

Meditationskurs 1. Abend

Yoga-Studio, 7. Februar 2014

I. Was Meditation nicht ist:

- Es geht in der Meditation nicht um Hoffnung, denn:
„Hoffnung ist ein Jagdhund ohne Spur.“¹
- Es geht in der Meditation nicht um Ansichten, denn Ansichten können wahr oder falsch sein – wer weiß das schon?
- Es geht in der Meditation nicht um Träumen oder Illusionen oder Gedanken nachjagen, sondern um Erfahrungen im klaren Licht des Wach-Sein auf der Basis unerschütterlichen Selbstvertrauens.
- Es geht in der Meditation nicht um blinden Glauben, der aus geistiger Verwirrung entspringt, sondern um wahrgenommene Fakten im Lichte geistiger Klarheit.
- Es geht in der Meditation nicht um das Befolgen religiöser Lehren oder Dogmen, sondern um ‚Religion im ursprünglichen Sinne‘ von:
lateinisch *religio* ‚gewissenhafte Berücksichtigung‘, ‚Sorgfalt‘, zu lateinisch *relegere* ‚bedenken‘, ‚achtgeben‘, ursprünglich gemeint ist ‚die gewissenhafte Sorgfalt in der Beachtung von Zeichen‘
Das Verb *relegere* bedeutete ursprünglich so viel wie ‚wieder auflesen, sammeln/-wickeln, bedenken, acht geben, beachten‘. Auch: ‚wieder verbinden‘, und hier ist die Verbindung mit dem eigentlichen Wesen des Menschen, seinen unermesslichen Tiefen gemeint.
Und in diesem Sinne definiert Feuerbach Religion:
„Der Mensch ist der Anfang der Religion, der Mensch der Mittelpunkt der Religion, der Mensch das Ende der Religion.“²
- Meditation heißt in den alten Texten u.a. auch *Samādhi*, was soviel bedeutet wie: ‚Fest-zusammen-gefügtsein‘, Sammlung, Konzentration – und das ist auf den Geist bezogen.

II. Meditation

Man kann den Menschen ‚dreiteilen‘ in: Körper, Rede, Geist
Gegenstand der Meditation ist der ‚Geist‘.

*‚Geist‘ ist der dynamische Strom von Erfahrungen,
sozusagen die Abfolge von Bewusstseins-Momenten
und Meditation arbeitet **direkt** am Geist.*

Meditation zielt darauf hin:

1. Die momentane Interpretation von Sinneseindrücken bewusst zu machen
2. Die momentane Interpretation der Eindrücke nicht als die einzig Mögliche zu erkennen
3. Sich bewusst zu werden, dass die Interpretation von Eindrücken meine subjektive Wirklichkeit erzeugt
4. Zu erkennen, dass Wirklichkeit nicht ‚da draußen‘ ist, sondern ich bin der Erzeuger meiner Wirklichkeit, jeder andere Mensch hat eine andere Wirklichkeit
5. Wenn ich in die ‚wirkliche Wirklichkeit‘ vorgedrungen bin, dann erlebe ich:
‚Im Gesehenen nur das Sehen, im Gehörten nur das Hören . . .‘ also Fakten.

Nicht nur *Siddharta Gautama*, der spätere Buddha³ hat festgestellt, dass alles sich wandelt,

¹Shakespeare: *Die lustigen Weiber von Windsor*, II, 1’

²Ludwig Feuerbach (1804-1872) in: *Das Wesen des Christentums*’

³Ca. 563 – 483 vor unserer Zeitrechnung

sondern auch **Heraklit**⁴ wurde berühmt durch sein „*panta rhei*“, welches im Griechischen „alles fließt“ bedeutet. Auch **Faust**, der Held des großen Dichters **Goethe**, konnte in dieser Welt nichts finden, das wert ist, für immer zu existieren:

„ . . . *Werd ich zum Augenblicke sagen: Verweile doch! du bist so schön! Dann magst du mich in Fesseln schlagen, Dann will ich gern zugrunde gehn! . . .*“

Unsere normalen menschlichen Erfahrungen lehren uns immerzu, dass Veränderungen nicht nur unvermeidlich, sondern oft auch sehr wünschenswert sind. „*Die Zeit heilt alle Wunden*“, (tatsächlich heilt nicht die Zeit die Wunden, sondern der Wandel, die Vergänglichkeit) „*Let's go with the wind*“ – sind verbreitete Redensarten, die leidende Menschen trösten sollen, weil diese Redensarten an „*panta rhei*“, einen Aspekt der Wirklichkeit erinnern.

Wenn wir fähig wären, uns selbst in der Art zu sehen, wie WIRKLICHKEIT ist, wie die Dinge wirklich sind, können wir viel Gelassenheit und Weisheit in solch einer Erfahrung finden. Unsere Interpretation der sinnlichen Wahrnehmungen vermitteln uns ein Bild, das weit entfernt von der Realität ist, weit entfernt von dem, wie die Dinge wirklich sind.

Warum?

Unter anderem weil wir unsere Illusionen mit so vielen anderen menschlichen Wesen teilen, besteht die starke Tendenz, diese ‚unsere Wirklichkeit‘ als unumstößliche Wahrheit anzusehen.

Die Befreiung des eigenen Bewusstseins von Kontaminationen wie neurotischer Gier, Neid, Missgunst, Hass, - also Teufelskreisen, in denen man sich andauernd verfängt - schafft einen realistischeren, weniger ichbezogenen Blick auf ‚DIE WIRKLICHKEIT‘, und die Welt.

III. Bevor wir unseren Geist der Meditation zuwenden, ist es sinnvoll, vier Dinge zu betrachten:

1. Den Wert des menschlichen Daseins
2. Die Flüchtigkeit, unsichere Natur des Menschen und die Unbeständigkeit aller Dinge
3. Die Unterscheidung zwischen hilfreichen und schädlichen Handlungen lernen
4. Den unbefriedigenden Charakter aller (zusammengesetzten) Dinge dieser Welt zuerleben (bzw. zu erforschen)

In diesem Zusammenhang ist das neurotische Streben nach den vergänglichen Dingen dieser Welt wie das Verhalten eines Fischers, der seine Netze in einem ausgetrockneten Flussbett auslegt.

- „die Welt ist unbeständig,
- die Welt bietet weder Schutz noch Schirm,
- in der Welt gehört nichts wirklich uns,
- die Welt ist stets bedürftig, sie steht in der Knechtschaft des Begehrens.“⁵

Und: „*Am Anfang kommt nichts,
in der Mitte bleibt nichts,
am Ende geht nichts*“⁶

⁴ Ca. 520 – 460 vor unserer Zeitrechnung

⁵ etwas gekürztes Zitat aus dem Ratthapāla Sutta des Majjhima Nikaya

⁶ Milarepa (*1040; † 1123), war ein tantrischer Meister und Begründer der Kagyü-Schulen des tibetischen Buddhismus.