilegen und entwickeln wollen. Dafür steht übrigens das Mantra OM MANI PADME HUM – „Oh du Juwel im Lotus!“**

**Und wir bringen unseren Körper auch in Aktion, wenn wir im Rahmen der Puja zum Schrein gehen und eine Opfergabe in Form einer Kerze, eines Lichtes, des Symbols der Erleuchtung, geben. Dabei verbeugen wir uns symbolisch vor dem Buddha, dem Dharma und dem Sangha.**

**Das also werden wir heute machen. Vorher aber werden wir noch zwei andere Dinge tun, nämlich**

- 1. ihr könnt Fragen zu meinem Vortrag stellen**
- 2. wir lesen den Text der Puja gemeinsam durch, um Fragen zu stellen – und vielleicht sogar Antworten zu bekommen.**