

Helmut Poller

Fernkurs Grundlagen des buddhistischen Tantra

Einjähriger Kurs Hīnayāna und Mahāyāna (Sutra-Kurs)

Teil Eins

kiaos.net

Buddhistisches Tantra

Texte - Seminare - Gruppen- Einzelberatung

Der Pfad des buddhistischen Tantra im Überblick

Die buddhistische Praxis wurde ca. 500 v. u. Z. von *Buddha Śākyamuni*, einer historisch fassbaren Person, begründet.

Seither hat sich eine große Anzahl von buddhistischen Schulen und Traditionen entwickelt, innerhalb großer Teile Asiens (Indien, China inklusive Tibet, Nepal, Bhutan, Mongolei, Japan, Korea, Sri Lanka, Burma, Thailand und weitere Länder), seit den 60er Jahren des 20. Jahrhunderts haben viele dieser Schulen Ableger im Westen gebildet, vor allem in Nordamerika und Europa.

Die verschiedenen Schulrichtungen haben nur einen geringen gemeinsamen Nenner, es handelt sich um sehr unterschiedliche philosophische Sichtweisen und Praktiken. Dieser Umstand ist für Buddhismus-Interessierte im Westen am Anfang oft recht verwirrend, es handelt sich beim Buddhismus nicht um EINE Lehre, die sich leicht etwa in einem Text zusammenfassen ließe, sondern um eine Vielzahl durchaus widersprüchlicher Lehren. Die verschiedenen Arten des Buddhismus lassen sich aber grob in drei Kategorien klassifizieren, welche auch historisch einander folgen, wobei die Übergänge zwischen den Kategorien fließend sind und einige Schulen nicht eindeutig in eine Kategorie passen.

Erstens: Der Urbuddhismus

Dieser wurde in den Schriften der anderen Kategorien oft abwertend als *Hīnayāna* bezeichnet, das kleine (oder mindere) Fahrzeug. Die korrekte Bezeichnung innerhalb des Stufenwegs der buddhistischen *Tantras* lautet *Śrāvakayāna*, das Fahrzeug der Hörer. Es handelt sich dabei um die von *Buddha Śākyamuni* gelehrt und im *Pāli-Kanon* aufgezeichneten Lehren (in Wirklichkeit ist das alles komplizierter, siehe die Literaturangaben). Von den Schulen des Urbuddhismus hat nur eine bis in die heutige Zeit überlebt, diese wird *Theravāda* genannt. Sie ist vor allem in Sri Lanka, Burma und Thailand weit verbreitet. Das *Theravāda* war von Anfang an von Mönchen dominiert, woran sich bis heute nichts geändert hat, Nonnen spielen nur eine marginale Rolle. Die Lehren des *Theravāda* allerdings, beruhend auf den mündlichen Darlegungen des Buddha Shakyamuni, sind keineswegs nur für Mönche bestimmt, das Ziel dieser Praxis kann von "Laien" genauso erreicht werden wie von Mönchen. Ich setze Laie bewusst in Anführungszeichen, weil das eine sehr täuschende Übersetzung ist, die zu falschen Analogien mit dem Verhältnis Geistliche und Laien in der katholischen Kirche verleitet. Wir haben hierfür kein passendes Wort, "Nicht-mönchischer-Buddhismus-Praktizierender" oder "Nicht-Mönch" trifft es noch am besten, aber dann sind wieder die Frauen ausgeschlossen. Ich kann hier nicht auf die vielfachen Gründe eingehen, warum die Praxis des *Theravāda* geradezu mit Mönchstum identifiziert wird, auf jeden Fall ist die Assoziation falsch.

In den Quelltexten des *Theravāda*, im *Pāli-Kanon*, welcher die Schriftform der mündlichen Lehren des Buddha enthält, sowie in alten Kommentaren und Praxishandbüchern dazu, wie etwa dem tiefgründigen Meisterwerk *Visuddhimagga* von *Buddhaghosa* sind die "Drei Gebiete der Praxis" ausführlich beschrieben, nämlich sittliche Regeln, Meditation und Entfaltung des spirituellen Wissens. Was nun Meditation und Wissen betrifft, kann ausnahmslos jede der zahlreichen Übungen und Betrachtungen von Mönchen und "Laien" gleichermaßen vollständig durchgeführt werden und ebenso kann das höchste Ziel dieser Übungen von Mönchen und "Laien" unterschiedslos erreicht werden. Einzig im Bereich der Sittlichkeit gibt es unterschiedliche Regeln, so müssen Mönche z. B. auf das Tragen von Schmuck verzichten - die höheren Stadien können aber sicherlich von einem "Laien" erlangt werden, welcher eine goldene Halskette trägt. Der PK berichtet tatsächlich vom

einem reichen Kaufmann namens Citta Macchikasandika, der es als Laienanhänger bis zum Stadium des "Nichtwiederkehrers" gebracht hat, ein anderer berühmter "Laie" der Frühzeit ist der Upasaka Dharmatala, vielfach abgebildet in der Ikonografie der 16 Arhats plus zwei Förderer des Dharma.

Dieser Kurs behandelt die Lehren des *Theravāda* als Vorbereitung für die Lehren des *Mahāyāna* und des buddhistischen *Tantra*, dieses wiederum fassen wir wie in der Urzeit des *Tantra* als eine Praxis auf, die von Mönchen NIEMALS praktiziert werden kann. Daher werden wir statt *Theravāda* künftig *Śrāvakayāna* sagen, das Hörer-Fahrzeug, das erste und unterste Fahrzeug in einer Stufenfolge von neun Fahrzeugen (drei Sutra-Fahrzeuge, drei Fahrzeuge äußeres *Tantra*, drei Fahrzeuge inneres *Tantra*, mehr darüber später). Die meditativen Techniken des Shravakayana und die dadurch gewonnenen Erfahrungen (systematisiert als "Wissen") sind die UNVERZICHTBARE BASIS für das *Mahāyāna*, dieses ist die unverzichtbare Basis für das buddhistische *Tantra*.

Zweitens: Das große Fahrzeug - Mahāyāna

Was hat es eigentlich mit der seltsamen Bezeichnung "yāna" auf sich? Meistens wird *yāna* mit Fahrzeug übersetzt, es könnte aber auch Reise oder einfach "gehend" bedeuten. Gemeint ist eine Sammlung von Methoden, deren Anwendung zu einem bestimmten Ziel führt, letztlich zum Ende der spirituellen Reise, der Befreiung oder dem Erwachen (*bodhi*, oft falsch mit Erleuchtung übersetzt). NICHT gemeint ist eine Sammlung von Konzepten, Behauptungen, Offenbarungen, Glaubensinhalten. Genau so, wie wir von einem Auto voraussetzen, dass wir damit in eine andere Stadt fahren können, ist ein *yāna* etwas, womit wir von einem in einen wohl definierten anderen Bewusstseinszustand wechseln können, es handelt sich um TECHNIK, nicht um Dogma. Von der Funktionsfähigkeit können wir uns allerdings nur überzeugen, wenn wir die Technik selbst anwenden, im Gegensatz zum Auto lässt sich die Funktion nur sehr eingeschränkt von außen beobachten, also an einem anderen Ausübenden der Technik.

Etliche Jahrhunderte nach *Buddha Śākyamuni* (auf die Datierungsprobleme gehe ich nicht ein) begannen sich neue buddhistische Lehren zu entwickeln, niedergelegt in den *Mahāyāna-Sūtras*. *Mahāyāna* heißt großes Fahrzeug, *Sūtra* heißt Lehrrede, im Gegensatz zu den tatsächlich mündlich gehaltenen Lehrreden des Buddha allerdings ziemlich von Beginn an in schriftlicher, manchmal in durchkomponierter literarischer Form, die Autoren dieser Werke bleiben durchwegs anonym, die Werke sprechen von sich selbst als Lehrreden des historischen Buddha oder anderer Buddhas und Bodhisattvas (werdende Buddhas). Die einzelnen *Mahāyāna-Sūtras* haben oft zur Entstehung einer ganzen buddhistischen Schule Anlass gegeben, so beruht etwa der Zen-Buddhismus auf einigen Sutras, die als Prajna Paramita Sutras bezeichnet werden. Das *Mahāyāna* verbreitete sich vor allem in China und Japan, im heutigen China bis zur Unkenntlichkeit degeneriert (im vergangenen China für mehrere kulturelle Hochblüten sorgend), in Japan in Form vieler *Mahāyāna*-Schulen einigermaßen gut erhalten. Die zentrale Bewusstseins-erfahrung des *Mahāyāna* ist die Erfahrung von Leerheit (sk. *Śūnyatā*). Das Verständnis der Leerheit beruht auf dem Verständnis des zentralen Lehrbegriffs des Hīnayāna, der Ich-Losigkeit. Das buddhistische Tantra beruht auf dem durch Praxis erlangten Gleichgewicht von Methode und Weisheit. Unter "Methode" werden die Übungen verstanden, in welchen der Geist absichtlich einen Inhalt hervorbringt (zum Beispiel Visualisationen und Mantras) unter "Weisheit" wird die Erfahrung des Bewusstseins als "leer von unabhängiger Eigenexistenz" verstanden, dieser Punkt wird eine zentrale Erkenntnis in diesem Kurs darstellen. Methode und Weisheit werden oft mit den zwei Flügeln eines Vogels verglichen, mit nur einem Flügel wird der Vogel nicht fliegen. Mit anderen Worten, ohne die Erfahrung von Leerheit wird der Versuch, buddhistisches Tantra zu üben, zu nichts oder in die Irre führen.

Drittens - *Vajrayāna*

Nach dem großen Fahrzeug entwickelte sich als historisch letzte Kategorie das *Vajrayāna*. *Vajra* kann übersetzt werden als hart, fest, unzerstörbar, Diamant oder diamanten, sowie als "Donnerkeil" (magische Handattribute, mit denen Gottheiten wie Indra, Zeus oder Baal Blitz und Donner erzeugen!), in der tantrischen Geheimsprache heißt *Vajra* auch Penis. Die ausschließliche Übersetzung mit Diamant, und damit von *Vajrayāna* als Diamantweg ist willkürlich (sie wird von einer Schule bevorzugt, die große Massen unter anderem durch ausschließliche Verwendung muttersprachlicher Termini anziehen möchte, ein absurdes Verfahren. Wie jedes komplexe geistige System hat der Buddhismus eine eigene Terminologie, die man nicht durch deutsche oder englische Worte ersetzen kann und soll).

Die Datierung der Anfänge dieses Fahrzeugs ist ebenfalls sehr schwierig, zumal es wahrscheinlich mehrere Jahrhunderte nur mündlich gelehrt wurde. Jedenfalls folgt es dem großen Fahrzeug, es teilt mit ihm das Ziel (Buddhaschaft) und die wichtigste Grunderfahrung: Leerheit - *Śūnyatā*. Das *Vajrayāna* ist eine spezielle Teilmenge des großen Fahrzeugs, es verfügt aber über spezielle und exklusive Methoden, die außerhalb des *Vajrayāna* nirgends zu finden sind.

Die Textquellen des *Vajrayāna*, oft in etwas chaotischer Form sehr an Notizen von mündlichen Erklärungen erinnernd, werden *Tantra* genannt. (Die Mehrzahlbildung *Tantras* folgt nicht den Regeln des Sanskrit, hat sich aber eingebürgert). Die Textquellen des *Śrāvakayāna* und des *Mahāyāna* werden mit dem Begriff *Sūtra* zusammengefasst.

Dieser Kurs arbeitet sehr quellenorientiert, das erste Jahr ist den buddhistischen *Sūtras* gewidmet, die folgenden Teile den *Tantras*.

Die *Sūtras* sind offen für jedermann zugängliche Lehren, man könnte sagen exoterische Lehren, die *Tantras* hingegen sind geheime, nur innerhalb einer Meister-Schüler-Verbindung übertragene Lehren, man könnte sie als esoterisch bezeichnen.

In den *Sūtras* gibt es immer ein mehr oder minder hohes Maß an Dualismus, die so genannten Geistesgifte wie Hass und Gier werden unterdrückt und bekämpft. In den *Tantras* hingegen, vor allem in den "inneren *Tantras*" herrscht eine nonduale Sichtweise, die Geistesgifte werden als leer und somit "ursprünglich rein" betrachtet und als Mittel des Pfades verwendet. Diese Tatsache ist einer der Gründe für das Erfordernis eines persönlichen, individuell betreuenden Lehrers. Wenn eine Übende der *Tantras* etwa ihren Hass als Mittel des Pfades zu verwenden versucht und nicht ganz genau weiß, wie sie das tun soll, dann kann dabei etwas heraus kommen, was sicher nicht im Sinn der Erfinder der *Tantras* ist.

Vajrayāna ist synonym mit der Bezeichnung tantrischer oder Tantra-Buddhismus (Im Gegensatz zum Sutra-Buddhismus), *Vajrayāna* ist keineswegs synonym mit der Bezeichnung tibetischer Buddhismus. Letzterer ist ein undefiniertes Gemisch aus Teilen des Sutra-Buddhismus, einer mönchischen und frauenfeindlichen Umdefinition der *Tantras*, tibetisch-mongolischem Volksglauben und den Bräuchen der tibetischen Feudalgesellschaft. In dieser ist durch Name und Herkunft der soziale Status festgeschrieben, die "hohen Lamas" als Führer der Geistlichkeit sind gleichzeitig die uneingeschränkten und jeglicher Kritik und Kontrolle enthobenen weltlichen Herren, in großer Mehrheit stets dem immer gleichen tibetischen Blutadel entstammend. Die sehr bedauerliche und schmerzhaft Exilsituation vieler Tibeter hat an diesen Zuständen fast nichts geändert. Solche Strukturen sind dem echten Buddhismus grundsätzlich wesensfremd, der Pali-Kanon ist voller Spott gegenüber dem Kastensystem der Inder und ganz speziell gegenüber den

Brahmanen, die sich kraft Geburt den Nicht-Brahmanen überlegen fühlen. Das indische *Vajrayāna* findet sich nur noch in vagen, lange vergangenen Spuren im tibetischen Buddhismus.

Die buddhistischen Tantras stammen aus Indien, doch sie wurden in Indien abgesehen von zwei an den Himalaya-Raum angrenzenden Landesteilen (Ladakh und Sikkim) bis nahe an die Nicht-Existenz verdrängt. Da aber die Tantras schon ab 800 e. v. vom kashmirischen Tantra-Großmeister Padmasambhava nach Tibet, Bhutan und Nepal gebracht wurden, konnten sie in der Abgeschiedenheit dieser Länder gut überleben, ebenso in der Mongolei. Es gibt noch eine andere Variante des *Vajrayāna*, die von Indien über China nach Japan kam (Shingon), aber diese hat mit der tibetischen Form nur wenig Ähnlichkeit.

Damit wäre der erste Überblick über die sogenannten "Drei Fahrzeuge" der buddhistischen Lehren abgeschlossen. Da dieser Kurs zur Vorbereitung für die Praxis des buddhistischen Tantra dienen soll und da es bezüglich des allgemeinen Begriffs Tantra viele Missverständnisse gibt, folgen noch ein paar Worte zur Bedeutung von Tantra.

Tantra

Stets ist zu lesen, dass Tantra etwas mit Gewebe oder Kontinuum zu tun hat, kaum aber, worauf Kontinuum in Wirklichkeit anspielt: Nämlich, dass es zwischen Körper und Geist einen kontinuierlichen Übergang gibt, also keine wirkliche Grenze, ebenso zwischen Innen und Außen, zwischen hohen und niedrigen Wesen, zwischen Erleuchtet und Nicht-Erleuchtet, zwischen Gut und Böse. Das ganze Universum ist ein kontinuierliches Gewebe, untrennbar verwoben mit dem Gewebe des subjektiven Erlebens. Tantra zu üben, heißt dieses Gewebe immer tiefer zu verstehen und darin Verbindungen knüpfen und lösen zu können.

Nehmen wir an, die Tantra-Adeptin soll eine indische Hochzeit frei von Regen halten (eine in Indien angesehene und - im Erfolgsfall! - gut bezahlte Tätigkeit). Verläuft dieses Ritual wunschgemäß, so ist das genauso, wie als würde man in einem lockeren Gewebe von Energien einige Fäden zusammenziehen. Unweigerlich entfernen sich dadurch andere Fäden voneinander. Wo die Hochzeit stattfindet, wird es nicht regnen. Doch danach oder an einem anderen Ort wird es umso mehr regnen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Tantra stammt von altindischer Magie. Der Ausübenden gelingt es, durch langjährige Übung die Verbindung zwischen Subjekt und Objekt zu verändern. Das hat zur Folge, dass sie ihr Inneres in gewünschter Weise verändern kann oder das Innere anderer Subjekte oder die objektive Außenwelt. Dabei werden weder die Gesetze der Physik ungültig, noch ist es möglich, beliebig nach Gutdünken zu schalten und zu walten, es handelt sich um ein subtil berechnendes, oft in großer Heimlichkeit geübtes Vorgehen, wobei die Yogini wie beim Stricken eines Pullovers das gewünschte Ergebnis die ganze Zeit klar vor Augen hat - nur handelt sich um das alldurchdringende Gewebe von Innen- und Außenwelt.

Viele alten Völker haben magische Praktiken entwickelt, zunächst aus der Notwendigkeit des Überlebens, in späteren verfeinerten Kulturen aber auch, um sich Wissen aller Art und Ekstase zu verschaffen. Magische Praktiken wurden sehr häufig nur mündlich überliefert, sie wurden nicht der Schrift anvertraut. Das hängt damit zusammen, dass es dabei nicht nur darauf ankommt, bestimmte Informationen über die verborgenen Kräfte der Natur zu haben, sondern es oft eine Initiation oder mehrere gibt, mit Hilfe derer die älteren Angehörigen der Gemeinschaft (oder spezialisierte Medizinmänner, Schamanen, Zauberer etc.) die Jüngeren in die geheimen Künste einführen. All das existierte in Indien schon Jahrhunderte, bevor die so genannten indischen Hochreligionen aufkamen, namentlich der Hinduismus (eine späte Sammelbezeichnung für eine Anzahl von

Religionen und Philosophien) und der Buddhismus, dazu kamen noch die Jains und die Sikhs. Diese Religionen hatten alle irgend eine Form umfassender spiritueller Erkenntnis als Ziel, sei es die Vereinigung mit einem bestimmten universalem Gott oder die Befreiung des Geistes von allen leidbringenden Tendenzen (wie sie im Buddhismus angestrebt wird).

Buddhismus, Hinduismus und Jainismus kennen exoterische, orthodoxe, dualistische, für alle Anhängerinnen gleichermaßen geeignete Formen von spiritueller Praxis. Doch alle drei kennen esoterische, heterodoxe, nonduale Geheimlehren, die mündlich an besonders ausgewählte und qualifizierte Personen übermittelt werden, die Tantras.

Diese sind nichts anderes als die alten magischen Praktiken, vermengt mit buddhistischer, hinduistischer oder jainistischer Philosophie, meditativer und ritueller Praxis. Manchmal ist der neue religiöse Anteil höher als der alte magische, manchmal umgekehrt, nicht selten stehen in einem tantrischen Text hochabstrakte Betrachtungen über die Natur des Bewusstseins, dann ein paar dazu passende Meditationübungen, wie zum Beispiel die Konzentration auf eine Stelle zwischen den Augen, dann folgen Rituale für Reichtum oder um einen Störenfried zu vertreiben, dann geht es auf einmal um Sexualmagie, also das Zustandekommen magischer Wirkungen mittels der Energie der sexuellen Vereinigung. All das ist Tantra, und es ist schon recht verwunderlich, dass der Begriff Tantra zwar seit 1970 in Europa weithin bekannt ist, aber nur ein kleiner Prozentsatz derer, die den Begriff verwenden, wissen, was er alles bedeuten kann.

Zwischen der nondualen Sichtweise des Hinduismus und der nondualen Sichtweise des Buddhismus besteht keinerlei Unterschied. In Texten wie dem Vijnana Bhairava Tantra (einem shivaitischen, also hinduistischen Tantra) sind stellenweise genau die gleichen Übungen enthalten wie im buddhistischen Dzogchen-System, zum Beispiel der "Samadhi des Raums". Wenn ein Hindu das Weltall als Meditationsobjekt wählt, wird er wohl zum gleichen Ergebnis gelangen wie ein Buddhist - oder glaubt jemand etwas anderes? Andererseits klaffen Welten zwischen dem extrem dualistischen Hinayana, welches sich letztlich von den Sinneswahrnehmungen abwendet, und den buddhistischen Tantras, gleiches gilt für die asketischen und tantrischen Hindu-Richtungen. Buddhistische und hinduistische Tantras ähneln sich in vielerlei Hinsicht, sie sind mehr oder minder gleichzeitig entstanden, es gibt sogar Gottheiten, die in beiden vorkommen, mit gleichen oder sehr ähnlichen Namen, Formen und Attributen (*Kurukulla*, *Sarasvatī*, *Vārāhī*, ...). In Nepal gibt es sogar gemischte Tantras, die buddhistische und hinduistische Elemente in Text und Bild vereinen.

Daher spreche ich nicht von tantrischem Buddhismus, sondern von buddhistischem Tantra im Unterschied zum Hindu-Tantra. Das sektiererische Überlegenheitsgefühl von Anhängern diverser tibetischer Lamas, die so tun, wie als wären Hindus geistig verfinstert und unterlegen in den Siddhis (wofür es viele buddhistische Propaganda-Märchen gibt) ist deplaziert, noch dazu wenn das Leute sind, die noch nie in ihrem Leben ein buddhistisches Tantra von vorne bis hinten studiert und praktiziert haben (das ist mittlerweile möglich, ohne Sanskrit oder Tibetisch zu beherrschen, es gibt von einigen Tantras englische Übersetzungen). Aus diesem Grund ist es nicht einmal in den fortgeschrittenen Phasen dieses Kurses erforderlich, Buddhist zu werden oder sich mit solchen Fragen zu beschäftigen, ob oder was Buddhisten glauben oder was für Buddhisten erlaubt oder verboten ist. Dieser Kurs ist kein Bekehrungs-, Missions- oder Propagandamittel für irgendeine Form von Glauben oder für wahr gehaltene Wahrheit oder gar für das Befolgen irgendwelcher Vorschriften, sondern dieser Kurs versucht das beinahe verloren gegangene Kulturgut der Tantras am Beispiel ausgewählter buddhistischer Tantras zu erforschen, denn meiner Meinung und Erfahrung nach handelt es sich dabei um unermesslich wertvolle, tiefgründige, universale und daher vom Europäer des 21. Jahrhunderts anwendbare Techniken, die dauerhaft in einen Bewusstseinszustand weit jenseits aller Erwartungen und Phantasien von Erleuchtung führen können, ornamentiert mit vorher ungeahnten Möglichkeiten des Handelns.

Mein größter Meister, Chhimed Rigdzin Rinpoche, wurde einmal bei einer Veranstaltung gefragt, ob im Buddhismus Oralsex erlaubt oder verboten wäre. Seine Antwort war:
"In Buddhism everything is allowed and everything is forbidden"

In diesem Sinn sollten die nun folgenden mühsam zu verstehenden und mühsam zu übenden Darlegungen des Sutra-Buddhismus gesehen werden, langweilig wie Fingerübungen am Klavier und Dinge abzeichnen für Maler, aber erforderlich, um später klarbewusst die Ekstase der Tantras erfahren und halten zu können.

Das Śrāvakayāna

Dieses besteht aus den oben schon angedeuteten drei Gebieten der Übung:

Sittlichkeit, sk. *śīlā*

Versenkung, Meditation, sk. *samadhi*

Wissen/Weisheit, sk. *prajñā*

(Dieser Kurs gebraucht vorwiegend die Sanskrit-Termini und verzichtet weitgehend auf die Äquivalente in Pali und Tibetisch)

Diese drei Gebiete bilden eine Abfolge:

"Nicht möglich ist es, daß man, ohne das Gebiet der Sittlichkeit bemeistert zu haben, das Gebiet der Sammlung bemeistern wird. Nicht möglich ist es, daß man, ohne das Gebiet der Sammlung bemeistert zu haben, das Gebiet des Wissens bemeistern wird. " [A. V. 22](#)

Sittlichkeit

Es handelt sich dabei einerseits um einen definierten Satz von Ethik-Regeln, wie nicht zu töten, nicht zu stehlen und ähnliches, es gibt verschiedene Varianten davon, andererseits um Benimm-Regeln, die mehr für die Mönche als öffentlich sichtbare Mitglieder des *Sangha* (der Gemeinschaft der Übenden) relevant sind. Zur Sittlichkeit gehört auch der für Nicht-Mönche sehr bedeutende "Rechte Lebensunterhalt". Für Anhänger der buddhistischen Lehre schickt es sich nicht, zum Beispiel als Waffen- oder Drogenhändler zu arbeiten - wir ahnen vielleicht schon, dass es in unserer Kultur wesentlich komplizierter ist, hier Grenzen zu ziehen als im agrarisch geprägten Indien vor zweitausend Jahren. Da der buddhistische Pfad diejenigen, die ihn beschreiten (im Mahayana alle Wesen überhaupt) vom Leiden befreien soll, ist die Ethik zumindest darauf ausgerichtet, in unseren Mitmenschen nicht noch mehr Leid zu erzeugen, als sie ohnehin bereits tragen müssen.

Eine genauere Analyse der Sittlichkeit erfolgt später in diesem Kurs.

Sammlung

Das ist das ganze Gebiet der Meditation. Grundsätzlich gibt es davon zwei Arten, die Entfaltung der geistigen Ruhe (p. *samatha*) und die Entfaltung des "Hellblicks" (p. *vipassanā*).

Die geistige Ruhe kann erlangt werden, indem sich der Geist vollständig auf ein Objekt konzentriert, dafür werden traditionell 40 Übungsobjekte herangezogen (aus denen eine Auswahl getroffen wird).

Dann gibt es eine berühmte Lehrrede "Die vier Grundlagen der Achtsamkeit" (*satipatthāna*), diese enthält sowohl Übungen zur geistigen Ruhe und zum Hellblick.

Einige Arten der Sammlung werden in den praktischen Übungen dieses Kurses besprochen. Es sei an dieser Stelle gesagt, dass schon die bloße Durchführung mancher Übungen ohne den ganzen buddhistischen Kontext von allem Anfang an eine hervorragende Schulung der Konzentrationsfähigkeit bildet und unter Voraussetzung einer gewissen Ausdauer und Regelmäßigkeit der Geist gewisse subtilen Fähigkeiten erlangen wird, die über bloße Konzentrationsfähigkeit merklich hinaus gehen.

Wissen

Das ist ein sehr eigenartiger Begriff, denn er hat nichts mit intellektuellem Wissen zu tun, wie man es in der Schule erwirbt. Es handelt sich um ein Wissen, welches aus der meditativen Erfahrung kommt, ein Durchschauen der wirklichen Natur der inneren und äußeren Phänomene. Der zentrale Begriff dabei und damit die wesentliche Erfahrung ist *anattā*, die Ich-Losigkeit. Die ganze Lehre des historischen Buddha, die besondere Essenz, welche dessen Lehre von anderen geistigen Lehren des alten Indien unterscheidet, ist in diesem Wort enthalten, es ist DAS Wort des Buddha, sein *lógos*.

[Hier](#) steht die Definition des buddh. Wörterbuchs, eine vorläufige Erläuterung der Bedeutung ist in meinem Text [Theorie des buddhistischen Tantra](#) zu finden. Dieser wesentliche Begriff wird im Teil Zwei erläutert, inklusive der praktischen Konsequenzen, die eben NICHT darin bestehen, das böse Ego zu bekämpfen - ein solches existiert nicht und hat nie existiert, egal ob wir darüber meditieren oder nicht.

Eine andere berühmte Lehrformel ist der "Edle achtfache Pfad", welcher zum Ende des Leidens führt, er beginnt mit "rechter Erkenntnis" und "rechter Gesinnung" mit geistigem Wissen, führt mit rechter Rede, rechtem Tun und rechtem Lebenserwerb durch die Ethik und gipfelt mit rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung im gesamten Gebiet der Sammlung, welches zur eigentlichen Befreiung hinführt.

Dharma

Zuletzt noch ein wesentlicher Begriff: Die buddhistischen Lehren werden als *Dharma* (sk.) bezeichnet bzw. *Dhamma* (p.). Auch das ist wieder so ein Begriff mit vielen Bedeutungen, wie Lehre, Gesetz (Recht), Naturgesetz, Wahrheit, Rechtschaffenheit und einiges mehr, man sollte ihn ähnlich wie *Vajra* unübersetzt lassen, er wird außerhalb des buddhistischen Zusammenhangs ebenfalls verwendet. In unserem Kurs werden wir künftig statt buddhistischer Lehre stets *Dharma* sagen. Buddhisten nehmen täglich Zuflucht zu den so genannten drei Juwelen: Dem Buddha, den Lehren des Buddha (*Dharma*) und der Gemeinschaft der Praktizierenden (*Sangha*).

Der *Dharma* ist definiert durch die Texte - und nur durch diese Texte! - die (im Vajrayāna) als Buddhawort gelten: Die Sutras und die Tantras. Das ist eine willkürliche Definition, da nur der PK

tatsächlich als Wort des historischen Buddha gelten kann, nicht aber die Mahayana-Sutras und die Tantras. Aber es ist eine sinnvolle Definition, die unsere Quellen einigermaßen genau festlegt.

Es sei schon angedeutet, was sich im Lauf dieses Kurses immer mehr herausstellen wird: Die üppigen Kommentarbände, die sich jahrhundertlang um die Texte des eigentlichen *Dharma* gebildet haben, sowie die mündlichen Darlegungen zeitgenössischer buddhistischer Meister weichen häufig erheblich vom *Dharma* ab. Ich erwähne zwei Beispiele aus ganz verschiedenen Bereichen, die klar machen sollen, dass eine vernünftige Beschäftigung mit buddhistischem Tantra aus den eigentlichen Quellen des Dharma erfolgen muss:

Ein tibetischer Meister namens Geshe Kelsang Gyatso hat vor Jahren eine extreme fundamentalistische buddhistische Sekte gegründet ("Neue Kadampa Tradition"), ein Meister, vor dem sogar die Deutsche Buddhistische Union (DBU) als Dachverband von hunderttausend deutschen Buddhisten das erste und einzige Mal in ihrer Geschichte ausdrücklich GEWARNT hat (typischerweise kein Wort davon in [seinem Wikipedia-Eintrag](#), siehe dazu weiter unten). Wenn man auf die deutsche Webseite dieser Gruppe geht, und buddhistische Literatur sucht, findet man gezählte einundzwanzig, zum Teil umfangreiche Bücher: Alle einundzwanzig stammen von Geshe Kelsang Gyatso. Das ist ungefähr so, wie als würde man als Katholik ausschließlich die Bücher des Papstes lesen, nie aber die Bibel. Hier hat jemand gute Gründe, seinen vollständig geistig versklavten Anhängern einen Einblick in die Quellen zu versagen (In der Gruppe beziehen sich tatsächlich alle "Schulungen" ausschließlich auf die Bücher dieses finsternen Herrn).

Ein ganz anderes Beispiel: Die Lehren von Dzogchen lassen sich verbal äußerst kurz beschreiben, eine der frühesten greifbaren Quellen ("Das Testament von Garab Dorje") besteht nur aus drei Versen.

Dzogchen ist radikal nondual, es gibt keinerlei Unterscheidung zwischen Gut und Böse, Buddha und Nicht-Buddha, Erhaben und Niedrig. Dzogchen beruht auf keinerlei Voraussetzungen oder Vorübungen, es kennt keine Stufen und keinen "Fortschritt", es gibt keinerlei wie auch immer geartete Regeln des Tuns und Lassens, es ist eine direkte Einführung in die innerste nonduale Natur des Bewusstseins. Verfolgen wir nun die Entwicklung des Dzogchen, so können wir sehen: Die Texte werden immer länger, die Kommentare noch länger. Dzogchen wird in das Nyingma-System als letzte Stufe eines neunstufigen Pfades eingebaut, es wird als vierte Einweihung in ein System von vier Einweihungen eingebaut, es wird erst nach Erbringung zahlreicher Bedingungen gelehrt, unter anderem der Absolvierung von hunderttausend Niederwerfungen und so weiter. Abgesehen von der lobenswerten Ausnahme von Namkhai Norbu Rinpoche äußern sich fast alle Dzogchen-Meister des 20. Jahrhunderts mündlich und in Büchern und Kommentaren in dualistischer Weise. Ich kenne Bücher, die angeblich Dzogchen behandeln, sich aber eher lesen wie der katholische Katechismus, Sünde und Reinigung davon, soweit man nur blicken kann. Berühmt und in der Szene viel gelesen z. B. Patrul Rinpoche: Die Worte meines vollendeten Lehrers. Da wird zum Beispiel erzählt, dass man vor einer Buddha-Statue keinen Sex haben darf - ganz garantiert hat solcher Unsinn nichts mit Dzogchen zu tun, schon allein weil für einen Dzogchen-Praktizierenden eine Buddha-Statue genauso heilig bzw. unheilig ist wie ein Haufen Scheiße. Wie soll die Studentin des *Dharma* das wissen, wenn das Wort Dzogchen sogar im Titel von Büchern vorkommt, die alles mögliche abhandeln, nur kein Dzogchen?

Da hilft nur eines: Die alten Quellen gründlich studieren. Dieser Kurs wird zeigen, worin diese bestehen, indem viele von den existenten Übersetzungen, in den Kurs einfließen werden bzw. in kommentierten Literaturempfehlungen geschildert werden. Für den ersten Abschnitt des Kurses, der dem Sutra-Buddhismus gewidmet ist, existieren genug deutsche Übersetzungen der Quellen, für den zweiten Abschnitt allerdings, der den Tantras gewidmet ist, werden wir auf englische

Übersetzungen aus dem Sanskrit oder dem Tibetischen zurück greifen müssen, da es auf diesem Feld in Deutsch nur sehr wenige Titel gibt.

Zum Abschluss noch eine Bemerkung zur Bedeutung des *Dharma*. Das Ziel ist immer die Befreiung vom Leiden. In einem berühmten Ausspruch sagt der Buddha, so wie das Meer überall nach Salz schmeckt; so hat seine Lehre nur einen einzigen Geschmack: den der Befreiung vom Leiden. Es ist heute üblich geworden, viel vom authentischen *Dharma* im Gegensatz zum Nicht-Authentischen zu schwadronieren. Nun ist kein *Dharma* an sich authentisch, egal ob er als Text oder als mündliche Belehrung vorliegt, egal ob er zu den Sutras, Tantras oder zu den Kommentaren gehört. Authentisch wird ein *Dharma* genau dann, und nur dann, wenn eine eifrige Praktizierende auf diesen *Dharma* trifft und damit tatsächlich Befreiung vom Leiden erlangt. Oder anders herum ausgedrückt: Findet auch nach Jahren von Praxis keine positive Änderung im Geist der Übenden statt, eine Veränderung, die üblicherweise auch von der Umwelt positiv bemerkt wird, so handelt es sich bei dieser Praxis um keinen authentischen *Dharma*

Da die Worte Tantriker und Tantrikerin für Praktizierende von buddhistischem Tantra nicht wirklich korrekt sind (die indischen Texte verwenden meist andere Worte, abgesehen von den deutschen Endungen an Sanskritwörtern) werde ich die Übenden dieser Künste als Yogi und Yogini bezeichnen, damit wird auch gleichzeitig klargestellt, dass es sich um eine regelmäßig zu übende Disziplin der Schulung von Körper, Rede und Geist handelt.

Die Praxis

Um die Inhalte dieses Kurses nachvollziehen zu können, solltest du jeden Tag mindestens eine Stunde meditieren, oder zweimal am Tag eine halbe Stunde. Das Telefon muss ausgeschaltet sein, jede Störung durch andere Mitbewohner ausgeschlossen, niemand sollte in das Zimmer platzen. Am besten richtest du dir einen fixen Platz ein, günstig ist es auch, diesen Platz jeden Tag zur selben Zeit zur Meditation zu benutzen (aber nicht unbedingt erforderlich). Der Platz sollte mit einer Decke bedeckt sein, außerdem benötigst du einen festen, harten Polster.

Übung Eins - der Sitz

Meditation kann nur in einem definiertem, korrektem Meditationssitz geübt werden. Am besten ist der "Halbe Lotossitz" (der volle Lotos ist nicht erforderlich, der halbe ermöglicht auch einen leichteren Wechsel der Beinstellung). Wesentlich ist ein aufrechter Rücken. Die Knie sollten den Boden berühren und nicht in der Luft schweben, das erfordert meist einen Polster in passender Höhe unter dem Gesäß. Die Handstellung ist nicht festgelegt, die Hände können auf die Knie gelegt werden mit den Handflächen nach oben oder nach unten oder sie können im Schoß übereinander gelegt werden.

Es ist nicht erforderlich, steif und bewegungslos wie eine Statue zu sitzen (was oft im Zen-Buddhismus verlangt wird), Bewegungen sind erlaubt, aber du solltest wenigstens 20 Minuten lang bequem im Sitz bleiben können. Die Augen sind meist halb geschlossen, sie ganz zu schließen, führt oft zum Dösen, sie fixieren nichts und ruhen. Der Mund ist geschlossen.

Für Anfängerinnen ist es oft mühsam, das Sitzen zu erlernen, es kommt zu allen möglichen Schmerzen. Leider gibt es keinen Weg, dir das Erlernen eines festen, bequemen Sitzes zu ersparen. Der Buddha sitzt in der Meditation, Shiva sitzt, Mahavira (der Gründer der Jains) sitzt, jede Person, die jemals innerhalb indischer Methoden der Geistesschulung ihren Geist erweitert hat, musste es lernen, zu sitzen. Es gibt keine Meditation im Liegen und es gibt keine Meditation auf einem Sessel - außer in Fällen körperlicher Behinderung. Durch den korrekten Sitz wird eine spezielle geistige Energie entwickelt, die sich nur so entwickeln kann. Es kann einige Zeit dauern, bis du gut sitzen kannst. Hilfreich sind Gymnastik, Hatha-Yoga oder andere Körper-Techniken, um die erforderliche Geschmeidigkeit zu erlangen, typische Bürostuhl-Sitzer müssen vielleicht auch etwas zum Aufbau der Rückenmuskulatur tun, um frei sitzen zu können, anlehnen im Meditationssitz geht natürlich auch nicht. Wenn du länger meditierst, immer wieder Pausen machen, besser mehrere kurze Sitzungen als wenige lange.

Übung Zwei - Betrachtung des Körpers

Begib dich in deinen Meditationssitz. Mach dir nun deinen ganzen Körper möglichst deutlich bewusst. Betrachte deinen Körper wie in einem 3D-Scanner. Gehe von unten nach oben, von den Händen und Füßen zu den Armen und Beinen, von den Knochen und inneren Organen zur Hautoberfläche. Der Kopf kommt als letztes ins Gewahrsein. Fühle die Schwerkraft. Mach dir jeden Teil deines Körpers bewusst. Mach dir am Schluss deinen ganzen Körper in seiner Kompaktheit bewusst. Das Meditationsobjekt ist dein eigener Körper, vollständig und gleichmäßig an allen Stellen.

Übung Drei - Betrachtung des Atems

Führe kurz die Übung Zwei durch. Dann betrachte deinen Atem. Beobachte Ausatmung, Einatmung und den Umkehrpunkt zwischen beiden. Beeinflusse den Atem nicht, lass ihn natürlich kommen und gehen. Spüre den Atem in der Nase aus- und einströmen, spüre den Atem in der Lunge, das Heben und Senken des Bauches. Wenn du das Meditationsobjekt verlierst, plötzlich an irgend etwas denkst und den Atem nicht mehr beobachtest, kehre einfach ruhig zum Meditationsobjekt zurück. Versuche nicht, nichts zu denken, sondern konzentriere deinen Geist einfach auf die Beobachtung deines Atems.

Es spielt keine Rolle, wie viel von deiner Meditationszeit du für welche Übung verwendest. Du solltest in etwa vier Wochen, wenn du den nächsten Teil des Kurses bekommst, in allen vorgeschlagenen Übungen Erfahrungen gemacht haben.

Es entspricht nicht der Tradition, aber es hat sich als hilfreich erwiesen: Führe ein Tagebuch, in der du Art, Zeit und Qualität deiner Übung beschreibst.

Zu den Quellen

Es folgen nun Links zu weiter führenden Webquellen und zu Büchern, die zu diesem Teil des Kurses passen. Es ist nicht erforderlich, all das zu lesen oder gar alle Bücher zu beschaffen, um den Kurs zu verstehen. Aber es ist sehr nützlich, die Quellen gut zu kennen und gleichzeitig zu praktizieren. Es gibt hier ein individuell zu findendes Gleichgewicht zwischen Theorie und Praxis. Es ist nicht gut, wie in der zeitgenössischen Szene weithin üblich, einfach drauf los zu praktizieren, ohne über die Hintergründe der Praxis Bescheid zu wissen. Buddhistisches Tantra ist nun mal eine LEHRE, sie erschöpft sich nicht darin, einen Buddha zu visualisieren, dabei ein Mantra zu rezitieren und irgendwelche Behauptungen in diversen Darlegungen, häufig weit entfernt von den Quellen, unreflektiert zu glauben. Andererseits sollte man sich nicht den Kopf mit zu viel intellektuellem Wissen vollstopfen, ohne dass sich eine tiefere meditative Erfahrung ereignet und damit auch eine bleibende Veränderung des Geistes statt findet.

Es gibt hier ein grundsätzliches Problem: Der Buddhismus kennt eine riesige Anzahl von Übungen, und er beschreibt die Resultate dieser Übungen relativ genau (Die Texte können aber trotzdem nicht einen Lehrer ersetzen, der aus eigener Erfahrung die Resultate kennt). Ob die Übungen zu den beschriebenen Resultaten führen, kannst du nur selbst erproben. Aber es werden in den Textquellen auch Aussagen gemacht, die kaum durch die Übungen als zutreffend erkannt werden können, zum Beispiel über Karma und Wiedergeburt. Es hat nun mal noch nie jemand bewusst den Prozess des Sterbens inklusive der Wiedergeburt als karmische Folgewirkung des Vorlebens erlebt, so dass er davon berichten kann, und es ist sehr die Frage, ob das nach der buddhistischen Theorie überhaupt möglich ist - da nach der strikten Anwendung der Lehre von der Ich-Losigkeit kein individuell-kontinuierliches Bewusstsein existieren kann (Mehr zu diesem wichtigen Thema später). Jedenfalls gibt es in den buddhistischen Quelltexten sehr wohl Behauptungen, die sich nicht durch eigene Erfahrungen prüfen lassen.

Das Konzept dieses Kurses ist aber pragmatisch: Es gibt Übungen, und diese führen zu anderen Bewusstseinszuständen, letztlich auch dauerhaft. Um das zu erleben, ist es nicht erforderlich, etwas zu glauben, d. h. ein Konzept für wahr zu halten, nur weil z. B. der Buddha dieses Konzept als wahr behauptet. Für buddhistische, dualistische Fundamentalisten ist so eine Herangehensweise reinste Häresie - aber das kümmert mich nicht im Geringsten. Für buddhistische Übende, welche ihre Energie aus den radikal nondualen Interpretationen ziehen, entsteht hier kein Problem. Sowohl der Zen-Buddhismus (Sutra) als auch die ursprünglichen Lehren von Mahamudra und Dzogchen (Tantra) vernichten jegliche mentalen Konzepte und streben nichts anders als die unmittelbare Erfahrung der Natur des Geistes an. Was Mahamudra und Dzogchen betrifft, gibt es kaum noch Meister, die das vorleben, religiöser pompöser Kult um "Hohe Lamas" und angeblich heilige Gegenstände und Orte lässt sich eben gewinnbringender verkaufen.

Wikipedia als Quelle?

Ich schätze [Wikipedia](#) sehr als leicht zu nutzendes Instrument, aber was unser Thema, das buddhistische Tantra betrifft, ist es leider nur sehr wenig brauchbar. Das liegt daran, dass jeder darin schreiben kann, was er will. Wir haben es bei unserem Thema unter anderem mit buddhistischen Gruppen zu tun, einige würde ich eher als buddhistische Sekten bezeichnen, die im Westen mit tausenden Anhängern vertreten sind und über beträchtliche Finanzmittel verfügen. Das führt dazu, dass die Wikipedia Einträge zu vielen Vajrayana-Themen von Leuten editiert werden, die einer bestimmten Richtung angehören und die zu einer neutralen Darstellung weder willens noch fähig sind. Viele dieser Einträge sind stark fehlerhaft bis zur Sinnentstellung oder haben die Tendenz, ständig unauffällig auf die Lieblingssekte des Verfassers hinzuweisen.

Ich erläutere das an einem einzigen Beispiel: Der deutsche Wikipedia Eintrag (vom 1. 12. 2010) über die Beschützerin der Dzogchen-Lehren [Ekajati](#) sagt nicht ein einziges Wort darüber, was Ekajati ist: Nämlich die Hauptbeschützerin der Dzogchen-Lehren generell, und speziell der Lehren der "Raumklasse" von Dzogchen, sowie der so genannten Mutter-Tantras. Verschwiegen wird auch, dass sie eine Hauptbeschützerin der Nyingma-Schule ist, daher auch in hunderten Institutionen dieser Schule regelmäßig angerufen wird, sowie dass sie als zornvolle unmittelbare Emanation des weiblichen Adibuddha Samantabhadri gilt. Dafür wird erwähnt, dass der erste Karmapa schon als Kind über sie meditiert hat, eine völlig irrelevante Information, offensichtlich von einem Anhänger der Karma Kagyu Tradition gestreut. Wahrscheinlich sogar eine falsche Information, weil es eine wenig bekannte gleichnamige Gottheit Ekajati gibt, die als Emanation der Tara gilt, aber ganz anders aussieht und mit der Dzogchen-Schützerin Ekajati (mit einem Zahn, einem Auge etc.) von Aussehen und Funktion her nichts zu tun hat, die Emanationen der Tara kommen in der Geschichte der Karma Kagyu tatsächlich oft vor.

Sieht man auf den Ekajati-Artikel im englischen Wikipedia, erkennt man, dass der deutsche Artikel vom englischen abgeleitet ist, dass in der deutschen Variante aber alle Hinweise auf Dzogchen/Nyingma getilgt wurden, obwohl Ekajati dort im Gegensatz zur heutigen Karma-Kagyu Tradition eine wirklich prominente Rolle spielt.

Die Dauerschreiber in Wikipedia haben häufig Administratorenrechte und werfen damit sofort wieder alles raus, was ihnen nicht passt, das führt auch dazu, dass die in der Szene weithin bekannten Probleme einiger sehr umstrittener Meister bzw. Gruppen nicht oder höchstens am Rande erwähnt werden.

In den Artikeln, die sich auf den Sutra-Buddhismus beziehen, ist die Lage deutlich besser, das ist nicht so ein umstrittenes Minenfeld, auf dem es für die tibetischen Gruppen viele Anhänger und viel Geld zu holen gibt. Diese Wikipedia-Probleme gelten im übrigen in mehr oder minder hohem Ausmaß für den ganzen Bereich Yoga, Magie, Esoterik und angrenzende Gebiete, überall finden sich schwere sachliche Fehler oder einseitige Darstellungen im Sinn einer bestimmten Gruppe. Wikipedia ist für reine Sachinformation gut brauchbar (Geburtsdaten, Orte, naturwissenschaftliche Begriffe), aber in dem Moment, wo es um unklar definierte und umstrittene geistige Gebiete geht, muss man immer mit einem Versagen rechnen, welches aber oft nicht als solches erkennbar ist.

Die Quellen zu Teil Eins:

palikanon.com enthält große Teile des Palikanons in deutsch. Es ist nicht erforderlich, alles zu lesen, es handelt sich um ein paar Tausend Seiten. Doch sieh dich mal um.

Die Seite enthält auch empfehlenswerte Auswahlen aus dem PK, welche die wichtigsten Themen anhand des PK darstellen:

Die beste Auswahl ist: [Der Weg zur Erlösung](#)

Vom gleichen Gelehrten: [Das Wort des Buddha](#)

Berühmte kurze Sammlungen aus der Zeit des Buddha sind [Dhammapada](#) und [Sutta Nipāta](#)

Ein gutes Buch, welches einen Überblick über die gesamte Sutra-Literatur verschafft, also Hinayana und Mahayana: [Dennis Lingwood: Das Buddhawort](#)