



Chögyal Namkhai Norbu

# Die Praxis der Ganapuja

Textauswahl: Margarita Eidemüller-Jucknat

Entnommen aus der Publikation »Die Praxis der Ganapuja«, Oddiyana Shang Shung Edition, 2002

Ein Praktizierender, der sich nicht im Zustand der Integration befindet, hält Konzepte von gut und böse, von Subjekt und Objekt, *Samsara* und *Nirvana*, von erleuchteten Wesen und normalen, die sich im Leiden von *Samsara* befinden, aufrecht. In dieser dualistischen Situation ermöglicht das Darbringen von Opfergaben an erleuchtete Wesen, deren Ermächtigung und Weisheit zu empfangen sowie Verdienst anzusammeln und durch die Ansammlung von Verdienst werden auch jegliche Hindernisse gereinigt und es wird Klarheit entwickelt.

Somit ist die *Ganapuja* auch eine der besten Methoden, um Verdienst anzusammeln und negatives *Karma* zu reinigen. Alle, die eine bestimmte Wirkung erzielen wollen, müssen zunächst eine entsprechende Ursache schaffen, denn ohne Ursache gibt es auch keine Wirkung. Benötigen wir zum Beispiel einerseits Hilfe, haben aber andererseits nicht die entsprechenden Ursachen dazu angesammelt, so können uns die Schützer der Lehren auch nicht helfen. Die Praxis der *Ganapuja* ist eine der besten Möglichkeiten, positive Ursachen zu schaffen.

Wir nennen die *Ganapuja* auf Tibetisch *Thuntsog*. *Thun* bedeutet eine Übungseinheit für eine begrenzte Zeit. *Tsog* bedeutet »Ansammlung (von Verdienst)«

durch gute Handlungen. *Ganapuja* bedeutet die Ansammlung (*Gana*) durch Opfergaben (*Puja*). Im Zusammenhang mit tantrischen Praktiken spricht man auch von *Ganachakra*. *Chakra* bedeutet »Rad«; das Rad, das Gut und Böse vereint, in dem alle Dinge den gleichen Geschmack haben. Man kann das Darbringen von Opfergaben auf unterschiedliche Weise betrachten. Normalerweise sehen wir das Darbringen von Opfergaben als etwas Äußeres an, bei dem ein Gegenstand einer anderen Person angeboten wird. Aber für einen Praktizierenden, der schon ein bestimmtes Wissen hat, bedeutet Opfergabe, sich in einem Zustand der Integration zu befinden.

Für diejenigen, die diese Fähigkeit nicht besitzen, bedeutet das Darbringen von Opfergaben ein Ansam-

meln guter Taten. Damit entsteht die Möglichkeit, Weisheit zu erlangen.

Die *Ganapuja*, die wir normalerweise machen, ist bloß ein Symbol des *Ganachakra*. Im Allgemeinen finden wir in der *Ganapuja Mantras* mit dem Wort *Ganachakra*, welches wir uns einfach nur vorstellen. Um wirklich ein *Ganachakra* zu machen, muss man zu der Dimension der *Dakas* und *Dakinis* gehören, in der es keine Begrenzung der Gaben gibt, die man verwendet. Wenn wir zum Beispiel von Fleisch als Opfergabe sprechen, denken wir an ein Kalbssteak und nicht an ein Steak aus Menschenfleisch und dies stellt eine Begrenzung dar. Daher verwenden wir das Symbol der *Ganapuja*, um zu verstehen, was es heißt, Grenzen zu überschreiten. Wenn wir aus einer Schädelschale essen, einem sogenannten *Kapala*, oder wenn wir die Trommel schlagen, die aus zwei *Kapalas* hergestellt wird, dann benutzen wir Symbole, die dazu dienen, uns auf die Ebene von *Ganachakra* zu bringen, beziehungsweise die uns über unsere Begrenzungen hinausführen sollen. Falls wir an einer echten *Ganapuja* mit Hunderttausenden von *Dakinis* teilnehmen würden, dann würden wir ein echtes *Ganachakra* machen.

In diesem Zusammenhang bedeutet *Chakra* etwas Ähnliches wie *Mandala* und repräsentiert totalen Genuss ohne Begrenzung. Auf einer relativen Ebene ist dies nicht möglich. Wenn wir gute Praktizierende sind, können wir andere Dimensionen durch Visionen, Träume und dank unserer Befähigung erfahren, aber in dieser begrenzten Welt können wir kein *Ganachakra* ausführen. Die *Ganapuja*, die wir regelmäßig machen, und bei der wir leckeres Essen und wohlschmeckende Getränke für die äußeren und inneren Opfer verwenden, ist ein Symbol von *Ganachakra*.

Eine der wichtigsten Erfahrungen ist die Empfindung des Genießens als Bestandteil des *Ganachakra*. Da aber in unserer Dimension keine Möglichkeit besteht, Genuss ohne Begrenzungen zu erfahren, versuchen wir bei einer *Ganapuja*, uns dies zumindest vorzustellen sowie in diese Dimension einzutreten. Jedoch könnten wir nur in einem Traum oder einer Vision die Genüsse eines *Ganachakra* entdecken.

In der *Ganapuja* sind Fleisch und Wein unerlässlich, sei es nur in kleinen Mengen, zumindest ein biss-

chen ist nötig, da Fleisch und Alkohol als Objekte des *Samaya* betrachtet werden.

Hinsichtlich der *Dzogchen* Lehren ist das zugrundeliegende Prinzip Bewusstheit; nicht das Einhalten von Regeln oder Begrenzungen. Als Praktizierender trinke ich unter Umständen keinen Wein, weil ich vielleicht keinen Wein mag oder weil ich bewusst bin. Aber falls mir jemand einen Schluck Wein anbietet, kann ich das akzeptieren und trinken, da ich nicht an Gelübde gebunden bin wie ein Mönch. Ich habe also keinesfalls Angst vor Wein, weil Wein keine Macht über mich hat und ich derjenige bin, der entscheidet. Dies ist die Bedeutung von Bewusstheit. Wenn daher in der *Ganapuja* keine Begrenzungen auferlegt werden, so bedeutet das zu lernen, bewusst zu sein. Gesetze sind nur für diejenigen da, die keine Fähigkeit haben, sich selbst zu kontrollieren.

Auch im *Tantra* werden Regeln und Begrenzungen überschritten: Tatsächlich sieht man im Überschreiten der Regeln ihren wahren Sinn. Ein Praktizierender des *Tantra* verfügt über ein gewisses Wissen von Energie und als Konsequenz daraus auch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, aber selbst diejenigen, welche sie nicht besitzen, können dies lernen und entwickeln und werden auf diese Weise nicht mehr von äußeren Faktoren bestimmt. Begrenzungen zu überschreiten heißt nicht, ohne jegliche Kontrolle alles zu tun [was einem einfällt]. Das ist Verwirrung und Mangel an Selbstkontrolle: Verwechselt die beiden nicht. Wenn es im *Tantra* heißt: »Nichts muss vermieden werden, alles kann transformiert werden«, dann bedeutet dies nicht, dass man alles tun kann.

Im *Hevajratantra* steht: »Derjenige, der Mitgefühl besitzt, isst Fleisch; und Alkohol trinkt der, welcher den *Samaya* hält«. Das gilt jedoch nicht für jemanden, der Fleisch ohne Gewährsein oder mit Gleichgültigkeit isst, oder der urteilt, ob es gut oder schlecht ist. In diesem Fall würde das Fleischessen eine negative Handlung sein, denn es würde mit Sicherheit anderen Wesen Leid zufügen. Es ist besser kein Fleisch zu essen, als es ohne Gewährsein zu essen, wie es in den *Sutra* Lehren des Buddhismus erklärt wird. Wer aber Mitgefühl hat und Fleisch isst, erzeugt eine positive Ursache für das Tier, das verzehrt wurde, zum

Nutzen des Tieres. Dank des Praktizierenden, der das Tier gegessen hat, vermag das Tier eines Tages auf den Pfad der Weisheit zu gelangen und somit wird sein Umherirren in den niederen Bereichen sicher enden. Ein derartiger Verzehr von Fleisch stellt einen direkten Kontakt zwischen dem Praktizierenden und dem betreffenden Wesen her; durch Verwendung von *Mantras* und Visualisationen kann dieser Kontakt sehr effektiv sein.

Jemand, der am Pfad interessiert ist, befindet sich gewissermaßen schon auf dem Pfad und wenn er auf dem Pfad ist, wird er früher oder später an sein Ziel gelangen. Selbst wenn er viele negative Taten begeht, ist sein Ziel vorhanden und sofern das Ziel darin besteht, den Pfad zu verwirklichen, ist zugleich auch unbegrenzt Weisheit vorhanden. Wem nützt diese im Praktizierenden angelegte Weisheit? All denjenigen, die sowohl gute als auch eher schlechte Beziehungen zum Praktizierenden entwickelt haben. Genauso kann man behaupten, begünstigt zu sein, wenn man eine Beziehung, sei sie nun gut oder schlecht, zu einem erleuchteten Wesen hat, denn durch die Weisheit, die man dadurch empfangen kann, kann sie sich allmählich entwickeln, und am Ende gelangt man auf den Pfad.

Wenn man Fleisch mit Gewährsein isst, wie während einer *Ganapuja*, wird eine bestimmte, präzise Voraussetzung für die Befreiung des Wesens geschaffen, dessen Fleisch wir verzehren. Deswegen kann man sagen, dass es für einen Praktizierenden mit Gewährsein besser ist Fleisch zu essen, als kein Fleisch zu essen.

Wenn ich Fleisch esse, weiß ich ganz genau, dass ein Tier getötet worden ist und gelitten hat, daher ist es dann am besten, mit Gewährsein zu essen und nicht in völliger geistiger Abwesenheit. Ein ernsthaft Praktizierender, der Erfahrung mit Kontemplation hat, der Fleisch mit Gewährsein isst und auf diese Weise sich auch nur einen Augenblick lang im Zustand von Verbundenheit mit diesem Tier befindet, kann eine ausgezeichnete Voraussetzung zur Befreiung dieses armen Tieres schaffen. Diejenigen, die diese Fähigkeit nicht besitzen, können durch Bewusstheit zumindest eine gute Voraussetzung schaffen, indem sie die Kraft von *Mantras* nutzen. Dies sollte man jedoch stets tun,

nicht nur während einer *Ganapuja*. Wenn (aber) kein Gewährsein vorhanden ist, sondern bloß Mitgefühl, dann ist es kein echtes Mitgefühl.

Für das Trinken gilt dasselbe: Mit Achtsamkeit und Gewährsein zu trinken, kann dem Praktizierenden helfen. In der Biographie von *Milarepa* wird erzählt, dass er, während er im Retreat im Gebirge war, nur Brennesseln aß, doch eines Tages bot ihm jemand ein *Kapala* mit tibetischem Wein oder *Chang* an. Als er den *Chang* aus dem *Kapala* getrunken hatte, dichtete *Milarepa* ein sogenanntes Lied der Verwirklichung, in welchem er den Fortschritt seiner Praxis aufgrund besonderer Erfahrungen besang. Dies zeigt, dass trinken mit Achtsamkeit eher positiv und gar nicht so schlecht ist.

In unserem täglichen Leben trinken wir nicht nur Alkohol; es gibt viele Arten von Speisen und Getränken. Wenn wir wissen, wie wir sie sinnvoll für unsere Gesundheit nutzen können, so kann man großen Nutzen für unseren Körper daraus ziehen. Aber was geschieht, wenn wir zum Beispiel unachtsam trinken? Wenn jemand, nachdem er Alkohol getrunken hat, längs hinfällt und dann immer noch darauf beharrt, sein Geist wäre völlig klar, so macht dies keinen Sinn. Gewährsein heißt, sich seiner eigenen Existenz bewusst zu sein, nicht zu übertreiben, nicht über seine eigenen Bedingungen hinauszugehen sowie seine eigenen Grenzen und Fähigkeiten zu kennen.

*Samayas* zu wahren bedeutet, achtsam zu sein und seine eigenen Fähigkeiten zu kennen.

Wenn wir daher Fleisch essen, lasst uns zumindest versuchen, günstige Voraussetzungen für das arme Tier zu schaffen. Eine *Ganapuja* zu machen, bedeutet genau dies zu tun. Alles was wir in unserem alltäglichen Leben essen oder trinken, könnte daher zu einer *Ganapuja* werden: Die *Ganapuja* könnte sich jeden Tag fortsetzen. Wir essen und trinken mindesten zwei oder drei Mal täglich. Mit Gewährsein zu essen und zu trinken kann uns helfen und viele Vorteile bringen.

Im *Tantra* ist das Prinzip des Darbringens von Opfern, alle dualistischen Vorstellungen der Art

»man kann dieses tun, jenes aber nicht« zu durchbrechen. In einem einzigen Augenblick werden all das, all diese Gedanken und Gewohnheiten ausgeschaltet. Wären wir tatsächlich dazu fähig, dann würden wir von *Ganachakra* sprechen, doch wenn man das Symbol des inneren *Mantras* verwendet, um sich in der Vorstellung des Opfers zu üben, dann sprechen wir von *Ganapuja*. Wenn wir die inneren Opfertgaben darbringen, müssen wir das Prinzip verwirklichen, in einer reinen Dimension zu verweilen und diese reine Sichtweise mit Hilfe des Opfers zu verinnerlichen. Selbst wenn wir in unserem täglichen Leben die volle Integration nicht vergegenwärtigen können, sollten wir zumindest in der *Ganapuja* versuchen, dies zu tun.

Was *Dzogchen* betrifft, so ist ein wahrer Praktizierender immer im Zustand der Integration, aber wenn wir in dieser Gesellschaft leben, können wir nicht alles tun, was wir wollen, es sei denn, wir hätten eine derartige Befähigung zur Erleuchtung, dass wir dadurch keine Probleme schaffen.

Ihr seht, in unserer Situation können wir nicht über unsere Begrenzungen hinausgehen. Aber wir können visualisieren und *Mantras* benutzen.



**Die Praxis der Ganapuja**  
**Oddiyana Shang Shung**  
**Edition 2002**

**Reihe der Dzogchen Praxis**  
**D 713-11**