

Meditationskurs 1. Abend

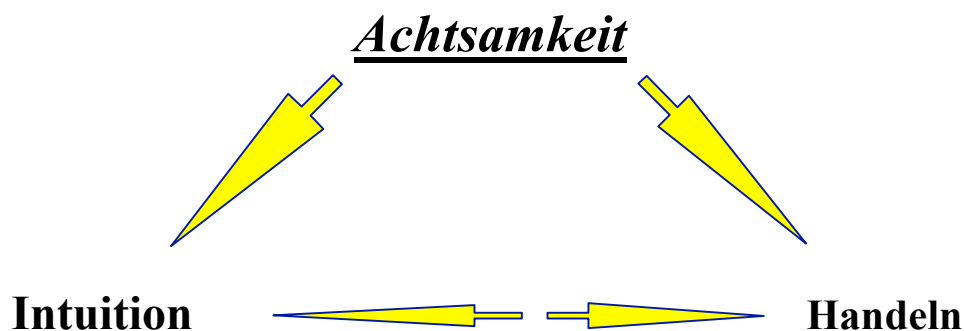
Yoga-Studio, 18. Jan. 2013

I. Was gilt es zu entwickeln?

Das ‚magische Dreieck‘ sollte Dreh- und Angelpunkt des individuellen Strebens Lebens werden.

Was ist dieses ‚magische Dreieck‘?

Das ‚Magische Dreieck‘ besteht aus:



Achtsamkeit

ist eine passive Facette des Gegenwärtigen, des Augenblicks.

Intuition

ist eine passive Facette des Gegenwärtigen.

v. lat.: intueri = betrachten, erwägen, eigentlich: angeschaut werden, daher auch passiver Sinn von Eingebung, Ahnendes. Es ist die Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen zu erlangen, ohne diskursiven Gebrauch des Verstandes, also etwa ohne bewusste Schlussfolgerungen.

Handeln

entsteht im Augenblick und ist eine aktive Facette des Gegenwärtigen.

Handeln in diesem Sinne kann man in körperlichen Aktionen, Sprache und Gedanken.

Bewusstsein

Lässt sich in Stufen einteilen, die jedoch ineinander übergehen, also einen fließenden Übergang haben und nicht scharf voneinander abgegrenzt sind. Eine grobe Einteilung wäre:

- **Sinnesbewusstsein**
- **Menschliches oder reflexives Bewusstsein**
- **Transzendentes Bewusstsein**

II. Was ist Meditation?

Seit Beginn der menschlichen Evolution auf diesem Planeten haben die Menschen nach besten Kräften versucht, ihr Glück zu finden und das Leben zu genießen. Sie haben eine unglaubliche Anzahl von Methoden entwickelt, um diese Ziele zu erreichen.

Aber obwohl die moderne Medizin durchaus bei körperlichen Gebrechen helfen kann, wird sie nie in der Lage sein, den unzufriedenen und undisziplinierten Geist zu heilen. Keine Medizin kann Zufriedenheit schenken.

Meditation ist der Weg zur vollkommenen Zufriedenheit. Ein unkontrollierter Geist ist von Natur aus krank, und Unzufriedenheit ist eine Form von geistiger Störung. Was ist das richtige Gegenmittel dafür? Das ist Weisheitswissen, und es bedeutet, dass wir das Wesen der ‚seelischen‘ Phänomene verstehen und wissen, wie die innere Welt funktioniert.

Ihr könnt euren Geist nicht einfach kontrollieren, indem ihr sagt: »Ich will meinen Geist kontrollieren.« Das ist unmöglich. Es gibt aber eine psychologisch wirksame Methode, Ideen in die Praxis umzusetzen, nämlich die Meditation.

Das Wichtigste an einer Religion ist nicht die Theorie, es sind nicht die guten Ideen, denn die verändern nicht viel in eurem Leben.

Wenn ihr meditiert, erforscht ihr die Natur eurer eigenen Psyche gründlich und lernt so, die Phänomene eurer inneren Welt zu verstehen. Wenn ihr eure Meditation langsam und systematisch aufbaut, werdet ihr immer vertrauter damit, wie euer Geist funktioniert. Ihr lernt das Wesen der Unzufriedenheit verstehen und so weiter. Ihr lernt langsam, wie ihr eure Probleme selber lösen könnt.

III. Arten der Achtsamkeit

- Achtsamkeit bezogen auf den Körper und seine Bewegungen
- Achtsamkeit bezogen auf die Gefühle und Emotionen
- Achtsamkeit bezogen auf die Objekte der Außenwelt
- Achtsamkeit bezogen auf die '*Absolute Wirklichkeit*', also darauf, *„wie die Dinge wirklich sind“*.