

Klarer Blick - ruhiger Geist

Von Enrico Kosmus

Da der Geist die Grundlage aller geistigen Bewegungen wie auch aller sprachlichen und körperlichen Äußerungen ist, sieht man in Meditationen zur Geistberuhigung den Schlüssel für Weisheit und Erkenntnis.

Aus physiologischer Sicht führt die Geistesruhe zu einer Beruhigung der Herzaktivität und des Nervensystems. Auf diese Weise wird viel weniger Energie verbraucht und die Regeneration steigt. Die richtige Körperhaltung ist aus geistiger wie aus körperlicher Sicht von großer Bedeutung. Da die Organe mit bestimmten emotionalen Regungen in Resonanz stehen, sollte eine möglichst große Entlastung dieser Organe erfolgen. Dies kann nur geschehen, wenn der Körper in sich ruhen kann, d.h. die Wirbelsäule ist aufrecht und in sich stützend. Dadurch kann auch die Atembewegung sich vertiefen. Die Entspannung des Bauchraumes führt den Atem nach unten und ermöglicht so dem Geist die Wurzelkraft.

Jedoch soll der Geist aber nicht in Dumpfheit versinken. Daher werden verschiedenste Konzentrationsübungen angewendet. Die Beobachtung des Atems dient als Ausgangspunkt und Anker in aufgewühlten Momenten. Diese im Sitzen geübte Ruhe des Geistes kann man dann auf die täglichen Handlungen ausdehnen.

Sieben Punkte des Sitzens

Das Entwickeln von Sammlung und geistiger Ruhe wird durch Stabilität und stetiges jedoch sanftes Bemühen unterstützt. Wenn wir uns nicht wirklich niederlassen können, finden wir keine Ruhe, und ohne ein gewisses Maß an Bemühen und Beharrlichkeit neigen wir zu Tagträumen. Sitzen oder Stehen sind zwei der wirkungsvollsten Haltungen, um die rechte Mischung aus Stille und Energie im Körper wie im Geist entstehen zu lassen. Man kann in diesen beiden Haltungen noch zusätzlich bestimmte Armhaltungen verwenden. Auf diese Übungsweisen soll dann weiter unten noch speziell eingegangen werden. Für die nachfolgenden Übungen ist ein stabiler und aufrechter Sitz die Grundlage.

Die für die Meditation grundlegende Haltung wird „7-Punkte Vairocana-Haltung“ genannt. Diese sieben Punkte beziehen sich auf Sitzhaltung, Handstellung, Aufrichtung der Wirbelsäule, Hebung der Schultern, Entspannung des Halses, Blick und Zunge. Der Meditierende sitzt mit unterschlagenen Beinen bzw. im halben oder vollen Lotossitz (1). Die Wirbelsäule ist aufrecht (2). Die Wirbel sind dabei wie Perlen an einer Kette. Der Hals ist gebogen „wie ein Haken“. Dabei wird das Kinn leicht abgesenkt (3), sodass man im Nacken eine Streckung verspürt und das Kinn leicht zum Kehlkopf kommt. Dadurch wird die Zirkulation der Winde in den Seitenkanälen unterbunden. Die Augen (4) können halb geschlossen oder ganz offen sein. Jedoch sollte man sie nicht ganz schließen, weil dadurch das Sinken zu stark wird. Wenn das Sinken des Geistes zu stark einsetzt, kann man den Blick auf die Stirnmitte lenken. Dabei sollte man sich wiederum nicht zu stark anstrengen, sodass keine Spannungen in Kopf und Nacken entstehen.

Die Hände werden ineinander unterhalb des Nabels in den Schoß gelegt (5). Günstig ist, wenn die linke Handfläche unter der rechten liegt. Die Daumenkuppen können einander berühren. Auf diese Weise hat man gleichzeitig ein Feedback über etwaige Spannungen im Körper. Aber es können die Daumen auch an der Daumenwurzel ineinander gelegt werden. Dies verleiht mehr Stabilität; allerdings sinkt der Geist dann sehr leicht.

In anderen Quellen findet man die Handhaltung etwas anders beschrieben. Die Daumen berühren die Ringfinger an ihrer Wurzel. Die Hände sind entweder offen oder bilden Vajra-Fäuste (Zeigefinger gestreckt, restliche Finger umfassen den Daumen). Die Hände liegen mit den Handrücken in der Leistengegend. Die Arme werden durchgestreckt, wodurch die Schultern leicht nach oben gezogen werden.

Die Arme sind in den Ellbogen gerundet und leicht nach hinten gezogen (6). Man sollte hier aber jede Anstrengung vermeiden, weil dies die Atmung ungünstig beeinflussen kann. Der Schultergürtel sollte offen sein.

Die Zunge ist leicht nach oben an den Gaumen gelegt. Dadurch bleibt das Gesicht entspannt und der Atem kann ruhig aus und ein strömen.

9 Stadien der Geistesruhe

Beim Entfalten von geistiger Ruhe kennt man neun Stadien. Das erste Stadium ist das „Nach-innen-Richten des Geistes“. Man wählt zunächst ein Objekt der Meditation aus. Dies kann ein Bild oder auch einfach der Atem sein. Wichtig ist, dass das Meditationsobjekt grundsätzlich dauerhaft vorhanden ist. Dieses beginnende Stadium ist dadurch gekennzeichnet, dass der Geist das Objekt immer nur kurze Zeit berührt. Es gibt noch keine Beständigkeit in der Konzentration.

In der Phase des „Stetigen Richtens“ verweilt der Geist schon länger auf dem Meditationsobjekt. In traditionellen Schriften wird die Zeitdauer für dieses Verweilen mit der 108fachen Rezitation eines sechssilbigen Mantras (z.B. „Om Mani Padme Hum“) beschrieben. Auf dieser Stufe bemerkt der Übende häufig ein vermehrtes Auftreten von Gedanken. Doch ist dies durch das beginnende Zur-Ruhe-Kommen bedingt.

Das Stadium des „Wieder-zurück-Richtens des Geistes“ ist die dritte Phase. Auf dieser Stufe der Übung bemerkt der Meditierende sehr rasch das Abschweifen des Geistes und kann die Aufmerksamkeit unverzüglich wieder zurück auf das Objekt richten.

Die Stufe des „Zunehmenden Richtens“ ist das vierte Stadium. Hier wird der Zeitraum für das Verweilen des Geistes auf dem Meditationsobjekt immer größer. Auch die Klarheit der Wahrnehmung nimmt immer mehr zu. Dieses Stadium ist dann erreicht, wenn das Objekt während der Sitzung niemals ganz verloren wird. Hier werden auch die Kräfte des Sinkens und Erregens im Geist klarer unterscheidbar. Erregung meint das Umherschweifen des Geistes. Durch die Kraft der Vergegenwärtigung wird der Geist wieder zurück auf das Objekt gebracht. Als Sinken wird das Dumpfwerden des Geistes bezeichnet. Dies tritt bei einem ermüdeten Geist auf, der zu starr oder streng die Vergegenwärtigung des Meditationsobjektes geübt hat.

Die fünfte Phase wird als „Zähmung“ beschrieben. Meditation ist nie jeden Tag gleich. Manchmal ist die Konzentration sehr einfach, ein andermal wieder tauchen eine Vielzahl an Ablenkungen auf. Die Kräfte von Erregen und Sinken wechseln einander ab. Durch wachsame Selbstprüfung wird der Geist gezähmt. Selbstprüfung entsteht aus dem unterscheidenden Geist.

Die Phase der „Beruhigung“ ist das sechste Stadium. In diesem Stadium tritt noch immer Erregung des Geistes auf, allerdings in sehr feiner Form. Nur durch Selbstprüfung und erhöhte Tatkraft kann man diesem Abweichen des Geistes entgegenwirken.

„Vollständige Beruhigung“, das siebte Stadium entsteht, wenn man das Aufkommen von feiner Erregung beinahe unmöglich gemacht hat. In diesem Abschnitt sind die Kräfte von Sinken und Erregen noch vorhanden, aber sie stören nicht mehr.

Im Stadium der „Ausbildung der Punktförmigkeit“ benötigt man kaum noch Anstrengung, um den Geist beim Meditationsobjekt zu halten. Zu Beginn der Meditationssitzung richtet man die Aufmerksamkeit einmalig auf das Meditationsobjekt. Man benötigt aber keine weitere Anstrengung mehr.

Konzentration

Wenn die punktförmige Konzentration ausreichend geübt worden ist, so dass man sich daran gewöhnt hat, erreicht man das neunte Stadium.

Die letzte Phase im Erreichen von geistiger Ruhe und Klarheit wird „Versetzen ins Gleichgewicht“ genannt. In dieser Phase kann der Meditierende so lange im meditativen Gleichgewicht bleiben, wie er möchte. Der Geist ist hier in einem leichten und beweglichen Zustand. In diesem Befinden sind die Leidenschaften überwunden, so dass Einsicht in die höhere Natur des Seins erreicht wird. In diesem Stadium kann man die Gesetze des DAO ergründen und die Natur des ursprünglichen Geistes erfahren.