

# ***Meditationskurs 1. Abend***

Yoga-Studio, 13. April 2012

## ***I. Struktur des Kurses***

- Bloß sitzen
- Theorie
- Sechs Elemente Praktik

## ***II. Bewusstsein***

Meditation ist eine Methode, die direkt das Bewusstsein beeinflusst. Bewusstsein ist ein komplexes Wort, das sich einer Definition entzieht.

*„Bewusstsein (lat. conscientia ‚Mitwissen‘ und gr. syneidesis ‚Miderscheinung‘, ‚Mitbild‘, ‚Mitwissen‘, Mitwahrnehmung und bei Sinnen sein, denken) ist im weitesten Sinne die erlebbare Existenz mentaler Zustände und Prozesse. Eine allgemein gültige Definition des Begriffes ist aufgrund seines unterschiedlichen Gebrauchs mit verschiedenen Bedeutungen schwer möglich. Die wissenschaftliche Forschung beschäftigt sich vor allem mit den klarer definierten Bewusstseinszuständen.“<sup>1</sup>*

## ***III. Stufen des Bewußtseins***

Wir werden mit den Begriffen Bewußtseinssebenen oder Bewußtseinsstufen arbeiten. Dabei werden wir als Arbeitshypothese drei Stufen unterscheiden:

- 1. Sinnesbewußtsein**
- 2. Selbstbewusstsein oder reflexives Bewusstsein**
- 3. Transzendentes Bewusstsein**

Platon war einer der ersten im Westen, der von Transzendentelem Bewusstsein sprach, so könnte man im ‚erster Ansatz‘ sagen. Sein berühmtes Höhlengleichnis zeugt davon.

Er nahm an, daß es außer dem Bereich der sinnlich wahrnehmbaren und veränderlichen Einzeldinge auch einen Bereich der unveränderlichen, nur rein geistig erfassbaren Ideen gibt. Nach Platons Ideenlehre sind Ideen nicht bloße Vorstellungen im menschlichen Geist, sondern bilden eine eigenständige, objektiv existierende Wirklichkeit jenseits der sinnlich erlebten Welt. Doch das bringt uns im Verständnis von Bewusstsein nicht wirklich weiter.

---

<sup>1</sup> siehe Wikipedia, hier gekürzt wiedergegeben

Ein Bild könnte helfen, etwas klarer zu sehen:

Wir leben in Minden. Ein Wurm lebt in der Erde und weiß nichts von Minden. Ein Vogel kennt etwas mehr von Minden und hat ein höheres Bewusstsein als ein Wurm.

Ein entscheidender ‚Bewußtseinssprung‘ geschieht, wenn zum Sinnesbewußtsein menschliche Sprache kommt.

Der nächste ‚Bewußtseinssprung‘ entsteht, wenn wir direkt Veränderung oder Vergänglichkeit erleben.

An dieser Stelle kommt die Vipassanā-Meditation ins Spiel, die wir in diesem Kurs üben wollen. Aus den vielen Vipassanā-Meditationen haben wir sogenannte ‚*Sechs Elemente Praxis*‘ ausgewählt.

#### **IV. Das EGO**

Was hindert uns, Vergänglichkeit direkt zu erleben?

Es ist unser Selbst, Ich oder Ego, das im Wege steht. Das Ego möchte nicht, daß ich ein Teil des Kreislaufes von Vergänglichkeit bin. Es möchte, daß ich ewig bin, darum haben die Christen auch die Seele und den Himmel erfunden. Sie werden als EWIG und UNVERGÄNLICH dargestellt. Das ist der christliche Trost für das Elend, daß der Mensch sterblich ist und auch noch um seine Sterblichkeit weiß! Das Ego will mich ausschließen aus dem ‚wie die Dinge wirklich sind‘.

Die ‚*Sechs Elemente Praxis*‘ will in die Wirklichkeit hineinführen.

Die sechs Elemente sind Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. In der Meditation vergegenwärtigt man sich, dass jedes dieser Elemente auf seine besondere Weise im Universum vorhanden ist, dass wir von diesen Elementen all das geborgt haben, was zum Aufbau und zur Erhaltung des Körpers und der Persönlichkeit nötig ist und es wieder zurückgeben müssen. Die Betrachtung der sechs Elemente ist die Schlüsselmethode, mit der wir das irreführende Empfinden auflösen können, unsere bloß relative Persönlichkeit zu besitzen bzw. zu sein.

Man kann sogar sagen, dass die Betrachtung der sechs Elemente eine śūnyatā Meditation ist, denn sie hilft, die Leerheit der ‚weltlichen Individualität‘ zu erkennen. Sie hilft dem weltlichen Ich zu sterben. Für śūnyatā<sup>2</sup> findet man die unterschiedlichsten Übersetzungen: "Leerheit", "Relativität" oder sogar "Nichts", um nur einige zu nennen. Wir können es aber auch als "Tod" übertragen, denn es bedeutet den Tod alles Bedingten. Erst wenn die bedingte Persönlichkeit stirbt, kann das, was man "unbedingte Individualität" nennen könnte, allmählich in Erscheinung treten.

Wenn Übende in ihrer Meditation tiefer gehen, spüren sie gelegentlich eine große Furcht, vor der sie oft zurückschrecken. Doch ist es gut, die Furcht zuzulassen und zu erleben. Sie tritt auf, wenn wir uns gewahr werden, daß śūnyatā oder

---

<sup>2</sup> Śūnyatā ist ein zentraler buddhistischer Begriff und bedeutet, dass alles leer und frei von Dauerhaftigkeit ist, einem fortwährenden Wandel unterliegt.

Wirklichkeit im höchsten Sinne unser bedingtes Selbst erfasst. Von śūnyatā berührt zu werden, fühlt sich an wie ein Tod. Für das bedingte Selbst ist es der Tod und deshalb hat das bedingte Selbst – deshalb haben wir – Angst.

*Es ist ein böses Erwachen aus dem Tagtraum,  
wenn unsere Vorstellungen nicht eintreffen,  
denn sehen die Dinge nicht wie sie wirklich sind –*

*Doch es ist eine Freude und die höchste Form der Freiheit,  
die Dinge zu sehen, wie sie wirklich sind! -  
Und dann brauchen wir auch keine Vorstellungen mehr.*

**Doch mit der Meditation ist es wie mit Kopfschmerzen und Aspirin:  
Aspirin hilft nur dann, wenn man es auch einnimmt . . .**