

## **Der Übungsweg des Vajrayana**

**Allgemeine Erklärungen zum Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra**

**Der Tiefgründige Fünffache Pfad des Mahamudra (tib. Chagya Chenpo Ngadän, kurz: Ngadän) und die Sechs Yogas von Naropa sind die Essenz der Lehren des Buddha, womit es möglich ist, in einem einzigen Leben Erleuchtung zu erreichen.**

**Um den Pfad des Mahamudra und der Sechs Yogas von Naropa praktizieren zu können, muß man zuerst vollkommen von den „Vier Wegen, die den Geist verändern“ überzeugt sein. Diese werden die Vier Allgemeinen Vorbereitungen (äußeres Ngöndro) genannt. Sie sind in allen buddhistischen Schulen die Grundlage für eine erfolgreiche Praxis. Anschließend praktiziert man die Vier Besonderen Vorbereitungen (inneres Ngöndro), um sich von negativem Karma, den Hindernissen von Körper, Rede und Geist zu reinigen und um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln. Dies ist die Praxis des Mahayana.**

**Der große tibetische Heilige und Mahasiddha des 12. Jahrhunderts, Kyobpa Jigten\_Sumgön, der zweite Nagajuna, sagte:**

***„Die Vorbereitenden Übungen sind wichtiger als die höheren Übungen“.***

**Zuerst soll man diese tiefgründigen Übungen wirklich verstehen und praktizieren, bevor man mit den höheren Lehren (des Vajrayana) beginnt.**

**Die Belehrungen des Buddha und die Überlieferung des Ngadän**

**Buddha Shakyamuni hat aus Mitgefühl und Weisheit zahllose Dharma-Belehrungen gegeben. Diese sind Heilmittel gegen alle Arten von Geistesgiften und störenden Gefühlen. Die Belehrungen helfen allen Wesen, die von ihren Geistesgiften beherrscht werden, sich aus diesem leidvollen Zustand zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen. Zunächst sollten wir nach den Sutra-Belehrungen praktizieren und dann stufenweise zu den Tantra-Belehrungen fortschreiten.**

**Bevor wir die Übungen des Tantrayana ausüben, sollten wir unseren Geist vom Daseinskreislauf (Skrt. Samsara) abwenden und ihn dem Dharma zuwenden. Dies geschieht durch die Zufluchtnahme und die Meditation über die Vier Allgemeinen Vorbereitungen. Diese Vorbereitungen entsprechen dem Pfad des Sutrayana. Danach können wir voller Hingabe die Übungen des Tantrayana praktizieren und schnell die Vollkommenheit erreichen.**

**Der Text des Tiefgründigen Fünffachen Pfades von Mahamudra stammt von Gampopa. Gampopa war ein Schüler des großen tibetischen Yogi Milarepa. Gampopa fasste alle Belehrungen zusammen: sowohl die Sutra-Belehrungen als auch die Tantra-Belehrungen. Diese Essenz aller Belehrungen ist im Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra enthalten.**

**Diese Belehrungen umfassen einen stufenweisen Pfad von den Vorbereitenden Übungen über die Verwirklichung von Mahamudra bis zur vollkommenen Erleuchtung. Die werden an Hand verschiedener Texte in allen tibetischen Schulen gelehrt.**

**Der Tiefgründige Fünffache Pfad des Mahamudra besteht aus:**

- 1. den Vorbereitenden Übungen und der Entwicklung von Bodhicitta,**
- 2. der Praxis des Yidam,**
- 3. dem Guru-Yoga der vier Kayas,**
- 4. Mahamudra, dem großen Siegel,**
- 5. der Widmung des Verdienstes.**

**Die Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)**

**Um die Erleuchtung zu erlangen, sollten wir einem stufenweisen Pfad folgen und auf einer Stufe anfangen, die unseren Kenntnissen und Fähigkeiten entspricht. Da wir am Anfang noch voller Geistesgifte und störender Gefühle sind, müssen diese zuerst beseitigt werden, bevor wir die höheren Praktiken durchführen können. Dazu dienen die Vorbereitenden Übungen.**

**Es gibt drei Gruppen von Vorbereitende Übungen:**

- 1. die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro),**
- 2. die Besonderen Vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro),**
- 3. die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen (spezielles Ngöndro).**

**Die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) werden deshalb „allgemein“ genannt, weil sie in allen buddhistischen Schulen gelehrt werden, sowohl im Theravada als auch im Mahayana. Diese umfassen die drei Fahrzeuge (Pratyeka-Buddhayana, Shravakayana und Bodhisattvayana).**

**Die Besonderen Vorbereitenden Übungen sind keine allgemeinen Übungen, sondern sie werden nur auf dem Pfad des Mahayana praktiziert.**

**Die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen enthalten das Erzeugen der höchsten Einstellung: die Entwicklung von Bodhicitta.**

***Diese Vorbereitungen sind der Grundstein. Sie sind wie ein Fundament für ein Haus:***

***Wenn wir kein stabiles Fundament haben, können wir kein Haus bauen.***

**Die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen**

**Um den Geist von der Anhaftung an den Daseinskreislauf (Skr. Samsara) abzuwenden und auf die Erleuchtung auszurichten, führen wir zuerst die Allgemeinen Vorbereitenden Übungen (äußeres Ngöndro) aus:**

- 1. Um dieses Leben mit Bedeutung zu füllen, kontemplieren wir über den kostbaren Menschenkörper.**
- 2. Um die Anhaftung an weltliche Aktivitäten und an weltliche Dinge**

abzuschneiden und die Trägheit zu überwinden, kontemplieren wir über die Vergänglichkeit.

3. Um die Zusammenhänge aller Phänomene zu erkennen, kontemplieren wir über das Gesetz von Ursache und Wirkung (Skr. Karma).
4. Um die Anhaftung an diese Welt aufzugeben und uns vom endlosen Kreislauf des Daseins abzuwenden, kontemplieren wir über das Leiden im Samsara.

### **Die Besonderen Vorbereitenden Übungen**

Nachdem sich der Geist durch die Vier Allgemeinen Vorbereitenden Übungen vom leidvollen Daseinskreislauf (Samsara) abgewendet und sich auf die Buddhaschaft ausgerichtet hat, praktizieren wir die Vier Besonderen Vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro):

1. **Zufluchtnahme:** Um in den Pfad einzutreten, nehmen wir Zuflucht und machen Niederwerfungen.
2. **Reinigungspraxis von Vajrasattva:** Um uns von negativem Karma zu reinigen, visualisieren wir Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) und rezitieren sein Mantra.
3. **Mandala-Opferung:** Um die zwei Arten von Verdienst anzusammeln, opfern wir das Mandala.
4. **Guru-Yoga:** Um den Segen des Meisters (Skr. Guru) zu erhalten, praktizieren wir das Guru-Yoga.

### **Die Außergewöhnlichen Vorbereitenden Übungen**

Nachdem die Vier Allgemeinen und die Vier Besonderen Vorbereitenden Übungen beendet sind, folgt die Höchste oder Außergewöhnliche Vorbereitende Übung, die Entwicklung von Bodhicitta. Dies ist der höchste Teil der Vorbereitungen. Es wird gesagt:

*„Bodhicitta ist der einzige und höchste Weg, um die vollkommene Erleuchtung zu erreichen.“*

### **Die Zufluchtnahme – die erste der Besonderen Vorbereitenden Übungen**

Von dem Moment an, in dem wir zu den drei Juwelen Zuflucht nehmen, entwickeln wir die feste Entschlossenheit, ihnen zu folgen. Dadurch bringen wir die große Umwandlung in uns hervor, die uns zu dem unabhängigen und transzendenten Zustand führt, welcher die Buddhaschaft ist. So sagt der Buddha:

*„Die Buddhas waschen nicht den Schmutz des unheilvollen Karma mit Wasser weg;*

*sie entfernen nicht das Leid der fühlenden Wesen mit ihren Händen;*

*sie übertragen ihre Weisheit nicht an andere;*

*aber sie offenbaren die Wahrheit der absoluten Wirklichkeit.“*

Deshalb hängen die Reinigung des Karma, die Befreiung von Leid und die

**Realisation der absoluten Weisheit von unserer eigenen Praxis ab. Dies alles ist nur möglich, wenn wir Buddha, Dharma und Sangha folgen – das ist die Zuflucht.**

**Es gibt zwei Arten der Zufluchtnahme:**

- 1. die Theravada-Zuflucht,**
- 2. die Mahayana-Zuflucht.**

**Wir praktizieren die Mahayana-Zuflucht und dabei insbesondere die Vajrayana-Zuflucht. Diese unterscheidet sich von den Fahrzeugen der Pratyeka-Buddhas oder der Shravakas.**

- 1. Wir nehmen nicht zu unserem eigenen Nutzen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha oder um den Segen des Nirvana zu erreichen, sondern zum Wohle und zum Nutzen aller Wesen.**
- 2. Der zweite Unterschied ist die Zeitdauer, für die wir Zuflucht nehmen. Wir sagen: „Von jetzt an bis ich die vollkommene Erleuchtung erreicht habe, nehme ich Zuflucht.“**

**Indem wir die Qualitäten dieser Zufluchtobjekte verstehen, nehmen wir Zuflucht von ganzem Herzen, und wir haben wirklich die Absicht, diese Zuflucht zu erhalten, bis wir vollkommene Buddhaschaft erreicht haben.**

**Wenn wir auf diese Weise Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha nehmen und dabei wirklich Hingabe entwickeln, sammeln wir sehr großen Verdienst an, und unser vergangenes schlechtes Karma nimmt mehr und mehr ab.**

**Mit dieser Zufluchtnahme fängt unser Weg zur Befreiung an. Wenn wir Zuflucht nehmen, indem wir das Zufluchts-Mantra sprechen, sollten wir in unserem Geist die gleiche Einstellung haben. Das, was wir denken, sollte das gleiche sein, wie das, was wir tun. So sollten wir von ganzem Herzen Zuflucht nehmen. Diese Zufluchtnahme ist sehr wichtig, denn wenn wir nicht Zuflucht nehmen, tragen auch alle anderen Übungen, die wir ausführen, z.B. Mantra-Rezitationen usw., keine Früchte.**

**Diesen Pfad sind alle großen Lehrer und alle großen Siddhas der Vergangenheit gegangen. Sie haben uns diesen Weg gezeigt, und ob wir ihn jetzt praktizieren oder ob wir ihn nicht praktizieren, das liegt bei uns.**

**Zufluchtsgebet**

*Alle Lebewesen, so grenzenlos wie der Himmel, und ich  
nehmen Zuflucht zum gütigen Wurzel-Lama und den Lamas der Linie.  
Wir nehmen Zuflucht zum Mandala der Yidams;  
wir nehmen Zuflucht zu den Buddhas;  
wir nehmen Zuflucht zum vollkommenen Dharma.  
Wir nehmen Zuflucht zu der vortrefflichen Gemeinschaft der Sangha.  
Wir nehmen Zuflucht zu allen edlen Dakas, Dakinis, Schützern und Wächtern des  
Dharma,  
die das Auge der Weisheit besitzen.*

## **Die Reinigungspraxis des Vajrasattva– die zweite der Besonderen Vorbereitenden Übungen**

**Auf dem Pfad des Tantra- oder Vajrayana werden die Früchte der Erleuchtung als Pfad benutzt. Um diesem Weg zu folgen, führen wir die entsprechenden Übungen durch, die in den Belehrungen zu den stufenweisen Pfaden beschrieben werden. Ein Teil der Übungen zur Vorbereitung für die fortgeschrittenen Methoden ist die Reinigungspraxis von Vajrasattva und die Rezitation des 100-Silben-Mantras.**

**Die Mantra-Rezitation von Vajrasattva ist die beste Methode, um negatives Karma der Vergangenheit zu reinigen. Um die Praxis von Vajrasattva auszuüben, erhält man zuerst eine Einweihung oder Ermächtigung zur Praxis. Außerdem braucht man einen qualifizierten Lehrer, von dem man die Erklärungen zur Praxis erhält, um diese dann entsprechend durchzuführen. Die Erklärungen zur Praxis beschreiben die Durchführung der entwickelnden oder aufbauenden Phase der Meditation (kye rim) sowie der vollendenden Phase der Mediation (dzog rim).**

**In der entwickelnden Phase gibt es verschiedene Arten der Praxis, wie z.B. „den in einem Augenblick entstehenden Yidam“. Die entwickelnde Phase der Meditation kann auch in einem stufenweisen Aufbau erklärt werden. In den Belehrungen im Zusammenhang mit dem Tiefgründigen Fünffachen Pfad des Mahamudra werden Erklärungen zur Praxis des Vajrasattva auf der Ebene der Vorbereitenden Übungen gegeben.**

**Indem wir die Meditation nach den entsprechenden Belehrungen ausführen und weiter entwickeln, können wir alle geistigen Verdunkelungen, Befleckungen und alles negative Karma vollständig reinigen. Die Praxis von Vajrasattva ist die höchste und tiefgründigste Methode der Reinigung. Sie ist eine der vorbereitenden Übungen auf dem stufenweisen Pfad, in der wir uns in unserem gewöhnlichen Körper vorstellen können. Sie ist eine Grundlage für alle fortgeschrittenen Übungen und auch für Anfänger geeignet, da diese Visualisation nicht so umfangreich ist. Jedoch sollte man zunächst mit einigen allgemeinen Grundlagen vertraut sein, da es am Anfang schwierig ist, das lange Mantra von Vajrasattva zu lernen.**

**Um die Praxis von Vajrasattva zu vervollständigen, sollten wir jede heilsame Handlung ausüben und sie nicht vernachlässigen oder für gering achten, auch wenn sie noch so klein erscheint. So hat der erklärt: „Es kommt ein Tropfen zum anderen, und schließlich entsteht daraus ein ganzer Ozean.“ Ebenso sollten wir in bezug auf unsere heilsamen Handlungen denken. Andererseits sollten wir auch die unheilsamen Handlungen betrachten und nicht denken, daß diese harmlos sind, sondern wir sollten bedenken, daß ein einziger Funke einen großen Haufen von Gras verbrennen kann – selbst, wenn dieser so groß ist wie der Berg Meru.**

**Deshalb sollte man am Anfang seine Aufmerksamkeit auf seine Handlungen und sein Karma lenken. Mit der Zeit nimmt die Praxis dann immer mehr zu.**