

## Buddhistisches Tantra

Der tantrische Buddhismus, auch Diamantenfahrzeug oder Mantrafahrzeug genannt, gilt als letzte Phase des Buddhismus in Indien. Die Beurteilung dieser Lehren war und ist innerhalb der buddhistischen Gemeinde kontrovers – während ihn die einen als Entartung ansehen, gilt er für die anderen als Krönung der buddhistischen Lehre.

Die Methoden unterscheiden sich von früheren Formen des Buddhismus. Sie sind zum Teil dem Hindu-Tantra so ähnlich, dass man von einer gemeinsamen Grundlage ausgehen muss.

Ich habe die Geschichte der Zusammenhänge an anderer Stelle ausführlich erörtert.

Während der Hindu-Tantra-Weg in Indien immer schon eine Geheimlehre war, zur Zeit nur noch wenigen Eingeweihten zugänglich ist und im Westen so gut wie gar nicht gelehrt wird, hat sich der buddhistische Tantra-Weg in der Himalaya-Region erhalten und entwickelt und ist unter dem Schutz einer monastischen Tradition die Essenz einer Staatsreligion in Tibet, Bhutan und Ladakh geworden. Auch im Westen ist dieser Pfad des Tantra Menschen zugänglich, wobei der Zugang zu den Lehren die Überwindung so einiger Hürden erfordert.

Der Buddhismus sieht sich als Lehre der Befreiung vom Leidens. Letztlich, so die Worte des Buddha, ist es der Lebensdurst, der die Ursache des Leidens darstellt. Dieser geht auf die falsche Vorstellung zurück, die Dinge seien real und existierten aus sich heraus. Das sollte durch die Sichtweise ausgetauscht werden, dass alle Dinge und Phänomene bedingt entstanden und somit vergänglich sind.

Im frühen Buddhismus ist es daher üblich gewesen, diesen Durst durch asketische Praxis zu löschen. Aus diesem Grunde stand ein raues, einfaches Leben, das in erster Reihe den Sexualtrieb, aber auch jede Form von Aggression ausmerzen sollte, im Zentrum der buddhistischen Praxis. Auch war der Weg zur Befreiung in einer strengen Form den Mönchen vorbehalten.

Später entwickelte sich der Mahayana-Buddhismus, das Große Fahrzeug, der auch Laien die Befreiung ermöglichen will. Wichtige Unterschiede zum jetzt Hinayana genannten Frühbuddhismus sind eine neue und umfassendere Sicht der Leerheit, eine stärkere Diesseitsorientierung und die Betonung des Aspekts des Mitgefühls mit allen Wesen. Statt des Ideal des Arhat, eines aus dem Kreislauf der Wiedergeburt vollständig Befreiten, gilt im Mahayana das Ideal des Bodhisattva. Dieser verzichtet auf Mitgefühl mit den anderen Wesen auf den letzten Schritt der Befreiung und gelobt, sich immer wieder auf der Erde zu reinkarnieren, bis alle Wesen einst befreit sind.

In einem Teil der Schriften des Mahayana findet sich die Vorstellung, dass allen lebendigen Wesen die Buddhanatur innewohnt. Sie ist demzufolge das, was übrig bleibt, wenn der Geist von allen „Befleckungen“ gereinigt ist. In späten Mahayana-Schriften wird die „Buddha-Natur“ mit dem von allen Prägungen freien Grundbewusstsein gleichgesetzt.

Buddhistisches Tantra folgt im Grunde der Sichtweise des Mahayana-Buddhismus mit seinen beiden höchstentwickelten Schulen Madhyamika und Yogachara, die auch den nicht-tantrischen buddhistischen Systemen eigen ist.

Ein zentraler Unterschied vom tantrischen zum nicht-tantrischen Buddhismus (viraga-dharma) ist in erster Reihe das Einbeziehen von Sexualität (saraga-dharma), aber auch Faktoren wie Hass und Verblendung in den spirituellen Weg.

Im Vajrayana, der die dritte große Strömung innerhalb des Buddhismus ist, wird diese Idee dahingehend weiterentwickelt, dass alle Wesen nicht nur embryonale Buddhas sind, sondern per se schon Buddhas. Es sind gerade die Befleckungen, die oberflächlich und illusionär sind. Es geht hier um eine neue Sichtweise, die revolutionär ist – man muss also nicht mehr Schicht für Schicht abgetragen werden, um zur wahren Natur vorzustoßen, sondern es geht um das Bemühen, alles und jedes als Buddha zu erkennen und diese Sichtweise auch im täglichen Erleben konkret aufrechtzuerhalten.

Wenn die Buddhanatur umfassender interpretiert wird als in den Vorgängertraditionen, gilt, dass es nicht mehr darum gehen kann, Teile seiner selbst zu überwinden, z.B. durch Askese, Hingabe oder Meditation, sondern alles als ursprünglich rein zu sehen. Auch die Wurzeln des Unheilsamen wie Gier, Hass und Verblendung erscheinen in diesem Licht wie bestimmte Qualitäten, die z.B. Nähe oder Distanz schaffen können. Vor allem dem Lustverlangen kommt auf dem Weg der Befreiung eine ganz neue Bedeutung zu.

Dies besagt nicht, dass man seinen Trieben und Eingebungen blind folgen soll. Tantra ist jedoch ein methodischer Weg zu einer umfassenden, reinen Vision der Welt als heiliges Gelände.

Ich kann hier eine Parallele zum kaschmirischen Shivaismus erkennen, welche Lehre hier aber die ältere ist, oder ob beide unabhängig entstanden sind, lässt sich nicht genau nachrecherchieren.

Nach den Lehren des Vajrayana-Buddhismus ist unser eigentliches Wesen klar und rein, egal wie verwirrt oder verblendet wir sein mögen. Wie der Himmel von Wolken verdeckt sein kann, bleibt er doch klarer Himmel – zeitweilig verdunkelt, aber nicht zerstört. So ist es mit Gier, Hass und Unwissenheit, sie erzeugen Leiden und können unseren Geist verdunkeln, aber ihm nichts antun. Mit Hilfe geeigneter spiritueller Übungen kann man dieses grundlegend reine Wesen erfahren. Ein Zustand voller Kraft, Weisheit, Mitgefühl und Geschick ist für jeden erreichbar, wie zahlreiche verwirklichte Meister bewiesen haben.

Auf dem Sutra-Pfad, unter welchem Begriff die Perspektive des Tantra die früheren Lehren des Hinayana und Mahayana zusammenfasst, werden bestimmte Ursachen geschaffen – ethisches Verhalten, Einsicht etc., was den Geist als Folge nach und nach umwandelt. Daher die Bezeichnung Ursachenfahrzeug. Der Tantra-Weg ist vergleichsweise schnell. Hier wird der Yogi angehalten, sich jetzt schon so zu verhalten, als ob er der erleuchtete Buddha wäre. Deswegen nennt man Vajrayana auch das Ergebnisfahrzeug. Tantra bietet geeignete Methoden, jetzt schon die Vollkommenheit aller Wesen zu erkennen.

Ähnlich wie der Hindu-Tantra-Pfad ist auch der Vajrayana-Pfad nur für wenige Praktizierende geeignet, die bestimmte Qualitäten haben wie Mut, Risikobereitschaft, Loslassen von auch sehr elementaren alten Überzeugungen, den Willen, die Praxis zum Lebensmittelpunkt zu machen, den endgültigen Verzicht auf bisherige andere Lebensmittelpunkte, allumfassendes Mitgefühl sowie eine große Experimentierfreude.

Die Idee des ursprünglichen Hinayana-Pfades ist, dass das Verlangen der Sinne nach angenehmen Reizen die letztliche Ursache für Frustration und Leiden ist, daher soll der Adept versuchen, seine Sinne nach und nach für angenehme Reize zu desensibilisieren, seinen Geist vor der Aufregung vor Verlangen zu schützen und somit mehr und mehr in Ruhe und Gleichmut zu weilen.

Tantra dagegen ist der Pfad der Umwandlung. Hier folgt man dem Ansatz, die kraftvolle Energie des Verlangens als Ressourcen und Mittel auf dem geistigen Pfad zu begreifen. Tantra (hinduistisch wie buddhistisch) versucht jede Erfahrung als Vehikel zur Ganzheit zu nutzen.

Tantra heißt, die Erfahrungen gewöhnlicher Freude als Mittel zu nutzen, um Ganzheit oder Erleuchtung zu begreifen. Durch geschickten Umgang mit Verlangen und zunehmende Vertrautheit mit Freude lässt sich Seligkeit erlangen. Zwar gibt es eine weit verbreitete kulturelle Konditionierung, dass Religion das Gegenteil von Freude sei und das Ablehnen oder Nicht-Erfahren von Freude eine moralische Tat, das ist aber eine verkehrte Einstellung. Wenn der Schüler es schafft, immer mehr Glück und Freude zu erfahren, ohne sie mit begehrlischem Verlangen oder Schuldgefühlen zu „beflecken“, kann die Erfahrung tiefer werden. Dazu ist es nötig, sein Verständnis zu erweitern, geistige und körperliche Energien mehr und mehr zu meistern, immer intensivere Erfahrungen von Freude zu machen und so immer besser zu leben, so der weise Lama Yeshe.

Letztlich geht es bei der Praxis des Tantra darum, wie viele Sinnesfreuden man zulassen kann, ohne außer sich zu geraten. Normales Verlangen unter einem geistigen Deckmantel zu kultivieren führt nur zu mehr Verstrickung und Unzufriedenheit.

Die tantrische Lösung ist laut Lama Yeshe die völlige Umwandlung unserer Sichtweise. Durch die tantrische „Alchimie“ wird die Energie des Verlangens, das uns normalerweise von einem Konflikt in den nächsten bringt, in eine transzendente Erfahrung von Freude und Weisheit verwandelt. Wo unsere Erfahrung von Freude normalerweise von Unwissenheit verdunkelt ist, wird durch das konsequente Üben tantrischer Techniken die Freude nach und nach mit der Erfahrung von Licht gekoppelt, und so wird unser Organismus immer mehr fähig, selbst ekstatische Freude zu empfinden, ohne wieder ins Dunkel zu fallen. Dazu braucht es aber einen sehr gesammelten Geist und eine heldenhafte Einstellung.

Die Übereinstimmung mit dem Vira-Ideal aus dem Hindu-Tantra ist hier überaus auffällig und nicht zu leugnen.

## **Stufen des Vajrayana**

Die Praxis des Vajrayana folgt im Rahmen der jahrhundertealten Tradition, einem klaren und gut nachvollziehbaren Stufenweg.

Der Einstieg in die Praxis ist eine systematische vorbereitende Schulung mit einer Serie von Übungen, Lamrim genannt, die das Sutra-System in entsprechenden Meditationen bearbeitet. Das gibt es in zahlreichen Formen und unterschiedlichen Längen, und kann sich von Schule zu Schule auch unterscheiden.

Von großer Bedeutung darin sind die drei Schritte Entsagung, Bodhichitta und korrekte Sicht der Leerheit.

Mit Entsagung ist in tantrischen Sinne kein Leben in Abgeschlossenheit gemeint, sondern der bestimmte Entschluss, an Freuden nicht mehr auf die übliche Art festhalten zu wollen, die Enttäuschungen und Frustrationen des gewöhnlichen Lebens ein für alle Mal entschieden den Rücken zu kehren. Die meisten Menschen suchen Zuflucht bei weltlichen Dingen, wie z.B. Beziehung, Geld, Beruf, Immobilien, Statussymbolen, Sex. Aus der gesammelten Erkenntnis, dass das nirgendwohin führt, richtet der angehende Tantriker seine Zufluchtssuche nach den drei Juwelen, also Buddha, Dharma und Sangha, aus.

Der nächste Schritt ist die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes. Wenn wir erkennen, dass die allgemein verbreitete Selbstbezogenheit zu einer eingeschränkten Sicht der Dinge führt (weil die Bedürfnisse eines Wesens höher bewertet werden als die der anderen) und unser Herz verschließt, lernen wir nach und nach, unsere Handlungen dem Wohlergehen anderer zu widmen. Die höchste Motivation für den geistigen Weg – und die einzige, die jemanden für den tantrischen Weg befähigt – ist, die schnelle Erleuchtung aus dem Grund erlangen zu wollen, um anderen effektiv helfen zu können. Diese Motivation nennt man Bodhichitta oder Erleuchtungsgeist. Dies ist kein sentimentaler Geisteszustand, sondern eine klare, entspannte, herzoffene Haltung.

Ebenso wichtig ist es, sich in Gleichmut vor äußeren Bedingungen zu schulen, was laut Keith Dowman bedeutet, immer zu akzeptieren, und mit dem zu sein, was im Moment gerade da ist, inklusive dem, was du als Wesen dazu fühlst.

Der nächste und vielleicht schwierigste Punkt ist die „korrekte Sichtweise der Leerheit“. Dieser hat tief mit den Überzeugungen des Mahayana-Buddhismus zu tun. In aller Kürze: die Welt, so wie sie uns erscheint, ist nicht real, sondern hat eine Art Traum- oder „Matrix“-Charakter. Unser eigener Geist bzw. seine gewohnheitsmäßige Angst zu funktionieren bringt diese illusionäre Sicht hervor, dass sowohl die Dinge im Außen als auch vor allem das innere Selbstgefühl real und eigen-existent sind. Stattdessen sei das Ich nur ein Gedanke, ein Label, das einer Gruppe von sich stets verändernden Teilen gegeben wird.

Vielmehr existieren wir wie ein Regenbogen, der einerseits zwar existiert, aber von speziellen Bedingungen abhängt, z.B. dass Wassertropfen im Himmel, die Sonne und der Standort des Wahrnehmenden zusammenkommen. Von solcher Qualität sei das Wesen aller Dinge. Sie sind ohne konkrete Eigenexistenz, eine flüchtige Zusammensetzung mehrerer Bedingungen. Das Wesen der Dinge ist also letztlich Leerheit. Diese Sicht gilt als „Mittlerer Weg zwischen Eternalismus und Nihilismus“.

Diese vorbereitenden Übungen dienen dazu, den Griff des Ego auf die Dinge schon mal etwas zu lockern, bevor mit der Tantra-Praxis angefangen wird. Völlige Entsagung, Bodhichitta und Leerheit ist nicht erforderlich.

## **Ngöndro**

Wer sich nun intensiver auf die Tantra-Praxis einlassen will, muss vorher die Grundübungen des Ngöndro absolvieren. Die Ngöndros sind nach Schulen verschieden. Elemente des Ngöndro sind in der Regel meistens

1. 100.000 Niederwerfungen, verbunden mit der Zufluchtsformel („Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dhrama und Sangha, ...),
2. Die Übung zur Entfaltung des Erleuchtungsgeistes,
3. 100.000 Vajrasattva (eine Reinigungspraxis, verbunden mit der Visualisation der Gottheit Vajrasattva und einem sogenannten 100-Silben-Mantra),
4. das Mandala-Opfer mit der Visualisierung, alle Dinge den Objekten der Zuflucht zu opfern,
5. sowie einem je nach Schule unterschiedlichen System des Guru-Yoga.

Aus Sicht der meisten buddhistischen Lehrer sind diese Vorübungen unabdingbar, um negatives Karma zu reinigen, den Schüler zu läutern und vorzubereiten. Durch diese hohe Hürde anspruchsvoller und langwieriger Übungen wird auch eine Vorauswahl getroffen, da nur die ernsthaften und motivierten Schüler übrig bleiben.

## **Guru-Yoga**

Im tantrischen Buddhismus wird die Bedeutung des Guru als Stellvertreter Buddhas gewaltig – der Meister wird bedeutend wichtiger als im Hinayana oder Mahayana. Laut Peter Gäng finden wir diese Bedeutung in den frühern buddhistischen Tantra-Schriften nicht – hier erscheinen die Lehrer als die Bewahrer der Lehre und Anleiter der Nachfolgenden.

Im tibetischen Kulturkreis wird die Rolle des Guru im Laufe der Jahrhunderte noch mächtiger – ein Lama gilt hier als Glied einer ununterbrochenen Kette von Wiedergeburten, die auf einen alten indischen Meister oder sogar Buddha selbst zurückgeht. (Peter Gäng)

Das Entscheidende am Guru (oder tibetisch: Lama) ist die Inspiration, die von einem Meister ausgeht, der die Verwirklichung schon erlangt hat und der beweist, dass es möglich ist, ein anderes Leben als das gewöhnliche profane zu führen.

Lama Yeshe versucht die elementare Bedeutung des Guru durch folgendes Gleichnis zu illustrieren: Tantra ohne einen Guru ist, wie statt eines Neuwagens nur die Einzelteile und ein Handbuch zu erhalten, ohne die Kenntnis, diese richtig zusammenzubauen. Der Guru steht in einer Übertragungslinie und ist in der Lage, die verschlüsselten Texte der so genannten Wurzel-Tantras zu enthüllen und praktische Hinweise zur Umsetzung zu geben. Auch ist er mit dem Adhikara des Schülers vertraut und fähig, geschickte Mittel einzusetzen, um ihn maximal zu fördern.

Der eigentliche Guru ist ohnehin die uns innewohnende Weisheit, der äußere Guru ist nur ein Widerschein davon.

Die Praxis des Guru-Yoga hilft, den Kontakt mit dem Guru und der Linie immer wieder aufzufrischen und zu erneuern, so dass er auch das Herz ergreift. Als hinführende Übung zur höheren Praxis ist das Guru-Yoga eine Methode, die zarte Tendenz der Visualisierung eines subtilen Bewusstseinskörpers zu verstärken und auch im Alltag aufrechterhalten zu können.

Aufgrund der im Vajrayana üblichen Geheimhaltungspraxis wird es Schülern zum Teil vermittelt, als sei dies Guru-Yoga schon die Essenz und höchste Stufe des Vajrayana.

## **Einteilung der buddhistischen Tantras**

Wer sein Ngöndro absolviert hat, wird zur Initiation und damit zur eigentlichen Tantra-Praxis zugelassen.

Traditionell gesehen gibt es 4 Klassen des Tantra:

1. Carya-Tantra oder Handlungs-Tantra
2. Kriya-Tantra oder Durchführungs-Tantra
3. Yoga-Tantra
4. Anuttara-Yoga-Tantra oder Anuttara-Tantra , d.h. höchste Yoga-Tantra

Die Klassen richten sich nach dem Adhikara des Schülers, z.B. ob sie Rituale lieben, intellektuell veranlagt sind usw., unter anderem auch nach der Geisteskraft des Schülers, nach dem Maß von Verlangen, dass er auf seinem Weg nutzen kann.

Ein Praktizierender der ersten Stufe z.B. sei in der Lage, die Energie, die durch das Anschauen eines anziehenden Partners entsteht, umzuwandeln. Bei der zweiten Stufe ist es ein Lächeln, bei der Dritten die Berührung der Hände und bei der letzten Stufe schließlich die Energie, die bei der sexuellen Vereinigung entsteht.

Das Einbeziehen der „Wurzeln des Unheilsamen“ in die Praxis ist in Ansätzen im Yoga-Tantra, in voller Stärke erst im Anuttara-Tantra der Fall. Deshalb gibt es einige Autoren, die nur das Anuttara-System als Tantra im engeren Sinne auffassen.

Die Anuttara-Tantras wiederum gliedern sich in Vatertantras, Muttertantras und nonduale Tantras. Vatertantras betonen die Erzeugungsphase und die Buddha-Form, die Mutter-Tantras die Vollendungsphase und die Leerheit. Die nichtdualen Tantras betonen beides gleichermaßen. Während das Guhyasamaja und das Yamantaka Vater-Praktiken sind, gelten Chakrasamvara und Hevajra als Mutter-Tantras. Kalachakra ist ein Beispiel für eine nonduale Praktik. Diese Einteilung kann je nach Schule variieren.

## Das Mandala

Jede der Gottheiten, in deren Sadhana man initiiert werden kann, hat ein bestimmtes Mandala, das ikonographisch festgelegt ist. Diese Gottheiten repräsentieren einen bestimmten Aspekt der Buddhanatur, wobei deutlich ist, dass sie Konstruktionen des Geistes sind und nicht eine Eigenatur besitzen. Sie alle verkörpern in unterschiedlicher Weise die Aspekte von Leerheit, Erkenntnis und Mitgefühl.

Die Gottheiten lassen sich nach der buddhistischen Systematik grob in „Familien“ einteilen. Die erste Einteilung ist die Differenzierung in 5 Buddhafamilien, die für die 5 skandhas und die 5 Elemente stehen. Sie werden die Dhyani-Buddhas genannt und haben eine wichtige Funktion bei der Initiation. Sie stehen auch in Bezug zu den Geistesgiften Gier, Hass und Verblendung, wohl der Vollständigkeit halber wurde da noch Stolz und Neid hinzugefügt.

Diesen Familien sind alle möglichen Eigenschaften zugeordnet, darunter als auffälligste auch je eine Farbe. Diese differenzieren sich dann in die ganze Vielfalt der Meditationsgottheiten weiter.

- Weiß transformiert den Wahn der Verblendung die Weisheit der Realität
- Gelb transformiert Stolz in die Weisheit der Gleichförmigkeit
- Blau transformiert Hass in spiegelgleiche Weisheit
- Rot transformiert den Wahn der Anhaftung in die Weisheit der Einsicht
- Grün transformiert Eifersucht in die Weisheit der Vollkommenheit

In einem der frühesten Tantras, dem Guhyasamaja-Tantra (Tantra der verborgenen Vereinigung) lässt sich diese Einteilung in Fünfergruppen zum ersten mal exemplarisch nachvollziehen, fast alle nachfolgenden Schriften beziehen sich darauf.

Möglicherweise ist diese Einteilung in Fünfergruppen iranischen Ursprungs (Trimondi)

In der Regel hat ein Mandala eine zentrale Gottheit, oft in Vereinigung mit einem weiblichen Gegenpart, die von einer zuweilen riesigen Anzahl männlicher, weiblicher und zornvoller Gottheiten umgeben ist. Ein Mandala ist von seinem Aufbau er immer in einen quadratischen Palast eingebaut, dessen vier Tore die vier Himmelsrichtungen anzeigen.

In der Regel stehen die Nebengottheiten in einem Bezug zu den Himmelsrichtungen.

Haupt- und Nebengottheiten sind charakterisiert durch: Farbe, Zahl der Köpfe und Arme, Stimmung (friedvoll, halbzornvoll, zornvoll). In den Händen tragen sie bestimmte Gegenstände oder Attribute, die alle eine ausgefeilte symbolische Bedeutung besitzen.

Eine Initiation in die Praxis einer bestimmten Gottheit basiert auf einem alten kanonischen Text, dem so genannten Wurzel-Tantra, in dem eine mächtige Fülle verschiedener Aspekte und Meditationen in Sandha-Sprache zusammengefasst wird. Als Meditationsgrundlage eignet sich ein solcher Text kaum. Zusätzlich erhält der Initiand einen Sadhana-Text, in dem eine auf dem Wurzeltantra basierende Praxisfolge angegeben ist, sowie mündliche Mund-zu-Ohr-Instruktionen vom Guru, ohne die die Praxis nicht zu wirklichem Verständnis führt. Diese Instruktionen sollten unbedingt geheim gehalten werden.

## Einweihung

Zuerst möchte ich etwas Allgemeines sagen: ich bin kein Meister und kein profunder Kenner der buddhistischen Tantras. Was ich auf den nächsten Seiten darlege, entspricht meinem bescheidenen Wissens- und Kenntnisstand und hat vor allem den Zweck, über diese Praxis zu informieren und vielleicht das Interesse der Leser zu erwecken. Das soll auf keinen Fall als Kurz-Anleitung zu eigener Praxis verstanden werden. Wer sich dafür eingehender interessiert, wird nicht drum herum kommen, sich einen Lama und eine Schule zu suchen. Inzwischen gibt es auch im Westen viele Angebote.

Die eigentliche Praxis beginnt mit einer Einweihung durch einen Guru bzw. Lama in ein bestimmtes Gottheitsmandala und eine bestimmte, dem Adhikara des Schülers gemäße Ishta-Devata (tib. Yidam).

Der Schüler erhält durch den Guru die Ermächtigung von der Linie (eine Übersetzung des Wortes Tantra ist „ungebrochene Kontinuität“) und wird dadurch an eine bestimmte Energiequelle angeschlossen. Der Schüler bemüht sich, die Einheit von Gottheit, Meister und sich selbst zu erfahren und später während und auch außerhalb der Meditation immer wieder aufrechtzuerhalten.

Eine Einweihung ist gleichzeitig ein Ritual und auch ein tiefes Band zwischen Lehrer und Schüler, das die inneren Kräfte des Schülers zum Leben erweckt. Das erfordert von beiden hohe Wachsamkeit und Präsenz.

Einweihungen können im Buddhismus auch wiederholt werden oder immer wieder gegeben werden. Meist werden auch aufeinander folgende Einweihungen in immer fortgeschrittenere Praxis-systeme gegeben. Das kann der Tradition zufolge durchaus auch bei einem anderen Lama sein.

In der Regel geht der Initiation in ein Mandala eine gewisse Zeit der Reifung und Prüfung voraus, in der der Schüler sich ausgebildet und auf diesen Moment vorbereitet hat.

Die Weihe geht nun in mehreren Schritten vor sich:

Nach der Reinigung durch Enthaltbarkeit, Fasten und Bad wird ein Ort gewählt und die Zeit sorgfältig festgesetzt. Durch Berührung mit einem Vajra werden die Dämonen vertrieben und die Fläche gereinigt. Das Mandala der gewählten Gottheit wird auf den Boden oder einen Altar gezeichnet. Dann werden die Götter des Mandala durch den Meister im liturgischen Ritual mittels Ritualgefäßen beschworen.

Der Schüler entsagt allen weltlichen Wünschen, nimmt Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha und gelobt, ohne Zögern und Reue den Weg des Bodhisattva zu gehen.

Er wird mit verbundenen Augen ans Mandala geführt, wo ein Orakel seine Zugehörigkeit zu einer der Vajra-Familien bestimmt.

Nach einer Prüfung der nötigen Verbindung zum Meister folgt die eigentliche Weihe:

Der Schüler visualisiert sich selbst, zuerst provisorisch, als Form der Gottheit. Lichtstrahlen aus seinem Herzen ziehen das Weisheitswesen in gleicher Form an. Diese Wesen wird nun mannigfaltig, z.B. achtfach, mit Wasser, Blumen, Weihrauch etc. verehrt. Dann wird es mittels der vier Silben jah-kum-vam-bo und eines bestimmten Mudra angezogen und gebunden und verschmilzt mit dem vorgestellten Bild – somit wird er durch dieses Ritual „auf magische Weise tatsächlich“ eins mit der Gottheit. Auf diese Weise wird die Scheinwelt transzendiert, und der Sadhaka hat nun Anteil an der Welt der Archetypen (Tucci).

Der Gott bezieht in ihm eine Wohnstätte. Dies soll einen entscheidenden Läuterungspunkt darstellen. Anstelle der gewöhnlichen Psyche tritt ein erleuchtendes Bewusstsein, das sich mehr und mehr des Sadhaka bemächtigt.

In der nächsten Phase wird die Weihe von den fünf Dhyani-Buddhas vollzogen, als Zeichen, dass sie diese Verwandlung gutheißen. Sie treten dabei in ihn ein, um aus ihm auszustrahlen. Dadurch gelangt er in die Mitte des Mandalas, an den Seinsgrund des Kosmos.

In manchen Einweihungszeremonien schreitet der Schüler ein großes dreidimensionales Mandala von außen nach innen ab. Meistens aber ist das ein geistiger Prozess, dass er sich auf die Zeichnungen des Mandala konzentriert und alle lichthaften Gestalten aus seinem Herzen ausströmen lässt und dann wieder zurückzieht. Schließlich wird das Mandala geistig aufgelöst, und es findet ein Abrücken in eine formlose Lichtebene statt. Im Weiteren wird das Mandala als höchste Form in den Körper des Sadhaka übertragen.

## **Gelübde**

Einweihungen sind auf beiden Seiten mit der Einhaltung bestimmter Gelübde, den so genannten Samayas, verbunden. Es gibt 14 tantrische Hauptgelübde, darüber hinaus einige Nebengelübde



sowie Gelübde, die der bestimmten Klasse der Tantras zugeordnet sind (man unterscheidet Vater-, Mutter-, und nonduale Tantras). Sie bilden zusammen mit grundsätzlicheren Normen, die die Tantras mit anderen buddhistischen Richtungen teilen, das ethische Grundgerüst des Weges. Alleine die Einhaltung dieser grundsätzlichen Regeln, so die Schriften, führe schon zur vollständigen Leerheits-Erkenntnis.

Um die tantrische Lebensweise angemessen beschrieben zu können, empfiehlt es sich, zumindest die Hauptgelübde hier zu skizzieren. Ich stütze mich auf Helmut Poller und auf die Ausführungen von Alexander Berzin zur Kalachakra-Initiation.

#### *1. den Vajrameister nicht verachten oder verspotten*

Jeder Lehrer, von dem der Praktizierende Ermächtigung, Texterklärung mündliche Anweisungen erhalten hat. Ihnen soll keine Verachtung gezeigt, Fehler nachzusagen oder sie lächerlich zu machen. Man sollte sich ihnen gegenüber stets respektvoll und höflich verhalten. Die Belehrungen und Ratschläge sollten nicht in Zweifel gezogen werden.

#### *2. Die Worte der Buddhas befolgen*

Die Belehrungen erleuchteter Wesen, die die tantrischen Gelübde betreffen, sollen eingehalten werden, unabhängig davon, ob diese Person der Buddha selbst ist oder ein späterer großer Meister.

#### *3. Kein Streit unter Vajrabrüdern und Vajraschwestern*

Unter Vajrabrüdern und -schwestern versteht man diejenigen, die tantrische Gelübde halten und vom selben tantrischen Meister eine Ermächtigung in das System eines Yidam einer der Tantraklassen erhalten haben. Einer Person mit dem Wunsch, ihr zu helfen, ihre Schwächen in freundlicher Weise zu zeigen, ist kein Fehler. Ist die Motivation jedoch Feindseligkeit, Ärger oder Hass bestehen, liegt ein Gelübdebruch vor.

#### *4. Die Liebe für die fühlenden Wesen niemals aufgeben*

Liebe ist der Wunsch, dass andere glücklich sein und die Ursachen für Glück besitzen mögen. Die Übertretung ist, irgendeinem Wesen, sei es auch der schlimmste Serienmörder, das Gegenteil zu wünschen – also jemandem zu wünschen, dass er des Glücks und seiner Ursachen beraubt sein möge.

#### *5. Bodhichitta niemals aufgeben*

Man soll aufhören, das Selbstbild zu nähren, dass man unfähig sei, die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen zu erlangen.

#### *6. Die eigenen Lehren oder die Lehren anderer nicht verspotten*

Man soll nicht behaupten, dass eine der schriftlichen buddhistischen Lehren nicht Worte des Buddha sind. „Lehren anderer“ bezieht sich auf die Sutras des Mahayana-Fahrzeugs, während „die eigenen“ die Tantras sind, die auch in die Mahayanagruppe gehören.

#### *7. Nicht-Initiierten keine vertrauliche Lehren enthüllen*

Diese Übertretung des Wurzelgelübdes entsteht, wenn eine dieser vertraulichen Prozeduren, jemandem, der dafür unreif ausreichend detailliert erklärt wird, so dass er oder sie genug Informationen besitzt, um die Praxis auszuprobieren. Unreife bezieht sich dabei auf mangelnde Ermächtigung von Seiten eines Guru und nicht auf die subjektive persönliche Einschätzung.

### *8. Unsere Aggregate nicht verschmähen oder verachten*

Mit Aggregaten sind hier die 5 Skandhas gemeint, also Körper, Wahrnehmung, Emotion und Bewusstsein.

Wer die tantrische Sichtweise nicht kennt, verachtet möglicherweise den Körper, denken, dass unser Geist nichts wert ist und halten unsere Gefühle für etwas Negatives. Das wäre hier ebenso eine Übertretung wie die Vergiftung von unseren Körper oder Geist durch masochistisches Verhalten, einen unnötig gefährlichen oder bestrafenden Lebensstil oder die Abhängigkeit von Suchtsubstanzen.

### *9. Die Leerheit immer pflegen*

Volles Vertrauen in die Leerheitslehre des Mahayana ist für die Tantra-Praxis unabdingbar. Wenn wir die Leerheit im Verlauf unserer Praxis ablehnen oder versuchen, eine dieser Praktiken außerhalb dieses Kontextes durchführen, könnten wir ansonsten zum Beispiel glauben, dass unsere Visualisationen eine feste Realität sind. Derartige Fehlvorstellungen führen lediglich die Leiden Samsaras fort und können sogar zu geistiger Unausgeglichenheit führen.

### *10. Distanz zu übel wollenden Menschen halten*

Übelwollende Menschen verachten entweder unseren persönlichen Lehrer, spirituelle Meister im Allgemeinen oder die Buddhas, den Dharma oder den Sangha oder sie schaden oder verletzen zusätzlich einen der oben Genannten. Obwohl es unangemessen ist, den Wunsch aufzugeben, dass eine derartige Person glücklich sein und die Ursachen für Glück besitzen möge, ist es eine Übertretung der Wurzelgelübde, wenn wir uns ihnen gegenüber liebevoll verhalten oder liebevoll mit ihnen sprechen.

### *11. Kontinuierlich über Leerheit meditieren*

Sobald einmal ein Verständnis der Mahayana- Sichtweise der Leerheit erlangt ist, ist es eine Übertretung der Wurzelgelübde, wenn wir mehr als einen Tag und eine Nacht verstreichen lassen, ohne über Leerheit zu meditieren.

### *12. Die, die Vertrauen haben, nicht abschrecken*

Dies bezieht sich darauf, absichtlich andere Leute von einer bestimmten tantrischen Praxis abzubringen, zu welcher sie Vertrauen haben und für die sie ein geeignetes Gefäß, mit korrekter Ermächtigung usw., darstellen.

### *13. Sich korrekt auf die Substanzen stützen, die uns stark mit der tantrischen Praxis verbinden*

Die Praxis des Anuttarayoga-Tantras beinhaltet, an regelmäßigen Darbringungszeremonien teilzunehmen, sogenannten *Tsog-Pujas*. Innerhalb dieser Zeremonien kostet man Alkohol und Fleisch, die auf bestimmte Weise gesegnet wurden. Diese Substanzen symbolisieren die Aggregate und die Elemente des Körpers– Faktoren also, die normalerweise verstörend sind, die aber ihrer Natur nach fähig sind, tiefes Gewahrsein zu verleihen, wenn sie von Verwirrung getrennt sind und auf dem Pfad genutzt werden. Die Übertretung besteht darin, diese Substanzen als widerlich anzusehen, sie aus dem Grund abzulehnen, dass man ein Abstinenzler oder ein Vegetarier ist, oder aber im Gegenteil sie in großen Mengen mit Begeisterung und Anhaftung zu sich zu nehmen.

Eine Ausnahme ist bei trockenen Alkoholikern erlaubt: diese können sich beim Tsog nur vorstellen, den Alkohol zu kosten.

#### 14. Frauen niemals verachten oder verspotten

Im Anuttarayoga-Tantra steigern Männer ihre Glückseligkeit des konzentrierten Gewahrseins der Leerheit sogar noch darüber hinaus, indem sie sich auf Frauen stützen. Diese Praxis beinhaltet, sich entweder auf eine tatsächliche Frau, eine Karmamudra zu stützen, die zur Vermeidung von Verwirrung als weibliche Buddhaform visualisiert wird, oder, im Falle von verfeinerteren Fähigkeiten, allein auf lediglich visualisierte weibliche Buddhaformen, die so genannte Jnanamudra.

Frauen steigern ihre Glückseligkeit aufgrund von Männern auf ähnliche Weise, indem sie sich auf die Tatsache ihres Frauseins stützen. Daher ist es eine Übertretung der tantrischen Wurzelgelübde, eine bestimmte Frau, Frauen ganz allgemein oder eine weibliche Buddhaform herabzusetzen, sich über sie lustig oder sie lächerlich zu machen oder sie als minderwertig zu betrachten. Wenn Verachtung mit der Absicht, alles Weibliche lächerlich zu machen, direkt gegenüber einer Frau geäußert und von ihr verstanden wird, ist diese Übertretung vollständig. Obwohl es unangemessen ist, sich über Männer lustig zu machen, stellt dies keine Übertretung der tantrischen Wurzelgelübde dar.

### Tantrische Sadhana

Die Praxis hat nun 2 Phasen, die Erzeugungsphase (tib. Kyerim) und die Vollendungsphase (tib. Dzogrim).

Die Sadhana wird in der Regel täglich wiederholt und folgt im Allgemeinen einem festen Ritual.

Nach den vorbereitenden Übungen wie Zuflucht, Bodhichitta, Reinigung und Guru-Yoga versucht der Schüler den Geisteszustand der Leerheit zu erreichen, in die sich der gewöhnliche Körper und die Umgebung auflöst. Aus bestimmten Mantras entsteht dann ein geschauter Palast, in den sich nach und nach die Gottheiten und das ganze Mandala hinein aufbauen. Von dort aus manifestiert sich der Sadhaka als Keimsilbe des Yidams und schließlich als Form der Hauptgottheit, mit allen Attributen versehen, und fühlt sich in die entsprechende Stimmung ein. Die äußere Umgebung wird zum Mandala der Gottheit.

Der tantrischen Idee zufolge ist diese Sichtweise, sich selbst als Gottheit zu sehen, eine angemessene Veränderung der normalerweise zu kleinen Sicht, die wir von uns selber haben. Die Gottheit, als die sich der Schüler verkörpert, steht für die schlummernde Erfahrung des Erwachenseins, die in jedem Menschen steckt, ist ein archetypisches Bild des schon angelegten höheren Bewusstseins.

In frühen Phasen der Praxis ist der Vorgang, sich als Gottheit zu sehen, überwiegend künstlich. Mit steter Praxis wird das aber immer mehr zur klaren Realität – dadurch verändern sich auch die Sinneswahrnehmungen. Als erstes wird die Visualisation aufgebaut, dann erfolgt das Zusammenschmelzen von Jnanasattva und Samayasattva (siehe da Giuseppe Tucci.)

Es ist eine magische Praxis, die Ähnlichkeit zur Kognitiven Verhaltenstherapie, NLP und Kreativer Visualisation hat.

Die archetypische Form der Gottheit entspricht laut Lama Yeshe nicht dem grobstofflichen Körper, sondern der Essenz des innewohnenden Subtilkörpers. Seine Auswirkungen sind aber grobstofflich spürbar.

In den Meditationszeiten wird dies intensiv geübt.

Bei stabiler Visualisation wird dann das Herz-Mantra der entsprechenden Gottheit eine gewisse Zeit rezitiert. Weiterführende Praxis wie inneres Yoga, Opfer oder Rituale können im Anschluss als Gottheit zelebriert werden.

Die Sadhana endet immer mit der Übertragung der Verdienste an alle fühlende Wesen sowie Langlebigkeitsgebete für die Gurus und Verehrung der Übertragungslinie.

Im Anschluss an die Sadhana soll eine bestimmte Form der Gottheit, die Aktivitätsform, im Alltag aufrecht erhalten werden. Das heißt, man bezieht sich auf sich selbst als Gottheit und die äußeren Gegebenheiten als Mandala. Diese Übung soll magisch auf den Sadhaka einwirken, so dass es zu einer Persönlichkeitsveränderung kommt. (Helmut Poller)

Es gilt für den Praktizierenden, der grobstofflichen Erscheinung der Dinge inklusive des eigenen Körpers mehr und mehr zu misstrauen und sie als eine niedere und einschränkende Wahrheit anzusehen, über die man hinauswachsen sollte.

Im täglichen Leben wird das als ein dramatisches Zunehmen von Mut, Furchtlosigkeit und Entschlossenheit erfahren, aber auch Gleichmut, Mitgefühl und allen möglichen Tugenden wachsen.

In den ersten Praxisjahren geht es darum, eine stabile Visualisierung der Gottheit aufzubauen, der Dzogrim ist da nur kurz und angedeutet. In der Regel muss man dazu das Herz-Mantra mehrere hunderttausend Male rezitiert haben und bestimmte Rituale und Klausuren durchlaufen haben. Tägliche einstündige Praxis reicht dazu nicht aus.

Hat man dies erreicht, kann man sich den fortgeschritteneren Übungen zuwenden.

## **Die Vollendungsphase (Dzogrim)**

Mit der Erlaubnis des Guru wird der Sadhaka sich dann mehr und mehr der Vollendungsphase widmen.

In der Vollendungsphase geht es um die Aktivierung des feinstofflichen Innenlebens der Gottheit, d.h. die Arbeit mit dem Zentralkanal, den Seitenkanälen und dem Bindu, dem „feinstofflichen Tropfen“ (tibetisch Tigle, indisch Bindu)

Ähnlich wie in indischen Yogaformen geht es hier um die genaue Wahrnehmung und Steuerung des feinstofflichen Körpers. Nach der buddhistischen Tantralehre ist der Dzogrim eine Simulation des Sterbeprozesses, der an anderer Stelle schon ausgeführt wurde. Wer mit den subtilen Vorgängen beim Sterben schon vertraut ist, wird in dem Prozess von Tod, Bardo und Wiedergeburt sehr viel erfolgreicher sein.

Was den subtilen Körper am Wirken hindert, ist in erster Reihe das ständige Entstehen vieler grober Geisteszustände. Dies wiederum hängt davon ab, dass stets viel Prana in den Nebenkanälen aktiv ist. Wenn nun die Winde in den Hauptkanal eintreten, dort bleiben und sich auflösen, wie es natürlicherweise beim Tod geschieht, verblassen die groben Zustände, und es erscheint die Vision des klaren Lichts. Im Dzogrim wird angestrebt, diese Vision schon bei Lebzeiten zu erfahren und die Einheit von Seligkeit und Leerheit zu erfahren.

Die Basisübung hierbei ist das Innere Feuer, sanskrit Chandali (tib. Tummo). Die Ähnlichkeiten dieser Praxis mit dem hinduistischen Kundalini-Yoga sind frappierend, zumal die Kundalini teilweise im Hinduismus auch Chandali genannt wird.

Durch einen bestimmten Pranayama-Prozess, der von Mund zu Ohr übertragen wird, sowie spezielle Körperübungen und Visualisationen wird im Bereich des Nabelchakras ein Energiefluss stimuliert, der mit zunehmender Praxis eine innere Hitze erzeugt, die den Zentralkanal in der Mitte des Körpers hochfährt. Diese Praxis führt zu großer Wonne und schließlich zum vollkommen nondualen Gewahrsein. Dabei ist es wichtig, sich die ganze Zeit als reinen, leeren Subtilkörper der Gottheit zu visualisieren.

Buddhistische Lehrer legen einen großen Wert darauf, dass dabei eine Erfahrung von Weisheit und gleichzeitiger Wonne gemacht wird. Die nicht-anhaftende Wonne-Weisheit ist das typische Gefühl, dass diese Praxis mit sich bringt.

Mehr über die Chandali-Praxis lässt sich aus dem ausgezeichneten Buch „Inneres Feuer“ von Lama Yeshe erfahren. Hier sei jedoch davor gewarnt, sich ohne Initiation und entsprechende Vorbereitung auf diese Praxis einzulassen. Sie enthält ähnlich wie das hinduistische Kundalini-Yoga viele Gefahren und sollte nur durchgeführt werden, wenn ein Lehrer in der Nähe ist, der sich wirklich auskennt und dem man vertraut. Dann kann bei eifriger Übung dieser Prozess jedoch in einigen Jahren tatsächlich aktiviert werden.

Das innere Feuer ist der erste von sechs Yogas von Naropa, die in den meisten Systemen gelehrt werden. Für Schüler, die diese Stufe gemeistert haben, sieht der buddhistische Tantra-Weg auch eine spezielle Vereinigungspraxis, Karmamudra, vor (obwohl aus Geheimhaltungsgründen viele tibetische Lehrer leugnen, dass es in ihrer Tradition so etwas gibt). Zur Praxis des Karmamudra hat mein Lehrer Dr. Nida vor einigen Jahren das erste genaue und ausführliche Buch geschrieben.

## **Sexueller Yoga im buddhistischen Tantra**

Die persönliche und sexuelle Beziehung zweier Eingeweihter kann ein weiterer Weg zur Erkenntnis der Buddhanatur sein. Buddhistisches Tantra sieht explizit auch die Möglichkeit eines sexuellen Yoga vor, wenngleich sich dieser als recht fortgeschrittene Praxis erweist.

Bruchstückhaft ist diese Möglichkeit in fast jedem Tantra oder Kommentar erwähnt; einige Tantras räumen ihnen explizit großen Raum ein, z.B. das Hevajra-Tantra oder das Chandamaharosana-Tantra.

Als Mudra wird eine Haltung beschrieben, die ein Adept bezüglich der Buddhaschaft einnimmt. Dabei ist Karma-Mudra die Haltung des konkreten Verhaltens, Jnana-Mudra die Haltung des Wissens und Maha-Mudra die unbegrenzte Haltung.

In der Sandha-Sprache lautet die esoterische Bedeutung, dass Karma-Mudra aus männlicher Perspektive die Praxis mit einer konkreten Frau ist, Jnana-Mudra die Praxis mit einer vorgestellten Dakini, und Maha-Mudra, dass man von allen Vorstellungen, die den eigenen Geist begrenzen, frei ist. Die erste Praxis steht Yogis offen, während sie Mönchen untersagt ist, die nur mit einer Jnana-Mudra praktizieren können.

Den Ausspruch von Padmasambhava „Ohne Karma-Mudra kein Maha-Mudra“ lässt sich nun auf mehrerlei Art interpretieren. Einerseits im Sinne von: Ohne konkretes In-der-Welt-Sein keine Buddhaschaft, andererseits „Ohne Sexualität keine Erleuchtung“.

Mönche verzichten aufgrund ihrer Gelübde auf diese Möglichkeit, was sich aber unter bestimmten Gesichtspunkten auch als Nachteil erweist (Helmut Poller, persönliche Mitteilung).

## Fortgeschrittene Einweihungen

Im buddhistischen Tantra sind 4 Einweihungen üblich:

1. die Vaseneinweihung, sie befähigt zur Verwirklichung des Nirmanakaya und ist mit der Kyerim-Praxis verbunden
2. Geheime Einweihung: befähigt zur Verwirklichung der Buddha-Rede, des Sambhogakaya und ist mit der Dzogrim-Praxis verbunden (Tsa-Lung-Tigle)
3. Weisheit-Bewusstseins-Einweihung: befähigt zur Verwirklichung des Buddha-Geistes und des Dharmakaya, ist mit Dzogrim verbunden, hier z.B. mit Karmamudra-Praxis
4. Kostbare Wort-Einweihung: befähigt zur Verwirklichung des Svabhavikakaya, ist formlos und mit Mahamudra- oder Dzogchen-Praxis verbunden

In der Tradition findet man ein sexuelles Ritual, das mit der Einweihung verbunden ist: der Schüler, der die Weihe erhält, bringt seine Gefährtin als Geschenk an den Guru mit.

„Eine Frau mit höchstem Vertrauen, mit unbegrenzter Erkenntnis, schöngestaltig, dem Übenden lieb, die im gleichen Yoga geübt ist, die sich an die Gelübde hält und als ebenbürtig erkennt ist: die gibt der Übende als Geschenk dem Guru. Der Guru verehrt sie und gibt sie dem Übenden.“ Während der Sadhaka draußen wartet und das Wurzelmantra rezitiert, vereinigt sich der Guru mit der Gefährtin und überträgt ihr seine Buddhanatur. Dann übergibt er sie wieder dem Schüler:

„Genau diese Göttin, diese Weisheit, nimmt der Guru und er legt ihre Hand in die Hand des diamantenen Schülers und der ruft die Vollendeten als Zeugen an. Er legt seine Hand auf des Schülers Kopf. Dann spricht der Vajra-Guru: „Durch keine andere Methode gibt es die Buddhaschaft, daher ist dies die beste Weisheit. Nicht-Zwei sind alle Gegebenheiten, aber sie sind mit dem Dasein als Zwei gekennzeichnet. Deshalb soll im Lebenskreislauf keine Trennung sein. Das ist das höchste Weisheitsgelübde aller Buddhas. Wer es in Torheit übertritt, erlangt nicht die höchste Vollkommenheit“ (Guhyasamaja Tantra)

Dies entspricht einer Vajra-Ehe.

Der Lehrer gibt dem Schüler auf einem Bananenblatt eine heilige Substanz in den Mund. Das wird oft als Mischung des Samens des Lehrers mit dem Blut der Gefährtin gedeutet. Genaueres dazu steht explizit im Chandamaharosana-Tantra.

In der abschließenden Vereinigung der Schülers mit der nun geweihten Yogini wird die Buddhaschaft auch auf ihn übertragen. (Peter Gäng)

Dieser Aspekt wird heutzutage nur symbolisch vollzogen. Ob er jemals real vollzogen wurde, lässt sich nicht feststellen. Angesichts der vielen Bedeutungsebenen der Tantras scheint auch dies so wenig ausgeschlossen wie eine rein meditative Interpretation.

## Höchste Praxis: Dzogchen und Mahamudra

Am Ende der Stufenwege steht die formlose Praxis. In den neueren Schulen, also den Sakya-, Kagyü- und Gelug-Schulen heißt diese Übertragung Mahamudra oder hohes Siegel, in den älteren Schulen der Bön und Nyingmas nennt sich die Praxis Maha-Ati, bekannter unter der tibetischen Übersetzung Dzogchen.

Diese Praktiken sind keine graduellen Methoden der Umwandlung von Gier, Hass und Unwissenheit in ursprüngliche Weisheit, wie sie oft anderen buddhistischen Lehrensätzen zugrunde liegt. Sie zielen vielmehr auf unmittelbare Erkenntnis.

Es geht um das Erkennen der ursprünglich vollkommenen Natur des Geistes, die aufgrund bisheriger Illusion lediglich nicht erkannt wurde. Dies geschieht in der Regel unmittelbar durch direkten Kontakt von Lehrer zu Schüler. Daraufhin wird die neue Sichtweise stabilisiert und den ganzen Tag über aufrechterhalten. Dieser Prozess des unmittelbaren Gewahrseins wird Rigpa genannt.

Der Schüler wird in Mahamudra und Dzogchen sehr individuell angeleitet. Diesen Lehren steht eine Vielzahl von Methoden zur Verfügung. Insgesamt atmen diese Lehren die Aura einer großen Freiheit und sind dennoch sehr präzise.

Obwohl sie traditionellerweise am Ende des tantrischen Stufenwegs stehen, gibt es auch viele Lamas, die Dzogchen- und Mahamudra-Belehrungen auch schon an Anfänger weitergeben. Somit haben diese Lehren auch die Qualität einer völlig eigenen, sehr direkt zur Sache kommenden Richtungen innerhalb des Buddhismus.

Die recht auffälligen Ähnlichkeiten des Dzogchen zu den hinduistischen Lehren des kaschmirischen Shivaismus wurden mir auch durch deren wichtigen Repräsentanten in Europa, Daniel O-dier, bestätigt.