

GLOSSAR

Abhängiges Entstehen (tib.: tendrel): das Gesetz des ursächlichen Entstehens und miteinander Verbundenseins aller Erscheinungen.

Abhidharma: die Darstellung der Erscheinung aller Dinge, wie z.B. die Bestandteile unserer Persönlichkeit (fünf Ansammlungen, skt.: □skandhas), die Sinnes-Ursprünge (skt.: ayatanas) sowie die Grundelemente der Existenz (skt.: dhatus), einer der □Körbe, Drei.

Achtfacher Pfad der Edlen: Im Achtfachen Pfad sind die Mittel zusammengefasst, die zur Erleuchtung führen. Zuerst geht es darum, Weisheit zu entwickeln, also Unwissenheit zu überwinden. Zweitens soll das Handeln so eingesetzt werden, dass positives □Karma aufgebaut und negatives abgebaut wird. Punkt 6, 7 und 8 erklären den sinnvollen Umgang mit dem eigenen Bewusstsein.

Weisheit entwickeln

1. *Verstehen*, wie Leid entsteht, was dessen Ursachen sind, und wie man es beendet.
2. *Denken*, um das Erkannte in die Tat umzusetzen. Unwissenheit, Zorn, Anhaftung, Eifersucht und Stolz (□Störgefühle) bestimmen nicht länger unser Fühlen und Handeln.

Richtiges Handeln

3. *Sinnvolles Reden*: Nicht lügen, schlecht über andere reden oder Unsinn erzählen.
4. *Sinnvolles Handeln*: Handlungen aufgeben, die anderen schaden.
5. *Sinnvolle Lebensführung*: ein von Mitgefühl und Weisheit bestimmtes Leben führen.

Mit dem Geist arbeiten

6. *Richtiges Bemühen*: *Energie* aufbringen und auf die unzerstörbare Natur des Geistes meditieren.
7. *Richtige Achtsamkeit*: das Objekt der Konzentration nicht vergessen.
8. *Richtige Vertiefung*: den Geist immer wieder an einer Stelle halten und durch Meditation seine zeitlosen Qualitäten hervorbringen.

Aktivität: im allgemeinen Sinn Handeln zum Wohl der Lebewesen, im letztendlichen Sinn spontanes und müheloses Handeln eines Buddhas zum Wohl der Lebewesen.

Allwissenheit: Weisheit eines Buddhas, der die Natur aller Dinge sowie ihre vielfältigen Erscheinungsweisen erkennt; Synonym für □Buddhaschaft oder □Wahrheitszustand.

Anfangslose Zeit: Schaut man nach einer ersten Ursache für das Entstehen der Dinge, so kann man eine solche niemals finden, denn auch sie müsste ja eine vorherige Ursache haben, aus der sie entstanden ist. Im □Kreislauf der Existenz entstehen die Dinge daher seit anfangsloser Zeit.

Ansammlungen, Zwei: Positive Eindrücke oder Verdienst – z.B. aus nützlichem Handeln – und Weisheit müssen auf dem Weg untrennbar miteinander verbunden werden.

Arhatschaft: höchste Verwirklichung im □Theravada. Ruhiger Geisteszustand, in dem vollkommene Befreiung vom Leid der □bedingten Existenz erlangt wird.

Asketische Praxis: auf Zurückweisung sämtlicher Annehmlichkeiten und damit auf Loslösung von Anhaftung ausgerichtete Praxis wie Fasten etc., die besonders in den hinduistischen Yoga-Systemen verwendet wird. Extreme Askese kann zu Schaden für Körper und Geist führen.

Aufbauende Phase: Aufbau der inneren Vorstellung eines Buddhaaspektes im □Diamantweg, dient hauptsächlich der Entwicklung von □Geistesruhe und Klarheit.

Ausstrahlungszustand (skt.: nirmanakaya): Ein Buddha kann aus Mitgefühl in vielen Formen erscheinen, um anderen Lebewesen zu nützen. Die perfektste dieser Erscheinungsformen ist der so genannte Ausstrahlungszustand eines Buddhas. Er ist ausgestattet mit 32 Hauptmerkmalen und 80 Nebenmerkmalen der Vollkommenheit.

Bedingte Existenz: Synonym für □Kreislauf der Existenz oder □Samsara.

Befreiung: bezeichnet die Befreiung vom □Kreislauf der Existenz. Geisteszustand, in dem alles Leid – zusammen mit den Ursachen für Leid – vollkommen überwunden ist. Im □Theravada entspricht dies der □Arhatschaft, im □Mahayana der ersten □Bodhisattva-Stufe.

Bewusstheit oder **Eigenbewusstheit** (tib.: rig pa, rang rig): die Fähigkeit des Geistes, bewusst zu sein, erleben zu können. Dies ist die innere Facette jeder Wahrnehmung, in ihrer reinen Form synonym mit □Weisheit.

Bewusstsein: Funktionsweise des Geistes, wenn er auf Objekte ausgerichtet ist. Es bedeutet, dass sich jemand einer Sache oder eines Aspektes des Geistes bewusst ist. Im Großen Fahrzeug (□Mahayana) werden meistens acht Arten gelehrt: das Bewusstsein des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens, Denkens, des Ichs und der gespeicherten Eindrücke.

Bewusstseinsstrom: die ununterbrochene Folge der einzelnen klaren und bewussten Momente des Erlebens, die durch dieses Leben, den □Zwischenzustand zwischen □Tod und □Wiedergeburt sowie weitere Leben hindurchgeht.

Bodhgaya: in der Nähe der Stadt Patna in Nordindien gelegene Stelle, an der der historische □Buddha Shakyamuni die volle □Erleuchtung erlangte. Gilt als wichtigster Pilgerort aller Buddhisten.

Bodhibaum: wörtl. Baum des Erwachens. Eine Pappel, unter der der Buddha saß, als er erleuchtet wurde. Der heutige Baum ist ein über Sri Lanka reimportierter Ableger des Originalbaumes.

Bodhicitta: Erleuchtungsgeist; der Wunsch, □Buddhaschaft zu erlangen, um allen fühlenden Wesen zu helfen, sich vom Leid zu befreien. Er wird in zwei Aspekte unterteilt: in den relativen und den letztendlichen Erleuchtungsgeist. Der relative Erleuchtungsgeist besteht zum einen in dem Wunsch, Erleuchtung zum Wohl aller Wesen zu erlangen. Zum anderen wird dieser Wunsch durch die befreienden Handlungen, die □Paramitas, in die Praxis umgesetzt. Der letztendliche Erleuchtungsgeist ist die Erkenntnis der Untrennbarkeit von □Leerheit und □Mitgefühl.

Bodhisattva: Im allgemeinen Sinn ein Praktizierender des □Mahayana; jemand, der den Entschluss gefasst hat, zum Nutzen aller fühlenden Wesen die volle □Erleuchtung zu erreichen. Im speziellen Sinn hat er bereits □Befreiung vom Leid und damit eine Verwirklichung auf einer der zehn □Bodhisattva-Stufen erlangt.

Bodhisattva-Stufen: zehn Stufen, die den Weg eines Bodhisattvas von der □Befreiung bis zur vollen □Erleuchtung ausmachen, d.h. auf denen die Erkenntnis von der wirklichen Natur der Dinge vertieft wird und mehr und mehr auch außerhalb der Meditation erfahren wird.

Bodhisattva-Versprechen: bei einem qualifizierten Lehrer abgelegtes Versprechen, die □Erleuchtung zum Wohl der Lebewesen zu erlangen; Eintritt in den Weg eines □Bodhisattvas.

Buddha (tib.: sangye): wörtl. der Erwachte oder Erleuchtete. Jemand, der alle Schleier im Geist vollkommen gereinigt und alle Qualitäten, besonders die □Allwissenheit, vollständig entfaltet hat (□Buddhaschaft). Der □Buddha unserer Zeit ist der historische Buddha Shakyamuni, der vierte von insgesamt 1.000 Buddhas dieses Zeitalters.

Buddha-Aktivitäten: Es gibt insgesamt vier Buddha-Aktivitäten: die befriedende, vermehrende, faszinierende und kraftvoll schützende Aktivität eines Buddhas.

Buddha-Aspekte oder **Meditations-Aspekte**: vom □Buddha in den buddhistischen □Tantras gelehrt Meditationsformen, die jeweils eine bestimmte Qualität der Erleuchtungsnatur unseres eigenen Geistes ausdrücken (□Yidam).

Buddha-Familien: Fasst man alle vom historischen Buddha gelehrt Buddha-Aspekte zusammen, so kann man sie fünf Gruppen oder Familien zuordnen. Diese wiederum können alle in den Buddha „Diamanthalter“, die tantrische Form von Buddha Shakyamuni, zusammengefasst werden.

Buddha-Natur: die □Natur des Geistes, die Essenz oder das Potenzial der Buddhaschaft, das in allen fühlenden Wesen gegenwärtig ist.

Buddhaschaft: Zustand vollkommener Erleuchtung. Er ist gekennzeichnet durch Furchtlosigkeit, Freude und aktives Mitgefühl; Buddhaschaft ist die Erkenntnis der offenen, klaren Unbegrenztheit des Geistes.

Buddha-Weisheiten, Fünf: Facetten der einen Buddha-Weisheit: 1. die wertfreie Weisheit klaren Widerspiegeln ohne eigenes Kommentieren; 2. das Entdecken des reinen Potenzials in anderen; 3. die Fähigkeit, bleibende und vergängliche Qualitäten zu unterscheiden; 4. das Verständnis des fließenden, dynamischen Aspektes der Welt; und 5. die intuitive oder Raum-gleiche Weisheit.

Chan-Buddhismus: chinesischer Vorläufer des Zen-Buddhismus. Der Begriff stammt von der Sanskrit-Wurzel dhyani, was Konzentration oder Versenkung bedeutet.

Dakini (tib.: khandroma): wörtl. Die im Raum geht. Weibliches erleuchtetes Weisheitswesen, das Inspiration und Schutz gibt sowie perfekte □Buddha-Aktivität ausführt.

Dalai Lama: im Exil lebender König von Tibet, gleichzeitig einer der ranghöchsten spirituellen Meister Tibets, steht der □Gelug-Tradition am nächsten.

Daseinsbereiche, Sechs: machen zusammen die möglichen Erlebnisweisen im □Kreislauf der Existenz aus. Die drei niederen Bereiche sind die Paranoia- oder Höllen-Zustände, die Geister und die Tiere. Die drei höheren Bereiche sind die Menschen, die Halbgötter und die Götter. Sie entstehen durch die jeweils stärksten Störgefühle.

Dharma (tib.: tschö): die buddhistische Lehre. Man unterscheidet in den Dharma der Belehrungen – die so genannten □Körbe, Drei – und den Dharma der Verwirklichung – die drei Arten von Training, nämlich richtiges Verhalten, Meditation und Weisheit. Von den weiteren Bedeutungen dieses Begriffs ist „Phänomene“ der wichtigste. Kombiniert man die beiden Hauptbedeutungen, so versteht man unter Dharma ganz allgemein die Lehre Buddhas. Wörtlich übersetzt, bedeutet Dharma „Wie die Dinge sind“.

Dharmakaya: siehe Wahrheitszustand.

Dharmarad: vollständiger Zyklus von Belehrungen des Buddha, die dann für das ganze kommende Zeitalter zur Verfügung stehen. Insgesamt drehte er das Dharmarad dreimal, jeweils den Fähigkeiten seiner Schüler entsprechend. □Fahrzeuge, Drei

Diamant: Symbol für die Unzerstörbarkeit und Kostbarkeit der wahren Natur unseres Geistes.

Diamantweg (skt.: vajrayana, tib.: dorje thegpa): heute identisch mit den praxisorientierten Schulen des tibetischen Buddhismus und mit dem Tantra- oder Mantra-Fahrzeug; unterscheidet sich vom allgemeinen □Großen Fahrzeug vor allem durch die kraftvollen Methoden der Identifikation mit □Erleuchtung.

Dualität: auf Unwissenheit beruhende Trennung des Erlebens in die sich gegenseitig bedingenden Aspekte von innen und außen, Subjekt und Objekt, ich und die anderen.

Edle Wahrheiten, Vier: der Kern der Lehre Buddhas:

1. *Die Wahrheit vom Leiden.* Das Leben im □Kreislauf der Existenz bedeutet Leid. Im Menschenbereich werden Geburt, Alter, Krankheit und Tod als leidvoll erfahren. Die Lebewesen hören erst dann auf, Leid zu erfahren, wenn sie die □Natur ihres Geistes erkannt haben.
2. *Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens.* Buddha beschreibt die Gründe, weshalb der Geist seine wahre Natur normalerweise nicht erkennt. Diese sind die negativen Handlungen und □Störgefühle. Die Wurzel für alle Schwierigkeiten ist die grundlegende □Unwissenheit.
3. *Die Wahrheit vom Ende des Leidens.* Jeder kann aber erleuchtet werden, d.h. die Natur seines Geistes erkennen und so dauerhaftes Glück reichen, wenn alle Ursachen für Leiden beseitigt sind.
4. *Die Wahrheit des Weges zum Ende des Leidens.* Es gibt praktische Mittel, um dauerhaftes Glück zu erreichen. Der □Achtfache Pfad erklärt diese Mittel.

Einsicht oder **Einsichtsmeditation** (tib.: lhaktong, skt.: vipassana): auf der Grundlage der □Geistesruhe entstehende tiefe Einsicht in die □Natur des Geistes.

Entsagung: Loslösung von Anhaftungen, die einen an den □Kreislauf der Existenz binden.

Erdberührungsgeste: die Geste, in der □Buddha meistens dargestellt wird: Die ausgestreckten Finger der rechten Hand berühren vor den Beinen leicht den Boden. Symbolisch ruft Buddha damit die Erdgöttin als Zeugin dafür an, dass er über viele Leben hinweg die Ursachen für □Erleuchtung gelegt hat, indem er □Mitgefühl und Weisheit vollendet sowie die entsprechenden Handlungen praktiziert hat. Damit zeigt diese Geste Weg und Ziel im Buddhismus.

Erleuchtung: Geisteszustand eines Buddhas, bei dem selbst die feinsten Schleier der Unwissenheit beseitigt sind und vollkommene Allwissenheit verwirklicht ist.

Erleuchtungsgeist: siehe Bodhicitta

Erkenntnislehre (skt.: pramana, tib.: tsema): Lehren Buddhas über die Funktionsweise des Geistes, insbesondere darüber, was richtige und was getäuschte Erkenntnis bedeutet, über Objekte der Erkenntnis, Erkenntnisprozesse und den erkennenden Geist. Wird oft auch als Wahrnehmungslehre bezeichnet.

Fahrzeuge, Drei oder Drei Wege: Bei allgemeiner Einteilung nach Sichtweise, Verhalten, Meditationspraxis und Frucht sind dies das Fahrzeug der Älteren (skt.: theravada), das Große Fahrzeug (skt.: □mahayana) und der Diamantweg (skt.: □vajrayana).

Fehlerhafte Sichtweisen: Den □Störgefühlen zugrunde liegende fehlerhafte Anschauungen, z.B. extreme Sichtweisen des Festhaltens an unabhängiger Existenz oder an Nicht-Existenz, Nicht-Verstehen von Ursache und Wirkung usw.

Freudenzustand (skt.: sambhogakaya, tib.: long ku): aus dem □Wahrheitszustand eines Buddhas ausgestrahlte Form mit vielen besonderen Merkmalen der Vollkommenheit, die speziell erscheint, um die □Bodhisattvas auf ihrem Weg anzuleiten. Die Identifikation mit einem Freudenzustand wird in der Diamantwegs-Praxis geübt.

Gefährtin (tib.: yum): weiblicher Buddha-Aspekt in Vereinigung mit einem männlichen Aspekt (tib.: yab). Sie drückt Weisheit aus, die untrennbar von Methode oder Mitgefühl ist.

Geist: Allgemeiner Ausdruck für die Klarheit und Erlebnisfähigkeit, die die Grundlage für alles bildet, was erlebt wird. Anstatt die offene, klare Unbegrenztheit des Geistes, seine wahre Natur, zu erkennen, lässt man sich meistens von den Erlebnissen im Geist gefangen nehmen, die wie die Bilder im Spiegel kommen und gehen.

Geistesfaktoren: Alle positiven, negativen und wandelbaren Zustände im Geist, die den □Geiststrom einfärben und zu entsprechendem Verhalten führen. Dies wird auch als geistige Aktivität bezeichnet.

Geistesruhe (skt.: shamata, tib.: shine): friedvoller Geisteszustand in tiefer Konzentration mit oder ohne Objekt (□Versenkung).

Geiststrom: siehe Bewusstseinsstrom.

Gelug-Tradition: eine der vier Hauptschulen des Tibetischen Buddhismus. Die so genannte „Reformschule“, gegründet Ende des 14. Jahrhunderts von Je Tsongkhapa, legt besonderen Wert auf Gelehrsamkeit und reines Verhalten. Oberhaupt ist Ganden Tripa Rinpoche, der Thronhalter des Klosters Ganden.

Glückverheißende Zeichen: Glückssymbole im Buddhismus, die der Lebensgeschichte des historischen Buddha entnommen sind und für weltliche und außerweltliche Qualitäten stehen. Sie werden in vielen asiatischen Ländern verwendet.

Großes Siegel: siehe Mahamudra

Guru (tib.: lama): geistiger Lehrer, der andere in der Meditation anleiten kann.

Heruka: allgemein ein Sammelbegriff für männliche Meditations-Aspekte und speziell ein Ausdruck für Chakrasamvara, den „Buddha der Höchsten Freude“.

Hinayana, wörtl. Kleines Fahrzeug: Wird nur aus der Perspektive des Großen Fahrzeugs als klein bezeichnet, da der Schwerpunkt der Praxis hier auf die Befreiung des Einzelnen vom □Kreislauf der Existenz ausgerichtet ist. Da sich aber die Inhalte dieses Fahrzeugs zum größten Teil mit denen des Mahayana decken, sollte es gemeinsam mit den Praktizierenden dieses Fahrzeugs angemessener als Theravada, das Fahrzeug der Älteren in der Gemeinschaft, bezeichnet werden. Es ist identisch mit dem Südlichen Buddhismus.

Ich-Illusion: Vorstellung, dass die verschiedenen Bestandteile der eigenen Person ein einheitliches Ich ausmachen würden. Grundlage für alle weiteren □Störgefühle und Handlungen, die wiederum zu Leiden führen. Die Auflösung dieser Illusion bedeutet daher Befreiung von Leid.

Inkarnation: Von der Ebene der Befreiung aus kann man sich bewusst zum Wohl der Lebewesen im □Kreislauf der Existenz inkarnieren, um anderen zu helfen, Befreiung vom Leid zu erreichen. Die höchsten bewusst wiedergeborenen Lehrer, wie z.B. Gyalwa □Karmapa, müssen als perfekte Inkarnation mindestens auf der 8. □Bodhisattva-Stufe sein.

Juwelen, Drei (skt.: triratna, tib.: kön tshog sum): Die allgemeine Zuflucht im Buddhismus. Sie besteht aus □Buddha, dem erleuchteten Geisteszustand, der Lehre, die einen dorthin führt, sowie den □Bodhisattvas, den Freunden und Helfern auf dem Weg.

Kagyü-Tradition: eine der vier Hauptschulen des Tibetischen Buddhismus. Geht auf Lehren zurück, die von Marpa, dem Übersetzer, im 11. Jahrhundert von Indien nach Tibet gebracht wurden. Diese Lehren gelangten über die Meister Milarepa und Gampopa zum 1. □Karmapa, der seit dem 12. Jahrhundert der Hauptlehrer der Linie ist. Der Schwerpunkt wird hier auf die Praxis der Meditation gelegt, basierend auf der unmittelbaren Übertragung der □Verwirklichung vom Lehrer zum Schüler.

Kalpa: ein Weltzeitalter; umfasst einen Zyklus des Entstehens und Vergehens eines ganzen Universums.

Kanjur: ins Tibetische übersetzte Sammlung der direkten Lehren Buddhas, die von dem großen Gelehrten Buton Rinchendrup (1290-1364) und weiteren Meistern zusammengetragen wurde. Sie umfasst je nach Ausgabe zwischen 100 und 108 Bände.

Karma: Handlungen, das Gesetz von Ursache und Wirkung. Alle körperlichen, verbalen und geistigen Handlungen hinterlassen Eindrücke im Geist, deren Resultate wiederum in den Erfahrungen dieses und weiterer Leben heranreifen. Schädliche Handlungen bringen Leid, positive Glück. Ein Verständnis von Karma bedeutet, dass wir mit unseren Handlungen hier und jetzt unsere eigene Zukunft bewusst bestimmen können.

Karmapa, wörtl. „Herr der Buddha-Aktivität“: Oberhaupt der Karma-Kagyü-Linie des Tibetischen Buddhismus. Wurde vom historischen Buddha vorhergesagt („Mann mit der Schwarzen Krone“) als Verkörperung der mitfühlenden Aktivität aller Buddhas. Der 2. Karmapa war der erste bewusst wiedergeborene Lama Tibets. Der 16. Karmapa Rangjung Rigpe Dorje brachte die Kagyü-Lehren in den Westen, der 17. Karmapa Thaye Dorje ist das derzeitige Oberhaupt der Linie.

Karmische Tendenzen: Gewohnheitstendenzen oder subtile Neigungen, die durch wiederholte Handlungen aus früherer Zeit entstanden und als Eindrücke im □Speicherbewusstsein gelagert sind. Sie geben dem □Geiststrom eine bestimmte Richtung und führen immer wieder zu entsprechenden Gewohnheiten.

Klares Licht: Ausdruck für die nicht bedingte Natur der Dinge, die □Samsara und □Nirvana durchdringt. Zeigt sich spontan im Verlauf des Sterbeprozesses und kann dann, vor allem als Resultat vorheriger Meditationserfahrung, als die eigene Natur erkannt werden.

Koan: Worte oder Phrasen, über die in manchen Schulen des □Zen-Buddhismus meditiert wird, um über begriffliche Geisteszustände hinauszugelangen und eine Bewusstheit der Wirklichkeit zu erreichen. Es soll insgesamt ca. 1.700 verschiedene bekannte Koans geben.

Kodifizierung der Lehren: Die Schüler des historischen Buddha überprüften mehrmals auf ihren großen Versammlungen die Niederschriften seiner Lehrreden. Sie klärten dabei strittige Punkte, korrigierten Fehler der Überlieferung, entfernten unnötige Wiederholungen und ordneten die Lehren übersichtlicher.

Körbe, Drei (skt.: tripitaka, tib.: de nö sum): Sammlungen von Lehren Buddhas in den drei Gruppen von
 Vinaya, den Lehren über das richtige Verhalten, Sutra, den Lehren zur Meditationspraxis, und
 Abhidharma, den Lehren zur Weisheit.

Kreislauf der Existenz (skt.: samsara, tib.: sipe khorwa): Geburt und Tod in den verschiedenen Daseinsbereichen. Entsteht aus Unwissenheit über die wirkliche Natur der Dinge und ist charakterisiert durch verschiedene Arten von Leid.

Laienbuddhismus: ein Weg, Buddhas Lehre mit dem normalen Alltag in der Gesellschaft zu verbinden. Wurde bereits von Buddhas direkten Schülern und von vielen Meistern des alten Indien praktiziert.

Lama, wörtl. Höchste Mutter: Meditationslehrer des Tibetischen Buddhismus. Der Begriff weist auf das Mitgefühl einer solchen Person hin, das so stark ist wie das einer Mutter für ihr einziges Kind. Im Diamantweg ist er der Schlüssel für die tiefgründigen Unterweisungen.

Lebensrad: symbolische Darstellung des Kreislaufs der Existenz, seiner Ursachen und des Weges zur Befreiung. Wurde traditionell am Eingang einer Meditationsstelle abgebildet, damit man seine eigene Situation klar sehen konnte. So zur Praxis motiviert, lernte man, mit dem Geist zu arbeiten, um bleibendes Glück zu erlangen.

Leerheit (skt.: shunyata, tib.: tongpanyi): das Freisein von wahrhafter, unabhängiger Existenz der eigenen Person und der Erscheinungen; die Raum-Natur aller Dinge, deren Erfahrung über alle Begriffe hinausgeht.

Lehrzyklen: Buddha lehrte drei große Themenkreise (siehe das dreimalige Drehen des Dharmarades), bei denen es schwerpunktmäßig um 1. Ursache und Wirkung, 2. Mitgefühl und Weisheit sowie 3. die in allen fühlenden Wesen gegenwärtige Buddha-Natur geht (Dharmarad).

Leid: Im Vergleich zur Befreiung und Erleuchtung sind alle Erfahrungen der bedingten Existenz mit Leid verbunden. In den buddhistischen Texten werden drei Arten von Leid genannt: 1. das Leid der Veränderung, 2. das Leid der Bedingtheit und 3. das Leid des Leidens.

Licht-Energie-Formen: anderer Ausdruck für □Buddha-Aspekte, die als nicht-substanzuelle Formen aus Licht und Energie vergegenwärtigt werden, Hologrammen ähnlich. Sie drücken die verschiedenen Facetten der Erleuchtungsnatur des Geistes aus.

Logik: Teil der buddhistischen □Erkenntnislehre; Methoden und Prozesse zur Untersuchung von inneren und äußeren Phänomenen durch schlussfolgernde Wahrnehmung. Ihre Gültigkeit wird durch die Einhaltung bestimmter Regeln und die dadurch ermöglichte Interaktion mit einem konkreten Erfahrungsobjekt bestimmt.

Madhyamaka: der Große Mittlere Weg; die höchste philosophische Schule im Buddhismus, wie sie von dem indischen Meister Nagarjuna als Gründer dieser Schule sowie späteren Meistern auf der Grundlage der Weisheitslehren Buddhas dargelegt wurde.

Mahamudra (tib.: chag chen), wörtl. das Große Siegel: Ausdruck für die höchste Form der Meditation im □Diamantweg und besonders in der □Kagyü-Tradition. Es beinhaltet Grundlage, Weg und Ziel und ist die Quintessenz aller buddhistischen Lehren.

Mahasiddhas oder **Siddhas:** große verwirklichte Meister des □Diamantwegs. Traditionell wird eine Gruppe von 84 Mahasiddhas im alten Indien genannt, die aus allen sozialen Schichten kamen und außergewöhnliche Fähigkeiten entwickelten. Der wichtigste Meister unter ihnen war Saraha.

Mahayana: wörtl. das Große Fahrzeug. Seine Praktizierenden haben den Wunsch entwickelt, die Erleuchtung zu erlangen, um alle fühlenden Wesen vom Leid zu befreien. Er wird auch als Bodhisattva-Weg bezeichnet und ist identisch mit dem Nördlichen Buddhismus. Seine Grundlage ist die Entwicklung von überpersönlichem Mitgefühl und allumfassender Weisheit.

Mandala: Kraftkreis eines Buddha-Aspektes, auf den im □Diamantweg meditiert wird. Er enthält einen zentralen Aspekt und all die anderen Aspekte, die diesem zugeordnet sind. Ein Mandala wird als gemaltes Bild oder aus Sand gestreut dargestellt.

Mantra: Silben oder Worte, gewöhnlich in Sanskrit, die den Geist vor Störungen schützen und die innere und äußere Wahrheit miteinander verbinden. Mantras beinhalten meistens den Namen eines □Buddhaaspektes und werden vielfach wiederholt, um die entsprechende Qualität dieses Aspektes der Erleuchtung zu entwickeln.

Maras, Vier: die vier Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung: 1. Devaputra-Mara – das Anhaften an den Freuden des Götterbereichs oder Schwelgen in angenehmen Sinneseindrücken, 2. Klesha-Mara – □Störgefühle insgesamt, 3. Skandha-Mara – die Vorstellung, dass die Bestandteile der eigenen Person ein wirkliches Ich ausmachen, und 4. Mirtyupati-Mara – den Tod für letztendlich wirklich zu halten (und nicht zu erkennen, dass der Geist niemals sterben kann, weil er kein Ding ist).

Meditation: das praktische Mittel, um das eigene Potenzial zur ☐ Erleuchtung zu erkennen. Durch Meditation wird vorher bloß Verstandenes zur eigenen Erfahrung. Der Begriff „Meditation“ bedeutet „müheloses Verweilen in dem, was ist“. Auf jeder buddhistischen Ebene verwendet man dafür unterschiedliche Mittel, die aber alle auf dem Beruhigen des Geistes und dem Entwickeln von Einsicht beruhen. Im Diamantweg identifiziert man sich mit Formen aus Energie und Licht als Ausdrucksformen der Erleuchtung.

Methode: Aktivität der ☐ Bodhisattvas zum Wohl der Wesen; die ersten fünf ☐ Paramitas, immer in Vereinigung mit Weisheit.

Mitgefühl: der Wunsch, dass alle fühlenden Wesen frei von Leid und den Ursachen des Leids sein mögen.

Mudra: Körperhaltung oder symbolische Geste eines ☐ Buddhaaspektes, die meistens eine bestimmte Aktivität ausdrückt, die mit der Erleuchtung verbunden ist. Z.B. bedeutet die Geste der Freigiebigkeit das Loslassen von Anhaftungen. Weitere Bedeutungen des Begriffs sind „Siegel, Ausdrucksform“ etc.

Nach-Meditation: die Zeiten zwischen den Meditationssitzungen, also der Alltag eines buddhistischen Praktizierenden.

Nalanda-Universität: Sie wurde ungefähr im 2. Jh. n. Chr. in Nord-Indien in der Nähe der Stadt Rajgir gegründet und diente mehr als 1.000 Jahre lang als Zentrum für den Erhalt und die Ausbreitung des ☐ Mahayana-Buddhismus.

Natur des Geistes: offene, klare Unbegrenztheit, die die Grundlage aller Erscheinungen ist.

Nirmanakaya: siehe Ausstrahlungszustand eines Buddha.

Nirvana (tib.: nga ngän lä dä pa): allgemein Befreiung vom Leiden im ☐ Kreislauf der Existenz (einseitiges Nirvana), spez. im ☐ Mahayana der Zustand vollkommener ☐ Buddhaschaft (☐ Parinirvana).

Nyingma-Tradition: die älteste der vier Haupttraditionen des Tibetischen Buddhismus. Sie wurde von dem indischen Meister Padmasambhava im 8. Jh. begründet. Man unterscheidet zwischen der Kama-Tradition, der Schule der direkten Übertragung von Lehrer zu Schüler, und der Terma-Tradition, der Übertragung der versteckten Schätze, die später wieder entdeckt und veröffentlicht wurden.

Padmasambhava (tib.: Guru Rinpoche): Begründer des □Tibetischen Buddhismus, speziell der □Nyingma-Tradition.

Paramitas: wörtl. Vollkommenheiten, befreiende Handlungen eines □Bodhisattvas, Vollendung der Qualitäten auf den □Bodhisattva-Stufen. Meistens werden die folgenden sechs genannt: Freigebigkeit, richtiges Verhalten, Geduld, Fleiß, meditative Konzentration und Weisheit.

Parinirvana: Zustand jenseits von Samsara und (einseitigem) □Nirvana, anderer Ausdruck für den Tod eines Buddhas.

Philosophische Schulen, Vier: Die richtige Sichtweise oder philosophische Grundlage für die Meditationspraxis drückt sich in vier Lehrmeinungen aus, die von den Nachfolgern Buddhas entwickelt wurden. Sie entsprechen dem jeweils höchsten Verständnis, das sie von seiner Lehre entwickeln konnten. Zwei gehören zum □Theravada, die Vaibhashika- und die Sautrantika-Schule, zwei zum □Mahayana, die Chittamatra- und die □Madhyamaka-Schule.

Phowa: Bewusstes Sterben, Übertragung des Bewusstseins in ein so genanntes □Reines Land, meistens in das Reine Land der Großen Freude (tib.: dewa chen) des „Buddhas des grenzenlosen Lichtes“ (skt.: Amitabha).

Potala: □Reines Land oder □Kraftfeld des □Bodhisattvas „Liebevoller Augen“ (skt.: Avalokiteshvara, tib.: Chenrezig) und nach diesem benannter Regierungspalast in Tibets Hauptstadt Lhasa.

Prajnaparamita: die Perfektion der Weisheit. Weisheitslehren Buddhas, die den stufenweisen Weg von Verständnis, Erfahrung und Verwirklichung zeigen. Sie haben zu einer ganzen Literaturgattung innerhalb des Buddhismus geführt, deren kürzeste Fassung das so genannte Herz-Sutra ist. Ebenso gibt es einen weiblichen Buddhaaspekt mit dem Namen Prajnaparamita.

Qualitäten des Geistes: nicht bedingte Eigenschaften des Geistes wie Furchtlosigkeit, Freude, Weisheit, Liebe etc., die unser zeitloses Wesen sind und durch □Meditation verwirklicht werden.

Reine Sichtweise: grundlegende Sichtweise im □Diamantweg, bei der man sich darin übt, die Welt aus der Sicht eines Buddhas zu erleben.

Reines Land: 1. das Kraftfeld eines □Buddhas oder □Bodhisattvas; 2. ein freudvoller, reiner Geisteszustand nahe an der □Erleuchtung.

Reinigungsmeditation: Allgemein reinigt jede buddhistische □Meditation negative Tendenzen, aber speziell der □Buddhaaspekt „Diamantgeist“ drückt die reinigende Kraft aller Buddhas aus.

Rinpoche: wörtl. der Kostbare; Ehrentitel für einen verwirklichten Lehrer, speziell für einen bewusst wiedergeborenen Lama.

Rollbilder (tib.: thangkas): auf rollbarer Leinwand gemalte Bilder, die gewöhnlich einen oder mehrere □Buddha-Aspekte darstellen. Sie werden als Stütze für die □Vergegenwärtigung von Buddha-Aspekten im □Diamantweg verwendet.

Sakya-Tradition: eine der vier Hauptschulen des Tibetischen Buddhismus, gegründet von Khön Könchok Gyalpo im 11. Jh. Hier wird sowohl Gewicht auf die Gelehrsamkeit als auch auf die Meditationspraxis gelegt. Ihre besondere Lehre ist das Hevajra-Tantra und in Verbindung damit eine spezielle Form des Weges namens »Pfad und Frucht« (tib.: lam dre). Oberhaupt ist S.H. Sakya Trizin Rinpoche. Die Schule ist für die Reinheit ihrer Übertragung bekannt.

Samadhi: meditativer Konzentrationszustand; kann sich sowohl auf einen Geisteszustand innerhalb der bedingten Existenz als auch auf den □Bodhisattva-Stufen beziehen.

Sambhogakaya: siehe Freudenzustand eines Buddhas

Samsara: siehe Kreislauf der Existenz.

Sangha: Gemeinschaft der Praktizierenden der Lehre des Buddha; wird unterschieden in die noch nicht verwirklichten und die bereits verwirklichten Praktizierenden.

Schleier: getäuschte oder fehlerhafte Funktionsweise des Geistes. Schleier basieren auf Unwissenheit und bestehen aus den beiden Aspekten der □Störgefühle und der □fehlerhaften Sichtweisen.

Schützer: Buddhaaspekte, deren besondere Qualität darin besteht, Hindernisse zu beseitigen und eine umfassende Aktivität zum Wohl der Wesen auszuführen.

Skandhas: wörtl. Haufen, Ansammlungen, Gruppe; die Bestandteile der Persönlichkeit. Das Festhalten an den fünf Ansammlungen von Form, Gefühl, Unterscheidung, Geisteszuständen und Bewusstsein als einer unabhängig existenten Einheit ist die Grundlage der □Ich-Illusion und damit für alle Leiden im □Kreislauf der Existenz.

Speicherbewusstsein: Funktionsweise des Geistes, positive, negative oder neutrale Eindrücke zu speichern und beim Auftreten entsprechender Bedingungen wieder heranreifen und sich nach außen manifestieren zu lassen; vergleichbar mit der Festplatte eines Computers.

Störgefühle (skt.: kleshas, tib.: nyön mong): auch „leidbringende Geisteszustände“ genannt, bestehen hauptsächlich aus Unwissenheit, Anhaftung, Abneigung, Stolz, Geiz sowie Neid und Eifersucht. Zusammen mit den negativen Handlungen bilden sie die Ursachen für alles Leid im □Kreislauf der Existenz.

Stupa: Monument für Glück und Frieden in der Welt, Symbol für den Geist eines Buddhas und für die Gemeinschaft der Praktizierenden; auch Reliquienbehälter. Wurde aus Anlass verschiedener Ereignisse im Leben des historischen Buddha Shakyamuni gebaut.

Südlicher Buddhismus: siehe Theravada.

Sutra: wörtl. Leitfaden; Ratschläge und Meditationsanweisungen Buddhas, die mit einer genauen Untersuchung der Dinge arbeiten und dadurch die Ursachen für die Erleuchtung aufbauen, im Gegensatz zu □Tantra. In Beziehung dazu gibt es eine entsprechende buddhistische Literaturgattung (□Körbe, Drei).

Tantra: wörtl. Gewebe oder Kontinuum. Der Begriff weist auf die Komplexität hin im Vergleich zum Leitfaden des □Sutra. Die Tantra-Texte beschreiben schnelle Meditationsmethoden, die im Diamantweg genutzt werden. Sie arbeiten mit Identifikation und richten sich auf die Frucht, auf die Qualitäten der Erleuchtung, aus.

Tenjur: Sammlung der ins Tibetische übersetzten Kommentare der indischen Meister zu den direkten Lehren Buddhas, dem □Kanjur, die von dem großen Gelehrten Buton Rinchendrup (1290-1364) und weiteren Meistern zusammengestellt wurde. Sie umfasst je nach Ausgabe zwischen 225 und 254 Bänden.

Terma: versteckter Schatz, von Padmasambhava und seiner tibetischen Gefährtin Yeshe Tsogyal versteckte Lehren, die dadurch erhalten und von späteren „Schatzfindern“ wieder entdeckt wurden. Sie machen einen großen Teil der Übertragung der □Nyingma-Tradition aus.

Thangka: siehe Rollbilder

Theravada: die Tradition der Ordensälteren; eine der drei Haupttraditionen des Buddhismus, identisch mit den Schulen des Südlichen Buddhismus.

Tibetischer Buddhismus: eine der drei Haupttraditionen im Buddhismus neben □Theravada und □Zen. Wurde um 750 n. Chr. vom indischen Meister □Padmasambhava gegründet und enthält bis heute die einzig vollständige Überlieferung von Buddhas Lehren mit Schwerpunkt auf dem □Diamantweg.

Tibetisches Totenbuch: Lehre Buddhas über die Erfahrungen und die Befreiung von Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt, verfasst von □Padmasambhava, dem Begründer des Tibetischen Buddhismus.

Tod: Auflösung der materiellen Bestandteile der Person; Gelegenheit für einen erfahrenen Meditierenden, die Natur des eigenen Geistes, das □Klare Licht, zu erkennen und dadurch Befreiung zu erlangen.

Tulku: wörtl. Illusionskörper; bewusste Wiedergeburt eines verwirklichten Praktizierenden des Tibetischen Buddhismus (□Inkarnation).

Übertragung: Weitergabe der Verwirklichung von der Natur des Geistes. Eine vollständige Übertragung im Diamantweg besteht aus einer □Einweihung (tib.: wang), einer Übertragung durch Lesen (tib.: □lung) und einer Erklärung für die Meditationspraxis (tib.: thri).

Unermessliche Qualitäten, Vier: 1. Liebe ist der Wunsch, dass andere glücklich sind; 2. Mitgefühl ist der Wunsch, dass andere frei von Leid sind; 3. Mitfreude ist das sich Erfreuen an den positiven Handlungen anderer; 4. Gleichmut bedeutet, frei von Anhaftung und Abneigung in einem ausgeglichenen Geisteszustand zu bleiben.

Unwissenheit (tib.: marigpa): Unkenntnis bezüglich der eigentlichen Natur des Geistes und der Erscheinungen, die Wurzel des gesamten □Kreislaufs der Existenz. Da eine Trennung zwischen innen und außen erfahren wird, entsteht die Illusion eines □Ichs und unabhängig davon bestehender Phänomene, was mit dem Erleben □störender Gefühle und entsprechender Handlungen verbunden ist.

Ushnisha: Erhöhung auf dem Kopf eines Buddhas, eines der 32 Hauptmerkmale eines Buddhas.

Vajra (tib.: dorje): wörtl. „Herr der Steine“, □„Diamant“ oder „Diamantzepter“: Aus der Hindu-Mythologie stammendes Symbol für Unzerstörbarkeit und Unüberwindlichkeit. Der Diamant drückt im Diamantweg die Unzerstörbarkeit des Geistes aus sowie seine überragenden Qualitäten von Freude und Mitgefühl. Steht zusammen mit einer Glocke für die Untrennbarkeit von Methode und Weisheit, Freude und Raum.

Vajrayana (tib.: dorje thegpa): Diamantweg, identisch mit dem □Tibetischen Buddhismus und mit dem Tantra- oder Mantra-Fahrzeug; unterscheidet sich vom allgemeinen □Großen Fahrzeug vor allem durch die kraftvollen Methoden der Identifikation mit □Erleuchtung.

Vergegenwärtigung: Vorstellung einer Meditationsform, besonders eines □Buddhaaspektes, als Ausdruck für die erleuchteten □Qualitäten des Geistes.

Verwirklicher(in): Praktizierende(r) des □Diamantweges (□Yogi).

Versenkung oder **Vertiefung** (skt.: samadhi): tiefer Konzentrationszustand in der Meditation.

Verwirklichung: Erkenntnis der Natur des Geistes, die nicht wieder durch Unwissenheit verdunkelt werden kann.

Vinaya: Regeln für positives Verhalten und Ratschläge für das Zusammenleben in der Gemeinschaft der Praktizierenden (□Sangha). Teil der □Körbe, Drei.

Vollendungsphase: (tib.: dzog rim): Meditationsphase der Verschmelzung mit einem □Buddha-Aspekt im Diamantweg; direkte Meditation auf die Natur des Geistes zur Erlangung tiefer □Einsicht.

Wahrheit, relative und absolute: Relative Wahrheit bedeutet, im konventionellen Sinn die Dinge richtig wahrzunehmen, sie aber nicht weiter auf ihre eigentliche Natur hin zu untersuchen. Absolute Wahrheit bedeutet, die Natur der Dinge als die Einheit von Erscheinung und Raum zu erkennen.

Wahrheitszustand (skt.: dharmakaya, tib.: chö ku), wörtl. Körper der Phänomene: einer der drei Zustände eines □Buddhas. Erleuchteter Geisteszustand, der die Natur aller Dinge erkannt hat, identisch mit der Raum-Natur des Geistes. Grundlage für den □Freudenzustand und den □Ausstrahlungszustand eines Buddhas.

Wahrnehmungslehre: siehe Erkenntnislehre

Weisheit: auf allgemeiner Ebene ein Verständnis von Zusammenhängen, auf befreiter und erleuchteter Ebene ein vollkommenes Unterscheiden der Natur der Phänomene sowie ihrer Erscheinungsweise.

Weltzeitalter: siehe Kalpa

Wiedergeburt: neue Verkörperung im nachfolgenden Leben, folgt im Normalfall unfreiwillig den stärksten Gewohnheitstendenzen des letzten Lebens. Eine Wiedergeburt kann aber auch bewusst auf der Grundlage von guten Wünschen zum Wohl der Wesen geschehen, wenn die Natur des Geistes weitgehend erkannt wurde.

Wünsche: Praxis eines □Bodhisattvas, die seiner Einstellung Ausdruck verleiht, die Erleuchtung zum Wohl aller Wesen zu erlangen und alles, was auf diesem Weg geschieht, dem Wohl der Wesen zu widmen. Dies wiederum gibt seinen Handlungen große Kraft.

Wurzeln, Drei: Der □Lama ist die Wurzel des Segens, die □Yidams oder Buddha-Aspekte sind die Wurzel für die Verwirklichung der gewöhnlichen und außergewöhnlichen Fähigkeiten, und die □Schützer sind die Wurzel für die perfekte Aktivität zum Wohl der Wesen (□Zuflucht).

Yidam: persönlicher Meditationsaspekt; derjenige Buddhaaspekt, mit dem man die engste Verbindung hat und dessen Praxis daher die schnellste Methode zum Erlangen der Erleuchtung darstellt.

Yogi, weibliche Form **Yogini:** traditioneller Begriff für Verwirklicher(in), Praktizierende(r) des □Diamantwegs.

Zen-Buddhismus: eine der drei Haupttraditionen im Buddhismus. Wurde im Jahr 520 n. Chr. unter dem Namen Ch'an von dem indischen Meister Bodhidharma in China gegründet und breitete sich später nach Japan und in viele andere asiatische Länder aus. Legt den Schwerpunkt auf die Meditationspraxis, häufig auf der Grundlage eines einzelnen Sutras oder Tantras des Buddha.

Zuflucht: wörtl. Schutz vor Leid; Eintritt in den buddhistischen Weg durch Ausrichtung auf die Ausdrucksformen der Erleuchtung. Besteht allgemein im Buddhismus aus den Drei Juwelen (□Juwelen, Drei), sowie im Tibetischen Buddhismus zusätzlich aus den Drei Wurzeln (□Wurzeln, Drei); wird durch weitere Praxis vertieft.

Zwischenzustand (tib.: bardo): allgemein verschiedene Zustände des □Bewusstseinsstroms; im speziellen Sprachgebrauch der Übergang zwischen Tod und Wiedergeburt; dauert meistens 49 Tage und wird ausführlich im □Tibetischen Totenbuch beschrieben.

Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens (tib.: ten drel tschu nyi): Kette von Ursache und Wirkung, die immer wieder zu einer Geburt im □Kreislauf der Existenz führt: 1. Unwissenheit, 2. karmische Tendenzen, 3. Bewusstsein, 4. Name und Form, 5. Sinnesursprünge, 6. Kontakt, 7. Gefühl, 8. Verlangen, 9. Ergreifen, 10. Werden, 11. Geburt, 12. Alter und Tod. Sie lassen sich sowohl auf unsere gesamte Existenz als auch auf eine einzelne Handlung beziehen.