



Die Essentielle Phowa-Praxis

Jeder Mensch trägt die Quellen von Weisheit und Heilung in sich. Gerade in der Begegnung mit Vergänglichkeit und Tod sowie in der Begleitung von Sterbenden ist es wesentlich, dass wir eine Verbindung zu diesen Quellen finden. Die Essentielle Phowa-Praxis ist eine Meditation, die uns hilft unsere eigenen Kraftquellen von Inspiration, Zuversicht, inneren Frieden und Vertrauen zu entdecken. Sie verringert die Angst vor dem Tod, unterstützt uns in der eigenen Vorbereitung und schafft den Raum, Sterbenden spirituell beizustehen.

Im "Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben" hat Sogyal Rinpoche diese Praxis einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Im Unterschied zur traditionellen Phowa-Praxis ist diese Praxis nicht nur für den Moment des Todes gedacht. Die Essentielle Phowa-Praxis ist eine Meditation, die in allen kritischen Lebensphasen anwendbar ist. Sie ist religionsunabhängig. Die Praxis kann helfen, uns zu reinigen. Sie kann sogar zu einer emotionalen beziehungsweise körperlichen Heilung beitragen. Jeder kann diese Praxis üben. Sie ist einfach, gleichzeitig aber ist sie die essentiellste Übung, die wir ausführen können, um uns auf unseren eigenen Tod vorzubereiten. Die Praxis des Phowa kann natürlich auch für kranke und sterbende Menschen praktiziert werden.

Hinführung

Wir nehmen zunächst eine bequeme Meditationshaltung ein. Wenn wir diese Übung ausführen, sitzen wir so bequem wie möglich. Als erstes bringen wir unseren Geist zur Ruhe. Wir tun das, indem wir unsere Gedanken, Bilder und Emotionen loslassen und uns auf unseren Atem sammeln. Wir versuchen uns dabei völlig zu entspannen.

1. Schritt

- Wir rufen vor uns im Raum die Verkörperung von Liebe und Mitgefühl, in Form von strahlendem Licht, an. Wir können als Gestalt ein erleuchtetes Wesen, ein Engelwesen oder einen Heiligen, zu dem wir eine enge Verbindung haben, nehmen.
- Alternativ: Wenn wir uns von keiner bestimmten spirituellen Gestalt angezogen fühlen, stellen wir uns einfach reines und klares Licht - als Lichtpunkt - im Raum vor uns vor.

2. Schritt

- Wir stellen uns nun vor, dass dieses Lichtwesen vor uns im Raum schwebt. Und dass Lichtstrahlen – aus dem Herzen der Lichtgestalt kommend – sich über uns ergießen und uns ganz und gar umhüllen und reinigen. Unser ganzer Körper ist nun

von heilendem Licht erfüllt.

- Alternativ: Wir stellen uns einfach reines und klares Licht - als Lichtpunkt - im Raum vor. Dieses Licht ergießt sich über uns, durchflutet und reinigt uns. Bis unser ganzes Sein von heilendem Licht erfüllt ist.
- Die bloße Berührung mit dem segensreichen Licht befriedet all unsere Unruhe, Angst, Verwirrung und Qual und erfüllt uns mit Frieden, Kraft und Weisheit.
- Wir fühlen die heilende Kraft des Lichtes mit unserem ganzen Sein.

3. Schritt

- Nun stellen wir uns vor, wie unser Körper sich in Licht auflöst und mit diesem heilenden Licht verschmilzt...

4. Schritt

- Wir vergegenwärtigen uns, dass die Atmosphäre rings um uns herum in eine Welt aus Licht verwandelt worden ist und wir in höchsten Frieden und die reinste Freude eingetaucht sind.
- Wir verweilen und entspannen uns in diesem Gefühl.

Helmut Dörmann