



# Was ist Vajrayāna

Anne Iris Miriam Anders

Die folgende kurze Erklärung ist aus emischer Perspektive gegeben und hier wiederum mit Fokus und in Bezug auf Praxis.

Der Begriff Vajrayāna bezieht sich auf die drei Pfade.

1. Hīnayāna

(*theg dman*, Skt. *hīnayāna*)

2. Mahāyāna

(*theg chen*, Skt. *mahāyāna*)

3. Vajrayāna

(*gsang sngags rdo rje theg pa*, Skt. *vajrayāna*)

Yāna ist ein Sanskritbegriff und bedeutet Weg, Pfad. Somit bezieht sich yāna auf den Weg, den Übungsweg, der eingeschlagen wird um Erleuchtung zu erlangen.

Für Yāna in Sanskrit wird in Tibetisch *theg pa* benutzt.

Es hat sich beim Gebrauch buddhistischer Termini *technici* die Einführung von Sanskrittermini entwickelt, was insbesondere sinnvoll ist wenn es keine deutschen oder englischen Begriffe gibt oder aber wenn die Begriffe im Sprachgebrauch anders konnotiert sind, für den Sanskritbegriff jedoch eine ganz genaue, klare Definition vorliegt.



Diese Termini und ihre Definitionen zu lernen ist wichtig, da sich derzeit in buddhistischen Gruppen ein Konglomerat an nichtdefinierten Begriffen und Neologismen entwickelt hat, die für die Entwicklung von Kult-Strukturen herangezogen werden.

Für wissenschaftliche Arbeit und Diskurs ist sie eine unbedingt nötige Bedingung.



## Beispiel „Achtsamkeitsmeditation“:

Im Kontext von „Achtsamkeitsmeditation“ wird beispielsweise angenommen der Begriff Achtsamkeit bezieht sich auf Meditation. Bei der Vermarktung wird der Gesamtkontext und die Bedeutung des Begriffs *Smṛti* (Tibetisch: *dran pa*, Sanskrit: *smṛti*) ignoriert und es wurde ein neues Begriffskonglomerat geschaffen, in dem viele verschiedene Meditationstechniken und auch Erfahrungen und Effekte unter einem einzigen Begriff subsummiert werden.



Damit geht nicht nur das Wissen der emischen Perspektive und die klaren Definitionen und Modellbildung über Übungsprozesse, die in den Modellen der buddhistischen Philosophie, zum Beispiel auf Tibetisch, vorliegen, verloren, sondern es entsteht ein Sprachgebrauch undefinierter oder umdefinierter Termini, der wissenschaftlichen Diskurs verunmöglicht.

Bei der Forschung wiederum hat man einen sehr weiten Begriff, der zu viele Aspekte umfasst um überhaupt noch sinnvoll Rückschlüsse ziehen und interpretieren oder Studien vergleichen zu können.



Vajrayāna beruht auf mindestens folgenden Prämissen

1. Prämisse des Hīnayāna (*theg dman*, Skt. *hīnayāna*) nicht zu schaden: *Ahiṃsā* (*rnam par mi 'tshé ba*, Skt. *ahiṃsā*).
2. Prämisse des Mahāyāna (*theg chen*, Skt. *mahāyāna*) der authentischen Entwicklung von Bodhicitta.

Bodhicitta wird als der Wunsch zum Wohle aller Wesen Erleuchtung zu erlangen definiert.



Für diese beiden Aspekte gibt es sehr differenzierte und graduelle Übungsschritte und -anleitungen.

Wenn diese beiden Aspekte fehlen, macht die Übung von Vajrayāna nicht nur keinen Sinn, es ist eine Verschwendung von Lebenszeit und - wie man gut an den aktuellen Entwicklungen in manchen buddhistischen Gruppen sehen kann - kann es auch gefährlich werden.



Das Training und die Haltung des Nicht-Schadens und das Training und die Haltung von Bodhicitta sind also notwendige Bedingungen für Vajrayāna.

Konkret bedeutet dies, dass die eigene Motivation für jegliche Handlung (Worte und Taten) geprüft beziehungsweise geschult wird und zwar ohne sich selbst etwas vorzumachen.

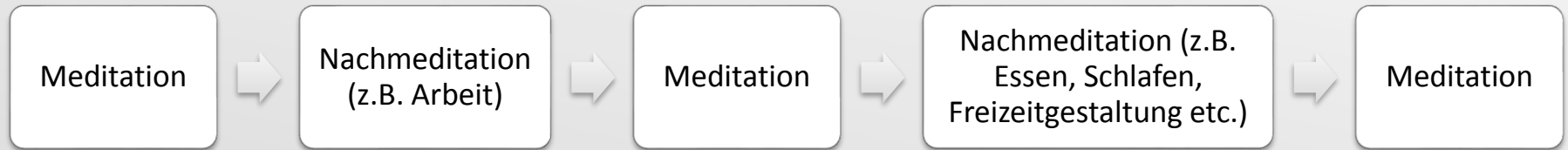
Zu diesen beiden notwendigen Bedingungen kommen weitere Bedingungen hinzu:

I) Die *Vier Unermesslichen*

1. Liebe (*byams pa*, Skt. *maitrī*),
2. Mitgefühl (*snying rje*, Skt. *karuṇā*),
3. Freude (*dga' ba*, Skt. *muditā*),
4. Gleichmut (*btang snyoms*, Skt. *upekṣā*).

Sie werden geübt, um über die eigenen Limitationen hinauszuwachsen.

II) Vorbereitende Übungen (bezeichnet als die Viermal hunderttausend)



Meditation (*sgom pa*, Skt. *bhāvanā*) und Nach-Meditation (*rjes thob*, Skt. *pr̥ṣthalabdha*) wechseln einander ab.

Zentraler Punkt der Praxis ist die Effekte und Erkenntnisse aus den anfangs sehr kurzen Meditationsphasen in die Nach-Meditation zu integrieren.

Mit den Vertiefungen und Erkenntnissen aus der Nach-Meditation geht jemand dann wieder in die Übung der Meditation.

Wichtig dabei ist die Ausrichtung der Motivation, nämlich mithilfe von Bodhicitta und weiteren Aspekten.

Dies bedeutet, dass dies nicht zu einer Art Ornament im Alltag wird, sondern vielmehr zu einer Lebenshaltung.



Die Methode des Vajrayāna nimmt das Ziel zum Pfad.

Das bedeutet das Ziel der Erleuchtung (die ein Buddha hat) wird bereits beim Training des Vajrayāna eingesetzt.



Vajrayana hat wiederum zur Bedingung den Pfad des Sehens in den Fünf Pfaden beziehungsweise die erste Stufe des ersten Bhūmis erreicht, in sich entwickelt, zu haben.



## Wiederholung:

Die fünf Pfade werden bezeichnet als

1. Pfad der Ansammlung

(*tshogs lam*, Skt. *sambhāramārga*),

2. Pfad der Verbindung

(*sbyor lam*, Skt. *prayogamārga* ),

3. Pfad des Sehens

(*mthong lam*, Skt. *darśanamārga*),

4. Pfad der Meditation

(*bsgom lam*, Skt. *bhāvanāmārga* ) ,

5. Pfad des Nicht-Mehr-Lernens

(*mi slob pa'i lam*, Skt. *aśaikṣamārga*).



Die Zehn Bhūmis sind folgende:

1. Die Freudvolle (*rab tu dga' ba*, Skt. *pramuditā*),
2. Die Fehlerlose (*dri ma med pa*, Skt. *vimalā*),
3. Die Leuchtende (*'od byed*, Skt. *prabhākarī*),
4. Die Brennende (*'od 'phro ba*, Skt. *arciṣmatī*),
5. Die Schwer zu besiegende (*sbyang dka' ba*, Skt. *sudurjayā*),
6. Die Manifeste (*mngon du byed pa*, Skt. *abhimukhī*),
7. Die Weitreichende (*ring du song ba*, Skt. *duraṅgamā*),
8. Die Unbewegte (*mi gyo ba*, Skt. *acalā*),
9. Exzellente Intelligenz (*legs pa'i blo gros*, Skt. *sādhumatī*)
10. Wolke des Dharmas (*chos kyi sprin pa*, Skt. *dharmameghā*).



Wenn wir über Vajrayāna als Methode, ist eine Unterscheidung von zwei Gruppen von Praktizierenden des Vajrayāna nötig.

1. Die eine Gruppe ist fokussiert auf die Zwei Ansammlungen (*tshogs gnyis*, Skt. *sambhāradvaya*) und befindet sich innerhalb der Fünf Pfade (*lam Inga*, Skt. *pañcamārga*) entweder auf dem Pfad der Ansammlung (*tshogs lam*, Skt. *sambhāramārga*) oder dem Pfad der Verbindung (*sbyor lam*, Skt. *prayogamārga*).

2. Die andere Gruppe befindet sich innerhalb der Fünf Pfade (*lam Inga*, Skt. *pañcamārga*) entweder auf dem Pfad des Sehens (*mthong lam*, Skt. *darśanamārga*), dem Pfad der Meditation (*bsgom lam*, Skt. *bhāvanāmārga*) oder dem Pfad des Nicht-Mehr-Lernens (*mi slob pa'i lam*, Skt. *aśaikṣamārga*).

Wiederholung: Die authentische Erkenntnis von Śūnyatā setzt eine lange innere Entwicklung voraus. Mit dieser Erkenntnis befindet man sich dann auf der ersten Stufe des *Ersten Bhūmis* beziehungsweise im Modell der *Fünf Pfade* am Pfad des Sehens.

Die Personen der zweiten Gruppe haben Śūnyatā authentisch erkannt. Nur diese Personen können das Vajrayāna sinnvoll und korrekt üben.

Für die anderen ist Vajrayāna nicht verboten, es heißt in der buddhistischen Philosophie sie konstruieren gleichsam künstlich als hätten sie Śūnyatā erkannt und üben damit weiter, jedoch läuft diese Übung eben in die Ansammlung von Verdienst und Weisheit die eben vor der Erkenntnis von Śūnyatā nötig ist.

Somit kann auch die authentische Erkenntnis von Śūnyatā selbst als eine praxisinhärente notwendige Bedingung für Vajrayāna Praxis bezeichnet werden.



Die aktuellen Entwicklungen der Vermarktung von Buddhismus zeigen, dass Ermächtigungen für Vajrayāna Praxis gegeben werden ohne dass Personen die Bedeutung und der Kontext klar ist.

Wenn man die Gefahren betrachtet, die mit dem Nicht-Beachten der Grundlagen und der eigenen inneren Entwicklung einhergehen, dann ist dies hochgradig verantwortungsloses Handeln.

Die Auswirkungen werden derzeit in nicht wenigen Gruppen als Eisbergspitzen bereits sichtbar.



Wenn im Vajrayāna das Ziel als Methode beim Übungsweg genutzt wird, werden also Formen aus Licht, Buddhas oder ganze Mandalas visualisiert.

Für diese Visualisation gibt es zwei Phasen, die hintereinander ausgeführt werden:

1. Entwicklungs-Stadium (*bskyed rim*, Skt. *utpattikrama*)
2. Vollendungs-Stadium (*rdzogs rim*, Skt. *sampannakrama*)



Man visualisiert im Entwicklungs-Stadium (*bskyed rim*, Skt. *utpattikrama*) einen Buddha, vollständig aus Licht bestehend, über dem eigenen Kopf.

Dieser Buddha sendet Licht aus in alle Richtungen und das Licht kommt wieder zurück und rinnt nach unten durch den eigenen Körper.

Parallel zur Visualisation wird das Mantra des entsprechenden Buddhas rezitiert.



In einer Vertiefung und Verfeinerung der Übung wird dann beispielsweise auf die Kernsilbe im Herz(zentrum) des Buddha fokussiert und auf die Silben des Mantras die sich kreisförmig darum drehen und Licht ausstrahlen.

Hierzu können vertiefte Ebenen der fokussierten Meditation beschrieben werden, die alle eigene Namen haben. Da wir keine Bezeichnungen auf Deutsch hierfür haben, ist eine Übersetzung nicht ganz einfach möglich. Diese Namen können als Sanskritbegriffe in die Sprache eingeführt und dabei erklärt werden.





Im Vollendungs-Stadium (*rdzogs rim*, Skt. *sampannakrama*) stellt man sich dann vor, dass der Buddha aus Licht, der zuerst über dem eigenen Kopf war, nun im eigenen Herz(zentrum) weilt.

Wieder können in Vertiefung und Verfeinerung der Übung wird beispielsweise auf die Kernsilbe im Herz(zentrum) des Buddha fokussiert und auf die Silben des Mantras die sich kreisförmig darum drehen und Licht ausstrahlen.

Sowohl die Übungen im Entwicklungs-Stadium (*bskyed rim*, Skt. *utpattikrama*) wie auch im Vollendungs-Stadium (*rdzogs rim*, Skt. *sampannakrama*) können in sich weiterentwickelt und vertieft werden.

Dabei wird die Fokussierung immer subtiler und das Ziel – im Vajrayāna per definition als Praxis für diejenigen die bereist authentisch Śūnyatā erkannten vorgegeben – ist diese Erkenntnis zu vertiefen.

Dies geht beispielsweise über die Annäherung der zunehmenden Subtilität des Aufmerksamkeitsfokus und ist nur für die zweite der oben beschriebenen zwei Gruppen möglich.