

Die Sieben Zweige: Die Meditation sorgsam vorbereiten



Steffen Houzera

Weisheit entsteht nur, wenn auch die Seite der Methode gestärkt wird, etwa durch das Darbringen von Opfergaben.

von Oliver Petersen

Die Unwissenheit, die auf der Vorstellung beruht, das Ich sei völlig von der Welt getrennt, ist der Ursprung aller Verwirrungen des Geistes. Aus dem damit einhergehenden Egoismus erwachsen die Leidenschaften von Hass und Gier, die zu unheilsamen Handlungen wie dem Schädigen anderer Wesen führen und negative Anlagen (Karma) im Bewusstsein hinterlassen.

Das letztliche Gegenmittel gegen diesen Prozess, der uns an das Leiden des Samsāra bindet, ist die meditative Erfahrung der Leerheit. Um eine solch tiefgründige Einsicht zu erlangen, bedarf es günstiger Bedingungen, die das seit vielen Leben tief verankerte Greifen nach einem unabhängigen Selbst zunächst schwächen.

Im Buddhismus kennt in diesem Zusammenhang die Übung der Sieben Zweige – Zweige deswegen, weil sie die Hauptpraxis unterstützen. Dabei geht es darum, Verdienste anzusammeln und den Geist von negativen Eindrücken zu

reinigen. Durch heilsame Handlungen wie Huldigungen, Darbringung von Gaben usw. sammelt man neue positive Energie; durch die Zweige des Erfreuens und der Widmung weitet man die heilsame Kraft weiter aus.

Die Praxis der Sieben Zweige ist vergleichbar mit der Vorbereitung eines Ackers, auf dem man Nutzpflanzen ziehen möchte. Die Samenkörner können nur heranwachsen, wenn zunächst Steine und Unkraut entfernt werden, um dann Nährstoffe wie Wasser und Dünger auf die Pflanzen einwirken zu lassen. So wie durch diese gründliche Vorbereitung eine reiche Ernte möglich ist, wird unsere Meditation über die Leerheit durch die begleitende Praxis der Sieben Zweige zu guten Ergebnissen führen. Die Weisheit wird sich so, gestützt durch den Aspekt der Methode, fast mühelos entfalten können. Letztlich werden beide Teile des Pfades im Erlangen der Zwei Körper des Buddha, die aus Weisheit und Methode entstehen, gipfeln.



Die Meditation

Die Sieben Zweige praktizieren wir im Kontext der Sechs Vorbereitungen für die Meditation. Im Tibetischen Zentrum gibt es dazu auch ein Gebet, das zum Beispiel vor Unterweisungen rezitiert wird. Wir begeben uns an einen ruhigen, sauberen Ort, an dem auf einer Art Altar Symbole für Körper, Rede und Geist des Buddha aufgestellt und Opfertische errichtet sind. Damit ist ein hilfreiches Umfeld für die Meditation geschaffen.

Wir setzen uns in eine geeignete Meditationshaltung und beruhigen den Geist, indem wir zunächst einigen Atemzügen bewusst folgen. Wenn der Geist beruhigt ist, stellen wir uns das so genannte Verdienstfeld vor: Wir laden den Buddha ein, als Objekt unserer Verehrung gegenwärtig zu sein. Wir stellen uns Buddha Śākyamuni möglichst lebendig vor. Der Erwachte ist von goldener Körperfarbe, gekleidet in Mönchsgewänder und von einer Aura aus Licht umgeben. Er lächelt uns freundlich an. Wichtiger als alle visuellen Details jedoch ist, dass wir seine Gegenwart spüren und mit Vertrauen in einem Gefühl der Geborgenheit Zuflucht zu ihm nehmen.

Unserer Verehrung geben wir mit dem 1. Zweig der Huldigung Ausdruck. Wir verneigen uns mit Körper, Rede und Geist vor dem Buddha. Entweder vollführen wir wirklich körperliche Verneigungen, oder wir stellen es uns geistig vor. Mit der Rede sprechen wir Lobpreisungen und versenken den Geist in die Bewunderung der guten Eigenschaften des Buddha. Durch diese Praxis wird die Leidenschaft des Stolzes stark vermindert.

Der 2. Zweig enthält Darbringungen. Wir bringen die auf dem Altar errichteten Gaben der fünf Sinnesbereiche wie Wasser, Lichter, Blumen, Kekse, Düfte und Musik dar. Wir können uns diese auch in der Phantasie als Ozeane von Nektar, Wolken von Düften, himmlische Klänge etc. vorstellen. Wenn wir uns dabei deutlich machen, dass diese Gaben vollkommen leer von Eigenwesen sind, wird unser Opfer besonders tiefgründig und rein sein. Diese Praxis verringert den Geiz.

Der 3. Zweig besteht in der Bereinigung von Verfehlungen der Vergangenheit. Wir machen uns bewusst, dass in Unwissenheit begangene negative Handlungen in unserem Unbewussten karmische Hindernisse hinterlassen haben, die einer erfolgreichen Praxis und dem Erleben von Glück im Wege stehen. Wir haben anderen Wesen geschadet, den Auftrag dazu gegeben oder uns daran erfreut und somit starke Gewohnheiten für dieses Verhalten in unserem Geisteskontinuum geschaffen. Wir bereinigen diese negativen Samen, vor allem, indem wir die negativen Taten bereuen und den festen Vorsatz fassen, sie nicht wieder zu begehen.

Der 4. Zweig beinhaltet nach dieser Selbstkritik ausgleichend das Erfreuen an den eigenen heilsamen Handlungen und denen anderer. Wir erinnern uns, wie wir anderen geholfen haben. Wir lassen uns davon inspirieren, um in Zukunft wieder so zu handeln, weil wir wissen, dass dies der Weg zu echtem Glück ist. Wenn wir anerkennen, was andere Personen wie der Buddha, aber auch unsere Nächsten an Gutem tun, erhalten wir allein dadurch schon einen Teil dieser positiven Energie. Dieser Zweig wirkt gegen den Neid.

Mit dem 5. Zweig bitten wir die Buddhas und Lehrer, das Rad der Lehre zu drehen, bzw. die unwissenden Lebewesen zu belehren. Diese Praxis wird zur Ursache dafür werden, auch in Zukunft auf Lehrer zu treffen, denn diese werden sich denen zuwenden, die Interesse zeigen. Dieser Zweig wirkt gegen Anlagen, die sich aus der ideologischen Ablehnung von Religion in der Vergangenheit ergeben haben.

Der 6. Zweig wird Ersuchen genannt. Wir bitten den Buddha und die Lehrer, sich weiter in unserer Welt zum Wohle der Wesen zu verkörpern. Obwohl die Erleuchteten nicht beabsichtigen, sich von der Welt zurückzuziehen, ist eine solche Bitte doch von Bedeutung. Denn sie ist eine Ursache dafür, dass der eigene Lehrer und auch wir selber lange leben werden und wir so intensiv den Dharma anwenden können.

Die Widmung beschließt als 7. Zweig diese Praxis. Wenn wir die guten karmischen Anlagen aus dieser Meditation dem Wohle der Wesen widmen, werden sie dadurch nicht mehr durch gelegentliche Wutanfälle etc. zerstört werden können und sich auch nicht in oberflächlichen guten Wirkungen verschwenden. Stattdessen verhelfen sie so direkt zum Ziel der Erleuchtung. Wir können die Widmung mit dem Wunsch verbinden, dass die Not Bedürftiger gelindert werde, dass die Menschen frei von Kriegen und Hungersnöten leben und das Heilsame sich ausbreiten möge. Bei der Widmung setzen wir die Früchte unserer spirituellen Praxis quasi als Substanz ein, um diese Ziele voranzutreiben.

Im Anschluss an diese Vorbereitungen können wir nun direkt in eine analytische Meditation über die Leerheit eintreten. Am Ende stellen wir uns vor, dass der Buddha aus großer Freude über unsere Bemühungen Licht von seinem Herzen aussendet, das auf uns trifft und Körper und Geist segnet und von allen Hindernissen befreit.

Dann lösen wir diese Vorstellungen auf und folgen noch einmal einigen Atemzügen. Schließlich werden wir uns wieder des Körpers bewusst und wenden uns langsam mit neuer Inspiration dem Alltag zu. ▀