

# „... durch den Gesang der Göttinnen werdet ihr geweckt.“

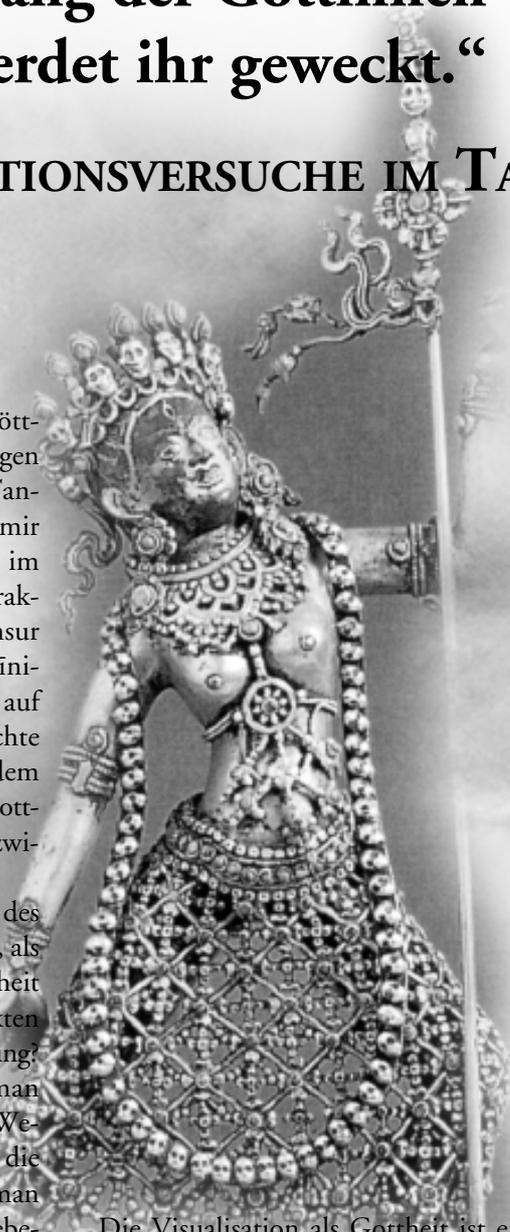
## MEDITATIONSVERSUCHE IM TANTRA

**Maria-Viktoria Derenbach**  
(Gelongma Sönam Chökyi)

„... am Morgen werdet ihr durch den Gesang der Göttinnen geweckt. Sie singen euch das Lied des Abhängigen Entstehens.“ Diese Worte des alten, ehrwürdigen Tantra-Meisters Kensur Geshe Ugyen Rinpoche klingen mir noch heute in den Ohren. So beginnt also ein Tag im Dharma, ein Tag im Leben eines echten Tantra-Praktizierenden. Auch vom Ende dieses Tages hat Kensur Rinpoche in seinen Unterweisungen zur Vajrayogīni-Praxis gesprochen: „Auf einem Lotuskissen, das sich auf einem Löwenthrone befindet, legt ihr euch auf die rechte Seite, den Kopf in den Schoß eures Guru, der auf dem nördlichen Lotusblatt ruht. Ihr selbst habt euch als Gottheit visualisiert.“ So endet der Tag. Aber wie sieht es dazwischen aus?

Im besten Fall visualisiert man sich auch während des Tages bei all den Aufgaben, die man zu erledigen hat, als Gottheit, führt die reinen Handlungen einer Gottheit aus und erfreut sich an den makellosen Genussobjekten in göttlicher Umgebung. Wozu macht man diese Übung? Weil man sich für etwas Besonderes hält, weil man denkt, besser zu sein als andere, die nur „einfache Wesen“ sind? Falsch! Da die Tantra-Praxis sozusagen die Krönung des Übungswegs eines Bodhisattva ist, hat man sich schon viele Zeitalter darin geübt, die anderen Lebewesen höher zu schätzen als sich selbst. Wenn man reine Wahrnehmungen übt, die der Kern der tantrischen Meditation sind, bezieht man auch die anderen mit ein, um die es eigentlich geht.

Tatsache ist, dass die Lebewesen, in die pechschwarze Finsternis der Unwissenheit gehüllt, auf dem Ozean des Leidens umhertreiben. Wir praktizieren Tantra, weil wir das Leiden der anderen nicht mehr ertragen können. Wir ertragen dieses Leiden nicht mehr, weil wir unser eigenes Leiden nicht mehr ertragen können. Und dieses Leiden ist uns so präsent, weil wir lange über die Leiden im Kreislauf der Wiedergeburten nachgedacht haben. Wir üben uns im Gottheiten-Yoga, um diesen fühlenden Wesen so schnell wie möglich, spontan und mühelos helfen zu können wie der Buddha. Mit den Methoden des Tantra kann man, sofern man die Voraussetzungen hat, besonders schnell die Erleuchtung erlangen.



Die Visualisation als Gottheit ist eine wesentliche Ursache für den zukünftigen Buddha-Zustand, die perfekte Ausgangsposition, um den anderen effektiv und ohne Irrtum helfen zu können. Wir sollten zuvor eine Initiation und Erklärungen von einem qualifizierten Meister genommen haben, denn sonst werden die Übungen bloße Vorstellungen bleiben, so wie wir uns unsere Wohnungseinrichtung vorstellen, ein leckeres Essen, wenn wir Hunger haben, oder eine Person, mit der wir gern zusammen sein möchten. All dies können wir in schillerndsten Farben visualisieren, wenn das Verlangen nur groß genug ist. Auf der Seite der reinen Objekte fällt es uns jedoch schwer, und wir brauchen die geistige Führung durch unseren Lehrer, um den Geist umzuformen.

Wir haben gewiss das Potenzial, uns zu entwickeln und Stabilität in der Visualisierung zu erlangen. Wir haben zum Beispiel die natürliche Veranlagung, Liebe und Mitgefühl für uns sehr nahe stehende Personen zu

empfinden und können diese positive Geisteshaltung auf alle Lebewesen ausdehnen. Genau so steckt in uns die Fähigkeit, uns Gottheiten vorzustellen, ja sogar über mehrere Stunden ohne Ablenkung ein vollständiges Maṇḍala in Senfkorngröße im Bewusstsein zu halten. Natürlich wird es uns schwer fallen, solche fortgeschrittenen Meditationen neben dem Berufsalltag einzuüben; ein Leben in Abgeschiedenheit wäre nötig, das ganz der Meditation gewidmet ist, vielleicht eine Drei-Jahres-Klausur mit den Übungen der Reinigung und Verdienstansammlung als Vorbereitung.

Dies heißt aber nicht, dass wir uns im Moment überhaupt nicht dem Tantra annähern könnten. Das Schlafen, das Aufwachen, das Essen, Trinken und Ankleiden können wir benutzen, um in Kontakt mit der Gottheit zu bleiben, von der wir die Initiation erhalten haben. Dinge, die wir täglich tun, können wir mit ein bisschen Achtsamkeit und Enthusiasmus transformieren.

Wir beginnen stets damit, uns das, was wir über die Leerheit gelernt haben, ins Gedächtnis zu rufen. Alle Phänomene sind abhängig von den verschiedenen Ursachen, Teilen und von Benennungen; aus diesem Grund sind sie leer von einem Eigenwesen, von wahrhafter Existenz. Wir konzentrieren uns auf diese Einsicht und stellen uns vor, dass unsere Erkenntnis die Form der Gottheit annimmt. Die Gottheit entsteht aus der Leerheit. Mit der Motivation, selbst ein Buddha zu werden, um die fühlenden Wesen vom Leiden zu befreien, visualisieren wir uns in der Gestalt des Buddha. Dies am Morgen gleich nach dem Aufwachen zu tun, hat schon eine sehr heilsame Kraft. Wenn wir uns tagsüber hin und wieder daran erinnern, um so besser.

Wir fassen den Entschluss, an diesem Tag zum Wohl der Wesen aktiv zu sein. Es fällt mir nicht schwer, morgens, wenn der Geist klar und ausgeruht ist, an die Gottheit zu denken. Auch beim Waschen und Ankleiden lässt sich die Vorstellung noch recht gut aufrechterhalten. Und wenn ich den ersten Schluck eines Getränks zu mir nehme, versuche ich ihn in dem Bewusstsein zu genießen, dass der Kaffee, ich selbst und der Vorgang des Trinkens leer von wahrhafter Existenz sind.

Spätestens dann jedoch bricht die Welt mit ihren gewöhnlichen, unreinen Erscheinungen über mich herein, und ich beurteile sie auch so. Ich denke noch: „Heute muss ich dieses und jenes erledigen. Ich habe diesen Termin und darf jenes nicht vergessen....“ So vergeht der Tag wie im Fluge, und nur wenige Augenblicke kann ich das Gewahrsein der Gottheit aufrechterhalten. Plötzlich ist Abend. Erst wenn Ruhe einkehrt, schieben sich langsam wieder die Erinnerungen an die Gottheit in mein Bewusstsein.

Glücklicherweise gibt es noch die täglichen Gebete und Meditationen, die mich wieder zurückbringen. Die

Zeit, in der ich das Sadhāna der Gottheit rezitiere und meditiere, ist eine besonders gute Gelegenheit zu üben. Der Dalai Lama sagte einmal, dass es uns vielleicht schwer fällt, bei unseren täglichen Arbeiten an die Gottheit zu denken. Während der täglichen Rezitation jedoch sollten wir versuchen, möglichst ohne abzuschweifen kontinuierlich an die Gottheit zu denken.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Visualisierungen, insbesondere im Rahmen der täglichen Praxis, besser sind, je reiner ich den Tag verbracht habe und je weniger ich meinen Begierden nach Essen, Trinken, angenehmen Gesprächen und Situationen nachgegeben habe. Das Gefühl, die Buddhas sind da und in mir, ist umso größer, je stärker mein Verständnis und Mitgefühl für meine Mitmenschen an dem Tag waren. Führe ich Übungen zur Bereinigung von schlechtem Karma durch, gelingt die tantrische Meditation spürbar besser.

Nach Beendigung der Gebete lege ich mich auf mein Bett, das kein gewöhnliches Nachtlager ist, sondern ein von acht Löwen getragener Thron. Auf dem Thron befindet sich ein Lotus und darauf eine warme Sonnenscheibe, sofern man tief schlafen möchte, oder eine kühle Mondscheibe, wenn man klar und leicht ruhen möchte. Die acht Löwen symbolisieren acht Bodhisattva-Kräfte, der Lotus steht für die Entsagung, Sonne und Mond für den Erleuchtungsgeist und die Erkenntnis der Leerheit. Es ist gut, daran zu denken, wenn man sich niedergelegt hat. Wir stellen uns vor, dass wir selbst die Gottheit sind. Der Kopf liegt im Schoß des Lamas, der von einer Natur mit dem Buddha und meinem eigenen Geist ist.

Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass ich eines Tages die Lieder des Abhängigen Entstehens hören und die reine Umgebung eines Buddha sehen werde. Vielleicht werde ich nach langer, langer Zeit auch das erfahren, was der Dalai Lama berichtet: „Einmal führte ich im Haupttempel in Dharamsala das Ritual durch, mich selbst als Guhyasamāja, eine Gottheit des Höchsten Yoga-Tantra, vorzustellen. Mein Geist verweilte ununterbrochen auf der Rezitation des Ritualtextes, und als die Worte „ich selbst“ kamen, habe ich mein gewöhnliches Selbst in Bezug auf meine Verbindung von Geist und Körper vollständig vergessen. Stattdessen hatte ich ein sehr deutliches Gespür eines „Ich“ in Bezug auf die neue, reine Verbindung von Geist und Körper von Guhyasamāja, den ich mir vorstellte. Da diese Art der Selbst-Identifikation das Herz des tantrischen Yoga ist, hat mir diese Erfahrung bestätigt, dass ich, mit genügend Zeit, zweifellos die außergewöhnlichen, tiefgründigen Zustände des Geistes, die in den Schriften beschrieben werden, erreichen könnte.“ (Dalai Lama: *Der Weg zum Glück. Sinn im Leben finden*. Herder spektrum 2002, S. 132)