

9. Kongress der SMMR in Kooperation mit Yoga Vidya
Referent: Dr. phil. Dipl.-Psych. Harald Piron

Uttaratantra und Psychotherapie

Der Weg der Transformation aus Sicht der
buddhistischen Trikaya-Lehre und der modernen
Verhaltenstherapie

Übersicht der 5 Bücher von Maitreya

- Sutralamkara
- Madhyanta-vibhanga
- Dharma-dharmata-vibhanga
- Abhisamayalamkara
- Uttaratantra

Kapitel des Uttarat Tantra

- Einführung in das Mahayana-Fahrzeug als gültige Lehre Buddhas
- Die Zuflucht zu den drei Juwelen: Buddha, Dharma, Sangha
- Die Buddha-Natur
- Bodhichitta – die altruistische Motivation zur Erleuchtung
- Aktivitäten des Bodhisattvas
- Die absolute Natur der Wirklichkeit
- Die Errungenschaften des Bodhisattvas
- Die Methoden der spirituellen Vollendung zum Wohle Anderer
- Die 3 Körper des Buddha
- Vertrauen in die Mahayana-Lehre
- Die 3 Aspekte der Wirklichkeit
- Die lehrende Aktivität des Bodhisattvas
- Handeln entsprechend der Lehre
- Der Weg und das Training des Bodhisattvas
- Die geschickten Mittel des Bodhisattvas
- Die höchsten 6 transzendenten Qualitäten und die 4 Methoden zu ihrer Verwirklichung
- Die Hingabe an den Buddha und die grenzenlosen Wonnen
- Die charakteristischen Errungenschaften, die mit Erleuchtung einhergehen
- Differenzielle Betrachtung dieser Errungenschaften
- Die Aktivitäten des Bodhisattvas zur Zeit der höchsten Erleuchtung

Buddhanatur

„Der Körper des höchsten Buddha ist all-durchdringend. Das Absolute ist ein undifferenziertes Ganzes. Die Keimzelle (der Same) der Buddhaschaft existiert in jedem Lebewesen. Deshalb ist für immer und ewig alles, das lebt, mit der Essenz des Buddha ausgestattet.“

Die Drei Körper (des Buddha)

Dharmakaya

(Wahrheitskörper: absolut, unzerstörbar, non-dual)

Sambogakaya

(Segenskörper: Strahlen der Heilung, des Mitgefühls, der Liebe,...)

Nirmanakaya

(Form- und Verwandlungskörper)

Dharmakaya

„Er hat keinen Anfang, keine Mitte und kein Ende. Er ist unteilbar und frei von den zwei Extremen (Existenz vs. Nicht-Existenz). Er ist befreit von den 3 Verdunkelungen (Gier, Hass, Ignoranz). Er ist makellos, frei von gedanklichen Konstruktionen. Er repräsentiert die Essenz des Absoluten und wird von den Arhats geschaut, die ihn in konzentrierter Versenkung erkennen.“

Weitere Kennzeichen des Dharmakaya:

- Unzerstörbar
- Unangreifbar
- ohne räumliche Grenze
- nicht-erkennbar für den begrifflichen Verstand
- nicht messbar, nicht vergleichbar, ohne Zahl
- nicht erreichbar für das diskursive Denken
- Universell
- frei von der Kraft der Illusion

Sambogakaya

- „Seine Natur ist die Freude (der Genuss) der Lehre in ihren zahlreichen Formen. Er erscheint ununterbrochen. Er ist der natürliche Ausfluss von reinstem Mitgefühl und arbeitet ohne Unterbrechung für das Wohl von allem das lebt.
- Frei von gedanklichen Konstruktionen und ohne Anstrengung erfüllt er die Wünsche der Anderen fortwährend, während er die wunderbare Kraft genießt, ähnlich dem wunscherfüllendem Juwel.
- Lehrend, sich selbst manifestierend und ununterbrochen tätig, frei von jeglicher Willensanstrengung, erscheint er in verschiedenen Formen, ohne seine wahre Natur zu demonstrieren. Wie ein Edelstein, der mit verschiedenen Farben gefärbt wurde, nicht seine wahre Essenz offenbart, ist der Buddha (im Sambogakaya) auf eine ähnliche Weise nicht in seiner wahren Natur erkennbar, während er alles was lebt auf vielerlei Weise durchdringt.
- Voller Mitgefühl, mit einem makellosen Wissen über die Welt, schaut er barmherzig auf die Lebewesen und ohne von seinem Dharmakaya mitgerissen zu werden, äußert er sich in vielfältigen Ausstrahlungen (Aussendungen).“

Nirmanakaya

- „Er wurde geboren, stieg herab vom Aufenthaltsort Tushita, trat in den Leib seiner Mutter und wurde wieder geboren.
- Er zeigte seine Fähigkeiten in geschickten Handlungen.“

Bedeutung für die Meditation

- „Jederzeit, in allen Situationen, verbleibe im Fluss dessen, was einfach der Dharmakaya ist. Entscheide mit absoluter Überzeugung, dass es nichts anderes gibt als dies – der zweite entscheidende Punkt: Entscheide dich für Eines, und Eines allein.
- An diesem Punkt – ob Anhaftung oder Ablehnung, Glück oder Leid – bleibt von allen flüchtigen Gedanken, ausnahmslos, im Moment des Erkennens keine einzige Spur. Erkenne den Dharmakaya, in den sie befreit sind, und genau wie auf Wasser Geschriebenes verschwindet, wird Entstehen und Befreiung selbstverständlich und unaufhörlich. Und was immer entsteht, ist Nahrung für die nackte Rigpa-Leerheit; was immer sich im Geist regt, ist die innere Kraft des Dharmakaya-Königs, keine Spur hinterlassend und von Natur aus rein. Welche Freude!“
(Patrul Rinpoche, aus dem Buch „Dzogchen“)

„Gedanken im Geist, die verblendeten Wahrnehmungen der Unwissenheit, sind in der ausgedehnten Weite des Rigpa, rein. Also sind innerhalb dieser ausgedehnten Weite des ununterbrochenen klaren Lichts alle sich regenden und aufsteigenden Gedanken von Natur aus leer. Daher: keine Spur hinterlassend und von Natur aus rein. Welche Freude!“

(Dalai Lama, aus dem Buch „Dzogchen“)

Bedeutung für die Psychotherapie

Übungen zum Dharmakaya

- Vertrauen finden in die sich selbst erlösende Natur von Gedanken und Emotionen (wächst durch eigene Experimente und Studien in der Meditation und im Alltag)
- Frieden genießen in der Leerheit von Beobachter (Subjekt) und Beobachtetem (Objekt)

Analytische, introspektive Untersuchungen, die zeigen, dass es

(1.) keine feststehende emotionale oder gedankliche Identität gibt und dass es keine

(2.) feststehende, objektive Beobachtung gibt.

Metapher: Wellen „auf“ dem Wasser; Wolken „unter“ dem Himmel; Winde „in“ der Luft; Zerplatzen von Seifenblasen

Übungen zum Sambogakaya

Vertrauen finden in die „guten Qualitäten“ der eigenen transpersonalen Seele, dem eigenen Überbewussten

Transpersonale Selbstregulation

1. Der Körper reguliert alle biologischen Vorgänge. Ich kann mich auf meinen Körper verlassen. Ich habe einen Körper, doch ich bin nicht der Körper.
2. Das Gemüt reguliert alle Emotionen. Ich kann mich auf mein Gemüt verlassen. Ich habe ein Gemüt, doch ich bin nicht das Gemüt.
3. Der Verstand reguliert alle Gedanken. Ich kann mich auf meinen Verstand verlassen. Ich habe einen Verstand, doch ich bin nicht der Verstand.
4. Das Gedächtnis reguliert alle Erinnerungen. Ich kann mich auf mein Gedächtnis verlassen. Ich habe ein Gedächtnis, doch ich bin nicht das Gedächtnis.
5. Der Wille reguliert alle Entscheidungsprozesse. Ich kann mich auf meinen Willen verlassen. Ich habe einen Willen, doch ich bin nicht der Wille.
6. Wer oder was bin ich, wenn ich mich mit nichts identifiziere? (Stille.... Oder „Ich bin“)

Erweiterte Verhaltensanalyse

- Bewusstsein: Womit bin ich identifiziert?
- Motorik: Was ist dann meine Motivation und wie verhalte ich mich dann?
- Kognitionen: Wie denke ich dann?
- Emotionen: Wie fühle ich dann?
- Physiologie: Was passiert dann in meinem Körper?

Merkmale des identifizierten Bewusstseins

- Reduktion / Trübung des Bewusstseins aufgrund von Anhaften
- Ichbezogenheit
- unfreiwillige Einschränkung oder Blockierung des Erlebens und Verhaltens
- Fixierung des Denkens und Fühlens an inneren oder äußeren Wahrnehmungsfiguren
- Definition des Ich über den Gegenstand der Identifikation
- Gleichsetzung von Identifikationsgegenstand und Wirklichkeit
- Ausschluss aller anderen Aspekte und Möglichkeiten der Wirklichkeit

Arten von Identifikation

1. Identifikation mit Philosophien

a) bzgl. Subjekt (Selbstkonstrukt)

b) bzgl. Objekt (Objektkonstrukt)

2. Identifikation mit Reaktionen

a) bzgl. Subjekt (Selbstattribution)

b) bzgl. Objekt (Objektattribution)

Erweiterte Bedingungsanalyse

Situation

Philosophie

Identifikation

Reaktion

Identifikation

Transformationsstau

Transpersonal - Behaviorales Phasenmodell

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 1. Stagnation: | Symptomatik einer Krise |
| 2. Introspektion: | Achtsamkeit, Einsicht |
| 3. Evokation: | Selbsttranszendenz |
| 4. Generierung: | Präsenz |

ESPRIT in jeder Phase

| Stagnationsphase | Introspektionsphase | Evokationsphase | Generierungsphase |
|---------------------|---------------------|--------------------|-------------------|
| Erfahrung | Erfahrung | Evokation | Entscheidung |
| Situation | Situation | Selbsttranszendenz | Situation |
| Persönlichkeitsteil | Philosophie | Präsenz | Präsenz |
| Reaktion | Reaktion | Resonanz | Resonanz |
| Identifikation | Introspektion | Integration | Integration |
| Transformationsstau | Test | Transformation | Transformation |

Das evokative Antagonistenmodell

| <i>Art der Vermeidungsmotivation</i> | <i>Art der transpersonalen Motivation</i> |
|--------------------------------------|---|
| Motivation durch Angst | Motivation durch Liebe |
| Motivation durch Anhaften | Motivation durch Weisheit |
| Motivation durch Abneigung | Motivation durch Mitgefühl |
| Motivation durch Bequemlichkeit | Motivation durch Wille |
| Motivation durch Zwang | Motivation durch Kreativität |
| Motivation durch Kontrolle | Motivation durch Hingabe |
| Motivation durch Zweifel | Motivation durch Wahrheitsliebe |

Transpersonale Übungssammlung

- Beobachter im Kopfkino sein: Alle Gedanken erscheinen als Filme auf einer Landwand, während ich ganz entspannt im Zuschauerbereich zurückgelehnt auf meinem Sessel sitze.
- Die Einstellung im Gedankenradio öfters verändern (vom Katastrophensender zum Inspirationskanal). 5 Minuten hinhören während der Sender öfter mal wechselt, dann 5 Minuten aufhören und Stille genießen
- Die Begegnung und Synthese des vergangenen Ichs und des zukünftigen Ich im Raum (oder am Baum) der Gegenwart. Ich bin der ewige Gärtner.
- Das biografische Drama neu schreiben, das Drehbuch des persönlichen Lebens überarbeiten
- Gedankenimmunisierung/ Gedankenregulierung: Aufmerksamkeit alle 30 Sekunden wechseln zwischen: Denken – Atmen – Denken – Atmen – Denken – Atmen – Denken – Atmen – Denken – Atmen
- Über die Achtsamkeit der Sinne über den Zeugen zum transpersonalen Selbst (Ein-Geschmack)
- Transpersonale Selbstregulation

Transpersonale Aspekte in der Neurobiologie

Erfahrung: Die Fasern des mittleren Präfrontalkortex ermöglichen kortikale Repräsentationen des autobiografischen Gedächtnisspeichers und sind dabei verbunden mit dem limbischen System, das mit seinem Feuerverhalten an der emotionalen Bedeutungsgebung beteiligt ist

Selbsttranszendenz: Wachstum der Präfrontalfasern, Erkenntnisse der Neurodynamik (Thompson & Varela)

Präsenz: Davidson & Lutz: Oszillation von hochfrequenten Gammawellen (40-60 Hz), Verminderung bis Wegfall des „attentional blink“

Resonanz: Spiegelneuronensystem, in Verbindung mit oberen Temporalkortex, der Inselrinde und dem mittleren Präfrontalkortex (Siegel)

Integration: Unter Neuronaler Integration versteht Siegel die Verbundenheit und das Zusammenwirken unterschiedlicher Neuronencluster zu einem größeren Ganzen

Transformation: Erkenntnisse zur Neuroplastizität

Ende

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!