

DAGYAB KYABGÖN RINPOCHE

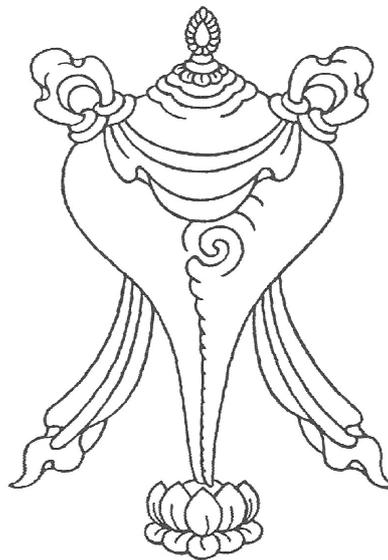
# Mantra, Mudra, Meditation und Substanz

Eine Einführung in die Tantrische Praxis

Tibethaus Deutschland, Frankfurt

Freitag, 21. Januar bis  
Sonntag, 23. Januar 2000

Transkription







## **Beschreibung des Transkriptionsprojektes**

Ziel des Transkriptionsprojektes ist es, die Unterweisungen von S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche zunächst in möglichst originalem Wortlaut in Schriftform niederzulegen und dadurch zu erhalten und zu sichern.

Nach weiteren Überarbeitungen werden die Texte allen Schülerinnen und Schülern Rinpoches sowie Besuchern des Tibethauses in der dortigen Bibliothek zur Verfügung stehen. Darüber hinaus sollen ausgewählte Unterweisungen auch auf dem Buchmarkt veröffentlicht werden.

Durch ein Online-Archiv auf der Website des Tibethauses sollen Rinpoches Unterweisungen für einen noch größeren Kreis von Interessierten zugänglich gemacht werden.

Zu unserem großen Glück gibt Rinpoche seit über dreißig Jahren Unterweisungen, sodass es sich um ein sehr umfangreiches Projekt handelt. Wir freuen uns sehr, dass es durch die großartige Arbeit seiner Schülerinnen und Schüler möglich wird.

## **Möglichkeit zur Mitarbeit**

Für das Fortschreiten des Transkriptionsprojektes sind wir auf ehrenamtliche Hilfe angewiesen. Wer sich durch Erstellen von Transkriptionen oder andere Tätigkeiten engagieren möchte ist herzlich dazu eingeladen.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: [transkription@tibethaus.com](mailto:transkription@tibethaus.com)

1. Auflage 2016

© S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche  
Alle Rechte vorbehalten

Transkription: Wilhelm Müller  
Überarbeitung: Sabine Leuschner  
Projektkoordination: Inge Jansen, Willi Maaßen

Umschlaggestaltung: Andreas Ansmann  
Umschlagbild: Tibetan Symbols and Motifs, Robert Beer

Bezugsadresse:  
Tibethaus Deutschland e.V.  
Kaufunger Str. 4, 60486 Frankfurt  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)

# Mantra, Mudra, Meditation und Substanz

## Eine Einführung in die Tantrische Praxis

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Einführung .....</b>   | <b>2</b>  |
| Meditation lernen braucht Zeit .....                              | 2         |
| Meditation braucht Wissen und Hingabe .....                       | 3         |
| Einsgerichtete und analytische Meditation .....                   | 3         |
| <b>Tantrische Meditation .....</b>                                | <b>4</b>  |
| Nachahmende Leerheitsvorstellung .....                            | 4         |
| Nachdenken über Leerheit .....                                    | 4         |
| Erfahrung von Leerheit .....                                      | 6         |
| Zugang zur Praxis finden .....                                    | 7         |
| Konzentration üben .....  | 8         |
| Göttlicher Stolz und klare Erscheinung .....                      | 8         |
| Sukzessive weiter üben .....                                      | 9         |
| Eigenes Zeitgefühl entwickeln .....                               | 10        |
| <b>Funktion, Arten und Entstehung von Ritualen in Tibet .....</b> | <b>11</b> |
| Ursprung von Ritualen .....                                       | 11        |
| Grundstruktur .....   | 17        |
| Tiefgründige Bedeutung .....                                      | 18        |
| Weitergabe von innerer geistiger Kraft .....                      | 19        |
| Vertiefende Meditation .....                                      | 23        |
| Abschluss .....   | 24        |
| Pausenzeit .....  | 25        |
| <b>Vorzüge und Aspekte der tantrischen Praxis .....</b>           | <b>26</b> |
| Relative und absolute Gottheit .....                              | 28        |
| Substanz, Mantra, Mudra und Konzentration .....                   | 30        |
| Unvoreingenommenheit .....  | 34        |
| <b>Gemeinsame Rezitation .....</b>                                | <b>35</b> |
| <b>Fragen und Antworten .....</b>                                 | <b>38</b> |
| <b>Ritualkunde .....</b>  | <b>43</b> |

## **Einführung**

Ich glaube, es ist für die meisten von uns interessant, uns über die weitere Vertiefung der Praxis zu unterhalten. Durch Privatgespräche kann ich auch feststellen, dass es die einen oder anderen Lücken oder Probleme gibt, deshalb wollen wir über solche Dinge diskutieren. Wir brauchen im Moment keine besonders tiefgründigen Sachen zu erklären. Obwohl wir dieses Wochenende mehr oder weniger nur tantrischen Themen gewidmet haben, sind hier auch einige Teilnehmer, die noch nicht einmal Zuflucht genommen und bis jetzt keine besondere Erfahrung mit dem Buddhismus im Allgemeinen und indo-tibetischem Buddhismus im Besonderen gesammelt haben. So daher ist es nicht so notwendig und nicht angemessen, in diesem Rahmen sofort sehr viel über Tantra zu reden. Aber dennoch kann es auch informativ sein, allgemein über diese meditative Entwicklung oder über die Meditationstechnik etwas zu erklären, denke ich.

### **Meditation lernen braucht Zeit**

Wir brauchen unbedingt ein besonderes Wissen als Brücke zwischen normalem Verständnis bzw. normaler Denkweise zu dem richtigen meditativen Zustand. Da gibt es eine Lücke. Viele haben Erwartungen, dass man mit wirklicher buddhistischer Meditation anfängt und dann quasi bereits nach sechs Wochen diese Meditation richtig in den Griff bekommt und richtig meditieren können muss. Das ist falsch, das muss man schon von Anfang an sagen. Meditation bedeutet Konzentration. Wenn wir uns schon bei alltäglichen Sachen bzw. bei bestimmten Themen, Studium usw. nicht so intensiv für längere Zeit konzentrieren können, wie können wir erwarten, uns für längere Zeit, ohne Hindernisse auf die geistige Aktivität richtig meditieren oder konzentrieren zu können? Das ist nicht möglich. So, deshalb müssen wir von Anfang an sehr viel Zeit investieren, das muss man schon ins eigene Programm mit einbeziehen. Und schnelles Erreichen-Wollen ist ein großes Hindernis für die Meditation überhaupt, denke ich.

Seit dem Tag, an dem man zum ersten Mal über die Meditation gehört hat, hat man eigentlich schon damit angefangen, einen Schritt vorwärts, eine Entwicklung zu machen, sich weiter zu entwickeln. Aber für diesen Prozess brauchen wir halt sehr viel Zeit. Wenn wir ab einem bestimmten Zeitpunkt etwas über Meditation gehört und erfahren haben, das können wir als ersten Schritt betrachten. Dann sollen wir uns darüber noch mehr Gedanken machen, es zunächst selber kennenlernen und praktizieren. Das ist dann ein weiterer Schritt. Bei der Praxis machen wir alle sehr viele Fehler, aber das macht nichts, man kann niemals von Anfang an fehlerfrei praktizieren. So deshalb, selbst wenn man Fehler macht, selbst wenn man selber Fehler sehen kann, macht nichts! Fehler kann man korrigieren. Auf diese Weise müssen wir immer weiter machen. So daher, wie gesagt, eine Brücke muss man schon haben. Seit man zum ersten Mal davon gehört hat, hat man schon ein Ende der Brücke erreicht, dann muss man auf der Brücke weitergehen um auf die andere Seite hinüber zu kommen, nicht wahr? Sich Zeit zu nehmen ist daher sehr sehr wichtig. Hin und wieder habe ich gehört: „Ich habe seit einiger Zeit versucht zu meditieren, aber da komme ich überhaupt nicht weiter, ich kann mich nicht konzentrieren“.

Das ist kein Beinbruch, man hat nicht versagt, sondern man muss immer weiter machen, das ist die einzige Antwort. Mit Fehlern, fehlerhaft weitermachen, und dann den Fehler korrigieren. Das ist ein sehr wichtiger Punkt.

Wenn ich mich als Beispiel nehme: Seit etwa 60 Jahren, kann man sagen, habe ich mich damit irgendwie befasst. Es ist immer noch weniger als mittelmäßig, (Lachen) aber ich bin nicht resigniert. Deshalb muss man immer weiter machen. Und besonders heutzutage, in der modernen Welt, wer kann sich wirklich ungestört einspitzig auf einen Punkt vertiefen? Die Attraktionen, die Ablenkungen sind sehr groß, damit müssen wir auch irgendwie zurechtkommen.

### **Meditation braucht Wissen und Hingabe**

Es ist wichtig, nicht nur an die Meditation selbst zu denken, sondern ein bisschen auch an deren Ursachen. Wir müssen Ursachen für meditative Praxis entwickeln. Darunter gibt es jede Menge Ursachen, aber eine der wichtigen wäre die Hingabe, besser gesagt, Interesse und Zuneigung zur Meditation. Dafür brauchen wir Wissen über die Meditation. Was bringt mir die Meditation? Was kann ich damit erreichen? Das ist sehr, sehr wichtig. Wenn wir über die Qualitäten der Meditation nicht informiert sind, dann ist Meditation auch einfach nur eine Handlung, die mitunter, mehr oder weniger, schlimmstenfalls sogar zu einer Belastung werden kann. Und dann es wird auch irgendwie routinemäßig. So daher ist es sehr wichtig, an die Qualität der Meditation zu denken.

### **Einsgerichtete und analytische Meditation**

Bei der Meditation gibt es zweierlei: Einmal auf einem Punkt verweilen ohne zu recherchieren, das ist eine Art von stabiler Konzentration, eine stille Meditation. *Stille* Meditation, das ist manchmal ein bisschen zu allgemein, das besagt relativ wenig. Man bleibt einfach still, sagt nichts, so dasitzen, das ist keine richtige stille Meditation. Richtig verstanden bedeutet stille Meditation, auf den Punkt, ohne Abweichung auf andere Objekte, konzentriert zu bleiben. Die andere Art ist die analytische Meditation. Wenn wir über die Leerheit denken, oder generell über verschiedenen Themen des Lamrim, wie Unbeständigkeit, Kostbare Menschenexistenz, oder überhaupt über unser Leben nachdenken, ist es eine (analytische) Meditation.

So gesehen meditieren wir tagtäglich, nicht wahr? Über die eigene Arbeit, die eigene Zukunft, über eine eigene Wohnung, oder was weiß ich, all diese Sachen, das ist unser alltägliches Programm. Und sicherlich, das muss sein. Wenn wir über die Wohnung oder die Arbeit nicht nachdenken, dann können wir auch nicht weiter leben, das muss schon sein. Aber es ist nicht das einzige und nicht das sinnvollste Nachdenken. Oder besser gesagt, es gibt noch Gravierenderes oder Wichtigeres worüber es nachzudenken gilt, und daher kann man nichts anderes als Lamrim an dieser Stelle erklären. Wir brauchen jetzt nicht auf den Lamrim zurückkehren und die ganze Sache nochmal erklären, dafür werden wir dann ein andermal Zeit haben. So, das ist die analytische Meditation. Dann zum Schluss, nachdem man ein Thema analysiert hat, muss man auf einem Punkt, einem Gedanken fest bleiben.

## Tantrische Meditation

So, jetzt gehe ich langsam auf die eigentliche Meditation in Verbindung mit der Gottheit. Einerseits ist dieser ganze Aufbau der Meditation über eine Gottheit eine Art von Konzept. Ist das ein Konzept oder nicht? Es kommt darauf an. Wenn man sich ohne Verbindung mit der Leerheit einfach nur auf all diese technischen Dinge, den äußeren Aufbau konzentriert, dann ist es tatsächlich ein Konzept. Aber wenn man in der Leerheit dieselbe Vorstellung macht, ist diese ganze Vorstellung fest mit Leerheit verankert. Dieser Beigeschmack bzw. Geschmack von der Leerheit ist immer vorhanden. Das muss vorhanden sein. Wie ich vorher gesagt habe, diese Methode muss ein Gegenmittel für die Unwissenheit sein. Deshalb muss immer und überall dieser Leerheitsgeschmack vorhanden sein, die Vorstellung mit der Leerheit fest verbunden sein. Wenn es so ist, wie kann man das dann als Konzept bezeichnen? Das ist kein Konzept. In der buddhistischen Philosophie verstehen wir unter Konzept einen Gedanken, durch den weitere geistige Gifte erzeugt werden. Das ist ein Konzept, nicht wahr? Wenn kein geistiges Gift erzeugt wird, dann das ist es kein Konzept.

### Nachahmende Leerheitsvorstellung

Aber dazu brauchen wir wiederum Verbindungsglieder, eine Brücke. Wir hören jetzt über Leerheit und versuchen einfach, uns so leerheitsmäßig etwas vorzustellen, dies ist noch keine Leerheit, aber wir *üben* Leerheit. Ohne Üben erreichen wir Leerheit nicht. Es ist eine nachahmende Vorstellung der Leerheit, aber auf diese Weise müssen wir echte Leerheit realisieren. Dazu brauchen wir ebenfalls sehr, sehr viel Zeit. Aber wie die indischen Meister sagen: *Allein das Denken an die Leerheit macht, dass Samsara zersplittert*. Diese Leerheitsdenkweise stellt das ganze Samsara, die Unwissenheit in Frage.

### Nachdenken über Leerheit

So nun gehe ich einen Schritt weiter. Ich habe immer wieder betont: Wer wird zur Gottheit? Wie identifizieren wir (uns) als Gottheit? Das ist auch ein weiterer wesentlicher Punkt für die Meditation mit der Gottheit. Die Basis, als Müller und Maier, kann sich nicht sofort, durch das Umlegen eines Schalters, in den Zustand der Gottheit versetzen, das geht nicht. Dazu muss man eine vernünftige Basis haben. Das ist die Leerheit. Und was ist dieser Schalter, wie komme ich zu diesem Schalter, dieser Leerheit? Durch das Denken über den absoluten Zustand von Müller und Maier – das kommt auf die linke Seite. Dann, zur rechten Seite: jetzt identifiziere ich mich als Avalokiteshvara. Was ist die Basis dafür? Nun muss man zu beiden Seiten gucken.

Frei sein von Ich ist ein Bestandteil von der Basis. Frei sein von Ich bedeutet nicht das, was wir als normales Ich und Du verstehen. Dieses Ich ist es nicht. Sondern das daran Festhaften, das sich irgendwie damit krankhaft Befassen oder Halten, so diese Art von Ich ist das Hindernis oder Gegenteil von der Basis oder besser gesagt das, was wir beseitigen müssen. In der Sprache könnte man auch feststellen, wir haben schon öfter darüber gesprochen: Ich und **Ich**, Ich will das haben, ich gehe, ich trinke, dagegen kann man nichts sagen, ich gehe sowieso, ich trinke sowieso, aber **ich** trinke, du nicht, du doch nicht, aber ich, diese Trennung

macht es sehr, sehr deutlich. Nicht nur ‚ich trinke‘, sondern **ich** will das machen. Das ist ein krankhaftes Festhalten auf sich selbst.

So, wie wir immer sagen, diese Formulierung kennen wir alle: es existiert nur durch die Benennung, es existiert nicht von sich selbst, sondern durch die Benennung.

Meine Mutter erzählte von mir, als ich klein war. Die Tibeter sind Meister für Aberglauben und deshalb sind alle Bewegungen irgendwie mit Aberglauben verbunden. Z.B. wird gesagt, ein Webstuhl sei sehr unrein und nach Möglichkeit ist es zu vermeiden, sich in diesen Raum zu begeben. Unter den Webstuhl zu gehen, das kommt überhaupt nicht in Frage, weil es so unrein ist, das ist die tibetische Denkweise. Unter die Treppe zu gehen, unter die Wäsche, wenn man Wäsche aufhängt, solche Dinge sind sehr unrein. Ich erinnere mich nicht, aber jedenfalls hatten wir zu Hause einen Webstuhl und als kleines Kind rannte ich überall herum und war auch sehr neugierig. Meine Mutter wollte immer verhindern, dass ich unter den Webstuhl kroch und sagte, das sei sehr unrein. Und meine erste Frage war dann: Worin liegt dieses „unrein“, an dem Holz oder an den Fäden? Das machte sie auch ein bisschen stutzig (Gelächter). Aber wenn man diese Vorstellung hat, dann funktioniert es irgendwie auch so. Wenn man da unter den Webstuhl geht, passiert sicherlich was, man bekommt vielleicht eine bestimmte Art von Krankheit oder so. Weil man es als Unreinheit bezeichnet, nimmt man es so wahr und dann existiert es.

Unsere Währung, den Euro, kann man auch sehr gut als Beispiel nehmen. Bevor wir die Geldscheine gedruckt und die Münzen geprägt haben, war das Wort Euro zunächst nur eine Vorstellung. Davor sprach man zwar von einer gemeinsamen Währung, aber welche, da gab es noch gar keine weiteren Anhaltspunkte, deshalb war es in unserer Betrachtung, unserer Wahrnehmung auch so unklar. Seitdem wir gehört haben, diese Währung heißt Euro, seitdem existiert Euro. Woher? Durch diesen Namen. Und jetzt (01/2000) haben wir zum Teil flüchtig einen Euroschein gesehen, doch wir wissen noch nicht so ganz genau, wie dieses Geld aussehen soll, aber es macht nichts, das ist irrelevant. In meinen Gedanken ist Euro schon fest gespeichert. Diese Wahrnehmung von Euro ist durch den Namen gekommen.

Genauso ist es mit allen Phänomenen, wir sind zu sehr daran gewöhnt. Die unterschiedliche Wahrnehmung oder Identifikation oder Beziehung oder Verbindung zwischen Subjekt und Objekt ist sehr fest verbunden. Wir merken das nicht. Aber wenn wir das recherchieren wollen, alles ist so. Und anstatt nur den Namen, diese Bezeichnung Euro zu sehen, halten wir das Papier oder ein bestimmtes Metallstück als Euro fest. Das ist ein Fehler, weil dieser Euro nicht von diesem Papier her, diesem Metallstück entstanden ist, sondern umgekehrt. Alle Phänomene sind so. Deshalb Müller und Maier, welche sind das, was ist das überhaupt? So daher kommt das Nicht-Vorhandensein von sich selbst als Müller und Maier, denn nur durch diese Benennung sind wir als Müller und Maier vorhanden.

Deshalb müssen wir an dieser Stelle etwas beseitigen, was wir falsch wahrnehmen, nämlich die feste Vorstellung, als diese Person, jene Person von sich aus zu existieren. Diese feste Wahrnehmung oder Verankerung, davon müssen wir los kommen.

Doch es ist nicht einfach ein Dogma, ein Befehl, sondern es gibt weitere Gründe dafür. Weil diese Fixierung, wenn man sich zu viel auf das Objekt stützt, oder eine, sage ich mal einfach als Diskussionsbasis, Wertschätzung auf dem Objekt total anhäuft, dann kann tatsächlich durch das Objekt in mir, in uns etwas bewirkt werden, nämlich entweder Anhaftung oder Hass oder Neid oder verschiedene Sachen. Wenn wir diese kraftvolle Verbindung an das Objekt selbst locker lassen, dann spricht mich von der Objektseite nicht sehr viel an. Ich sehe dieses Objekt genau wie früher, nehme es in Augenschein, aber diese Message ist ganz anders.

Anderes Beispiel: Ich bin jetzt in einem fürchterlichen Zustand, ganz jähzornig oder total durcheinander vor Zorn. Selbst wenn ich jetzt meine engsten Freunde sehe, werde ich mich nicht besonders freuen. Alles was ich sehe, betrachte ich irgendwie ein bisschen unglücklich und nichts kann mir Freude machen, solange ich in mir keine Ruhe habe. Umgekehrt ist es ebenso mit Anhaftung oder übergroßer Freude. Wenn ich übergücklich bin, sehen alle Negativitäten oder schlechten Dinge irgendwie schöner aus, nicht wahr? Ob schlechtes Zimmer, dunkles Zimmer, irgendwie fühlt man sich sehr wohl, weil von innen her die Freude ein bestimmtes Niveau erreicht hat. Das ist nicht nur von Objekt abhängig.

So wie gesagt, auf der einen Seite ist die Müller-und-Maier-Basis, und auf der anderen Seite: was ist Avalokiteshvara, was ist Tara? Das ist auch letztendlich ein Name, nicht wahr? Sollen wir nur auf Namen meditieren? Das auch nicht. Über den Namen hinaus muss man auch etwas haben, nämlich einen Halter des Namens, das können wir nicht total ignorieren. Das ist auch etwas, was wir sozusagen respektieren müssen. So, das muss man schon kennen. In Anbetracht der kurzen Zeit können wir vielleicht nicht noch mehr darüber erklären. Aber solche Dinge sind ohnehin nicht etwas, das nur durch das Wort zu erfassen und hundertprozentig klarzumachen ist, weil man dafür einfach einen inneren Prozess braucht.

### **Erfahrung von Leerheit**

Es gibt ja ganz unterschiedliche Erfahrungen, von Gefängnis oder Obdachlosigkeit, oder von Süchtigen. Selbst ein Arzt, der ganz genau weiß, dass süchtige Personen schlimmere Probleme haben, kann diese Erfahrungen nicht hundertprozentig wiedergeben, weil er selber diese Erfahrungen nicht gesammelt hat. Nur wenn man selber diese Erfahrung gesammelt hat, dann kann man das schon richtig verstehen. Es geht um Verständnis, es geht nicht irgendwie um Erklärung oder so. So daher ist diese Leerheitsgeschichte, die Identifizierung „rechts und links“, etwas, das wir erfahren können oder müssen. Ohne diese Rechts- und Linksvorstellung werden wir nicht in der Lage sein, Leerheit mit der Gottheit zu kombinieren. Wenn wir aber diesen Geschmack haben bleibt uns überhaupt nichts anderes übrig als das. Selbst wenn wir eine konzeptmäßige göttliche Vorstellung machen wollen, können wir es nicht. Weil man sich vorher dermaßen an Leerheit orientiert und sie durch und durch verstanden und erkannt hat, deshalb sieht man alle konzeptmäßigen Vorstellungen als flach an, sie haben keine Wirkung mehr auf uns.

### Zugang zur Praxis finden

Als ersten Schritt muss man also entsprechend des eigenen Vermögens, der eigenen Fähigkeiten, die Leerheit vorstellen, und sich dann aus der Leerheit dementsprechend die Rituale, die vorgegeben sind, vorstellen. Das ist für einen bestimmten Zeitraum eine gültige Praxis. Bitte verlange nicht irgendwie eine ganz klare Antwort. Ist das eine tantrische Praxis oder nicht? Immer schwarz und weiß zu suchen, das ist ein Fehler. Es gibt auch Grautöne dazwischen. Ganz weiß wird grau und grau wird dann irgendwann tiefschwarz. Also müssen wir zunächst nachahmungsmäßig damit anfangen, weil es keinen anderen Weg gibt, weil ein Sprung von nichts auf hundert Prozent nicht geht. Deshalb, nachahmungsmäßig so weiter zu praktizieren ist dringend erforderlich.

Unzufriedenheit über die eigene Praxis kann manchmal vielleicht nützlich sein, wirkt aber sehr häufig störend, als Hindernis. Es wäre nützlich, wenn wir dadurch mehr Zeit investieren würden, um mehr Wissen zu erlangen und dadurch in der Lage sind, richtig praktizieren zu können. Aber aus Unzufriedenheit einfach gar nichts zu tun, dafür gibt es keine Entschuldigung mehr. Aber meistens scheitert es bei uns am Wissen oder durch mangelnde Erfahrung. Natürlich sind wir im Lernprozess, das ist keine aufregende Sache. Wie ich könnte man von Anfang an hundertprozentig sauber, richtig fehlerfrei praktizieren? Buddha Shakyamuni hat auch das nicht geschafft, wir schaffen es sowieso nicht. So daher ist es gar kein Problem, nicht?

Nur vielleicht als kurzen Geschmack oder als ein Beispiel zu nehmen: Buddha Shakyamuni hatte von hinduistischen Meistern viele Belehrungen gehört und meditiert. Durch was auch immer, wie auch immer, war er nicht zufrieden. Er ist dann von einem Meister zum anderen gegangen und hat insbesondere sechs indische Meister genommen, und dennoch war er immer noch nicht zufrieden. Dann zum Schluss hat er sich selbst vertieft und Erleuchtung erlangt. Aber diese Erlangung der Erleuchtung ist nicht nur, meiner Meinung nach, durch die eigene Bemühung, die letzte Phase gekommen, sondern auch aufgrund des vorherigen Wissens, und darüber hinaus, durch Ansammlung von Verdienst usw., das ist klar. Deshalb haben *alle* dazu beigetragen.

So wie dieses braucht man sehr viele verschiedene Faktoren als Hintergrund, verschiedene Anlässe, Rückendeckung, Ursachen, nicht? Deshalb haben wir eigentlich keinen Grund, unzufrieden zu sein. Wünschen können wir natürlich vieles. Es wäre wunderbar, wenn wir noch ein bisschen mehr, täglich, intensiver, klarer, ruhigerer meditieren und lernen können, lesen und diskutieren können. Das ist wunderbar. Aber wenn diese ganzen Umstände nicht da sind, dann ist diese Bemängelung einfach überflüssig. Immer in zufriedener Weise weiter zu machen ist das Allerwichtigste. Ich habe nur zehn Minuten Zeit, ohne Probleme, ohne Ausreden, echt zehn Minuten Zeit, aber bin ich sehr zufrieden, ich kann jeden Tag zehn Minuten machen. Und dementsprechend komme ich auch weiter.

### **Konzentration üben**

So nun, ich kann nicht immer um diesen Punkt drehen, ich muss ein bisschen weitergehen. Aus der Leerheit, entsprechend der Vorgaben (im Sadhana), machen wir die Vorstellungen der Gottheit, usw., dann meditieren wir. Das ist nicht viel anders als was wir sonst im Sutra, im Lamrim kennen. In der Anfangszeit soll man sich nicht auf Details konzentrieren, sondern ganz grob vorstellen. In der Hauptsache müssen wir wenigstens ein paar Sekunden auf einem Punkt bleiben können. Fünf Sekunden ist gut genug. Nach 5 Sekunden schweifen wir ab, wieder zurück, 5 Sekunden. Dann geht der Gedanke wieder weg, wir kommen wieder zurück. Eine solche unterbrochene Meditation ist sehr gut. Schlimmer wäre es, wenn wir uns 5 Sekunden konzentrieren können, dann abschweifen ohne es zu bemerken und dann ganz vom Objekt abkommen, ohne es zu bemerken und zu korrigieren. Das wäre schlimm. Dann ist man total, ich sage nicht ohne Kontrolle, das ist zu hart, sondern ich habe keine Wahrnehmung mehr davon, und der Geist geht und geht und läuft und läuft, das ist das Schlimmste. Da gibt es kein Pardon mehr, nicht? Da muss man doch wieder zurück, das muss sein.

Und danach fünf Sekunden richtig konzentrieren, dann fünf Sekunden wieder weg, usw., so muss man immer weiter gehen. Durch diese Übung werden aus den fünf Sekunden 10 Sekunden und dann immer länger, so muss man weiterüben. Der Geist ist sehr hartnäckig, deshalb, weil wir mit dieser hartnäckigen Sache kämpfen müssen, uns auseinandersetzen müssen, dürfen wir nicht sehr weich sein, sondern intelligent, aber stabil. Wir müssen die Oberhand behalten über unsere geistigen Vorgänge, daher müssen wir intelligent vorgehen. Deshalb haben wir in der Shine-Meditation einen erinnernden geistigen Zustand und einen beobachtenden geistigen Zustand, also zweierlei. Wenn wir den beobachtenden Zustand haben, dann bleibt ein Geist, der sich erinnert, der auf das Objekt aufmerksam ist und darin immer stabiler und besser wird. Wenn dieser beobachtende geistige Zustand nicht mehr da ist, dann weiß man nie, in welche Richtung die anderen Teile des Geistes gehen. So deshalb ist dieser beobachtende geistige Zustand außerordentlich wichtig! Sonst ist es wie ich vorhin gesagt habe, ich habe sehr gut angefangen mit tiefer Meditation, mit Leerheit und allem Pipapo, und dann plötzlich wenn ich mich wieder daran erinnere, es in den Sinne bekomme, ist schon eine halbe Stunde vorbei, aber mein Geist ist längst irgendwo anders. Das passiert, wenn der beobachtende Teil total fehlt.

### **Göttlicher Stolz und klare Erscheinung**

In der tantrischen Meditation gibt es zwei Haupthindernisse, und zwar gewöhnliche Erscheinung und daran Haften. Und zwei wichtige Bestandteile, das wären göttlicher Stolz und klare Erscheinung.

Wenn wir nun meinetwegen den elfköpfigen, achtarmigen Avalokiteshvara als Meditationsobjekt nehmen wollen, dann muss man nicht genau eins, zwei, drei, aufzählen können, ja, ich habe elf Köpfe. Und dann diese vier rechten, vier linken Arme und Hände. So ungefähr. Sondern die Hauptsache ist für uns zunächst, in diesem Rahmen zu bleiben. Das Allerwichtigste ist, dass man sich mit der Gottheit identifiziert, das heißt, dass man durch

diese Meditation gewöhnliche Erscheinung total stoppt und göttlichen Stolz entwickelt. Göttlichen Stolz zu haben bedeutet nicht, sich nur im Sinne von Aussehen wie die Gottheit zu fühlen, darum geht es nicht so ganz, sondern, wie es *in mir* oder von mir wahrgenommen wird oder wie es in mir erscheint. Diese Identifikation, das ist sehr wichtig. Allein das Wort Erscheinung hat eine gigantische Bedeutung, nicht wahr? Wenn ich über Erscheinung und so weiter und so fort spreche, spreche ich eigentlich nur für mich, für meine Praxis. Ich spreche niemals davon, dass ich während meiner Meditation von anderen als diese und jene Gottheit wahrgenommen werde, das ist kein Diskussionsthema. Selbst wenn ich hundertprozentig auf diesen Chenresig, Avalokiteshvara meditiere, niemand wird mich als Chenresig wahrnehmen, weil ich meine derzeitige physische Natur nicht umändern kann, das ist also kein Thema. Deshalb spricht man nur für sich selbst, von uns selbst. In meinen Gedanken, in meiner Wahrnehmung erscheine ich mir als Soundso, alles dreht sich nur in Gedanken, deshalb muss ich mich als Hauptsache so *fühlen* als Soundso, nicht?

Wenn man das ein bisschen vertieft, dann kann eigentlich eine solche meditative Vorstellung nichts anderes als eine Vorstellung mit Leerheit sein, weil ich ohne Leerheit nicht einfach als die Gottheit Soundso erscheinen kann, das ist einfach blöd. (Lachen). Denn da gibt es keine Relation mehr. Was soll das bringen? Die Relation stimmt überhaupt nicht. Deshalb muss man das Denken ein bisschen weiter vertiefen, das ist automatisch der einzige Weg, das ist selbstverständlich. Dann, wenn man diesen Geschmack bekommt, dann hat man ein Auge dafür bekommen, dann hat man ein wirkliches Interesse, diese Methode zu üben. Aber wie gesagt, wir sollen nicht von Anfang an die Tür zu machen: „Ich verstehe es sowieso nicht, deshalb mache ich das nicht“. *Weil wir das nicht verstehen, deshalb* müssen wir das machen, umgekehrt!! Wie ich schon hundertmal gesagt habe, man muss immer eine Bereitschaft im Hinterkopf behalten, nicht wahr? „Ich werde es ganz bestimmt mit Sicherheit noch zehn Jahre lang nicht kapieren, aber dennoch versuche ich das“.

So gesehen ist es keine Frage, es gibt nichts zu bemängeln, wenn man in Kürze keine richtige, vernünftige Meditation machen kann. Das ist doch logisch, das ist doch selbstverständlich, das ist kein Diskussionsthema.

### **Sukzessive weiter üben**

Okay, nun hat man eine relativ klare Erscheinung und relativ stabilere Identifikation von sich selbst als diese oder jene Gottheit erlangt, damit hat man quasi mit einer Fußspitze diese meditative Praxis berührt. Aber nach zwei, drei Minuten geht es weg - macht nichts. Dann kommt man wieder zurück, geht raus, geht rein, geht raus, geht rein. Man kann also eine gewisse tiefe Meditation, eine qualitative Meditation für fünf Minuten halten, danach ist man einfach wieder abgelenkt, als Müller und Maier. Das macht nichts, denn ich habe eine solide Basis, deshalb kann ich leichter zurückkehren, wieder fortsetzen, wieder weg, wieder zurückziehen, fortsetzen. Deshalb wird es zunächst eine unterbrochene Praxis sein, aber das ist ok. So muss man immer wieder zurückkehren, immer wieder zurückkehren, diese Handlung muss man als Gewohnheit sich entwickeln lassen. Wenn wir, selbst mit geringem Zeitaufwand, regelmäßig üben, kann ich garantieren, dass man schon innerhalb einer Woche

mehr Aufmerksamkeit, mehr Erkenntnis über diese Verbindung, dieses Hin-und-Her-Springen zwischen den beiden Identitäten erkennen kann. Und dann, nach einer Woche kann ich in der Beziehung (bitte unterstreichen), in der Beziehung kann ich stabiler weitermachen. Ich werde sofort abgelenkt, aber ich komme, sagen wir mal, demnächst zurück, aber wieder abgelenkt, wieder zurück, macht nichts. Dann werde ich immer besser und besser.

Man muss einen wirklichen, richtigen Geschmack davon haben, nicht wahr? Wenn man das hat, kann man auf dem meditativen Zustand verweilen, in Verbindung mit der Leerheit, danach ist man abgelenkt, abgelenkt ist abgelenkt, das ist total normaler Alltag, nicht wahr? Das ist total normaler Alltag, und irgendwie muss man ja an vieles denken, man muss in die Stadt und Besorgungen machen oder man hat Arbeitsprobleme oder was weiß ich. Aber dann merkt man, oh, jetzt bin ich wieder weg, ich muss wieder zurück. Und Zurückkehren ist viel leichter. Bei der Rückkehr ist es eigentlich nicht notwendig, extra über die Leerheit zu denken, weil, wenn man auf den göttlichen Zustand zurückkehrt, die Leerheits-Verbindung automatisch mit einbezogen ist, weil es nicht anders möglich ist. Das ist einfach und automatisch: wenn, dann so, nicht?

### **Eigenes Zeitgefühl entwickeln**

Aus technischen und zeitlichen Gründen müssen wir die Zeit unserer Meditation beschränken. Aber auf die Uhr schauen ist, glaube ich, nicht die beste Methode. Wenn es nicht unbedingt sein muss, werde ich das nicht empfehlen. Sondern durch die Routine entwickelt man mehr oder weniger eine innere Uhr, es muss einen inneren Wecker geben. So, ich fange jetzt die Meditation an, zunächst mache ich das, dann mache ich das, und an diesem Teil bleibe ich etwas länger, diese ganze Erfahrung spricht für sich selbst eigentlich. Und danach mache ich das, dann mache ich das, für dieses gesamte innere Programm habe ich schon von Anfang an etwa eine halbe Stunde eingeplant. Deshalb kann ich es ja nicht von Anfang an uferlos ausdehnen, sondern ich mache das einfach zügig weiter, deshalb werde ich das in plus/minus einer halben Stunde schaffen. Aber jetzt grade habe ich Zeit, zwei Stunden zu machen, dann okay, erst mache ich das ein bisschen ausführlicher, dann wird auch das ein bisschen ausgedehnt, und dann drittens, dabei bleibe ich ein bisschen länger. Dieses Länger dabei bleiben ist nicht einfach eine wartende Stellung, sondern dieses Dabeibleiben ist, wie soll ich sagen, ein Ablauf. Das ist auch einfach eine Art von Prozess. Und deshalb könnte man sich schon eigentlich, wenn man daran gewohnt ist, von innen her, mehr oder weniger einrichten bzw. beschränken. Dann plus/minus zwei Stunden. Den Wecker auf den Tisch zu stellen und danach zu meditieren finde ich ein bisschen störend. Aber ich meine, ich habe nicht unbedingt etwas dagegen, wenn man unbedingt den materiellen Wecker haben will, kann man schon haben, sicherlich. Aber nicht nur darauf verlassen, sondern einen inneren Wecker zu entwickeln, das ist sehr wichtig.

So, ich glaube, das wäre genug für heute, als allgemeine meditative Einleitung. Morgen werde ich versuchen, ein bisschen mehr über die Technik zu sprechen.

## **Funktion, Arten und Entstehung von Ritualen in Tibet**

Wir haben geplant, an diesem Wochenende über Rituale zu sprechen. Was ich erzählen werde, ist mehr oder weniger Geschichte, nicht so sehr meditative Sachen.

Was rezitieren die Tibeter und wozu? In der buddhistischen Philosophie geht es um die buddhistische Theorie und Grundidee und um die Vertiefung der Dharma-Praxis. Kurz gesagt, um Logik, Prajnaparamita, Madhyamika, Vinaya und Abhidharma. Als wir all diese Themen aus Indien nach Tibet übertragen und übersetzt haben, kam dadurch ein Wurzeltext zustande. Und darüber hinaus sowohl indische wie auch tibetische Kommentartexte. Also rezitiert man unbedingt den Wurzeltext auswendig. Die meisten Rezitationen macht man auswendig. In den meisten Klöstern darf man gar nicht vom Text ablesen. Wenn man als Mönch oder Nonne ins Kloster ein tritt ist die erste Aufgabe, alle Texte auswendig zu lernen die dort rezitiert werden. Dazu gibt es dann mehrere Prüfungen, mein Privatkloster in Dagyab hatte elf Prüfungen. Neben den Wurzeltexten werden dann noch weitere Texte rezitiert, z. B. die Bodhicharyavatara (von Shantideva), oder auch verschiedene Lamrim-Fassungen, Lobpreisungen an die Leerheit, an Bodhicitta, an Buddhas, Bodhisattvas, Meister. Dazu kommen Beschreibungen der Leerheit, Beschreibungen von Bodhicitta, Rezitationen für die Motivation und Widmung. Dann komme ich zu den tantrischen Sadhanas. Das ist der gesamte Inhalt.

Nun gehe ich etwas weiter, zur Form der Sadhanas, Darbringungen von Opfergaben an verschiedene Objekte, wie Buddha Vajradhara, Buddhas und Bodhisattvas, Meditationsgottheiten, Dakas und Dakinis, Beschützerinnen und Beschützer und sogar Lokalgötter. Was die Lokalgötter angeht, sie sind halt als Lebewesen da, als Pretas, Hungergeister. Aber sie sind in der jeweiligen Gegend mächtig und können vielleicht Unterstützung oder Schaden zufügen. Deshalb muss man ihnen als Bestechung Opfergaben geben und sie bei guter Laune halten. Das war die gesamte Idee.

Und dann zurück zum Sadhana. Das Sadhana in Bezug auf sich selbst und in Bezug auf das Objekt. Sich selbst als Gottheit vorstellen und/oder Gottheit vor mir vorstellen als Objekt, da gibt es zwei Rubriken. So, ich glaube, dabei kann ich es zunächst lassen. Später ich möchte gerne weiter über den Sadhana-Aufbau, den technischen Aufbau vertiefen.

### **Ursprung von Ritualen**

Warum rezitieren wir Texte, Rituale, Gebete? Ich hoffe, meine Erklärung wird nicht zu sehr vorlesungsmäßig. Aber irgendwie finde ich es auch wichtig und interessant zu wissen, wie es überhaupt in Tibet war.

Es gab vor einigen tausend Jahren in Tibet eine Naturreligion. In der Naturreligion gab es zu allererst Kommunikation zwischen den Göttern, Dämonen und Menschen. Dies liegt mehr als dreitausend Jahre zurück, viel mehr. Sie haben sich Gedanken darüber gemacht, wie wir leben und wie wir uns fühlen, nicht wahr? Manchmal fühlen wir uns gut, manchmal fühlen wir uns schlecht. Da gibt es eine gute und eine schlechte Seite.

Und all diese Wahrnehmungen, Empfindungen oder Gegebenheiten kommen entweder aus der Erde, dem Wasser, dem Feuer oder dem Wind oder Raum. Das war die Idee. Denn ohne Erde kann man nicht leben. Ohne irgendwie Feldarbeit zu leisten kriegen wir gar kein Getreide, sage ich einfach mal so, kein Gemüse und sonstiges. Jedenfalls sind wir total abhängig von der Erde. Durch die Erde wachsen viele Bäume, viele Pflanzen, dadurch kriegen wir Früchte und sonstige Sachen. Und wenn man auf die Erde fällt und sich irgendwie verletzt, das hat auch mit der Erde zu tun. Daneben gibt es z. B. auch Erdbeben, das ist ein negativer Aspekt.

Dann ebenfalls Wasser. Ohne Flüssigkeit kann man nicht leben. Aber Wasser kann uns auch in Form von Überschwemmungen Schaden zufügen. Alle Elemente haben im Grunde negative und positive Seiten. Dann - ich werde nur andeutungsweise sagen, das genügt vielleicht - haben sie gedacht, wie kommt das, wie kann das vorkommen. Alle fünf Elemente können uns unterstützen oder auch viel Schaden zufügen.

Die nächste Idee war, das kommt nicht von der Erde selbst, dem Wasser selbst. Sondern das ist einfach eine Kraft, eine Fähigkeit. Wasser hat Fähigkeiten, unser Leben aufrecht zu erhalten. Aber auch, unser Leben zu zerstören. Nun haben sie sich im nächsten Schritt auf die Kräfte konzentriert. Um diese Kräfte zu verdeutlichen, haben sie ihnen die Bezeichnungen Götter und Dämonen gegeben. Die nützliche Seite als Götter, die schädliche Seite, oder diejenigen, die Schaden zufügen, als Dämonen. Diese Trennung ist zustande gekommen. Und seitdem gibt es Götter und Dämonen.

Im weiteren Verlauf wurden sie quasi mehr oder weniger langsam personifiziert. Zum Beispiel die Erde: Sie ist groß, wir leben auf der Erde, mit der Erde. Wir kommunizieren mit diesem Element, aber wir möchten gerne noch besser kommunizieren, möchten es noch ein bisschen handfester, einen richtigen Anhaltspunkt haben. Was ist überhaupt der Höhepunkt oder der Zentralpunkt der Erde? Die Berge, die Berge betrachten sie als die Essenz der Erde. Deshalb sind die Berge für uns sehr wichtig. So, nun kriegen wir die ganzen positiven und negativen Kräfte aus den Bergen heraus. Deshalb sind die Berge der Wohnort für die Götter und Dämonen und wir gehen daher gerne auf die Berge und machen halt dort Gebete als Kommunikation. Aber auf dem Berg müssen wir es noch weiter, noch handfester haben. Die Berge sind groß, wo genau sollen wir die Gebete machen? Wir machen einen Platz, eine Stütze. Dann sammeln wir Steine zusammen zu einem Haufen, darauf tun wir Zweige und sonstige Sachen. Später hat man auch Waffen und Gewehre genommen, z.B. in Tibet gibt es auch heute noch sehr viele Waffen und Gewehre. Auf manchem großen Berg hat man weit über hundert Gewehre in solche Stütze gesteckt. Die größte Stütze wäre vielleicht zwei bis drei Stockwerke hoch, kleinere wären einen bis zwei Meter. So, diese Stütze ist die Basis für die Götter oder Dämonen, und vor dieser Stütze machen wir Gebete. Dabei verwenden wir Milch als Opfergabe und verbrennen wohlriechende Substanzen, um den Duft als Opfergabe darzubringen. Wir sprechen Lobpreisungen und Danksagungen aus. So ist diese Idee allmählich zustande gekommen. Natürlich gab es auch Tieropfer. So hat es sich im Verlauf der Jahrtausende immer weiter und tiefer entwickelt bis vor gut dreitausend Jahren die

Bön-Religion in Tibet entstand. Bis dahin hatte sich die Kommunikation zwischen Göttern und Dämonen stark vertieft und verbreitet, es gab viele Möglichkeiten. In der Bön-Zeit wurden sie weiter übernommen, aber in entwickelter Form. Auch im positiven Sinn.

Dann, in der Bön-Religion, das mache ich jetzt ziemlich kurz. Der Lehrer der Bönpos, sein Name ist *Shenrab*, wird von ihnen auch als Buddha bezeichnet. Sie akzeptieren Buddhas und erleuchtete Wesen, für uns Bodhisattvas, aber die Bezeichnung Bodhisattvas gibt es nicht, aber jedenfalls erleuchtete Wesen, und Dharma, Sangha. Erleuchtete Wesen als Sangha. Nicht Dharma im buddhistischen Sinn, sondern Religion. Lehre ist für unseren Sprachgebrauch halt Dharma, nicht? Drei Juwelen haben sie. Aber sie betrachteten den historischen Buddha Shakyamuni oder überhaupt, aus unserer Betrachtung gesehen Buddhas, nicht als Lehrer, sondern in ihrer Weise.

Kurz und gut, Bönpos haben von jetzt aus gesehen komplett alles, was wir im Buddhismus haben. Das hat sich seit dreitausend Jahren immer so weiter entwickelt. Später, im siebten Jahrhundert kam der erste bzw. dreiunddreißigste tibetische König. Dreiunddreißigster König, das sind einige tausend Jahre, nicht wahr? Aber er war der erste buddhistische König. Seitdem ist der Buddhismus nach Tibet gekommen. Bis dahin hatten alle tibetischen Könige große und enge Beziehungen mit den Bönpos. Das ganze Königreich war ja ein religiöses Königreich, nämlich Bön.

Dann, seit Songtsen Gampo, dem 33. König, ist der Buddhismus nach Tibet gekommen. Aber nicht, weil der Buddhismus wirklich eine großartige Lehre ist und weil wir unbedingt Befreiung oder Buddhaschaft erreichen wollen. Darum ging es nicht. Sondern es ging um die Macht. Seit geraumer Zeit gab es eine große Diskrepanz zwischen den Untertanen und den Königen, denn es waren ja mehrere. Und Tibet hieß damals auch nicht Tibet, sondern bestand aus mehreren Ländern oder Königreichen. Songtsen Gampo wollte also gerne ein geeinigtes Tibet haben, zusammengeschlossen. Mit dem Krieg, mit Zwang, kommt er nicht viel weiter. Bön-Religion haben sie schon seit geraumer Zeit. Damit kommt er auch nicht viel weiter. Und dann hat er auch nach rechts, nach links, in benachbarte Länder geschaut, doch da gibt es auch keine besondere, wirkliche überzeugende und kraftvolle Lehre. Bis auf den Buddhismus in Indien.

Und deshalb hat er dann seine Minister und andere Schüler, Freunde und junge Leute nach Indien geschickt, um die Lehre zu lernen. Dabei war es notwendig, eine Ergänzung, sage ich mal, für die tibetische Schrift zu entwickeln und das ist auch passiert. Sie kamen mit dem Wissen zurück und somit ist der Buddhismus zu seiner Hauptpraxis geworden. Das hat er benutzt und anscheinend viele Belehrungen gegeben, hauptsächlich über den Avalokiteshvara-Kult. So hat sich die Lehre weiter verbreitet. Dies geschah hauptsächlich friedlich durch den Dharma, doch dann hat er auch ein bisschen Druck ausgeübt. So hat er allmählich eine Basis geschaffen für ein geeintes Tibet. Diese Arbeit wurde vom nächsten König weiter fortgesetzt. Und dann hatten sie Padmasambhava und einen großen Abt, Bodhisattva, nach Tibet eingeladen.

Das erste buddhistische Kloster, Samye, wurde gegründet. Aber das mussten sie dann mit Gewalt durchsetzen, deshalb haben sie viele Bönpos hingerichtet. Von nun an durfte kein Mensch mehr Bön ausüben, sondern alle mussten Buddhismus praktizieren. Wenn jemand, sage ich mal so, ab einem bestimmten Zeitpunkt weiter Bön bleiben würde, dann kostete es ihn sein Leben. Einige sture Leute sind so weiter geblieben und hingerichtet worden. Aus diesem Grund sind viele Bönpo-Meister zu Buddhisten bekehrt worden, zumindest äußerlich. Dann haben sie die bis jetzt vorhandene Lehre, die Schriften verbrannt, ins Wasser geworfen und zum Großteil versteckt. Alles, was es an Bön-Ideen und Wissen gab wurde formmäßig ins Buddhistische umgewandelt.

Oder möglicherweise war es umgekehrt, das ist eine Diskussion zwischen den Wissenschaftlern. Also, wir haben eine Bön-Idee, aber das genügt nicht. Hier fehlt was, dort fehlt was, deshalb nehmen wir noch etwas von Buddhismus, um es zu vervollständigen. So, das ist eine Idee. Dann gibt es noch eine andere Idee. Ein hervorragender Meister ist mein Freund Prof. Namkai Norbu Rinpoche aus Italien, er ist ein Experte für die Diskussion über die Beziehung zwischen Bön und Buddhismus. Alles, was er geschrieben und veröffentlicht hat, seine Bücher sind meisterhaft, wissenschaftlich begründet und durchdacht. Und deshalb bin ich in dieser Beziehung von seinen Arbeiten sehr angetan und habe sie auch sehr viel studiert.

Seiner Meinung nach hat sich der Buddhismus, seit er nach Tibet gekommen ist, immer weiter entwickelt, bis heute. Zu einem späteren Zeitpunkt haben die Leute Bezeichnungen gegeben - aha, bis dahin, dieser Teil, diese Anhänger und Praxis, das gehört zu Nyingma. Und jenen Aspekt nennen wir aus diesem und jenem Grund einfach Sakya. Und diese Menschengruppe hat sich so und so konzentriert, die nennen wir einfach Kagyü. Und wieder eine andere Gruppe hat es so und so gemacht, daher nennen wir sie Gelugpas. Nicht weil es innerhalb der Religion, innerhalb des Buddhismus so große Unterschiede gibt. So ist es nicht. Aber wer was wie macht. Zum Beispiel ein Meister hat auf einer hellen Erde Kloster gegründet, das nennen wir Sakya. Sa heißt Erde, kya heißt hell oder grau, nicht? Und dann Kagyü: Ka heißt Wort, Buddhas Wort, aber meistens Wort, gyü heißt Überlieferung.

Aber dann, automatisch, logischerweise, war die erste Entwicklungszeit des Buddhismus in Tibet Nyingma. Dadurch sind sie in unmittelbarer Nachbarschaft zur Bön-Religion, nicht wahr? Bis dahin war es hundertprozentig Bön-Religion, dann wurde es zwangsweise in den Buddhismus überführt und Nyingma genannt. In der Nyingma-Tradition gibt es Dzogchen und im Bön gibt es Dzogchen. Diese sind sehr ähnlich. Und jetzt kommt der Streit zwischen Bön und den Buddhisten. Die Bönpos sagen, diese Buddhisten haben Dzogchen von uns geklaut und abgeschrieben und praktizieren, als ob es eine reine buddhistische Praxis wäre. Die Nyingmas sagen, nein, die haben von uns geklaut. Weil in ihrer Praxis einfach eine tiefgründigere Praxis fehlt, deshalb haben sie sie von uns genommen und einige Termini geändert, das ist unsere Praxis. Aber um herauszufinden wie das gewesen war, da muss man wirklich eine Person haben, die seit dem siebten Jahrhundert immer noch lebt. Sonst kann man gar nichts sagen. Auch die tibetische Geschichte kann man so oder so lesen, sie erzählen

was sie wollen. Es gibt auf der ganzen Welt keine Geschichte, die wirklich die Wahrheit sagt. Es richtet sich immer nach Eigeninteresse, wie auch immer, was auch immer. Interessen für Macht, für Finanzen, für Lehrmeinung, eigene Partei, haarsträubende Sachen.

So jedenfalls, dazwischen gibt es viel Relevantes. Ich mache nicht irgendeine Bewertung. Ob die Bönpos oder die Nyingmas Recht haben, das kann ich nicht sagen. Es geht uns um den Ursprung. Auf diese Weise wurde, wenn ich nochmal zurückkomme, die Kommunikation zwischen Göttern, Dämonen und Menschen immer weiter vertieft. Der Buddhismus hatte natürlich als Hintergrund die hinduistische Religion, die auch eingeflossen ist. Und dann hatten wir eigenständige Lebewesen auf der Erde, Menschen, Götter, Dämonen, was weiß ich, Pretas, Hungergeister gibt es auch in Tibet, warum nicht? Deshalb kommuniziert man auch mit ihnen.

Buddhistisch gesehen muss man sich einerseits selber helfen, sich innerlich entwickeln und das ganze Pipapo, an all diese Dinge denken. Aber da wir im Menschenland leben, sind wir auch nicht total unabhängig von anderen Lebewesen sondern müssen auch so weiter kommunizieren. Aus diesem Grund hat sich eine ganze Reihe von Gebeten entwickelt. Soweit die historische Entwicklung.

Die Tibeter sind ganz menschlich gewesen und geblieben und als Menschen hat man alle diese geistigen Gifte, nicht wahr? Anhaftung, Neid, Hass und viele andere. Daher hatten und haben viele die Religionen als Waffe missbraucht, um eigene geistige Gifte zu entwickeln. Dharma an und für sich und Bön-Religion an und für sich, von sich aus gesehen, haben eine gute Qualität. Die Äußerungen, der Inhalt sind ja eigentlich eine gute Sache. Aber diese ganzen guten Dinge und guten Sachen müssen durch Menschen bearbeitet werden. Die Art und Weise, wie sie das benützen, verarbeiten, das ist dann natürlich unterschiedlich. Nicht alles, was aus dem Osten kommt, aus dem östlichen Tibet, ist so rosig wie manche Leute denken. Der Mythos Tibet, da gibt es keine Wahrheit. Und deshalb, wie ich vorhin gesagt habe, ist die Bön-Religion zur Waffe geworden, um gegen den Buddhismus zu kämpfen und Buddhismus ist ebenfalls Waffe geworden, um gegen Bön zu kämpfen. Diese, nicht nur Diskrepanz, sondern einfach Machtpraxis hat sich im ganzen Land sehr stark entwickelt. Im siebten und besonders im achten Jahrhundert haben Buddhisten, das muss man schon sagen, Bön verfolgt und dadurch sind die ganzen Missstände zustande gekommen.

Dann gab es im neunten Jahrhundert einen besonderen König, der dem Bön nahe stand, er war von Haus aus und vom Interesse her ein Bön. Die vorherigen Minister sind ja noch weiter geblieben, sie waren teils Buddhisten, teils Bön. Der Bön-König hat die ganzen buddhistischen Minister entlassen und nur Bön-Minister ernannt. Dadurch ist die Bön-Religion wieder hochgekommen und der Buddhismus wurde verfolgt. Bis zur Grenze. Buddhisten mussten also fliehen, sonst kostete es ihr Leben, und zwar bis zur Grenze, wie gesagt. Buddhistische Meister sind nach Westen und nach Osten geflohen, wo sie ganz heimlich Buddhismus weiter praktizieren konnten. Ich glaube, sie haben siebzig Jahre an der Grenze gelebt. Jedenfalls wurde dieser Bön-König später ermordet.

Das war der letzte tibetische König, danach ist Tibet zersplittert. Das hatten wiederum die Buddhisten als Chance gesehen und die buddhistische Praxis hat sich in diesem Machtvakuum wieder weiter entwickelt und sich mehr und mehr in Zentraltibet konzentriert. Sie haben weiter angeblich Buddhismus praktiziert, doch es fehlte ihnen an dem Wissen und überlieferten Unterweisungen durch die früheren Meister. Dadurch haben sich viele selbst fabrizierte, sozusagen buddhistisch-artige Lehren und Ausübungen entwickelt, die voller Missstände waren. Dies konnte ein sog. Priesterkönig von West-Tibet nicht vertragen. Er wollte wirklich eine saubere Aktion durchführen. Aus diesem Grund, wenn ich jetzt stark verkürze, kam Atisha nach Tibet. So hat sich dann der heutige tibetische Buddhismus daraus weiter entwickelt. Neben den Auseinandersetzungen zwischen Bönpos und Buddhisten gab es leider auch viele Streitigkeiten und Konflikte zwischen den buddhistischen Traditionen, besser gesagt, zwischen den verschiedenen Buddhisten, die zu verschiedenen Traditionen gehören. Auch innerhalb einer Tradition, innerhalb eines Klosters hat es ebenfalls viele Missstände gegeben.

Auch die tibetische Regierung hat gegen Klöster Krieg geführt, jedenfalls gewaltsam gekämpft, die Mönche und Nonnen können ja nicht so viel Gegenwehr leisten. Sie haben es mit ihren Mitteln versucht. Es gab Zerstörung von Klöstern, Zerstörung von Buddha-Statuen. Das hat es auch schon früher gegeben. So, das war die gesamte Entwicklung, um sie mehr oder weniger stichpunktartig zu vervollständigen.

## Sadhana

Wie ich gesagt habe, komme ich jetzt auf Tantra zurück. Hier gibt es Sadhanas. Was ist ein Sadhana, wie sieht das aus? Ich werde zunächst das erklären, danach werde ich darüber sprechen, warum man meditiert und solche Sadhanas oder Tantra überhaupt praktiziert.

Es gibt ein Sadhana in Bezug auf sich selbst und Sadhana in Bezug auf das Objekt. Versteht ihr, was ich meine? Ich kann mich selbst in den göttlichen Zustand versetzen, das ist dann in Bezug auf sich selbst, oder manchmal nehme ich diese göttliche Vorstellung vor mir als Objekt und baue es so auf. Es gibt verschiedene Entwicklungen, ursprünglich waren Sadhanas ziemlich simpel, sie wurden dann später noch viel mehr weiter entwickelt und ergänzt.

### Grundstruktur

Ich fange einfach damit an: Man beginnt damit, Leerheit vorzustellen. Aus der Leerheit bzw. in der Leerheit, wie ich gestern gesagt habe, baut man dann die göttliche Vorstellung auf. Das ist das sogenannte **Samaya-Wesen**. Samaya heißt Verbindung, auf Tibetisch *damtsig*. Dieses damtsig ist ein unbeschreibbares, unerklärliches Wort. Dam heißt fest; philologisch gesehen, tsig heißt Wort, festes Wort. Aber damtsig heißt nicht nur ‚Wort‘, sondern z.B. Ritualgegenstände wie Vajra und Glocke sind auch Substanz für damtsig. Und dann alle Opfergaben, Opfersubstanzen sind zwar nicht ganz so an erster Stelle, aber irgendwie gehören sie auch dazu.

In der Meditation stelle ich mich selbst als - oder vor mir - eine göttliche Gestalt vor. Sie ist von mir fabriziert, von mir hergestellt oder vorgestellt. Deshalb ist sie gerade gut genug (just good enough), um als Gedankenstütze zu fungieren. Deshalb heißt sie Samaya-Wesen. Just good enough ist ein sehr schönes Wort, finde ich. Weil das bedeutet für mich, für meine Sprachkenntnisse, es ist bis zu einem gewissen Grad, als Gedankenstütze, gut genug. Aber nur das, weil es darüber hinaus noch etwas Wichtigeres gibt, nicht? So, Samaya-Wesen, Wesen ist Wesen, nicht wahr? Wir stellen uns nicht irgendeinen Gegenstand vor, sondern eine Wesenheit, damit haben wir sie mehr oder weniger personifiziert. Ob es diese oder jene Gottheit gibt oder nicht, das ist keine Diskussion. Das ist nicht das jetzige Thema. Wenn ich es nicht vergesse, kann ich darüber mal gesondert sprechen.

Nun, alles was mir erscheint, entweder als ich selber oder als Objekt, damit allein kann ich nicht sehr viel anfangen, nicht sehr viel Kraft o. ä. empfangen. Ich will aber damit kommunizieren. Dafür, um mich selber zu überzeugen, die Verbindung zu verstärken, schlecht gesagt, um mich zu täuschen, positiv ausgedrückt, um meine Hingabe und mein Vertrauen zur Gottheit zu festigen und zu entwickeln, mache ich eine zusätzliche Meditation, nämlich die Einladung von sogenannten **Erkenntniswesen**. Das bedeutet, ich will eine vergleichbare Gottheit aus ihrer jeweiligen Sphäre einladen und in dieses vorgestellte Samaya-Wesen platzieren, mit ihm untrennbar machen, befestigen.

So, nun habe ich ein ganz solides Objekt um zu meditieren. Ich kann nun mit dieser Gottheit kommunizieren. Weil sie nicht mehr nur vorgestellt, von mir nur einfach ausgedachte

Wesenheit ist, sondern weil da wirklich eine Energie, eine besondere geistige Kraft enthalten ist. Wenn ich nun weiter mit dieser Gottheit kommuniziere, dann bringt es mir tatsächlich was. Dieser ganze Vorgang – Samaya-Wesen vorgestellt, Erkenntniswesen eingeladen, verschmolzen und untrennbar gemacht – ist der vorbereitende Teil des Sadhana.

Jetzt will ich etwas damit anfangen, ich will was haben von dieser Gottheit. Und dann muss ich das zum Ausdruck bringen, was ich haben will. Wenn wir zum Beispiel Gäste einladen, jemand kommt zu uns, dann kann ich diese Gäste nicht einfach alleine stehen lassen, nicht? Man muss auch ein bisschen Tee oder was auch immer servieren. Zumindest muss ich sagen, warum ich dich eingeladen habe, hergeholt habe: Ich habe dir etwas zu sagen, ich erwarte etwas von dir. Kannst du mir ein bisschen helfen, so in diesem Sinne. Dann muss ich konkret sagen, was ich haben will. Selbst wenn es small talk wäre, das ist auch ein Zweck: „Ich fühle mich so einsam, deshalb will ich Gesellschaft haben“. Und dann jemanden kommen zu lassen und ein Stündchen zusammen zu verbringen, das ist auch ein Ziel, ein Wunsch.

So, deshalb machen wir **Mantra-Rezitation**. Durch die Mantra-Rezitation bringe ich meinen Wunsch zum Ausdruck.

Wie wir wissen, wenn ich z. B. ganz einfach sage OM MANI PEME HUNG, es heißt „Der mit Lotus und Juwel haltend“. Man kann dazu viele Dinge erklären, warum OM, warum MA, warum NI, warum PE, warum ME, warum HUNG. Jede Silbe hat eine Bedeutung. Aber lassen wir das. Derjenige, der Juwel und Lotus hält, so heißt das. Das ist der Name von Avalokiteshvara, den ich ihm durch die Mantra-Rezitation zurufe. Wenn ich also nach jemandem rufe, der hört es schon, aber ich muss noch mehr sagen. Allein nur den Namen erwähnen, rufen, das geht nicht. Zum Beispiel, wenn ich nur Herr Müller rufe, Herr Müller, Herr Müller. Dann muss ich doch sagen, was ich von ihm möchte oder was ich nicht möchte. Nur zurufen, das ist einfach eine blöde Sache (*Gelächter*). Papageien können vielleicht so was machen, einfach nach Namen rufen aber es fehlt die weitere Bedeutung. Deshalb wird die Mantra-Rezitation mit verschiedenen Meditationen begleitet, und zwar Meditation für sich selbst und Meditation für die anderen, kurz gesagt, zweierlei.

Danach muss ich alles, was ich falsch rezitiert oder fehlerhaft meditiert habe, reinigen. Zu diesem Zweck wird zum Schluss das **Hundert-Silben-Mantra** rezitiert. Damit ist das Sadhana eigentlich fertig.

Aber das wurde vielfach erweitert. Was wir jetzt besprochen haben, ist die grundlegende Struktur, das Minimum für eine Sadhana, die basic structure. Wenn man ohne Vorstellung der Gottheit ein Mantra rezitiert, das ist ebenso wenig ein Sadhana wie umgekehrt, nur die Vorstellung, ohne Mantra-Rezitation. Mindestens das muss man haben.

### **Tiefgründige Bedeutung**

Sadhana-Praxis bedeutet eine tiefgründige tantrische Praxis. Vielleicht muss ich jetzt schon sagen: tiefgründige Praxis bedeutet, jede einzelne Vorstellung im Sadhana, bzw. alles was da drin steht, steht in Verbindung mit einer tieferen Bedeutung. Wenn ich von Kriya-Tantra

spreche, handelt es sich um Praxis (Yoga) mit Merkmal, Praxis ohne Merkmal. Wenn ich von höchstem Tantra spreche, gibt es da Vorstellungsstufe und Vollendungsstufe. Das Sadhana ist jeweils ein Gerüst für diese beiden Arten von Praxis. Ohne Sadhana kann man diese beiden Arten nicht praktizieren und ohne diese Praxis kann man keine tantrische innere Entwicklung erreichen. Das ist alles so verkettet.

Aber dennoch, Sadhana bedeutet *nicht unbedingt*, dass wir uns nur an diese vorgegebene, formulierte Rezitation halten. Sondern, wenn ich in der Lage bin, kann ich Sadhana selber aufbauen oder, ohne Worte, in der Vorstellung diesen ganzen Aufbau entwickeln lassen, das ist Sadhana. Als Hilfe, um unsere Gedanken leicht aufrechterhalten zu können, deshalb sind diese vorgegebenen Formulierungen zustande gekommen. Es ist nicht Pflicht, unbedingt etwas zu rezitieren, aber durch diese Rezitation macht es uns die Sache viel leichter. Ich muss mich nicht anstrengen, diesen Aufbau von sich aus in Gedanken zu machen. Gedanken müssen wir uns schon machen, aber wenn wir eine Vorgabe, ein Muster haben, dann ist es viel leichter, ich brauche mir keine Gedanken über die Struktur und alles, was enthalten sein muss, machen. Deshalb ist diese Vorgabe notwendig, na ja, mehr oder weniger, nicht? Wenn man selber in der Lage ist, alles so vorzustellen, dann ist es vollkommen okay. Diese ganzen Bestandteile des Sadhana müssen irgendwie in der richtigen Reihenfolge ablaufen.

So, nun zu Elementen eines ausführlichen Sadhanas.

### **Weitergabe von innerer geistiger Kraft**

Diese tantrische Praxis ist eine gigantische Praxis, die höchsten Nutzen hat. Woher, warum kann ich das praktizieren? Durch die Güte des Vajra-Meisters kann ich das praktizieren. Deshalb war und ist der Vajra-Meister für mich die gütigste Person, um diese Praxis durchführen zu können. Aber der Vajra-Meister hat sich das alles nicht selbst ausgedacht, sondern er hat es wiederum von seinen Lehrern erhalten. So deshalb haben sich sowohl das Wissens- als auch das Segenskontinuum von einem Meister zum anderen Meister bzw. Meisterinnen ununterbrochen weiter entwickelt. Weil es um innerliche Entwicklung geht, weil es um geistige Entwicklung geht, deshalb sind wir dankbar dafür, dass wir diese Überlieferung haben. Wir sind total abhängig von dieser Überlieferung. Wenn es nur um Wissen ginge, dann kann man es einfach wissenschaftsmäßig studieren: aha, da steht das und das, so funktioniert das, so wie wir einfach eine Geschichte lesen. Wenn wir nur eine Geschichte lesen, dann können wir es nicht mit dem eigenen Geist verbinden und verarbeiten, nicht wahr? Einfach nur kennenlernen, ah, neunzehnhundert soundso kam das, und der hat diese Leistung gebracht und der hat diesen Mist gebracht, und und und.

Die buddhistische tantrische Praxis ist aber nicht so. Alles, was wir machen, lernen, hören, wollen wir mit unseren eigenen Gedanken vermischen, verarbeiten, verankern, verbinden. So deshalb wird es keineswegs durch eine kluge Idee von einem Meister oder Meisterin hergegeben. Wenn es nur ein Weitergeben von Wissen wäre, wie gesagt, von Professor zum Studenten kann man auch Wissen weiter übertragen. Aber die innerliche Kraft ist der wesentliche Bestandteil der Praxis. So deshalb, um sich an die Güte der Lamas der

Überlieferungslinie zu erinnern und weil ich nicht nur den Segen von meinem eigenen Lehrer, sondern von Lehrer zu Lehrer, bis hin zu Buddha Shakyamuni bzw. bis zu Buddha Vajradhara, erhalten möchte, muss ich an sie denken und meine Bitte aussprechen, damit sie Segen erteilen. Aber bevor ich das mache, muss ich schon **Zuflucht nehmen** und **Bodhicitta** entwickeln.

Und warum will ich, soll ich Buddhismus praktizieren und über meine Position nachdenken? Aus diesem Grund kommt vorher die allgemeine **Lamrim-Praxis**, letztendlich, mit anderen Worten, eine Motivation. Und dann Zuflucht nehmen, Bodhicitta entwickeln. Ohne die beiden, besonders Bodhicitta, können wir keine buddhistische Praxis richtig praktizieren. Weil die Zielsetzung nicht so deutlich ist oder deutlich war.

Dann, wie gesagt, **Gebete an die Lamas der Überlieferung** vorstellen. Und danach: so, jetzt habe ich die Gebete gemacht und ich kriege mit Sicherheit den Segen von den Meistern. Jetzt fange ich langsam mit der tantrischen Praxis an. Aber wie denn, wo denn und wozu? Diese Meditation ist eine Methode, die nur mit dem Geist verbunden ist, die insbesondere mit Erkenntnis verbunden ist.

Doch allein durch die Entwicklung der Erkenntnisse erlangen wir sowieso keine Buddhaschaft. Deshalb muss ich auch an die Methodeseite denken. Mit anderen Worten, wie wir Buddhisten sagen, wir brauchen die Ansammlung von Erkenntnissen und Ansammlung von Verdienst. Die Rückendeckung von Verdienst ist ebenfalls wichtig, um diese Ansammlung von Erkenntnissen zu entwickeln. Das ist einfach gegenseitige Unterstützung.

**Ansammlung von Verdienst und Erkenntnis** sind eigentlich nicht unbedingt eine exotische Sache. Ich gehe von einem Beispiel aus: Wenn ich mit dem Computer umgehen will, muss ich einerseits etwas über die Computertechnik wissen, wie man das bedient. Das ist mehr oder weniger die Erkenntnisentwicklung. Aber dann muss ich mich wirklich daran betätigen, selbst damit arbeiten. Das ist die Methodenseite. Durch meine körperliche Aktion (entspricht Verdienst) in Verbindung mit meinem Wissen kann ich mit dem Computer arbeiten. Eines allein, einzeln, das geht nicht. Wenn man überhaupt nichts weiß, wie ich, und dann irgendwie ein Problem auftaucht, das funktioniert nicht weiter. So wie dieses sind Methodeseite und Weisheitsseite für jede Praxis wichtig, das ist logisch.

So, nun, um Methode zu entwickeln, machen wir verschiedene Vorstellungen, auch verschiedene Vorstellungen in Verbindung mit Opfergaben darbringen. So daher sind die ganzen Opfergabentechniken und -bestandteile hinzugekommen.

Ich muss **Opfergaben darbringen**, aber nicht, weil die Buddhas und Bodhisattvas und Meditationsgottheiten es nötig haben. Wenn ich diese Opfergaben nicht darbringe, dann werden die Götter hungern oder verdursten, darum geht es nicht. Sondern weil *ich* die geistige Haltung in Bezug auf Methode weiter entwickeln möchte, deshalb will ich Geben üben und diese Opfergabenpraxis praktizieren. Aber ich kann natürlich nicht ganz schlicht Wasser, Obst, Kekse anbieten, diese relativen Substanzen.

Wir sehen ja, keine Götter kommen, um unser Wasser zu trinken und unsere Kekse zu essen. So gesehen ist es gar nicht notwendig und das ist auch gar nicht die eigentliche Opfergabe. Sondern die *Qualität* der jeweiligen Opfergabe wird dargebracht. Letztendlich dient alles, was wir auf dem Altar aufbauen, nur als Gedankenstütze. Von der Essenz her gesehen, brauchen wir keine Opfergaben auf den Altar zu stellen, sondern praktizieren nur aus der Vorstellung her. Da wir aber zu sehr auf das Materielle orientiert sind, deshalb sind diese acht (Opfergaben) zustande gekommen. Das ist auch ganz gut.

Wie auch immer, da wir die Qualität von Opfergaben darbringen, müssen wir diese Qualität vorstellen. Das wird als **Segnung der Opfergaben** bezeichnet, nicht wahr? Segnung bedeutet, bis jetzt hatte ich nur die gewöhnliche Erscheinung dieser Substanzen erfasst. Gewöhnliche Erscheinung, gewöhnliche Natur, gewöhnliche Dinge kann man nicht so offerieren, sondern die Qualität. Deshalb muss ich meine gewöhnliche Erscheinung (Wahrnehmung), mein Konzept beseitigen und dafür Leerheit der Opfersubstanzen vorstellen. Aus dieser Leerheit, in dieser Leerheit werde ich diese und jene Substanzen vorstellen, und das heißt segnen.

Diese Substanzen kann oder soll ich nicht einfach willkürlich nehmen, „ach, nehme ich einfach ein bisschen Banane, ein wenig Obst, Apfel, Birne, usw., aber keine Trauben oder umgekehrt“. So willkürlich ist es nicht. Sondern jede Opfergabe wird aus bestimmten Gründen ausgesucht. Darüber werde ich später erklären.

Die ausgewählten Opfergaben, Opfersubstanzen werden also gesegnet, in meiner Meditation kann ich mit oder ohne Opfersubstanzen auf dem Altar diese Segnung machen. Damit sind die Opfergaben qualitative Opfergaben, die ich jederzeit darbringen kann.

So nun, das Essen ist fertig. Ich muss Gäste haben. Wozu Gäste? Durch die Kommunikation mit den Gästen kann ich in mir die Verdienste verstärken. Deshalb baue ich ein **Ansammlungsobjekt** auf. Dazu stelle ich mir vor mir am Himmel meinerwegen Avalokiteshvara in verschiedener Form, sowie andere Meditationsgottheiten, Buddhas und Bodhisattvas vor, der ganze Himmel ist voll. Vor ihnen praktizieren wir das **siebengliedrige Gebet**. Weil jeder Bestandteil des siebengliedrigen Gebetes mit eigenen geistigen Giften verbunden ist, nicht wahr? Um Überheblichkeit und Stolz abzubauen muss ich und mache ich Niederwerfungen, um Geiz zu überwinden, muss ich Opfergaben darbringen. Zur Überwindung von Neid praktiziere ich Mitfreude, zur Überwindung der Unwissenheit bitte ich darum, Dharma zu lehren, das Dharmarad zu drehen, usw. Dazu brauchen wir unbedingt das siebengliedrige Gebet. Aber das kann ich noch mehr ausdehnen, nicht wahr? Okay, gut, ich bin ein bisschen zu schnell gewesen.

Genau, noch einmal einen Schritt zurück zum Opfergabenseggen. Als Müller oder Meier bin ich im Moment nicht dazu in der Lage einfach willkürlich Segen zu geben, das geht nicht. Um das machen zu können, muss ich selbst eine Power haben. Deshalb muss man sich **in einem Augenblick** selbst **als** diese oder jene **Gottheit** vorstellen, göttlichen Stolz entwickeln lassen, eigene Identifikation auf diese Gottheit befestigen. Nun bin ich durch und durch im göttlichen Zustand und dann segne ich diese Opfergaben.

Ich bin fähig, ich habe die Fähigkeit. Alles was mir erscheint ist völlig frei von gewöhnlichen Erscheinungen. Daran haften werde ich sowieso nicht, weil es keine Basis gibt, nicht wahr? So, dann segne ich das. Dann muss ich noch weiter, wie gesagt, diese Opfergaben darbringen. Dazu sende ich, emaniere ich aus meinem Herzen Opfergötter und Opfergöttinnen, die die Opfergaben der Reihe nach darbringen. Dann kommt das siebengliedrige Gebet.

Warum mache ich alle diese Dinge? Weil ich es zum Nutzen für alle Lebewesen mache. Deshalb wollen wir die **Vier Unermesslichen Gedanken** praktizieren. Das ist der vorbereitende Teil einer Sadhana. Dann folgt die eigentliche Sadhana, also der Hauptteil, der mit der Leerheitsvorstellung beginnt. Dann über die Leerheit - warum mache ich überhaupt diese ganze Sadhana-Sache?

Weil es in der Basis Geburt und Tod gibt. Jene Geburt und Tod, die zwangsbedingt, karmisch bedingt entstanden sind. Das muss ich jetzt überwinden und zu diesem Zweck muss ich eine vergleichbare Praxis in der Sadhana einbauen und praktizieren. Noch tiefere Erklärungen darf ich heute nicht geben. Solche Erklärungen werden im Rahmen einer größeren tantrischen Praxis (Kommentar) gegeben, das kommt alles hier hinein. Es handelt sich um die gesamte Vorstellung als Gottheit in Ausführlichkeit.

Zu dieser **Vorstellung von sich selbst als Gottheit**, entweder solo oder mit Partnerin oder Partner, wenn die Gottheit weiblich wäre, kommen die begleitenden Gottheiten **und das gesamte Mandala**, das sog. Mandala-Gebäude oder Mandala, diese ganze Schar, der ganze Komplex. Jeder einzelne Bestandteil von den Mandala-Gottheiten, wenn ich Mandala-Gottheiten sage, meine ich damit sowohl Mandala, halt Gebäude als auch die Bewohner, die Gottheiten. Von einer bis zu mehreren hundert Gottheiten in einem Mandala gibt es; verschiedene Variationen, nicht wahr?

Sie alle sind Bestandteil des eigenen Bewusstseins, Erscheinungen der eigenen Erkenntnis. Es ist überhaupt nicht so, dass nur die Bewohner, sie sind ja Wesen, Wesenheiten, geistiger Natur sind aber das Gebäude eine physikalische Natur hat. So ist es überhaupt nicht. Weil ich es vorher aus der Leerheit, in der Leerheit so vorgestellt habe befinden sie sich in meiner Vorstellung. Das ist der eine Aspekt. Der andere Aspekt ist, das was ich meditiere oder vorstelle oder besser gesagt diese vorgestellte Gottheit ist Buddha-Erkenntnis. Von seiner Erkenntnis her so gezeigt, als ob es physikalische Natur wäre, als ob eine zweite, dritte und weitere Gottheiten in dem Mandala wären.

So, so gesehen, nochmal kurz zusammengefasst: sowohl Gebäude als auch Bewohner haben gleiche geistige Natur, geistige Buddha-Qualität. Und darüber hinaus machen wir einen Gedanken, welche Symbole oder welche Bestandteile von den Mandala-Gottheiten was symbolisiert, welchen Erkenntnisaspekt des Buddha sie verkörpern, einschließlich Körperschmuck und Bestandteilen der Gebäudekonstruktion, alles ist verbunden mit der geistigen Qualität.

Es gibt verschiedene Betrachtungen zu diesem Gesamtkomplex, nicht wahr? Einmal, wie ich gerade gesagt habe, vom eigentlichen Inhalt her. Aber dann parallel dazu gibt es entsprechende Vorstellung, wie soll ich sagen, ich weiß nicht. Genau, einmal von der Qualität her und dann parallel dazu gibt es eine symbolische Bedeutung, Symbolform letztendlich.

Und darüber hinaus, es ist nicht unbedingt Bestandteil der Sadhana, aber als Information kann ich vielleicht noch sagen. Symbolischen Bedeutungen ..., Symbolkunde ist ein Kapitel für sich. Das kann man einmal von buddhistischer Sicht her betrachten, aber gleichzeitig vom menschlichen Aspekt her, von den menschlichen Gedanken, dem menschlichem Bedarf, der menschlichen Zuneigung her sehen. Weil es für uns, für mich notwendig ist, das und das zu haben, deshalb baue ich das hinein oder berücksichtige ich das. Das ist auch ein anderer Aspekt. Davon abgesehen kann auch durch Aberglaube oder, auf der anderen Seite, durch reine Gesinnung, reine Erscheinung etwas hineingekommen sein, deshalb gibt es viele Quellen für symbolische Bedeutungen.

Nun zurück zu meinem eigentlichen Thema, der Vorstellung der Mandala-Gottheit. Ich habe jetzt gerade die Reinheit der Bestandteile der Mandala-Gottheit vorgestellt. Das ist schön und gut, jetzt muss ich zur Sache kommen und weiter praktizieren. Es ist immer noch ein Samaya-Wesen. Deshalb muss ich nun die **Erkenntniswesen einladen**. Und dazu gibt es verschiedene Geschichten: Wie ich sie einlade. Wo sind sie jetzt? Wie gehen sie in die Samaya-Wesen hinein? Und was passiert danach? Das wird aus den Wörtern DZA-HUNG-BAM-HO abgeleitet.

Jetzt ist alles unter Dach und Fach. Dann muss ich weiter mit ihnen kommunizieren. Und natürlich als allererstes, weil ich selbst auch gerne etwas bekomme, möchte ich ihnen ebenfalls etwas geben, nämlich Opfergaben in verschiedener Weise darbringen. Das gibt es uferlos weiter, von Wasser, nämlich Trinkwasser, Wasser für Fußwaschung, Blumen, Düfte, Licht, wohlriechendes Wasser, Speisen, bis hin zu und was weiß ich, noch unzählige viele weitere. Alles was man an Opfergaben darbringen kann in der Welt, kann ich darbringen.

Und dann gibt es äußere Opfergaben, innere Opfergaben, geheime Opfergaben und Soheits-Opfergaben, alle diese Dinge.

### **Vertiefende Meditation**

So, jetzt betrachte ich das Objekt genauer, nehme es etwas unter der Lupe und denke über die Reinheit nach, wie ich vorher gesagt habe. Dann muss ich noch mehr vertiefen indem ich **Shine** und **Lhagtong**, also (einspitzige) Konzentration und (analytische Meditation über) Leerheit, die beiden, an dieser Stelle besonders vertiefe.

In der Sutra-Tradition praktiziert man Shine als allererstes. Wenn man Shine wirklich richtig realisiert hat, dann kann man Lhagtong, also analytische Meditation über Leerheit, praktizieren. Im Tantra übt man beide, Shine und Lhagtong, in Kombination. Dazu gehe ich detailliert durch, wie die Gottheit aussieht, alle Einzelheiten und die Totale (Lhagtong). Dann verweile ich auf einem Detail einspitzig, bis ich Stabilität darüber erlangt habe.

Dann kann dieses Detail immer weiter ausgedehnt werden bis zur Totale, auch darauf verweilt man einspitzig. Schließlich muss ich in der Lage sein, sowohl alle Details wie auch die Totale gleichzeitig, ohne gegenseitige Störung, fokussieren zu können. Das ist die kurze Anleitung, wie Shine praktiziert wird.

So nun bin ich müde, weiter Shine zu praktizieren, dann will ich eine Abwechslung haben. Deshalb rezitiere ich das Mantra. So steht es im Text: Wenn man von der Meditation müde wird, dann kann man Mantras rezitieren. Das zeigt, Mantra-Rezitation ist keine Säule für die tantrische Praxis. Das ist klar, nicht?

Aber um Mantra zu praktizieren, brauche ich aus technischen Gründen ein Handwerkszeug, eine Gebetskette, Mala. Und diese Mala darf keine gewöhnliche Mala sein, weil im Tantra keine einzige gewöhnliche Erscheinung oder Material hineinkommt. Alles wird gesegnet in der Leerheit, in ein bestimmtes ‚göttliches‘ Phänomen oder als göttliches Phänomen. Der Ausdruck ‚göttliches Phänomen‘ ist etwas unklar.

Jedenfalls wird die Mala gesegnet. Danach muss ich über die **Mantra-Rezitation** meine Meditation vertiefen und dabei rezitieren. Es gibt relativ viele Möglichkeiten bei der Mantra-Meditation, nicht wahr? Kurz gesagt, es geht um den Nutzen für sich selbst und Nutzen für die anderen, so heißt das. Und dann wie und was, das kann man immer weiter ausdehnen, dazu gibt es seitenweise Erklärungen. Je nachdem was es für tantrische Riten sind oder wofür und was man praktiziert, das geht uferlos weiter.

### **Abschluss**

So kurz und gut, danach muss ich meine Praxis, meine Sadhana beenden. Ich muss ja zur Toilette gehen, ich muss etwas essen, kann nicht den ganzen Tag in einem Zug sitzen, nicht wahr? Also muss ich es zu Ende bringen. Dazu rezitiert man als Abschluss das **Hundert-Silben-Mantra**, um fehlerhafte Rezitation, unreine Meditation, unreine Opfersubstanzen usw., die gesamten Fehler zu reinigen. Wie, das geht einen Schritt zu weit, darüber brauchen wir jetzt nichts zu sagen. Heute geht es mehr oder weniger nur um den technischen Ablauf. Als Danksagung kann man nochmals **Opfergaben darbringen**. Dann gibt es noch weitere Opfergaben an die Gäste (Torma-Opfer) zu zelebrieren. Dazu muss man Opfergaben nochmals segnen, Gäste einladen, ihre Zungen segnen. Und dann Opfergaben, verschiedene Speiseopfergaben, Trank usw. usf. darbringen.

In **Lobpreisungen** ihre Qualitäten bewundern. Lobpreis heißt nicht irgendwie zu schmeicheln, sondern ihre Qualität wirklich in den Vordergrund zu stellen oder vor mir anschaulich zu machen. Lobpreis ist ebenfalls nicht dazu da, weil die Götter, Buddhas, Bodhisattvas, Meditationsgottheiten es nötig haben und weil sie davon abhängig sind, weil sie mir dann mehr Zuneigung geben würden, sondern weil *ich* dieses Bedürfnis habe, mich ihrer Qualitäten zu erinnern. Ich weiß nicht, ob ich jetzt diese Formulierung richtig gemacht habe. So jedenfalls, kurz noch einmal, ich mache Opfergabendarbringung und Lobpreisung nicht weil sie ein Bedürfnis haben, sondern weil ich das Bedürfnis habe.

So, nun, die Gäste sind bzw. waren da, wir haben allen Opfergaben gegeben, über ihre Qualität Gedanken gemacht. Und dann kann ich sie nicht einfach so stehen lassen, nicht wahr? Da muss ich Auf Wiedersehen sagen, die Gäste wegschicken und eine Bitte ausrichten, dass sie demnächst noch mal zurückkommen. Dann meine gesamte sonstige Vorstellung beenden, verschmelzen. Zum Schluss wird die ganz üppige Vorstellung beendet und eine einfache Fassung sozusagen entwickelt, nämlich sich selbst als diese oder jene Gottheit mit einem Gesicht und zwei Armen mit oder ohne Mandala-Gebäude erzeugen.

### **Pausenzeit**

So nun, trete ich in die Pausenzeit ein. Diese Pausenzeit, logischerweise ich bin nach wie vor in diesem zweiarmigen Pausenzustand, die zweiarmige Gottheit. Diese Wahrnehmung, besser Identifikation, kann ich nie aufgeben oder beenden. Entweder bin ich in der Meditation „vollständige Vorstellung“ oder in der Pausenzeit eine simplere Vorstellung oder Identifikation. **Die Identifikation immer zu bewahren ist das A und O.** Weil es automatisch auf die Bedeutung zurückkommt. Weil die gewöhnliche Erscheinung für mich oder für uns so viel Mist macht. Durch gewöhnliche Erscheinung und daran Haften bilden sich die geistigen Gifte. Ohne gewöhnliche Erscheinung gibt es kein daran Haften. Deshalb, als Resultat kann ich keine geistigen Gifte entwickeln - in der Meditation, in dem göttlichen Zustand. Es ist alles reines Objekt. Aus dem reinen Objekt und auf dem reinen Objekt kann sich keine Anhaftung entwickeln. Weil das rein ist oder sind. So, darum geht das.

Und dann: Ich habe sehr gut praktiziert aber ich will noch weiter praktizieren, noch mehr erreichen, ich will noch mehr innerliche Entwicklung „peu à peu“ erreichen. Deshalb mache ich ein **Wunschgebet**. Ich wünsche mir dieses und jenes, das geht seitenweise, denn meine Wunschliste ist nicht sehr klein. Das möchte ich zum Ausdruck bringen. Und dann **Segenssprüche** aussprechen. „Möge alles gut gehen“, kurz gesagt, nicht wahr? Möge alles gut gehen aufgrund dieses und jenes. Es bezieht sich wieder zurück auf die Qualitäten der Meditationsgottheiten. Und zurück zu den Drei Juwelen, zurück zu den Kräften der Vajra-Meisterin, des Vajra-Meisters, den Buddhas, Bodhisattvas, immer alles. Da alle diese Wahrhaftigkeiten mit ihnen verbunden sind. Durch die Kraft dieser Wahrheit möge alles gutgehen. Das ist immer mit Qualität verbunden. Nicht einfach nur: „Ich will es gut haben, möge es mir gut gehen“, das hat keine Kraft. Immer mit der Wahrhaftigkeit verbinden, dadurch kriegt man eine stabilere Rückendeckung, nicht wahr? Wenn es da keine Wahrhaftigkeit gibt, braucht man gar nicht zu praktizieren. So deshalb, diese Sicherheit ist schon da. Und deshalb es lohnt sich und es gibt einen guten Grund zu praktizieren. Und diese ganze Praxis möge gut gehen.

So, in dieser Sitzung habe ich von Anfang bis zum Ende sehr gut praktiziert und dadurch habe ich ein gewisses Verdienst gesammelt. Aber dieses Verdienst ist von Anfang an, schon seit ich mich dazu motiviert habe, nicht nur für mich gedacht. Ich will das für alle Lebewesen widmen. Ich widme ganz allgemein aber ich kann auch spezifische Wünsche einbauen, wie „mögen alle Wesen frei von Krankheiten sein“, o.ä.. Alles wird mit der völligen Befreiung verbunden. So, das ist die **Widmung**.

Von Motivation bis Widmung ist alles ein gesamter Komplex. So, das ist eine relativ ausführliche Erklärung über die Sadhana-Technik, Aufbau einer Sadhana.

Wenn wir dieses ganze Gerüst in Gedanken haben, dann kann man sicher auch einfacher formulieren bzw. im Geist zum Ausdruck bringen. Das ist einfach die Sadhana-Praxis. Es gibt nicht mehr und es gibt auch nicht weniger. Das ist das Gesamte.

## **Vorzüge und Aspekte der tantrischen Praxis**

Es gibt viele Gründe warum man göttliche Vorstellungen und Sadhana-Praxis benützt. Über viele dieser Gründe kann ich nur mit tantrischer Sprache sprechen, und dafür ist es notwendig, vorher mit tantrischer Praxis angefangen zu haben, Einweihungen genommen und Unterweisungen über die weiteren Wege erhalten zu haben. Man kann nicht einfach über alles öffentlich sprechen.

Eine der wichtigen Besonderheiten des Tantra wäre die Art und Weise, wie man mit den geistigen Giften umgeht. Sowohl Sutra- als auch Tantra-Praxis richtet sich letztendlich gegen geistige Gifte. Im Sutra wird etwas gegen die geistigen Gifte unternommen und im Tantra gibt es ebenfalls Gegenmittel gegen die geistigen Gifte. Alles was wir im Sutra praktizieren, praktizieren wir auf der konventionellen Ebene. Es gibt viele Meditationen im Sutra, aber alle bewegen sich innerhalb der gewöhnlichen, konventionellen Ebene oder Erscheinung. Z. B. meditiert man als Gegenmittel zu Anhaftung über Unbeständigkeit, über hässliche, unsaubere Dinge, unsaubere Natur der Dinge. Gegen Hass übt man Liebe. Man praktiziert einfach diese gegenteilige Einstellung und kämpft dagegen.

Im Tantra ist dieser einzelne Kampf überhaupt nicht in den Vordergrund gestellt, er wird eigentlich überhaupt nicht erwähnt sondern es wird von Grund her eine ganz andere Welt aufgebaut. Statt der konventionellen Ebene gibt es die tantrische Ebene, und zwar durch die Leerheit, das ist selbstverständlich. So daher, alles was es im Tantra gibt, es gibt nur im reinen Bereich. Durch die konzentrierte Übung im reinen Bereich, zusammen mit dem reinen Bereich, ist diese Wirkung dementsprechend stärker. Das ist der eine Punkt.

Ein weiterer Punkt wäre: Praxis muss durch eine Person durchgeführt werden. Person heißt, eine Kombination von Körper und Geist. Die gewöhnliche physikalische und geistige Natur von Körper und Geist sind letztendlich abhängig von *einer* Existenz. Betrachtet man dagegen die subtile Ebene, nämlich subtilstes Bewusstsein und subtilen Körper, so gehen diese immer weiter von einer Existenz zur anderen Existenz. Wenn es da eine Entwicklung gibt, dann muss sie auf der subtilen Ebene basieren. Es hilft nicht besonders viel, wenn wir auf dieser groben physikalischen und groben geistigen Ebene etwas verändern. Das ist unbeständig, und nach dieser Existenz nicht mehr so gültig. Daher ist diese Konzentration in Verbindung mit ihrer Basis, nämlich subtilem Körper und subtilstem Geist, wirksamer.

Wenn wir jetzt gerade, selbst mit starker Konzentration, tantrische Praxis machen, berühren wir nicht direkt die subtile Ebene, aber gewissermaßen einen verlängerten Arm von subtilstem Bewusstsein und subtilem Körper. Deshalb geht die Information letztendlich durch diese Kanäle auf das subtilste Bewusstsein. Je mehr wir die tiefere Ebene praktizieren, umso wirksamer wird es. So, vielleicht lasse ich es einfach da. Daher ist es erforderlich, dass wir auf unserem Niveau nachahmungsmäßig eine solche Praxis üben, es hat eine besondere Bedeutung.

Und nun, es gibt verschiedene Leute, die sehr wohl mit der tantrischen Praxis umgehen können und umgehen möchten und große Zuneigung, große Hingabe und einen Zugang haben. Aber es gibt ebenfalls Leute, die zunächst damit nichts anfangen können. Macht nichts. Das ist einfach ein Entwicklungsprozess.

Wenn ich nun weiter aus der Sicht der tantrischen Praxis spreche so gehe ich davon aus, dass die Zuhörer ein wirkliches Interesse und einen Zugang zum Tantra haben. Das ist jetzt meine Voraussetzung.

Um tantrische Praxis zu praktizieren, müssen wir **vier Ursachen** haben:

- unwiderrufliche Hingabe
- durch die Erkenntnisse keine Zweifel mehr haben
- einspitzige Konzentration
- höchste Geheimhaltung

Das sind die vier Ursachen für die tantrische Praxis.

**Unwiderrufliche Hingabe** kann man nicht auf Kommando entwickeln. Man kann nicht den Befehl geben: „du musst Hingabe haben“, nicht wahr? Die Hingabe muss von Herzen, von innen heraus kommen, dieses Interesse muss man haben. Und diese Hingabe kann sich nur entwickeln, wenn man darin einen Sinn sieht. Zunächst sprechen wir nicht zu sehr weiter für die Zukunft usw., aber wir brauchen unbedingt eine Bemühung, um die Qualitäten, die guten Qualitäten der tantrischen Praxis zu erkennen, etwas über sie zu erfahren. Eigentlich ist diese unwiderrufliche Hingabe oder überhaupt Hingabe sowohl im Sutra als auch im Tantra sehr wichtig, und um diese Hingabe zu entwickeln, als Ursache dafür kann man eigentlich nur über die Qualitäten nachdenken und über sie Bescheid wissen.

**Durch die Erkenntnis keine Zweifel mehr haben**, sagte ich. Ich weiß nicht, ob das die richtige deutsche Formulierung ist oder nicht. Aber ihr versteht hoffentlich, was ich meine. Sich vor der Praxis zu informieren heißt nicht unbedingt ganz ganz am Anfang, aber man muss sich früh genug über diese Praxis, diese Handlung informieren. Man muss verstehen, wie und warum man praktiziert und was kriege ich davon, dieser ganze Hintergrund. Und dann, wenn es ein etwas größeres Ritual wäre, sollte man auch wissen, wie man es durchführt, diese Dinge gehören auch dazu.

Zum Beispiel, wenn man ein großes Retreat machen will, muss man zunächst wissen, wie man das überhaupt macht. Ohne diese Informationen kann man nicht viel anfangen, nicht wahr?

Mein Lehrer Kyabje Dorje Chang sagte auch öfters „Wir Rinpoches, die sowohl allgemeine Unterweisungen als auch Einweihungen geben, sollten sowohl über die allgemeine Praxis als auch die Durchführung von Ritualen gut Bescheid wissen und beides, den Inhalt und die Techniken früh genug lernen. Wenn ihr jetzt kein Interesse dafür zeigt, dann kriegt ihr später große Probleme und wenn ihr auf den Thron kommt, wisst ihr gar nicht, was und wie ihr machen sollt. Und dann habt ihr Schwierigkeiten“.

Ohne Namen zu nennen kann ich ein Beispiel geben: vor einigen Jahren ist ein relativ großer Rinpoche aus dem Westen nach Osten gegangen. Dort wird er natürlich viel verehrt und er musste dann quasi einen kurzen Jenang geben, zu dem sehr viele Leute, Schülerschaft und Zuhörer, viele Funktionäre, Kader, und sonstige Leute kamen. Rinpoche sitzt also auf dem Thron und hat angefangen das Ritual durchzuführen, doch er hat derartige Schwierigkeiten gehabt, irgendwie zu Ende zu kommen. Er kommt mit den Techniken nicht zurecht, er hat versucht, irgendwie über den Dharma-Inhalt zu erklären, das haut vorne und hinten nicht hin. Und das war anscheinend zu offensichtlich gewesen, so dass es selbst Kader, tibetische Kader, das gemerkt haben. Nicht nur die Mönche und Nonnen oder wer auch immer, die sowieso, aber auch diese Kader haben es mitbekommen. Das habe ich von einem der Funktionäre gehört, der zu mir sagte: „Das hat selbst mich so belastet, das ist mir so peinlich gewesen. Er hat so große Mühe gehabt.“ Später, nach ein paar Jahren war dieser Rinpoche noch einmal da und inzwischen hat er tüchtig geübt. Und diese Person sagte, diesmal hat er es besser gemacht (*Lachen*). Ganz wunderbar war es nicht, aber er hatte nicht so große Probleme wie damals gehabt, so sagte er.

Einer meiner Lehrer sagte, sowohl beim Inhalt als auch in den technischen Dingen muss man sich ganz zuhause fühlen. Und er hat immer wieder Erklärungen gegeben, immer wieder nachgefragt. Das ist ein Kapitel für sich eigentlich. Er hat zu uns gesagt, unter meinen Schülern ist dieser und jener Rinpoche oder Geshe, dessen Wissen hervorragend ist, sowohl im Tantra als auch Sutra, aber er kann überhaupt keine Einweihung geben. Er hat keinen Blick für das Ritual, das schafft er nicht. So hat er auch öfter gesagt. So jedenfalls wenn ihr ein Retreat machen wollt, das muss Hand und Fuß haben. Nicht irgendwie zusammenbasteln, sondern jedes hat eine symbolische als auch inhaltliche Bedeutung, oder ist mit Bedeutung verbunden.

### **Relative und absolute Gottheit**

So nun, gehe ich ein Stück weiter. Es gibt zwei Gottheiten, relative Gottheiten und absolute Gottheiten. Diese Bezeichnungen habe ich mir mehr oder weniger ausgedacht, aber mit gutem Grund. Traditionell gesehen gibt es zwei Dinge, zwei Wörter, die auch im Sutra schon sehr bekannt sind. Das eine ist ein Sinn, der durch Erklärung und Interpretation zu verstehen ist, das andere ist ein Sinn, der ohne Erklärung, sondern wortwörtlich zu verstehen ist.

Also zwei Wörter: ein Wort ist wortwörtlich zu verstehen und anzunehmen, das andere darf gar nicht wortwörtlich verstanden werden, sondern das muss interpretiert werden.

Etwas, was Interpretation braucht, ist letztendlich als relative Ebene zu sehen. Daher sage ich einfach relative Gottheit, das ist ganz einfach. Die relative Gottheit, das heißt, alles was wir formmäßig meditieren, mit verschiedenen Körperfarben, Aussehen, und dann verschiedenen Mandalas, verschiedenen Gottheiten usw., diese ganze Üppigkeit, üppigen Vorstellungen sind relative Gottheiten.

Die absolute Gottheit ist ihre Natur, ihr Charakter. Ihr Charakter heißt im höchsten Tantra höchste Glückseligkeit in Verbindung mit Leerheit. Und im *Kriya-Tantra* ist es die Untrennbarkeit von Klarheit und Tiefgründigkeit. So, das ist die Essenz. Um diese Essenz zu erreichen, sollen wir diese symbolischen Bedeutungen in Augenschein nehmen und praktizieren. Das ist einfach eine Brücke. Man kann auch sagen, viele tantrische Handlungen sind irgendwie eine Art von Brücke zwischen dem gewöhnlichen Zustand und dem absoluten erhabenen Zustand, der Buddhaschaft. Unter diesen Symbolen gibt es solche, die richtig mit dem Inhalt verbunden sind, aber es gibt auch Symbole, die durch kulturellen Einfluss, sowohl indischen als auch tibetischen, hineingekommen sind.

Es ist nicht leicht, sich aus der konventionellen Stelle direkt in das Essentielle, den ganz tiefen, den absoluten Zustand zu verbinden ohne diese Überbrückung. Dafür ist unser Geist nicht geschmeidig genug, er ist zu grob. Weil die Kraft, die Energien des Geistes sehr unterschiedlich sind. In der konventionellen Ebene hat jeglicher Geist, haben alle Phänomene eine gewisse Kraft oder Energie. Jene Kräfte, die positiv sind, sollen wir weiter fördern. Diese Energie ist zwar sicherlich eine kraftvolle Sache aber die Energie von Vajradharas Zustand bzw. den Zustand der absoluten Gottheit kann man nicht damit vergleichen. Da gibt es keine Relation. So gesehen ist das eine zu schwach, das andere zu stark. Deshalb, einfach von der einen Stelle zu der anderen Stelle ins Ziel gehen zu wollen, ist nicht möglich. So daher muss man versuchen, vom konventionellen Level angefangen, in der tantrischen Praxis diese geistige Kraft immer weiter, weiter zu fördern, kraftvoller machen. Und sie *wird* auch immer kraftvoller. Und dann, in bestimmter Zeit, kann man sich direkt mit dem höchsten kraftvollen Zustand verbinden. Aber dieses Potential ist schon da. Man braucht es nur weiter zu fördern. Darum ist dieses Tantra hoch interessant. Weil das nicht viel mit dem Konventionellen macht, sondern sich in der inneren Welt beschäftigt. Je mehr konzentrierter gearbeitet wird, umso wirksamer wird es. Und deshalb ist diese dritte Ursache, die **einspitzige Konzentration** gerade deshalb wichtig.

Die vierte ist **höchste Geheimhaltung**. Sie hat folgende Bedeutung: Es geht nicht darum, dass wir anderen keine Informationen geben wollen, so ist das nicht, es nur für sich behalten zu wollen, darum geht es nicht. Sondern, wie ich auch vorhin gesagt habe: wenn man die meditative Technik und die Ritualtechnik nicht richtig versteht, kann man leicht falsch praktizieren. So deshalb, ich habe für mich alle meine Zweifel beseitigt, ich habe unwiderrufliche Hingabe und einspitzige Konzentration.

Und das will ich in dieser Weise richtig praktizieren. Ohne all diese vorherigen Qualitäten kann die vierte Ursache auch nicht richtig funktionieren. Wenn man etwas falsch erzählt, falsch beibringt, dann ist diese ganze Praxis gestört, nicht wahr? Dann lieber nichts erzählen als falsch erzählen. Daher ist die Geheimhaltung notwendig. Es gibt dann noch andere Gründe, warum wir es geheim halten müssen.

So, nun gibt es vier weitere Punkte für die Tantrapraxis. Diese sind

**Substanz, Mantra, Mudra und Konzentration.**

**Substanz**, z.B. Opfersubstanzen und Ritualsubstanzen. Ohne Substanz können wir keine gute Praxis machen. Das heißt nicht unbedingt, dass wir äußerliche Opfergaben unbedingt haben müssen, so ist es vielleicht nicht. Unter Opfergaben verstehen wir ja reale Darbringung und geistige Vorstellung. Da gibt es zwei Arten von Opfergaben, nicht? So gesehen, Opfergabe durch die Vorstellung im Geist ist auch eine gültige Opfergabe. Aber trotzdem, in der Vorstellung haben wir diese Substanzen. Ein relativ unwichtiges Beispiel: Wasseropfer, Lichtopfer, usw., nicht? Wir bringen es in der Vorstellung dar.

Und dann hat man ebenfalls verschiedene Ritualgegenstände. Warum ist das so wichtig? Weil ich, wie ich vorhin gesagt habe, die Energien auf der geistigen Ebene immer weiter, immer weiter fördern muss. Diese Entwicklung der Energie im geistigen Bereich kann sich durch verschiedene Substanzen entwickeln. Jedes Phänomen hat seine eigene Schwingung oder Kraft. Diese ganze mehr oder weniger, kann man vielleicht so sagen, anschaulich, diese ganze Kraft wollen wir zusammenbündeln, zusammenziehen, um dann etwas zu aktivieren.

Es gibt tatsächlich in der Realität etwas, es gibt, wie soll ich sagen, einen anderen Aspekt. Mit dem anderen Aspekt meine ich ... den Leerheitsaspekt, nicht wahr? Wenn wir einem neuen Gegenstand einen bestimmten Namen gegeben haben, so hat er seitdem eine besondere Funktion durch die Namengebung bekommen. So wie dieses, wenn ich auf einzelne Opfersubstanzen bzw. insbesondere Kultgegenstände, einen besonderen Blickwinkel, eine besondere Betrachtung habe, dadurch fördert es meine geistige Kraft sehr. Wenn ich diesen Gegenstand, den Vajra, einfach als ein Metallstück, ein längliches Metallstück, wahrnehme, dann ist es einfach ein Metallstück. Zur Not kann ich ihn, wenn ich z.B. einen Nagel in die Wand hauen will, auch dazu benützen (Gelächter). Denke ich, ah, das ist schön solide und es kann nichts passieren, so benütze ich das. Diese Wahrnehmung ist dementsprechend und auf diese Weise funktioniert es.

Aber stattdessen, wenn ich die oberen fünf Spitzen als die fünf Buddha-Familien und die unteren fünf Spitzen als ihre Partnerinnen betrachte und dann diesen Lotus als Bodhisattvas usw., mir symbolgerecht vorstelle, dann respektiere ich, sobald ich das sehe, solange ich das benütze, diesen Zugang zu den Symbolen und diese symbolische Bedeutung kommt dadurch mehr zur Geltung.

In dem Moment funktionieren diese Gegenstände in einer besonderen Weise für mich. Diese Funktion ist viel stärker als der Hammerersatz.

Ich finde diese deutsche Formulierung sehr tiefgründig: „wie man´s sieht“, „wie man´s nimmt“. Ich nehme diesen Gegenstand nur als Metallstück wahr, dann hat er nur diesen Wert für mich.

So deshalb, vielleicht kann ich sagen, vielleicht kann ich von Austausch der Energien sprechen. Zunächst wurden durch die entsprechenden Leerheitsgedanken diese von früherem klugen Mann oder kluger Frau als die fünf Buddhas, Symbol für die fünf Buddhas bezeichnet. Seitdem steht das im Text und wenn wir Belehrung bekommen oder wenn wir lesen, aha, diese fünf oberen Spitzen symbolisieren das und die anderen fünf Spitzen das usw., dann kriegen wir diesen Blick. Und dann seitdem, durch meine Projektion, wenn man will, kann man sagen, aber Projektion ist ein bisschen zu negativ, ich weiß nicht. Von meiner Betrachtung, von mir ausgegangenem Erfassen, ich finde im Moment kein tieferes Wort. Wahrnehmen kann ich auch schlecht sagen, Sichtweise, ok, von mir aus, diese Sichtweise wird von mir heraus geschickt. Und vom Vajra aus hat es mir eine Information gegeben, nämlich die fünf Buddha-Familien. So daher tauschen sich Energien aus, es gibt eine Kommunikation. Meine geistige Kraft ist in der Lage, es so zu sehen und vom Objekt her spricht auch dementsprechend etwas dafür. Dadurch hat diese Kommunikation richtig, auf höherem Niveau stattgefunden. Und darum brauchen wir unbedingt Substanzen.

Sobald man eine Glocke in die Hand nimmt, muss man an Leerheit denken. Diese Glocke hat einen Hohlraum. Da gibt es jedenfalls kein Geräusch, keinen Klang. Da ist ein Hohlraum, in der Mitte ein Schläger, Klöppel und allein das zusammen sein funktioniert auch nicht. Es muss jemand da sein, der es in Bewegung setzt, oder auch durch den Wind. Durch dieses Zusammentreffen verschiedener Faktoren kommt dieser Klang raus. Deshalb, durch Zusammensetzung existieren alle Phänomene, aber es existiert nicht von sich aus, das ist durch die Glocke symbolisiert.

Glockenklang gibt es, aber wie ist es jetzt? Jetzt ist es ein handfester Gegenstand der kein Geräusch macht, der keinen Klang gibt. Und warum? Weil diese Zusammensetzung nicht vollständig ist, um diesen Klang zu erzeugen. Wenn ich diesen Klöppel nicht habe, dann kann ich sie den ganzen Tag irgendwie in Bewegung setzen, da kommt kein Klang. Oder wenn ich so auf dem Glockenbauch festhalte, kommt auch kein vernünftiger Klang. So deshalb, um diesen Klang zu erzeugen, es hängt von verschiedenen Faktoren ab. So daher, die Glocke symbolisiert die Leerheit.

So, soweit für die Substanz. Nein, vielleicht muss ich noch ein bisschen weiter erzählen. Zum Beispiel Lotosblume, sie kommt sehr häufig im Ritual vor, nicht wahr? Sie wird sehr häufig erwähnt. Von der Sitzmatte angefangen, als Attribut, als Opfergabe und dann sonstiges, als Schmuck. Lotos wächst im Sumpf aber dennoch ist ein Lotos nicht durch Schmutz oder Sumpf behaftet. So wie dieses, praktizieren und leben wir an und für sich in Samsara, doch in unserer Praxis sind wir nicht durch samsarische Gedanken, durch die geistigen Gifte, behaftet, nicht wahr?

Kurz und gut, diese Substanzen funktionieren folgendermaßen: manche durch Formen, manche durch die Farben, manche durch die Namen. Zum Beispiel ist es erforderlich, nach dem maßgeblichen Retreat eine Brandopferzeremonie, Feuerpuja, zu machen und dazu brauchen wir nach Möglichkeit zwölf verschiedene Substanzen. Und wenn wir diese Substanzen bzw. ihre Bezeichnungen untersuchen - jede hat ein kurzes sogenanntes Mantra, also eine Sanskritbezeichnung letztendlich. Sie sind aus verschiedenen Aspekten, aus verschiedenen Gründen mit einbezogen. Bei manchen Dingen aufgrund ihres Namens, der eine besondere Bedeutung hat. Bei anderen, weil sie eine bestimmte Form haben, wieder andere haben eine gewisse Qualität, z. B. Erbsen geben Kraft. Ich weiß nicht, was unsere Biologen dazu sagen, jedenfalls nach der indo-tibetischen Betrachtung werden sie als kraftvolle Substanz bezeichnet. So daher nehmen wir das auch. So werden sie aus verschiedenen Gründen für eine Feuerpuja genommen. Wenn ich denke: „jetzt bringe ich eine Substanz, die kraftvoll ist, als Opfersubstanz dar, mit dieser Motivation tue ich das. Es muss dementsprechend in mir etwas bewirken.“ Dann hat es funktioniert. Aber wenn ich ohne diese Gedanken einfach kiloweise Erbsen verbrennen würde, kann es nicht die Funktion bekommen. Soviel für die Substanz.

Dann zu dem sog. **Mantra**, diese zweite Sache. Ich habe gerade ‚sogenanntes‘ Mantra gesagt. Eigentlich verstehen wir zu wenig von Mantra. Was ist Mantra? Wenn ich frage, ob OM MANI PEME HUNG Mantra wäre, die Antwort ist: es kommt darauf an. Ich kann nicht sagen, ja, das ist Mantra. Das ist zu einfach. Man –tra, zwei Wörter. Wenn ich das auflöse ist das erste Wort *mana*, das zweite *traya*. Wenn ich es zusammensetze, sagt man nicht mana-traya, sondern Mantra zusammen, gekürzt, aus grammatikalischem Grund des Sanskrit. Mana heißt Geist, Gedanken; traya heißt schützen, Gedanken schützen. Wenn ich diese Formel rezitiere oder ausspreche, schützt es mich vor gewöhnlichen Gedanken. So, das ist Mantra. Weil es solche Wirkung gibt, deshalb wird die wirkende Formulierungen, nämlich das sog. Mantra, als Mantra bezeichnet.

So, nun noch einen Schritt weiter. Es gibt zweierlei, relatives Mantra und absolutes Mantra. Das ist für uns eine einfache Formulierung. Gemeint ist genau, was ich vorhin gesagt habe. Zu interpretieren oder wortwörtlich zu verstehen. Relatives Mantra ist Sanskritform, etwa OM MANI PEME HUNG oder OM AH RA PA ZA NA DHIH oder was auch immer, das sind relative Mantras. Wenn man will, kann man sagen, sie sind symbolische Mantras, sie sind keine richtigen Mantras. Richtiges Mantra ist dann genau so wie absolute Gottheit. Zwischen absoluter Gottheit und absolutem Mantra besteht kein Unterschied.

Höchste Glückseligkeit in Verbindung mit Leerheit und Höchste Tiefgründigkeit und Klarheit, diese Kombination, je nach Tantra-Klasse ist quasi das Ziel, mit anderen Worten, Vajradharaschaft, mit anderen Worten Buddhaschaft. Das ist das absolute Mantra. Dieses absolute Mantra schützt mich vor der gewöhnlichen Erscheinung, der gewöhnlichen Wahrnehmung. Dann komme ich zurück zur philologischen Bedeutung von Mantra.

Das ist der eine Aspekt. Wenn ich nun etwas auf dem relativen Mantra weitergehe. Klang, was bietet uns Klang?

Klang bietet eine angenehme Wahrnehmung oder erzeugt eine angenehme Wahrnehmung. Was verstehe ich unter diesem Klang? Klang muss ein passender, sozusagen zusammengesetzter Laut sein. Eine kaputte Glocke erzeugt keinen Klang, macht nur Lärm. Der Unterschied zwischen Lärm und Klang, Klang ist einfach wohltuend, und deshalb, gerade habe ich gesagt, die Zusammensetzung von angenehmen Lauten erzeugt oder bildet einen wohltuenden Klang. So wie dieses, ich spreche immer noch auf der relativen Ebene, ja? Die absolute Ebene ist im Moment nicht im Gespräch. Jedes Wort erzeugt einen Eigenklang. Unter diesem Eigenklang gibt es meiner Meinung nach verschiedene Bedeutungen. Es ist nicht nur, z.B. OM MANI PEME HUNG, wie man es ausspricht, dieses Geräusch. ‚MA-NI‘, das ist zu wenig. Es ist auch ein Aspekt davon, ich glaube, früher, die indischen Meister hatten einen besonderen Blick auf diesen wohltuenden Klang.

Soweit ich mich erinnern kann, hat jedes Mantra oder jede Silbe acht verschiedene Aspekte von Klang, nicht? Und die Zusammensetzung von zum Beispiel zwischen MA und NI, das muss irgendwie passend sein. Es würde nicht gehen, MA und PE zusammen, ohne dazwischen NI zu haben. Das bedeutet, zu welchem Wort sich die anderen Buchstaben zusammensetzen dürfen, dafür gibt es eigene, mehr oder weniger Regel, Schwingung oder Regel. Die gegenseitige Unterstützung von einem Wort zu einem anderen Wort, diese Schwingung muss eine Übereinstimmung finden. Und diese ganze Schwingung wird als Eigenklang bezeichnet. Daher, wenn wir im Sadhana oder im Kommentar lesen, die Mantra-Kette steht auf der Mondscheibe oder Sonnenscheibe, je nach dem, nicht wahr, sind die Mantren nicht so wie eine Birne auf dem Weihnachtskranz zum Beispiel, sondern alle Buchstaben ertönen in ihrem jeweiligen Eigenklang, so heißt das. Das bedeutet, das muss auch eine besondere und tiefere Bedeutung, eine tiefere Sicht haben und vor allem muss zwischen diesen benachbarten Lauten eine harmonische Verbindung bestehen. Dadurch erzeugen sie von sich aus eine besondere Eigendynamik.

Selbst wenn wir ohne Wissen über diese Funktionalitäten Mantras rezitieren erfahren wir trotzdem, von der Eigendynamik her, eine bestimmte Kraft. Das ist die Mantra-Kraft. Versteht ihr, was ich meine, formulierungsmäßig? Ich meine, diese Eigendynamik ist schon vorhanden, genau wie Feuer und Wärme. Wärme kommt, sobald das Feuer da ist. Ich weiß nicht, ob das ein gutes Beispiel ist, aber jedenfalls, es geht um Eigenschaft und Fähigkeit. Darüber hinaus, wenn wir über den Eigenklang denken, meine ich nicht unbedingt, dass mit unseren Ohren etwas zu hören ist. Ich kann vielleicht natürlich schlecht sagen, subtile Ohren, aber durch eine bestimmte Methode oder wie auch immer, muss das wahrnehmbar sein.

Hören oder nicht hören, das ist schon von einer groben Ebene bemessen, nicht wahr? Ich kann mit dir philosophiemäßig diskutieren. Form, wann gibt es Form? Zum Beispiel ich habe diese Uhr hier, diese Uhr-Form. Wenn ich meine Augen zu mache, gibt es diese Form hier oder nicht? Wenn ich von Form spreche, spreche ich nur von meiner Betrachtung her, nicht

allgemein. Ihr alle seht die Uhr, aber das hilft mir überhaupt nicht, dass diese Form in meinen Augen erscheint. Weil mein Auge zu ist. Darüber hinaus, ihr seht eine Form, aber diese Form sehe *ich* doch nicht. Ich sehe sozusagen auf meine Weise.

Aber selbst dann, während ich die Augen zu schließe, ist diese Form einerseits vorherige Form, andererseits ist sie es jetzt nicht mehr, denn die vorherige Form ist in einen unbeständigen Zustand verschwunden. Wenn ich jetzt gucke, dann hat sich eine neue Form gebildet. Die Basis ist, auf der einen Seite gibt es ein Kontinuum, andererseits aber gibt es auch eine Neubildung der nächsten Form. So, wenn ich die Augen zumache, in dem Moment gibt es irgendwie diese Form. Wenn es das nicht gäbe, kann ich sie nicht berühren. Oder wenn ich sie berühre, kann ich sie nicht fühlen. Aber diese Form ist nicht das, was ich vorhin gesehen habe. Dennoch gibt es diese Form, auch ohne zu sehen. So wie dieses ist es mit Laut, darum geht das. Ich habe den Klang zwar nicht ausgesprochen, aber es gibt einen anderweitigen Klangzustand.

Beitrag eines Zuhörers: OM MANI PEME HUNG kann man ja auch lesen, und trotzdem ist der Klang nicht da, aber es gibt ja trotzdem eine Information. Rinpoche: Ja, genau. So kann man dies auf verschiedene Weise betrachten. Soweit zum Mantra.

Nun zu **Mudra**. Mudra heißt Siegel. Siegel bedeutet, sobald ich das mache, dann versiegele ich etwas. Versiegeln oder besiegeln bedeutet, mehr oder weniger glaube ich, feststellen. Zum Beispiel Fingerschnipsen. Das ist eine Mudra, und zwar eine relative Mudra. Auch bei Mudra gibt es relative und absolute. Ohne irgendwie eine tiefere Erkenntnis über dieses Tun (nämlich Fingerschnips) dann erzeugt man nur ein Geräusch und macht eine Bewegung, mehr nicht. Aber sobald ich erkenne, das ist ein Symbol für die Leerheit und Unbeständigkeit, dann erinnere ich mich jedes Mal, wenn ich das mache, an diese Bedeutung. Und dann es gibt unzählig viele andere Mudras. Und jede Mudra sagt etwas oder zeigt etwas und jede hat relative und absolute Bedeutung. Absolute Bedeutung, kurz gesagt: Durch dieses Tun, will ich den absoluten Sinn, Vajradharaschaft erreichen und ich betrachte sie als Methode dafür. Mit dieser Methode will ich das erreichen und dafür brauche ich unbedingt Mudras, sowohl relative als auch absolute im Ritual.

Und dann die letzte, die **Konzentration**. Konzentration heißt einfach Erkenntnisse über die drei vorherigen Dinge. Wahrnehmung über Mudra, Substanz und Mantra, genau, Erkenntnis. Und dann natürlich einspitzige Konzentration im Sinne von Shine und Lhagtong diese gesamte Konzentration in der tantrischen Praxis. So, wir brauchen diese zwei mal vier Punkte für die tantrische Praxis. Aber niemand sagt, dass wir das von Anfang an schon hundertprozentig machen können, doch wir sollen das lernen.

### **Unvoreingenommenheit**

Für die tantrische Praxis und überhaupt für die buddhistische Praxis ist es außerordentlich wichtig, einen sauberen Gedanken zu haben. Ohne Bedingungen, ohne vorherigen eigenen Maßstab. Die eigene Einstellung einfach sauber und offen zu halten und das anzunehmen, einzusteigen das zu machen, das ist wichtig. Ohne eigenen Maßstab, eigene Wahrnehmung,

eigene irgendwie Muster vorher. Wenn wir voreingenommen sind stört es unseren Zugang zum Tantra. Fragen kommen hundert- und tausendfach, da kann man immer noch darüber diskutieren.

Aber nicht irgendwie als Voraussetzung - „wenn, dann muss so und so sein“, so ungefähr, nicht wahr? Diese Bedingungen sind ein großes Hindernis für das Wissen über Tantra.

Bedingungslose Hingabe bedeutet nicht, einfach ein blindes Vertrauen zu haben. Das ist eine ganz andere Sprache. Bedingungsloses Vertrauen bedeutet, diese gesamte Qualität in den Vordergrund zu stellen und als Wichtigstes wahrzunehmen und dann machen, oder folgen, das ist das. Aber das besagt nicht, dass nicht auch irgendwie fehlerhafte oder falsche oder negative Aspekte vorhanden sind. Darum geht es ja nicht.

Vielleicht ist es nützlich wenn ich ein konventionelles Beispiel nehme. Wenn man mit jemandem zusammen ist oder zusammenarbeitet, sollte man ihre/seine Fähigkeiten respektieren und mehr schätzen, sich aneinander mehr anpassen und dann zusammenarbeiten, natürlich gegenseitig in diesem Falle. Dann funktioniert es sehr gut. Aber damit meine ich überhaupt nicht, dass diese Person gar keine Fehler, nur Fähigkeiten hat, nur positiv ist. Das ist es natürlich nicht. Diese Person hat jede Menge Fehler. Aber wenn ich anstelle ihrer/seiner Fähigkeiten nur deren Nachteile und Unfähigkeit in den Vordergrund stelle, dann sehe ich nur diese Fehler und Makel. Und dadurch sind ihre guten Qualitäten total bedeckt, sie kommen überhaupt nicht zur Geltung. Letztendlich kommt es darauf an, was ich damit erreichen will. Wenn ich in mir eine Unruhe haben will, dann kann ich ruhig über die Fehlerseite denken, nicht? Dann kommt sehr viel Verwirrung, Unsicherheit, Unzufriedenheit, die kommen einer nach dem anderen.

Aber wenn ich mehr Harmonie, einen glücklichen Zustand und friedvolle Dinge erreichen will, dann muss ich auf die andere Seite mal gucken. Es hat mit dem blinden Vertrauen gar nichts zu tun, sondern worauf man sich eingestellt hat, welche Punkte wir in den Vordergrund stellen, das ist die Frage.

## **Gemeinsame Rezitation**

Alles das, was ich vorhin erzählt habe, diese vier Voraussetzungen und die weiteren vier Punkte, die sind so oder so für die tantrische Praxis erforderlich. Und nun kommt noch mehr über die Technik.

Ich habe schon am Anfang die Frage gestellt, ob wir wirklich nach der Vorgabe dieser oder jener Sadhana oder Ritual rezitieren müssen. Und dazu habe ich nein gesagt, nicht wahr? Wenn man in der Lage ist, von eigenem Wissen und den eigenen Fähigkeit her diese Vorstellung machen zu können, dann soll man das machen. Aber diese und jene Punkte müssen vorhanden sein. Doch das ist der private Rahmen. Wenn wir in einem gemeinsamen Rahmen zusammen mit anderen was machen wollen, dann müssen wir etwas anders

handeln, denke ich. Es mag sein dass es eine zu traditionelle Betrachtung ist aber jedenfalls ist es so, in der Gruppe soll man gemeinsam, zusammen rezitieren. Wenn man zusammen praktiziert und dabei einige rezitieren, manche nicht und wieder andere denken an etwas anderen, da ist eine qualitative Zusammenarbeit nicht vorhanden. So deshalb muss man schon zusammen rezitieren.

Die Rezitation muss von Anfang bis Ende zügig weiterlaufen. Das bedeutet, mit Ausnahme der Meditation, also wenn man zwischendurch meditieren will, dann ist es etwas anderes, das ist ein Kapitel für sich. Ansonsten soll die Rezitation, wenn ein Abschnitt zu Ende geht, ohne Unterbrechung weiterlaufen. Das Kontinuum ist sehr wichtig. Um das zu halten, wird in unserer Tradition durch die Vorbeter, zum Beispiel wenn wir einen Text rezitieren, mit einem einleitenden Klang, z.B. OOO, oder sowas angefangen, und dann kommt die Rezitation. Und dann zum Schluss beendet man es ebenfalls mit einer lang hingezogenen Stimme. Zum Beispiel, wenn wir die *Lama Chöpa Puja* als Beispiel nehmen. Wenn man das anfängt (Rinpoche singt als Beispiel), bevor dann zum Schluss die gemeinsame Rezitation zu Ende geht (Rinpoche gibt Beispiel), muss der Vorbeter reinspringen und es aufnehmen und den Übergang zum nächsten Abschnitt übernehmen. Es wäre ein Fehler für die Rezitation, wenn plötzlich Stillstand, Stillschweigen wäre.

Es wäre schön, das in unserem Rahmen auch so zu machen, wenn schon, denn schon. Das ist entsprechend der Tradition. Selbst wenn wir auf Deutsch oder Englisch rezitieren, ist diese ganze Rezitation an und für sich an die Tradition angelehnt, nicht wahr? Und irgendwie hat das seinen eigenen Glanz und seine eigene Schönheit. Das gibt auch eine Inspiration. Das ist das eine. Bei uns ist es sehr häufig so, wenn eines zu Ende geht, wird es ziemlich abrupt beendet und dann sagt niemand was. Und dann nach einigen Sekunden kommt das nächste, auch ohne Einleitung. Mit dem Wort plötzlich angefangen. Ich weiß nicht, ob ihr gemerkt habt, Thomas Dittenhöfer hat als Vorbeter fungiert. Er hat das sehr schön gemacht.

Und dann, das A und O, speziell für den Gesang, ist die Vibration. Diese Melodie darf nicht starr sein. Das geht nicht. Nicht wie eine Tischlampe, zack, zack, zack, ein, aus, ein, aus. Es gibt verschiedene Stimmlagen, mal tief, mal hoch, mal was weiß ich, dazwischen, das muss gehen, aber alles mit Vibration begleitet sein, das ist einfach ein Symbol für die Schwingung. Diese Melodie soll uns eine bestimmte Inspiration geben.

Zum Beispiel die Mandala-Melodie. Ich beobachte immer die Rezitation und höre die problematischen Stellen. An sich, wenn man es nicht so ernst nimmt, läuft die Rezitation sehr gut, aber es fehlt diese Schwingung, alles ist zu gerade. Es muss gelassener, fließender, relaxed sein. (Rinpoche singt mit einer Stimme, die immer leicht rauf und runter schwankt.) Es entspinnt sich eine Diskussion, dass man im Deutschen gelernt hat, die einzelnen Töne ganz sauber zu singen. Rinpoche bringt noch ein Beispiel aus der *Lama Chöpa*, die für ihn am schlimmsten ist: „Kyö ni lama, kyö ni yidam...“. Zu gerade gesungen, da tun ihm die Ohren weh, es muss viel geschmeidiger gesungen werden.

Wir singen ja hauptsächlich die Lama Chöpa. Dafür hatte ich mal eine Kasette mit der Aufnahme eines Rinpoches, der eine schöne Stimme hat, zur Verfügung gestellt. Es muss machbar sein, es ist machbar, es nach so einem Muster zu lernen. Ein amerikanischer Schüler von mir, der Sänger ist und auch Tibetisch spricht und sich sehr gut mit Ritualen auskennt.

Er hat Lama Chöpa auf Englisch nach der Melodie umformuliert und die Wörter genau nach der Melodie passend ausgewählt. Es funktioniert hervorragend. Auf lange Sicht finde ich es nützlich und erforderlich, dass wir die Lama Chöpa auch ins Deutsche übersetzen und es so singen. Für uns ist natürlich der Inhalt wichtig aber diese Formulierungen unterstützen ja den Inhalt. Deshalb können wir nicht ganz und gar auf die richtigen Formulierungen verzichten.

Die Frage ist, ob jemand in der Lage wäre, alles in Deutsch so zu formulieren, dass es einerseits akzeptabel ist und andererseits mit den Melodien harmoniert. Das muss man überlegen. Es einfach nur herunter zu rezitieren, ist manchmal nicht besonders reizvoll. Dies soll eine Anregung sein, dafür müssen sich einige Leute engagieren. Z. B. zwei Leute aus dieser Gegend, zwei Leute aus Heidelberg, zwei Leute aus Frankfurt, zwei aus Hamburg, usw. Wenn wir dann alle zusammen treffen dann bringt es uns sehr viel. Soviel zu den technischen Dingen.

Z. B. kenne ich ja viele Kagyü-, Nyingma- und Sakya-Zentren, sie rezitieren sehr gut. Sie haben Resident-Lehrer und üben zusammen. Einmal war ich mit Sogyal Rinpoche in seinem Londoner Zentrum. Hervorragend, wie sie rezitieren! Es setzte mein Herz in Bewegung. Es gab Sologesang und gemeinsamen Gesang, beides. Das war wirklich einmalig. Wenn wir rezitieren, soll es auch laut sein, dynamisch und kraftvoll.

## Fragen und Antworten

**Frage:** Was ist Geheime Opfergabe?

**Rinpoche:** Ich muss vorsichtig formulieren, damit es für alle passt. Es wird im Tantra sehr viel von Glückseligkeit gesprochen. Und diese Glückseligkeit wird durch verschiedene Methoden erzeugt. So jene Methode erzeugt Glückseligkeit in mir, das wird dann als Opfergabe dargebracht.

**Frage:** Wo kommen die Erkenntniswesen her?

**Rinpoche:** Aus der eigenen Sphäre, dem jeweiligen Ort, so heißt das. Es ist eigentlich auch eine gute Frage. Jeweilige eigene Sphäre bedeutet: wo Buddhas und Bodhisattvas sind, ist ihr eigener Ort. Buddhas und Bodhisattvas befinden sich in verschiedenen Richtungen, ohne spezifische Festlegung. Wo sie auch immer sind, letztendlich, das ist gemeint.

**Frage:** Meinst du damit die drei Körper, Nirmanakaya, Sambhogakaya, Dharmakaya oder noch andere Orte?

**Rinpoche:** Das ist eine komplizierte Frage. Und muss ich dazu sagen: jetzt gehe ich strikt auf Literatur. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Gottheiten einzuladen. Man lädt Buddhas aus dem Dharmakaya in der Weise von Sambhogakaya ein. Man lädt Buddhas als Sambhogakaya in der Weise von Nirmanakaya ein. Da gibt es unterschiedliches Verständnis oder Perspektiven.

Viele Lebewesen haben Buddhaschaft erreicht und sie befinden sich in diesem Zustand. Aus diesem Zustand, es kann Nirmanakaya-Form sein, es kann auch Sambhogakaya-Form sein. Aber natürlich kann es auch Dharmakaya-Form sein. So wie auch immer, aus diesem Bereich holen wir eine passende Form für unsere Praxis in Form von dieser oder jener Gottheit hierher. Hierher holen bedeutet eigentlich nicht, dass wir wirklich tatsächlich aus anderen Richtungen, aus einer anderen Gegend, Wesenheiten hier her holen, sondern dass sie in meiner Betrachtung, in meiner Meditation, in meiner Erscheinung so wirken, damit ist es genug und damit ist gleich die Wesenheit real hier anwesend. Verstehst du, was ich meine? Einladung bedeutet nicht unbedingt, dass tatsächlich jemand hierher kommt, sondern in meiner Wahrnehmung, in meiner Vorstellung habe ich jemand eingeladen und ist jemand gekommen. Und damit ist die Funktion letztendlich erfüllt, nämlich dass ich mit Überzeugung an die segensreiche, wirkungsvolle Funktion dieses Samaya-Wesens denke.

Selbst in der konkreten Formulierung, zum Beispiel: Ich lade die Grüne Tara aus ihrem Reinen Bereich Potala ein. Wo ist der Potala-Reine-Bereich überhaupt? Abgesehen von unserer künstlerischen Vorstellung, nicht wahr? Ob es tatsächlich sowas gibt oder nicht, das ist auch ein Kapitel für sich. Aber für mich, in meiner reinen Sicht, befindet sich Tara in ihrem reinen

Bereich, nämlich Potala, und dann richte ich meine Gedanken nach diesem reinen Bereich. Dadurch ist die Verbindung zwischen mir und Tara hergestellt und die Sache funktioniert.

**Frage:** Hat man in Asien eine ähnliche Auffassung von Realität wie im Westen? Im Westen geht man davon aus, dass es nur eine konkrete Realität gibt. Wie ist es in Asien mit der Vorstellung von verschiedenen Realitäten, Paradiesen, usw.?

**Rinpoche:** In Asien hat man mehr Spielraum.

**Frage:** Wenn man sich zunächst ein Samaya-Wesen vorstellt, ist es ja zunächst die konzeptuelle Vorstellungsebene. Bei der Verschmelzung wird es zu einer Energie. Für Anfänger ist es vielleicht schwer, diesen Wechsel von der Vorstellungs- zur Energieebene zu vollziehen. Wie kann man sich dem annähern?

**Rinpoche:** Es ist zunächst unwichtig, dass wir eine Energie spüren, ganz handfest. Ohne es zu merken, ganz unbewusst, auf dem subtilen geistigen Bereich bekommen wir diese Information, das passiert so oder so. Durch diese langjährige Übung wird man sensibler und dann kann man jede dieser feinstofflichen Energien als innere Bewegung spüren. Das ist dann nach einiger Zeit.

**Frage:** Im Kriya-Tantra gibt es ja auch die Möglichkeit, dass man nicht sich selbst als Gottheit vorstellt sondern die Gottheit vor sich im Raum visualisiert. In der Nyung Nä-Sadhana gibt es zuerst einen Abschnitt, wo man sich selbst als Gottheit vorstellt. Wenn dieser Abschnitt abgeschlossen ist, kommt ein weiterer Abschnitt, wo man sich die Gottheit im Raum vorstellt. Wozu macht man das noch?

**Rinpoche:** Um unsere Gedanken zu überzeugen, können wir beides machen. Da dies noch eine unzulängliche Antwort ist, hole ich noch weiter aus. Zweck dieser Praxis ist die Ansammlung von Verdienst. Dazu muss ich mehr Aktivitäten entfalten und dazu gehört das Darbringen von Opfergaben und das Herausholen von Segen von dieser Gottheit gegenüber. Wenn unser eigener göttlicher Stolz, unsere Identifikation mit der Gottheit sehr gut und stabil ist, brauchen wir den zweiten Abschnitt nicht mehr, der ist dann überflüssig. Dann können wir alles in der Vorstellung von uns selbst als Gottheit durchführen. Im Augenblick, am Anfang, ist unsere innere Überzeugung noch nicht so stabil, dass unsere Wirksamkeit hundertprozentig so ist wie die von den Erkenntnis-Wesen. Daher fühlt man sich sicherer, es wirkt glaubhafter und würdevoller, wenn man aus dem jeweiligen reinen Bereich die Erkenntnis-Wesen vor sich einlädt. Um unser immer noch starkes Haften am gewöhnlichen Ich zu umgehen, dazu braucht man das.

Aus diesem Grund, wenn wir einen Jenang geben, müssen wir eine zweite Mandala-Gottheit aufbauen. Diese wird mit dem Vajra-Meister in Verbindung gesetzt und dadurch wird die

Einweihung erteilt. An sich kann der Vajra-Meister allein die Einweihung geben, aber so wirkt es glaubhafter und würdevoller.

**Frage:** Ich meditiere ja auf der relativen Ebene über die Gottheit und bin dabei auch mit der ganzen Symbolik beschäftigt. Wie wichtig ist es, immer über die Bedeutung der Symbole zu meditieren, also der Reihe nach über alle Einzelheiten, die Attribute, usw.? Muss ich sie immer wieder einzeln durchmeditieren?

**Rinpoche:** Ich würde nicht unbedingt eine allgemeingültige Antwort geben sondern es vom individuellen Fall abhängig machen. Der Grund, warum den Mandala-Gottheiten manchmal umfangreiche Symbole zugeordnet sind, darüber haben wir mehr oder weniger schon gesprochen. Aber manche sind halt nicht fähig, sich so viele Gedanken zu machen. Dann können sie zunächst eher eine Überblicksmeditation machen, einmal alles durchgehen und sich dann zum Schluss auf die Hauptgottheit konzentrieren. Bei der Hauptgottheit gibt es auch äußere und innere Gottheit, etwa ein Körpermandala. Man kann in der Konzentration bis auf diese inneren Gottheiten zurückgehen. Dadurch ist man nicht so aufmerksam auf das, was da draußen, z. B. in den Friedhöfen passiert. Das ist eine Seite.

Andererseits – ich weiß nicht, zu welchen Zuhörern ich spreche. Wenn ich zu traditionellen Buddhisten spreche, spreche ich auf eine bestimmte Weise. Wenn ich zu jungen, unerfahrenen Tibetern spreche, passe ich mich an und wenn ich in einer fremden Umgebung, in der die tibetisch-buddhistische Kultur unbekannt ist, rede, muss ich dementsprechend etwas sagen. Es muss immer zu den Zuhörern passen. Deshalb kann ich schlecht eine allgemeingültige Erklärung geben. Je nach dem, was man verkräften und verstehen kann und will. Was diesen Willen angeht, so erscheint es mir manchmal, dass er durch die eigenen Maßstäbe und Muster mehr oder weniger blockiert ist. Mit anderen Worten, man hat selber sein eigenes Mandala aufgebaut, dann kommt kein anderes Mandala hinein, der Platz ist schon reserviert. Das ist auch so eine Sache.

Aber ich denke, wir sind, ich bin nicht in der Lage zu sagen, das ist einfach sinnlos, unnötig, Mist, dieser Mandala-Aufbau oder was auch immer. Wir nehmen nur die Gottheiten raus, nur das, das Gebäude ist zu kompliziert – so kann man schlecht sagen. Ich will mich nicht unbedingt nur an der Tradition festklammern, aber ich will auch nicht, ich kann und ich darf auch nicht einfach nur sagen, dass dies alles Nichtigkeiten sind. Dazu muss man schon ein neuer Buddha sein. Aber was wir eventuell machen können: z. B. haben wir bestimmte Vorgaben in den Sadhanas, die wir sowieso einmal durchgehen müssen, weil das Sinn gibt und macht. Wenn sich jemand an den Friedhöfen u. a. so sehr stört, dann vergiss es! Bleib bei der Konzentration auf den göttlichen Zustand. Auch nicht unbedingt auf die göttliche Form, sie ist sicherlich schon da, sie erscheint mir. Diese Erscheinung darf nicht gewöhnlich sein und darauf sollen wir göttlichen Stolz haben. Es ist einfach eine Art von Erscheinung. Was nun bestimmte Details angeht, so sehr daran festzuhalten, ist eigentlich auch nicht nötig. Ich identifiziere mich als LSD (Loden Sherab Dagyab), nicht wahr, aber dabei muss ich nicht immer unbedingt aufmerksam auf meine Größe, Gewicht, Aussehen sein. Das alles

weiß ich mehr oder weniger unterschwellig, es ist einfach da. Die Hauptaufmerksamkeit liegt auf der Identifikation. Deshalb, obwohl wir hundertprozentiges Wissen über alle Einzelheiten des Aussehens haben, kommt es doch mehr auf die Gesamterscheinung an.

Manche kommen mit dem Tantra zurecht, andere nicht, manche interessieren sich gar nicht dafür, da gibt es einfach unterschiedliche Menschen. Aber wie auch immer, es muss eine flexible Praxis sein die Bewegungsspielraum bietet. Das ist wichtig, es darf nicht so starr sein! Letztendlich ist es doch keine wissenschaftliche Arbeit, bei der es nur ja oder nein gibt.

**Frage:** Wie Sie sagten, sehe ich mich selbst ja nicht immer in allen Einzelheiten, aber ich empfinde mich. Diese Empfindungs-Ebene finde ich auch im Tantra sehr wichtig. Später, im Mahaannuttarayoga-Tantra geht es doch dann mehr um Energien und Kanäle und um die Kontrolle über den Sterbeprozess. Mich interessiert jetzt, ob und wie man das üben kann. Ob man seine Aufmerksamkeit direkt darauf richten kann und es nach und nach aufbauen und üben kann.

**Rinpoche:** Wie du gesagt hast, vieles geschieht auf der Empfindungsebene. Manchmal sind diese Erscheinungen notwendig, manchmal gar nicht. Aufbauen, verschmelzen, das alles passiert auf der Empfindungsebene, nicht wahr? Wenn ich es grob zusammenfasse, ich sehe hier gar keine Frage. Du hast dir selber die Antwort gegeben. Dazu noch als Ergänzung: selbst auf der Empfindungsebene gibt es gewisse Prozesse. Wenn wir diese Prozesse nachahmungsmäßig weiter machen, wird es immer klarer, welche Relation es zwischen Erscheinung und Empfindung gibt und wie man das weiter entwickeln kann.

**Frage:** Ich habe eine Frage zu Keimsilben, z. B. OM AH HUM. Ist es nur Klang oder Klang und Form? Muss ich die Sanskritform lernen?

**Rinpoche:** Es gibt zwei Möglichkeiten. Von der Theorie her gesehen, wenn ich von traditionellen Texten ausgehe: manchmal gibt es die Formulierung, das Mantra in Form von Lichtkugeln, Lichterkette. Dann wird weiter präzisiert und ergänzt, in der Mitte dieser Lichtform ist der jeweilige Buchstabe klar lesbar. Ich denke es ist möglich, den Mantra-Buchstaben als Lichtform zu sehen und gleichzeitig als Klang zu hören. Wenn ich zwei Glocken nebeneinander halte – sie sehen hundertprozentig gleich aus, aber ihr Klang ist unterschiedlich. Das ist eine Variante.

Eine andere Variante wäre: warum nicht als lateinische Buchstaben schreiben? Die Tibeter haben auch ihre eigene Schrift verwendet, aber mit diakritischen Zeichen, das sind bestimmte Zeichen für die Töne, lange und kurze usw.. Z. B. wenn wir wissenschaftlich damit arbeiten, können wir anhand der Schreibweise mit den diakritischen Zeichen den Ton ganz genau wiedergeben, also Punkt oben oder unten, Strich oben, accent ägü, usw.. Wenn ich einen bestimmten Sanskrit-Buchstaben auf Tibetisch schreiben muss, kann ich das ohne

weiteres hin und her umwandeln, das funktioniert. Es gibt nur ein Problem, der Kreis auf dem HUNG oder dem Hauptbuchstaben. In diesem Kreis muss man sich manchmal Lotus und Mondscheibe vorstellen, darauf wieder die Mandala-Gottheit mit der Keimsilbe, dann in deren Kreis wieder das Gleiche, usf. Wie man dieses Problem lösen kann, das weiß ich nicht. In der Wissenschaft haben wir den Buchstaben „M“ mit Punkt unten. Damit symbolisiert das M den Kreis. Das M geht über den Buchstaben, aber ich habe dennoch keinen Kreis, in den ich meine Mondscheibe einbauen kann. Das ist ein Problem für die Meditation. Wir könnten vielleicht schreiben H U M, und über das M die Mondsichel und den Kreis. Damit kann ich zunächst leben, aber wenn ich zum Schluss die Verschmelzung mache, die schrittweise Verschmelzung in den acht Stadien, du weißt ja was ich meine. Ob wir wirklich die lateinischen Buchstaben so zerlegen können, ich weiß nicht ob das so praktikabel ist. Es geht um die meditative Technik.

Es ist schwierig, Leuten, die überhaupt keine Ahnung von tibetischer Schrift haben, zu sagen, dass sie sich tibetische Buchstaben vorstellen müssen. Wenn mir ein Inder sagen würde, ich soll mir das Mantra in Sanskrit-Schrift vorstellen – ich könnte nicht mal das OM allein vorstellen. Also, ich weiß nicht, ich kann jetzt keine hundertprozentige Antwort geben, man muss überlegen.

Gut, nun können wir es heute hier beenden. Das wär's für heute, vielen Dank.

## Ritualkunde

Gestern und vorgestern haben wir über Rituale und auch über Rezitation gesprochen. Nun müssen wir auch ein wenig über die Handgesten sprechen. Zum Technischen, wenn wir in der Zukunft Lama Chöpa Tsog Puja machen, können und müssen wir Vajra und Glocke benutzen. Es zeigt sich ganz deutlich, dass ich nur dreimal im Jahr da bin und wir keinen Resident-Lehrer haben. Es fehlt die Sicherheit, auch bei der Rezitation. Zuhause, bei der Alltagspraxis und speziell im Retreat, müssen wir Vajra und Glocke haben. Darüber hinaus wäre es auch schön, eine Vase und eine Kapala zu haben. Doch diese beiden kann man auch durch andere Gegenstände ersetzen. Für die innere Opfergabe kann man z. B. eine Flasche mit Deckel nehmen.

Man nimmt einen Zweig eines Fruchtbaumes, der sich nach der Größe der Vase richtet, oder zwei Kushagräser, oder eine Pfauenfeder. Ein Pfau kann giftige Dinge fressen ohne dass es ihn krank macht. Das brauchen wir zum Wasser sprengen bzw. segnen. Ob man eine Vase mit oder ohne Gießler hat, ist letztendlich egal. Hier habe ich auch eine Kette mit Familienmerkmalen, aber das braucht man nur für die Selbsteinweihung, für später. Aber das kann man auch selber zeichnen oder aus Fotos ausschneiden. Die Arbeitsvase trägt immer nur ein Symbol. Aber für die „unbesiegbare“ Vase, braucht man die Attribute aller fünf Buddha-Familien, dazu kommen manchmal noch gewisse Attribute der gerade praktizierten Hauptgottheit. Dafür muss man in den Text schauen. Bei der Segnung segnet man sowohl das Wasser als auch die Vase selbst und versetzt sie in den „göttlichen“ Zustand. Dazu verwendet man die erwähnten Attribute. Dann, wie gesagt, brauchen wir Vajra und Glocke. Wie wir mit ihnen umgehen, das richtet sich nach der jeweiligen Tradition oder Schulrichtung. Vor allem sollen wir uns an ihre Bedeutung, was sie symbolisieren, erinnern, alles muss Hand und Fuß haben. Wenn wir die Einweihung, usw., nach der Sakya-Tradition erhalten haben, dann ist die Handhabung entsprechend. Das gleiche gilt dann jeweils für die anderen Schulrichtungen. Wenn man es ganz genau nimmt, dann hat sogar fast jedes Kloster seine eigene Handhabung, seinen eigenen Stil, so wie ein Familienrezept. Letztendlich ist es wichtig, respektvoll damit umzugehen, nicht einfach nachlässig und achtlos wie mit einem x-beliebigen Gegenstand damit umzugehen. Gesegnete Vajra und Glocke benutzen wir privat und diskret. Gesegnet werden sie durch die eigene Praxis, dafür gibt es auch ein Ritual. Eigentlich ist es unüblich, es von jemandem segnen zu lassen, das kann man selber machen.

**Frage:** Muss man gerade gekaufte Ritualgegenstände erst einmal reinigen?

**Rinpoche:** Ob du es putzen möchtest, ist up to you, aber ansonsten, nein. Gut dass du gerade darauf kommst. Ich sehe immer eine Gefahr, dass zu viele Konzepte in die buddhistische Praxis hineinkommen. Es handelt sich dabei oft um Aberglauben, dagegen bin ich sehr allergisch! Es hat nichts mit Buddhismus zu tun sondern engt nur unsere Gedanken ein und macht uns Schwierigkeiten. Dann wird dieses und jenes schwierig, das ist zu schlimm. Entspannt euch, seid frei. Wir suchen ja letztendlich die Befreiung, und auch wenn wir jetzt noch nicht die völlige Befreiung erreichen können, können wir doch eine gewisse Befreiung

erlangen. Stattdessen eine zunehmende Einengung durch die Praxis zu erleben, da müssen wir wirklich aufpassen. Wir können nicht mit den tibetischen Omas und Opas diskutieren, da kommen wir nie aus diesen Fesseln heraus. Naja.

Dann weiter, ob wir einen Damaru brauchen, hängt vom jeweiligen Ritual ab. Daneben gibt es ein Gefäß für Getreidekörner, Senfkörner oder andere Substanzen, es gibt auch mehrstöckige Gefäße. Das ist natürlich eine etwas üppige Sache, oder einfach ein Schälchen. Dies sind die grundlegenden Gegenstände. Über die Wasserschalen auf dem Altar brauchen wir nicht zu reden, das ist klar. Nun zur Handhabung. Beim Segnen müssen wir immer Vajra und Glocke in den Händen halten. Am Griff der Glocke gibt es ein Gesicht, das Gesicht der Erkenntnis oder Vairochanas Gesicht. Dieses Gesicht soll zum Praktizierenden zeigen und soll nicht mit den Fingern abgedeckt werden. Die Glocke hält man in Herzhöhe mit Ringfinger und Daumen, die übrigen Finger stützen etwas. Man läutet nach der Gelug-Tradition in gelassener Weise. Bei den Sakyapas läutet man bei Lobpreisungen etwas schneller. Die Glocke steht rechts vor uns, links daneben der Vajra. Vajra hat ein Oben und Unten, quasi Kopf und Fuß. Beide Enden sehen natürlich gleich aus, daher muss man oben eine Markierung mit einem Faden anbringen. Wie Vajra und Glocke aufgestellt werden, das richtet sich nach der jeweiligen Schulrichtung und ist reine Ansichtssache. Vajra entspricht der Methode, die Glocke steht für Erkenntnis. Wenn wir die beiden in die Hand nehmen, tun wir das theoretisch mit gekreuzten Händen: die rechte Hand ergreift den Vajra, die linke die Glocke, so macht man es bei den Gelugpas. Bei der asiatischen, tibetischen Sichtweise geht man immer vom Objekt aus, also ist etwas vom Objekt aus gesehen rechts oder links. Im Westen geht man vom Subjekt aus.

Wenn ich Wasser in die Vase gefüllt habe, muss ich es früher oder später segnen, denn mit normalem, ungesegnetem Wasser kann ich nichts anfangen. Über die verschiedenen Weisen, wie man etwas segnen kann, möchte ich jetzt nicht weiter sprechen. Danach sprengt man etwas Wasser, indem man den Zweig, die Gräser oder Feder in eleganter Weise einmal links- und einmal rechtsherum dreht. Danach, beim Darbringen der Opfergaben – Wasser zum Trinken, Wasser zur Fußwaschung, Blumen, usw. macht man die passenden Mudras. Soweit ich informiert bin, sind die Handgesten in der Sakya- und Gelug-Tradition gleich. Unterschiede gibt es zwischen den verschiedenen Tantraklassen.

Wenn wir Opfergöttinnen vom Herzen aussenden halten wir die rechte Hand innen, die linke außen, beide Handteller nach außen gerichtet und schnippen mit den Fingern. Dann kommt eine Lotus-Drehung und danach folgen die Mudras der einzelnen Opfergaben. Dazu passend rezitieren wir den Text. Um Text und Mudra zueinander passend, also gleichzeitig zu machen, kann ich zwischendurch auch mehrere Lotus-Drehungen einfügen. Hektische Mudras sind schlecht, es soll auf gelassene und geschmeidige Weise erfolgen. Es sieht ein bisschen wie eine schöne Tai Chi-Übung aus. Mein Lehrer sagt immer, die Mudra soll nicht auf die Rezitation warten und auch nicht umgekehrt. Am Schluss der Opfergabendarbringung holt man die Opfergöttinnen wieder ins Herz und schnippt nach innen mit den Fingern. Alle Handgesten müssen in Höhe des Herzens durchgeführt werden.

Die Lotusmudra symbolisiert die reine Sicht. Wenn ich Opfergaben an mich selbst darbringe, schnippt die linke Hand u Beginn vor dem Herzen nach außen, die rechte Hand nach innen. Am Ende ist es gleich wie bei den Opfergaben an das Objekt. Bei der Lotusdrehung sollen die Finger weder gespreizt noch verkrampt zusammengepresst sein.

In der Sakya-Tradition macht man die Mudras meist, ohne Vajra und Glocke in den Händen zu halten, man nimmt die Glocke nur zur Hand, wenn sie geläutet wird. In der Gelug-Tradition kommt es niemals vor, dass man nur die Glocke nimmt, man hat immer beide in der Hand. Da gibt es unterschiedliche Sichtweisen und Handhabungen. In den Pausen deckt man die Ritualgegenstände immer mit einem Tuch zu.

Damit müssen wir hier beenden. Ich bin sehr glücklich, dass unsere Zusammenarbeit sehr gut läuft und dass die Teilnahme an wöchentlichen und Wochenend-Veranstaltungen regelmäßig und gut ist. Dankeschön euch allen.