

MEDITATION

DER TRANSFORMATION

IN DIE DREI KÖRPER EINES

BUDDHA




OLIVER PETERSEN

Die Bedeutung dieser Meditation

Jede Form der buddhistischen Praxis im Mahayana bezieht sich auf die Transformation aus einem körperlichen und geistigen Zustand, der von Unwissenheit und Egoismus dominiert wird, zu einer Kultivierung von Weisheit und Liebe, die im Zustand der zwei Körper des Buddha gipfelt. Dabei ergibt sich der Geist des Buddha (Dharmakaya) vor allem aus seiner Weisheit, und der Formkörper (Rupakaya) – den man auch noch in den feinstofflichen Sambhogakaya und den gröberen Nirmanakaya einteilen kann – aus der Entwicklung von Liebe. Im Mittelpunkt des Buddha-Dharma steht nicht der Glaube an ein höheres Wesen, das uns von seiner Seite aus erlösen könnte, sondern die Geistesschulung und Entwicklung der eigenen Persönlichkeit.

Als die effektivste Praxis der Transformation innerhalb der vielfältigen Wege des Mahayana gilt dabei das tantrische Fahrzeug. Es wird auch „Wirkungsfahrzeug“ genannt, weil der wesentliche Aspekt des Tantra/Vajrayana ist, dass man sich bereits

auf dem Pfad in den Zustand der Vollendung hineinversetzt. Wenn die nötigen Voraussetzungen erfüllt sind, wird man von einem qualifizierten tantrischen Meister dazu angehalten, sich mit dem göttlichen Zustand der Buddhaschaft zu identifizieren. Dabei bringt man den sogenannten „göttlichen Stolz“ der Vorstellung „Ich bin ein Buddha“ meditativ hervor. Dazu bemüht man sich, den äußeren Ausdruck der Buddhaschaft, die körperliche Erscheinung und die göttliche Umgebung (Mandala), möglichst klar zu visualisieren. Damit wird das im Tantra erläuterte grundlegende Hindernis, dass wir uns selbst als beschränkt und unrein auffassen, und die Welt uns als gewöhnlich erscheint, durch den göttlichen Stolz und die reine Erscheinung verringert und überwunden. Die Praxis beruht auf der Erkenntnis, dass die eigentliche Natur unseres Geistes „klares Licht“ ist, und alle Befleckungen und Unreinheiten auf unseren falschen Konzepten und Verwirrungen beruhen und letztlich beseitigt werden können. Die Verwirrungen unseres Geistes sind vergleichbar mit den Wolken, die durch den Himmel ziehen, aber



niemals die eigentliche Natur des Himmels – die stets transparent, offen und strahlend ist – verunreinigen können. Die Welt, die wir erfahren, ist letztlich von den Interpretationen unseres eigenen Geistes abhängig und konstruiert und nicht von sich aus rein oder unrein. Das charakteristische Merkmal des Vajrayana ist denn auch die Meditation des sogenannten “Gottheitenyogas der Vier Reinheiten“. Das bezieht sich auf die Visualisation der Reinheit des eigenen Körpers, der Umgebung, der Handlungen und der Genussobjekte. Das Tantrayana unterteilt sich in die Erzeugungsstufe, auf der man sich diese Dinge zunächst lediglich vorstellt, und die Vollendungsstufe, auf der man den eigenen Körper und Geist tatsächlich in die Buddhaschaft umwandelt.

Man kann diese Vorgehensweise mit einem Jungen vergleichen, der sich in der Vorstellung mit seinem Idol, z. B. einem Fußballspieler, identifiziert und dann später als Erwachsener, aufgrund dieser Eindrücke und seines Trainings, vielleicht wirklich ein großer Spieler wird. Traditionellerweise werden diese Lehren des außergewöhnlichen Pfades des Mahayana – um vor einer Praxis, die überfordert und missverständlich ist, zu schützen – nur im Verborgenen besonders befähigten Schülern gelehrt. Auch ist eine Initiation durch einen voll qualifizierten Lehrer erforderlich, um diese Übungen durchzuführen. Hat man Vertrauen in das tantrische Fahrzeug, kann es förderlich sein, Anlagen für diese Praxis im eigenen Geistesstrom zu schaffen.

Die eigentliche Meditation Tod, Bardo und Wiedergeburt in die drei Körper eines Buddha zu transformieren

Wie bei jeder Meditation begeben wir uns zunächst an einen Ort, an dem es wenig Störungen gibt. Besonders günstig kann es sein, wenn dort eine Art Altar arrangiert sind. Wir setzen uns dann davor in eine geeignete Körperhaltung, die die Energien unseres Körpers zentriert, etwa indem wir uns aufrecht in den Schneidersitz begeben und die Hände im Schoß falten. Die Augen können wir leicht geöffnet auf den Boden vor uns richten. Dann fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit zunächst auf die Erfahrung, die wir gerade über den Tastsinn machen. Wir gehen unseren Körper von oben nach unten durch und entspannen dabei nacheinander die Augen- und Kieferregion, die Gesichtszüge, die Schultern, den Rücken und die Bauchdecke. Überall, wo wir uns bewusst werden, stellen wir uns vor, dass wir dort wie bei einer Massage Erfahrungen von Entspannung, Wärme und Heilung machen. Wir werden uns dabei neben dem grobstofflichen auch unseres feinstofflichen Körpers und seiner Bewegungen bewusst. Nach den Erläuterungen des Tantra befindet sich unser Geist in einer Art Einheit mit diesen Energien in unserem gesamten Körper. Wenn wir dabei unse-

re Aufmerksamkeit auf einen Bereich ausrichten, wird das den Strom unserer Energien dort tatsächlich positiv beeinflussen. Wir können uns auch vorstellen, vom Herzen her Licht dort hinzusenden und so Heilung zu bewirken. Durch die Achtsamkeit auf den Körper kommen wir ganz in die Gegenwart. Nun richten wir uns auf den Atem aus, indem wir uns die Bewegung an der Bauchdecke oder den Luftstrom unter unserer Nase gegenwärtig halten. So verringern sich die unruhigen Gedanken weiter. In diesem gesammelten Zustand entwickeln wir nun unsere heilsame Motivation, indem wir Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln.

Nun stellen wir uns im Raum vor uns heilige Wesen unseres Vertrauens vor. Im Falle des Buddhismus kann man sich dabei z.B. denken, dass ausgehend von Buddha Shakyamuni bis zu unserem eigenen Lehrer alle Meister der Überlieferung in einer Linie übereinander sitzen. Ihr bloßer Anblick bewirkt große Freude, und sie lächeln uns voller Zuneigung an, wie eine gute Mutter ihr Kind betrachtet. Wir entwickeln großes Vertrauen in die Kraft dieser Tradition, an die wir uns wie an eine Art Akku anbinden. Nun visualisieren wir, dass sich alle Meister der Reihe nach von oben her auflösen und ineinander verschmelzen, bis nur noch der eigene Lehrer in der Form von Buddha Vajradhara verbleibt, der dann über den Scheitel in unseren zentralen Energiekanal eintritt. Er wandert dort herunter bis zum Herzen und nimmt auf einer Lotosblume und einer flachen Mondscheibe Platz. Wir erleben daraufhin große Freude und fühlen uns von der gesamten Überlieferung getragen und gesegnet, die sich in unserem Lehrer im Herzen vereint. Aufgrund dieser enormen Inspiration wird unser Geisteszustand immer subtiler.

Wir können an dieser Stelle das Leerheitsmantra „Om svabhava suddha sarva dharma svabhava suddho ham“ rezitieren. Die äußere sinnliche Welt löst sich danach auf, so wie die auf eine Glasscheibe gehauchte Feuchtigkeit sich zur Mitte hin zusammenzieht. Wir lassen die äußere Welt vertrauensvoll los und entspannen uns in die Verschmelzung hinein. Danach lösen sich in unserer Vorstellung auch die Elemente unseres Körpers der Reihe nach auf, ähnlich wie es im Tod geschehen wird. Wir lösen uns in diesem Prozess von allen Identifikationen unseres konditionierten Alltags und seinen egozentrischen Dramen, von Anhaftung und Abneigung in eine tiefere Form der Selbsterfahrung hinein. Nacheinander lösen sich das Erd-, Wasser-, Feuer- und Windelement auf und es entstehen dabei jeweils innere Erfahrungen einer Luftspiegelung, von Rauch, von Feuerfunken und schließlich eines verlöschenden Kerzenlichtes. Diese inneren Erfahrungen zeigen an, dass das Bewusstsein subtiler wird, ähnlich wie wenn man „Sternchen sieht“, bevor man das Bewusstsein verliert.

Wir richten unsere Aufmerksamkeit ganz auf unseren Geist. Die verschiedenen Gedanken und Emotionen darin bemerken

wir, ohne sie zu bewerten. Alles darf da sein, aber wir lassen die Konzepte los, ohne daran festzuhalten, und bleiben als Beobachter zentriert, wie im Auge eines Orkans. Wir kommen in immer subtilere Bereiche des Geistes und Körpers, in denen sich auch die Gedankentätigkeit, mit der wir uns stark identifizieren, auflöst und die feinstofflichen Energien des Körpers – die den Geist tragen, so wie ein Pferd den Reiter trägt – sich zusammenziehen.

Schließlich verbleiben als Objekte unserer Identifikation nur noch drei zentrale Kanäle in der Mitte unseres Körpers und die damit verbundenen Energien und subtilen, nicht begrifflichen Geisteszustände. Wenn die verbleibenden Energien in den zentralen Kanal vom Scheitel her eintreten, erleben wir eine weiße Erscheinung, wie eine helle Mondnacht. Geschieht das gleiche von der Nabelregion her, kommt es zu einer roten Erfahrung, wie bei einem Herbsthimmel. Treffen sich die Energien der sogenannten subtilen weißen und roten Tropfen auf Höhe des Herzens, wird zunächst eine dunkle Erfahrung, wie eine Art Ohnmacht eintreten, bevor dann, wenn die subtilsten Energien am Herzen aktiviert werden, das sogenannte „klare Licht“ auftritt. Die Erfahrung gleicht dem Himmel am frühen Morgen kurz vor Sonnenaufgang, bevor noch irgendwelcher Staub in der Luft aufgewirbelt wurde. Wir stellen uns vor, nun einen Raum unendlicher Weite und Klarheit zu erfahren. Auch wenn wir noch keine genaue Kenntnis der Philosophie von der Leerheit besitzen, machen wir uns auf dieser Stufe der Praxis einfach deutlich, dass wir nun die letztliche Natur aller Phänomene vollkommen klar erleben. Wir erfahren uns als ungetrennt von allen Dingen und Wesen, frei von jeder Egozentrik und entspannen uns in unsere wahre Natur hinein, die ohne Konzepte, Grenzen und Konflikte ist. Der Geist wird so in sein natürliches, grundlegendes und immerwährendes „Zuhause“ gebracht. Wir konzentrieren uns auf alles, was wir über die Leerheit bisher gelernt haben, und vereinen diese zunächst künstliche Erfahrung mit der Vorstellung, im Zustand großer Glückseligkeit zu sein. Damit identifizieren wir uns mit dem Geisteszustand eines Buddha, dem Dharmakaya, der immer in der tiefen Erfahrung des klaren Lichtes der Vereinigung der Erfahrung der Leerheit mit Glückseligkeit verweilt.

Nach einer Weile machen wir uns bewusst: in diesem Zustand können wir nicht mit anderen kommunizieren, ihnen von Nutzen sein. Wir nehmen daher wieder eine gröbere Erscheinung an. Die Visionen verlaufen dabei in umgekehrter Richtung: wir stellen uns aus der Leerheit heraus eine subtile Form vor: eine blaue Lichtsäule, eine Flamme, eine Blume oder eine Silbe. Wir identifizieren uns vollkommen mit diesem Objekt und machen uns deutlich, dass wir damit den Körper des gewöhnlichen Zwischenzustandes (Bardo), der aus subtiler Energie besteht, in den vollkommen reinen, lichthaften Sambhogakaya eines Buddha umwandeln.

Nun sehen wir unter uns auf einem Lotos das weiße Licht einer Mondscheibe. Das Licht wird durchzogen von einem roten Schimmer. Wir fühlen uns stark von diesem energetischen Platz angezogen und landen mitten in dem Lotos, ähnlich wie ein Bardowesen Geburt im Schoss einer Mutter annimmt, und sich mit der befruchteten Eizelle, der Einheit der essenziellen Energie von Vater und Mutter, vereint. Wir reinigen damit die gewöhnliche Geburt und erlangen in der Vorstellung den größeren Formkörper (Nirmanakaya) eines Buddha. Dabei verwandelt sich unser Wesen in die vollständige Erscheinung eines erleuchteten Wesens, wie Tara oder Heruka, mit allen Attributen. Die Gottheit besteht aus einem Körper wie ein Regenbogen und ist vollkommen durchsichtig, wie ein Hologramm. Am Scheitelcakra befindet sich die weiße Silbe OM, am Kehlcakra die rote Silbe AH und am Herzcakra die blaue Silbe HUM. Sie strahlen von dort Licht in alle Bereiche aus, und am Ende der Lichtstrahlen erscheinen Opfergaben für alle Buddhas und Geschenke für die Wesen. Das Licht kehrt zurück, und uns entsteht dadurch einen noch intensiveren göttlichen Stolz. Unser Geist wird von der Glückseligkeit der Einheit nicht-dualistischer Weisheit der Leerheit und der Liebe zu allen Wesen überflutet. Schrittweise verdeutlichen wir uns alle Details unseres göttlichen, jugendlichen und schönen Körpers voller Energie.

Unsere Umgebung stellen wir uns als einen göttlichen Palast vor, der ebenfalls aus dem Licht der Regenbogenfarben besteht. Um ihn herum befinden sich wunderschöne Gärten und er ist umgeben von einem undurchdringlichen Feuerkranz. Alles was wir in diesem Zustand über die Sinne erfahren, erhöht die Glückseligkeit. Wir verbleiben in der Konzentration auf die Reinheit unseres Körpers, der Umgebung, unserer Handlungen und Genussobjekte. Die Erfahrung mit unserer subtileren Natur, die über den Tod hinausgehen wird, vermag auch die Ängste vor dem Tod zu verringern und schließlich zu transzendieren.

Bemerken wir, dass unsere Konzentrationskraft nachlässt, schmelzen wir die ganze Szenerie, vom Feuerwall bis zu der Silbe HUM an unserem Herzen, wiederum in Leerheit und treten aus ihr in Form eines göttlichen Wesens mit zwei Armen und einem Kopf hervor, als die wir uns im Alltag außerhalb der Meditation visualisieren. Durch diese Übung des göttlichen Stolzes während der Alltagsaktivitäten werden alle unsere Handlungen eine positive, starke Ausstrahlung gewinnen und andere Menschen inspirieren. Wir lösen uns damit von aller Selbstablehnung, Begrenzung und Entmutigung und können so mit voller Tatkraft den Weg des Dharma fortführen.

Wir werden uns unseres Atems und gewöhnlichen Körpers bewusst und beenden die Meditationssitzung. Abschließend widmen wir die äußerst heilsamen Anlagen aus dieser Meditation dem Wohl der Wesen. Dadurch wird sich die positive Kraft noch weiter vermehren.