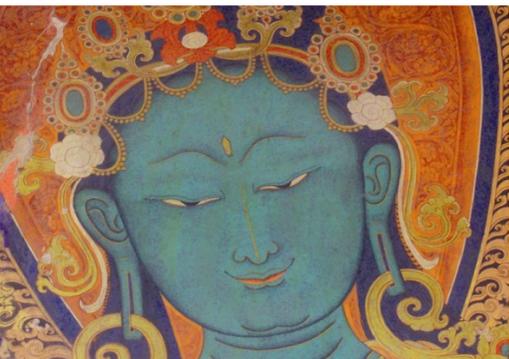


BUDDHISTISCHES TANTRA

ENTSCHEIDUNGSHILFEN FÜR DEN EINSTIEG



TIBETHAUS 
བོད་ཀྱི་ཁང་པ་

1. Auflage 2012

© Tibethaus Deutschland e.V.

Alle Rechte vorbehalten

Text: Mitarbeiter des Tibethauses

Satz: Andreas Ansmann

Zu beziehen bei:

Tibethaus Deutschland e. V.

Kaufunger Str. 4

60486 Frankfurt

www.tibethaus.com

info@tibethaus.com

Inhalt

Einleitung	5
Persönliche Voraussetzungen	7
Risiken	9
Funktionsweise und tantrischer Prozess	11
Einstieg ins Tantra	15
Formen der Praxis	17
Abschluss	20
Glossar	21

Einleitung

Im tibetischen Buddhismus gilt Tantra als die fortgeschrittene Methode, als der schnellste Weg zur Buddhaschaft, als Krönung des Weges. Damit kommt es dem westlichen Bedürfnis, immer das Größte - Schönste - Schnellste - Beste zu kennen und zu haben, sehr entgegen. Entsprechend groß ist auch das „Interesse“ an Tantra, wenn man die „google“-Welt zugrunde legt. Viele scheinen sich berufen zu fühlen, etwas zum Thema zu sagen. Und nun – noch ein Text. Warum das?

Das Ziel dieses kleinen Textes ist es, eine kurze, einfache, verständliche, aber auch korrekte und in der tibetischen Tradition stehende Erklärung zum Thema Tantra zu geben. Diejenigen, die sich ernsthaft für Tantra interessieren, sollen sich hiermit einen kurzen Überblick verschaffen können. Wir möchten eine Hilfestellung bieten, damit Sie aus diesem Weg den größtmöglichen Nutzen ziehen können. Und das können Sie am besten, wenn Sie den Weg kennen.

Natürlich beleuchten diese Seiten nicht jede Facette des Themas, vieles wird nur kurz angerissen, manches wird gar nicht zur Sprache kommen.

Tantra (tibetisch: *rgyud*) bedeutet andauernder Strom, Kontinuität. Man spricht oft von Basis, Weg und Ziel im Tantra und schafft somit für verschiedene Prozesse eine dreifache Unterteilung:

- Die Basis für die tantrische Entwicklung ist der Bewusstseinsstrom des individuellen Wesens – unser Ist-Zustand.

- Der Weg (auch Pfad) ist die Entwicklung und Entfaltung des Bewusstseins durch geeignete Methoden durch die Zeit hindurch.
- Das Ziel (auch Frucht) bezeichnet den Buddha-Geist, der alles zu Wissende erkennt und alle Fehler überwunden hat.

Wenn man diese einfache Dreiteilung im Kopf behält, wird schnell klar, dass Tantra immer zum Ziel hat, die Geistesgifte – also Gier, Hass und Verblendung – zu überwinden. Manch einer mag dies wohl anzweifeln. Finden sich doch im tantrischen Buddhismus häufig Bilder mit furchterregenden Darstellungen und sexueller Symbolik. Aber so ist es! Tantra lehrt einen Weg, negative Emotionen im Geist so grundlegend zu überwinden, dass sie nicht mehr auftreten können. Oft genug hat Daggyab Rinpoche, unser verehrter Lehrer, gesagt: „Die Geistesgifte müssen abnehmen, daran seht ihr, ob es funktioniert.“ Eine gute Messlatte für die Praxis! Dabei werden die negativen Emotionen aber nicht durch eine radikale Ablehnung überwunden, sondern durch „Transformation“, durch geschickte Mittel, wie es heißt, dadurch, dass man sie „in den Weg nimmt“. Tantra wird auch als Fahrzeug des Resultates bezeichnet. Wie wir später noch sehen werden, stellt man sich dazu selbst als sogenannte Meditationsgottheit vor und übt sich schon jetzt in dem Zustand, den unser Bewusstsein in der Buddhaschaft erreicht haben wird.

Manche Menschen erhoffen sich von Tantra, besondere übernatürliche oder magische Kräfte zu erlangen. Im buddhistischen Tantra sind solche exotischen Erfahrungen oder Erlebnisse jedoch nicht zu erwarten. Dennoch gilt es als schneller Weg zur Erlangung der völligen Be-

freie und Buddhaschaft. Dies hängt ausschließlich mit der Bodhicitta-Motivation – dem Entschluss, zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft zu erlangen – und einem stabilen Verständnis der Leerheit zusammen. Durch diese Kombination entfaltet die tantrische Methode ihre besondere Wirkung. Sind die entsprechenden Voraussetzungen erfüllt, erhält man mit der tantrischen Praxis eine wunderbare und sehr freudvolle Methode auf dem Weg zur Buddhaschaft.

Im Sanskrit bedeutet Tantra auch „Schussfaden“. Und so wie ein Schussfaden ein Gewebe zusammenhält, webt Tantra aus allen buddhistischen Methoden und Wissensinhalten einen wunderschönen Stoff, wie ein Bild, in dem alle Lehren enthalten sind. Je länger man sich auf der einen Seite mit tantrischen Inhalten beschäftigt und auf der anderen Seite mit Lehrinhalten des Sutra, desto deutlicher wird, dass in jedem Tantra der gesamte buddhistische Weg enthalten ist. Jedes noch so kleine Detail in den oft facettenreichen Bildern ist mit Inhalten aufgeladen und kann – bei entsprechendem Vorwissen – Gelerntes vertiefen oder in Erinnerung zurückerufen.

Persönliche Voraussetzungen für den Einstieg ins Tantra

Bin ich für die tantrische Praxis überhaupt geeignet? Habe ich schon genügend Erfahrung dafür oder ist das noch eine Nummer zu groß für mich? Wann ist der richtige Zeitpunkt? Ist die Praxis des Tantra auch mit Gefahren verbunden? Dies sind wohl die häufigsten Fragen, die man sich stellt, wenn man über den Einstieg ins Tantra nachdenkt.

Ganz nüchtern betrachtet, handelt es sich bei der tantrischen Praxis um eine sehr geschickte Methode auf dem Weg zu Buddhaschaft.

Damit sie ihre Wirksamkeit entfalten kann, müssen aber die geeigneten Voraussetzungen erfüllt sein. Diese sind jedoch nicht als bloße Vorschriften zu verstehen, sondern „aus technischen Gründen“ notwendig, damit die spirituelle Entwicklung überhaupt funktioniert. Buddhismus muss immer auf Logik basieren!

Ob die Ausübung des Tantra zu einer buddhistischen Praxis wird, hängt davon ab, ob sie im Rahmen der buddhistischen Zufluchtnahme durchgeführt wird. Ob sie ein Mittel zur Erleuchtung wird, hängt davon ab, ob sie mit Bodhicitta-Motivation durchgeführt wird. Ob sie ein Gegenmittel für unsere geistigen Gifte wird – bis hin zu den subtilsten Wissensschleiern, die uns von der vollständigen Erleuchtung abhalten –, hängt davon ab, ob sie mit der Erkenntnis der Leerheit verbunden ist. Die Rahmenbedingungen oder Voraussetzungen für die Wirksamkeit des buddhistischen Tantra werden somit im Wesentlichen durch die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, durch die Bodhicitta-Motivation und durch ein grundlegendes Verständnis der Leerheit erfüllt.

Als persönliche Voraussetzungen gelten deshalb zum einen die formelle Zufluchtnahme vor einem buddhistischen Lehrer oder einer Lehrerin und zum anderen ein gründliches (idealerweise mehrjähriges) Studium der buddhistischen Lehrinhalte, so wie sie zum Beispiel im Lamrim – dem Stufenweg zur Erleuchtung – unterrichtet werden. In Bezug auf die Zuflucht legt Dargyab Rinpoche großen Wert darauf, dass zwischen der formellen Zufluchtnahme und dem Eintritt ins Tantra ein gewisser Zeitraum – gewissermaßen als Bedenkzeit – liegen sollte. In Bezug auf die Bodhicitta-Motivation sollte der Wunsch, zum Wohle aller Lebewesen die Erleuchtung anzustreben, zumindest eine starke Inspiration für das eigene Leben darstellen. Auch wenn

eine direkte Realisation der Leerheit für den Einstieg ins Tantra nicht notwendig ist, so sollte man sich doch ein grundlegendes Leerheitsverständnis erworben haben. Wenn man die Qualitäten der tantrischen Methode erkennt und daraufhin Vorfreude, Zuneigung oder Hingabe zum Tantra empfindet, ist dies ein weiterer Hinweis dafür, dass die tantrische Methode ihren Nutzen für die eigene Entwicklung entfalten kann.

Risiken

Wie bei allen wirksamen Methoden kann auch Tantra Nebenwirkungen oder unerwünschte Wirkungen haben. Worin bestehen diese Risiken? Das ergibt sich eigentlich aus dem bereits Erläuterten. Es bedarf gewisser Voraussetzungen, um ins Tantra einzusteigen und eine tantrische Praxis durchzuführen. Sind diese Voraussetzungen nicht erfüllt, werden die tantrischen Übungen bestenfalls keine Wirkungen entfalten, im schlechtesten Fall die negativen Tendenzen – wie Hochmut und Stolz, Hass und Gier, Unwissenheit und Zweifel – verstärken. Eine Gottheiten-Praxis ohne Erkenntnis der Leerheit kann nicht dazu führen, dass die Vorstellung eines inhärent existierenden Selbst überwunden wird, sondern wird im Gegenteil zu einer Aufblähung des Ich, zu einer übersteigerten Selbstwahrnehmung mit allen negativen Folgen führen. Das gleiche gilt für eine Praxis, der als Motivation der Erleuchtungsgeist fehlt. Bodhicitta ist die eigentliche Energie, die unseren Geist vollkommen verwandelt, indem sie die Grenzen des Ich sprengt, ohne das Leiden der Wesen aus dem Blick zu verlieren, und der tantrischen Übung damit ihre Kraft gibt.

Außerdem kann es aufgrund falscher Vorstellungen und zu hoher Erwartungen zu Enttäuschung beim Praktizierenden kommen. Die

Praxis wird irgendwann abgelehnt, weil bestimmte erwünschte Ergebnisse nicht oder nicht schnell genug eintreten. Das kommt im Westen relativ häufig vor, weil die Prüfung der eigenen Voraussetzungen nicht gründlich genug war und oft auch die tatsächliche Hingabe und konstante Bemühung nicht dem Wunschdenken entsprechen. Eine realistische Selbsteinschätzung ist auch im Tantra sehr wichtig – wie eigentlich bei allen Projekten, die mit einer Änderung der inneren Einstellung verbunden sind.

Im Tantra werden verschiedene Ebenen der Realität gleichzeitig angesprochen und aktiviert. So stellt man sich selbst zum Beispiel als Meditationsgottheit Tara oder Avalokiteshvara vor – mit allen körperlichen und geistigen Fähigkeiten eines Buddha. Gleichzeitig bleibt man natürlich doch noch ein ganz gewöhnlicher Mensch mit allen Schwächen und Einschränkungen. Unsere konventionellen Vorstellungen und Konzepte werden dadurch in Frage gestellt und teilweise außer Kraft gesetzt. Das erfordert psychische Stabilität und geistige Flexibilität.

Darüber hinaus darf man nie einen tantrischen Text mit der wirklichen Übung verwechseln. Das ist so ähnlich wie beim Tanzen: Man kann nicht tanzen lernen, wenn man ein Buch über das Tanzen liest. Die Erfahrung des Tanzens selbst kann im Buch nicht vermittelt werden, sie wohnt sozusagen zwischen den Zeilen. Erst durch das Tanzen selbst, durch die Übung, werden die Wissensanteile wie Einzelstücke zu einem ganzheitlichen Muster zusammengesetzt. So müssen die Beschreibungen in der tantrischen Meditationsanleitung (Sadhana) in eine eigene Übung umgesetzt werden, damit daraus eine Erfahrung entstehen kann. Nur dann kann auch die gewünschte Entwicklung eingeleitet werden.

Funktionsweise und tantrischer Prozess

Bodhicitta und Leerheit

Die Tantra-Praxis ist eine Methode zur Erlangung der Buddhaschaft. Jede Handlung, die aus dem altruistischen Wunsch entspringt, allen Lebewesen auf vollkommene Art und Weise zu helfen und zu diesem Zweck die Buddhaschaft zu erlangen, hat eine sehr starke Wirkung auf uns selbst und auf andere. Die Bodhicitta-Motivation gibt der tantrischen Praxis somit ihre Ausrichtung und ihre dynamische Kraft. Handlungen, die mit dieser Motivation durchgeführt werden, führen zu einer sehr großen Ansammlung von Verdiensten.

Das Überwinden von Leiden ist das Hauptziel der buddhistischen Praxis. Die Ursachen des Leidens bestehen in unseren geistigen Giften wie Hass und Verblendung, die wiederum alle auf unserer grundlegenden Unwissenheit basieren. Ohne die Unwissenheit zu überwinden, gibt es keine Möglichkeit, Leiden zu überwinden. Die Erkenntnis der Leerheit (von einer unabhängigen Bestehensweise der Phänomene) ist das letztendliche Gegenmittel zu unserer Unwissenheit und somit das einzige Gegenmittel zur vollständigen Überwindung des Leidens. Die schrittweise Schulung und Vertiefung dieser Erkenntnis wird als die Ansammlung von Weisheit bezeichnet.

Ohne Bodhicitta hat die tantrische Praxis keine Kraft, ohne die Erkenntnis der Leerheit gibt es kein Gegenmittel zu den geistigen Giften. Deshalb sind Bodhicitta und Leerheit die Säulen der tantrischen Praxis. Fehlen diese beiden grundlegenden Qualitäten, so handelt es sich bei den verschiedenen Vorstellungen im Tantra lediglich um gewöhnliche Phantasie.

Wie sieht das in der Praxis aus?

Zu Beginn der meditativen Praxis schaffen wir ein stabiles Fundament, indem wir unsere Zuflucht zu den Drei Juwelen bekräftigen. Wir möchten mit der Praxis für uns selbst und andere einen großen Nutzen bewirken und entwickeln dafür die Bodhicitta-Motivation. Danach meditieren wir über die Erkenntnis der Leerheit. Mit diesen drei Schritten wird der Rahmen oder die Einbettung der Praxis genau bestimmt und alles, was folgt, behält diesen Geschmack bei.

Aus der Erkenntnis der Leerheit heraus entstehe ich schrittweise oder auch in einem Augenblick als Meditationsgottheit und befinde mich in einem vollkommen reinen Bereich in Form eines göttlichen Palastes. In der tantrischen Realität stelle ich mir vor, zum Beispiel Avalokiteshvara oder Tara in meiner göttlichen Umgebung zu sein. Ich segne Opfernaben und bringe sie anderen Buddhas und Bodhisattvas dar. Auch genieße ich selbst Opfernaben. Darüber hinaus führe ich mit Hilfe der sogenannten vier Aktivitäten* unzählige andere Lebewesen zur Befreiung von ihren Leiden und zur vollständigen Erleuchtung.

Schon die Vorstellung von sich selbst als Gottheit schafft heilsame Geisteseindrücke im eigenen Kontinuum, aber auch die verschiedensten Handlungen, die in diesem Zustand durchgeführt werden. Durch die Identifikation mit der Gottheit bekommen wir einen Geschmack dafür, wie es sich anfühlt, großes Mitgefühl für alle Lebewesen zu haben oder über einen liebenden, großzügigen Geist zu verfügen. Jede der verschiedenen Gottheiten verkörpert ganz besondere Qualitäten und Fähigkeiten eines Buddha. Ihre jeweiligen Körperhaltungen, Farben, Symbole und Attribute bis hin zu den Klängen des Mantra sind mit

heilsamen Bedeutungen versehen, die wir in jedem Moment unserer Vorstellung erzeugen und aufrechterhalten können. All dies hat einen sehr positiven Einfluss auf unseren Geist und führt zur Ansammlung von Verdiensten.

Gleichzeitig ist die tantrische Methode besonders wirksam zur Überwindung der falschen Vorstellung von einer inhärenten oder unabhängigen Bestehensweise von uns Selbst und allen anderen Phänomenen. Die Erkenntnis der Leerheit, die diese falsche Vorstellung überwindet, führt zur Ansammlung von Weisheit. Zu Beginn führen wir eine Meditation durch, die sich ausschließlich auf die Erkenntnis der Leerheit konzentriert. Je nach unseren Fähigkeiten findet an dieser Stelle bei jeder Sitzung eine kleinere oder größere Vertiefung unserer Erfahrung statt. Man spricht auch davon, dass unsere gewöhnliche Wahrnehmung in der Leerheit gereinigt wird. Das heißt, dass ich meine gewöhnliche Vorstellung von mir selbst als unabhängige und inhärent existierende Person zunächst durch die Erkenntnis der Leerheit aufgeben oder zumindest entkräften. Erst dann ist es möglich, eine göttliche Identität im Sinne des Tantra anzunehmen. Die Erkenntnis der Leerheit ist somit das Eintrittstor zur tantrischen Realität. Wenn man zu Beginn gründlich über die Leerheit meditiert, verläuft der Zugang zur tantrischen Realität reibungslos.

Innerhalb dieser Realitätsebene ist der Einfluss des eigenen Geistes, bei allem, was erscheint, viel leichter zu erkennen als in unserer gewöhnlichen Realität. Wir erkennen, dass die Objekte unserer Wahrnehmung – z. B. unsere Form als Gottheit – nicht von der eigenen Seite her, sondern durch die Gestaltungskraft unseres Geistes entstehen. Die Abhängigkeit aller Phänomene von unserem Geist wird sehr deutlich und auch dies führt mit der Zeit zu einem besseren und tieferen

ren Verständnis der Realität. Dadurch, dass alle Vorstellungen aus der Erkenntnis der Leerheit heraus entstehen, spielen im Übrigen die Geistesgifte zum Zeitpunkt unserer Praxis gar keine Rolle mehr. Wie Rinpoche immer wieder betont hat, sind die geistigen Gifte und die tantrische Realität nicht miteinander kompatibel.

Die Meditation über die Formen, Farben, Klänge (z. B. die Stimme) und Aktivitäten der Gottheit führen zur Ansammlung von Verdiensten. Die Gewissheit über die zugrundeliegende Natur der Gottheit – die Leerheit von einer unabhängigen Existenzweise – führt zur Ansammlung von Weisheit. Auf diese Weise werden Weisheit und Verdienst im Tantra gleichzeitig angesammelt.

In allen Tantra-Klassen steht der freudvolle Aspekt der Praxis im Vordergrund. Im höchsten Tantra – dem Maha-Anuttarayoga-Tantra – wird in diesem Zusammenhang sogar von großer Glückseligkeit* gesprochen und es werden die entsprechenden Methoden dafür aufgezeigt. In diesem Kernpunkt liegt die Essenz der tantrischen Methode begründet.

Das, was uns Freude bereitet, lässt uns bei der Sache bleiben und motiviert uns zum Weitermachen. So wird Freude oder sogar Glückseligkeit im Tantra genutzt, um unser Bewusstsein mit einer sehr stabilen Konzentration auf die Erkenntnis der Leerheit zu richten und schließlich ein unmittelbares Erkennen der Leerheit herbeizuführen. Gleichzeitig wird unser Entschluss, zum Wohle aller Lebewesen Buddhaschaft zu erlangen, immer mehr verstärkt. Die Kraft des Bodhicitta ist der ausschlaggebende Faktor für das Voranschreiten auf dem Weg zur Buddhaschaft und wird auch bis zur zehnten Bhumi* kurz vor der Buddhaschaft noch weiter zunehmen. Dies gilt für die Praxis des Sutra

und des Tantra. Verbunden mit großer Glückseligkeit, kann dies im Tantra allerdings wesentlich schneller geschehen.

Dieser Prozess findet das erste Mal während der Ermächtigung in der gemeinsamen Meditation mit dem tantrischen Meister statt und wird danach in täglicher Praxis selbstständig eingeübt und vertieft. Zu Beginn handelt es sich natürlich vor allem um eine künstliche Praxis. Niemand kann von Anfang an fehlerlos meditieren und es ist sehr wichtig, dass man sich selbst nicht unter Druck setzt. Mit fortschreitender Praxis weicht die künstliche Praxis zunehmend einer echten Erfahrung.

Einstieg ins Tantra

Auch wenn alle Voraussetzungen erfüllt sind, kann der Einstieg ins Tantra – oder der Eintritt ins Mandala* – nur mit Hilfe eines authentischen Lehrers erfolgen. Niemand kann einfach so mal kurz einsteigen, sondern ein Neuling benötigt eine führende Person – eben den Lehrer. Dieser muss in einer ununterbrochenen Überlieferungslinie stehen – bis zurück zu Buddha. Das heißt, der Lehrer hat einen Lehrer, hat einen Lehrer.

Eine Ermächtigung ins Tantra findet nur durch die gemeinsame Meditation von Lehrer (Vajra-Meister) und Schüler (Vajra-Schüler) während einer vollständigen Ermächtigungszeremonie (tib. Wang*) statt. In den meisten Fällen erstrecken sich diese Zeremonien über zwei Tage. Am ersten Tag bereiten sich Schüler und Lehrer zusammen auf den Eintritt vor (Vorbereitungsteil), am zweiten Tag betreten sie gemeinsam das Mandala – den Aufenthaltsort der Gottheit (Hauptteil). Dabei können sowohl der Vorbereitungsteil als auch der Hauptteil über viele Stunden andauern. Das hängt vom Lehrer und vom Tantra

ab. Die gemeinsame Meditation ist jedoch nie willkürlich, sondern Lehrer und Schüler halten sich an einen überlieferten Text und meditieren wie schon Tausende von Menschen vor ihnen. Die Meditationsformen, die zur Anwendung kommen, sind überaus vielfältig: Es wird mit Aussenden und Einziehen von Nektar und Licht, mit Auflösung und Erzeugung, Farben und variierenden Formen gearbeitet. Immer, in jeder Einweihung und in jeder tantrischen Praxis, sind Meditationen über Leerheit und Erleuchtungsgeist (Bodhicitta) enthalten. Kern der Ermächtigung ist es, bei allen Anleitungen des Vajra-Meisters synchron mitzumeditieren. Ohne diese gemeinsame Meditation erhält man keine Ermächtigung.

In allen Tantra-Klassen* werden während der Ermächtigung die Bodhicitta-Gelübde* genommen:

Man verpflichtet sich, zum Wohl der Lebewesen die Erleuchtung zu erlangen. Ermächtigungen der beiden höheren Klassen sind darüber hinaus mit tantrischen Gelübden* und einer lebenslangen Verpflichtung zur Rezitation des Sechsfachen Guruyoga* verbunden.

Einen echten Einstieg ins Tantra erhält man zwar nur durch eine volle Ermächtigung, eine Art Schnupperpraxis ist aber trotzdem möglich. Es gibt durchaus Praktiken, die tantrische Elemente enthalten, die aber nicht mit einem Eintritt ins Mandala verbunden sind. So ist es zum Beispiel möglich, bei kurzen Segensgebungen einer Gottheit (tib. Jenang*), Gebeten oder Praktiken von weit verbreiteten Gottheiten wie Tara oder Chenrezig über eine Gottheit zu meditieren. Dabei erzeuge ich mich aber nicht selbst als Gottheit, sondern stelle mir die Gottheit vor mir im Raum vor. So kann man testen, ob die tantrische Praxis Freude macht oder eher befremdlich auf mich wirkt.

Traditionell wird davon gesprochen, dass es nicht ohne negative Konsequenzen bleibt, wenn man die tantrische Praxis nach dem Eintritt in ein Mandala wieder aufgibt. Diese Auswirkungen kann man folgendermaßen verstehen: Aufgrund der oben genannten Qualitäten des Tantra (Bodhicitta, Leerheit, Glückseligkeit, Freude und Schnelligkeit) ist allein der Eintritt in das Mandala außerordentlich verdienstvoll und segensreich. Deshalb ist es sehr schade, wenn die Praxis nicht kontinuierlich fortgeführt wird. Es wäre so, als ob man sich von einem guten Freund, dessen Qualitäten man wirklich zu schätzen gelernt hat, abwenden würde.

Letztendlich gilt im Tantra, wie in der gesamten buddhistischen Praxis, dass jeder für sich selbst und seine innere Entwicklung verantwortlich ist.

Formen der Praxis

Es gibt verschiedene Arten der Praxis, die sich in formelle Praxis, Alltagspraxis und Retreat-Praxis bzw. formelle Ganztagspraxis unterteilen lassen. Alle Formen sind für die innere Entwicklung im Tantra sehr wichtig.

Formelle Praxis

Die formelle Praxis im Tantra wird mit Hilfe des Sadhanas – eines Textes, der alle wichtigen Schritte der Meditation beinhaltet – durchgeführt. Die praktizierende Person rezitiert diesen Text idealerweise auf täglicher Basis zu Hause und wird dabei Schritt für Schritt durch die Meditationspraxis geführt. Es gibt sehr lange und ausführliche, aber auch kurze Sadhanas. Ein vollständiges Sadhana enthält folgende Punkte:

1. Zufluchtnahme
2. Entwicklung von Bodhicitta
3. Die vier unermesslichen Gedanken
4. Meditation über die Leerheit
5. Meditation über der Selbsterzeugung als Gottheit
6. Verschmelzung der Erkenntniswesen
7. Meditation über den Göttlichen Stolz und die Klare Erscheinung
8. Mantra-Rezitation
9. Auflösung
10. Widmung

Man nimmt Zuflucht (1), entwickelt Bodhicitta (2), meditiert über unermessliche Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut (3) und danach über die Erkenntnis der Leerheit (4). Aus dieser Erkenntnis heraus entsteht man als die jeweilige Meditationsgottheit (5). Dann lässt man alle Buddhas, Bodhisattvas und Meditationsgottheiten (die sogenannten Erkenntniswesen) aus den verschiedenen Himmelsrichtungen in den eigenen Körper eintreten (6). Dann lässt man die Vorstellung als Gottheit und der göttlichen Umgebung möglichst klar im eigenen Geist entstehen (Klare Erscheinung) und identifiziert sich selbst als Gottheit (Göttlicher Stolz) (7). Das Mantra repräsentiert die Sprache der jeweiligen Gottheit und durch die Rezitation des Mantras stellen wir eine enge Verbindung zur Gottheit her (8). Nach Beendigung der Rezitation löst man die Vorstellung wieder auf (9). Zum Ab-

schluss widmet man die angesammelten Verdienste der Erleuchtung und dem Wohle aller Lebewesen (10).

Alltagspraxis

Auch im Alltag (in der sogenannten Pausenzeit) bemüht man sich darum, die Identifikation mit der Gottheit beizubehalten. Dabei ist der Göttliche Stolz wichtiger als die Klare Vorstellung. Die Identifikation mit der Gottheit, besonders mit ihren erleuchteten Qualitäten des Mitgefühls und der Erkenntnis der Leerheit, ist zentral. Rinpoche betont immer wieder, dass die Dharma-Praxis eine 24-Stunden-Praxis ist. Dies gilt natürlich auch für die tantrische Praxis. Die formelle Meditationssitzung ist dafür eine gute und ergänzende Unterstützung. Alles, was wir in unseren formellen Meditationssitzungen praktizieren, soll sich auf unsere Pausenzeit auswirken. Durch die Erfahrungen in der Pausenzeit wiederum soll die nächste Sitzung unterstützt werden. Wie Rinpoche sagt, darf die Pausenzeit deshalb nicht einfach „flach fallen“. Sie soll den gesamten Geschmack beibehalten und dadurch Inspiration und Unterstützung erhalten.

Retreat-Praxis

Es ist sehr nützlich, wenn man sich neben den täglichen Übungen von Zeit zu Zeit Raum für eine intensivere Praxis nehmen kann und ein Retreat oder eine Klausur durchführt. Das können zu Beginn ein paar Tage sein oder später auch einige Wochen oder sogar Monate. In dieser Zeit wird die formelle Sadhana-Praxis mehrmals täglich durchgeführt. Oftmals nimmt man sich zu Beginn des Retreats auch eine bestimmte Anzahl von Mantras vor, die man in dieser Zeit rezitieren möchte. Ziel der Retreat-Praxis ist es, einen intensiveren Kontakt mit der jeweiligen Praxis und der jeweiligen Gottheit herzustellen. Das

Zählen der rezitierten Mantras ist dabei natürlich nicht der wesentliche Aspekt des Retreats. Eine gewisse Anzahl hat sich allerdings aus den Erfahrungen früherer Praktizierender als ein ungefähres Maß für die Annäherung herausgestellt.

Bei der Durchführung eines Retreats gibt es einiges zu beachten, worauf an dieser Stelle allerdings nicht im Detail eingegangen werden kann.

Entwicklung durch kontinuierliche Praxis

Die innere Entwicklung in der tantrischen Praxis findet durch kontinuierliche und langfristig angelegte Praxis statt. So hat die tägliche Rezipitation und Meditation eines kurzen Sadhana mehr Aussichten auf Erfolg als das unregelmäßige Durchführen intensiver Klausuren, wenn die alltägliche Praxis ansonsten auf der Strecke bleibt. Alle Arten der Praxis sollen harmonisch ineinandergreifen. Erfolge stellen sich dabei eher langsam und oft unauffällig ein und nur selten in Form großer Durchbrüche.

Abschluss

Wir danken unserem Lehrer S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche für sein Vertrauen, dass er uns mit dem Schreiben dieses Artikels beauftragt hat und hoffen, dass wir eine verständliche Übersicht als Entscheidungshilfe für den Einstieg ins buddhistische Tantra und ein paar Antworten auf häufig gestellte Fragen geben konnten.

Glossar

Bhumi (sanskrit) – Ebene. Die Bhumis beschreiben die Ebenen, die ein Bodhisattva auf dem Weg bis zur Erleuchtung durchschreitet. Insgesamt gibt es zehn Bhumis. Am Ende der zehnten Bhumi erlangt ein Bodhisattva die vollständige Erleuchtung.

Gelübde – In allen Tantra-Klassen werden während des Wangs oder Jenangs Bodhicitta-Gelübde genommen. Im Yoga-Tantra und Maha-Anuttarayoga-Tantra werden zusätzlich Tantra-Gelübde genommen. In der Gelugpa-Tradition erhält man in diesen beiden Klassen auch die lebenslange Verpflichtung zum täglichen sechsfachen Guru-Yoga. Die Gelübde und Verpflichtungen unterstützen uns in unserer Praxis. Man kann sie auch als „Schmuck unseres Geistes“ verstehen.

Große Glückseligkeit – Ein Begriff, der im Maha-Anuttarayoga-Tantra häufig Verwendung findet. Große Glückseligkeit bezeichnet eine außergewöhnliche Freude, die mit Hilfe der uns bekannten Freuden nicht mehr zu beschreiben ist.

Guru-Yoga (sanskrit) – Guru ist das Sanskrit-Wort für Lehrer/Lehrerin. Yoga bedeutet Übung. Das Guru-Yoga ist eine Meditationspraxis, mit deren Hilfe man eine enge Verbindung von sich selbst und dem Lehrer herstellt. Es beinhaltet Meditationen, in denen der Lehrer untrennbar mit einem selbst verschmilzt. Im Tantra ist die Untrennbarkeit von Lehrer, Meditationsgottheit und einem selbst von zentraler Bedeutung. Das sogenannte sechsfache Guru-Yoga ist ein kurzer Meditationstext, der sechsmal am Tag rezitiert wird. Es ist verpflichtend, wenn man eine Ermächtigung in den beiden höchsten Tantra-Klassen, dem Yoga-Tantra und Maha-Anuttarayoga-Tantra nehmen möchte.

Jenang (tibetisch) – Segen, Segensermächtigung oder weiterführende Erlaubnis. Die Voraussetzung für einen Jenang ist eine große Ermächtigung (Wang) der gleichen Tantra-Klasse oder einer höheren Tantra-Klasse. Ist diese Voraussetzung erfüllt, erlaubt ein Jenang zur Praxis einer weiteren Meditationsgottheit – man kann sich dann selbst als die entsprechende Gottheit vorstellen. Man darf einem Jenang schon beiwohnen, auch wenn man noch keine große Ermächtigung erhalten hat. In diesem Fall stellt man sich die Gottheit im Raum vor sich selbst vor. Ein Jenang ist ein kurzes Ritual, das im Gegensatz zu einer großen Ermächtigung in der Regel nicht länger als eine Stunde dauert.

Mandala (sanskrit) – In diesem Zusammenhang wird darunter die Umgebung der Meditationsgottheit (z. B. ein göttlicher Palast) verstanden. Das Mandala und die Gottheit sind dabei nicht getrennt. Wenn ich mich selbst als Gottheit vorstelle, bin ich die Gottheit **und** das Mandala.

Puja (tibetisch) – Gebet. Es gibt viele Pujas, die in Zusammenhang mit einer Meditationsgottheit durchgeführt werden. Zum Beispiel die Chenrezig- oder Tara-Puja. Pujas können in der Regel ohne Ermächtigung oder Segen durchgeführt werden. Sie beinhalten Meditationen, in denen die Gottheit im Raum vor einem selbst vorgestellt wird.

Tantra-Klasse – Es werden vier Tantra-Klassen unterschieden: 1. Kriya-Tantra, 2. Charya-Tantra, 3. Yoga-Tantra, 4. Maha-Anuttara-yoga-Tantra. Die vier Tantra-Klassen bauen aufeinander auf, wobei die unteren Klassen auf die höheren Klassen vorbereiten. In jeder Tantra-Klasse gibt es große Ermächtigungen (Wang) und Segensermächtigungen (Jenang). Häufig kann eine bestimmte Gottheit wie zum Beispiel Tara in verschiedenen Tantra-Klassen praktiziert werden.

Vier Aktivitäten – Es werden vier Aktivitäten unterschieden, die ein Bodhisattva zum Wohle der Lebewesen ausführen kann: 1. friedvoll, 2. vermehrend, 3. heranziehend oder machtvoll, 4. zornvoll. Keine dieser Aktivitäten darf unter dem Einfluss von unheilsamen Emotionen wie Ärger oder Anhaftung stehen. So ist eine zornvolle Aktivität nur dann eine Bodhisattva-Handlung, wenn sie vollständig unter dem Einfluss von Mitgefühl und Weisheit steht. Bedenkt man diese Einschränkung, so können machtvolle und zornvolle Aktivitäten in der Regel nur von hoch entwickelten Bodhisattvas durchgeführt werden.

Wang (tibetisch) – Bezeichnet eine große tantrische Ermächtigung. Der Einstieg in die tantrische Praxis erfolgt über eine große Ermächtigung. Sie ermächtigt die Schülerin oder den Schüler dazu, die Meditationspraxis einer bestimmten Meditationsgottheit auszuführen und sich selbst als diese Gottheit vorzustellen. Ein Wang erstreckt sich in der Regel über zwei Tage.

Yidam (tibetisch) – Meditationsgottheit.

Tibethaus Deutschland e.V.

Das Tibethaus in Frankfurt steht unter der Schirmherrschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama und unter der spirituellen Leitung von Seiner Eminenz Dargyab Rinpoche.

Es ist das erste seiner Art in Deutschland und befindet sich in der Tradition der Tibethäuser in New Delhi, New York, Barcelona und London. Das Tibethaus möchte eine Brücke schlagen zwischen der vielfältigen Kultur Tibets und der westlichen Gesellschaft. Somit steht es für alle an Tibet Interessierten, ob Buddhisten oder nicht, gleichermaßen offen. Es bietet Veranstaltungen und Information zur östlichen Heilkunde, zu buddhistischer Theorie und Praxis, im religionswissenschaftlichen und tibetologischen Bereich und zu tibetischer Kunst und Kultur an.

Schwerpunkt unseres Verlags ist die Veröffentlichung von Praxistexten und Kommentaren zu allgemein-buddhistischen und speziell zu tantrischen Themen.

Informieren Sie sich über unsere wöchentlichen Veranstaltungen, unsere Seminare, Workshops und Studien-Retreats, die von erfahrenen deutschen und tibetischen Lehrern geleitet werden, unter www.tibethaus.com.

Tibethaus Deutschland e.V.

Kaufunger Straße 4

60486 Frankfurt

Tel. 069.7191-3595

Fax 069.7191-3596

info@tibethaus.com

