

## Glossar zum Modul Buddhistische Meditation

**Achtfacher Pfad**, Bezeichnung für die Grundsätze der buddhistischen Praxis von Geisteshaltung und ethischer Lebensführung, die der Buddha in der sogenannten ‚Vierten Edlen Wahrheit‘ gelehrt hat, um Befreiung von leidvollen und unbefriedigenden Zuständen zu erreichen. Vier dieser Grundsätze betreffen die Ethik des Denkens, des Sprechens, des Handelns und der Lebensführung, zwei weitere die Weisheit durch rechte Erkenntnis der Wirklichkeit und rechte Bemühung um eine heilsame Geisteshaltung. Der 7. und 8. Teil bilden mit rechter Achtsamkeit und rechter Sammlung die Grundlage der Meditation.

**Aggregate, die fünf**, Bezeichnung für fünf wesentliche Teilbereiche der Geistestätigkeit, die gemeinsam die Vorstellung des Ich, der individuellen Persönlichkeit aufrechterhalten: bewusster Sinneseindruck, Gefühl, Objekterkennen, Willensäußerungen, wahrnehmendes Bewusstsein.

**Asanga**, bedeutender indischer buddhistischer Gelehrter (lebte von 410 bis 500 nach Beginn unserer Zeitrechnung), Gründer der Yogacara-Schule.

**Bodhi**, (Sanskrit und Pali), Erleuchtung, wörtlich ‚Erwachen‘. Im grundlegenden Buddhismus ist *Bodhi* gleichbedeutend mit der vollkommenen Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten; diese sind damit zugleich vollkommen realisiert, was gleichbedeutend ist mit der Beendigung des Leidens. Im *Mahayana* wird *Bodhi* vor allem als Weisheit aufgrund von Einsicht aufgefasst – in das Eins-Sein von Subjekt und Objekt.

**Bodhisattva**, (Sanskrit) im Mahayana eine von *Bodhicitta* motivierte Person, die dem Pfad folgt, um sowohl sich selbst als auch alle anderen zu befreien; fortgeschrittene *Bodhisattvas* können willentlich wählen wiedergeboren zu werden, um leidenden Wesen zu helfen; einige gelten als gegenwärtig und sind Gegenstand von Gebeten und Hingabe.

**Bodhicitta** (Sanskrit), ‚Erleuchtungsgeist‘. Relatives *Bodhicitta* ist das von grenzenlosem Mitgefühl genährte Bestreben, Erleuchtung zu erlangen, um anderen helfen zu können. Absolutes *Bodhicitta* ist das direkte Wahrnehmen der wahren Natur aller Phänomene, also der Leerheit (*Shunyata*).

**Buddha**, der Erwachte.

**Buddha-Natur**, die uns innewohnende Natur unseres Geistes, die nicht erlangt werden kann, sondern bereits unser ureigenster, grundlegender Schatz ist. Dieses Potential an Weisheit und Mitgefühl wird durch unsere Verwirrung verdeckt und dadurch entsteht Leid. Um diese Qualitäten offenbar werden zu lassen, müssen wir unsere innerste Natur ent-decken – und darum geht es beim buddhistischen Pfad.

**Dharma** (Sanskrit), **Dhamma** (Pali), meist gebraucht als Begriff für die Lehren des Buddha, deren Verwirklichung das Erfahren und Erkennen unserer inneren Wirklichkeit und die Befreiung von leidhaften Zuständen ermöglicht und zum Erwachen führt. Der Begriff Dharma hat darüber hinaus noch weitere Bedeutungen wie: Wirklichkeit, Naturgesetzlichkeit, Wahrheit.

**Lotos-Sitz**, ideale Sitzhaltung für die Meditation, Sitzen mit untergeschlagenen Beinen wobei der Fuß auf dem je gegenüberliegenden Oberschenkel ruht (volle Lotos-Position) oder ein Unterschenkel und Fuß auf

dem Boden liegen bleibt (halbe Lotosposition). Eine aufrechte Körperhaltung, die unabhängig von der Lotosposition auch im Sitzen auf einem Stuhl geübt werden kann, ist für die Meditation wichtig.

**Mantra**, aus heiligen Silben bestehende Wortverbindungen, die die Rede und den Geist eines bestimmten Buddhas oder *Bodhisattvas* repräsentieren; im Vajrayana werden sie als Meditationshilfen und zum Gebet wiederholt.

**Metta-Meditation**, Bezeichnung für das meditative Entfalten von liebevoller und gütiger Verbundenheit mit allen Menschen, darüberhinaus auch mit allen lebendigen Wesen und um deren Wohl besorgt sein. Metta (Pali) oder Maitri (Sanskrit) bedeutet ‚liebvolle Güte‘.

**Milarepa**, bedeutender tibetischer Dichter und buddhistischer Lehrer, lebte von 1040 bis 1123 und gilt als einer der Begründer der Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus.

**Prana – Nadi – Bindu**, Begriffe aus der indischen Yoga-Philosophie für die Bezeichnung des spürbaren Kraftflusses im Körper (Prana) entlang spürbarer Linien in der Tiefe des Körpers (Nadi) und der Essenz (Bindu) dieser von Atem und Geist gelenkten Lebenskraft.

**OM**, heilige Silbe, deren Rezitation das Spüren des Prana im Körper verstärkt. OM steht oft am Anfang und Ende vieler indischer Mantras.

**Pali**, altindische Sprache.

**Prajnaparamita-Sutra**, Sanskrit-Bezeichnung für ein Sutra aus einer Gruppe von Sanskrit- Lehredenen (Sutras) der buddhistischen Mahayana-Tradition, deren Inhalt die Vollkommenheit (Paramita) der Weisheit (Prajna) repräsentiert. Das bekannteste Sutra dieser Sammlung ist das ‚Herz-Sutra‘.

**Praxis, buddhistische**, Sammelbegriff für Meditationsübungen, ethisch angemessenes Verhalten, respektvollen Umgang miteinander, Verehrungsrituale, Rezitationen usw.

**Puja**, Bezeichnung für Rituale, die sich in ihrer Form in den verschiedenen buddhistischen Traditionen unterscheiden, aber alle dem gleichen Zweck dienen, in einen heilsamen Geisteszustand einzutreten.

**Rigpa**, tibetische Bezeichnung für die klare, erkenntnisfähige Natur des Geistes. (Rigpa ist auch der Name einer weltweiten buddhistischen Gemeinschaft der tibetischen Tradition.)

**Rinpoche**, wörtlich: ‚von großem Wert oder hochgeschätzt‘. Im tibetischen Buddhismus wird er als Anrede für einen Meister gebraucht, der ‚von großem Wert‘ oder ‚höchst kostbar‘ ist.

**Retreat**, englisches Wort für ‚Klausur‘, hauptsächlich formelle Praxis, durch die der Praktizierende eine tiefere Verbindung z.B. mit der Meditation kultiviert. Während des Retreats werden die Grenzen der sozialen Kontakte so eng wie irgend möglich gezogen.

**Sanskrit**, altindische Gelehrtensprache.

**Shamatha**, (Sanskrit) ‚ruhiges Verweilen‘. Eine grundlegende Meditationspraxis der meisten

buddhistischen Schulen; ihr Ziel ist es, durch unablässiges Zurückkehren zur meditativen Übung den Geist zu zähmen und zu schärfen. Shamatha wird als Ausgangsbasis für die Einsicht (*Vipassana* oder *Vipashyana*) geübt, ein Sehen, das die Erfahrungen nicht verfestigt und verdinglicht, sondern als transparent wahrnimmt.

**Soto**, Name einer im China der Tang-Zeit entstandenen und bis heute bestehenden Zen-Tradition. Die Bezeichnung leitet sich ab von den Namen der Gründer dieser Zen-Schule Sozan Honjaku (Cao-shan Ben-ji, 840 - 901) und Tozan Ryokai ( Dong-shan Liang-jie, 807 -869 ).

**Tathagata garbha**, Tathagata bedeutet ‚Der so dahin Gelangte‘ oder auch ‚Der so Gegangene‘. Mit diesem Wort bezeichnete der Buddha sich selbst oder andere Buddhas, die in Zeitaltern vor ihm lebten oder nach ihm kommen werden. Garbha bedeutet ‚die Essenz, das Wesen, die Natur‘.

**Theravada**, Bezeichnung für die buddhistische Tradition, die in der Sprache des Pali überliefert ist und heute noch in den Ländern Südost-Asiens Sri Lanka, Myanmar (Burma), Thailand lebendig ist. Von dort kam diese Schule durch Gelehrte und Praktizierende nach Amerika, Australien und Europa. Die überlieferten Texte bilden den **Pali-Kanon**, der heute in vielen Sprachen übersetzt auch im Internet zugänglich ist.

**Tulku**, tibetisches Wort, ‚Körper der Verwandlung‘. Im tibetischen Buddhismus die Bezeichnung für eine Person, die nach bestimmten Prüfungen als Wiederverkörperung einer verstorbenen Person anerkannt wird und von früher Kindheit an eine tiefgründige Ausbildung erhält, um das Wirken dieses Lehrers fortsetzen zu können.

**Vier Edle Wahrheiten**, Grundlage der buddhistischen Lehre. Die Vier Edlen Wahrheiten sind: 1. die Wahrheit vom Leiden, 2. die Wahrheit von der Entstehung des Leidens, 3. die Wahrheit vom Aufhören des Leidens und 4. die Wahrheit vom Weg, der zum Aufhören des Leidens führt (siehe *Achtfacher Pfad*).

**Vipashyana** (Sanskrit, Pali: **Vipassana**) Einsicht. Das intuitive Erkennen der drei Merkmale des Daseins: Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit und Nicht-Ichhaftigkeit (*Anatman*) aller körperlichen und geistigen Phänomene. Im *Mahayana* ist *Vipashyana* ein analytisches Erforschen der Natur der Dinge, das zur Einsicht in das wahre Wesen der Welt führt, nämlich Leere (*Shunyata*). Diese Einsicht verhindert das Entstehen neuer Leidenschaften. *Vipashyana* ist neben *Shamatha* einer der Faktoren, die für das Erlangen der Erleuchtung wesentliche Voraussetzung sind.

**Visualisieren**, innere Vorstellung von Ereignissen, Situationen oder Gefühlen, um eine innere Haltung oder ein Visualisations-Objekt (z.B. eine Buddha-Figur) klar bewusst zu erfahren oder zu vertiefen.

**Widmung**, abschließender Text, der als Ausdruck von Wertschätzung und guter Wünsche am Ende einer Meditation rezitiert werden kann.

**Zen**, japanisches Wort für ‚Ch’an‘, die chinesische Bezeichnung für das Sanskrit-Wort ‚Dhyana‘. Dhyana nannte der Buddha die von ihm gelehrt stufenweise Meditationsart, um die Ruhe und Klarheit des Geistes zu erreichen. In der Zen-Tradition des Buddhismus und ihrer Praxis der Meditation sind heute

noch zwei Schulen lebendig, die Rinzai- und die Soto-Schule.

**Verwendete Quellen:**

*Nyanatiloka, Buddhistisches Wörterbuch. Verlag Christiani Konstanz 1989*

*Wood, Ernest, ZEN dictionary. Verlag Charles E. Tuttle Company Rutland, Vermont & Tokyo, 1957*

*Wolter, Doris (Hrsg.), Weisheitsfunken, Verlag Manjughosha Edition, Berlin 2012*

*Das Glossar wurde in Zusammenarbeit von Ursula Meyer und Doris Wolter erarbeitet. (Stand 5.6.12)*