



Die Ruhe des Geistes

Meditation und die Verwurzelung des Geistes

Am Beginn von Meditation und Energie-Übungen ist die Regulation des Geistes von großer Bedeutung. Der Geist lenkt die Energie und die Energie lenkt das Blut. Das Blut nährt den Körper. Wenn der Körper ausreichend genährt ist, wird das Wahre Qi stark sein und das Jing nicht verbraucht werden. Ist das Jing stark genug, dann wurzelt auch der Geist. In dieser Beschreibung werden die Zusammenhänge zwischen diesen Bestandteilen bereits ersichtlich.

Genauso wie jedes Organ grobstofflich vorhanden ist, besitzt es eine Resonanz zu einem Geisteszustand. Dem Herzen entsprechen die positiven Qualitäten Liebe, Ehre, Freude. Grausamkeit, Gier und Völlerei schwächen das Qi des Herzens. Die Lunge korrespondiert mit Rechtschaffenheit, Würde und Mitgefühl, wird aber von Trauer und Kummer geschwächt. Der Leber entsprechen Motivation, Perspektive, Orientierung, Geduld. Durch Ärger, Frust, Wut und Zorn wird das Qi der Leber gestört. Die Milz steht für Rhythmus, Gelassenheit, Offenheit und Fürsorge. Durch Grübeln, Zweifel und Sorgen kommt das Qi der Milz ins Stocken. Die Nieren stehen für Urvertrauen, Willenskraft und Ehrgeiz. Angst, aber auch sexuelle Begierden schädigen das Qi der Nieren. Die schädigenden Qualitäten wurden in den alten Schriften als „Räuber“ oder „Dämonen“ bezeichnet, während die schützenden Qualitäten als „Götter“, „Hilfsgeister“ oder als „schützende Wesenheiten“ angesehen wurden. Durch Meditation bzw. die Übung „Sitzen-in-Stille“ wird der Geist wieder zur Ruhe gebracht, so dass sich die geistigen Qualitäten der einzelnen Organe wieder erholen können. Dies wirkt auf den Qi-Fluss der Organe, wodurch wiederum diese in ihrer Grobstofflichkeit gekräftigt werden.

Die Eckpfeiler jeder Übung sind das Bewahren der Vorstellungskraft, die Atmung und die Körperhaltung. Diese drei Elemente beeinflussen, fördern und kontrollieren einander. Sie entsprechen auch den „drei Schätzen des Lebens“. In ihrer Wirkung auf den Organismus unterscheiden sie sich, doch haben sie bezüglich der Energieaufnahme vier Wirkrichtungen: Öffnen, Schließen, Steigen und Sinken.

Grundlegend hat die Vorstellungskraft die führende Rolle bei den Übungen. Dabei darf sie aber nicht zu krampfhaft und angestrengt eingesetzt werden, da sie sonst den Energiefluss blockiert.

Um einen Einfluss auf die physiologischen Funktionen auszuüben, kann man die Vorstellungskraft in verschiedenartiger Weise einsetzen. Die Kraft der geistigen Aufmerksamkeit hat besonderen Einfluss auf Qi/Prana, die Atmung und die Körperhaltung.

Hinsichtlich der vier Wirkungsrichtungen kann man ausgehend vom Qihai (zwei Fingerbreit unter dem Nabel) im mittleren Dantian (Nabelbereich) seine Vorstellung nach oben führen zu Shanzhong (in der Mitte der Brust zwischen den Mamillen), Yintang (zwischen den Augenbrauen auf der Stirn) oder noch höher zu Bahui

(Scheitelpunkt). Indem man die Vorstellungskraft auf diese Punkte lenkt und dort bewahrt, bewegt sich auch die Lebensenergie zu diesen Punkten und verweilt dort. Weiters kann man durch die Gedankenbewegung Qi/Prana nach unten führen. Ausgehend vom Qihai kann man es nach unten zu Guanyuan (drei Finger unter dem Nabel), zu Huiyin (Mitte des Damms) leiten.

Das Leiten der Vorstellungskraft vom Nabel ausgehend bezeichnet man auch als Öffnen. Wird die Vorstellungskraft von den Extremitäten hin zum Nabel geführt, dann wird dies als Schließen bezeichnet.

Tibetischer Yoga

Im tibetischen Yoga werden Chakras (allerdings sind diese nicht mit jenen im Ayurveda zu verwechseln) für die Visualisation bei den Übungen des inneren Feuers benutzt. Dabei stellt man sich den Zentralkanal vor, bei dem links und rechts sich der Mond- und Sonnenstrom befinden. Die Spitze des Zentralkanals ist im Bereich von Scheitel und Stirne und wird von einer Keimsilbe geschmückt. In der Kehle wird ein weiteres Zentrum lokalisiert. In ihm befindet sich wiederum eine Silbe, die von vier weiteren Silben umgeben ist.

Im Zentrum der Brust – im Herzen – sind ebenfalls fünf Keimsilben. Sie stellen die fünf Weisheitsfamilien dar.

Im Nabel befindet sich dann ein Buchstabe, der sich in eine Flamme verwandelt. In manchen Systemen befindet sich hier eine Dakini, oder es sind wiederum Keimsilben angeordnet. Diese haben dann die Aufgabe, die oberen Silben des Herzens, der Kehle und vor allem der Stirne abzuschmelzen.

Manchmal findet man auch Yogas, die eine Silbenanordnung im „Geheimen Zentrum“ haben. Das „Geheimen Zentrum“ wird im Bereich des Wurzelchakras lokalisiert. Mit diesen Aspekten wird dann bei Karmamudra-Praktiken – Methoden der sexuellen Vereinigung von Mann und Frau – gearbeitet.

Die Winde (Prana, Qi) zirkulieren in 72.000 Nadis und verursachen die emotionalen und geistigen Konflikte des Alltags. Daher versucht man im tibetischen Yoga die Winde in den Zentralkanal zu ziehen. Mittels verschiedener Visualisations- und Körperübungen wird der Körper durchlässig gemacht und die Winde im Zentralkanal gesammelt. Letztendlich soll das Abschmelzen der Keimsilben zu einem Zustand der Glückseligkeit führen.

Atembewegung und innere Winde



Die Atembewegung beeinflusst alle physiologischen Funktionen des Menschen. Auch stellt der Atem die feinste Energieform, mit der der Mensch sich versorgt, dar. Durch die Atembewegung nimmt der Mensch Energie und Sauerstoff aus der Luft auf und gibt Kohlendioxid und verbrauchtes Qi an die Umwelt ab. Aus diesem Grund muss ein ständiger Austausch zwischen dem Menschen und seiner Umwelt über die Atmung erfolgen.

Die Atmung soll grundsätzlich aus dem mittleren Dantian im Nabelbereich erfolgen. Atemübungen stärken die Atemfunktion und die Funktion des Verdauungssystems. Darüber hinaus helfen sie auch beim In-Ruhe-Treten des Geistes. Die Einatmung sollte durch die Nase und die Ausatmung durch den Mund geschehen, wobei sowohl Ein- wie Ausatmung auch durch die Nase erfolgen können.

Hinsichtlich der vier Wirkungsrichtungen hat die Ausatmung eine senkende und nach außen öffnende Wirkung, das Einatmen hat eine nach oben hebende sowie schließende, verdichtende Wirkung auf das Qi. Diese Bewegungsrichtungen sind allerdings relativ zu betrachten, da die Vorstellungskraft die Wirkung der Atmung beeinflusst. Durch das Einatmen kann man ein Steigen und Schließen des Qi erreichen, wobei aber die Bewegungsrichtung des Qi durch das Lenken der Vorstellungskraft geändert werden kann. Dies führt dann zu einem Senken und Öffnen des Qi.

Haltung – Lenken von Prana und Geist

Körperhaltungen und -bewegungen steuern den Fluss der Lebensenergie. Dadurch kann Energie mehr an einem Ort bewahrt, eine Blockade gelöst oder in verschiedene Regionen geleitet werden. Die verschiedenen Körperhaltungen resultieren aus unterschiedlichen Muskelspannungen. Diese haben Einfluss auf die Spannkraft der Muskeln, den Stützapparat bzw. das Skelett, den Ablauf der Atmung, das Nervensystem, den Blutkreislauf, die Organe und die Funktionskreise sowie auf das System der Energieleitbahnen.

Hohe Körperpositionen bewirken ein Steigen des Qi, tiefe Positionen haben einen senkenden Effekt auf die Lebensenergie. Das Öffnen erfolgt durch Bewegungen von innen nach außen, wird aber auch durch eine geöffnete Haltung erreicht. Das Schließen bzw. Verdichten der Energie erreicht man durch Bewegungen von außen nach innen und durch geschlossene Haltungen. Die Auswirkungen der Körperhaltungen sind keineswegs absolut, sondern in ihrer Wirkung durch die Vorstellungskraft und Atmung relativiert.

Die Einteilung der Körperhaltung in vier Wirkungsbereiche ist nur eine grobe Differenzierung. Will man über den Körper entsprechende Wirkungen erzielen, kann man die vier Wirkungsrichtungen weiter aufteilen in Yin (Handflächen zeigen nach unten) und Yang (Handflächen zeigen nach oben) sowie in halb Yin und halb Yang (Handflächen sind dem Körper zugewandt, die Daumen weisen nach oben) usw.

In der nächsten Ausgabe des Shaman-Med folgt die Darstellung der sieben Punkte des Sitzens und des ruhigen Blicks.



Weiterführende Literatur:

Cohen, Kenneth: „Qigong. Grundlagen – Methoden – Anwendungen.“ Krüger

Gendün Rinpoche: „Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters.“ Theseus-Verlag

Gen Lamprimpa: „Kalachakra. Die drei Zyklen der Zeit. Erklärungen zur Meditationspraxis von Kalachakra.“

Diamant-Verlag

Iyengar, B.K.S.: „Licht auf Pranayama. Das grundlegende Lehrbuch der Atemschule des Yoga.“ O.W.Barth

Mullin, Glenn: „Geheimlehren tibetischer Meditation. Einführung in den tantrischen Buddhismus. Die sechs Yogas des Naropa.“ Aquamarin Verlag

Yeshe, Lama Thubten: „Inneres Feuer. Eine Meditationsübung aus den sechs Yogas von Naropa.“ Diamant-Verlag