GLOSSAR

Befreiung: Befreiung vom Daseinskreislauf (Samsara); Geisteszustand, in dem alles Leid – zusammen mit den Ursachen für Leid – vollkommen überwunden ist. Auf dieser Stufe fallen die Ich-Illusion und alle Störgefühle weg. Erst wenn auch die letzten festen Vorstellungen über die Wirklichkeit losgelassen wurden und alle Qualitäten des Geistes wie Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl vollkommen entfaltet sind, spricht man von Erleuchtung (siehe ‚Buddha').

Bodhicitta: siehe Erleuchtungsgeist

Bodhisattva: jemand, der Erleuchtung zum Besten aller Wesen anstrebt. Diese Haltung entspricht dem Ideal des Mahayana-Buddhismus, dem auch der Diamantweg angehört. Ein Bodhisattva ist einerseits jemand, der Leerheit (die Nicht-Wirklichkeit und gegenseitige Abhängigkeit aller Erscheinungen) verstanden und Mitgefühl entwickelt hat, andererseits wird der Begriff auf alle angewendet, die das Bodhisattva-Versprechen gegeben haben.

Buddha: der Name bezeichnet den erleuchteten Geisteszustand. Buddha bedeutet »der Erwachte«. Im Tibetischen heißt Buddha Sangye: Sang bedeutet »vollkommen gereinigt« von allen Schleiern, die die Klarheit des Geistes verdunkeln; gye bedeutet »vollkommene Entfaltung« aller Qualitäten des Geistes. Zu diesen gehören Furchtlosigkeit, unendliche Freude, grenzenloses Mitgefühl, Weisheit und Tatkraft zum Wohle der Wesen. Der Buddha unserer Zeit ist der historische Buddha Shakyamuni, der vierte von insgesamt 1.000 historischen Buddhas dieses Zeitalters. Die Erscheinungsform eines Buddha zeichnet sich durch 32 Haupt- und 80 Nebenmerkmale der Vollkommenheit aus. Jeder historische Buddha leitet eine neue Periode der buddhistischen Lehren ein.

Buddhaformen, Buddha-Aspekte: Die unendlichen Eigenschaften des erleuchteten Geistes drücken sich selbst in zahlreichen Licht- und Energieformen aus. Indem man sich mit ihnen in der Meditation und im täglichen Leben identifiziert, erwecken sie die jedem innewohnende Buddhanatur. Sie werden als untrennbar vom eigenen Lama gesehen. Um auf sie meditieren zu können, benötigt man die Erlaubnis oder eine Einweihung von einem Lama, der die Übertragung hält.

Buddhanatur: die Natur des Geistes, das Potenzial der Buddhaschaft, das allen Wesen innewohnt.

Dharma: die buddhistische Lehre. Teil der buddhistischen Zuflucht. Es wird unterschiedlich gegliedert, oft in Theravada, Mahayana und Vajrayana, die drei Ebenen von Belehrungen, die Buddha an Schüler mit verschiedenen Einstellungen gab.

Diamantweg (Vajrayana): Teil des Großen Weges (Mahayana). Auf der Grundlage des Erleuchtungsgeistes wird durch tiefgehende und schnelle Mittel das Ziel, vollkommene Erleuchtung, zum Weg gemacht. Dies bedeutet, dass er mit der Einstellung, alles als grundlegend rein zu betrachten, praktiziert wird. Synonyme sind Tantrayana und Mantrayana sowie buddhistisches Tantra.

Der Edle Achtfache Pfad:
eine zentrale Methode des Theravada-Buddhismus
1. vollkommene Sichtweise
2. vollkommene Absicht
3. vollkommene Rede
4. vollkommene Handlung
5. vollkommener Lebensunterhalt
6. vollkommenes Bemühen
7. vollkommene Achtsamkeit
8. vollkommene Sammlung

Erleuchtung: siehe Buddha

Erleuchtungsgeist (sanskr. bodhicitta): Grundlage für den Großen Weg und den Diamantweg. Der Wunsch, zum Besten aller Wesen Erleuchtung zu erlangen. Der bedingte (relative) Erleuchtungsgeist besteht aus dem Wunsch und des Weiteren aus der Handlung, sich selbst durch die Sechs Befreienden Handlungen zum Wohle aller Wesen zu vervollkommnen. Der letztendliche (absolute) Erleuchtungsgeist ist die Erkenntnis der Untrennbarkeit von Leerheit und Mitgefühl und zeigt sich in spontaner und müheloser Aktivität zum Wohl der Lebewesen. Subjekt, Objekt und Tat werden nicht mehr als voneinander getrennt erlebt. Geisteshaltung eines Bodhisattvas.

Geist: Strom von einzelnen Momenten des klaren und bewussten Erlebens. In seinem unerleuchteten Zustand drückt er seine Denk-, Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit durch das Bewusstsein aus. Sein wahres erleuchtetes Wesen ist frei von aller Selbstbezogenheit und erlebt sich ungetrennt vom Raum als offene, klare und unbegrenzte Bewusstheit.

Großer Mittlerer Weg (Madhyamaka): die höchste der vier philosophischen Schulen des Buddhismus nach der tibetischen Einteilung. In der Anwendung wird jede mögliche gedankliche Konstruktion durch die Anwendung von Logik ad absurdum geführt und die Begrenztheit des begrifflichen Denkens aufgezeigt, bis durch die entstehenden Lücken das nackte Gewahrsein durchdringt bzw. der Wunsch nach einer direkten Erfahrung vom Geist zur Meditationspraxis führt. Hauptlehre der Gelug-Schule (die der Dalai Lamas), aber auch in den anderen drei tibetischen buddhistischen Schulen vorhanden, wird dort ergänzend zur Meditationspraxis verwendet.

Großer Weg (Mahayana): teilt sich in Sutra- und Tantraweg. In beiden strebt man nach Erleuchtung zum Wohle aller Wesen. Im Sutraweg wird durch Studium, Hinterfragen und Meditation über lange Zeit Mitgefühl und Weisheit vertieft, was dann in Einsicht mündet. Der Große Weg wird manchmal gleichbedeutend mit Sutra verwendet. Kangyur (tib., wörtl.: »die übersetzten Worte«): Sammlung der direkten Belehrungen des Buddhas, je nach Ausgabe 100, 103, 106 oder 108 Bände, erster Teil des tibetisch-buddhistischen Kanons.

Karma (sanskr.: »Handlung«): das Gesetz von Ursache und Wirkung, nach dem wir die Welt entsprechend der im Geist gespeicherten Eindrücke erleben, die wir mit Handlungen von Körper, Rede und Geist erschaffen. Das bedeutet, dass wir mit unseren Handlungen hier und jetzt unsere eigene Zukunft bestimmen.

Lama: buddhistischer Lehrer im Diamantweg

Leerheit: nichts entsteht aus sich selbst heraus, sondern aufgrund von Bedingungen. Leerheit von wahrhafter oder unabhängiger Existenz ist die Natur aller Erscheinungen und kann nicht durch Begriffe erfasst werden.

Mantra: natürliche Schwingung eines Buddha-Aspektes; drückt in der Regel seinen Namen aus und aktiviert durch Rezitation das Kraftfeld eines Buddhas. Viele Diamantweg-Meditationen enthalten einen Abschnitt, in dem Mantras gesprochen werden.

Meditation (buddhistische): Meditation drückt einen Vorgang aus, wodurch der Geist geübt wird, seine Schleier fallen zu lassen. Hierbei benutzt man Mittel, die das vorher begrifflich Verstandene zur eigenen Erfahrung machen. Meditation ist das mühelose Verweilen in dem, was ist. Auf den verschiedenen Ebenen der buddhistischen Belehrungen werden unterschiedliche Methoden gelehrt, die sich aber im Wesentlichen unter Geistberuhigung und tiefe Einsicht zusammenfassen lassen.

Nirwana: allgemein Befreiung vom Leiden in Samsara, spez. im Großen Weg Zustand der Vollkommenheit (Buddhaschaft). Die bekannte Übersetzung mit ‚Verlöschen' ist richtig, bedeutet jedoch, dass alles, was einen an Erleuchtung hindert, verlöscht – das sind alle störenden Gefühle einschließlich jeder Art von Unwissenheit (= feste Vorstellungen über die Wirklichkeit usw.).

Samsara: Daseinskreislauf. Unfreiwillige Wiedergeburt in bedingten Zuständen, die immer mit Leiden verbunden sind.

Sangha (sanskr.): wörtlich „die Gemeinschaft der Praktizierenden"; alle die den Buddhismus praktizieren. In Tibet wird sie „gendün" genannt, was so viel wie „sinnvolles Verhalten" bedeutet. Gemeint ist damit, so zu handeln, dass es anderen (in ihrer Entwicklung) hilft.

Sechs Befreiende Handlungen (sanskr. Paramitas): befreiende Handlungen eines Bodhisattvas. Meistens werden die folgenden sechs genannt: Großzügigkeit, sinnvolles Verhalten, Geduld, begeisterte Tat, Meditation und befreiende Weisheit.

Sutra: oft als Ursachen-Merkmal-Weg bezeichnet. Man setzt lange die »Ursachen« für Erleuchtung, um dann das »Merkmal« aller Dinge, ihre Leerheit, zu erkennen (siehe auch Großer Weg).

Tantra (sanskr., hier: buddhistisches Tantra): Teil des Großen Weges, bei dem die Identifikation mit Erleuchtung und das Halten der Reinen Sicht die wichtigsten Mittel sind. Tantrayana (Tantraweg) ist bedeutungsgleich mit Vajrayana (sanskr.: Diamantweg) und Mantrayana (Mantraweg). Das Ziel, Buddhaschaft, wird zum Weg gemacht. Ein schneller Weg zur Erleuchtung, der aber Vertrauen in den eigenen Geist und eine mitfühlende Einstellung (siehe Erleuchtungsgeist) voraussetzt.

Theravada: der Weg der »Hörer« (sanskr.: Shravakas) und der «nichtlehrenden Buddhas« (sanskr.: Pratyekabuddhas). Hier steht die eigene Befreiung im Mittelpunkt, die Überwindung der Ich-Illusion. Neben entsprechenden Meditationen wird viel Wert auf Achtsamkeit gelegt, damit man mit Körper, Rede und Geist keine negativen Eindrücke sammelt.

Verwirklicher (sanskr.: Yogi, Yogini): buddhistische Übende, die sich, unabhängig von äußeren Sicherheiten oder gesellschaftlichen Regeln, vor allem auf das Erkennen der Natur des Geistes ausrichten. In Asien waren Buddhisten entweder Mönche, Laien oder Verwirklicher. Heute im Westen vermischen sich die Lebensweisen der Laien und der Verwirklicher.

Zuflucht: ist die Begegnung mit der eigenen Buddhanatur. Man wendet sich den Werten zu, auf die wirklich Verlass ist. Man nimmt Zuflucht zum Buddha als Ziel, zum Dharma – der Lehre – als dem Weg und zur verwirklichten Sangha – den Bodhisattvas – als seinen Freunden und Helfern auf dem Weg. Dies sind die so genannten Drei Juwelen. Im Diamantweg und einigen Schulen des Großen Weges nimmt man zusätzlich Zuflucht zu den Drei Wurzeln – Lama, Buddhaaspekte (tib. yidams) und Schützer. Die Zufluchtnahme bei einem Lama ist der rituelle Beginn des Weges. Er stellt eine Verbindung her zwischen der Buddhanatur des Schülers und der zeitlosen Weisheit eines Buddhas.

Zurückziehung (auch engl.: Retreat): tage-, wochen- oder jahrelanges Meditieren an einem ruhigen, abgeschiedenen Ort, unabgelenkt von den Verstrickungen des Lebens. Am wirkungsvollsten mit klarem Ziel und vorgegebenem Tagesablauf, in Abstimmung mit dem Lehrer und unter Betreuung an einer buddhistischen Stelle. Es gibt offene und geschlossene Zurückziehungen; Einzel-, Paar- oder Gruppenzurückziehungen. Zurückziehungen schaffen mehr Abstand zum Alltag und Vertiefen die Meditationserfahrung.