

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Notizen Session 4: Acht-Punkte-Haltung von Vairochana

CHU-GYE LU-CHU

Dharma acht Körper Haltung

Acht-Punkte-Haltung von Vairochana (manchmal auch Sieben-Punkte-Haltung genannt, in dem Fall wird der letzte Punkt - die Atmung - nicht berücksichtigt).

1.) **KANG-PA KYIL-TRUNG**

kang Lotus Sitz

Beine im vollen Lotus, erst das linke, dann das rechte Bein darüber. Der halbe Lotus ist erlaubt, wenn der volle Lotus nicht möglich ist. Sitze nicht so, dass dich die Haltung von der Meditation ablenkt.

2.) **MIK MI - YE MI - SUM**

Auge nicht offen nicht weit

Halte deine Augen nicht zu weit offen, dies kann dich ablenken. Und **schließe sie auch nicht**, denn das kann dich schläfrig machen. Richte deine Augen nach unten (im 45° Winkel) auf einen Punkt ca. 15 cm vor dir. Wenn du deinen Geist aufgrund von Ablenkungen nicht fokussieren kannst, schließe deine Augen eine Weile. Stell sicher, dass dein Sichtfeld frei von visuellen Ablenkungen wie Farben, Mustern, Buchstaben etc. ist. Die Augen auf ein Objekt fokussieren oder ein Objekt anstarren ist keine Meditation. Die Definition von Meditation ist der Rückzug der Sinne und die Fokussierung des Geistes. Es ist sehr wichtig, dass der Blick ungerichtet ist.

3.) **LU DRANG-PO**

Körper aufrecht

Der Brustkorb muss gerade aufgerichtet sein, er darf nicht nach vorn oder hinten geneigt sein. Wenn du merkst, dass du nach vorn oder hinten geneigt sitzt, korrigiere deine Haltung sanft, so dass Atmung und Meditation nicht gestört werden. Du solltest dich nicht anlehnen (außer in langen Retreats mit ganztägigen Meditationen, wo der Rücken gelegentlich entlastet werden muss).

4.) **TRAK-PA NYAM**

Schultern gerade

Die Schultern müssen gerade, auf gleicher Höhe ausgerichtet sein - d.h. die linke sollte nicht höher stehen als die rechte und umgekehrt. Vermeide um jeden Preis jede weitere Bewegung, nachdem du einmal deine Haltung eingenommen hast, egal was passiert. Bewege dich selbst dann nicht, wenn es juckt, deine Beine einschlafen oder ähnliches. Wenn du dich nicht bewegst, wird das Gefühl verschwinden und du kannst deine Sinne zurückziehen.

- 5.) **GO MITO MIMA**
Kopf nicht hoch nicht gesenkt

Der Kopf sollte nicht nach unten, nach oben, nach rechts oder links geneigt sein. Er sollte aufrecht und gerade gehalten werden.

- 6.) **SO - CHU RANG - LUK**
Zähne Lippen natürliche Position

Zähne und Lippen sollten ganz entspannt sein, Zähne nicht zusammenbeißen, Lippen nicht pressen. Wenn der Mund fest verschlossen ist, verspannen sich die Mundwinkel. Wenn der Mund offen ist, trocknet er aus. Diese Haltung verhindert übermäßiges Schlucken.

- 7.) **CHE YA-SOY RANG - LUK**
Zunge obere Zähne in diesem Bereich halten

Halte die Zunge im Bereich der oberen Zähne, wo sie auch normalerweise liegt. Dies verhindert Durstgefühle.

- 8.) **UK** (aus dem *Abhidharmakosha*)
Atem

Zähle den Ausatem als eins und den Einatem als zwei, d.h. beginne immer mit dem Ausatmen. **Die Beobachtung des Atems soll dich zur Ruhe bringen, der Atem selbst ist kein Meditationsobjekt.** Die Atmung sollte sehr, sehr langsam sein, so dass du deinen Atem nicht hörst. Zwing dich jedoch niemals, langsam zu atmen, und atme immer durch die Nase.

Das **Sitzkissen** ist außerordentlich wichtig. Es sollte hinten höher sein als vorne, so dass dein Rücken gerade ist. Auf dem Boden sollte immer zumindest eine dünne Unterlage sein, damit deine Beine warm bleiben und nicht einschlafen. Lege Kusha-Gras zwischen die Unterlage und das Kissen.

Die linke Hand wird zuerst abgelegt und die rechte Hand ruht darauf. Die Daumen berühren sich, die Ellbogen zeigen leicht nach außen, die Handflächen ruhen in der Mulde deiner Fußknöchel.

Lektüre 4: Die Acht-Punkte-Haltung

Der folgende Abschnitt über die richtige Sitzhaltung für die Meditation ist dem *Großen Buch über die Stufen auf dem Pfad (Lam-rim chen-mo)*, ACIP elektron. Textverzeichnis S5392) von Lord Tsongkapa (1357 - 1419) entnommen.

[]

Hier ist der Abschnitt zur Meditation über Stille, nachdem man alle dafür erforderlichen Bedingungen geschaffen hat. Er besteht aus zwei Teilen: der Vorbereitung und der eigentlichen Meditation.

[]

Hier ist der erste Teil. Zur Vorbereitung sollte man mit den sechs oben beschriebenen Vorbereitungen beginnen. Ganz besonders sollte man über einen längeren Zeitraum über den Wunsch nach Erleuchtung meditieren. Begleitend zu dieser Meditation sollte man sich in den Themen üben, die mit den Praktizierenden des Kleinen und des Mittleren Wegs geteilt werden.

[]

Die Meditation selbst kann in zwei Teile aufgeteilt werden: eine Erklärung, wie man den Körper während der Meditation halten sollte und eine Erklärung der Schritte der Meditation selbst.

[]

Das mittlere und das letzte Buch von *Schritte der Meditation* erklären die korrekte Körperhaltung: Man sollte auf einem sehr weichen, bequemen Meditationskissen sitzen unter Berücksichtigung der acht Punkte.

[]

[1] Die Beine sollte im vollen Lotus verschränkt sein, ähnlich dem heiligen Wesen namens Vairochana. Auch der halbe Lotus ist erlaubt.

[]

[2] Die Augen sind locker auf den Bereich vor der Nasenspitze gerichtet, weder zu weit offen noch vollständig geschlossen.

[]

[3] Der Körper darf nicht zu weit nach vorn oder hinten geneigt sein. Richte deine Wirbelsäule auf und lenke deine Gedanken nach innen.

[]

[4] Die Schultern sind gerade, auf einer Höhe.

[]

[5] Der Kopf ist aufrecht. Weder soll er nach unten oder hinten geneigt sein, noch zur Seite. Die Nase befindet sich in gerader Linie mit dem Nabel.

[]

[6] Zähne und Lippen sind entspannt in ihrer normalen Haltung.

[]

[7] Die Zunge befindet sich nahe am Gaumen, hinter den oberen Zähnen.

[]

[8] Der Atem sollte beim Einatmen keinerlei Geräusch machen. Die Atmung sollte nicht forciert und nicht unachtsam sein. Versuche einen Zustand zu erreichen, wo man kaum noch unterscheiden kann, ob der Atem kommt oder geht, und wo er langsam und mühelos fließt.

[]

In *Grade der Zuhörer* werden fünf Gründe aufgeführt für die gekreuzte Sitzposition auf einem erhöhten Sitz oder einer von Lord Buddha erlaubten Sitzunterlage, mit weichem Stroh oder Gras bedeckt.

[]

Wenn du die Anweisungen zur Sitzposition genau befolgst ist dies sehr förderlich, um den Zustand zu erreichen, den man Leichtigkeit durch Übung nennt. Dadurch kannst du diesen Zustand sehr schnell erreichen.

[]

Wenn du so sitzt, wirst du feststellen, dass du sehr lange sitzen kannst. Dies hilft auch gegen Müdigkeit.

[]

Ein weiterer Vorteil ist, dass dies eine ausschließlich im Buddhismus praktizierte Haltung ist. So kann sie nicht mit der Haltung von Nicht-Buddhisten oder von denen, mit denen du debattierst, verwechselt werden.

[]

Wann immer dich jemand in dieser Haltung sitzen sieht, wird er oder sie großes Vertrauen in dich haben.

[]

Zu guter Letzt ist uns diese Haltung von Lord Buddha und seinen Schülern weitergegeben worden und sie wurde von ihnen selbst benutzt. Wenn man nun die fünf Gründe für die gekreuzte Sitzposition versteht, so der Text, sollte man den Entschluss fassen, in dieser Haltung zu meditieren.

[]

Es wird auch gesagt, dass die sehr gerade Sitzhaltung dem Zustand der geistigen Umnebelung und Schläfrigkeit entgegenwirkt.

[]

Praktiziere also so, wie wir es erklärt haben: Bringe deinen Körper in die Meditationshaltung und vergiss nicht, deinen Atem zu beruhigen.

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur
Buddhaschaft (Lam Rim)

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Hausaufgaben: Session Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)

2) Welche Quelle nutzt Je Tsongkapa für diese acht Punkte? Wer ist der Verfasser? Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

3) Die acht Charakteristika werden manchmal auch die Acht-Punkte-Haltung des Buddha Vairochana, den man auch „Erscheinen“ nennt. Worin unterscheidet sie sich von der Sieben-Punkte-Haltung desselben Buddha? (Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Hausaufgabe zum Auswendiglernen: Lerne die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung auswendig.

Meditationshausaufgabe: 15 Minuten pro Tag, zur selben Tageszeit, Meditation über die Acht-Punkte-Haltung.

Datum und Uhrzeit der Meditationen (Hausaufgaben ohne diese Angaben werden nicht akzeptiert)

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur Buddhaschaft (Lam Rim)

Antworten: Session Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a) Bringe deine Beine in den vollen oder halben Lotus.

□

kangpa kyiltrung

b) Halte deine Augen weder weit offen, noch ganz geschlossen.

□

mik miye misum

c) Sitze sehr gerade und aufrecht.

□

lu drang po

d) Halte deine Schultern gerade auf gleicher Höhe. Keine sollte höher als die andere sein.

□

trakpa nyam

e) Dein Kopf sollte weder nach oben noch nach unten geneigt sein.

□

go mito mima

f) Zähne und Lippen sind entspannt in ihrer natürlichen Position.

□

so chu rangluk

g) Die Zunge liegt locker und entspannt am oberen Gaumen.

□

che yasoy rangluk

h) Der Atem ist vollständig ruhig. Folge ihm über zehn Atemzüge.

□

uk jung-ngup

2) Welche Quelle nutzt Je Tsongkapa für diese acht Punkte? Wer ist der Verfasser? Wann hat er gelebt? (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

Je Tsongkapas Quelle ist *Stufen der Meditation* von Meister Kamalashila, ca. 750 n. Chr.

□„

gomrim

3) Die acht Charakteristika werden manchmal auch die Acht-Punkte-Haltung des Buddha Vairochana, den man auch „Erscheinen“ nennt. Worin unterscheidet sie sich von der Sieben-Punkte-Haltung desselben Buddha? (Sieben-Punkte-Haltung von Vairochana in Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

In der Sieben-Punkte-Haltung ist die Atmung nicht aufgezählt.

□

namnang gi chu dun

Asian Classics Institute

Kurs III: Angewandte Meditation

Die zweite Stufe auf dem Weg zur
Buddhaschaft (Lam Rim)

Name: _____

Datum: _____

Punkte: _____

Quiz: Session Vier

1) Beschreibe kurz die acht Punkte der korrekten Meditationshaltung. (In Tibetisch für das tibetische Zertifikat)

a)

b)

c)

d)

e)

f)

g)

h)