

Meditationskurs 1. Abend

Yoga-Studio, 13. Sept. 2013

I. Reflexion zu Freitag, den 13:

„Fürchterlich ist es, wenn die Finsternis des Aberglaubens einen Menschen befällt und seine Sinne und Vernunft verwirrt.“

Plutarch¹

Solche Abergläubigen erklettern möglicherweise auch diese

Lebensleiter

Ein Mensch gelangt, mit Müh und Not,
Vom Nichts zum ersten Stückchen Brot.
Vom Brot zur Wurst gehts dann schon besser;
der Mensch entwickelt sich zum Fresser
Und sitzt nun scheinbar ohne Kummer,
Als reicher Mann bei Sekt und Hummer.
Doch sieh, zu Ende ist die Leiter:
Vom Hummer aus gehts nicht mehr weiter.
Beim Brot so meint er war das Glück.-
Doch findet er nicht mehr zurück.²

II. Wahrheit und Wirklichkeit

Wahrheit/Wirklichkeit, zuverlässige Fakten kommen **NUR** aus den Sinnesorganen.
Doch wir erleben keine reine sinnliche Wahrnehmung, sondern die Interpretation
derselben. Wenig oder gar nichts hat diese Interpretation mit der Wirklichkeit gemein.

„Nein, gerade Tatsachen gibt es nicht, nur Interpretationen. Wir können kein Faktum »an sich« feststellen: vielleicht ist es ein Unsinn, so etwas zu wollen. »Es ist alles subjektiv« sagt ihr: aber schon das ist Auslegung, das »Subjekt« ist nichts Gegebenes, sondern etwas Hinzu-Erdichtetes, Dahinter-Gestecktes“³

¹ Plutarch (* um 45 in Chaironeia; † um 125) war griechischer Schriftsteller. Er schildert beispielweise auch die Ermordung Caesars.

² Eugen Roth

³ Nietzsche, Nachlaß

Vermächtnis

. . . Den Sinnen hast du dann zu trauen,
Kein Falsches lassen sie dich schauen,
Wenn dein Verstand dich wach erhält.
Mit frischem Blick bemerke freudig
Und wandle sicher wie geschmeidig,
Durch Auen reichbegabter Welt . . .⁴

Und trotzdem

"wohnen die meisten in den Ruinen ihrer Gewohnheiten."⁵

und Interpretationen so könnte man hinzufügen.

III. Im täglichen Leben

ist man mit ‚reiner Sinneswahrnehmung‘ allein nicht handlungsfähig.

Nichtsdestoweniger ist es von essentieller Bedeutung, daß es Zeiten geben sollte, in denen man den Willen (zumindest teilweise) sozusagen beiseite legt, um tiefer in die Sinneswahrnehmung einzutauchen.

Gleichwohl benötigen wir Worte, Konzepte, Prinzipien, um ein menschliches Miteinander zu leben. Worte, Konzepte, Prinzipien sind aber nur Gefäße, in denen Inhalte usw. transportiert werden, denn man kann ‚das Wasser des Lebens‘ nicht aus einer Quelle ohne ein Gefäß in ein Dorf tragen . . .

Jedoch ist das Gefäß nicht ‚das Wasser des Lebens‘.

Als Lebensaufgabe wäre es sinnvoll, alles, was wir wahrnehmen, sozusagen ‚unter ein Dach‘ zu bringen. Das ‚heilt‘, macht einen Menschen ‚gesund‘ und selbstbewusst. Ist die Aufgabe geschafft, sind wir selbst der ‚Heiland‘, der ‚Geheilte‘ der ‚ganze Mensch‘, der Mensch der die ‚Dinge versteht wie sie wirklich sind‘:

Und wir selbst sind das Zentrum unserer Sicherheit!

Sicherheit gründet sich auf vollkommener, vollständiger (richtiger/korrekt)er Sicht der Dinge, die sich nicht ändern in Abhängigkeit von externen Bedingungen oder Umständen. Betrachtet man die Dinge wirklichkeitsgemäß als vergänglich und ohne festen Kern, wird man nicht leiden.

Um sich weiter zu entwickeln muß man hilfreiche, taugliche Methoden und Prinzipien anwenden, die bewirken, daß man sich allmählich von der untauglichen und zum Leiden führenden Sicht der Dinge zu löst. Das entsteht durch wirklichkeitsgemäße Wahrnehmung und Folgerichtigkeit des Handelns. Also

durch ACHTSAMKEIT.



⁴ Goethe

⁵ Jean Cocteau

„Achtsamkeit ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens.
Sie kann durch fortwährendes Üben gefestigt werden.
Diese Übungspraxis wird Meditation genannt.
Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.“⁶

Der ‚Kompass Achtsamkeit‘ gibt die Richtung vor, in die man gehen sollte/will und zeigt auch, wie man dorthin gelangen kann, um allmählich den leidvollen Prozessen des gewöhnlichen Leben zu entrinnen.

Man hängt/‘klebt‘ z.B. nicht an Lebenssituationen, Emotionen und Umständen im einzelnen, sondern sieht das ausgewogene Ganze. Entscheidungen und Handlungen beziehen sowohl die nahe liegenden als auch die späteren Auswirkungen ein.

Beurteilen umfasst dann ein breites Spektrum weit in die Zukunft hineinreichende Folgen und reflektiert in weiser Ausgewogenheit und ruhiger Zuversicht jede Handlung, ob in Sprache oder Tat.

Man betrachtet die Welt dann im Hinblick darauf, was man für sich selbst, andere Menschen und Lebewesen in geschickter Weise tun kann und ‚lebt nicht in den Ruinen von Gewohnheiten‘ und immer wiederkehrenden Mustern wie ein Hamster im Rad. Erklettert auch nicht die anfangs zitierte Lebensleiter.

IV. Achtsamkeit

Def.:

Achtsamkeit ist einerseits eine Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem **besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand**, wie er in der Meditation auftritt.⁷

Darüber hinaus ist Achtsamkeit eine spezielle **PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFT** und **Methode** zur Verminderung/Vermeidung von Leiden.

Historisch betrachtet ist Achtsamkeit in den buddhistischen Lehren und Methoden zu finden.

Im westlichen Kulturkreis ist das Üben von Achtsamkeit insbesondere durch den Einsatz im Rahmen verschiedener Psychotherapiemethoden⁸ (in Anlehnung an buddhistische Methoden) bekannt geworden.

Wesentliche Aspekte von Achtsamkeit:

- Achtsamkeit eine Form der Aufmerksamkeit, die **absichtsvoll** ist,
- Sie bezieht sich auf den **gegenwärtigen Moment** - und nur in dem Maße auf die Vergangenheit oder die Zukunft, wie das für das gegenwärtige Geschehen nötig und hilfreich ist.
- Achtsamkeit ist **nicht wertend**.

⁶ Jon Kabat-Zinn

⁷ siehe Thema ‚Wachzustand‘ der nächsten Woche im Meditationskurs

⁸ Sehr bekannt ist in diesem Zusammenhang der o. g. Jon Kabat-Zinn. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können.

V. **Abgrenzung von Achtsamkeit in Bezug zu Konzentration/Sammlung/Focussierung**

Achtsamkeit kann klar von Konzentration/Sammlung/Focussierung unterschieden werden.

Konzentration/Sammlung/Fokussierung

besteht darin, sich aufmerksam auf ein bestimmtes Objekt oder einen Objektbereich wie etwa eine Schriftzeile einzustellen, darauf seinen Blick zu fokussieren und seine ganze Aufmerksamkeit für diesen begrenzten Bereich seiner Wahrnehmung aufzuwenden. Sie wird insbesondere in der Mathematik und anderen exakten Wissenschaft angewandt.

Achtsamkeit

hat im Unterschied dazu eine fast entgegengesetzte Ausrichtung. Hier wird der Fokus der Aufmerksamkeit nicht gezielt eingengt, sondern darüber hinaus auch weit gestellt. Man setzt gewissermaßen nicht nur den fokussierten Willen allein ein, sondern entwickelt z. B. durch Meditation eine Intuition, die sehr umfassend wahrnimmt.

Im optimalen Fall ist dann eine ‚360° weitwinkelartige Aufmerksamkeits-einstellung‘ erreichbar, die in einer umfassenden, klaren und hellwachen Offenheit für die gesamte Fülle alles Wahrnehmbaren besteht.