

# Meditationskurs 1. Abend

Yoga-Studio, 16. Mai 2014

## I. Mensch und geistige Traditionen

Der Menschen lässt sich in Körper und Geist ‚einteilen‘.

Der Geist wiederum in:

- **Verstehen**
- **Denken**
- **Reflektieren**
- **Vernunft**
- **Emotion**
- **Intuition**
- **etc.**

Man könnte behaupten, dass Denken und Vernunft in großen Teilen Europas erst nach dem ausklingenden Mittelalter ‚wieder eingeführt‘ wurde, nachdem diese menschlichen Eigenschaften ungefähr kurz nach dem Beginn der europäischen Zeitrechnung (also vor ca. 2000 Jahren) ‚abgeschafft‘ worden war – sieht man von einzelnen individuellen Menschen einmal ab. Wesentliche Ursachen für diese Einschränkungen in den eigentlichen menschlichen Qualitäten sind religiöse Traditionen, wie z.B. das Christentum oder der Islam.

Mit dem ausklingenden Mittelalter, dem Beginn der Renaissance<sup>1</sup>, entwickelten sich die o.g. menschlichen Eigenschaften wieder, da die absolute Macht der Religionen ein wenig abnahmen und starke individuelle Kräfte aus der Gesellschaft vordrangen. Die Erfindung des Buchdrucks war eine große Hilfe in diesem komplexen Bereich. Es entstanden Werke wie z.B. ‚Das Narrenschiff‘ oder ‚Lob der Torheit‘, die in satirischem Stil Missstände aufzeigten.

Die Renaissance bringt das Bemühen zeitgenössischer Künstler und Gelehrter zum Ausdruck, die kulturellen Leistungen der griechischen und römischen Antike nach dem ausklingenden Mittelalter wieder neu zu beleben. Es ist der Beginn der Neuzeit.

Als der Renaissance gemäß gelten ferner die vielen Erfindungen und Entdeckungen, die man als Folge des geistigen Erwachens sehen kann.

### ***Als Künstler***

der Renaissance sind besonders Italiener wie Leonardo da Vinci, Tizian, Donatello und auch Albrecht Dürer etc. bekannt. Zu dieser Epoche gehören aber auch bedeutende Schriftsteller von Dante Alighieri bis William Shakespeare. Der Staatsphilosoph Niccolò Machiavelli gilt als Analytiker und Vertreter einer selbstbewussten Machtpolitik; Erasmus von Rotterdam wiederum steht für Moral und Selbstreflexion. In der Musik verbindet man die Epoche vor allem mit verstärkter Mehrstimmigkeit, neuer Harmonie, Natürlichkeit und Wahrhaftigkeit.

### ***Die Philosophie***

der Renaissance wendet sich vom scholastisch-aristotelischen Denken ab und hat als Leitschnur vor allem dem Platonismus. Sämtliche Schriften Platons wurden ins Lateinische übersetzt. Eine weitverbreitete Geisteshaltung unter Gelehrten der Renaissance war der Humanismus, der unter anderen von folgenden großen Denkern vertreten wurde:

- Coluccio Salutati (1331–1406)
- Nicolaus Cusanus (1401–1464). Sein Denken kreiste um das Konzept des Zusammenfalls der Gegensätze zu einer Einheit, in der sich die Widersprüche zwischen scheinbar

---

<sup>1</sup> Der Begriff Renaissance (französisch: Wiedergeburt) beschreibt eine europäische Kulturepoche hauptsächlich des 15. und 16. Jahrhunderts.

Unvereinbarem auflösen.

- Erasmus von Rotterdam (1466–1536) Sein heute bekanntestes Werk ist seine „Stilübung“ (wie er sie nannte), die Satire ‚Lob der Torheit‘ (‚*Laus stultitiae*‘).

Die ersten Sätze des Buches lauten

**‚Mögen die Menschen in aller Welt von mir sagen, was sie wollen – weiß ich doch, wie übel von der Torheit auch die ärgsten Toren reden –, es bleibt dabei: Mir, ja mir ganz allein und meiner Kraft haben es Götter und Menschen zu danken, wenn sie heiter und frohgemut sind‘.**

Er war begnadet im Formulieren und liebte die Ironie.

- Niccolò Machiavelli (1469–1527). Vor allem aufgrund seines Werks ‚*Il Principe*‘ (‚*Der Fürst*‘) berühmt.
- Thomas Morus (1478–1535). Morus sollte Heinrich VIII. einen Eid leisten was er verweigerte im Zusammenhang mit der Annullierung der Ehe Heinrich VIII. mit Katharina von Aragón.

Weil er dies ablehnte, wurde er – gemeinsam mit Bischof John Fisher von Rochester – im Tower von London eingekerkert und zum Tode verurteilt.

Das Urteil sah die für nichtadelige Hochverräter übliche Todesart vor: das Hängen in Verbindung mit Ausweiden und Vierteilen (hanged, drawn and quartered). Es wurde jedoch vom König zu einfacher Enthauptung ohne Folter abgemildert.

**Seinen Humor, für den Thomas Morus bekannt war, hatte er sich bis zuletzt bewahrt.**

**Laut einer Anekdote bat er den Henker bei seiner Hinrichtung, beim Zuschlagen mit dem Beil auf seinen Bart zu achten, da dieser keinen Hochverrat begangen habe.**

Die Fortsetzung war dann die Epoche der

## **II. Aufklärung**

Als Aufklärung wird ungefähr die Epoche des 18. Jahrhunderts bezeichnet, in der die Vernunft die vorherrschende Kraft war, und in der viele Veränderungen auf philosophischer und sozialer, sowie politischer Ebene sich ereigneten.

Die typischen Merkmale des Zeitabschnitts der Aufklärung sind unter anderem die starke Denkbewegung während dem 17. Jahrhundert. Auf allen Gebieten fanden Veränderungen statt: in Philosophie, Literatur, Soziologie und Politik. Vieles wurde hinterfragt. Denken und zweifeln wurden zur Tugend.

Die Aufklärung ist eine Epoche in der modernen westlichen Philosophie. Sie steht für das Bestreben, durch den Erwerb neuen Wissens Unklarheiten zu beseitigen, Fragen zu beantworten und Irrtümer zu beheben.

**„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“<sup>2</sup>**

Ursprüngliche Formulierung: ‚*sapere aude*‘<sup>3</sup> und bedeutet:

‚*Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!*‘

Wörtlich etwa: ‚*Wage es, vernünftig zu sein!*‘

---

<sup>2</sup> Immanuel Kant: ‚*Was ist Aufklärung?*‘ (1784)

<sup>3</sup> Das Zitat stammt aus den Briefen des lateinischen Dichters Horaz (65 v. d. Z. bis 8 v. d. Z.)

### III. Neuzeit

Dieser Zeitabschnitt, in dem wir noch immer leben, hat viele Vorteile gebracht, doch auch große Nachteile.

Der Wissenschaft haben wir neben grossen Verdiensten auch die größten Katastrophen der Menschheitsgeschichte zu ‚danken‘:

- **Kriege mit modernsten Waffen**
- **Verseuchung der Erde durch Gifte**
- **Klimakatastrophe**
- **Bevölkerungsexplosion**
- **etc.**

### IV. Alle Menschen sehnen sich nach Glück

Zufriedenheit, Frieden – auch wenn viele glauben, dies Ziel sei mit kriegerischen Mitteln zu erreichen.

Ursachen von Kriegen kann man im Wesentlichen auf drei Triebfedern reduzieren:

- **Religionen** [wobei sie doch eigentlich das Gegenteil bewirken wollen (sollten) ...]
- **Nationalstolz**
- **Gier nach Besitz, Reichtum, Macht**

#### Der Buddhismus

ist im übrigen die einzige geistige Tradition, in deren Namen keine Kriege geführt wurde. In dieser Tradition gibt es auch keine Missionare. (*Warum wohl?*)

Allein aus dieser Tradition stammt auch die Weiterentwicklung der Meditation. Woher die Meditation kommt, ist ziemlich ungeklärt. Man nimmt an, dass vor über 4000 Jahren die Indoarier aus Nordafghanistan in Indien einwanderten und sie dort verbreiteten.

Das was im Westen unter ‚*Buddhismus*‘ verstanden wird, ist

**allein aus meditativer Schau entstanden.**

### V. Vernunft

**Warum ist ‚Vernünftiges‘ nicht immer vernünftig?:**

Vernunft sucht im Allgemeinen nur Gründe für unser Handeln, für unsere Entscheidungen. Wir wollen eigentlich nur rechtfertigen, was wir so oder so entschieden haben, oder warum diese oder jene unserer Ansichtigen ‚richtig‘ ist. Das liegt an der Macht der Emotionen des gewöhnlichen Menschen. In der Begegnung mit einem andern Menschen erlebt man z.B.:

- **Abneigung**
- **Ein Sich-Fragen, warum der andere Mensch so handelt**
- **Oder Verstehen der Handlungen des anderen Menschen, was auf unserer Seite ‚echte Einsicht‘ fordert.**

‚Vernünftiges‘ entsteht nur aus geläuterten oder gereinigten Emotionen!

Aus gereinigten Emotionen entsteht ‚vernünftige Intuition‘.

Wenn man klarer schauen kann, dann stellt man fest, dass nur Empfindungen sozusagen ‚wirkliche Wirklichkeit‘ sind. Doch wir erleben keine reinen Empfindungen, sondern zunächst nur unsere **subjektive Interpretation** derselben! Es geht darum, unsere subjektive Interpretation von Empfindungen zu ändern – dazu brauchen wir Methoden!

Eine starke und wichtige Methode ist hier die ‚**Metta Bhavana**‘.