

Niederwerfungen

<http://www.sonamgyatso.com/pages/literatur/sutren-rezitationen/niederwerfungen.php>

Lange Niederwerfungen

In erster Linie dienen Niederwerfungen dazu, um Stolz zu minimieren, um das Ego „auszuwaschen“ (wie Wasser den Stein „höht“). Niederwerfungen sind somit weder Yoga- noch sportliche Fitnessübungen, wohl aber Übungen mit Körper, Rede und Geist, um Positionen zu klären, und zwar meine Position in Relation zur Position der Buddhas und Bodhisattvas. Da besteht ein ziemlich großes Gefälle, was die Realisationen betrifft. Wir werfen uns nieder – nicht deshalb, weil sie zu vergöttern wären, oder sie meine Anbetung wünschen oder erwarten würden -, sondern weil sie der Wertschätzung würdig sind und somit auch meiner. Die Wertschätzung zu entwickeln und sodann die Richtigstellung der eigenen Position in Relation zu schaffen, erzeugt das Karma, das wir brauchen, um anderen dienen zu können. Wenn ich mich einem „Großen“ nähere, ist eine demütige Haltung angebracht, ist sie die richtige Haltung (vgl. Harry Potter und die „richtige“ Annäherung an den großen Vogel, auf dem er fliegen will). Sollte es aus irgend einem Grund nicht möglich sein, lange Niederwerfungen zu machen (z. B. gesundheitlich oder platzbedingt), so sind auch kurze Niederwerfungen angemessener Ersatz. Der Buddha lobte die Niederwerfungen als Praxis hoch und sprach von großen Verdiensten, die auf diese Weise angesammelt werden könnten (z. B. im Ganda-vyuha Sutra). Daher ist es wichtig, die richtige Geisteshaltung und Motivation entstehen zu lassen - vor und während der Niederwerfungen. Auch angemessene Bekleidung ist erforderlich. Die Buddhas werden eingeladen zu kommen, da ist es nicht hilfreich, wenn man z.B. den Oberkörper nicht bedeckt (weil es vielleicht heiss wird) oder sich unkonzentriert verhält.

Art und Weise, wie Niederwerfungen gemacht werden

Machen wir uns bewusst, dass wir in diesem Körper grundsätzlich die Leidensstrukturen in uns tragen, dass der Körper an Samsara gebunden und daher nicht frei von Leiden ist. Die samsarische Wahrnehmung erfolgt über die fünf Sinneskanäle sowie die verblendeten Geisteshaltungen und Unwissenheit (Ignoranz). Um diese Wahrnehmungen und samsarischen Bedingungen zu läutern, zu reinigen, machen wir Niederwerfungen.

Daher stellen wir uns vor, dass diese fünf unreinen Sinne durch die zwei Hände, die zwei Knie und die Stirn repräsentiert/symbolisiert werden. Die Berührung dieser fünf „Punkte“ mit dem Boden versinnbildlicht die Übergabe der verblendeten, leidvollen Wahrnehmungen/Geistesstrukturen.

Wenn man die Hände vorne, vor dem Kopf ausgestreckt hat, hebt man sie mit den Handflächen nach oben an und bringt dem Buddha das „Juwel“ aus dem Samsara dar und bittet Buddha, es anzunehmen. Beim darauf folgenden (raschen) Aufstehen visualisieren wir, dass Buddha die Darbringungen annimmt und wir von dem, von ihm ausgehenden weißen Licht aus dem Samsara gehoben werden

„Juwel“ des Samsara ist all das Gute, das wir aus dem Samsara sammeln können, das was an Samsara gut (nicht perfekt!) ist: Freude, Reichtum, Entwicklungsmöglichkeiten, Emotionen. Weil wir einen Körper haben und damit wir ihn auch verfeinern, ist das, was wir an Potenzial haben, ein Juwel. Und das bringen wir dar und stellen uns vor, dass alles Unreine in den Boden sinkt.

Durchführung

Zufluchtnahme: Am Beginn visualisieren wir Buddha (oder das Verdienstfeld bei anderen Praktiken) und bitten, mit den Statuen und Abbildungen auf unserem Altar eins zu werden und nehmen sodann Zuflucht zu den drei Juwelen.

Je stärker und kraftvoller der Altar bzw. die Präsenz am Altar ist, desto klarer/stärker wird das positive Karma, das angesammelt wird durch die (Visualisierungen) die

Niederwerfungen bzw. durch die Praxis (das gilt natürlich auch umgekehrt: es kann auch negatives Karma verstärkt angesammelt werden.)

Die Füße stehen parallel nebeneinander (nicht ganz beisammen) und schauen geradeaus zum Altar/Buddha. Mit den gefalteten Händen (Daumen an die Innenseite der Handkante gelegt) visualisieren wir den Wunsch erfüllenden Juwel (die eine Hand = Mitgefühl, die andere Hand = Weisheit). Mit diesem Wunsch erfüllenden Juwel segnen wir die Tore, indem wir sie der Reihe nach mit den Händen berühren: Ushnisha/Bahui (über dem Kopf, das ist der höchste Punkt: wenn man das Karma erzeugen möchte, ein Buddha zu werden), die Stirn, den Hals/Kehlkopf, die Brust/das Herz (Körper, Rede, Geist). Wir halten jeweils kurz an, stellen uns vor, dass die Stellen gesegnet werden und bringen das Unreine aus den jeweiligen Bereichen dar.

Die Niederwerfung beginnt

- mit der Berührung des Bodens mit den Händen,
- dann mit den Knien,
- danach greifen (oder schlittern) die Hände nach vor bis
- der ganze Körper auf dem Boden liegt
- die Arme sind ganz nach vorne vor den Kopf ausgestreckt und
- durch das Heben der Hände mit den Handflächen nach oben bringen wird das Juwel dar,
- wodurch wir aus dem Samsara gehoben werden und rasch aufstehen.

Während der Niederwerfung spricht man im Geist die Segens- und die Zufluchtsformel. Je nachdem, zu wem wir uns wenden, kann hier ein anderer Inhalt die Zuflucht ersetzen. Durch das Mitsprechen wird die Konzentration an den einzelnen Punkten gesammelt, wodurch wir die Aufwärtswinde verstärken. Doch Achtung: am Anfang nicht mehr als 100 Niederwerfungen machen, sonst geschieht dieser Prozess zu rasch (und kann krankmachend werden). Die Anzahl der Niederwerfungen also langsam steigern.

Die Niederwerfungen gehören zu den Preliminaries im Tantrischen Buddhismus. Macht man ein Set von 100.000 (+10%) Niederwerfungen, so macht man es innerhalb von ca. 3 Monaten und bleibt ohne Unterbrechung des Rhythmus an dem gewählten Ort, ohne ihn zu verlassen oder andere Dinge dazwischen zu erledigen.

Nachdem man zumindest das erste Set von 100.000 Niederwerfungen absolviert hat, ist es gängig, dass man am Anfang von weiteren Niederwerfungen die ersten drei vollständigen Niederwerfungen mit dem Manjushri-Mantra macht, welche die Qualität des Sets wiederum erzeugt und dadurch wirken diese wie 100.000 Niederwerfungen!

Das Manjushri-Mantra, das verwendet wird, hat eine multiplikatorische Wirkung und lautet: **„Om namo Manjushriye, namo sushriye, namo uttamashriye svaha“**.

(Om, ich verneige mich vor Manjushri, ich verneige mich vor dem Prächtigen, dem höchsten Ehrwürdigen, svaha)

(Schnelle Ausführung erfolgt, weil man besser in den Fluss hineinkommt und das trägt dann besser. Bei zu langsamer Ausführung wird der Körper auf die Dauer stark angespannt, ein etwas schnellerer Rhythmus ist daher zu empfehlen.) Wenn Visualisierung und körperliche Bewegung deutlich werden, erfolgt das Aufstehen „wie von selbst“- mit der Vorstellung, aus dem Samsara gehoben zu werden - man braucht nur mehr ein wenig mit den Händen mitzuhelfen.

Auch bei alltäglichen Tätigkeiten kann folgendes angewandt werden:

Um bestimmte „Hindernisse“ zu verringern/zu beseitigen, stellt man sich z. B. beim Staubwischen vor, dass man Stolz entfernt durch das Entfernen der Staubpartikel. Das geht natürlich auch beim Geschirrabwaschen mit allen möglichen Behinderungen/Unreinheiten/Negativitäten/negativen Emotionen wie Hass oder beim Waschen der Wäsche mit der Vorstellung, dass die Wäsche zunächst voll ist von samsarischen Anhaftungen und nach

dem Waschen ist sie frisch, neu und ohne Anhaftungen, weil alles Unreine weggeschwemmt wurde. Das hilft dem Geist, die negativen Haltungen zu entfernen.

Alles, was man (konsequent) macht, wird seine Wirkung zeigen!

<http://www.tibet.de/tib/tibu/2000/tibu55/55niederwerfungen.html>

Die Vorbereitenden Übungen - Teil 2: Niederwerfungen

Geshe Thubten Ngawang

In der letzten Nummer dieser Zeitschrift hatte ich den Rahmen geklärt, innerhalb dessen wir die eigentlichen Übungen durchführen: die Rezitation eines Guru-Yoga mit der Visualisation des Verdienstfeldes, das Sprechen von Mantras etc. Diese Abfolge ist für all die zu erklärenden Übungen gleich. Im folgenden möchte ich näher auf die Übung der Niederwerfungen eingehen. Der Reihenfolge des Textes nach, anhand dessen ich meine Erklärungen gebe, stehen die 100.000 Niederwerfungen an erster Stelle, gefolgt von der Zufluchtnahme, der Mandala-Darbringung, der Vajrasattva-Meditation und dem Guru Yoga. Diese Reihenfolge ist aber nicht zwingend; man kann zum Beispiel auch erst die Zufluchtnahme und dann die Niederwerfungen durchführen. Wichtig ist, erst eine Übung vollständig zu Ende zu bringen, also 100.000mal durchzuführen, bevor wir dann mit der nächsten zu beginnen. Wir führen die Niederwerfungen vor einem Altar zu Hause oder in einem Tempel aus. Am besten sind sogenannte lange Niederwerfungen, bei denen der ganze Körper den Boden berührt. Dabei sollten wir eine respektvolle Körperhaltung einnehmen und auf unser Äußeres achten. So wäre es zum Beispiel falsch, die Niederwerfungen halbnackt oder in kurzen Hosen zu machen, weil es einem vielleicht zu warm geworden ist. Ordinierte sollten bei ihren Übungen ihr Obergewand (sen) tragen und nicht denken, es wäre verzichtbar, sobald sie ins Schwitzen kommen.

Während wir die ersten Niederwerfungen machen, rezitieren wir einmal die Worte KÖN TSCHOK SUM LA TSCHAK TSAL LO ("Vor den Drei Juwelen verneige ich mich") und dann das sogenannte Vervielfältigungs-Mantra OM NAMO MANJUSHRIYE NAMO SUSRIYE NAMO UTTAMASRIYE SVAHA ("Om, ich verneige mich vor Manjushri, ich verneige mich vor dem Prächtigen, dem höchst Ehrwürdigen, svaha"). Letzteres können wir bis zu 21mal sprechen, das Minimum ist 7mal. Dieses Mantra vervielfacht die Verdienste, die durch die Verneigungen angesammelt werden. Es heißt in den Schriften, sein Nutzen sei so groß, daß wir durch eine Niederwerfung in Verbindung mit diesem Mantra soviel Verdienste ansammeln wie durch 100.000 Niederwerfungen ohne dieses Mantra. Wenn man die 100.000 Verneigungen im Rahmen der Vorbereitenden Übungen durchführt, ist es allgemein üblich, das Sutra der 35 Bekenntnis-Buddhas zu rezitieren. Im folgenden möchte ich hierzu die Visualisation erklären: Wir stellen uns vor, daß aus dem Herzen des Lama Tsongkapa, worin sich wiederum Buddha Shakyamuni und Buddha Vajradhara befinden, 35 Lichtstrahlen ausgehen. Am Ende eines jeden Lichtstrahls befindet sich ein prächtiger, weißer Elefant von großer Kraft. Auf jedem Elefanten verweilt einer der 35 Bekenntnis-Buddhas. Die Namen, Körperfarben und Handhaltungen all dieser Buddhas müßten gesondert erklärt werden. Der Einfachheit halber können wir sie uns alle in gleicher Gestalt vorstellen: von goldener Körperfarbe und in der Gestalt von Buddha Shakyamuni. Daß alle Bekenntnis-Buddhas auf weißen Elefanten sitzend dargestellt werden, symbolisiert ihre riesige Kraft, Negativität zu beseitigen.

In den Erklärungen zur Vorbereitung der Meditation wird darauf hingewiesen, daß zusätzlich zu den 35 Buddhas die acht Medizin-Buddhas visualisiert werden können. Wir stellen sie uns auf Pfauen sitzend vor; es sind Manifestationen von Buddha Shakyamuni. Der Pfau wird als ein Tier beschrieben, das sich von giftigen Pflanzen ernährt, wobei sein Federkleid um so schöner wird, je giftiger die Pflanzen sind, die er sich einverleibt. Er ist ein Symbol dafür, daß negative Kräfte und schlechtes Karma nicht nur überwunden, sondern sogar noch in förderliche Umstände für den Pfad umgewandelt werden können. Die acht Medizinbuddhas sitzen auf Pfauen, um zu zeigen, daß sie große Kraft haben, Negatives wie Krankheiten, schlechtes Karma und so weiter zu überwinden, wenn man sich ihnen mit echter Hingabe anvertraut.

Im Bekenntnis-Sutra, das auch in deutscher Übersetzung vorliegt, werden 35 Buddhas mit Namen angerufen. Man bekennt und bereut seine unheilsamen Handlungen vor ihnen und faßt den Entschluß, solche Handlungen in Zukunft zu unterlassen. Als Dsche Tsongkapa in einer tibetischen Einsiedelei namens Olka (im Süden Zentral-Tibets) die Vorbereitenden Übungen durchführte, rezitierte er im Zusammenhang mit den Niederwerfungen das Bekenntnis-Sutra. Während dessen hatte er eine klare Vision dieser 35 Buddhas; allerdings nahm er sie alle ohne Kopf wahr, was ihn sehr erstaunte. Er fragte Manjushri um Rat, der ihm zur Antwort gab, daß er die Namen der Buddhas nicht vollständig rezitiert hätte. Er solle vor jeden Namen den Zusatz "Vollendeter" (Tibetisch: Deschin Schegpa, Sanskrit: Tathagata) setzen. Dsche Tsongkapa folgte diesem Rat und hatte im weiteren Verlauf seiner Niederwerfungen eine weitere Vision der Bekenntnis-Buddhas, diesmal in ihrer vollständigen körperlichen Erscheinung. Die Vision war so deutlich, daß er später Thangka-Malern klare Anweisungen über die Einzelheiten ihrer Gestalt geben konnte.

Es gibt zwei Formen von Verneigungen: die vollständige Niederwerfung, bei der der ganze Körper den Boden berührt, und die Niederwerfung, bei der fünf Punkte die Erde berühren: die Hände, die Knie und die Stirn; die Füße werden nicht mitgezählt. Die Füße bleiben fest an einem Punkt. Man beugt sich nach unten, stützt sich mit beiden Händen auf den Boden und berührt dann mit den Knien und der Stirn den Boden. Diese Form der Verbeugung wird in den Vinaya-Lehren erklärt. Die erste Form der Niederwerfung, bei der der ganze Körper den Boden berührt, stammt aus dem Ganda-vyuha-Sutra (Tib.: Dongpo Köpa). Dort wird von dem jungen Bodhisattva Norsang berichtet, der großes Vertrauen in den Buddha hatte und deshalb die Verneigungen praktizierte. Der Buddha wies die anderen an, sich dies anzuschauen, und dabei verglich er die Niederwerfungen mit einem Baum, der gefällt wird und in seiner ganzen Länge auf dem Boden aufkommt. Er lobte solches Verhalten und erklärte, die anderen sollten es sich zum Vorbild nehmen. Aufgrund dieser Anweisung des Buddha wurde dann diese Form der Niederwerfung überliefert.

Werden die Niederwerfungen einwandfrei und mit der entsprechend reinen Geisteshaltung ausgeführt, heißt es, daß sie unvorstellbar wirkungsvoll sind. In den Schriften wird dazu ein Vergleich gegeben. Dieser beschreibt die verschiedenen Welten schichtförmig über einem goldenen Weltengrund angeordnet. Durch die Niederwerfungen sammelt man das Karma an, 1000mal so oft als Weltenherrscher wiedergeboren zu werden, wie es Atome gibt, die man bei den Übungen mit seinem Körper bedeckt. Gemeint sind alle Atome zwischen dem goldenen Weltengrund und dem Boden, auf dem man sich niederwirft. Wir sollten uns bemühen, die Verneigungen korrekt auszuführen; andernfalls entstehen uns durch die Übung noch Nachteile.

Wir beginnen die Niederwerfung damit, daß wir die Hände falten. In der buddhistischen Tradition werden die Handflächen nicht flach aufeinandergelegt, sondern so, daß innen ein kleiner Hohlraum bleibt, in den die Daumen gelegt werden. Es sieht so aus, als hielte man ein wunscherfüllendes Juwel in den Händen. In einigen nicht-buddhistischen Traditionen werden die Handflächen flach aufeinandergelegt, wobei die Daumen außen liegen oder sogar etwas abstehen. Wer die Hände in dieser Weise zusammenlegt, speziell bei den Niederwerfungen, sammelt aus Sicht tibetischer Meister das Karma an, in Gegenden wiedergeboren zu werden, wo keine Buddhas erschienen sind.

Die korrekt gefalteten Hände werden an die höchste Stelle über dem Kopf geführt; damit sammeln wir Anlagen an, um die Kopferhebung eines Buddha zu erlangen. Als nächstes führen wir die gefalteten Hände vor die Stirn, und zwar an die Stelle zwischen den Augenbrauen; dadurch werden Anlagen gesetzt, um die Schönheitslocke eines Buddha zu verwirklichen. Diese Locke hat verschiedene wundersame Eigenschaften, die an dieser Stelle nicht detailliert erklärt werden können. Unter anderem ist sie unvorstellbar lang: Würde man sie herausziehen, könnte man sie kilometerlang ziehen; ließe man sie los, nähme sie in einem Moment wieder ihre ursprüngliche Form an. Die Locke ist im Uhrzeigersinn gedreht. Heutzutage wird bei der Anfertigung von Bildern oder Statuen oft vergessen, daß der Buddha diese Locke besitzt; es ist aber besser, sie nicht auszulassen. Als nächstes setzen wir die gefalteten Hände vor die Kehle; so legen wir Potentiale dafür, die Rede des Buddha zu verwirklichen, die auch als "Muschelhorn des Dharma" bezeichnet wird. Schließlich führen wir die gefalteten Hände vor das Herz - als gutes Omen für die Verwirklichung der Allwissenheit eines Buddha. Die Schriften sprechen davon, daß die Kopferhebung, die Schönheitslocke und die Rede eines Buddha am schwierigsten zu verwirklichen sind. Es sind die größten Verdienste nötig, um diese Merkmale

zu erlangen. Im Umkehrschluß bedeutet das: Wer eine solche Kopferhebung besitzt, ist sicher ein vollendetes, heiliges Wesen. Sie gilt als Symbol dafür, daß ihr Besitzer Verdienst und Weisheit zur Vollendung gebracht hat.

Dann kommt das eigentliche Verneigen, und wir sollten uns dabei ehrfürchtig verhalten. Wir stützen die Hände mit ausgestreckten Fingern auf den Boden. Wir sollten uns nicht mit der geschlossenen Faust abstützen, sonst sammeln wir Karma an, um als Huftier wiedergeboren zu werden! Strecken wir dagegen die Finger lang aus, setzen wir Anlagen für eine weitere körperliche Eigenschaft eines Buddha an: die Haut aus Licht zwischen den Fingern des Buddha. Nachdem wir uns mit den Händen aufgestützt haben, schieben wir diese nach vorn, bis unser ganzer Körper ausgestreckt auf dem Boden liegt und die Stirn den Boden berührt. Unterlassen wir dies aus Eile, Nachlässigkeit oder anderen Gründen, sammeln wir Anlagen für eine Wiedergeburt in einer Hölle an, in der die Wesen ihr ganzes Leben lang auf dem Kopf stehen oder auf den Händen laufen müssen. Die ausgestreckten Hände legen wir vor dem Kopf gefaltet zusammen. Ich habe einige Praktizierende beobachtet, die die gefalteten Hände dann noch einmal über dem Kopf anwinkelten. Dabei folgten sie vielleicht einer besonderen Anweisung; in den Schriften habe ich diese Form nicht gefunden. Dann erhebt man sich zügig, was sehr wichtig ist. Nach einigen Niederwerfungen, wenn wir schon etwas erschöpft sind, besteht die Gefahr, daß wir liegenbleiben, um uns etwas auszuruhen. Dies ist jedoch kein angemessenes Verhalten. Statt dessen sollten wir schnell wieder aufstehen und dabei denken, daß wir uns aus dem tiefen Sumpf des Daseinskreislaufs befreien und aus dem Schlaf der Unwissenheit erwachen.

Es hat viele Vorteile, die Niederwerfungen in einer korrekten Form zu absolvieren. Wir legen dadurch die Samen, um Körper, Rede und Geist eines Buddha zu verwirklichen; der Stolz im eigenen Geist nimmt ab; und man sammelt das Karma an, als Weltenherrscher wiedergeboren zu werden. Weil wir im Daseinskreislauf bereits unzählige Geburten angenommen haben, sollten wir uns vorstellen, daß alle Personen, als die wir früher inkarniert waren, sich zusammen mit dieser gegenwärtigen körperlichen Erscheinung verneigen. Auf diese Weise läßt sich viel von dem negativen Karma bereinigen, das wir in früheren Existenzen geschaffen haben. Es gibt noch andere Vorstellungen, die auf der Siebenteiligen Verehrung basieren und die im Gebet zur guten Lebensführung enthalten sind. Dort wird zum Beispiel erklärt, wir sollen uns vorstellen, daß sich unser Körper unendliche Male vervielfältigt; bei jedem einzelnen dieser Körper vervielfältigen sich noch einmal die Köpfe und Zungen, mit denen wir Millionen von Lobpreisungen darbringen und die Tugenden der Buddhas preisen. Wir sollten unseren Neigungen entsprechend praktizieren. Einigen ist es vielleicht unangenehm, sich selbst mit vielen Körpern und Zungen vorzustellen; für den, der keine Schwierigkeiten mit dieser Visualisation hat, ist diese Methode außerordentlich wirkungsvoll.

Es ist wichtig, die Niederwerfungen mit einer korrekten Haltung von Körper, Rede und Geist auszuführen. Der Geist sollte demütig, respektvoll und voller Vertrauen gegenüber den Buddhas sein. Die Rede sollte heilsam sein, was durch die Rezitation des Bekenntnis-Sutra gewährleistet wird. Der Körper führt die Niederwerfungen durch, wie es erklärt wurde. Mit der rechten Haltung von Körper, Rede und Geist hat bereits jede einzelne Verbeugung eine enorm heilsame Wirkungskraft. Ist die Übung allerdings mit Fehlern verunreinigt oder wird sie auf der Basis einer falschen Geisteshaltung ausgeführt, wirkt sie sich negativ aus. Sakya Pandita führte in diesem Zusammenhang das Beispiel von weißem Joghurt an, der von wenigen schwarzen Staubkörnern durchsetzt ist. Durch den Schmutz wird der ganze Joghurt nicht nur unansehnlich, sondern beinahe ungenießbar. Ein anderes Beispiel ist ein weißes Kleidungsstück, das einen schwarzen Fleck hat. Ein solcher würde auf einer grauen oder bunten Kleidung nicht so sehr ins Auge fallen. Ähnlich ist es im Zusammenhang mit besonders heilsamen Handlungen; wenn uns dabei Fehler unterlaufen, ergeben sich viele unerwünschte, negative Wirkungen.

Am wirkungsvollsten sind die langen Niederwerfungen, bei denen der ganze Körper den Boden berührt. Hat man aber aus bestimmten Gründen nicht genügend Zeit, ist es auch in Ordnung, kurze Verbeugungen zu praktizieren. Wenn wir als Vorbereitende Übung 100.000 Niederwerfungen machen, sind die kurzen ausreichend; besser aber sind die langen Niederwerfungen. Dsche Tsongkapa hat im Rahmen seiner Vorbereitenden Übungen vermutlich die kürzere Form der Niederwerfungen verwendet. Diese Aussage stammt von ei-

nem Meister aus der Inkarnationslinie der Dschampa Rinpotsches.

Während der Niederwerfungen wird das Bekenntnis-Sutra rezitiert. Auf diese Weise sollten wir die entsprechende Anzahl von Verbeugungen ansammeln, die wir uns vorgenommen hatten. Am Ende jeder Sitzung sprechen wir das sechsteilige Bittgebet an Dsche Tsongkapa, wie es in der letzten Ausgabe dieser Zeitschrift ([Tibet und Buddhismus, Heft 54](#)) erklärt wurde. Haben wir uns vorgenommen, eine bestimmte Anzahl von Niederwerfungen durchzuführen, ist es gut, diese an einem Ort zu machen. Wer 100.000 Verneigungen ansammeln will, um sich auf eine tantrische Klausur, etwa die Meditation über Yamantaka, Guhyasamaja oder Cakrasamvara, vorzubereiten, sollte dies an einem Ort tun; sonst gilt die Übung nicht als Vorbereitung für die tantrische Praxis. Für denjenigen, der schon einige zehntausend Niederwerfungen gemacht hat, ist es möglich, an einen anderen Ort zu gehen, vielleicht um an einem Seminar teilzunehmen. Allerdings sollte er die Übung ohne Unterbrechung fortsetzen und während dieser Zeit jeden Tag mindestens 21 oder noch besser 100 Niedererfungen machen. Verbeugungen, die nicht am eigentlichen Ort der Praxis gemacht werden, dürfen bei den 100.000 allerdings nicht mitangerechnet werden. Man führt sie lediglich zu dem Zweck durch, die Übung nicht abreißen zu lassen. Ist man an den Ort zurückgekehrt, wo man die eigentliche Übung durchführt, wird an der Stelle weiter gezählt, wo man vor der Abreise aufgehört hat. Möchte jemand ganz allgemein während seines Lebens viele Niederwerfungen ansammeln, (also nicht im Rahmen einer Klausur oder als Vorbereitung für eine Klausur), dann ist es nicht erforderlich, die Verbeugungen immer am gleichen Ort durchzuführen. Die Zahl der täglichen Sitzungen ist nicht festgelegt, und jeder kann individuell bestimmen, ob er vier, drei oder vielleicht nur zwei Sitzungen abhält. Am Anfang, wenn der Körper sich noch nicht an die Übungen gewöhnt hat und sie einem schwerfallen, reichen vielleicht auch zwei oder drei Sitzungen täglich aus. Wer 100.000 Verbeugungen als Vorbereitung für eine Klausur ansammeln möchte, muß seine Übung täglich durchführen. Im Krankheitsfall sollte er versuchen, wenigstens die kurzen Verbeugungen 21mal zu machen. Wer bettlägerig ist, kann sich im Bett aufsetzen und die gefalteten Hände vom Scheitel über Stirn und Kehle bis zum Herzen führen und sich dann verneigen. Wir sollten immer das durchführen, was in unserem bestimmten Fall möglich ist. Es ist wichtig, auch in solch schwierigen Zeiten täglich daran zu denken und die Übung nicht abreißen zu lassen. Auch sollten wir uns selbst überprüfen und darauf achten, daß wir nicht aufgrund von Faulheit oder Lässigkeit die Übung unterbrechen. Traditionell ist es üblich, die Niederwerfungen in vier Sitzungen pro Tag durchzuführen. Manchmal wird die Möglichkeit erklärt, die Niederwerfungen und die Zufluchtnahme zusammen zu praktizieren. In diesem Fall werden während der Verbeugungen die Verse der Zufluchtnahme rezitiert. Wahrscheinlich ist dies für das Ansammeln von 100.000 ausreichend. Wie wir sehen werden, sind jedoch mit der Zufluchtnahme noch andere Visualisationen und Denkweisen verbunden. Deshalb halte ich es für besser, beides getrennt zu praktizieren.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz