

# Leseprobe – Samantabhadra – Dzogchen Gebet

ISBN 9783980525152

„Den eigenen Geist vollkommen zu zähmen, ist die Lehre des Buddha.“

Diese Aussage beschreibt das zentrale Thema des Buddhismus. Die gesamte Lehre des Buddhismus (skt.: dharma) ist eine Methode, seinen eigenen Geist zu zähmen, bzw. Kontrolle über den eigenen Geist zu gewinnen. Dies führt zur genaueren Untersuchung des Geistes, und von verschiedenen Blickwinkeln aus betrachtet, kommt man innerhalb des Buddhismus zu verschiedenen Aussagen. Einmal heißt es, der Geist existiere, was bedeutet, er habe ein Wesen, und man könne ihn mit Merkmalen beschreiben und in verschiedene Funktionen unterteilen. Von einer anderen Ebene aus heißt es, der Geist sei nichts anderes als ein bloßer Name, nichts als eine Täuschung, was bedeutet, dass er von seinem Wesen her nicht wahrhaft existiert. Manchmal heißt es auch, der Geist sei ursprüngliche Bewusstheit.

Bei der Untersuchung des Geistes gehen die verschiedenen philosophischen Schulen des Buddhismus grundsätzlich von folgender Definition aus: der Geist ist klar und gewahr. Dieses Klarsein und Gewahrsein des Geistes können wir in all unserem Tun wiederfinden, egal ob wir essen, schlafen, wach sind oder Gespräche führen, immer ist der Geist darin involviert. Wir erkennen das Vorhandensein des Geistes daran, dass er all unseren Aktivitäten vorausgeht. Zunächst ist es der Geist, der denkt, ich werde jetzt dieses oder jenes tun, und danach folgt entsprechend eine Handlung des Körpers oder auch der Rede. Deshalb heißt es auch, der Geist sei wie ein König, er gäbe den Befehl, und seine Untertanen, Körper und Rede, handelten nur, indem sie die entsprechenden Befehle ausführen.

Auch zu der Frage, wo der Geist überhaupt seinen Sitz hat, gibt es unterschiedliche Auffassungen. Manche glauben, der Geist sei im Herz, manche glauben der Geist sei im Gehirn. Ist er überhaupt im Körper? Das Einzige, was wir definitiv wissen, ist, dass er einer Handlung vorausgeht. Und deshalb macht es sehr viel Sinn, diesen Geist zu zähmen. Denn, wenn wir positiv handeln, wie z.B. spirituelles Verdienst ansammeln, geht dieser Handlung der Impuls eines positiv motivierten Geistes voraus, oder, wenn wir negativ handeln, ist das eine Folge einer negativen geistigen Aktivität. Deshalb lehrte der Buddha viele unterschiedliche Methoden, den Geist zu zähmen. Um all die verschiedenen Personen mit ihren unterschiedlichen Ansichten und Voraussetzungen auf ihrem individuellen Niveau anzusprechen, lehrte er 84.000 verschiedene Lehren, die auch in neun verschiedene sog. Fahrzeuge (skt.: yāna) zusammengefasst werden können, oder, grundlegender noch, in zwei Fahrzeuge:

- das Ursachen-Merkmal-Fahrzeug und
- das Resultat-Vajra-Fahrzeug.

## **Das Ursachen-Merkmal-Fahrzeug:**

Im Ursachenfahrzeug wird die Ursache zum Pfad gemacht, indem man vom Gesetz des Karmas, das Ursache und Auswirkung behandelt, ausgeht. Die Ursache für all unser Leid

oder Glück sind unsere Handlungen, die von geistigen Giften beeinflusst sind, d.h. karmische Handlungen, welche zu verschiedenen Auswirkungen heranreifen, wobei positive Handlungen zu Glück führen und negative Handlungen zu Leid. Die verschiedenen Arten von geistigen Giften, die karmische Handlungen begleiten, sind beispielsweise begehrende Anhaftung, Zorn, Eifersucht, Stolz, und geistige Dumpfheit bzw. Unwissenheit. Wenn man im Sinne des Ursachenfahrzeugs ein positives Resultat erlangen möchte, muss also an der Ursache arbeiten, das heißt, die Geistesgifte aufgeben, da sie die Ursache für späteres Leiden als Resultat sind. Wer die Geistesgifte und damit negatives Handeln aufgegeben hat, kann nur ein positives Resultat erlangen. Im Ursachenfahrzeug wird die Ursache, karmische Handlungen und Geistesgifte, wie ein Gift angesehen. Die Art und Weise, wie die Geistesgifte aufgegeben werden, wird als 'der Pfad' bezeichnet. Alle Methoden dieses Fahrzeugs dienen dazu, durch Aufgeben das Ziel bzw. das Resultat zu erreichen.

### **Das Resultat-Fahrzeug, Vajrayana:**

Vom Standpunkt des Resultat-Vajra-Fahrzeuges aus ist das anders, denn hier bezeichnet man die Geistesgifte nicht bloß als etwas, das aufzugeben ist, man betrachtet sie auch als Freunde der Meditation, als etwas, das umgewandelt werden kann, ja, man betrachtet sie sogar als etwas, das in seinem Kern selbst rein ist. Das Resultatfahrzeug, bzw. Vajrafahrzeug (skt.: vajrayāna) benutzt das Resultat auf dem Pfad, d.h., das Ergebnis oder das Ziel des Pfades wird vor dem eigentlichen Erlangen schon angewandt. Das geschieht durch die Vorstellung, dass der Körper mit all seinen Bestandteilen, wie die Aggregate (skt.: skandha), Elemente (skt.: dhātu) und Tore der Wahrnehmung (skt.: āyatana) von seiner Natur her göttlich sei. Um sich darüber bewusst zu werden, gibt es die Meditation der sog. Aufbauphase, in der man seinen eigenen Körper als den einer Gottheit visualisiert und sich gleichzeitig auch diese Gottheit vor sich im Raum vorstellt. Wer weiter fortgeschritten ist, schafft es, diese Vorstellungen untrennbar voneinander zu meditieren, und eines Tages kommt es dazu, dass man in vollkommener Überzeugung von der göttlichen Natur des eigenen Körpers meditiert, in dem Wissen, dass dies von Anfang an schon immer tatsächlich so war.

Wenn man im Vajrayana davon ausgeht, dass die Aggregate, Elemente und Tore der Wahrnehmung von Anfang an eine göttliche Natur haben, sind darin alle Qualitäten der Frucht, des Resultats, vollkommen und perfekt enthalten. Wenn wir beispielsweise eine Gottheit mit drei Köpfen, sechs Armen und vier Beinen meditieren, drücken sich darin die Qualitäten des Resultats aus, durch die drei Köpfe die drei Körper eines Buddha (skt.: kāya)<sup>5</sup>, durch die sechs Arme die sechs Vollendungen (skt.: pāramitā)<sup>6</sup> und durch die vier Beine die vier Unermesslichen<sup>7</sup>, also alle Qualitäten eines vollendeten Buddha. Somit werden die Qualitäten des Resultats im Vajrayana bereits auf dem Pfad benutzt.

Das ist die Bedeutung einer Gottheit. Dabei ist es egal, ob es sich um eine Gottheit mit drei Köpfen, sechs Armen und vier Beinen handelt oder eine mit einem Kopf, zwei Armen und zwei Beinen oder um Gottheiten mit noch viel mehr Köpfen, Armen und Beinen. Das Wesentliche ist zu wissen, dass eine Gottheit der dynamische Ausdruck von ursprünglicher Bewusstheit ist, dass diese Gottheit von ihrem Wesen her leer ist, d. h. frei von jeglichen geistigen Projektionen. Ursprüngliche Bewusstheit kann auf mannigfaltige und unterschiedlichste Art Ausdruck annehmen, welchen man auch als den, erscheinenden Aspekt' bezeichnet. Zu spekulieren, ob eine solche Gottheit wirklich existiert, oder gar

anzunehmen, dass sie existiert, wäre völlig falsch, da man damit die Gottheit für wahr hielte. Das Fürwahrhalten ist aber genau das, was eigentlich durch diese Meditation überwunden werden sollte. Das geschieht gerade dadurch, dass man sich darüber bewusst wird, dass eine Gottheit nichts anderes als der strahlende Ausdruck der ursprünglichen Bewusstheit ist, und dass sie genau wie alle Phänomene, und somit auch der eigene Körper, nichts anderes ist als Erscheinung und Leerheit zugleich. Sie erscheint und ist doch gleichzeitig leer. Das beste Beispiel, um dieses Phänomen zu beschreiben, ist der Regenbogen. Er erscheint offensichtlich, ist aber gleichzeitig nicht wahrhaft vorhanden, d.h. er ist leer.

Dies beschreibt die Methoden des Vajrayana. Nun zur Bedeutung des Wortes Vajrayana: Vajra ist Sanskrit und bedeutet unveränderlich, nicht zerstörbar und unwandelbar. Es bezieht sich auf die wahre Natur aller Lebewesen, die Buddhanatur (skt: tathāgatagarbha). In allen Wesen der sechs Daseinsbereiche ist die Buddhaschaft bereits als Potential oder als Element vorhanden. Diesbezüglich gibt es keinen Unterschied zwischen einem gewöhnlichen Wesen und einem Buddha oder, ob man in Samsara oder in Nirvana verweilt: die Buddhanatur hat immer die gleiche Qualität. Sie ist nicht besser in dem einen oder schlechter in einem anderen. Man kann nicht sagen, dass ein Geschäftsmann eine schlechtere Buddhanatur hätte als ein vollkommen erwachter Buddha. Unterschiedslos ist sie in allen lebenden Wesen vorhanden. Sie ist unveränderlich, unwandelbar und unzerstörbar. Deshalb heißt dieses Fahrzeug Vajrayana.

Auch die Buddhanatur wird als die Basis angesehen, die sich nach außen hin in einer Gottheit ausdrückt, als ihr erscheinender Aspekt. Und ihr dynamischer Ausdruck ist als Mitgefühl in jedem lebenden Wesen vorhanden, selbst in solchen, von denen wir annehmen, sie wären besonders aggressiv wie Tiger, Bären oder Leoparden. Denn alle Wesen ohne Ausnahme sind von der Buddhanatur und damit auch dem Mitgefühl durchdrungen, genauso wie Milch von Butter durchdrungen ist. Die Butter ist potentiell in der Milch enthalten, genau wie die Buddhanatur mitsamt ihren Qualitäten im Seins-Strom eines jeden Wesens.

### **Der unzerstörbare Tropfen:**

Im Vajrayana wird auf die Buddhanatur noch intensiver eingegangen. In verschiedenen Tantras des Vajrayana wird eine Grundlage der Buddhanatur beschrieben. Diese Grundlage wird, der unzerstörbare Tropfen' genannt oder manchmal auch, der Tropfen, die Herzessenz ursprünglicher Bewusstheit'. Man geht im Vajrayana von verschiedenen Energiezentren (skt.: cakra) im Körper aus. Auf der Höhe des Herzens ist das Energiezentrum namens ‚Dharmachakra'. In der Mitte dieses Energiezentrums befindet sich der unzerstörbare Tropfen. Er ist die pure Essenz, in der die Essenzen der fünf Elemente enthalten sind. Er ist die Erscheinungsgrundlage für die fünf Elemente, wie deren reinstes Wesen. Er hat die Natur von Licht. Sämtliche äußeren Erscheinungen erscheinen aufgrund des unzerstörbaren Tropfens, der gesamte erscheinende Aspekt der Realität, Samsara genauso wie Nirvana. Alles erscheint aufgrund des unzerstörbaren Tropfens im Herzchakra.

Diesen Tropfen der Herzessenz ursprünglicher Bewusstheit gilt es, durch die Vajrayana-Praxis in seinem Wesen fassbar zu machen. Es ist aber nicht so einfach, dies direkt zu tun, deshalb gibt es verschiedene Stufen der Vajrayana-Praxis, wie die eben bereits erwähnte Aufbauphase, um sich schrittweise dem Wesen dieses Tropfens zu nähern. Den Prak-

tizierenden gelingt dies sehr individuell, manchen durch die Praxis der Aufbauphase, anderen aber auch durch weitere Methoden des Vajrayana wie die der Vollendungsphase, indem sie entweder mit den Energiekanälen (skt.: nār/-z) arbeiten, mit den darin fließenden Energieströmen (skt.: prā, :ia) oder auch mit den sog. Tropfen, den Energieessenzen (skt.: bindu). Aus diesem Grund gibt es den stufenweisen Aufbau der Tantraklassen:

- das Kriya-Tantra,
- das Charya-Tantra,
- das Yoga-Tantra und
- das unübertreffliche Yoga-Tantra (skt.: anuttarayogatantra)

und darunter auch:

- das Vater-Tantra,
- das Mutter-Tantra und
- das nicht duale Tantra.



Khampa Buchverlag  
Bahnhofstrasse 3  
24340 Eckernförde

[www.khampa.de](http://www.khampa.de)  
info@khampa.de  
04351/8891561