

Die Reinigungs-Praxis von Vajrasattva



von Geshe Thubten Ngawang

Die Vajrasattva-Meditation dient dazu, den Geist von negativem Karma zu reinigen. Sie ist eines der vier Gegenmittel zur Reinigung von vergangenen unheilvollen Handlungen, nämlich das regelmäßige Praktizieren heilsamer Übungen. Die Meditation über Vajrasattva ist ein besonders effektives Mittel, um negatives Karma zu bereinigen, insbesondere auch, wenn es sich um Verfehlungen gegen tantrische Gelöbnisse handelt. In einem Tantra wird der Buddha nach der Wirkung der Vajrasattva-Praxis gefragt. Er zieht folgenden Vergleich: Ebenso wie ein Licht in einem Moment die Dunkelheit in einem Raum vertreibt und alles hell erleuch-

tet, so vernichtet die Rezitation des Mantras von Vajrasattva und die Meditation über ihn in einem Moment das negative Karma, das man in Äonen, das heißt in unzähligen Leben angesammelt hat. Weiter heißt es dort, daß die Rezitation und Meditation zu Vajrasattva wie ein heftiges Feuer ist, das alle negativen Handlungen und schlechtes Karma verbrennt. Gerade in Verbindung mit der Ethik lodert dieses Feuer heftig auf und verbrennt alles negative Karma. Die Ethik ist wie der Wind und die Rezitation und Meditation zu Vajrasattva sind wie das Feuer. Wenn Feuer und Wind zusammenkommen, dann können sie ein Feuer entflammen. Die Vajrasattva-Praxis wird in Verbindung mit der Ethik auch mit einem starken Sonnenlicht verglichen, das auf Schnee

HEILSAME ÜBUNGEN ALS GEGENMITTEL

In einem Text von Śāntideva, dem *Kompendium der Übungen*, werden verschiedene heilsame Übungen erwähnt, die man ausführen sollte, um unheilvolles Karma zu reinigen. Dazu zählen insbesondere:

1. Sūtras rezitieren,
2. über die tiefgründige Leerheit meditieren,
3. heilsame Handlungen im Zusammenhang mit der Herstellung und Restaurierung von Bildnissen und Statuen des Buddha durchführen,
4. Darbringung von Opfergaben,
5. Rezitation der Namen oder Namensmantras von Buddhas und Bodhisattvas,
6. Rezitation von Mantras oder sogenannten Dhāraṇīs (längeren Mantras).

trifft und diesen in einem Moment zum Schmelzen bringt. Die verschiedenen heilsamen Eigenschaften und Meditationen verstärken sich gegenseitig. Die Verbindung von ethischer Lebensführung und der Vajrasattva-Meditation bringt eine besonders starke Kraft hervor, unheilbares Karma zu beseitigen. Sobald ein heilsamer Faktor im Geist vorhanden ist, werden auch die anderen positiven Faktoren gestärkt. Das gleiche gilt leider auch für die unheilsamen Eigenschaften wie Verblendung, Begierde, Haß etc. Je stärker eine Leidenschaft ist, um so mehr werden auch die anderen anwachsen. Beschäftigen wir uns mit der Vajrasattva-Praxis, sollten wir es mit der Motivation tun, unseren Geist von negativem Karma zu reinigen. Ähnlich wie ein Mond am Vollmondtag erstrahlt, wenn der Himmel wolkenlos ist, so sollten wir denken, daß wir die Tugenden unseres Geistes erstrahlen lassen und uns von den hindernden Eigenschaften reinigen wollen.

Voraussetzung für die Durchführung dieser Meditation ist die Initiation. Einige haben schon große Initiationen aus dem Höchsten Yoga-Tantra erhalten, z.B. Kālacakra-Initiation, Guhyasamāja, Yamāntaka, Cakrasaṃvara, oder aus dem Kriyā-Tantra wie Avalokiteśvara, Tārā oder Vajrasattva. Wenn wir die folgenden Erklärungen zu Vajrasattva lesen und die Praxis ausüben möchten, sollten wir uns vornehmen, irgendwann die entsprechende Initiation zu nehmen.

Zufluchtnahme und Aufbau der Gottheit

Die Praxis beginnt mit der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes. Wir führen uns die Vorzüge der drei Zufluchtobjekte Buddha, Dharma und Saṅgha vor Augen und machen uns klar, daß wir den verschiedenen Gefahren des Daseinskreislaufes ausgesetzt sind und dauerhaften Schutz benötigen; die drei Juwelen können diesen Schutz bieten. So entwickeln wir Vertrauen in sie. Wir nehmen also Zuflucht, basierend auf

der Furcht vor den Leiden des Daseinskreislaufes und mit dem Vertrauen, daß die drei Juwelen Schutz vor diesen Leiden bieten können. Als nächstes denken wir an die unendlich vielen fühlenden Wesen, die den ganzen Raum durchdringen, die unzählige Male unsere Mütter gewesen sind, denen wir viel Freundlichkeit und Hilfe zu verdanken haben und die jetzt auf unsere Hilfe angewiesen sind. Wir bringen den Wunsch hervor, die Wesen aus den Gefahren des Daseinskreislaufes und des persönlichen Nirvāṇa zu befreien und zur vollkommenen Erleuchtung eines Buddha zu führen. Wir erzeugen den Erleuchtungsgeist in fehlerfreier Weise, vollständig, so daß alle Elemente enthalten sind. Der Erleuchtungsgeist besteht in einem zweifachen Wunsch: dem Streben nach dem Wohl der Wesen und dem Streben, zu diesem Zweck die Buddhaschaft zu erreichen. Wenn diese beiden Faktoren vorhanden sind, ist der Erleuchtungsgeist in vollständiger Weise entwickelt. Außerdem bedeutet fehlerfrei, daß wir den Wunsch nach Erleuchtung zum Wohle der Wesen nicht nur in bloßen Worten zum Ausdruck bringen oder einfach nur herunterrezitieren, sondern daß wir unseren Geist auch entsprechend schulen und die Rezitation mit einem echten Gefühl dafür, was der Erleuchtungsgeist bedeutet, ausführen; wir bemühen uns darum, diese Geisteshaltung in einer unverfälschten Weise im eigenen Geist wachzurufen.

Nachdem wir dreimal die Zufluchtnahme und die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes rezitiert haben, folgt der Hauptteil. Wir denken uns zu Beginn, daß eine weiße Silbe PAM auf unserem Scheitel erscheint, und zwar plötzlich, ähnlich wie ein Regenbogen

am Himmel erscheint oder wie im Fernsehen plötzlich Bilder eingeblendet werden; allerdings gibt es einen gravierenden Unterschied, nämlich daß es im Fernsehen ganz gewöhnliche Erscheinungen sind und eine gewöhnliche Leere, in der die Dinge erscheinen. Bei der Vajrasattva-Praxis handelt es sich nicht um einen gewöhnlichen leeren Raum, sondern um die endgültige Realität. Wir rufen in uns das Verständnis der Leerheit wach, so gut wir können. Wir visualisieren die Gottheit immer in Verbindung mit dem Verständnis, daß alle Erscheinungen leer sind von inhärenter Existenz. Wir führen alle Visualisationen in dem Bewußtsein der vollkommenen Tugenden durch, die ein Buddha besitzt, und verbinden dieses Bewußtsein mit

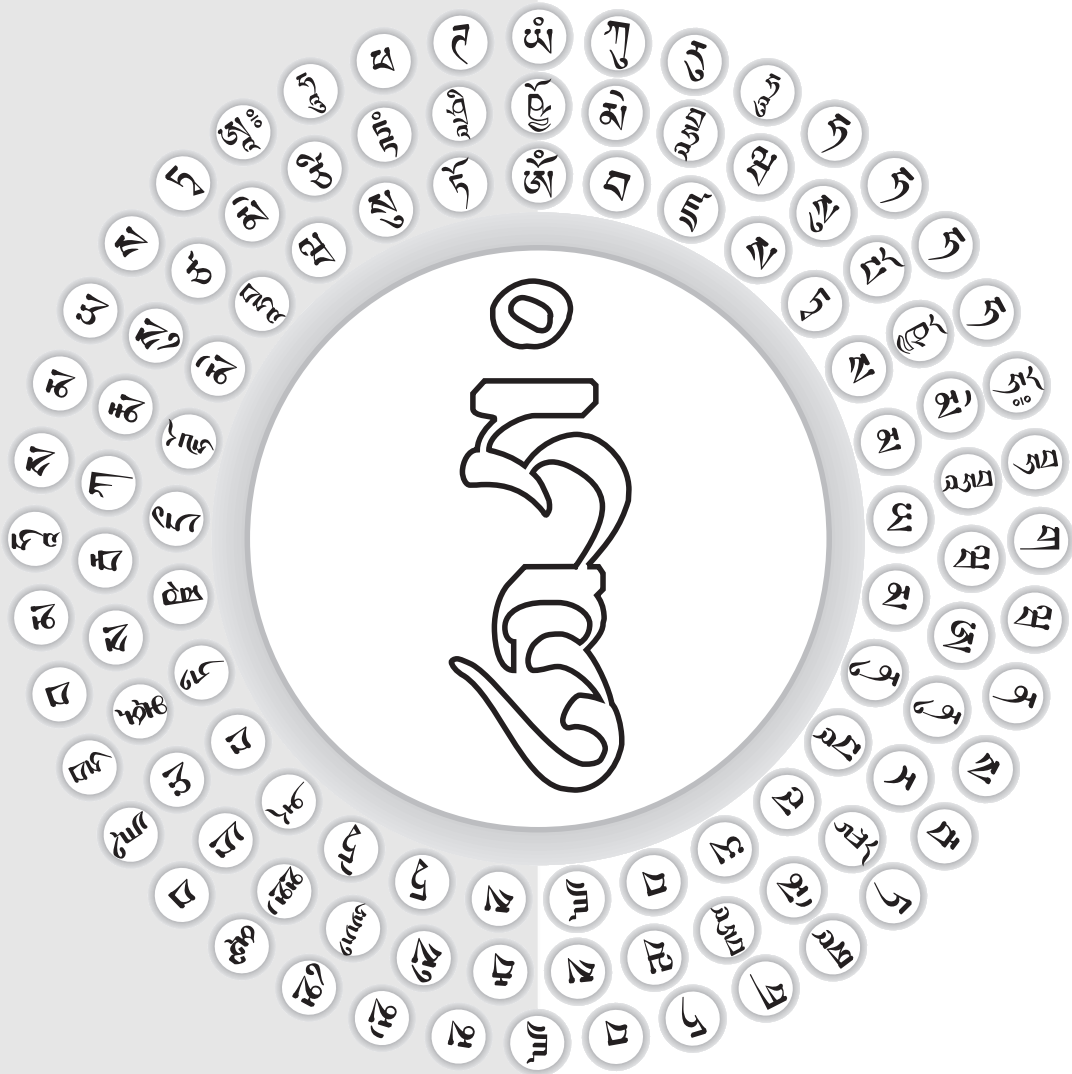
diesem Erkenntnis, daß all diese Erscheinungen leer sind von inhärenter Existenz. So praktizieren wir die Einheit von Methode und Weisheit, wie sie im Tantra auf besondere Weise erklärt wird.

Die Silbe PAM auf unserem Scheitel schmilzt ähnlich wie Butter in der Hitze und nimmt die Gestalt einer weißen Lotosblüte mit acht Blättern an; das Zentrum der Blüte ist gelblich. Zwischen dem Innern und den Blütenblättern befinden sich die Staubgefäße, die wir uns ebenfalls vorstellen. Aus einer Silbe ĀḤ entsteht eine waagerechte weiße

Mondscheibe von der Größe des Zentrums der Lotosblüte, so daß außen herum nur noch die Blätter zu sehen sind. Auf dieser Lotosblüte mit der Mondscheibe erscheint dann in einem Moment die weiße Silbe HŪṂ. Diese schmilzt und wandelt sich in ein weißes Vajra mit fünf Speichen um, das senkrecht steht. Die fünf Speichen sind die vier Stege in den vier Richtungen und der Steg in der Mitte dazwischen. Im Zentrum dieses Vajra befindet sich wiederum eine weiße Silbe HŪṂ. Von dem Vajra gehen unzählige Lichtstrah-



HŪṂ ist die Keimsilbe von Vajrasattva.



(aus Geshe Rabten: *Auf dem Weg zur Geistigen Freude.*)

Visualisierung während der Rezitation des Mantras:

In Vajrasattvas Herz stellen wir uns die Silbe HŪṂ auf einer flachen Mondscheibe vor, umgeben von dem Hundertsilben-Mantra.

len in alle Richtungen aus und vollführen die zwei Aufgaben: Sie reinigen die Wesen von allem negativen Karma, von Leiden und Krankheiten und versetzen sie in Glückseligkeit. Das Licht geht dann zu allen Buddhas und Bodhisattvas und bringt ihnen Opfergaben dar, um sie zu erfreuen. Das Licht kommt wieder zurück und verschmilzt mit dem Vajra. Das Wesentliche ist hier, daß wir an die Gottheit denken. Sobald wir uns einen so reinen, vollkommenen Buddha wie Vajrasattva vergegenwärtigen, erhalten wir im gleichen Moment Segen, unser Geist wird gereinigt und wir sammeln gute Eindrücke an. Das liegt in der vollkom-

menen Natur dieser Gottheit begründet.

Von dem Vajra mit der Silbe HŪṂ über dem eigenen Kopf auf Lotos und Mond strömt Licht zu den Wesen und reinigt sie, und danach strahlt es zu den Buddhas und Bodhisattvas aus. Es sammelt sich zuletzt wieder in dem Vajra und der Silbe HŪṂ, diese schmelzen zu Licht, und daraus geht die Gestalt Vajrasattvas über dem eigenen Kopf hervor. Vajrasattva ist von weißer Körperfarbe und hat ein Gesicht und zwei Arme; er hält einen Vajra in der rechten Hand und in der linken eine Glocke. Die Gottheit trägt wunderbare Kleidung von göttlicher Seide und ist

mit Juwelen geschmückt. In den drei Zentren der Gottheit erscheinen die drei Silben, welche Körper, Rede und Geist symbolisieren, nämlich im Scheitel die weiße Silbe OM, in der Kehle die rote Silbe AH und im Herzen die blaue Silbe HŪṂ. Man visualisiert Vajrasattva in der gleichen Blickrichtung wie man selbst. Dies war die Visualisation des Gelöbniswesens, das heißt des vorgestellten Wesens. Vom Herzen Vajrasattvas strömt Licht aus, das die Weisheitswesen einlädt, die dann mit dem vorgestellten Vajrasattva über dem eigenen Kopf verschmelzen. Die Weisheitswesen, die aus allen Richtungen kommen, sind Vajrasattva selbst, sie se-

hen genauso aus wie er. In manchen Texten werden die Silben JA HŪṂ BAM HOH rezitiert, um anzuzeigen, daß die Weisheitswesen kommen, mit dem visualisierten Vajrasattva verschmelzen und ohne Unterschied eins mit ihm werden. Dann geht nochmals Licht von der Silbe HŪṂ im Herzen Vajrasattvas aus und lädt die Initiationsgottheiten ein, welche Ritualvasen mit Nektar tragen und die Initiation erteilen. Dabei rezitieren sie das Mantra OM SARVA TATHAGATA ABISHEKATA SAMAYA SHRIYE HŪṂ. Natürlich ist ein Vajrakörper, wie Vajrasattva ihn besitzt, völlig rein und bedarf keinerlei Waschungen mehr. Da wir selbst jedoch von falschen Vorstellungen geprägt sind, mangelndes Vertrauen und unreine Wahrnehmungen in bezug auf die Buddhas und Buddha-Körper haben, wird die Initiation oder Waschung durchgeführt. Sie weist uns darauf hin, daß die Gottheit keinerlei Befleckungen hat. Vajrasattva wird ganz angefüllt mit dem Weisheitsnektar, von dem ein Rest auf dem Kopf übrigbleibt, der die Gestalt von Buddha Akṣobhya annimmt.

Vorbereitung der Mantra-Rezitation

Nun folgt die Mantra-Rezitation mit den speziellen Visualisationen zur Reinigung. Wer eine große Initiation erhalten hat, kann sich in der Meditation selbst als Gottheit hervorbringen und sich dann zusätzlich Vajrasattva über dem eigenen Kopf vorstellen, wie es beschrieben wurde. Die Besonderheit ist nun, daß wir uns in unserer gewöhnlichen, zu läuternden Gestalt innerhalb des Tropfens über der Silbe HŪṂ im Herzen der Gottheit visualisieren. Wenn wir können, stellen wir uns hier auch noch andere Wesen vor, für die wir diese Meditation durchführen, am besten alle fühlenden Wesen. Wir denken uns also uns selbst zusammen mit den anderen Wesen in dem Tropfen auf der Silbe HŪṂ, sofern wir dazu in der Lage sind. Es reicht allerdings auch aus, wenn wir uns allein in dem Tropfen der Silbe HŪṂ vorstel-



Vajra und Glocke sind Attribute tantrischer Meditationsgottheiten. Sie symbolisieren die altruistische Methode und die Weisheit der endgültigen Realität aller Erscheinungen.

len. Wer keine große Initiation erhalten hat, kann sich Vajrasattva über dem eigenen Scheitel vorstellen.

Wir sollten uns bewußt machen, daß unser Geist seit anfangsloser Zeit unter dem Einfluß von Leidenschaften und negativen Geisteszuständen wie Haß, Begierde und Unwissenheit steht. Es gibt keine Leidenschaft, die noch nicht in uns entstanden ist oder die nicht bei den Wesen aktiv wäre. Motiviert von negativen Geisteszuständen haben wir selbst und die anderen Wesen eine Vielzahl von unheilsamen Handlungen angehäuft. Die Anlagen daraus sind mit unserem Geist verbunden, und wenn wir uns nicht von ihnen befreien, sie bereinigen, dann besteht die große Gefahr, daß sich im Tod ein solches unheilvolles karmisches Potential auswirkt und wir in sehr leidvolle Zustände geraten. Wir entwickeln an diesem Punkt starke Reue über unsere unheilsamen Handlungen der Vergangenheit und eine starke Erkenntnis ihrer negativen Natur.

Im Herzen von Vajrasattva über dem eigenen Kopf befindet sich eine Mondscheibe, die einen strahlenden Glanz und kühlendes Licht hat. Den Mond sollten wir uns als eine flache Scheibe vorstellen und darauf senkrecht stehend die Silbe HŪṂ visualisieren. Die Silbe HŪṂ ist von weißer Farbe und umgeben von den 100 Silben des Vajrasattva-Mantras, die im Uhrzeigersinn um die Silbe aufgebaut sind. Wir stellen uns diese Buchstaben nicht wie normale, geschriebene Buchstaben vor, in dem Sinne, daß jemand sie mit Tinte auf die Mondscheibe geschrieben hätte oder daß dort aus irgendwelchen Materialien gefertigte Buchstaben wie Figuren aufgestellt wären, sondern wir vergegenwärtigen uns, daß dort das höchste Weisheitsbewußtsein des Buddha Gestalt annimmt in Form der Silben, die Lichtnatur haben. Die Silben sind konkret sichtbar, so daß wir sie richtig anfassen könnten, wenn wir in der Nähe wären, aber sie haben keine feste, massive Gestalt. Der bloße Anblick dieser Buchstaben hat schon einen großen Segen und löst Freude und Glück im Geist aus; wir sammeln dadurch gute Eindrücke, die für die Befreiung förderlich sind. Da das Mantra, die Mondscheibe und die Silbe HŪṂ alle weiß visualisiert werden, mag es sein, daß wir sie nicht auseinanderhalten können. Dazu wird in den mündlichen Anweisungen der Lamas der Hinweis gegeben, daß wir uns die verschiedenen Dinge in leicht unterschiedlicher weißer Farbe vorstellen können, etwa Vajrasattva selbst in der Farbe von Kristall, die Mondscheibe in der Farbe von Muscheln und die Mantrasilben mit einem leicht silbrigen Glanz. Die Silbe HŪṂ ist umgeben von einer Art Perlenkette, wobei die einzelnen Perlen wie Lichtperlen sind.

Wir können uns viele Manifestationen von Vajrasattva vorstellen, eine Gestalt auf dem Kopf eines jeden fühlenden Wesens, das man um sich herum visualisiert. Von der Silbe HŪṂ im Herzen von Vajrasattva über dem eigenen Kopf gehen Lichtstrahlen aus; an der Spitze eines jeden Lichtstrahls befindet sich eine weitere Manifestation von Vajrasattva. Wir können so medi-

tieren, wenn wir dazu in der Lage sind. Aus der Silbe HŪṂ im Herzen von Vajrasattva gehen weitere Lichtstrahlen aus, an deren Ende sich Götter befinden, die vielfältige Opfergaben in den Händen tragen und diese den Buddhas und Bodhisattvas in allen Richtungen darbringen. Die Lichtstrahlen nehmen den Segen aller Buddhas an, die von diesen Opfergaben erfreut sind, sammeln sich und kommen zurück, so daß sich der Segen aller Buddhas in der Silbe HŪṂ im Herzen Vajrasattvas über dem Kopf sammelt. Dadurch nimmt Vajrasattva eine besondere Pracht und Ausstrahlung an, da er den Segen aller Buddhas in sich absorbiert hat. All dies sind Vorstellungen, die dazu dienen, die eigene unreine Sicht der Gottheit zu reinigen und deutlich ins eigene Bewußtsein zu rufen, welche erhabenen Qualitäten sie besitzt. Wir denken, daß Vajrasattva die vollendete Kraft und Fähigkeit hat, unheilsames Karma zu beseitigen. Mit dieser Visualisation führen wir dann die Rezipitation des Mantras durch.

Visualisation der Reinigung

Es gibt drei verschiedene Arten, die Reinigung zu meditieren: erstens die Ausspülung der Negativitäten von oben nach unten, zweitens von unten nach oben und dritten die Beseitigung

der massiven Anhäufung von negativem Karma. Ich werde sie der Reihenfolge nach erklären.

genommen hat. Wir denken, daß diese negativen Potentiale von oben nach unten herausgewaschen werden. Sie ver-

OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPĀLAYA VAJRASATTVA-
TVENOPATIṢṬHA DR̥ḌHO ME BHAVA SUTOṢYO ME BHAVA
SUPOṢYO ME BHAVA ANURAKTO ME BHAVA SARVA
SIDDHIṂ ME PRAYACCHA SARVAKARMA SUCA ME CITTAM
ŚREYAḤ KURU HŪṂ HA HA HA HA HOḤ BHAGAVAN SARVA-
TATHĀGATAVAJRA MĀ ME MUṆCA VAJRĪBHAVA MAHĀ-
SAMAYASATTVA ĀḤ HŪṂ PHAṬ

Die Ausspülung der Negativitäten von oben nach unten: Aus der Silbe HŪṂ im Herzen des Vajrasattva über dem Scheitel fallen Ströme von Nektar herab, die durch die eigene Fontanelle in uns einfließen, durch die verschiedenen Kanäle des Körpers und die Cakras. Wenn wir unsere Perspektive erweitern wollen, denken wir, daß eben solche Ströme von Nektar von den Emanationen Vajrasattvas über den Köpfen der anderen Wesen ausgehen und sie auf die gleiche Art mit Nektar angefüllt werden. Durch das Einströmen des Nektars werden die verschiedenen Hindernisse beseitigt: die Anlagen von den negativen unheilsamen Handlungen sowie die Befleckungen, die sie zurückgelassen haben, aber auch die verschiedenen Verfehlungen und Übertretungen von den Gelübden und Verpflichtungen, die man auf sich

lassen den Körper in Form schwarzer Flüssigkeiten wie Tinte durch die unteren Ausscheidungsorgane und durch die Poren des Körpers. Das geschieht bei einem selbst und bei allen anderen Wesen. Wir entwickeln die Überzeugung, daß wir vollständig gereinigt werden. Der Nektar ist keine gewöhnliche Flüssigkeit, sondern die Manifestation der Vollendung von Methode und Weisheit, die der Buddha erlangt hat. Das höchste Weisheitsbewußtsein des Buddha, frei von allen Fehlern, nimmt die Gestalt von Nektar an, und weil der Nektar diese Natur hat, ist in ihm alle Kraft, negatives Karma zu beseitigen. Am Ende ist unser Körper strahlend wie ein Kristall – von außen und innen völlig rein.

Die Reinigung von unten nach oben: Wir selbst und alle anderen Wesen werden von dem Nektar, der von Vajrasattva kommt, angefüllt vom Scheitel bis zur Sohle. Das negative Karma, das wir seit anfangloser Zeit angesammelt haben, wird in Gestalt schwarzer Flüssigkeiten von dem Nektar von unten nach oben gespült und verläßt den Körper durch die oberen Öffnungen und die Poren des Körpers. Es ist ein ähnlicher Vorgang, wenn wir einen Behälter, der mit Gras gefüllt war, reinigen wollen. Wenn wir Wasser hineinspritzen, werden die Rückstände nach oben geschwemmt. Am Ende stellen wir uns wieder vor, daß wir ganz rein gewaschen sind.

Die Reinigung der massiven Anhäufung: Alle Negativitäten, also alles schlechte Karma, Übertretungen von Gelübden und Disziplin und ähnli-

DIE DREI ARTEN DER REINIGUNG

Bei der Rezipitation des Mantras können wir uns den Reinigungsvorgang wie folgt vorstellen:

1. Nektar tritt durch den eigenen Scheitel ein und reinigt den Körper von oben nach unten. Schwarze Substanzen als Symbol für alle Negativitäten werden nach unten ausgeschieden.
2. Nektar tritt durch den eigenen Scheitel ein und reinigt den Körper von unten nach oben. Schwarze Substanzen werden nach oben gespült und verlassen den Körper durch die oberen Körperöffnungen.
3. Alle Negativität sammelt sich als schwarze Masse im eigenen Herzen. Nektar fließt vom Scheitel herab und trifft auf diese Masse. Die schwarze Masse wird durch die Poren ausgeschieden.

Die Silben des Mantras von Vajrasattva

Die erste Silbe ist OM. OM besteht aus den drei Buchstaben Ā, O und MA. Sie symbolisieren Körper, Rede und Geist der Buddhas, hier speziell von Vajrasattva. Durch Aussprechen der Silbe OM zu Beginn des Mantras ruft man Vajrasattva an, man bittet quasi um seine Aufmerksamkeit und seine Hilfe. Weiter lautet das Mantra OM VAJRASATTVA SAMAYAM ANUPĀLAYA. VAJRASATTVA ist der Name der Gottheit Vajrasattva. SAMAYA heißt „Gelübde, Gelöbniß, Versprechen“; man erinnert Vajrasattva damit an sein Gelöbniß, zum Wohle der Wesen zu wirken. ANUPĀLAYA heißt: „halte, behüte [dein Gelöbniß]“.



VAJRASATTVATVENOPATIṢṬHA bedeutet: „Vajrasattva, sei mir nah“ oder „bleibe bei mir“. DRDHO ME BHAVA: „Verleihe mir eine stabile, feste Natur“. SUTOṢYO ME BHAVA: SUTOṢYO heißt „große Freude“, insgesamt bedeutet es „verleihe mir die Natur von großer Freude.“ SUPOṢYO ME BHAVA hat eine ähnliche Bedeutung wie der vorhergehende Satz: „Verleihe mir die Natur der höchsten Freude.“ ANURAKTO ME BHAVA: ANURAKTO heißt wörtlich „anhaften, anhängen“. Wenn wir sagen, „verleihe mir die Natur der Anhaftung“, ist hier jedoch nicht die gewöhnliche Begierde gemeint, sondern das Mitgefühl und die reine liebevolle Zuneigung des Buddha. Wir bitten Vajrasattva, uns die Natur von reiner, liebevoller Zuneigung zu verleihen. SARVASIDDHIṀ ME PRAYACCHA: SARVA bedeutet „alle“, SIDDHI bezieht sich auf die Siddhis oder Verwirklichungen auf dem Pfad, ME ist der Dativ von „ich“, und PRAYACCHA bedeutet „gewähre mir“. So liest sich der ganze Satz: „Gewähre mir alle Siddhis.“

SARVAKARMA SUCA ME: SARVA heißt „alle“ und KARMA ist die „Handlung“. SARVAKARMA SUCA ME bedeutet „Gewähre mir alle Handlungen.“ CITTAṀ ŚREYAḤ KURU: CITTA ist der „Geist“ und ŚREYAḤ bedeutet „Herrlichkeit, Pracht“, KURU: bitte mache. Zusammen rezitieren wir hier: „Bitte versetze meinen Geist in einen Zustand der Pracht und Herrlichkeit.“ Danach wird die Silbe HŪṀ ausgesprochen; sie symbolisiert die Qualitäten des Geistes des Buddha, das Vajra des unerschütterlichen Buddha-Geistes. Dieser hat verschiedene Aspekte, die man auch die fünf Weisheiten nennt, welche durch die Silben HA HA HA HA HOḤ repräsentiert werden.

BHAGAVAN ist der „Gesegnete“. Das tibetische Wort Tschom-dän-dä (*bCom ldan 'das*) besteht aus drei Silben: *tschom* heißt „zerstören, vernichten“; *dän* bedeutet „versehen sein mit / im Besitz sein von“, und *dä* steht für „etwas hinter sich gelassen haben“. Der Buddha ist jemand, der

alle Arten von Übel beseitigt hat und der mit allen Qualitäten ausgestattet ist, insbesondere werden in diesem Zusammenhang sechs Qualitäten genannt. Der Buddha hat den Daseinskreislauf und das rein persönliche Nirvāna überwunden. Den Begriff Bhagavan kann man allgemein verstehen für alle Fahrzeuge des Buddhismus. Speziell im tantrischen Zusammenhang

würde man darauf hinweisen, daß der Buddha alle Hindernisse aufgegeben hat, die im Tantra zu überwinden sind, auch die subtilen Hindernisse in Form der gewöhnlichen Erscheinungs- und Beurteilungsweisen, und schließlich alle begrifflichen Bewußtseinszustände, selbst die subtilsten, die man die weiße Erscheinung, die rote Zunahme und das schwarze nahe Erreichen nennt.

SARVATATHĀGATAVAJRA heißt „alle Vollendeten“, also alle Buddhas, „...“, die wie ein Vajra sind.“. MĀ ME MUṆCA: MĀ ist ein Negationspartikel, ME „mich“, und MUṆCA bedeutet „aufgeben“. So heißt der Satz: „All die Tathāgatas, die wie ein Vajra sind, mögen mich nicht aufgeben.“ oder „All Ihr Tathāgatas mit Vajra-Natur, bitte gebt mich nicht auf.“ VAJRĪBHAVA bedeutet Vajra-Natur, und MAHĀSAMAYA heißt „großes Gelöbniß“ und SATTVA ist das Wesen. Wenn man also rezitiert: VAJRĪBHAVA MAHĀSAMAYASATTVA ruft man damit Vajrasattva und alle Buddhas als diejenigen mit Vajra-Natur und mit dem großen Gelöbniß an.

Die Silbe ĀḤ ist die Keimsilbe, die die vajragleiche Rede der Buddhas symbolisiert, die Qualitäten der Rede der Buddhas. Außerdem symbolisiert die Silbe ĀḤ die Leerheit, die Entstehungslosigkeit, bzw. das nicht inhärente Entstehen aller Phänomene. Die Silbe HŪṀ symbolisiert das höchste Weisheitsbewußtsein der Buddhas oder die höchste Weisheit, die die Natur von großer Glückseligkeit hat. Die Silbe PHAṬ am Ende ist ein Laut der Zerstörung von negativen Kräften. Durch diese Silbe kommt zum Ausdruck, daß mit den Qualitäten, wie sie dem Geist eines Buddha zueigen sind, alle negativen Kräfte zerstört werden. Man spricht die Laute aus als Symbol dafür, daß alles schlechte Karma und alle Hindernisse beseitigt werden. In den tantrischen Kommentaren steht, daß die Silbe PHAṬ ein Laut ist, der zum Ausdruck bringt, daß alle negativen Kräfte zusammen mit ihren „Begleitern“ oder Begleiterscheinungen, den Leidenschaften wie Haß, Gier und Verblendung, zerstört werden, denn alle negativen Geisteszustände fördern wieder andere negative Geisteszustände, die wiederum begleitet werden vom begrifflichen Denken, das auf den höchsten Stufen völlig überwunden wird.

ches, sammelt sich in der Höhe des Herzens und nimmt die Gestalt eines dichten, schwarzen Ovals an; es sieht aus wie ein Ei und ist wie eine Masse aus negativem Potential. Ströme von Nektar fließen von Vajrasattva herab, treten durch den Scheitel ein und treffen auf diese schwarze Masse. Man kann es damit vergleichen, daß man einen harten Wasserstrahl auf einen Staubhaufen richtet; der Staub wird in alle Richtungen aufgewirbelt. Genauso stellen wir uns vor, daß durch den Strom von Nektar dieses schwarze Ei zerstört wird und alle Negativitäten, die es verkörperte, durch die Poren und Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden, so daß nichts mehr übrig bleibt. So werden wir selbst und alle anderen Wesen völlig gereinigt.

Wenn wir 21 Mantras rezitieren, können wir zu jeder dieser drei Visualisationen sieben Mantras sprechen. Wer gerne 28 Mantras täglich rezitiert, stellt sich bei den letzten sieben Mantras vor, daß alle drei Reinigungen gleichzeitig geschehen. Eine Alternative ist, daß wir uns bei der Rezitation vorstellen, zuerst die negativen Handlungen des Körpers zu reinigen, dann die der Rede und die des Geistes; wir können jeweils sieben Mantras sprechen. Wer 28 Mantras rezitiert, denkt beim vierten Durchgang, daß er alle verbleibenden Unreinheiten von Körper, Rede und Geist gleichzeitig läutert.

Schließlich müssen wir uns noch Gedanken über die Entsorgung dieser schwarzen Flüssigkeiten machen. Wir können uns vorstellen, wie sich die Erde unter uns öffnet. Sie hat sieben Schichten, und in der untersten Schicht verweilt der Herr des Todes, der eine Versinnbildlichung von unfreiwilligem Tod und Vergänglichkeit ist, die wir im Daseinskreislauf erleben. Natürlich handelt es sich nicht um ein Lebewesen, wie wir es manchmal in Abbildungen sehen, sondern der Tod verkörpert sich in einem roten Stier oder Ochsen mit weit aufgerissenem Maul. Wir stellen uns vor, wie die schwarzen Flüssigkeiten aus unserem Körper in seinen Schlund gelangen, und es bereitet ihm großes Vergnügen, alles aufzusaugen. Der Herr des Todes



Zufluchtobjekt Buddha Śākyamuni: die Zufluchtnahme steht am Anfang jeder buddhistischen Praxis.

ist ganz zufriedengestellt, und wir denken, daß er uns aufgrund dieser Meditation keine Hindernisse für ein langes Leben, für Gesundheit und ähnliches in den Weg legt.

Am Ende nehmen wir noch einmal Zuflucht zu Vajrasattva, dem Halter des Vajra. Das Vajra ist ein Symbol für Körper, Rede und Geist des Buddha, die nicht zu erschüttern sind, die nicht degenerieren können und niemals getrennt sind von der Erkenntnis der endgültigen Realität, die völlig frei ist von allen Hindernissen. Der eigentliche Vajra ist der Zustand des Buddha. Vajrasattva hält dieses Vajra, er hat diesen Zustand erreicht, deshalb nennt man ihn Vajra-Halter und Beschützer und Zuflucht aller Wesen. Seine Natur ist das große Mitgefühl. Nachdem wir den Vers rezitiert haben, in dem Vajrasattva seine Freude über unsere Praxis bekundet, stellen wir uns vor, daß er

mit uns verschmilzt und wir mit den Vollkommenheiten seines Körpers, seiner Rede und seines Geistes ausgestattet sind. Allerdings sollten nur diejenigen so meditieren, die schon einmal eine große Initiation erhalten haben. Wer das nicht hat, denkt einfach, daß Vajrasattva als Zufluchtobjekt über seinem Kopf verweilt und daß er selbst vollständig gereinigt und geläutert wird. In jedem Fall sollten wir die Überzeugung wachrufen, daß wir durch die Meditation ganz gereinigt werden. Zum Schluß rezitieren wir die Widmung.

Je mehr Mantras wir rezitieren und je intensiver und ausgiebiger wir diese Meditation durchführen, um so größer ist der Nutzen. Wenn wir dann auf der Grundlage eines so geläuterten Geistes meditieren, dann wird unsere Meditation eine größere Kraft haben.

Aus dem Tibetischen von Christof Spitz