

Bewusstsein – Bewußtwerden *Sein und Werden – Sinn und Zweck des Lebens*

Meditationskurs 1. Abend 30. Januar 2015

I. Individualität

Von welchem Standpunkt aus man sie auch betrachten mag: letztlich gesehen, bleibt unsere Individualität, unser Wesen, ein Geheimnis. Das Geheimnis kann von einem ‚gewöhnlichen Menschen‘ nicht ergründet, nicht restlos geklärt/erklärt werden. Doch das ist zunächst auch nicht notwendig, denn die menschlichen Qualitäten und Faktoren eines achtsamen ‚gewöhnlichen Menschen‘ reichen aus, um zum ‚geschickten Gebrauch‘ unserer Individualität zu gelangen.

Eine grundsätzliche Erfahrung, die jeder Mensch eines Tages macht, belehrt ihn - willentlich oder gegen seinen Willen - daß seine *Individualität strenger Gesetzmäßigkeit unterliegt, ja, daß sie selber Gesetzmäßigkeit* ist.

Aber diese Gesetzmäßigkeit¹ sagt zu allem Tun des Menschen in Gedanken, Worten und Taten zunächst Ja und Nein zugleich. Dies erfährt jeder, der achtsam ist, auch wenn er sich dagegen aufbäumt oder sich mehr oder weniger widerstandslos ‚seinem Schicksal‘ hingibt, sich unterordnet.

Das gleichzeitige Ja und Nein ist die große Tragödie und Komödie des menschlichen Lebens, das Netz der Irrungen und Wirrungen, das Hindernis für Wollen, Scheitern und Vollbringen.

II. Sinn² oder Zweck³ des Lebens verwirklichen?

Menschen sind verstand- und vernunftbegabte Wesen. Aus solchen Fähigkeiten haben sie den wohl ‚natürlichsten‘ und (scheinbar) sichersten - wenn auch nicht immer bequemsten - Ausweg gesucht und gefunden:

Sie haben den Blick vom ‚tiefsten‘ Wesen der Individualität mehr auf den Zweck, die Nützlichkeit für das Leben gerichtet.
Damit bleiben sie aber in dem großen Gefühls- und Denk-Labyrinth angenehmer und unangenehmer Gefühle, gleicher und widersprüchlicher Ansichten und Meinungen, buchstäblich gefangen, und damit letztendlich in leidvollen Verstrickungen.

Je nach seinem Lebenszweck arbeitet und freut sich, spielt oder leidet der Mensch durch die Fähigkeiten und Eigenschaften des Fühlens, Denkens, Wollens, Urteilens usw.

¹ Gesetzmäßigkeiten beinhalten keine Wertungen.

² Mit ‚Sinn des Lebens‘ ist das tiefgründige Verstehen der Lebenszusammenhänge gemeint.

³ Mit ‚Zweck‘ ist das ‚Nützlichkeitsprinzip‘ gemeint - es ist das, was mir weltlichen Nutzen bringt. Vereinfacht dargestellt: Reichtum und Macht.

III. Bedeutung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit bei der Meditation (und nicht nur dort!)

Ungenügende Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind zweiseitig, riskant:

Weil der Wille - angeregt vom Wohlfühlen-Wollen des Menschen – zu stark nach Wohlfühlen Steigerung drängt und nicht nach mehr gelassenem Erforschen dessen, was wahrgenommen wird, was sich im gegenwärtigen Augenblick faktisch zeigt.

Dann wird die mit der Atemberuhigung sich einstellende Denkberuhigung aufgehoben. Sinn und Absicht der Geistes-Ruhe – um durch Klarheit zur tieferen Erkenntnis über die Gesetzmäßigkeit der Individualität zu gelangen - wandeln sich in das Gegenteil:

Der Prozeß des Bewußt-Werdens läßt dann keinen klaren Blick für Empfindungen, Wahrnehmungen und ihre Interpretation, und damit für den Klarblick und die Einsicht zu.

Die Grundqualitäten des *Bewußtwerdens* (*der Einsicht*), die man erreichen kann, sind rein, klar, hell, licht und leuchtend, verwischen und trüben sich.

Ekstasen und Rauschzustände wechseln mit Frustration und Schockerlebnissen, die bedrängen und bedrücken, Angstgefühle, Pessimismus und negative Lebenseinstellung verursachen. An die Stelle des ‚*Erkenntnisschocks der Freude*‘, anstelle von Ruhe, Sammlung und Gleichmut, tritt der Schock dumpfer, sich zersetzender Lebenskraft. Es entsteht die bewusste oder unbewußte Ansicht, das Leben sei sinnlos.

Die Aufmerksamkeit/Achtsamkeit hat ihren Ruhepunkt und ihre Stärke verloren. . . .
Der Mensch taumelt zwischen Vergnügen und Frustration, zwischen himmelhoch jauchzend und zum Tode betrübt. . . .

Die Grundlage für *Klarblick* und die *Einsicht* ist Ethik. Was Ethik in unserem Kontext wirklich ist werden wir in den kommenden Stunden erforschen.