

Artikel „Meditation“ von Neil Ripski, übersetzt von Karsten Röder, alle Rechte an diesem Text gehören Herrn Ripski, der auch diese Übersetzung genehmigte, gesichert am 31.01.2018 von <https://neilthekungfuguy.wordpress.com/2017/12/11/meditation-excerpt/>



11. Dezember 2017

## Meditation (Exzerpt)

Das ist das Exzerpt eines Buches, dass ich im Auftrag meines Lehrers Chen Qiming (Lehrer für 18 Lohan Palm) verfasse. Seit ich 1986 mit meinem Training in den Kampfkünsten begonnen habe ist Meditation ein Teil meines Lebens und sie spielt im Training der 18 Lohan Palm ebenfalls eine große Rolle. Obwohl es bereits eine Menge von frei verfügbaren Informationen zu diesem Thema gibt, habe ich dazu noch sehr wenig geschrieben und dachte, ich sollte den ersten, das Thema Meditation behandelnden, Teil meines Buches vorab veröffentlichen. Ich hoffe, dass dies für einige Leute da draußen hilfreich ist.

Neil 2017

### Meditation & Qigong

Meditative Praktiken werden von einigen Kampfkünstlern als unnötiger, esoterischer Nonsens angesehen. Aber selbst von einem ausschließlich auf die Wirkung im Kampf bestimmten Blickwinkel betrachtet, ist die Fähigkeit den Geist klar und fokussiert zu halten genauso nützlich, wie die sich aus einem fokussierten Geist entwickelnde Kraft zu einer Waffe wird. Wenn man das Ganze von einem mehr an einem ausgeglichenen Training interessierten Blickwinkel (niemals zu viel, zu wenig, zu external oder zu esoterisch) betrachtet, wird

Balance zu einem wichtigen Schlüsselziel. Und über sie die Meditation, die erst die Balance zwischen physischem und mentalen Training klarer werden lässt.

Qigong-Praxis kann als das Definieren und In-Kraft-Setzen von Beziehungen durch eine andauernde Bemühung ansehen. So kann alles unter die Kategorie Qigong-Training fallen, ob diese Beziehungen die Fähigkeit umfasst, unsere eigenen Unzulänglichkeiten bei einzelnen Techniken zu verstehen und die Arbeit daran diese zu ändern oder das Loslassen eines Teils der Anspannung in unserem Körper, das uns erlaubt den Körper in einer bestimmten Haltung zu lassen oder irgendetwas Anderes. Jedenfalls ist es so, dass diese Regulierung und Definition dieser Beziehungen in uns nicht nur – wie es in den meisten Qigong-Methoden gesehen wird – die Zusammenführung von Körper und Geist umfasst. Die verstärkte Fortführung dieses inneren Prozesses geschieht durch etwas, was wir als Meditationsmethoden beschreiben würden.

Meditation ist eine Form, diese Beziehungen innerhalb der eigenen inneren Landschaft zu studieren und daran zu arbeiten, den Geist von umherschwirrenden Gedanken zu befreien. Wenn ich unterrichte benutze ich die Bezeichnung Neigong (内功) im wörtlichen Sinne für „innere Arbeit“, um die Arbeit an dem emotionalen, intellektuellen, spirituelle und wahren Selbst zu beschreiben. Es ist diese innere Arbeit, die bei dem heutigen Kampfkunsttraining am Häufigsten übersehen wird, wenn man von einem super-abgehobenen Blickwinkel absieht, der auf junge Schüler und manchmal auf Erwachsenenklassen abzielt.

Es gibt auf der Welt schon eine Menge an Schriften über das Thema Meditation und obwohl es eine überbordende Menge von Informationen zu dem Thema gibt, wird dabei oft eine Menge nicht erwähnt. Die Suche nach mystischen Geisteszuständen und magischen Kräften ist nur eine Seite von extremem Training. Eine Seite, der viele Leute nur folgen, weil es ihnen Hoffnung gibt und sie eine Möglichkeit darin sehen, sich in etwas zu verändern, das sie besser als zuvor macht. Das ist natürlich eine nachvollziehbare Einstellung aber dem weißen Licht in der Hoffnung auf physische Unsterblichkeit oder legendären magischen Kräften zu folgen ist genau die Einstellung, die man vermeiden sollte, wenn man sich mit meditative Arbeit beschäftigt. Mein eigener Meister Luong Phor Viriyang Sirentharo ist ein anerkannter Mönch, der von einigen als lebendiger Buddha bezeichnet wird und er hat schon einige bemerkenswerte Fähigkeiten demonstriert. Seine Worte zu diesem Thema waren ziemlich klar: *“Versuche nicht Wunder zu vollbringen oder solche Fähigkeiten zu erwerben. Das ist nur Dein Ego. Wunder passieren von alleine als Teil des normalen Trainings und sie sollten vermieden werden, da es sich dabei nur um Ablenkungen handelt.“*

Die andere Einstellung zu dem Thema ist, dass Meditation keinen oder nur geringen Wert hat und dass es sich dabei nur um Atemübungen handelt, die den Blutdruck senken und das Nervensystem beeinflussen sollen. Das ist natürlich richtig und das sind wichtige Gründe, um zu meditieren, insbesondere zusammen mit der Stressreduktion und anderen Folgen der Meditation. Allerdings beraubt die Idee, dass Meditation mit „*nur ruhig sitzen*“ beginnt und endet, den Praktizierenden der Chance, echte innere Arbeit an sich selbst und ihrem Charakter zu leisten. Es ist in der Tat so, dass Meditationspraxis mit ruhig sitzen und tief atmen beginnt. Man schaut auf die Haltung und die Spannung des Körpers dabei und arbeitet daran, bei den stehenden und sitzenden Positionen die richtige Balance zwischen korrekter Haltung und einer bequemen Haltung zu finden. Eine bequeme Haltung hilft dabei den Geist zu beruhigen, was wichtig ist, um überhaupt mit dem Meditationstraining zu beginnen. Das ist aber nicht der Punkt, an dem die Praxis endet, sondern an dem sie anfängt.

Wenn es eine Sache gibt, die ich in den über dreißig - mit Kampfkunst, Qi Gong, Forschung, Reisen und meditativer Praxis gefüllten - Jahren gelernt habe, dann ist es, dass Balance der Schlüssel zum Finden der Wahrheit ist. Bei einer meditativen Praxis die richtige Balance zu finden ist der Schlüssel dazu, eine richtige Balance im eigenen Leben, in der eigenen Sicht auf das Leben und in unserer inneren Landschaft zu finden. Ist also Meditation der Weg, auf dem wir Mystizismus, esoterischen Erfahrungen und Erkenntnisse erlangen können? Die Antwort ist JA! Ist Meditation ein Weg, um unsere Körperfunktionen in einer positiven Art zu beeinflussen? Die Antwort ist JA! Ist Meditation ein Pfad zum Studium der Frage, wer wir wirklich sind? Auch hier ist die Antwort JA! Das Wichtigste daran ist jedoch, nicht an einem dieser Ziele zu kleben, sondern zu verstehen, dass alles dies eine Reiste und nicht das Ziel ist. Als ich einmal in einem Zen-Kloster in meiner Heimatstadt trainiert habe, hat mir einer der Mönche einmal gesagt „Meditation ist der Akt der Rückkehr zur Meditation.“ Das hat für mich seitdem immer die Bedeutung des Verständnisses für die Prüfungen und Schwierigkeiten definiert, die mit Meditation und dem Bedürfnis immer mit dem Training weiterzumachen, einhergehen.

Die Meditationspraktiken aus den buddhistischen Schulen konzentrieren sich darauf die äußere Welt zu verlassen, um die innere Welt in einem selbst zu erkunden. Indem wir herausfinden, wer wir sind, wird es uns möglich, unsere Aufmerksamkeit nach außen zu richten und uns selbst dabei zu helfen, uns in dieser Realität zurechtzufinden. Taoistische Meditationspraktiken tendieren dazu, zuerst die Realität zu studieren und dann durch verschiedene Meditationsarten und Praktiken zu erkunden, wie wir in diese Welt passen. Erst danach beginnt man sich darauf zu konzentrieren, wer wir sind und wer das ist, der da gerade versucht, seinen Platz in dieser Realität zu finden. Training in beiden Stilrichtungen hat mir gezeigt, dass es sich ziemlich offensichtlich hierbei um die gleiche große Wahrheit handelt, der man sich von zwei unterschiedlichen Richtungen aus annähert. Wir erklimmen alle denselben Berg, nur auf zwei verschiedenen Pfaden.

### **Die Grundlegende Praxis**

Die Haltung ist der erste Teil der Praxis, die man lernen muss, damit man einen komfortablen Startpunkt hat, von dem aus man beginnen kann. Es ist nicht unbedingt erforderlich, mit gekreuzten Beinen zu meditieren. Es handelt sich dabei lediglich um einen traditionellen Weg zu sitzen, der noch aus der Zeit resultiert, in der diese Praktiken entwickelt wurden. Die Hauptanforderung an das Haltungstraining ist, dass man den Körper zur Ruhe kommen lässt und sich in seiner eigenen Struktur entspannt, indem man alle unnötigen Spannungen im Körper entweichen lässt. Wir fühlen uns dann viel wohler und sind nicht nur fähig, die äußere Welt und ihre vielfältigen Körperlichkeiten und Ablenkungen auszublenden, sondern auch unseren Geist zu studieren.

Die Ohren sollen über den Schultern, den Nacken langgezogen und offen, das Kinn dabei leicht geneigt und die Schultern über den Hüften sein. Die Hauptpunkte einer entspannten und aufrechten Meditationshaltung sind, dass man die Brust senken und die Schultern entspannen soll. Wenn man eine stehende oder gehende Meditation praktiziert, gilt das gleichermaßen. Die Hände sollten dabei im Schoß platziert sein und können zu jeder Art von Mudra (Anmerkung d. Übersetzers: Handhaltung) gefaltet sein aber wenn es dadurch zu Ablenkungen kommen sollte, führt das nur weg von dem eigentlichen Sinn der Übung und ist daher zu vermeiden. Mudras und deren Bedeutungen und genauen Formen sind nur von geringer Bedeutung für das Ergebnis der Meditation und wenn man nicht einmal ruhig sitzen kann, sollte man in erster Linie an der Entspannung arbeiten.

Verschiedene Traditionen haben verschiedene Methoden und in diesem Zusammenhang ist es sinnvoll auf das Öffnen oder Schließen der Augen einzugehen. Ich bevorzuge meine Augen geschlossen zu halten, weil ich daran arbeite mich von der äußeren Welt zu entfernen und meine innere Welt zu studieren. In der Soto-Tradition des Zens wird aber zum Beispiel dazu geraten, die Augen leicht geöffnet zu halten, um so die innere Ruhe aus der Meditation in das tägliche Leben übergehen zu lassen, wo die Augen ja immer offen sind. Versucht beides, es ist derselbe Berg.

Wenn die grundlegende Haltung einmal eingerichtet ist, kann die Arbeit mit der Meditation an sich beginnen. Zum Anfangen empfehle ich die nachfolgend dargestellte Methode, die von meinem Lehrer Luong Phor stammt, der Buddhist in der Theravada-Tradition ist. Es handelt sich dabei um eine nicht-religiöse Praxis, die auf seinen Erfahrungen in seiner über 70jährigen Praxis als buddhistischer Mönch entwickelt wurde.

Um damit zu beginnen, muss man nur zwei Sachen festlegen: einen Fokuspunkt und ein stilles Mantra zur dauerhaften Wiederholung.

### **Der Fokuspunkt**

Der Fokuspunkt ist ein Platz an dem sich während der Meditation der Geist aufhält. Das ist so ähnlich, als würde man durch einen einzigen Platz daran erinnert werden, wo die Aufmerksamkeit zu sein hat und das man atmen muss. Der Fokuspunkt sollte auf der Mittellinie des Körpers gelegen sein. Gewöhnlich handelt es sich dabei um „*das Dritte Auge*“ (oberes Dantien 上丹田/ yintang 印堂), die Nasenspitze (Su liao 素膠), das Herz (Tan Zhong / mittleres Dantien 中丹田) oder den unteren Torso/ Nabel (Unteres Dantien 下丹田). Einmal habe ich nach dem Grund für die Lage auf der Mittellinie gefragt und mein Lehrer antwortete: *„Jeder andere Teil deines Körpers kann verloren gehen. Die Mitte deines Körpers wird immer für dich und deine Meditation da sein.“*

### **Das stille Mantra**

Es handelt sich dabei um ein stilles Mantra oder rein anderes in Deinem Kopf wiederholtes Wort. Idealerweise wurde dieses Wort von dem Meditierenden sorgfältig ausgesucht und hat für diesen Praktizierenden eine positive Bedeutung. Es kann sich dabei um lediglich zwei Silben in einem einzelnen Wort oder eine mehrsilbige Phrase handeln, wie z.B. das bekannte *„Om Mani Padme Hum“* (Erinnerung an das Lotusjuwel – 唵嘛呢叭咪吽-auf Chinesisch - ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུཾ་ – auf Tibetisch). Die Bedeutung oder Bedeutungslosigkeit dieser Phrase sind dabei genauso wichtig wie der Rhythmus, in dem es leise still wiederholt wird. Für eine stille Rezitation ist es ideal, wenn man es in einem bestimmten Rhythmus wiederholt.

Wenn die Phrase immer und immer wieder im Geist wiederholt wird, kann das im Sinne eines Selbsthypnotisierenden Kommandos wirken. A als solches sollte es entweder für Dich, als den Praktizierenden, eine positive Bedeutung haben oder es sollte eine bedeutungslose Sammlung von Silben sein, die keine anderen Assoziationen als die Meditation an sich hervorrufen.

### **Die Zehntausend Dinge**

Der Geist ist dauernd am Denken und arbeitet an Diesem oder Jenem. Wenn Sie mit Meditation beginnen, bemerken die Leute als erstes, dass der Geist dazu neigt, scheinbar ziellos zu wandern und jedem Gedanken bis zum Schluss zu folgen. In dieser Art ziellos von

den Gedanken herumgeführt zu werden, wird als „*Affengeist*“ bezeichnet, weil ein Affe nicht stillsitzen kann. Die Idee hinter dieser Art von grundlegenden Meditationspraxis ist, den Geist von zehntausend Dingen auf lediglich zwei Dinge zu konzentrieren. Diese sind der Fokuspunkt und die stille Rezitation.

### **Die Praxis der Meditation**

Platziere den Geist bei deinem Fokuspunkt und beginne mit der stillen Rezitation, als würdest du sie direkt zu dem Fokuspunkt sagen. Jedes Mal, wenn jetzt der Geist beginnt einen anderen gedanklichen Weg zu nehmen, bemerke es bewusst und kehre zu deiner eigentlichen Tätigkeit zurück: dem Fokuspunkt und deiner stillen Rezitation. Der Akt der Rückkehr des Geistes zu der eigentlichen Aufgabe IST bereits die eigentliche Meditation.

### **Meditation und Geisteskraft**

Die Kontrolle des Geistes durch Meditation ist eine sehr schwieriger Kampf, der zuerst unmöglich erscheint. Der Geist muss zuerst gezähmt werden, um die Vorzüge, von Ruhe und der konzentrierten Aufmerksamkeit zu erhalten, die wir aus der Praxis erlangen. Allerdings ist es keine Schlacht, die wir in unserem Geist schlagen, sondern ein Prozess des Loslassens. Ein Prozess des Loslassens der Notwendigkeit dazu, jedem Gedanken oder jeder Emotion zu folgen, die irgendwo in unserem Geist auftaucht. Wenn wir lernen, die Gedanken, die in unserem Geist auftauchen nur zu beobachten und nicht aktiv zu erleben, gewinnen wir daraus mehr und mehr Geisteskraft.

Geisteskraft ist eine Bezeichnung, die von meinem Lehrer Luong Phuor geprägt wurde und die sich auf die „Geisteswährung“ bezieht. Die Geisteskraft ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und Probleme zu lösen, wie wir es jeden Tag in unserem Leben tun. Manchmal, wenn wir gezwungen sind, für eine bestimmte Zeit konzentriert zu bleiben, erschöpft uns das. Wir sind dann nicht mehr länger fähig uns zu konzentrieren, wenn wir die Menge an „*Geisteswährung*“ ausgegeben haben, die wir besitzen. Wir benötigen dann Ruhe und eine neue Aufladung.

### **Natürliche und Bewusste Meditation**

Mit jedem Tag, an dem wir meditieren, deponieren wir mehr Geisteskraft in unseren Reserven oder auf dem Konto für Geisteswährung. Tatsächlich ist es so, dass wir jeden Tag meditieren und auf diesem Konto einzahlen, auch wenn uns das nicht immer bewusst ist. Das kommt daher, dass der Bewusstseinszustand vor dem Einschlafen, wenn die Gedanken und der Geist ruhig sind, kurz bevor wir in den echten Schlaf eintreten, bereits eine Form der Meditation ist. Diese natürliche nächtliche Meditation deponiert aber etwas weniger Geisteskraft als wir benötigen, um es durch den nächsten Tag zu schaffen, wenn wir von dieser Geisteskraft abheben, um uns zu konzentrieren und zu funktionieren. Dieses Defizit ist sehr gering, addiert sich aber über Jahre und Jahrzehnte und ist eine mögliche Ursache für die Vergesslichkeit von Menschen in hohem Alter.

Bewusste Meditation findet statt, wenn wir uns die Zeit nehmen, aus einem bestimmten Grund zu sitzen, zu stehen, zu gehen oder zu meditieren. Die mit der stillen Rezitation und dem Fokuspunkt verbundene Meditation ist eine bewusste Meditationspraxis, die Geisteskraft erzeugt und es uns ermöglicht, die Gewinne daraus zu deponieren und zu sparen. Der Prozess, eine bewusste meditative Praxis aufrecht zu erhalten, sollte nicht unterschätzt werden. Manche Mönche, die eine jahrzehntelange Meditationspraxis hinter sich haben,

können eine bewusste Meditationspraxis dauerhaft aufrechterhalten. Das kommt daher, weil sie in ihrer jahrelangen Praxis eine Menge Gedankenkraft aufgehäuft haben, die sie für andere meditative Praxisformen wie tranceartige Zustände, innere Einsicht, das Loslassen von Belastungen und so weiterverwenden können.

## **Zeit und Trancezustände**

Das Ausbilden der Gedankenkraft wird in Stufen vollzogen und es sind viele Sitzungen der bewussten Meditation, die zusammen etwas Größeres ergeben. Selbst eine so einfache Praxis, wie z.B. drei fünfminütige Meditationen am Tag ergibt in Summe eine Meditationspraxis von 7,5 Stunden im Monat. Selbst diese einfache Praxis ist genug, um Ergebnisse einer meditativen Praxis mit geringem Einsatz erkennen zu können.

Trotzdem ist es so, dass wir oft die durchaus nachvollziehbare Einstellung haben, dass etwas gut ist aber mehr davon besser ist. Während einer sitzenden Meditation benötigt ein gut vorbereiteter Praktizierender ungefähr 15 Minuten, um in einen Trancezustand zu kommen. Trancezustände sind etwas, das wir alle schon auf verschiedene Arten in unserem normalen Leben erlebt haben. Manche Athleten berichten davon, dass sie in der „Zone“ sind, wenn sie besonders entspannt sind und alles wie auf natürliche Weise richtig läuft. Jeder kennt das Erlebnis, wenn man lange Strecken gefahren ist und dann plötzlich „aufwacht“ und sich nicht daran erinnern kann, wie genau man dahingefahren ist. Auch das ist eine Form von bewussten Trancezuständen. Ein natürlich auftretender Trancezustand ist z.B. auch, wenn man auf das Spiel von Flammen eines Feuers schaut, egal ob das beim Camping oder zu Hause passiert. Der hypnotische Tanz der Flammen kann uns ganz leicht „herauszoomen“. In diesem Stadium der natürlich auftretenden Trance fühlen wir uns entspannt, fokussiert und man kann sogar das Wort „glücklich“ dafür verwenden. Alle Trancezustände beginnen mit diesen entspannten, kraftvollen und angenehmen Gefühlen und es ist nichts Falsches dabei, diese zu erfahren. Diese Trancezustände kosten allerdings unsere Gedankenkraft oder geben zumindest etwas von der Kraft aus, die wir durch unsere meditative Praxis angesammelt haben.

Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, eine bewusste Meditation als tägliche Routine durchzuführen und dabei für nicht länger als jeweils eine halbe Stunde zu sitzen. Eine normale Person benötigt ungefähr 15 Minuten, um einen Trancezustand zu erreichen und auf bei dieser Dauer der Meditation erhält man immer noch mehr Gedankenkraft heraus, als man in dem Trancezustand ausgibt. Das ist auch der Grund, warum ich selbst nicht länger als 20minütige Meditationen mache. Während meines Trainings mit Luong Phor sind wir jeweils 30 Minuten spazieren gegangen (was eine bewusste Meditation ohne Trancezustand darstellt) und dann haben wir uns für 30 Minuten zum meditieren hingesezt (was nochmals 15 Minuten bewusster Meditation verbunden mit einer ungefähr 15minütigen Arbeit im Trancezustand bedeutet). Auf diese Art haben wir uns niemals dem Problem der Abhängigkeit von dem Gefühl des Trancezustands ausgesetzt.

December 11, 2017

## Meditation (excerpt)

This is an excerpt from a book I am writing at the behest of my Teacher Chen Qiming (18 Lohan Palm). Meditation has been a part of my life since I started my training in 1986 and is a big part of the 18 Lohan training as well. Although there is a lot of info out there on meditation already it is a subject I have written very little on and so I thought as I would share this first part of the meditation section of the book. I hope it of some use to people out there...

Neil 2017

[My already published books](#)

### Meditation & Qigong

Meditative practices are often overlooked by martial artists as esoteric, unnecessary nonsense. Even from the most combative point of view the ability to keep the mind clear, focused and free from fear is useful as well as the power of a focused minds intention on an act makes it become a weapon itself. However, from the point of view of a more well-rounded method of training balance becomes the key objective, never too much or too little, too external or too esoteric, thus the balance between physical and mental training becomes clear.

Qigong practice can be looked upon as defining and empowering relationships through continued effort. Whether those relationships be the ability to understand our own flaws in posture and working to change them or releasing the amount of physical tension in the body to maintain a shape with the body or any number of other practices all can fall under the heading of Qigong training. However, the regulation, definition and empowerment of relationships internally does not only include the integration of the mind into the flesh as is seen in most qigong methods. It also extends into the inner self more powerfully through what most would categorize as meditation methods.

Meditation is a form of studying relationships within ones own inner landscape and working to engage and clear the mind from cluttering thoughts. When I am teaching I use the term Neigong (内功) literally 'inside work' to categorize work that takes place regulating ones emotional, intellectual, spiritual, acquired and true self. It is this inside work that is most often overlooked in martial arts training today other than a very superficial level generally aimed at young students and not at all at times in adult classes.

Meditation writings abound in this world and although there is a plethora of information a lot of it is skewed. Seeking mystical states of mind and magical powers is one end of the extreme side of training, a side which many people follow as it makes them feel hope and an ability to change into something more, something better than themselves. Of course, that is an understandable state of mind yet following the white light hoping for physical immortality or the magical powers of legend is exactly the type of motivation one must work to avoid when doing meditative work. My own Master Luong Phor Viriyang Sirintharo is a renowned monk

who has been called a living Buddha and demonstrated different abilities and his words were quite clear. “Do not look to make miracles (attain abilities), this is ego. Miracles come as a part of real training and should be avoided as they are only distractions.”

The other extreme side of the coin is either that meditation has little to no value or that it is only deep breathing exercises meant to lower blood pressure and affect the nervous system. Of course, these details are true and are very important reasons to meditate along with stress relief and so on. However, the idea that meditation begins and ends with only ‘sitting quietly’ is robbing practitioners of the chance to do some real inner work on themselves and their character. Meditation practice does indeed begin with sitting quietly and breathing deeply. Looking at the posture and tension of the body in the seated or standing positions and working to find the balance of correctness and comfort. A comfortable body helps to comfort the mind, and both are necessary to begin meditative training. But this is not where the practice ends at all, but where it begins.

If there is a single lesson I have gleaned from over three decades of martial arts, qigong, research, travel, and meditative practices it is that balance is always the key to finding the truth. Finding balance in meditative training is the key to working towards attaining balance in our own lives, our perspectives and our own inner landscape. Is meditation the road to mystical, esoteric experiences and realizations? Yes. Is meditation a way to affect our bodies function in a positive way? Yes. Is meditation a path to studying who we really are? Yes. The key is to not attach to any one function or goal and instead begin to really understand the idea that it is not the destination but the journey. When I was training at the Zen Priory in my home city the monk once told me “Meditation is the act of returning to meditation.” This has always defined the importance of understanding the trials and difficulties associated with meditation and the need to always continue along with the training.

Buddhist style meditative practices are focused on releasing the outside world to study your own inside world. Sorting out who we are allows us to then turn our attentions outwards and help ourselves and others fit into reality. Taoist style practices tend to study reality first through different meditations and practices to sort out how we fit in to the whole and then begin to focus on who we are, who it is that is trying to learn to find his/her place in that reality. Training in both has shown me how there is obviously a great truth here being approached from two different perspectives. We are all climbing the same mountain, simply on different paths.

### **Foundational Practice**

Posture is the first part of the practice one needs to learn to have a comfortable base to begin from. Sitting cross legged is not a requirement to meditate, it is a traditional way to sit due to the time that the practices evolved from. The main requirement of the postural training is to let the body settle and relax into its own structure releasing any unnecessary tension throughout the body. We are working to become comfortable and able to remove not only the outside world and its many distractions but our own physicality as a distraction to studying the mind.

The ears above the shoulders, the neck long and open, the chin slightly down, the shoulders above the hips. Settle the chest and relax the shoulders, these are the main points of a relaxed and upright posture to train from. When doing standing or walking meditation practice these still apply as well. The hands while seated are generally placed in the lap and can be put in any number of the various mudras, but if this is a distraction then it is taking away from the



entire purpose of the posture. Mudras and their meanings and shapes are of little consequence if you cannot sit still and relaxed in the first place.

Different traditions have different methods and it bears mentioning the opening or closing of the eyes for beginning meditation training. Personally, I prefer closed eyes as I am working to remove myself from the outside world and instead study my inner world, however in the Soto Zen tradition for example they advocate leaving the eyes slightly open to translate the calmness of the mind during meditation into everyday life, when your eyes are open. Try both, same mountain.

Once posture is attained then the work begins with meditation itself. To begin I recommend the following method which is from my Teacher Luong Phor of the Theravadan Buddhist Tradition, while it is a non-religious meditative practice it has been founded in his over 70 years as a Buddhist monk.

To begin you need only to determine two things: a focal point and a silent recitation.

### **Focal Point**

The focal point is a place where you will place your mind during meditation. This is like being reminded you are breathing and having your awareness brought to a single place. The focal point should be located on the mid line of your body and is generally either the forehead “third eye” (upper Dantian 上丹田/ yintang 印堂), the tip of the nose (Su liao 素髻), the heart (Tan Zhong / middle Dantian 中丹田), or the lower abdomen / Navel (Lower Dantian 下丹田). The reasoning behind mid line locations I once asked of my teacher who responded “Any other part may be lost in an accident. The centre of the body will always be there for you to meditate.”

### **Silent Recitation**

This is a silent mantra or repeated word in the mind. Ideally this word will be chosen carefully by the meditator and will have a meaning to the practitioner that is positive. Two syllables for a single word or a multi syllabic phrase can be used like the famous “Om Mani Padme Hum” (Homage to the Jewel in the Lotus – 唵嘛呢叭咪吽-Chinese -ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ་ – Tibetan). The meaning or meaninglessness of the phrase is as important as the rhythm with which it is silently recited. Having a rhythmic repetition within the mind is the ideal for a silent recitation.

As the phrase will be recited over and over within the mind it can act as a self-hypnotic suggestion and as such either the meaning should be positive to you the practitioner or it should be a meaningless set of syllables to infer no other associations with it other than the state of meditation itself.

### **10 000 Things**

The mind is always constantly thinking and working on this or that. People find that as they begin to meditate the mind tends to wander aimlessly and follow any thought to its fullest extent. This being led around randomly by thoughts is referred to as the ‘monkey mind’ as a monkey cannot sit still. The idea behind this type of foundational meditation practice is to narrow the mind from 10 000 things to just two. The focal point and the silent recitation.

## **The Practice**

Placing the mind on the focal point and begin repeating the silent recitation as though you were saying it directly to the focal point itself. Each time the mind begins to wander down any other thought path simply notice the distraction and get back to the business at hand, the focal point and silent recitation. The act of returning the mind to the task IS meditation.

## **Meditation and Mind Power**

The controlling of the mind through meditation is a very difficult battle and normally seems impossible at first. The mind must be tamed to gain the benefits of calmness and focused attention we seek from the practice. However, it is not a battle we wage in our minds, but a letting go process. Letting go of the need to follow every thought or emotion that crosses the sky of our minds. As we practice observing rather than experiencing the thoughts that flow through our mind we slowly gain more and more Mind Power.

Mind Power is a term coined by my teacher Luong Phor, and is referring to a 'currency of the mind'. Mind Power is the ability to concentrate and problem solve which we all do in daily lives. Sometimes when we need to remain focused for periods of time we become fatigued and are unable to concentrate any longer having expended the currency of Mind Power we possess, we require rest and a recharge.

## **Natural and Conscious Meditation**

Each day we meditate we deposit more Mind Power in our reserve or bank account of the currency. In fact, we naturally do this each day, meditating and depositing in that account. The state of consciousness just before we sleep at night, when the thoughts quiet and the mind stills before we drop into sleep proper is a form of meditation. This natural meditation we do each night deposits just slightly less Mind Power than we need to make it through our next day, when we withdraw that mindpower to function and concentrate. This deficit is very small and adds up slowly over years and decades, it is one possible reason for forgetfulness in our old age.

Conscious meditation is when we take the time to sit, stand or walk and meditate on purpose. The silent recitation and focal point style of foundational meditation is a conscious meditative practice that gains Mind Power for us to deposit and save. The process of maintaining a conscious meditative practice cannot be overlooked. Monks of decades of practice maintain a conscious meditative practice always as the Mind Power they build up over time can be spent on various other meditative practices like trance states, introspection, letting go of attachments and so on.

## **Time and Trance States**

Meditative building of Mind Power is done in increments and it is sessions of conscious meditation that add up. Even a simple practice like three 5-minute meditations a day will add up to 7.5 hours of meditation each month. This simple practice is more than enough to begin to see the results of having a meditative practice with little effort.

However, as humans we tend to have an attitude that if some is good, more is better. In the case of meditation this is not always so. During the practice of seated meditation, it generally takes fifteen minutes for a practitioner who is well versed to enter a trance state. Trance states are something we have all experienced in our daily lives in different ways. Athletes talk about being in 'the zone' when they are relaxed, and everything comes easily. Driving long distances and suddenly 'waking up' not knowing how you arrived is another form of conscious trance state. A naturally induced trance state occurs when we stare into the fire at night either camping or in our homes. The hypnotic dancing of the flames can 'zone us out' very easily. In these states of naturally occurring trance we feel relaxed, focused and one can even use the world 'blissful'. Trance states begin with these relaxing, powerfully comfortable feelings and there is nothing wrong with experiencing them. However, these trance states all cost or expend the Mind Power you have built from your meditative practices.

It is for this reason that it is recommended to make conscious meditation your daily practice and to not sit for more than a half hour at a time. The average person takes 15 minutes to enter a trance state and as such then you are still gaining more Mind Power than you spend on the naturally occurring trance state. I myself sit in sessions of 20 minutes for this reason. When I trained with Luong Phor we would walk for 30 minutes (which is a conscious meditation without trance state) and then sit for 30 minutes (another 15 minutes of conscious meditation followed by 15 minutes or so of trance state work). In that way we were never running a deficit due to an addiction to the feeling of a trance state.