

Den Geist zur Ruhe bringen

Den Geist zur Ruhe bringen – In diesem Artikel geht es um drei drei prinzipielle Haltungen, die jeder Meditierende kennen und beherrsigen sollte. Viele von euch kennen diese „Haltungen“ bereits aus dem eigenen Selbststudium, wenn ihr dabei seid, in die formale Meditation einzusteigen. Es ist also vielleicht nichts Neues für euch, aber verwerft die Worte trotzdem nicht von vornherein. Denn mit dieser Sache ist man niemals „fertig“.

Die Idee dabei ist es, einen gedanklichen Rahmen zu schaffen, der die verschiedenen Elemente in eine kategorisierte Struktur bringt, um sie für den Verstand zugänglicher und verständlicher zu machen.

Diejenigen unter euch, die dieser formalen Anleitung, wie man sich in einen meditativen Bereich begibt, zum ersten Mal begegnen, sollten wissen, dass es sich dabei nicht um eine lineare Abfolge handelt. Es kann sein, dass man in allen drei Bereichen gleichzeitig aktiv ist. Nehmt es, wie es kommt. Zieht nicht einen Bereich dem anderen vor. Hört auf das, was in eurem Körper und eurem Geist vor sich geht. Geht einfach mit.

Als Inspiration für diesen Artikel diene das Buch [Mind Beyond Death](#) vom [Dzogchen Ponlop](#), welches seinerseits von der Lehre des tibetischen Buddha [Padmasambhava](#) inspiriert ist.

Die drei Haltungen

Bevor wir mit der Meditationspraxis beginnen, müssen wir uns mit den drei Haltungen vertraut machen: die Körperhaltung, die Sprachhaltung und die Geisteshaltung.

Durch diese drei Haltungen gelangen wir auf natürliche Weise in einen Zustand des Ruhens oder der Stille, der der Entwicklung der Meditation förderlich ist. Dies sind die

Anweisungen von Padmasambhava für die Arbeit mit den drei Toren von Körper, Rede und Geist.

Zuerst bringen wir ganz natürlich, das heisst ohne Anstrengung, unseren Körper, dann unser Reden und schliesslich unseren Geist zur Ruhe. Innerhalb jeder dieser drei Haltungen gibt es drei weitere Aspekte: den äusserlichen, den innerlichen und den verborgenen. Körper, Rede und Geist werden als „Tore“ bezeichnet durch die wir in den meditativen Zustand eintreten und dadurch Wissen oder Verständnis für unsere wahre Natur des Geistes entwickeln können.

Der Aspekt der Körperhaltung

Die äusserliche Haltung des Körpers bezieht sich auf das Loslassen aller weltlichen Aktivitäten körperlicher Natur. Dazu gehören zum Beispiel der Erledigung von Geschäften oder häuslichen Tätigkeiten. Frei zu ruhen und sich von diesen äusserlichen Aktivitäten fernzuhalten, ist der äussere Aspekt des Ruhens.

Die innerliche Haltung des Körpers bezieht sich auf das Loslassen aller religiösen oder spirituellen Aktivitäten, die eine körperliche Bewegung beinhalten. Dazu gehören zum Beispiel Verbeugungen oder Umhergehen. Wenn wir all diese Aktivitäten beiseite lassen, kommen wir zur Ruhe, entspannen uns weiter und erlangen auf der körperlichen Ebene ein Gefühl des inneren Friedens oder Stille.

Die verborgene Haltung des Körpers ist frei von jeglicher Bewegung. Wenn wir sitzen, egal wie lange – fünf Sekunden, fünf Minuten oder eine Stunde – achten wir darauf, völlig still zu sitzen, auch wenn wir uns de facto vielleicht von Zeit zu Zeit bewegen. Das ist das Geheimnis oder der absolute Aspekt der körperlichen Ruhe – frei zu sein von jeder Bewegung des Körpers.

Für die eigentliche Meditationspraxis wird empfohlen, eine korrekte Körperhaltung einzunehmen. Das bedeutet, den Körper

aufzurichten und gerade zu sitzen. Das ist sehr wichtig, denn die äussere, körperliche Haltung hat einen direkten und starken Einfluss auf den Zustand des Geistes.

Die Lehre besagt, dass, wenn der Körper gerade ist, auch der zentrale Kanal des Körpers gerade ist. Wenn der Kern der zentrale Kanal des Körpers gerade ist, dann funktionieren auch die Pranas richtig oder auf gerade Weise. Wenn die Pranas richtig funktionieren, funktioniert auch der Geist richtig. Wenn der Geist richtig funktioniert, funktioniert auch die Meditation richtig: ganz natürlich und ohne Schwierigkeiten.

ooo

Das Sanskrit-Wort Prana, auch „Wind“ oder „Luft“ genannt, wird mit Empfindungen in Verbindung gebracht. Es heisst, dass die Beziehung zwischen Prana und Geist derjenigen zwischen einem Pferd und einem Reiter gleicht. Prana ist das Pferd und der Geist ist sein Reiter; sie reisen gemeinsam durch die Kanäle, die wie die Strassen des feinstofflichen Körpers sind.

Wenn das Pferd durchdreht, hat der Reiter das Nachsehen und fällt vielleicht sogar vom Pferd. Wenn das Pferd ruhig bleibt und sich in eine geradeaus bewegt, bleibt auch der Reiter ruhig und bewegt sich gleichmässige geradeaus. Wenn das Prana gerade ist, ist auch der Geist gerade. Wenn du also eine aufrechte Körperhaltung beibehältst, kann der Geist zur Ruhe kommen.

Der Aspekt des Sprache

Der äusserliche Aspekt des Sprachhaltung besteht darin, sich von allen weltlichen Gesprächen und müssigem Geschwätz fernzuhalten, das unsere Verwirrung nur noch vergrössert.

Der innerliche Aspekte besteht darin, sich von allen religiösen Dialogen oder Diskussionen, wie zum Beispiel Debatten fernzuhalten.

Der verborgene Aspekt besteht darin, frei von innerem

Geschwätz zu sein. Dazu gehören auch die Rezitationen von Gesängen oder Mantras oder andere mentale Wortgebilde.

Kurz gesagt, frei von all diesen verbalen Aktivitäten zu sein, ist der Weg, um natürlich in der Sprechhaltung zu ruhen.

Der Aspekt der Geisteshaltung

Der äusserlich Aspekt der Geisteshaltung besteht darin, frei von negativen Gedanken zu sein. Wenn wir versuchen, unseren Geist zu beruhigen und zu entspannen, müssen wir uns zunächst von negativen Gedanken und Emotionen befreien, welche die Quelle unserer gewöhnlichen Verwirrung sind. Das Ziel ist es, in einem klaren und ungetrübten Zustand zu bleiben, ohne sich auf solche geistigen Bewegungen einzulassen.

Die innerliche Haltung des Geistes soll auch ohne positive Gedanken sein. Selbst Gedanken wie „Ich sollte etwas tun, das allen fühlenden Wesen nützt. Ich möchte sie alle aus Samsara befreien“ sind immer noch ein Gedanke. Wenn es um Meditation geht, sollten wir frei von allen Gedanken sein.

Die Haltung des Geistes in seinem verborgenen Aspekt ist frei von sämtlichen Gedanken, ganz egal welcher Art sie sind. Egal, wie verlockend oder positiv sie erscheinen mögen, egal, wie tief eine Einsicht sein mag, solange sie ein Gedanke ist, müssen wir auf jeden Fall versuchen, uns davon ihm zu lösen und völlig frei im gedankenfreien Zustand zu ruhen.

Wenn wir frei von diesen drei Aspekten von Geistesbewegungen sind – dem äusserlichen, dem innerlich und dem verborgenen –, erfahren wir die perfekte Geisteshaltung und damit die perfekte Grundlage für die Entwicklung von meditativer Konzentration oder Samadhi und meditativer Wahrnehmung. Es ist sehr wichtig, zuerst die Basis zu finden: die körperliche Basis, die sprachliche Basis und die geistige Basis. Erst dann können wir mit der Meditation beginnen.

Tatsächliche Meditation

Nachdem wir die vorbereitenden Übungen abgeschlossen und unseren Körper, unser Reden und unseren Geist beruhigt haben, beginnen wir mit der eigentlichen Meditationspraxis. Für das natürliche Bardo dieses Lebens weist [Padmasambhava](#) uns an, uns vor allem auf die Entwicklung eines auf einen Punkt ausgerichteten und friedlichen meditativen Zustands zu konzentrieren.

Den Anweisungen zufolge sollten wir, bevor wir uns auf die eigentliche Meditation einlassen, zunächst die Motivation des Bodhicitta erzeugen, indem wir denken: „Ich mache diese Praxis nicht nur zu meinem eigenen Nutzen, sondern auch zum Nutzen aller fühlenden Wesen.“ Es ist zwar wichtig, dass wir uns darauf konzentrieren, unsere eigenen Unzulänglichkeiten und Kleshas zu überwinden, aber wir erweitern unser Streben auch auf andere.

Im Buddhismus ist Bodhicitta der Wunsch, die vollständige Erleuchtung (d.h. die Buddhaschaft) zu erlangen, um allen fühlenden Wesen von Nutzen zu sein – den Wesen, die in der zyklischen Existenz (Samsara) gefangen sind und die Buddhaschaft noch nicht erreicht haben. Jemand, dessen Hauptmotivation für alle Aktivitäten Bodhicitta, wird Bodhisattva genannt.

Im Buddhismus sind Kleshas Geisteszustände, die den Geist trüben und sich in unheilsamen Handlungen manifestieren. Dazu gehören Geisteszustände wie Angst, Furcht, Ärger, Eifersucht, Begierde, Depression usw.

Nachdem wir Bodhicitta geweckt haben, ist es auch wichtig, von allem Anfang an Vertrauen in zu entwickeln in die eigene Praxis. Gleich im ersten Moment wecken wir unser Vertrauen, indem wir sagen: „Ich sitze hier, um die Natur des Geistes in dieser Sitzperiode zu erkennen.“ Dieses Vertrauen übersteigt unsere normale Denkweise, die Stimme in uns, die sagt: „Ich will irgendwann in der Zukunft die Erleuchtung erreichen.“

ooo

Wenn es um Erleuchtung geht, denken wir immer in der Zukunft, nie in der Gegenwart. Wir denken: „Eines Tages werde ich Buddha werden“, aber dieser Tag ist nicht heute. Das zeigt, wie sehr uns das Vertrauen fehlt. Wir denken nie daran, dass unsere Erleuchtung in diesem momentanen Sitzen stattfinden könnte. Aber wie können wir das wissen?

Es ist wichtig, positiver zu denken, was uns hilft, allmählich echtes Vertrauen zu entwickeln. Anstatt uns eine zukünftige Befreiung vorzustellen, denken wir: „Ich möchte die Erleuchtung durch die Erkenntnis der Natur des Geistes jetzt, in dieser Sitzung, erlangen. Ich will meine störenden Emotionen jetzt überwinden.“

Bitte denke daran, es ist nutzlos, Erleuchtung erreichen zu wollen. Das sind nur Worte, um die Erkenntnis deines ursprünglichen Zustands zu umschreiben. Doch du bist schon immer erleuchtet. Du hast nur vergessen, dass es so ist und schon immer so war.



Den Geist Zur Ruhe Bringen