

# Meditationskurs 1. Abend

Yoga-Studio, 31. August 2012

## **I. Bloß sitzen**

Ist eine passive Meditationsmethode

**Bedeutet:** Du bist passiv, bemühst dich nicht, strengst dich nicht an, doch bist wach und aufmerksam!

### **7 Punkte, Bedingungen, um dahin zu kommen:**

#### **a) Vermeiden:**

- **nur träumen**, (das kann sehr angenehm sein! Wie z.B. morgens im Bett liegen und vor sich hin dösen)
- **dahintreiben, driften**
- deine gewohnten psychischen Impulsen nachgeben
- gewohnheitsmäßige geistigen Ströme folgen

Gegenmittel: Hol etwas Positives in den Geist, dann wirst Du wach, klar, gegenwärtig

#### **b) Kultivieren:**

1. **ankommen, sich niederlassen, hier sein, gegenwärtig werden**
  - wenn du unruhig bist, sehr aktiv warst, komm zur Ruhe
  - so wie Schmutz im aufgewühlten Wasser warten, bis sich der Schlamm gelegt hat und das Wasser klar ist
  - du brauchst einen Übergang zur Meditation von deinen gewohnten Aktivitäten
  - das kann Minuten, Stunden oder Tage dauern
2. **einfach warten**
  - du brauchst Vertrauen dafür wenn du einfach nur sitzt und auf etwas wartest
  - doch etwas wird kommen
  - das einfach warten könnte man auch als ‚unbequeme Neutralität‘ bezeichnen
  - versuch nicht, dich zu zerstreuen
  - ein Reichtum aus tieferen Schichten wird kommen
  - du willst nicht den unbefriedigenden Zustand des Wartens erleben
  - ertrage dein gelangweilt sein
  - verweile in der Erfahrung des nicht engagiert sein, des nicht beschäftigt sein; etwas wird kommen aus der Tiefe deines Wesens
3. **einfach beobachten**
  - beobachte deine Gefühle, Empfindungen; Gedanken, Körperspannung
  - beobachte unfocussiert
  - bleib einfach beim reinen Wahrnehmen ohne etwas bestimmtes zu verfolgen
  - bleib bei dem, was sich in deiner Wahrnehmung zeigt, ‚sei locker‘
4. **einfach sich erfreuen, genießen**
  - du erlebst wie angenehm es ist, nur zu sitzen

- du erlebst dich gesammelt, gegenwärtig
- du bleibst darin so lange es währt
- es ist ähnlich wie in guter Kommunikation, wo du dich an dem Austausch mit dem Gegenüber erfreust
- du hast ‚Lichtblicke‘, (eine Art Bewusstsein) die über deine gewöhnliche Erfahrung hinausgehen

### **5. Bloß sitzen im eigentlichen Sinne**

- Du erlebst dich, ohne zu erleben, daß jemand da sitzt und erlebt
- Es ist wie reines beobachten oder wahrnehmen ohne Beobachter
- Es kann eine Erfahrung von tiefem Frieden sein:
  - o Nichts ist falsch
  - o Nichts ist richtig
  - o Es ist eine Wahrnehmung von Zufriedenheit
  - o Es ist nicht zu tun
  - o Es ist nichts zu vermeiden
  - o Es ist alles in Ordnung
  - o Geist und Körper sind still
  - o Es ist als wenn die aufgewühlte See des Geistes vollkommen ruhig, still, ohne die geringste Welle ist

Um in diesen Zustand zu gelangen müssen die Punkte 1. bis 4. sozusagen ‚erledigt‘ sein.

## **II. Welten, Geist, Bewusstsein**

### **a) Welten<sup>1</sup>**

Menschen kennen und bewohnen (bezogen auf den Geisteszustand) verschiedene Welten:

- Menschenwelt
- Tierwelt
- Höllenwelt
- Götterwelt
- Titanenwelt
- Welt der hungrigen Geister

### **b) Geist allgemein**

Es gibt kaum einen Begriff aus dem Bereich von Religion, Philosophie und Psychologie, der so unterschiedlich gebraucht und verstanden wird und gleichzeitig eine so grundlegende Wirklichkeit darstellt wie der Begriff "Geist".

Geist, Bewußtsein, Psyche und Gewahrsein - werden in der ‚Meditationstheorie‘ und buddhistischen Übersetzungen oft synonym gebraucht und schließen all das ein, was es an geistigen, psychischen, ‚seelischen‘ und emotionalen Vorgängen gibt und was unser Menschsein ausmacht.

### **Der Buddhismus**

beschreibt den menschlichen Geist und die geistigen Faktoren aus der Sicht von Menschen, die meditieren. Ein ‚gewöhnlicher Weltling‘ kennt diese Faktoren im Allgemeinen nicht. Es sind Beschreibungen geistiger Vorgänge, die sich ständig in

---

<sup>1</sup> Die Einteilung kommt aus der buddhistischen Tradition, dem Tibetischen Lebensrad

uns abspielen, und die unsere Sicht der Welt und ihre Interpretation grundsätzlich bestimmen. Wenn wir innehalten und beobachten, was in unserem Geist vor sich geht, werden wir zunächst einen unablässigen Strom von geistigen Vorgängen feststellen: Gedanken, emotionale Einstellungen und Vorstellungen wie Verlangen, Freude, Angst, Trauer und Liebe, gefühlsmäßige Bewertungen wie angenehm, unangenehm und neutral, Erinnerungen, Bilder, intellektuelle Konzepte und Ideen. Ein buntes Sammelsurium von rationalen und irrationalen Anschauungen, Werturteilen und Ansichten.

Je vertrauter wir mit dem entspannten und wachen Beobachten unseres Geistes werden, desto klarer können wir die unterschiedlichen Elemente oder Geistesfaktoren wahrnehmen. Wir beobachten, wie Gedanken, Gefühle und Einstellungen entstehen, wie sie sich gegenseitig stimulieren, hindern oder verdrängen. Eine kleine Gereiztheit wächst - wenn sie unbemerkt bleibt - zu einer Wutexplosion aus; eine leichte Zuneigung kann zu leidenschaftlicher Abhängigkeit und Anhaftung werden.

### **Explizitere Erklärung von Geist, Geistesobjekte, Rūpa, Nibbāna<sup>2</sup>**

#### **Citta**

Bewusstsein (citta) ist ein geistiges Phänomen mit der Funktion, sich eines Objektes bewusst zu sein. Es ist die Bewusstheit eines beliebigen Objektes. Citta ist das, was weiß oder erkennen kann. Solange wir leben, ist immer eine Art von Bewusstsein da, aber citta bleibt nicht ein Leben lang bestehen, sondern entsteht und vergeht ständig neu und sehr schnell (es heißt billionenfach in einer Sekunde). Citta wird verglichen mit klarem Wasser, das allein nicht erkennbar ist.

#### **Cetasika**

Die Geistesfaktoren oder geistigen Eigenschaften (cetasika) sind Begleiter von citta, entstehen und vergehen zusammen mit citta, haben dieselbe Sinnesgrundlage und dasselbe Objekt. Die cetasikas sind geistige Eigenschaften oder Qualitäten, gut, schlecht oder neutral, die wir oft als Fähigkeiten oder Emotionen bezeichnen. Die cetasikas erfahren und erleben Objekte auf unterschiedlichste Weise, z.B. mit Freude oder Ärger, mit Mitgefühl oder Begehren, usw. Ein cetasika tritt nicht alleine mit einem citta auf, sondern in Gruppen von mindestens den 7 universellen cetasikas. Diese cetasika-Gruppen bilden zusammen mit dem führenden citta eine Art geistiges Molekül, eine kompakte Einheit, die wir normalerweise nur „Geist“ (nāma ist ein anderer Begriff für Geist) nennen.

Die cetasikas werden mit Farben und Schmutz verglichen, die citta, das klare Wasser, einfärben oder trüben und so sichtbar und unterscheidbar machen.

#### **Rūpa**

Materie, materielle oder physikalische Qualitäten (rūpa) sind das, was nicht erlebt, nicht erkennt, sich bewusst ist, kein Objekt haben kann (aber selbst Objekt für den Geist sein kann). Rūpa wird auch als das definiert, was sich ändert, d.h. materielle Eigenschaften ändern sich durch äußere Einflüsse wie Hitze und Kälte (z.B. wird die materielle Eigenschaft Härte durch Temperatur verändert). Auch Materie entsteht und vergeht ständig.

#### **Nibbāna (Nirvana)**

Nibbāna ist das unbedingte Element. Es ist das Verlöschen oder die Freiheit von den geistigen Befleckungen (kilesas) wie Gier, Hass und Verblendung, dessen sich

---

<sup>2</sup> Begriffe in Sanskrit aus dem Abhidhamma Pitakaya. Der Abhidhamma (pali; sanskrit: abhidharma) ist der dritte Teil (pali, pitaka: ‚Korb‘) des Pali Kanon

ein vollkommen freier Mensch bewusst ist. Nibbāna hat als einziger Geisteszustand nicht die Eigenschaft von Unbeständigkeit und Leidhaftigkeit, Unzulänglichkeit.

### **c) *Bewusstsein***

Im allgemeinen kennen wir nur Wach- und Schlaf- bzw. Traumbewußtsein. Traditionell – und dabei meine ich die buddhistische Meditationstradition – ist Bewußtsein (citta = viññāṇa) von vierfacher Art:

1. der Sinnessphäre angehörend (kāṃāvacara, avacara = Gebiet, Späre),
2. der Feinkörperlichen Sphäre angehörend (rūpāvacara),
3. der Unkörperlichen Sphäre angehörend (arūpāvacara) oder
4. überweltlich (lokuttara)

#### ***kāṃāvacara:***

Ist die Sinnessphäre - eig. Tummelplatz oder Gebiet der sinnlichen Begierde oder der Sinnesobjekte.

#### ***rūpāvacara:***

Mit Feinkörperlicher Sphäre (rūpāvacara) werden die aller ‚groben‘ Sinnlichkeit entrückten Vertiefungszustände (jhāna, dhyana) bezeichnet. Eine ‚eigentliche Körperlichkeit‘, wie in unserer Sinneswelt, gibt es hier nicht, und von den 5 Sinnestätigkeiten gibt es dort nur das Sehen und Hören.