

Anmerkungen zur Meditation von Vajrasattva

Es wurden in den vielen Jahren, seit dem es das Zentrum in Aachen gibt, immer wieder Unterweisungen zur Vajrasattva-Praxis gegeben und einige davon transkribiert. Je nachdem, wie viel Zeit zur Verfügung steht und worauf ein Lehrer die Betonung liegt, sind die Unterweisungen eine Zusammenfassung oder eine direkte Erklärung eines Kommentar-Textes und können zu einzelnen Punkten ausführlichere Erklärungen aus anderen Kommentaren, allgemeine oder persönliche Erklärungen zur Praxis usw. enthalten. Daher ist es wichtig, immer wieder Unterweisungen zu hören, um nach und nach seine Praxis entsprechend zu vertiefen.

Der Text und die vorliegenden Erklärungen bilden eine Grundlage. Es ist gut, wenn man zur Vertiefung der Praxis weitere Erklärungen sowie persönliche Anweisungen erhalten kann.

Entsprechend kann man in Bezug auf die Praxis zuerst von einem kurzen Grundkommentar ausgehen, das Mantra auswendig lernen und mit der allgemeinen Visualisierung verbinden, bis man eine gewisse Klarheit und Stabilität erreicht hat. Dann kann man immer wieder einzelne Aspekte betonen und für einige Zeit hervorheben. Durch eine gute Kenntnis der Zusammenhänge von Ursachen und Wirkungen und entsprechender Texte kann man die Praxis weiter ausschmücken. Auch dabei ist es hilfreich, weitere Unterweisungen (über Karma, Samsara usw.) zu hören und entsprechende Kommentare zu studieren.

Es geht nicht darum, möglichst schnell eine große Anzahl von Mantras zu rezitieren, sondern durch die Konzentration auf die verschiedenen Aspekte tiefe Eindrücke im Geist entstehen zu lassen. Die Visualisierung und das Mantra haben eine sehr starke Kraft. Umgekehrt ist es auch nicht notwendig, sich besonders viel Zeit zu lassen, sondern zügig vorgehen und dabei wach und konzentriert zu sein. Die Rezitation des langen Mantra lässt uns viel Zeit, den Reinigungsprozess zu erfahren und immer weiter zu vertiefen.

Die Praxis sollte keine quälende, schuldbelastete Prozedur sein, sondern wie ein erfrischendes Bad oder eine Dusche, wonach man erfrischt seinen Aktivitäten nachgeht. Ein Retreat ist dann wie eine intensive Kur oder ein Aktiv-Urlaub, mit allem, was man braucht, um die alltäglichen Belastungen hinter sich zu lassen und aufzutanken.

Die Anweisungen und die Praxis sind auch keine Strafe für unsere Vergangenheit. Es ist wichtig, sich die Übungen positiv zu gestalten und sie im Zusammenhang mit der Entwicklung der Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung zu sehen. Besonders hilfreich ist es, sich an die Erklärungen zur Buddha-Natur zu erinnern, wie sie direkt im ersten Kapitel von Gampopas *Der kostbare Schmuck der Befreiung* und anderen Kommentaren beschrieben wird.

„In Silbererz ist Silber, in Sesamsamen ist Sesamöl
und in Milch ist Butter bereits vorhanden.

Ebenso, wie es möglich ist,

Silber aus Silbererz, Öl aus Sesam und Butter aus Milch zu gewinnen,

so liegt in allen Lebewesen die Möglichkeit,
vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.“

Gerade das Verständnis der Buddha-Natur ist in den Mahayana-Schulen von sehr großer Bedeutung und insbesondere im Vajrayana eine Grundlage zur Entwicklung der Sichtweise der tiefgründigen Methoden, die mit den Tantras verbunden ist.

Im *Uttaratantra-Shastra*¹ werden verschiedene Aspekte der Buddha-Natur ausführlich behandelt, um ein tieferes Verständnis zu ermöglichen.

„So wie ein Juwel, der Himmel und das Wasser rein sind,
ist [die Essenz des Geistes] von Natur her immer frei von Giften.“

„Gewöhnliche Wesen, hoch Realisierte und vollkommen Erleuchtete
näher sich der Soheit in unterschiedlicher Weise an.

So haben die Seher der Wahren Natur
die Essenz der Sieger (Buddha-Natur) gelehrt.“

„Diese letztendliche Weisheit (tib. Yeshe), die man dann erlangt,
ist die höchste Erleuchtung, mit all ihren Kräften usw.
die die Fähigkeit besitzt, den Nutzen aller Wesen zu erfüllen.“

Die Vajrasattva-Praxis ist eine Methode, um die Verschleierungen zu beseitigen, die uns daran hindern, die Natur unseres Geistes zu erkennen. Es wird gesagt, dass es nicht möglich ist, Verwirklichungen zu erlangen, ohne die Verschleierungen zu beseitigen und Heilsames anzusammeln.

Umgekehrt ist es hilfreich, sich während der Vajrasattva-Praxis an die allen Wesen innewohnende Buddha-Natur zu erinnern. Dadurch fällt es uns leichter, unsere Geistesgifte aufzugeben und uns nicht mehr so stark mit unseren negativen Aspekten zu identifizieren. Die Praxis erhält mehr Kraft, wenn wir uns auch auf die Qualitäten konzentrieren, die wir ja ebenso besitzen. Obwohl die uns innewohnende Buddha-Natur bereits mit allen Qualitäten ausgestattet ist, verbinden wir uns durch das Meditationsobjekt² symbolisch immer wieder mit diesen Qualitäten.

Während man die Praxis durchführt, stößt man vielleicht auf das ein oder andere Hindernis, aber nach der Reinigung ist es jedes Mal sauberer als vorher. Auch, wenn es nicht alles sofort perfekt ist und immer mal wieder etwas dazukommt: mit jedem Schritt, jedem positiven Gedanken, jeder positiven Handlung, jedem Mantra wird es übersichtlicher und klarer!

Möge die Vajrasattva-Praxis für viele von großem Nutzen sein!

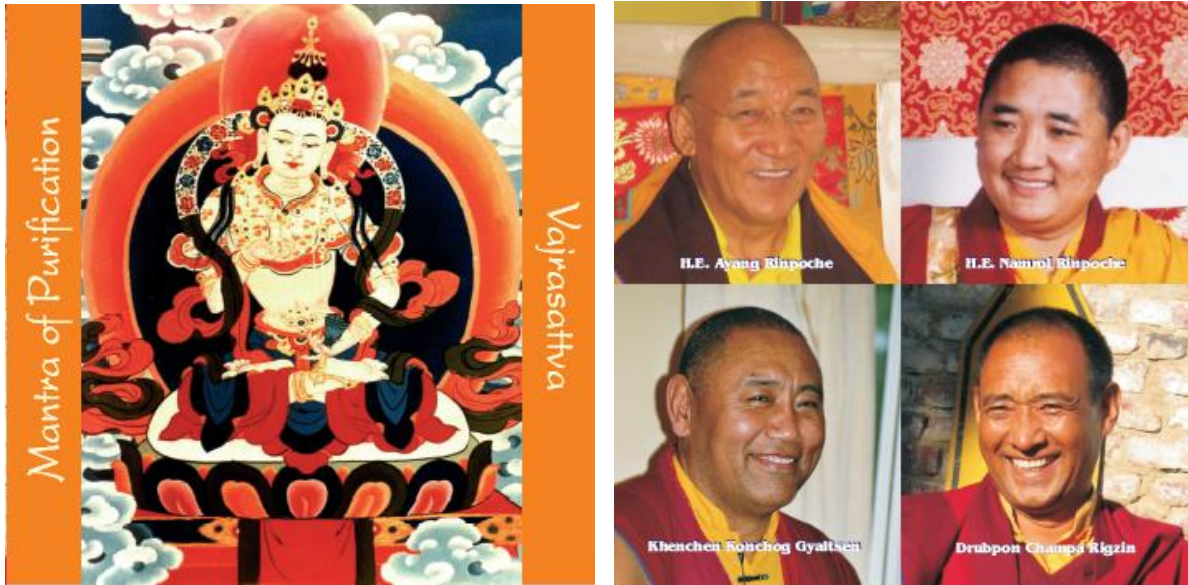
Tändsin T. Karuna

¹ *Mahayana-Uttaratantra Shastra* (skr., tib. Gyü Lama): Eine Abhandlung des Mahayana über das letztendliche, höchste Kontinuum (die Buddha-Natur).

² wie z.B. durch die Einweihung in der aufbauenden Phase der Meditation (tib. Kyerim), die Aktivität während der Mantra-Rezitation und die untrennbare Verbindung durch die vollendende Phase der Meditation (tib. Dzogrim).

Mantra of Purification

Vajrasattva



01. Vajrasattva Practice – Recitation with Drubpon Champa Rigzin (11:09)
02. Mantra of Vajrasattva 1 – Drubpon Champa Rigzin (4:51)
03. Mantra of Vajrasattva 2 – Khenchen Konchog Gyaltschen Rinpoche (4:46)
04. Mantra of Vajrasattva 3 – H.E. Ayang Rinpoche (7:21)
05. Mantra of Vajrasattva 4 – H.E. Namrol Rinpoche (25:16)

Total Time: (53:31)

DKV

Literatur und Texte zur Vajrasattva-Meditation

Als Grundlage für die Vajrasattva-Praxis sollen die allgemeinen vorbereitenden Übungen (die vier Gedanken) und erste der besonderen vorbereitenden Übungen (die Zufluchtnahme mit der Entwicklung von Bodhicitta) durchgeführt werden, wie sie in den verschiedenen Traditionen an Hand entsprechender Texte zusammengestellt sind. Dazu gibt es zahlreiche Texte und Kommentare. Es ist wichtig, entsprechende Unterweisungen durch einen spirituellen Lehrer zu erhalten, die auch direkte Ratschläge für die Praxis enthalten.

Die verschiedenen vorbereitenden Übungen stimmen mit den Übungen anderer Traditionen überein, die zum Teil eigene Texte und Zusammenstellungen herausgegeben haben. Ebenso enthalten auch die weiterführenden Übungen ähnliche Stufen, sind aber nicht immer in dieser Weise zusammengestellt. Fortgeschrittene Übungen, wie die Sechs Yogas von Naropa usw. sind ebenfalls in allen Traditionen bekannt. Mitunter gibt es unterschiedliche Texte zur Durchführung der Praxis. In der Praxis des Guru-Yoga wird z.B. die entsprechende eigene Traditionslinie visualisiert. Ebenso folgt man in der Praxis des Deva zunächst der Hauptgottheit der Linie mit den entsprechenden Texten, die in dieser Tradition übertragen wurden. Dann führt man auch andere Deva-Praktiken aus.

Zu den verschiedenen Grundlagen und Übungen wurden von den Meistern der Linien zahlreiche Texte und Kommentare verfasst, die zum Teil bis heute überliefert wurden und von den Lehrern für die Unterweisungen und zur Durchführung der Praxis verwendet werden. In den letzten Jahren wurden immer mehr Bücher mit Erklärungen in westlichen Sprachen herausgegeben, sodass wir vieles nachlesen können, was wir in den Unterweisungen gehört haben. Inzwischen nehmen auch die Veröffentlichungen von Texten und Kommentaren zu, die teilweise direkt aus dem tibetischen übersetzt sind. Aus der Vielzahl von Veröffentlichungen folgt hier eine kurze Auswahl von Texten und Büchern, die zur Zeit in unserem Buchladen erhältlich sind und mit den Übungen in unserem Zentrum in enger Verbindung stehen.

Praxis-Texte (skr. Sadhana)

„Strom des Segens“

Der gesamte Pfad zur Erleuchtung wurde von S.H. Drikung Kyabgön im „Strom des Segens - die Herz-Essenz der Ausübung des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (Ngalän)“ zusammengefasst und in unserer Text-Reihe „Meditationen des tibetischen Buddhismus“ in Band 2 „Der Tiefgründige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra“ herausgegeben.

Dieser Band enthält außerdem einen ausführlicheren Text zur Ausübung der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro), in dem auch die Praxis von Vajrasattva enthalten ist.

„Die Reinigung von negativem Karma und Verfehlungen - Meditation und Mantra-Rezitation des Vajrasattva (tib. Dorje Sempa)“

Außerdem ist der gleiche Text im ersten Meditationsband: „Kurze Meditationen zur regelmäßigen Übung“ enthalten.

Alle Texte können auch einzeln (im Format A5 oder im tibetischen Format) erhalten werden.

Bücher

zum „Tiefgründigen, fünfteiligen Mahamudra-Pfad“, aus dem Drikung Kagyü Verlag (DKV, Aachen):

Phagmodrupa übernahm eine Zusammenstellung der Übungen auf dem Pfad zur Erleuchtung, die ursprünglich von Gampopa zusammengestellt wurden. Von diesem wurden sie in der Drikung-Kagyü-Tradition als „Der tiefgründige, fünfteilige Mahamudra-Pfad“ bekannt. Dieser umfasst

- (1) die allgemeinen, besonderen und speziellen vorbereitenden Übungen (Ngöndro) mit der Bodhicitta-Praxis
- (2) die Praxis des Deva (skt., tib. Yidam),
- (3) das Guru-Yoga der vier Kayas,
- (4) die Praxis der Mahamudra und
- (5) die Durchführung der Widmung.

„Auf der Suche nach dem Reinen Nektar des langen Lebens“

von Khenpo Könchog Gyaltsen beinhaltet „Grundlagen des tibetischen Buddhismus“ und gibt nach einer kurzen Zusammenfassung der allgemeinen vorbereitenden Übungen einen Überblick über den Fünfteiligen Pfad und andere wichtige Übungen. Es ist als erstes Buch unseres Zentrums bereits 1994 in der ersten Auflage erschienen.

„Ursachen von Glück und Leid“

ist „Ein buddhistisches Handbuch zur Entwicklung von Weisheit und Mitgefühl“, das ebenfalls von Khenchen Könchog Gyaltsen zusammengestellt wurde und 2004 in deutscher Übersetzung im DKV erschien. Es beinhaltet detaillierte Kapitel sowohl über Leiden als auch über wirkungsvolle Methoden der Reinigung und der Übung von Bodhicitta.

„Der fünfteilige Mahamudra-Pfad“

von Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche enthält kurze Erklärungen zu den Übungen auf den einzelnen Stufen, die sowohl die vorbereitenden Übungen als auch die weiterführenden Übungen umfassen. Es erschien ebenfalls 2004 in deutscher Übersetzung im DKV, Aachen. Entsprechend enthält das Buch

„Unwissenheit beseitigen und ursprüngliche Weisheit zum Leuchten bringen“

von Kyobpa Jigten Sumgön Erklärungen zu Mahamudra, wie sie von S.E. Garchen Rinpoche gegeben wurden. Nach einer kurzen Zusammenfassung der vorbereitenden Übungen werden die weiterführenden Übungen erklärt, wobei auch Grundlagen des Vajrayana besprochen werden.

„Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge“

enthält „Hundert Herzensunterweisungen“ der Weisheit des Drikung Bhande Dharmaradza, der darin das gesamte Gefüge des buddhistischen Pfades in Versen formuliert. In seiner Einführung stellt Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche kurz die allgemeinen Lehren des Buddha, die Grundlagen der Schulung im ursächlichen Fahrzeug sowie die Übungen des Vajrayana dar. Die deutsche Übersetzung erschien im Okt. 2007 im DKV, Aachen.

Ein entsprechender Kommentar zu den Versen wurde später in zwei Bänden unter dem Titel

„Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“

herausgegeben (erste Auflage: 2016, DKV Aachen).

Titel zu Mahamudra aus anderen Verlagen

Diese befassen sich ebenfalls mit den vorbereitenden und den nachfolgenden Übungen des fünfteiligen Pfades.

„Die Praxis von Mahamudra“

ist ein Buch mit Unterweisungen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche, das auch grundlegende Erklärungen enthält und auf die Meditation von Shamatha (skr., tib. Shine „Geistige Ruhe“) und Vipashyana (skr., tib. Lhagthong „Tiefe Einsicht“) eingeht.

„Licht, das die Dunkelheit durchbricht“

ist eine „Einführung in Mahamudra“ von Jigten Sumgön.

„Mahamudra, die Große Gegenwart am Gangesstrom“

Enthält weitere Erklärungen zur Mahamudra, mit einem Kommentar von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche.

„Die stufenweise Aneignung der Lehren des Buddha“

von Phagmodrupa, einem Nachfolger Gampopas, dessen Schüler Jigten Sumgön der spätere Gründer der Drikung-Kagyü-Linie wurde, ist 2008 in deutscher und englischer Übersetzung ebenfalls im Otter-Verlag, München erschienen und in unserem Zentrum erhältlich. Interessant ist die Gegenüberstellung von je zwei Versionen der deutschen Übersetzungen (auch in englischer Übersetzung erhältlich).

Weitere Bücher und Veröffentlichungen zu den stufenweisen Übungen des Pfades (tib. Lamrim)

„Der kostbare Schmuck der Befreiung“.

Ein bekannter Kommentar, der in allen tibetischen Traditionen bekannt ist, wurde von Jetsün Gampopas zusammengestellt. Er enthält eine „Einführung in die Grundlagen des buddhistischen Weges im großen Fahrzeug“.

Neuaufgabe mit einer deutschen Übersetzung aus dem Tibetischen wurde erstmals 2007 im Norbu-Verlag veröffentlicht.

Ergänzend dazu ist enthält das Buch von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche:

„Das wunscherfüllende Juwel der edlen Lehre“

eine „Einführung und ergänzende Texte zum ‚Juwelenschmuck der Befreiung‘ von Jetsün Gampopa“, erschienen 2007 im Drikung Kagyü Verlag, Aachen.

„Worte meines vollendeten Lehrers“

von Patrul Rinpoche sind „ein Leitfaden für die vorbereitenden Übungen“ der „Herzessenz der weiten Dimension des Dsogchen“, der nicht nur in der Nyingma-Tradition berühmt ist. Eine deutsche Übersetzung ist im Arbor-Verlag erschienen und in unserem Mandala-Shop erhältlich.

„Gesang der inneren Erfahrung“

Dies beinhaltet „Die Stufen auf dem Pfad zur Erleuchtung“, ein berühmtes Werk des Meisters Tsong-Ka-pa, der in Versen den Stufenweg zur Erleuchtung (tib. Lamrim) beschreibt. Sie bilden die Grundlage für „Das Elixier des geläuterten Goldes“, einen Kommentar des 3. Dalai Lama. Außerdem sind Erklärungen des 14. Dalai Lama in diesem Buch aus der Dharma-Edition des Tibetischen Zentrums Hamburg enthalten.

Aktuelle Neuerscheinungen liegen in unserem Mandala-Shop im Zentrum aus.

Web – links zur Vajrasattva-Praxis

Artikel und Bilder

Die Reinigungs-Praxis von Vajrasattva

Aus: Tibet und Buddhismus, Zeitschrift des tibetischen Zentrums Hamburg,

<http://www.tibet.de/tib/tibu/2001/tibu58/58vajrasattva.html>

Erfahrungen mit der Vajrasattva-Praxis

Aus: Tibet und Buddhismus, Zeitschrift des tibetischen Zentrums Hamburg,

<http://www.tibet.de/tib/tibu/2001/tibu58/58praxis.html>

Bilder zu Vajrasattva

google-suche zu Vajrasattva

Mantra-Rezitationen (you-tube)

Vajrasattva-Mantra-Song; viet-drikung-org (mit Melodie)

<http://www.youtube.com/watch?v=3nIqftUKCu4&feature=related>

Vajrasattva Mantra, Ayang Rinpoche, Bodhgaya 2005

Ayang Rinpoche, vor allem Powa Meister aus Ost-Tibet, Vajrasattva-Mantra während der jährlich stattfindenden powa Lehren in Bodh Gaya, Indien.

<http://www.youtube.com/watch?v=-vUoKgKvLh0>

Vajrasattva Meditation – 100-Syllable Mantra – Ayang Rinpoche

recited by ven. AYANG RINPOCHE is published to benefit all sentient beings.

<http://www.youtube.com/watch?v=ApIARcwuAzc>

100-syllable Vajrasattva Mantra, Garchen Rinpoche

Learn and chant the Vajrasattva Mantra, with Garchen Rinpoche in Drikung Kyobpa Chöling (Escondido, USA)

<http://www.youtube.com/watch?v=MGCWcfc4biI&feature=related>

Mit Drubpön Sonam Jorphel

Lesen Mantra des Vajrasattva Stoslogovoy / Vajrasattva Mantra Vorläufige üben, bevor die Kalachakra-Initiation, mit Reverend Sonam Dzhorfalom ...

<http://www.youtube.com/watch?v=Qhh06sS2FXY>

Vajrasattva 100 Syllables Mantra - Choeze Kuchen Rinpoche

Vajrasattva (Dorje Sempa) Meditation and Recitation for Purification Practice @Singapore 2010 led by 11th Choeze Kuchen Rinpoche - one of the high lamas of Choeze Thupten Dhargyeling monastery in Kham, Tibet. He is regarded as the manifestation of Yamantaka (a wrathful aspect of Manjushri).

For more information, please visit this link: www.choezerinpoche.org

<http://www.youtube.com/watch?v=3XeMyj3sUZ0>

Vajrasattva (Dorje Sempa) Recitation & Prostration

Vajrasattva (Dorje Sempa) Recitation & Prostration for Purification @Batam, Indonesia 21st-23rd Oct 2011 led by 11th Choeze Kuchen Rinpoche

<http://www.youtube.com/watch?v=dbc8BouBE10>

Aufnahmen von Singa Tulku

Buddhism rocks – music hip-hop Tibetan lama (china)

<http://www.youtube.com/watch?v=W3TIJHlnbCc>

<http://www.youtube.com/watch?v=DtcGJpOEHLc>

Vajrasattva-Mantra mit Tibet. und Lautschrift

<http://www.youtube.com/watch?v=ICDbrANyNdk&feature=related>

weitere Aufnahmen von Singa Tulku

<http://www.youtube.com/watch?v=8ifmBM0ifTU>

Weitere

Vajrasattva mantra of 100 syllables chanted by Mingyur Rinpoche

Langsame Rezitation mit (engl. Übersetzung) als Untertitel

<http://www.youtube.com/watch?v=dB5aWHmo09s&feature=related>

Vajrasattva Mantra

(Guru – Retreat) Visita: <http://www.meditaweb.com/>

<http://www.youtube.com/watch?v=SZo6mD-jCnM&feature=related>

tibetan lamas

http://www.youtube.com/watch?v=z43G_Eoke1A&feature=results_video&playnext=1&list=PL73D3AA245DD5124F

vajrasattva mantra Sanskrit pronunciation

Most of the vajrasattva mantras found on the web use a tibetan / far eastern pronunciation of Sanskrit...I thought I should upload the more "accepted" Sanskrit pronunciation

<http://www.youtube.com/watch?v=Cw4NGjZP-WM&feature=related>