

Erläuterungen zum Buddhistischen Stundenbuch

Yamazaki Bennei (Autor)

Shôku Sakai (Übersetzung ins moderne Japanisch)

Kônen Büttgen (Übersetzung ins Deutsche)

Die Essenz von „Anjin“, dem zur Ruhe gekommenen Geist

Die Religion ist dazu da, um uns den endgültigen Zweck unseres Lebens zu lehren. Dieser besteht darin, Körper und Geist weiterzuentwickeln und zu einem von Reinheit erfüllten Dasein zu gelangen. Dafür nimmt man Zuflucht zu Buddha, den Bodhisattvas oder zu Göttern, die allesamt mit großartigen Kräften ausgestattet sind, als Hauptgegenstände der religiösen Verehrung. Die Religion bringt uns somit bei, wie wir in einem ewigen Leben ganz ohne Tod leben, und den Weg des ununterbrochenen inneren Friedens beschreiten können. Wenn dem so ist, dann besteht die Religion aus drei Hauptaspekten: welche Art von Existenz hat das Hauptobjekt der religiösen Verehrung, zu dem man Zuflucht nimmt? Um was sollte man dieses Hauptobjekt der Verehrung, zu dem man Zuflucht nimmt, bitten? Und welche praktischen Handlungen sind notwendig, um den endgültigen Zweck zu erfüllen und Körper und Geist zur Vollkommenheit und zu einem gereinigten Dasein zu entwickeln?

Zu Punkt eins: Hauptobjekt unserer Verehrung, zu dem wir Zuflucht nehmen, ist die einzige Existenz in diesem Universum, die so gekommen ist, wie sie ist¹ (Buddha), also Amida Buddha, die mit ihrer überragenden Kraft alle Lebewesen retten wird. Es ist unsere religiöse Überzeugung, dass wir zu Amida mit seinem/ihrem² unbegrenzten Licht der Weisheit und des Mitgefühls, den man auch als etwas wahrhaft Göttliches bezeichnen kann, Zuflucht nehmen, und zu jeder Zeit, an jedem Ort Amida unsere Verehrung erweisen, damit wir ein Leben mit gereinigtem Herzen führen können.

Zu Punkt zwei: wonach wir verlangen, ist eine reine Welt ohne Verschmutzungen, und dass sich unser gegenwärtiger Geist, der von der Geburt bis zum Tod und vom Tod bis zur Geburt unaufhörlich Ängsten, Traurigkeit und Leiden unterworfen ist, wandelt, und innerhalb der von Amida

¹ Das japanische Wort „nyorai“ 如来, Sanskrit „Tathâgatha“ wird meist mit „So-Gekommener“ übersetzt: das Wesen, das „so gekommen ist, wie es ist“ oder „so gekommen ist, wie die Buddhas vorher“. Es stellt im Mahayana-Buddhismus auch die kosmische Essenz, die Prinzipien des Universums dar.

² Da Yamazaki Bennei Amida Buddha in spiritueller Hinsicht sowohl als Vater als auch als Mutter aller Wesen betrachtet und ihn „ô-mioya“ 大ミオヤ „Große Eltern“ nennt, werden im Text maskuline und feminine Artikel und Pronomen für Amida benutzt.

ausgesandten Lichtstrahlen von Weisheit und Mitgefühl zu einem ruhigen, friedlichen Geisteszustand findet. Möge ich meinen anhaftenden Geist, den mein Täuschungen erlegenes Ich hervorrufft, ablegen, und den Weg des gereinigten Glaubens beschreiten, zu einem in der Welt Buddhas wohnenden Bodhisattva werden, und auf diese Weise meine geistige Neugeburt erfahren. Weiterhin werden wir, wenn unser Leben zu seinem Ende gekommen ist, von der Bindung an unseren Körper befreit und können die wahrhaftige Welt Buddhas erfahren. Dies nennt man die Neugeburt von Körper und Geist. Diese beiden Wünsche führen uns zu einer gereinigten Welt.

Drittens: hiermit sind die Handlungen gemeint, mit denen wir unsere Rettung³ Amida anvertrauen, und mit denen wir eine reine religiöse Lebensweise beginnen, die von Amidas Licht der Weisheit und des Mitgefühls erfüllt ist, das unseren Körper und Geist weiterentwickelt und zu einer reinen Existenz führt. Zunächst einmal nehmen wir Zuflucht zu Amida Buddha, und um seine/ihre Weisheit und Mitgefühl zu empfangen, wenden wir uns Amida Buddha mit Gebeten zu. Wir erweisen Amida so unsere Verehrung, konzentrieren unseren Geist auf die Anrufung von Amidas Namen aus einem aufrichtigen Geist des Bittens, Wünschens und der Dankbarkeit heraus und sprechen das „Namu Amida Butsu“. So vereinen wir uns mit Amida Buddha und preisen ihn/sie aus ganzem Herzen. Dabei ist es notwendig, dass die zwischen Amida und mir vereinten drei Elemente von Körper, Sprache und Geist nicht wieder voneinander getrennt werden. Übungen und geistige Praxis wie die dankbare Verbeugung, die Nenbutsu-Versenkung⁴, bei der wir „Namu Amida Butsu“ rezitieren, Zazen oder Kōans⁵ bringen uns in Verbindung mit Amidas Licht der Rettung und sind Mittel und Wege, die uns zu einer gereinigten Lebensweise führen. Wir vertrauen also Amida Buddha, der in der Mitte des Großen Universums wohnt, festigen unser zur Ruhe gekommenes Herz inmitten des Lichts von Amidas Weisheit und Mitgefühl, und aus diesem Zustand heraus führen wir unser Leben und arbeiten wir.

Meine verehrten weisen Menschen, ich sage es Euch: wenn Ihr morgens und abends aus dem Sutra des Unermesslichen Lebens das Kapitel über die tugendhaften Lichtstrahlen Amidas studiert und rezitiert, dazu Amida anbetet, und darum bittet, dass Ihr zu jeder Zeit eine reine Lebensweise in Amidas Licht führen könnt, dann werdet Ihr in jedem Fall wahres Glück erfahren.

³ Mit „Rettung“ oder „Erlösung“ ist zunächst eine Verringerung des Leidens durch einen anderen, gelasseneren Umgang mit Schmerzen, Sorgen und Problemen gemeint, die an erster Stelle durch das Erlangen einer inneren Ruhe verwirklicht werden kann. Mehr dazu im Verlauf des Haupttextes.

⁴ Jap. „Nenbutsu-Sanmai“ 念仏三昧, „sanmai“ = „samadhi“ (Versenkung).

⁵ wörtlich „Denk-Anregung“, „Denkvorschlag“, oft in Form einer Rätselfrage vorgebracht.

So habe ich die wichtigsten Punkte zur Entwicklung einer religiösen Einstellung aufgeführt, auf deren Basis man seine Übungen als Gläubiger machen sollte. Ich erweise den Lesern meine Verehrung.

Erläuterung des Kapitels über die Güte von Amidas Licht

Vorwort

Amida Buddha ist das Leben aller Dinge selbst. Personen, die dem Wunsch Amida Buddhas folgen, können ein unvergängliches Leben erhalten.

Amida Buddha ist das Dasein, das das Licht der Weisheit und des Mitgefühls gibt. Personen, die die Wirkung dieses Lichts in sich aufnehmen, können ein reines Herz entwickeln.

Wenn man die Erkenntnis erlangt, dass die sechs Elemente, die aus den fünf Großen Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum (jap. godai; Sanskr. panca mahabhutas) bestehen, welche die Materie aller Dinge bilden, sowie aus dem Element der Großen Erkenntnis, welches den Geist konstituiert, den Körper und Geist Buddhas bilden, dann stellt Amida Buddha die Eltern dar, aus denen das gesamte unendliche Universum hervorgegangen ist. Wenn dem so ist, und man betrachtet das Universum von seiner äußeren Erscheinung her, dann stellen sich der Himmel und das Meer einfach nur als blau oder Gräser und Bäume als üppig wuchernd und somit als bloße Materie dar. Betrachtet man es jedoch von innen her, dann kann man sagen, dass das Universum das Geheimnis von Amidas gütigem Wirken in sich trägt. Dass in allen Dingen der Welt Ordnung und Vernunft stecken, liegt daran, dass die Weisheit Amida Buddhas im ganzen Universum wirkt. Dass in allen Dingen Bewegung und Aktivität stecken, liegt daran, dass der Willen Amida Buddhas im ganzen Universum wirkt.

Genau diese Weisheit und diese Absicht, die in allen Dingen wirken, stellen die Essenz von Amida Buddhas Licht dar. (wollte man Amida Buddhas Wirken in seine göttliche Kraft und seinen Lichtglanz aufteilen, so entspricht seine göttliche Kraft der Absicht und der Lichtglanz der Weisheit). Dieses Licht ist die Antriebskraft, die dem Universum eine angemessene Ordnung gibt und die die Absicht hervorruft, welche alle Dinge hervorbringt und aktiv werden lässt. Wenn es dieses Licht im Universum nicht gäbe, dann hätten die Menschen keine Psyche und könnten keine rationalen Handlungen begehen. Ebenso gäbe es keine Ordnung und keine Aktivitäten aller Dinge.

Wenn man jedoch die Wirklichkeit betrachtet, dass allen Dingen Ordnung und Aktivität zu Eigen ist, wer könnte dann die Wirkungskraft, die dieses Licht der Ordnung und den Aktivitäten der Dinge verleiht, verneinen? Dieses Licht weist nicht nur als angemessene Ordnung des Universums allen Dingen den Weg in eine gute Richtung, sondern ist, wenn es aktiv zum Einsatz kommt, eine

Wirkungskraft von Buddhas Weisheit, die die Lebewesen des Universums sich weiterentwickeln lässt, sie hin zur Herausbildung eines reinen Herzens wachsen lässt, und ihnen den Weg weist zum Erwachen (Satori), dem letzten Ziel und Zweck des Nirvana.

Nirvana ist eine Welt der Reinheit, die keine Verschmutzung kennt. Alle Dinge in dieser Welt strahlen ständig ein Licht durch die Kraft der Weisheit und des Mitgefühls aus, und sind erfüllt vom Wohlergehen und vom geistigen Glück. Dass Amida Buddha, wie es im Sutra des Unermesslichen Lebens geschrieben steht, zu dem Bodhisattva Dharmakara wurde, der, um alle fühlenden Wesen zu retten, seine Versprechen ablegte, über eine unglaublich lange Zeit hinweg seine Übungen durchführte, das Erwachen erlangte und zum Buddha wurde, geschah wirklich, um sein Licht zu zeigen, dessen Essenz aus dieser Weisheit und diesem Mitgefühl, aus dieser Ordnung und diesen Aktivitäten besteht.

Außerdem sind alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft erschienen, um uns die Lehre von diesem Licht zu vermitteln. Die Tatsache, dass dieses Licht, das als Grundlage aller Dinge wirkt, als große Kraft im Universum existiert, muss man wirklich bewundern. Dieses Licht transzendiert alle Dinge ohne Anfang und Ende, existiert immer schon in seinem natürlichen Zustand, und man kann nicht sagen, ob es auf der Außen- oder Innenseite ist, aber dennoch existiert es hier und jetzt als wundersame Kraft, die immer und überall wirkt.

Zum Beispiel besitzt das Licht der Rettung, das der so-gekommene Buddha ausstrahlt, ebenso wie die Sonne ihre Lichtstrahlen, ihre Wärmestrahlung und ihre UV-Strahlen aussendet und so die Lebewesen auf der Erde entstehen und wachsen lässt, die drei Wirkungskräfte der Weisheit, des Mitgefühls und der Heiligkeit. Außerdem verfügt es gegenüber dem Wissen, den Gefühlen und dem Bewusstsein der Menschen über die gütige Wirkungskraft, ihr Wissen zu erhellen, ihr Herz Frieden finden zu lassen und ihnen wahrhaftige Absichten einzugeben und sie diese entwickeln zu lassen.

Dieses reine Licht Amida Buddhas lässt allen Wesen gemäß ihrem Charakter und ihren Fähigkeiten seine barmherzige Güte zuteilwerden. Amida Buddhas Licht verwandelt die Flammen der Schmerzen, die wie die in der Hölle, von Hungergeistern oder von Tieren empfundenen Schmerzen brennen, in einen kühlen, frischen Wind. Es verwandelt den Schmutz von Begierden und Leidenschaften der himmlischen und menschlichen Wesen in ein reines Herz und trennt uns von der Denkweise des kleinen Fahrzeugs, dem es an altruistischem Geist mangelt. Amidas Licht zeigt uns klar den Weg zum wahrhaftigen Erwachen, lässt uns als Bodhisattvas das Licht von Mitgefühl und

Weisheit auf uns selbst und auf andere leuchten, und letztendlich das Erwachen erreichen. Deswegen haben alle Buddhas durch dieses Licht das Erwachen erlangt und alle Heiligen ein ewiges Leben ohne Tod erhalten. So hat auch Shakyamuni Buddha in Bodhgaya das Erwachen erlangt und Jesus am Jordan den Heiligen Geist gespürt, weil sie auf gleiche Weise mit diesem reinen Licht in Berührung kamen.

So wie jemand gesagt hat, dass das Göttliche in ihm selbst auch in allen Dingen existiert und sein Licht nach außen strahlen lässt, so existiert dieses reine Licht in der Naturwelt und zeigt sich in verschiedenen Formen vor den Lebewesen. Die dreißig Manifestationen von Bodhisattva Kannon, wie sie in den buddhistischen Schriften beschrieben werden, oder auch die zornige Erscheinung des Feuer-Schutzgottes⁶ und die unzähligen verschiedenen Gestalten von Buddhas und Bodhisattvas entstammen auch der in allen Winkeln des Universums wirkenden, wundersamen göttlichen Kraft Amida Buddhas. Das reine Licht, das in der Naturwelt wirkt, zeigt sich in den heiligen Handlungen von Menschen, die die Fähigkeiten dazu haben. So kann man etwa sagen, dass in Menschen wie dem Bodhisattva Nagarjuna, dem Bodhisattva Vasubandhu, dem Philosophen Sokrates, dem Propheten Mohammed, Meister Zhi Yi⁷, Zendô Daishi, Kôbô Daishi oder Hônen Shônin, also großen Persönlichkeiten, die das Erwachen erlangt haben, dieses Licht in ihrer Persönlichkeit Ausdruck gefunden hat.

Warum mag es im Universum wohl diese seltsame Existenz des Lichts geben? Wegen ihm haben alle Buddhas geseufzt⁸ und ihre Bewunderung ausgedrückt, und die Heiligen haben ihre Stimme erhoben und es ebenfalls angepriesen.

Verehrte Leser, wir glauben an das Licht der Rettung, das die Buddhas anpreisen. Wir verlassen uns auf den Wunsch Amida Buddhas, erwachen von unseren Begierden und Leidenschaften und befreien unseren Geist von schlechten Taten und Nöten. Wir erlangen zusammen ein reines Herz, werden gemeinsam in Amida Buddhas Welt geboren, finden unser Erwachen (Satori), und können uns sicherlich auch die wunderbaren karmischen Früchte der Dreifachen Verkörperung Amida Buddhas aneignen.

⁶ Jap. „fudô myôô“ 不動明王, Acalanâtha, eine der fünf Schutzgottheiten der buddhistischen Lehre.

⁷ Zhi Yi (538-597) war der Begründer des chinesischen Tiantai-Buddhismus, in Japan Tendai-Buddhismus.

⁸ Das Seufzen der Buddhas ist ein Ausdruck der Lobpreisung.

Kap. 1: Die außergewöhnlichen Tugenden des So-Gekommenen

Zunächst kommentiere ich folgende Stelle aus dem buddhistischen Stundenbuch:

„Zur Verehrung von Amida Buddhas Lichtmanifestationen

*Shakyamuni Buddha sagte zu seinem Schüler Ānanda:
die majestätischen und unendlich weit reichenden Lichtstrahlen Amida
Buddhas können von allen anderen Buddhas nicht übertroffen werden.“*

Amida Buddha ist das am höchsten zu Verehrende im ganzen Universum. Dies hat eine dreifache Bedeutung.

Erstens, Amida Buddha ist das am höchsten zu verehrende, keinerlei Begrenzung oder Beschränkung unterliegende, alle Existenzen übertreffende, einzige Objekt unserer Verehrung.

Zweitens, Amida Buddha ist das Seiende, das alle Dinge, alle Buddhas und alle Götter in sich vereint und eine große Kraft besitzt.

Drittens, Amida Buddha als personifiziertes Mitgefühl sorgt dafür, dass sich alle Lebewesen in eine bessere Richtung entwickeln und weist ihnen am Ende den Weg in die Welt des Erwachens (Satori).

So wie zum Beispiel der eigene Geist den Körper beherrscht oder ein König sein Land und sein Volk kontrolliert, und so wie unter den Himmelskörpern die Sonne das physikalische Zentrum des Sonnensystems darstellt, so steuert Amida Buddha das gesamte Universum und ist der/die am höchsten zu Verehrende unter den Buddhas und Göttern. Folglich ist Amida Buddhas Licht der kraftvollen und großen Weisheit und des Mitgefühls das am höchsten zu verehrende unter allen Buddhas.

Im Weiteren folgt nach der Ankündigung

„Aus diesem Grund wird dieser Buddha des Unermesslichen Lebens auch genannt:“

die Aufzählung der weiteren Namen Amida Buddhas mit dem jeweils dazugehörigen guten Wirken Amidas. Sein gutes Wirken ist endlos. Im

Folgenden möchte ich die guten Taten Amidas nach seinen zwölf Ehrennamen aufgeteilt vollständig erklären.

Unermessliches Licht

(der Körper der Wahrheit. Der ursprüngliche Körper. Es gibt keinen Ort, an dem er nicht existiert)

Die drei Lichtmanifestationen, die ich im Folgenden erklären werde, nämlich „Unermessliches Licht“, „Grenzenloses Licht“ und „Ungehindertes Licht“, stehen für den ursprünglichen Körper, die Gestalt und das Wirken, die jeden Winkel im Universum erleuchten. Der „Körper der Wahrheit“ bezeichnet das ursprüngliche Gebilde des Universums, und alles ist der ursprüngliche Körper Buddhas, der alle 8 Millionen Götter in sich vereint. Diejenigen Personen, die diesen Wahrheitskörper Amida Buddhas erfahren und sich zu eigen machen, öffnen ihre Augen und erwachen (Satori).

Grenzenloses Licht

(die Weisheit Buddhas, die alle Orte grenzenlos mit ihrem Licht der Weisheit erfüllt)

Das Licht der Vier Weisheiten Amida Buddhas (die Perfekte-Spiegel-Weisheit (jap. daien kyôchi, Sanskr. âdarsajnâna), die Weisheit von der Gleichheit (jap. byôdô shôchi, Sanskr. samatajnâna), die Weisheit der wundersamen Wahrnehmung (jap. myôkan zacchi, Sanskr. pratyaveksanajnâna), und die alldurchführende Weisheit (jap. shôjosachi, Sanskr. krtyanusthâna-jnâna)) erstrahlt das gesamte Universum, eröffnet und bringt den fühlenden Wesen das Verständnis der Wahrheiten Buddhas und verhilft ihnen zu dem gleichen Erwachen wie Buddha.

Ungehindertes Licht

(das Wirken, das von allen Einschränkungen befreit; es gibt keinen Ort, der nicht in den Genuss dieses Wirkens kommt)

Die nicht erfassbare Kraft Amida Buddhas besitzt die drei Tugenden der ethischen Gebote des Buddhismus, der Handlungen, die das Böse verwerfen und in die wahrhaftige Richtung gehen, und des alle Wesen umfassenden mitfühlenden Wirkens. Sie befreit alle fühlenden Wesen von ihren Einschränkungen der Täuschung, bringt ihnen wahre Freiheit innerhalb der Wahrheit des Erwachens, und lässt sie die Welt von absoluter Freude und Gelassenheit erfahren [das Reine Land].

Unvergleichliches Licht

Damit wird die Gemütsverfassung ausgedrückt, in die die Wesen, die durch die drei oben erwähnten Lichtmanifestationen gerettet worden sind, eintreten, die Welt des Großen Nirvana, in der sich die Blüte des Strebens nach Erwachen geöffnet hat; die Welt von Buddhas Erwachen; die Welt, in der das Wahre, Gute und Schöne seinen Höhepunkt findet; der Zustand des Erwachens, in den die verschiedenen Buddhas und Heiligen eintreten; in dem Sinne, dass es eine Welt der Offenbarung der Wahrheit ist, wird sie auch metaphorisch als Land des Lichts der ewigen Ruhe⁹ oder Lotusblume genannt und meint die Welt des Kegon-Sutras¹⁰. Die verschiedenen Buddhas erreichen in dieser Welt den gleichen Zustand des Erwachens wie Amida Buddha, und die Lebewesen nehmen in dieser Welt Zuflucht und verwirklichen das unübertroffene Erwachen. Da es nicht nur alles andere übertrifft, sondern auch mit nichts zu vergleichen ist, wird dieses absolute Licht auch Unvergleichliches Licht genannt.

Licht der majestätischen Flammen

Das Wirken, das alle schlechten Eigenschaften der Lebewesen auslöscht. In jedem Lebewesen stecken schlechte Eigenschaften, die die ihnen von Geburt an eigene Buddha-Natur verdecken und verstecken. Dies sind die Drei Hindernisse der Täuschung, des Unglücks und des Leidens. Mit Täuschungen sind die bonnô [irdischen Leidenschaften] gemeint, die zum Ursprung des Bösen werden. Die Menschen verüben schlechte Taten aufgrund ihrer irdischen Leidenschaften.

Aus diesen schlechten Handlungen heraus wird den Menschen Leid verursacht. Das Auslöschen dieser Drei Hindernisse durch das Licht Amida Buddhas gleicht sozusagen dem Ausbrennen von Unreinheiten, und wird daher majestätische Flammen genannt.

Licht der Reinheit

(das Licht, das die Sinne der Menschen in etwas Schönes wandelt)

Die im Folgenden beschriebenen vier Arten des Lichts sind die Effekte, die auf die Psyche des Menschen einwirken. Die den Lebewesen eigenen Fünf Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut werden durch die von außen einwirkenden Fünf Unreinheiten Form, Stimme, Geruch, Geschmack

⁹ Eines der vier Länder (jap. shido 四土), in die in der Tendai-Schule die verschiedenen in den Sutren vorkommenden Länder eingeteilt werden. Gemeint ist hier das vierte, das Reine Land, in dem ein Buddha lebt.

¹⁰ Avatamsaka-Sutra oder „Blumengirlanden-Sutra“, eines der einflussreichsten Mahayana-Sutren, in Japan als Kegon-Sutra bekannt.

und Berührung verschmutzt. Aber da die Psyche durch das Licht der Reinheit in etwas Schönes gewandelt wird, klären sich im Herzen die Nebel von Unglauben und Zweifel, ein wundersamer Duft liegt in der Luft, die Fünf Sinnesorgane werden gereinigt und nicht mehr von den Fünf Unreinheiten verschmutzt. Es ist zum Beispiel so, als wenn eine Lotusblume aus dem Schlamm heraus blüht, aber überhaupt kein Schlamm an ihr haften bleibt.

Freudvolles Licht (das die Gefühle der Menschen verändert)

Ein getäuschter Geist ist voll von verschiedenen Schmerzen und schlechten Gefühlen. Wenn er vom Freudvollen Licht erstrahlt wird, dann verändert sich der getäuschte Geist in einen von innerem Frieden und Freude erfüllten, wahrhaftigen Geist. Er erfährt immer tiefer den bezaubernden Zustand der Welt des Erwachens, und diese Bereicherung von Körper und Geist ist die höchste Vollendung des Glücks für das ganze Leben.

Licht der Weisheit (das der menschlichen Verstandeskraft die Erkenntnisse Buddhas hinzufügt)

Die intellektuellen Fähigkeiten des Menschen tappen in Bezug auf die Wahrheit im Dunkeln, und so kann der Mensch nicht von selbst das Erwachen erreichen. Dieses Licht der Weisheit schenkt den Lebewesen die Erkenntnisse des Zustands der Buddhaschaft und eröffnet ihnen die Inhalte des Erwachens. Das heißt, es schenkt ihnen die Erkenntnis, aus der Gestalt und dem Licht Amida Buddhas, dem erhabenen Wesen des Reinen Landes und aus dem von Amida Buddhas Tugenden des Mitgefühls und der Weisheit erfüllten reinen Zustand heraus das Erwachen zu erlangen. Weiterhin werden ihnen der Zustand der Nenbutsu-Versenkung [Nenbutsu-Sanmai], Buddhas Weisheit sowie sämtlichen übermenschlichen Fähigkeiten von Buddhas und Bodhisattvas vom Licht der Weisheit verliehen.

Unaufhörliches Licht (das den Willen der Menschen spiritualisiert und ihn zu einem Bodhisattva ausbildet)

Der von Geburt Täuschungen unterlegene Wille des Menschen ist eigennützig und selbstüchtig und etwas niederes, das das genaue Gegenteil von Erwachen ist. Aber wenn er von diesem Unaufhörlichen Licht erstrahlt wird, richtet sich sein Wille auf reine und hohe ethische Tugenden, es verlangt ihn nach der Erweckung durch die freundliche Führung Buddhas, er nimmt gemeinsame Rücksicht auf sich und andere und handelt vollkommen zum Nutzen von sich selbst und anderen.

Unvorstellbares Licht (das Stadium, in dem der Glaube hervorgerufen wird)

Die folgenden drei Arten des Lichts stellen Amida Buddhas Licht dar, das sich auf die drei Stadien der Praxis im Nenbutsu-Glauben bezieht. Das tiefgehende und überragende reine Licht Amida Buddhas ist für Personen, die erst am Anfang ihres Glaubens stehen, noch nicht messbar. Deswegen sollten Anfänger im Glauben sich ausschließlich auf das Licht Amida Buddhas, das die menschliche Weisheit übersteigt, konzentrieren, und versuchen, mit ihm in Berührung zu kommen, indem sie die Drei Herzenseinstellungen (das Aufrichtige Herz, das Tiefgehende Herz und das die Verdienste widmende Herz) und die Fünf Übungsweisen (Sutrenrezitation, Verehrung Amida Buddhas, Kontemplation, Namensanrufung [Nenbutsu-Rezitation] und Darbringung von Opfergaben) praktizieren und darum beten, dass die Tugenden Amida Buddhas auch in ihnen hervorgerufen werden.

Unbeschreibliches Licht (das Stadium, in dem die Buddha-Natur sich entfaltet)

Wenn man durch die Praxis der oben genannten Drei Herzenseinstellungen und die Fünf Übungsweisen ein gläubiges Herz erlangt hat, mit dem Licht Amida Buddhas in Berührung gekommen ist und sich die Buddha-Natur entfaltet hat, dann sieht man Amida Buddha vor Augen und erhält den Beweis für die Erlangung des heiligen Status eines Bodhisattva (allerdings kann man dieses Stadium des Bodhisattva nicht mit Worten ausdrücken, daher wird es unbeschreiblich genannt).

Sonne und Mond überstrahlendes Licht (das Stadium, in dem die ethische Güte Buddhas Gestalt annimmt)

Dies ist das Stadium, in dem man durch das Unbeschreibliche Licht das Licht von Amidas Weisheit und Mitgefühl fühlt, den Willen, ein Bodhisattva zu werden, entwickelt, sich selbst die ethische Güte Buddhas aneignet, und zusätzlich in seinem Verhalten, seiner Wortwahl und seiner geistigen Ausrichtung tatsächlich danach handelt.

Der mit „Wenn die fühlenden Lebewesen...“ beginnende Satz bezieht sich auf die Sechs Daseinswelten (Hölle, Hungrige Geister, Tiere, Welt der endlosen Kämpfe, Menschen, Götter) und die Vier Heiligen Wege zur Erweckung (Sravaka¹¹, Pratyekabuddha¹², Bodhisattva, Buddha). Amida Buddhas Lichtglanz erstrahlt das gesamte Universum und lässt sowohl der Welt der

¹¹ Wörtlich: „jemand, der die Stimme hört“ 声聞. Zu Shakyamuni Buddhas Lebzeiten waren damit die Tempel-Ordinierten und die Heim-Ordinierten gemeint, die Shakyamunis Lehrreden hörten. Später wurde der Begriff im Buddhismus nur noch auf die Tempel-Ordinierten eingeschränkt.

¹² Jemand, der aus sich selbst heraus das Erwachen erlangt. Sowohl Sravakas als auch Pratyekabuddhas streben nur das Erwachen für sich selbst an, nicht für andere Menschen wie im Mahayana-Buddhismus.

Täuschung als auch der heiligen Welt allumfassend seine Verdienste zukommen, zuallererst den menschlichen und himmlischen Wesen. Den Lebewesen sind irdische Leidenschaften wie die Drei Gifte Gier, Zorn und Ignoranz zu Eigen und verschmutzen ihre Herzen und ihr Bewusstsein, daher werden sie auch die Drei Verschmutzungen genannt. Diese drei Eigenschaften verschmutzen auch die Verstandeskraft, die Emotionen und den Willen der Menschen. Amida Buddhas Lichtglanz eliminiert nämlich die geistige Dunkelheit (Ignoranz), die unsere Verstandeskraft verschmutzt, und die böswillige Intelligenz, und bringt die Wahrheit ans Licht. Es eliminiert die irdischen Leidenschaften des Schmerzes und des Zornes (der Wut), die unser Herz verschmutzen, und gibt uns einen friedlichen und freudvollen Geist. Es korrigiert unseren von Selbstsucht (Gier) verschmutzten Willen und unser furchtsames Herz und ruft in uns hohe Ideale und große Hoffnungen hervor, lässt uns nach Höherem streben und ethisch handeln. Deswegen steht im Sutra, „Bei Personen, die von Amida Buddhas Licht erstrahlt werden, erlöschen die irdischen Leidenschaften, verschwindet die körperliche und geistige Anhaftung, steigt Freude auf, und ein nach dem Erwachen strebendes Herz¹³ wird geboren.

Die Passage ab „Selbst wenn diejenigen, die in die drei leidvollen Welten...“ meint, dass auch den Personen, die in die drei schlechten Welten der Hölle, der Hungergeister und der Tiere gefallen sind, ihr Leid genommen wird und ihnen Freude gegeben wird. Man nennt sie auch die Drei Bedeckten Welten, nämlich die mit Feuer bedeckte Welt, die mit Schwertern bedeckte Welt und die mit Blut bedeckte Welt. Wenn Menschen dem Licht Amida Buddhas den Rücken zuwenden, von Boshaftigkeit erfüllt Leben zerstören und andere schwere Übel begehen, dann ähnelt ihr Charakter dem der in die Hölle gefallenen. Personen, die auf der Grundlage von Neid, Geiz und Gier der Täuschung und Selbstsucht erliegen und deswegen Böses tun, verhalten sich genauso wie die Hungrigen Geister. Der Vernunft widersprechende Gefühle wie Ignoranz oder schlechte Gewohnheiten entsprechen der Welt der Tiere. Schau genau hin, wenn du den Zustand von Menschen betrachtest und nach ihren Gefühlen und ihrem Verhalten urteilst, erkennt man dann nicht ganz deutlich, dass sie Bewohner der Welten der Hungrigen Geister und der Tiere sind? Doch selbst, wenn man zu einem solchen üblen Menschen geworden ist, dessen Persönlichkeit auf diesen schlimmen Weg geraten ist, wird man von der Vernunft, dem Licht Amidas, erleuchtet, wird sich seiner eigenen, bisherigen schlechten Taten bewusst, und wenn man sie bereut und zum Willen Amida Buddhas Zuflucht nimmt, dann wird man, so wie man ist,

¹³ Jap. „bodaishin“ 菩提心

gerettet. Das ist so, weil dieses weit reichende Licht des Mitgefühls selbst den dunkelsten Ort, der die Wurzel der tausend Jahre lang andauernden Täuschung ist, erleuchtet. Deswegen können auch die in die Drei Üblen Welten gefallenen Wesen das Licht Amida Buddhas empfangen und diesen Welten entkommen.

Der Abschnitt ab „Die wunderbar strahlende Erscheinung des Amida Buddha...“ verdeutlicht den Einfluss auf die Vier Heiligen Welten der Sravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas und Buddhas. Die beiden ersteren, Sravakas und Pratyekabuddhas, streben nur nach ihrer eigenen Erweckung und bilden die zwei niederen heiligen Wege. Der erstgenannte möchte die Wahrheit der Vier Aufgaben¹⁴ in die Praxis umsetzen, der andere ist vom Gedanken des Gesetzes von Ursache und Wirkung erfüllt. Beide haben ihre irdischen Leidenschaften der Täuschungen (gegenüber der Wahrheit) und der Erwartungen (die Drei Gifte usw.) abgelegt und das Prinzip der Leerheit und des Nicht-Selbst¹⁵ durchdrungen, und streben nach dem Entkommen aus dem Kreislauf der Wiedergeburten. Diese beiden haben zwar die vollendete Erweckung in Bezug auf die Leerheit und das Nicht-Selbst der negativ-passiven Seite von Amida Buddhas Licht erlangt, aber sie wissen nicht, dass es noch eine positiv-aktive Seite gibt.

Bodhisattvas sind Personen, die sowohl ihre eigene, als auch die Erweckung anderer Wesen anstreben, also Personen, die weltliche Begierden hinter sich gelassen¹⁶ und durch das Licht Amida Buddhas das reine Leben eines Buddhas führen. Sie setzen sich die von Amida Buddhas Licht erfüllten Tugenden zum Ideal, und um dieses Ideal zu verwirklichen, streben sie weiter nach der Erweckung und werden zum Bodhisattva für die fühlenden Wesen. Bodhisattvas sind also Personen, die sich und Anderen auf gleiche Weise Verdienste spenden.

Buddhas sind mit drei Manifestationen ausgestattet (Dharma-Körper, Belohnungs- oder Freuden-Körper und Manifestations- oder Antwort-Körper) und verfügen über die Vier Weisheiten (die Perfekte-Spiegel-Weisheit, die Weisheit von der Gleichheit, die Weisheit der wundersamen Wahrnehmung, und die alldurchführende Weisheit). Sie sind eins geworden mit dem Licht Amida Buddhas, haben die irdischen Leidenschaften der Täuschung komplett

¹⁴ Im allgemeinen die „Vier Wahrheiten“ genannt, wörtlich übersetzt aus dem Japanischen aber „Vier Aufgaben“: die Aufgabe des Schmerzes; die Aufgabe des Ansammelns, die Aufgabe des Erlöschens und die Aufgabe des Wegs.

¹⁵ Jap. „shinkû muga“ 真空無我: alle Erscheinungen existieren nicht aus sich selbst heraus eigenständig, daher gibt es kein eigenes Selbst.

¹⁶ Wörtlich „heilige Personen“ 聖者

ausgelöscht und sind selbst zu Amida Buddha geworden. Sie haben die Fähigkeiten von Amidas Licht zu ihrer eigenen Kraft gemacht und sind zu Bewohnern der Welt der Erweckung geworden. Solche Personen, die sich an allen Orten des Universums manifestieren und die fühlenden Wesen retten können, nennt man Buddhas.

Das wundersame, unergründliche Licht Amida Buddhas. Sämtliche Buddhas bekennen sich zu diesem Licht Amida Buddhas, erlangen die Erweckung und werden zu Buddhas, sämtliche heiligen Personen sind heilig durch Amida Buddhas Licht. Die segenhafte Tugend der Errettung aller Menschen durch Amida Buddhas Licht ist unendlich weitreichend. Daher preisen Sravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas und Buddhas unaufhörlich einstimmig das Licht Amida Buddhas.

Kap. 2: Über die Praxisausbildung¹⁷ und den Glauben

(es gibt Drei Stufen der Übung, um das Licht des So-Gekommenen zu empfangen)

Freude – Entfaltung - Verwirklichung

Die vier Zeilen von „Wenn wir von seiner...“ bis „unaufhörlich anrufen“ verdeutlichen, dass durch das Licht Amida Buddhas der Glaube hervorgerufen wird, und die Buddha-Natur sich entfalten kann. Das „wenn wir von seiner göttlichen Tugend hören“ ist ein Element des Glaubens, dass wir die Güte von Amida Buddhas allumfassenden Mitgefühl empfangen. Da wir bisher die Wahrheit von Amida Buddhas Lichtglanz gehört haben, entstehen Vertrauen in und Bewunderung für Amida Buddha, der Geist unserer Zufluchtnahme entwickelt sich nach und nach, und ein gläubiges Herz, das das Licht Amida Buddhas empfangen hat, wird hervorgerufen.

Um das gläubige Herz zu kultivieren, gibt es drei wichtige Methoden. Es sind die Drei Geisteshaltungen, die Vier Übungsgrade und die Fünf Heiligen Übungen.

In Bezug auf den Ausdruck „aus der Tiefe unseres Herzens heraus“ gibt es Drei Geisteshaltungen, drei ethische Haltungen, die Amida Buddhas Willen entsprechen. Erstens, dass man sich aus der Tiefe seines Herzens heraus seine eigenen Fehler und schlechten Taten bewusst macht und in erster Linie an das Mitgefühl Amida Buddhas glaubt. Zweitens, dass man aus ganzem Herzen

¹⁷ Das japanische Wort „shûgyô“ 修行 bedeutet etwa „Training, Ausbildung“ und meint hier das Trainieren der buddhistischen Übungen.

heraus ein Gefühl der tiefen, aufrichtigen Liebe zu Amida Buddha empfindet. Drittens, dass man sich wünscht, ins Reine Land Amida Buddhas geboren zu werden und als Bodhisattva zu einem Nachfolger Buddhas werden möchte.

Es gibt Vier Übungsgrade in Bezug auf das Wort „unaufhörlich“.

Erstens, gegenüber Amida Buddha absolute Verehrung zu empfinden.

Zweitens, seine Gedanken nur auf Amida Buddha zu fokussieren und keine zerstreuten Gedanken hinzuzufügen. Drittens, die Absicht Amida Buddhas zu begreifen und ständig daran zu glauben. Viertens, die Absicht Amida Buddhas zu begreifen, sie zu der eigenen zu machen, und sie bis zum Lebensende beizubehalten.

Innerhalb der „Anrufung“ [von Amida Buddha] gibt es Fünf Heilige Übungsformen.

Erstens, das Lesen der buddhistischen Sutren, um Wissen über die reine Güte Amida Buddhas und die Beschaffenheit von Amida Buddhas Welt zu erlangen und ein gläubiges Herz zu kultivieren.

Zweitens, die Kultivierung eines gläubigen Herzens durch morgendliche und abendliche Anbetung, in der sich die Entfaltung eines aufrichtigen Herzens von Reue und Dankbarkeit ausdrückt. Drittens, die Kultivierung eines gläubigen Herzens durch Meditation und Visualisierung, in der sich man die Gestalt Amida Buddhas und seine Welt, seine Weisheit und sein Mitgefühl vor Augen führt. Viertens, die Kultivierung des gläubigen Herzens, indem man aus ganzem Herzen das „Namu Amida Butsu“ rezitiert, darum betet, dass der erhabene Wille Amida Buddhas erscheint und Dankbarkeit für die Gnade Amida Buddhas zeigt. Fünftens, die Kultivierung des gläubigen Herzens durch das Preisen Amida Buddhas in Liedern und Hymnen, und die Darbringung von Opfergaben wie Räucherwerk, Blumen, Speisen und Getränken.

Innerhalb der Dreifachen Geisteshaltung, der Vier Übungsgrade und der Fünf Heiligen Übungsformen soll die erstgenannte Dreifache Geisteshaltung die Aufmerksamkeit des Menschen darauf richten, dass er die gleiche angeborene Buddha-Natur wie Amida Buddha fühlt und das Licht von Amida Buddhas Güte empfängt. Die Vier Übungsgrade sollen sein gläubiges Herz festigen und es zur Vollendung bringen. Die Fünf Heiligen Übungsformen schließlich sind das Ausgangsmaterial zur Weiterentwicklung des gläubigen Herzens. Der Zweck dieser Kultivierung des gläubigen Herzens ist die Einheit des eigenen Geistes mit dem Willen Amida Buddhas. Das heißt, wir geben uns mit Körper und Geist dem Lichtglanz Amida Buddhas hin, unser getäushtes Ich stirbt, wir öffnen die Augen und erwecken unsere Buddha-Natur. Dabei kommt es darauf an, dass wir sowohl bei der „Namu Amida Butsu“-Rezitation als auch bei unseren Meditations- und Visualisierungsübungen unsere

Aufmerksamkeit voll und ganz auf Amida Buddha richten. Wenn wir dies unablässig tun, dann vereinigt sich unser Herz mehr oder weniger schnell mit der Güte Amida Buddhas, und durch das Mitgefühl Amida Buddhas verstärkt sich die Intensität unseres gläubigen Herzens. Wir erwachen zum Glauben und entfalten ein reines Herz.

Dies nennt man das Hervorrufen der Gnade.

Entfaltung.

Durch die Drei Geisteshaltungen und die Fünf Heiligen Übungsformen öffnen wir unsere Augen zum Glauben an das Erwachen und werden vom Licht Amida Buddhas erleuchtet. Wir werden uns unserer eigenen schlechten Taten bewusst, empfinden Seelenschmerz, weil wir nicht das Erwachen erlangen können, gehen aber dennoch weiter und streben die Entfaltung unserer Buddha-Natur an. Es wird zur Gewohnheit unseres Herzens, von Amidas Buddhas Licht erfüllt zu werden und die Harmonie seines Mitgefühls zu spüren. Die Sieben Stützen des Erwachens (sieben Übungsformen zur Erlangung des Erwachens) werden vollendet. Wenn das mit Worten nicht zu beschreibende Aufwachen der Buddha-Natur erfolgt, verschwinden alle dunklen Wolken und Verfinsterungen aus dem Herzen und es wird klar, eine große Freude wird hervorgerufen, und eine nicht in Gedanken erfassbare ruhige Gelassenheit in der Verschmelzung von Körper und Geist kommt auf. Es ist eine unmöglich in Worte zu fassende Verwirklichung dieser Dinge, die unsere Gedankenwelt übersteigt. An diesem Punkt angekommen, lösen wir uns von dem Übel, das unser getäushtes Ich erschaffen hat, erkennen Amida Buddha als unser wahres Ich und werden zu einem anderen Menschen mit einer erneuerten Persönlichkeit. Dies nennt man die Neugeburt des Geistes. In den Sutren heißt es, „dem Wunsch des Herzens folgend, wird man in jenem Land geboren.“

Verwirklichung.

Das Früchtetragen des Glaubens. Der Sinn und Zweck, warum Amida Buddha durch sein Mitgefühl die Lebewesen ihre Buddha-Natur entfalten lässt, liegt in der Güte Amida Buddhas, die er durch die Lebewesen in die Praxis umsetzen lässt. Das oben zitierte „wird man in jenem Land geboren“ meint die Geburt ins Reine Land (ôjô), also den Beginn eines neuen Lebens. Dabei gibt es zwei Stufen: die geistige Neugeburt und die körperliche Neugeburt. Geistige Neugeburt heißt, dass die bisherige geistige Verfassung unseres getäuschten Ichs sich wandelt und zum wahren Ich unserer Buddha-Natur wird, unsere Gefühle und unser Gemüt sich vollständig verändern und wir zu einem neuen Menschen werden. Als heiliger Bewohner der Welt Amida Buddhas nehmen wir uns selbst ganz anders wahr als bis gestern noch. Unser Körper hat sich zwar nicht verändert, aber unser Herz ist zu einem Bewohner der Welt Amida

Buddhas geworden. Das aufrichtige Gefühl, das unser zur Ruhe gekommenes Herz in Amida Buddha gefestigt hat, kann weder von Lob noch von Tadel beeinflusst werden. Unser Geist ist bereits neu geboren und wir blicken mit anderen Augen auf die Welt der Menschen als gestern noch. Es ist nicht mehr die Welt, die wir vorher als schlecht und übel verachteten, sondern eine Welt, die als Übungsort von Bodhisattvas angesehen wird, damit sie weiter zum Reich des Erwachens hin fortschreiten und hierfür ihre Mühen vollenden können.

Das Licht Amida Buddhas lässt mich die Wahrheiten des Lebens selbst erkennen. Dennoch stellt sich die Frage, wie ich den Wunsch Amida Buddhas, der auf mich übertragen wurde, zum Ausdruck bringen und als Bodhisattva praktizieren kann. Denn dazu muss ich alle möglichen Kräfte als Bodhisattva und Kind Buddhas zur Verwirklichung meines Erwachens aufbringen. Das heißt, ich nehme mir Bodhisattva Kannon¹⁸ zum Ideal und fühle mich selbst auf gleiche Weise wie Andere, spüre das Leid Anderer als mein eigenes Leid, für das ich die Arznei habe und sie mit den Anderen teilen möge. Genau wie der Bodhisattva Seishi¹⁹ habe ich den Willen, Übles zu beseitigen und Gutes zu üben. Das heißt, ich gebe mich selbst auf und bemühe mich darum, den Wunsch Amida Buddhas umzusetzen, Andere wie mich selbst zu beschützen, ihren inneren Reichtum und ihr Glück zu bewahren, wahrhaftig beherzt zur Ruhe zu kommen und von nichts aus der Bahn geworfen zu werden. Was immer mir auch widerfährt, bleibe ich geduldig und lasse mich nicht gehen, und mit dem Schwert der Weisheit des Feuer-Schutzgottes beseitige ich meine eigene Gier, meinen Zorn und meine Ignoranz. Der Liebe des Bodhisattva Jizô²⁰ folgend, bleibe ich für die Menschen der Welt. Mit hohen Idealen folge ich dem Bodhisattva Monju²¹, und große Hoffnungen lerne ich vom Bodhisattva Fugen²². Wenn ich durch meine Übungen als Bodhisattva eine höhere Stufe erreiche, möchte ich mit allen möglichen guten Taten das Reine Land in dieser Welt verwirklichen. Das Annähern an böse Menschen ist ein Werkzeug zur Übung unserer Buddha-Natur. Durch alle möglichen Verführungen machen wir Erfahrungen und üben uns im Durchhalten. Wenn wir diese Welt als Übungsort zum Fortschreiten auf dem Weg zum Erwachen betrachten, ist es dann nicht eine Welt, die uns mit der Bodhisattva-Übung der

¹⁸ Avalokiteshvara, Bodhisattva der Güte und des Mitgefühls und Begleiterin Amida Buddhas.

¹⁹ Mahâsthâmaprâpta, Bodhisattva der Weisheit und Begleiter Amida Buddhas.

²⁰ Ksitigarbha, Schutz-Bodhisattva der Kinder, Schwangeren und Wege.

²¹ Manjushri, Bodhisattva der Reinen Weisheit.

²² Samantabhadra, Bodhisattva der Weisheit.

Praxis der Sechs Pâramitâs²³ ausstattet? Im Sutra steht, „ein Tag von Übungen in dieser Welt ist mehr wert als hundert Jahre von Übungen in der Welt Buddhas“. Gerade weil ich erkenne, dass dies eine Welt ist, in der ich mit diesen Übungen große Verdienste ansammeln kann, betrachte ich auch Momente von nur kurzer Dauer als einen Schatz und widme mich der Erfüllung meiner Aufgaben. Und wenn meine Dienste in dieser Welt eines Tages an ihr Ende kommen, kehre ich heim in die Welt Amida Buddhas, also das Reich des Erwachens, die Welt des Wahren, Guten und Schönen, den Zustand des Erwachens, den schon viele Buddhas und Heilige erlangt haben, in dem die Wahrheit erscheint. Im Sutra heißt es, „wenn wir die Geburt in jenes Land erreichen, dann wird unsere Güte von den verschiedenen Bodhisattvas und Sravakas gepriesen und besungen“. Damit ist meiner Meinung nach ein Mensch gemeint, der die geistige Neugeburt vollendet hat und seine Handlungen auf die Verwirklichung von Amida Buddhas Wunsch ausrichtet.

Die physische Neugeburt. Der bereits neugeborene Geist ist schon im Licht Amida Buddhas und als Bewohner von Amida Buddhas Reich aktiv, aber solange man noch einen materiellen Körper hat, befindet man sich in der Welt der Natur und kann sich nicht von allen irdischen Leidenschaften befreien. Wenn man in dieser Welt seine Übungen als Bodhisattva beendet hat, öffnet man die Augen und entkommt diesem Grenzzustand von Geburt und Tod, bezieht die Burg des Nirvana und wohnt im Palast des Erwachens. Es ist die Welt des Wahren, Guten und Schönen, wo sich die Blüte der Unvergänglichkeit, der wahren Gelassenheit, der Buddha-Natur und der reinen Welt mit hellem Schein öffnet. Die Vollkommenheit der Vier Weisheiten erscheint klar, und man wird mit den reinen Drei Verkörperungen (Dharma-Körper, Freuden-/Belohnungs-Körper und Manifestations-Körper) ausgestattet. Dann lebt man in der Welt Amida Buddhas, kann sich aber in allen Welten manifestieren. Hier sind alle Buddhas, so wie sie sind, die Substanz Amida Buddhas. Man erkennt die Wahrheit, dass Amida Buddha alle Buddhas ist, so wie sie sind.

Über die Drei Verkörperungen

Amida Buddha besteht nur aus einer Substanz, aber um uns den Weg zu weisen, verfügt er über drei Verkörperungen. Diese sind der Dharma-Körper, der Freuden- oder Belohnungskörper und der Manifestations-Körper.

Der Dharma-Körper ist der Ursprung des gesamten Universums und verfügt über das Recht und die Kraft, alles Leben zu erschaffen und zu bewahren. Der Dharma-Körper hat kein Konzept von Anfang und Ende, und da er die Natur

²³ Großzügigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, Bemühen, Meditation und Weisheit.

bildet, die dem Universum schon immer innewohnt, nennt man ihn auch den Buddha der wahren, puren und aufrichtigen Essenz (man betrachtet diese reine, schlichte, aufrichtige Essenz des Universums als Buddha). Wenn also das gesamte Universum Körper und Geist Amida Buddhas darstellt, dann nennt man es Unterschiedslosigkeit (wenn man auch zweidimensional betrachtete Dinge von einem absoluten Standpunkt aus sieht, gibt es kein Gegenüber, sondern die Dinge sind eins), im Buddhismus auch Birushana²⁴ (Buddha des Dharma-Körpers) genannt. Weiterhin wird der Dharma-Körper als Substanz der Gleichheit ohne Unterschiedlichkeit, der von Anfang an gütiges Wirken in sich trägt, auch als Speicher-Natur des So-Gekommenen (die Essenz, der die wahre Natur Buddhas innewohnt) bezeichnet.

Der Buddha des Dharma-Körpers verfügt über die Tugenden der allumfassenden Weisheit und der allumfassenden Fähigkeiten. Seine Natur der Vernunft, die die allen Wesen immer schon eigene Buddha-Natur zur Entfaltung bringt und allen Wesen bei ihrer Entstehung eine Ordnung eingibt, nennt man allumfassende Weisheit. Die Macht, alle Wesen ein Leben führen und Tätigkeiten ausführen zu lassen, nennt man allumfassende Fähigkeit. Das Recht und die Kraft des Dharma-Körpers bringen die Lebewesen dazu, sich ihrem Erwachen zuzuwenden, während der Belohnungs- oder Freuden-Körper über das Recht und die Kraft verfügt, ihnen den Weg in den Zustand des Erwachens, den alle Buddhas und Heiligen erlangen, und in die Welt der Wahrheit zu weisen, und ihr Erwachen als Buddha selbst zu erkennen.

Der Belohnungs-Körper hat, anders als das formlose Wesen und die wundersamen, unübertroffenen Fähigkeiten des Dharma-Körpers, für die Lebewesen eine wunderschöne Gestalt, die mit den Tugenden eines Buddhas ausgestattet ist, angenommen. In der mit Gold, Silber und wertvollen Edelsteinen geschmückten Welt Buddhas strahlt er erhaben sein ewiges, ständiges Licht aus und ist in einem Zustand des Erblühens und des erfüllten geistigen Glücks. Schließlich weist er uns mit den buddhistischen ethischen Geboten, dem Aufgeben aller Übel und dem Zuwenden zu wahrhaftigem Verhalten, dem alle Wesen umfassenden Wirken seines Mitgefühls, dem Leuchten seines strahlenden Lichts in alle Winkel des Universums und der Hinführung zum Glauben den Weg zum Nirvana und zum Erlangen des Erwachens. Dieser Belohnungs- und Freuden-Körper ist der Zustand, den Shakyamuni Buddha durch sein Erwachen vor Augen hatte, und dem wir uns als Resultat unseres Glaubens zuwenden.

²⁴ Vairocana Buddha, der im Kegon-Sutra (Avatamsaka-Sutra) als der kosmische, zentrale Buddha erscheint

Der Manifestations- bzw. Antwort-Körper.

Das, was aus Mitgefühl für die Wesen, die in dieser Welt noch nicht die Wahrheit sehen können und durch ihre verunreinigten Verstandeskräfte und schlechten Handlungen dem Kreislauf der Wiedergeburten unterworfen sind, seinen Körper von dem oben erwähnten Belohnungs-Körper abgeteilt hat und in gleicher Gestalt wie ein Mensch in diese Welt geboren wurde, ist der Manifestations-Körper, der die Lebewesen retten wird. Es ist der Buddha, den wir buddhistische Schüler als Lehrmeister verehren, Shakyamuni Buddha.

Buddha wurde, um der himmlischen Welt Tusita²⁵ und der irdischen Welt seine Verdienste zukommen zu lassen, mit dem Geburtsnamen Siddharta im Fürstentum Kapilavasthu in Mittelindien geboren. Sein Vater war der dortige Fürst Suddhodana und seine Mutter die Fürstin Maya. Er verfügte über die vier Tugenden,²⁶ und kannte sich in den Fünf Bereichen der Wissenschaft²⁷, die die Brahmanen lehrten, aus. Er eignete sich die schönen Künste und das Kunsthandwerk an, nutzte die Gelegenheit, als er durch die vier Tore fortging und auf Geburt, Alter, Krankheit und Tod traf, die Vergänglichkeit zu verstehen, ließ Land und Heimat hinter sich und ging alleine in die Berge, wo er sechs Jahre als Einsiedler praktizierte. Schließlich setzte er sich im Land Magadha unter den Bodhi-Baum und erlangte das Erwachen. Er trat in den Zustand tiefer Versenkung ein und wies die Versuchungen des Dämonen Mara zurück, und als am 8. Dezember frühmorgens in östlicher Richtung am Himmel ein leuchtender Stern zu sehen war, öffnete er die Augen vor der Welt der Täuschungen erlangte endgültig das Erwachen, löste sich von den Wurzeln aller Übel und schlechten Handlungen, und wurde zu Buddha.

Buddha hat von dem Zeitpunkt seines Erwachens bis zum Ende seines menschlichen Lebens den Menschen die Wahrheiten der Welt Buddhas gelehrt. Nirvana, die Welt Buddhas, ist der ewige Heimatort, wo wir aus der Welt der Täuschungen von Geburt und Tod erwachen, der uns als unterschiedsloses Wirken der Wahrheit erscheint, die das Fundament des Universums ist, und wo das Licht unbegrenzter Weisheit und des Mitgefühls leuchtet. Als Buddha sich mit 80 Jahren in Kushingara unter Sala-Bäumen von seinen Schülern und Gläubigen verabschiedete und vorausging, eröffnete er ihnen, „dass ich unter dem Bodhi-Baum das Erwachen erlangt habe, war nur

²⁵ Der vierte der sechs Himmel der Welt der Begierden, wo zukünftige Buddhas für ihre Rückkehr in die Welt üben.

²⁶ 1) gehörtes und 2) Gesehenes mit Vernunft zu differenzieren, 3) zu verstehen und 4) zu erkennen

²⁷ 1) Linguistik und Grammatik, 2) Logik, 3) Dogmenlehre, 4) Technik und Künste, 5) Medizin und Pharmazie.

ein Hilfsmittel²⁸, denn mein wirklicher Körper ist Amida Buddha, der ewig und unveränderlich existiert und niemals vergeht. Wenn die einfachen, mit irdischen Leidenschaften²⁹ behafteten Menschen³⁰ mit ihren materiellen Augen diese Welt sehen, dann existiert die Zeit und die Veränderlichkeit von Werden und Vergehen. Mit den Augen Buddhas gesehen, ist diese Welt jedoch ruhig und friedlich und ein von gütigen Menschen erfülltes Reines Land. Gärten und Wälder und die hohen nebeneinanderstehenden Gebäude sind mit Edelsteinen verziert. Buddha empfing sein Leben in dieser Welt, um den Lebewesen den Weg zum Nirvana, diesem Reinen Land, zu weisen.“

Als Dharma-Körper gibt Amida Buddha dem Universum eine Ordnung und bewahrt das Leben, das alle Wesen hervorbringt; als Belohnungs- oder Freuden-Körper hat er den Zweck, den Weg zum Erwachen zu zeigen und die Lebewesen heim in die Welt Buddhas zu bringen; als Manifestations-Körper nimmt er die menschliche Gestalt an und lehrt die Menschen. So erscheint Amida Buddha in diesen drei Verkörperungen für die Lebewesen, aber tatsächlich sind sie eins in ihrer Substanz.

Erläuterung des Gebets

Aufrichtig Zuflucht nehmen

Das bedeutet, die eigene Person [dem Buddha] hinzugeben; zunächst selbst zu erkennen, dass man unwissend und machtlos ist, sich selbst leer zu machen und mit Leib und Seele Buddha darzubringen. Erstens wendet man seinen Geist permanent Amida Buddha zu, dem Dreh- und Angelpunkt des Glaubens und einzigen Objekt der Verehrung, und bringt Amida höchste Verehrung entgegen. Zweitens glaubt man daran, dass Amida Buddha tatsächlich existiert und der Buddha ist, der überall im Universum ist, und verehrt ihn aus einem reinen, schlichten Geist heraus. Drittens widmet man sich selbst Buddha durch den Gedanken, dass der eigene Geist und Körper durch Amida Buddha das Leben erhalten hat. Viertens bringt man durch physische Handlungen, gesprochene Worte und Gedanken im Herzen die Praxis eines Bodhisattva zum Ausdruck.

Zum besseren Verständnis: Dass Amida Buddha überall im Universum ist, steht

²⁸ Auf Jap. „hōben“ 方便, im Buddhismus ein Hilfsmittel, Notbehelf, um Dharma auf verständliche und leicht begreifliche Weise zu lehren. In der japanischen Alltagssprache auch im Sinne von „Notlüge“ verwendet.

²⁹ Jap. „bonnō“ 煩惱

³⁰ Jap. „bonbu“ 凡夫

im Sutra der Visualisierung des Unermesslichen Lebens³¹: „Der Buddha erstreckt sich weit über die ganze Welt, wo immer fühlende Wesen im Herzen an den Buddha denken.“

Aufrichtiges Beten um das Kommen Buddhas

Hiermit ist das Beten darum, dass der spirituelle Manifestations- oder Antwort-Körper als Teilkörper Amida Buddhas (der Buddha, der als Antwort auf unsere gläubige Anrufung hin erscheint) sich unserem Geist und Körper zuwendet und uns stets mit seiner Lehre beehrt.

Erstens betrachtet man seinen eigenen Körper als heiligen Schrein für den spirituellen Antwort-Körper Amida Buddhas, der sich darin manifestiert³². Als zweites bittet man darum, dass der spirituelle Antwort-Körper stets anwesend ist. Drittens respektiert man die geistige Führung durch Amida Buddhas erhabenen Wunsch.

Zum besseren Verständnis: der spirituelle Antwort-Körper gleicht im Buddhismus des Kleinen Fahrzeugs dem Dharma-Körper der Fünf Eigenschaften, nämlich Gebote, Konzentration (Meditation), Weisheit, Befreiung (von den irdischen Leidenschaften) und Befreiungswissen (das Bewusstsein der Befreiung). Auch wenn zum Beispiel der zu Fleisch und Blut gewordene Shakyamuni Buddha sein menschliches Leben beendet und stirbt, lebt der Dharma-Körper der Fünf Eigenschaften dank der Sitte der Überreichung der buddhistischen Gebote³³ in dem Körper des Menschen, der sie empfangen hat, weiter, wenn er ihn sich zu Eigen gemacht hat. Im Buddhismus des Großen Fahrzeugs ist Buddha der Dharma-Körper, der als Wahrheit der buddhistischen Lehre als Fundament des gesamten Universums mit seinen herausragenden Fähigkeiten überall hinreicht. Wenn Menschen ein gläubiges Herz entwickeln, dann erscheint er in diesem Herzen. Da es die Verkörperung ist, die auf das gläubige Herz antwortet, wird sie spiritueller Antwort-Körper genannt. Durch das Wirken dieses Buddhas und durch das Herz des Menschen, der ihn empfängt, kann man zum ersten Mal ein reines Leben und einen lebendigen Glauben bekommen. Die verschiedenen Heiligen sind Kannon Bodhisattva, Seishi Bodhisattva, Monju Bodhisattva oder Fugen Bodhisattva, welche Erscheinungen der Wahrheit sind; oder Ryôju

³¹ Jap. „Kanmuryôjukyô“ 観無量寿經, auch „Meditations-Sutra“ genannt.

³² Wörtlich eigentlich „als Buddhasstatue aufstellen, als Heiligtum bewahren“, jap. „anchi suru“ 安置する

³³ beim Eintritt in einen Tempel

Bodhisattva³⁴, Tenjin Bodhisattva³⁵, Zendô Daishi³⁶ oder Hônen Shônin³⁷, die tatsächlich in Fleisch und Blut existierten: diesen heiligen Personen wohnt in Körper und Geist der spirituelle Antwort-Körper als Teilverkörperung Buddhas inne, deshalb besitzen sie Weisheit und Mitgefühl, lassen sich und anderen auf gleiche Weise ihre Verdienste zukommen, und bringen in ihren Handlungen den Wunsch Buddhas zum Ausdruck. In dem Diadem auf ihrem Kopf trägt Kannon Bodhisattva eine Buddha-Inkarnation, die ausdrücken soll, dass durch den Glauben der spirituelle Antwort-Körper als Teilverkörperung Amida Buddhas im Kopf von Kannon Bodhisattva ist. Dies wiederum bedeutet, dass die Menschen es Kannon Bodhisattva gleich tun sollen.

Aufrichtiges Beten [um die Erlangung der Buddhaschaft]

Hiermit ist das Voranbringen der eigenen Güte, also die geistige Übung mit dem Ziel, seine Persönlichkeit auf ein hohes Niveau hin zu formen, und das Beten um Vollendung eines reinen Verhaltens durch die Verinnerlichung von Buddhas erhabenem Wunsch.

Erstens ist die Quelle des ethischen Verhaltens der spirituelle Antwort-Körper, ein Teilkörper Buddhas. Zweitens ist Shakyamuni Buddha eine Erscheinung Amida Buddhas in menschlicher Form. Drittens ist Shakyamuni Buddha als Lehrmeister das anzustrebende Vorbild für Buddhisten. Viertens wünschen wir uns, dass wir, wenn unser Geist und Körper von Amida Buddhas spirituellem Antwort-Körper erfüllt sind, uns von keiner Situation aus der Ruhe bringen lassen. Fünftens bitten wir um Buddhas Segen, dass sich unser Verhalten an den Geboten Buddhas messen lassen kann, damit unser schwaches Selbst Buddhas Land der Höchsten Güte erreichen kann.

Zum besseren Verständnis: der Ausdruck „von wunderschönem Aussehen“ im Raihaigi ist auf die Einleitung des Sutras des Unermesslichen Lebens zurückzuführen: „Die Gestalt und Farbe des Buddha waren rein und makellos, und die Strahlkraft des Buddha-Gesichts erreichte einen außergewöhnlichen Höhepunkt.“; Shakyamuni Buddha wies also eine wunderschöne Gestalt auf, als er seine Lehrrede nach diesem Sutra abhielt. Dies soll zeigen, dass jedes Wesen, das nach dem Hören dieser Lehrrede an Amida Buddha glaubt und das Licht seines Mitgefühls empfängt, in seinem Herzen vom Wesen Buddhas erfüllt wird, und sowohl innerlich als auch äußerlich gereinigt werden kann.

³⁴ Nâgârjuna, indischer buddhistischer Philosoph (zw. 150 und 250 n. Chr.)

³⁵ Vasubandhu, indischer buddhistischer Mönch, Philosoph und Übersetzer (4. Jh. n. Chr.)

³⁶ Shandao (613-681), buddhistischer Mönch und erster Meister des Reines-Land-Buddhismus, der das Nenbutsu („Buddha im Sinn haben“) aus dem 18. Gelübde Amida Buddhas mit der vokalen Anrufung Amida Buddhas gleichsetzte.

³⁷ Hônen Shônin 1133-1212, Begründer der Jôdo Shû („Schule des Reinen Landes“) in Japan.

Dass die Gestalt Shakyamuni Buddhas so rein erscheint, liegt daran, dass in seinem Herzen ein Teilkörper Amida Buddhas wohnt. Egal in welcher Umgebung oder in welcher Situation, Shakyamuni Buddha lässt sich niemals in Aufregung versetzen. Beispielsweise brachte sein rebellischer Schüler Devadatta den König Ajatashatru in Versuchung, Shakyamuni zu hintergehen und in ein Feuerloch zu stoßen, und seinen Vater König Bimbisâra zu töten³⁸. Doch auch als Shakyamuni Buddha sich mit derartigen Unglücken konfrontiert sah, bewahrte er seinen edlen Gesichtsausdruck und sein sanftes Lächeln, und strahlte das Licht seines Mitgefühls aus. Es wird gesagt, dass Ajatashatru in diesem Moment von dessen erhabener Gestalt berührt war und zum ersten Mal Zuflucht zu Buddha nahm. Auch ließ Shakyamuni sich im Zuge der Unterdrückung von Anhängern anderer Religionen oder Verleumdungen der Kastenlosen weder in seiner Gestalt noch in seinem Gesichtsausdruck davon im geringsten beeinflussen und verändern. Shakyamuni blieb sowohl dem unterdrückerischen Devadatta als auch seinem leiblichen Sohn Râhula gegenüber auf gleiche Weise verbunden. Den Menschen dieser Welt sieht man es sofort von außen an, wenn ihre Herzen von Gier oder Zorn erfüllt sind; Shakyamuni hat aber einen Teilkörper Amida Buddhas in seinem Herzen wohnen und lässt sich daher von keiner Situation in Aufregung versetzen.

Aufrichtig dankbar sein

Dankbar zu sein heißt, am Abend die eigenen Gedanken und Handlungen des Tages zu reflektieren, für die guten Taten der Gnade Buddhas dankbar zu sein und für die schlechten Taten als eigene Fehler Reue zu zeigen.

Dankbarkeit hat zwei Bedeutungen. Zum einen Dankbarkeit gegenüber der Gnade Amida Buddhas zu empfinden dafür, dass der eigene Geist und Körper ein tägliches Leben dank Amida Buddha führen kann.

Zweitens, sich selbst zu fragen, ob unser eigenes gegenwärtiges Leben als Mensch einen Wert hat, wenn wir kein Leben im Glauben an den Weg des Buddha führen, und es als großartigen Segen zu empfinden, dass Amida Buddha uns mit irdischen Leidenschaften Behafteten die Gnade seines Mitgefühls und die Kraft, dieses Mitgefühl mit anderen zu teilen, verliehen hat. Daher sind wir dem Buddha zutiefst dankbar.

³⁸ Devadatta soll ein Cousin Shakyamuni Buddhas aus der Sippe der Gautamas gewesen sein, dessen Geburts- und Todesjahr im 4.-5.Jh. lag und unbekannt ist. In vielen buddhistischen Legenden – wie der hier von Yamazaki als Beispiel aufgeführten Legende von Ajatashatru und seinem Vater König Bimbisâra – wird Devadatta als böser Widersacher Buddhas oder sogar als teuflischer Dämon dargestellt, der dem Buddha immer wieder Schaden zufügen möchte. Nach heutigen Erkenntnissen hat Devadatta als Schüler Shakyamunis jedoch lediglich die buddhistische Sangha verlassen, weil er auf strengeren Ordensregeln bestand, die mit dem „Mittleren Weg“ Shakyamunis nicht gut vereinbar waren, und so für die erste Spaltung der Sangha sorgte.

Aufrichtig Reue empfinden

Reue bedeutet, dass wir alle unethischen und schlechten Taten, die wir heute begangen haben, auf unsere eigenen Unzulänglichkeiten zurückführen, und aus tiefer Scham heraus zu einem anderen Menschen werden müssen.

Es gibt zwei Ursachen für das Begehen schlechter Taten. Erstens, dass wir aus Gier von unseren egoistischen Wünschen verschlungen werden. Zweitens, dass wir den Segen von Amida Buddhas Mitgefühl vergessen haben.

Wenn wir bereuen, sollten wir unsere schlechten Taten in ihren einzelnen Aspekten auf dreifache Weise überprüfen.

Die erste Überprüfung bezieht sich auf Amida Buddha: haben wir Amida Buddha vergessen oder haben wir vergessen, an Amida Buddha zu denken und zu ihm zu beten, und zwar auf richtige Weise zu beten?

Die zweite bezieht sich auf andere Personen: haben wir aus einem Geist der Verachtung, der Wut, der Eifersucht, der Böswilligkeit etc. heraus dem Leben, dem Eigentum, der Ehre, der Freiheit usw. anderer Menschen Schaden zugefügt?

Die dritte Überprüfung richtet sich an uns selbst: haben wir mit einem arroganten, faulen, verschmutzten, ungesunden oder respektlosen Herzen den Verdiensten aus unseren eigenen guten Taten Schaden zugefügt?

Es ist notwendig, dass wir über diese Aspekte gut nachdenken und uns ändern, damit wir uns nicht wieder auf gleiche Weise so schlecht verhalten.

Aufrichtig seine Verdienste widmen

Gelübde abzulegen, ist für Buddhisten das ultimative Ziel und der höchste Wunsch.

Erstens sollten wir uns zwar der von Buddha offenbarten Wahrheit zuwenden, aber die Ursache, warum wir dieses Ziel nicht erkannt haben, liegt in unserem verdunkelten Geist.

Zweitens haben wir selbst unsere Augen gegenüber dem Segen von Amida Buddhas Mitgefühl geöffnet.

An dritter Stelle steht als ultimative Forderung der Wunsch nach Frieden, der sich nicht vom ewigen Leben unterscheidet.

Viertens ist es das Ziel von Mahayana-Bodhisattvas, die Lebewesen mit Wissen aufzuklären, während sie das Erwachen anstreben.

Fünftens sollte man Unaufrichtigkeit vermeiden und den richtigen Weg weitergehen.

Sechstens sollte man zusammen mit anderen Lebewesen auf gleiche Weise nach Ruhe und Frieden streben.

Des Weiteren steht im „Hotsuganmon“ („Gelübde und Gebet“) des Zendô

Daishi geschrieben: „Nachdem ich die Geburt im Reinen Land der Glückseligkeit erlangt habe, mögen mir die Sechs Höheren Geisteskräfte³⁹ verliehen werden, so dass ich in alle verwirrten Welten zurückkehren kann, um die sorgenerfüllten und leidenden Menschen zu befreien. (...) Und so wie das gesamte Universum endlos und unbegrenzt ist, kennt auch mein Gelübde keine Grenzen.“

Die Vorgehensweise bei geistigen Übungen

Liebe weise Leser, es gibt verschiedene Dinge, die für die Kultivierung des Glaubens notwendig sind, wie Anbetung und Gebet, Nenbutsu-Versenkung, Sitzmeditation⁴⁰ oder Kôan-Gedankenanstörungen. Je nach Methode kann man das Licht Amida Buddhas in sich selbst eindringen lassen, wobei das Ziel ist, zu einem heiligen Menschen zu werden und ein gutes Leben im Glauben zu führen.

Der „Zustand vollkommenen Erwachens und das Erkennen der eigenen Natur⁴¹“ der Zen-Schule, die Entwicklung des „gläubigen Herzens⁴²“ der Schule des Reinen Landes⁴³ und das Spüren des „Heiligen Geistes“ im Christentum sind nur andere Bezeichnungen für das Finden der inneren Ruhe, die man durch die Berührung mit Amida Buddhas großem Licht der Weisheit und des Mitgefühls erlangt. Man kann sagen, dass wir, sobald wir dieses Licht als unser Eigenes annehmen, zum ersten Mal in einen lebendigen Glauben eintreten. Deshalb strebt nach dem Lichtglanz der Wahrheit.

³⁹ Die Sechs Höheren Geisteskräfte:

Magische Kraft (die Fähigkeiten, in jeder gewünschten Form an jedem gewünschten Ort zu erscheinen, Dinge zu verändern, zu fliegen usw.);

Das himmlische Auge unermesslicher Weitsichtigkeit;

Das Durchdringen der Gedanken anderer;

Das himmlische Hören (aller Stimmen und Geräusche);

Die Erinnerung an frühere Existenzen; sowie

Die Zerstörung der Unreinheiten, die zur Erlösung des Geistes in diesem Leben führt.

(aus: „Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart.“, H. Bechert/R. Gombrich (Hrsg.), München 2008 (3. Aufl.): S. 54)

⁴⁰ Jap. „Zazen“ 坐禪

⁴¹ Jap. „daigo kenshō“ 大悟見性

⁴² Jap. „shinjin“ 信心

⁴³ Die 1175 begründete Jōdo Shū 浄土宗