

# Phantasiereise:

## Eine Begegnung mit der Buddha-Natur

von **Oliver Petersen**

*Es gibt viele Berührungspunkte des Buddhismus mit westlichen Wissenschaften, so auch mit der Disziplin der Psychotherapie. Beide zielen darauf ab, positiv auf die Persönlichkeit eines Menschen einzuwirken. Oliver Petersen, Buddhist und Gestalttherapeut, unternimmt mit dem folgenden Beitrag den Versuch, buddhistische Elemente in einer Phantasiereise therapeutisch wirksam zu machen. Er zeigt, wie man sich während einer solchen „Reise“ von der Identifikation mit den eigenen Sorgen und Beschränkungen löst und innere Ruhe im Kontakt mit tieferen, intuitiven Bewusstseinschichten erfahren kann.*

**I**n einem Sūtra wird der Buddha mit den Worten zitiert: „Der Geist ist nicht Geist, der Geist ist klares Licht.“ Das Zitat kann so interpretiert werden, dass unser Sinnesbewusstsein sowie das begriffliche Denken zwar recht grober Natur, wechselhaft und voller Befleckungen sind, dass ihnen aber das äußerst subtile Bewusstsein des Klaren Lichts zugrunde liegen. Dieses Bewusstsein ist nicht dem Werden und Vergehen unterworfen, und sein Wesen ist frei von Befleckungen. Das Bewusstsein des Klaren Lichts wird auch mit der Buddha-Natur in Beziehung gebracht, dem Potenzial eines jeden Lebewesens, die volle Erleuchtung zu erlangen.

Um mit diesem tiefsten inneren Wesen in Kontakt zu kommen, gibt es neben dem philosophischen Zugang mit Hilfe einer analytischen Meditation auch den Weg der „Phantasiereise“ oder meditativen Visualisation. Die inneren Bilder erreichen tiefe Ebenen des Bewusstseins und können dort starke Veränderungen herbeiführen. Deshalb visualisiert man im tantrischen Buddhismus und auch in einigen Formen der Psychotherapie Zustände der Erleuchtung in Form von Bildern, wobei der eigene Körper und die Umgebung als vollkommen rein vorgestellt werden.

### Die Reise

Wir begeben uns zunächst an einen ruhigen Ort, an dem, wenn wir Buddhisten sind, Bilder des Buddha aufgestellt und Opfergaben errichtet sind. Wir setzen uns ruhig hin und stärken unsere heilsame Motivation etwa mit Hilfe von Gebeten, welche die Entwicklung der Zuflucht- und des Mitgefühls enthalten. Wir verringern unsere innere Unruhe in Form von zahllosen Gedanken noch weiter, indem wir einigen Atemzügen bewusst folgen.

Wir folgen dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens. Je tiefer wir uns dem Ausatmen überlassen, umso mehr frische Energie erhalten wir beim nächsten Einatmen. Wir brauchen den Atemfluss nicht zu kontrollieren oder zu beeinflussen, sondern geben uns dem natürlichen Geschehen einfach hin und bleiben dabei aufmerksam. So dem Rhythmus des Ein- und Ausatmens folgend stellen wir uns nun vor, am Meer zu sein. Wir hören das Kommen und Gehen der Wellen im gleichen Rhythmus wie wir ein- und ausatmen. Wir spüren, wie wir innerlich ruhig werden.

Nun sehen wir vor unserem geistigen Auge ein Schiff auf den Strand zukommen. Wir wissen, dass es uns abholen soll zu einem Ort, an dem wir mit unserem tiefsten inneren Wesen in Kontakt treten können. Voller Vertrauen besteigen wir das Schiff, das von einem erfahrenen Kapitän gesteuert wird. Wir erleben eine ruhige Überfahrt, auf der wir unsere Kleider wechseln und schöne Gewänder anlegen.



Jens Nagels

Nun sehen wir auf unserer inneren Reise eine Insel. Wir wissen, dass an diesem Ort ideale Bedingungen herrschen, um tiefe innere Erfahrungen zu machen. Wir legen an, verlassen das Schiff und betreten die Insel. Bald darauf entschließen wir uns, in das Innere der Insel vorzudringen. Wir durchschreiten ein Wäldchen und nähern uns dem Zentrum des Eilands.

Genau in der Mitte dieses wunderbaren Ortes sehen wir beim Heraustreten aus dem Wäldchen einen beeindruckenden Palast vor uns. In allen vier Himmelsrichtungen führen große Freitreppen zu den Portalen hinauf. Ein geschwungenes Dach krönt den mächtigen Bau. Der Palast besteht in seinem Wesen aus Licht und ist völlig transparent und durchsichtig. Er ist umgeben von schöner Natur mit wundervollen Blumen, Bäumen und zahmen Tieren. Im Inneren des Palastes können wir einen weiten Thronplatz in Form einer Lotusblume erkennen. Wir wissen, dass dies der Ort ist, an dem wir der uns innewohnenden Buddha-Natur begegnen und gehen die Stufen hinauf. Wir betreten durch ein Portal den Palast und setzen uns nieder. Sofort durchdringt uns tiefer Frieden und eine kristallene Klarheit. Wir versenken uns tief in unsere innerste Natur, die frei ist von allen Befleckungen. Wir spüren dabei die Kraft dieses Ortes, der von vielen Buddhas, die sich im Himmel über dem Palast befinden, ununterbrochen gesegnet wird. Wir stellen uns vor, dass dieser Segen in Form weißen Lichts unseren Körper durchströmt und so Körper und Geist läutert.

In jedem Moment unseres Verweilens an diesem Ort fühlen wir uns gestärkt und inspiriert. Wir verbleiben in diesem Zustand, solange es uns angenehm ist. Müheles entstehen in uns heilsame Geisteszustände wie die Liebe zu den Lebewesen und die Einsicht in die eigentliche Natur der Wirklichkeit. Wenn wir bemerken, dass es Zeit ist, eine Pause einzulegen, schauen wir uns innerlich noch einmal um und weiden uns an diesem Anblick eines vollkommenen Ortes, der durch die heilsame Kraft der Buddhas entstand.

Dann erheben wir uns langsam mit dem Wissen, dass wir jederzeit zurückkehren können. Wir steigen die Stufen herab und nähern uns dem Wäldchen. Es durchschreitend gelangen wir an den Strand und werden dort von dem Schiff erwartet, das uns wieder an den Ausgangsort zurückbringt. Wir ziehen wieder unsere gewöhnliche Kleidung an, verlassen – dem Kapitän dankend – das Schiff und gehen an den Strand. Wiederum hören wir die Wellen im Rhythmus unseres Atems an den Strand kommen und gehen.

Dann beobachten wir noch eine Zeit lang nur den Atemvorgang selbst und kommen mit der Aufmerksamkeit in den Raum zurück. Wir lassen die Kraft dieser Begegnung noch ein wenig auf uns wirken, sprechen ein Widmungsgebet und gehen dann – gestärkt mit dem Wissen um unser tiefstes inneres Wesen – mit erhöhter Achtsamkeit unseren Alltagsaktivitäten nach.