

Die korrekte Meditationshaltung

Geshe Thubten Ngawang



In der tantrischen Lehre gehört Buddha Vairocana zu den fünf Dhyani-Buddhas, die die fünf körperlichen und geistigen Aggregate (*Skandhas*) in völlig geläutertem Zustand verkörpern. Buddha Vairocana, der von weißer Farbe ist, steht für das geläuterte Aggregat des Körpers. Entsprechend wird in der mündlichen Überlieferung empfohlen, in der Meditation die gleiche Haltung wie Buddha Vairocana einzunehmen, solange nicht gesundheitliche oder andere Gründe dagegensprechen.

Die Sieben-Punkte-Meditationshaltung des Vairocana

- ① Die Augen sind weder weit geöffnet noch ganz geschlossen; sie ruhen so, daß der Blick nach unten etwa längs der Nase gerichtet ist.
- ② Der Kopf ist weder zu hoch gerichtet noch zu tief gesenkt, sondern neigt sich ganz leicht nach vorn – wie eine volle Ähre auf dem geraden Halm. Nase und Nabel befinden sich auf einer geraden Linie.
- ③ Zähne und Lippen werden in ihrer natürlichen Stellung belassen und nicht aufeinander gepreßt. Die Zungenspitze berührt ganz leicht den Gaumen unmittelbar hinter der oberen Zahnreihe. Dadurch wird die Speichelabsonderung eingeschränkt, und man muß nicht so häufig schlucken. Der Atem fließt natürlich und ruhig, ohne ihn künstlich zu verlangsamen oder zu forcieren.
- ④ Die Schultern sind gerade und auf gleicher Höhe. Arme und Schultern sind entspannt.
- ⑤ Der Rücken wird gerade und aufrecht gehalten, ohne den Körper zu weit nach hinten zu lehnen oder nach vorn zu beugen.
- ⑥ Die Hände ruhen ineinandergelegt im Schoß unterhalb des Nabels; die Handflächen weisen nach oben. Beide Hände sind leicht gewölbt, so daß die Daumenspitzen sich berühren und ein Dreieck bilden.
- ⑦ Die Beine sind zur vollen oder halben Diamanthalung gekreuzt. Bei der vollen Diamanthalung ruht jeder Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beins, wobei die Fußsohle nach oben zeigt. Etwas einfacher ist die halbe Diamanthalung, bei der der linke Fuß auf dem Boden unter dem rechten Bein und der rechte Fuß auf dem linken Oberschenkel liegt.



Foto: Christof Spitz

Geist und Körper sind voneinander abhängig. Während die eigentliche Meditation mit dem Geist durchgeführt wird, sollte man den Körper in eine Position bringen, die die geistige Arbeit nicht behindert, sondern fördert. Als perfekte Körperhaltung für die Meditation gilt die „Haltung des Vairocana mit sieben Merkmalen“.

Was ist der Zweck dieser Körperhaltung? Die gröberen Bewußtseinsebenen gehen mit Energieströmen des Körpers, den sogenannten Winden einher. Diese Winde fließen im Körper und stellen dem Bewußtsein die Kraft zur Verfügung, damit es sich mit einem Erkenntnisgegenstand beschäftigen kann. Das Bewußtsein bestimmt, in welche Richtung sich der Geist bewegt, und die Winde sorgen dafür, daß Bewegung möglich ist. Deshalb werden Bewußtsein und Wind manchmal mit Reiter und Pferd verglichen. Sie bilden eine untrennbare Einheit.

Die einwandfreie Arbeit des Geistes ist davon abhängig, daß die Energien im Körper in den richtigen Bahnen fließen. Eine gute Körperhaltung ermöglicht den Energien, ungehindert zu fließen. Wenn die Kanäle gerade und geschmeidig sind und die Energien nicht blockieren, kann das Bewußtsein auf den Winden reiten.