

# ***Meditationskurs 2. Abend***

Yoga-Studio, 20. April 2012

## **I. Sprache**

- Wir lassen uns durch Sprache leicht hinters Licht führen.
- Wir sagen uns selbst nicht die Wahrheit

Unehrlische oder unwahrhaftige Rede/Sprache wurzelt in:

- starkem Verlangen
- Hass
- Furcht.

Wer lügt, tut das:

- weil er etwas begehrt
- bzw. jemanden verletzen
- oder ihm Schaden will
- oder weil er aus irgendeinem Grund Angst davor hat, die Wahrheit zu sagen.

Unwahrhaftigkeit wurzelt in schädlichen, nicht hilfreichen Geisteshaltungen.

Das positive Gegenstück von unehrlicher oder unwahrhafter Rede/Sprache ist Wahrhaftigkeit oder Aufrichtigkeit.

***Doch:***

- oft kennen wir die Wahrheit nicht
- weil wir uns selbst nicht kennen
- oft wollen wir die Wahrheit nicht wissen verdrängen sie in den unterbewußten Bereich
- Oft werden wir so stark von unseren Gefühlen geleitet, daß wir nicht mehr klar denken können, geschweige denn zu sehen, zu erkennen was die Wahrheit ist
- Ein Gefühl ist eine ‚Sinneseindruck der aus dem Geist entsteht‘, also das gleiche sozusagen wie hören, sehen, riechen, schmecken oder tasten
- Gefühle verhindern sehr häufig, wirklich zu erkennen und verstehen, was wahrhaftig ist

**Eigentlich hungern wir nach Wahrheit!**

## **II. ‚Sprache‘, Gedanken bzw. Reflexion in der Meditation**

Wenn wir neue Informationen aufnehmen wollen, hilft es, wenn wir ein aktives Interesse daran haben - wenn wir *aktiv* zuhören.

Ein guter Ausdruck dafür ist, *sich Ideen zu eigen machen* - es ist die Kunst, empfangene Ideen im Gebäude des eigenen Denkens unterzubringen. Darum geht es in der ‚Sechs Elemente Praxis‘. Die Sätze/Ideen sich zu eigen machen, im Geist fest zu verankern bzw. zu verwurzeln.

Reflexion ist ein natürlicher Vorgang, weil wir oft nicht anders können, als über die Implikation bestimmter Ideen nachzudenken. Wenn wir das Reflektieren unseren natürlichen Antrieben überlassen, werden wir nur über Dinge nachdenken, die uns natürlich in den Sinn kommen, und sehr wahrscheinlich wichtige Themen unberücksichtigt lassen. Natürlicherweise würden wir nicht über die Gedanken, die man in der ‚Sechs Elemente Praxis‘ einsetzt, reflektieren.

Reflexion ist ein Prozeß fortschreitender Klärung von Ansichten - insbesondere, in dem Zusammenhang mit Meditation. Es geht hier um Ansichten, die Bezug zur Wirklichkeit - Wirklichkeit die in Sprache/Gedanken ausgedrückt wird.

Intensives und tiefes Reflektieren wird in verschiedene Stadien der Beschäftigung mit diesem Gegenstand noch Wochen, Monate oder Jahre später in unserem Geist arbeiten. Auf diese Weise nähern wir uns der Wirklichkeit allmählich an. Doch das gelingt nur, wenn wir echtes Interesse an Wirklichkeit haben.

Gezieltes Reflektieren/Nachdenken kann sehr ruhig und kühl sein, wie das Skalpell eines Chirurgen, und trotzdem getragen werden von starken Emotionen.

Reflexion besteht aus Aktivität *und* Rezeptivität, Nachsinnen und gezieltem Nachdenken. Denn das Wort Reflexion verweist schon auf eine gegenseitige Abhängigkeit von Subjekt und Objekt.

Unser Leben, insbesondere unsere Gedanken sollten eine Beziehung zur ‘Natur aller Dinge’ haben.

Solche tieferen Zusammenhänge mögen unbewußt sein, daß wir nicht wirklich wissen, warum uns ein bestimmtes Thema interessiert. Aber eines Tages, vielleicht Jahre später, sehen wir dann, daß es in einem tiefen Zusammenhang mit grundlegenden/fundamentalen Fragen unseres Lebens steht.

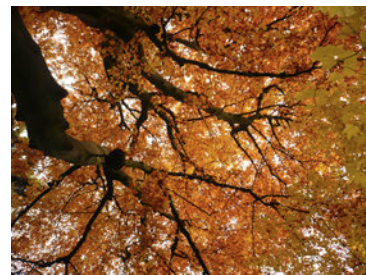
### **III. Leben und Tod**

***„... Man hat also nur Angst vor dem Tod, wenn man nach Erfüllung oder Selbstverwirklichung strebt, denn dazu braucht man Zeit, Kontinuität, ein langes Leben. Aber wenn Sie in jedem Augenblick Erfüllung finden können, haben Sie keine Angst vor dem Tod. ...“<sup>1</sup>***

***„... Die Hoffnung auf und der Glaube an Unsterblichkeit sind nicht die Erfahrung von Unsterblichkeit. Glaube und Hoffnung müssen weichen, damit das Unsterbliche zum Vorschein kommen kann. Sie - der Glaubende, der Erzeuger des Wunsches müssen verschwinden, damit das Unsterbliche da sein kann. Gerade Ihr Glaube und Ihre Hoffnung stärken ja das Selbst ...“<sup>2</sup>***

**Ryokan formuliert das poetisch:**

***„Mein Vermächtnis -  
Was wird es sein?  
Blumen im Frühling,  
Der Kuckuck im Sommer  
Und die dunkelroten Blätter des Herbstes“***



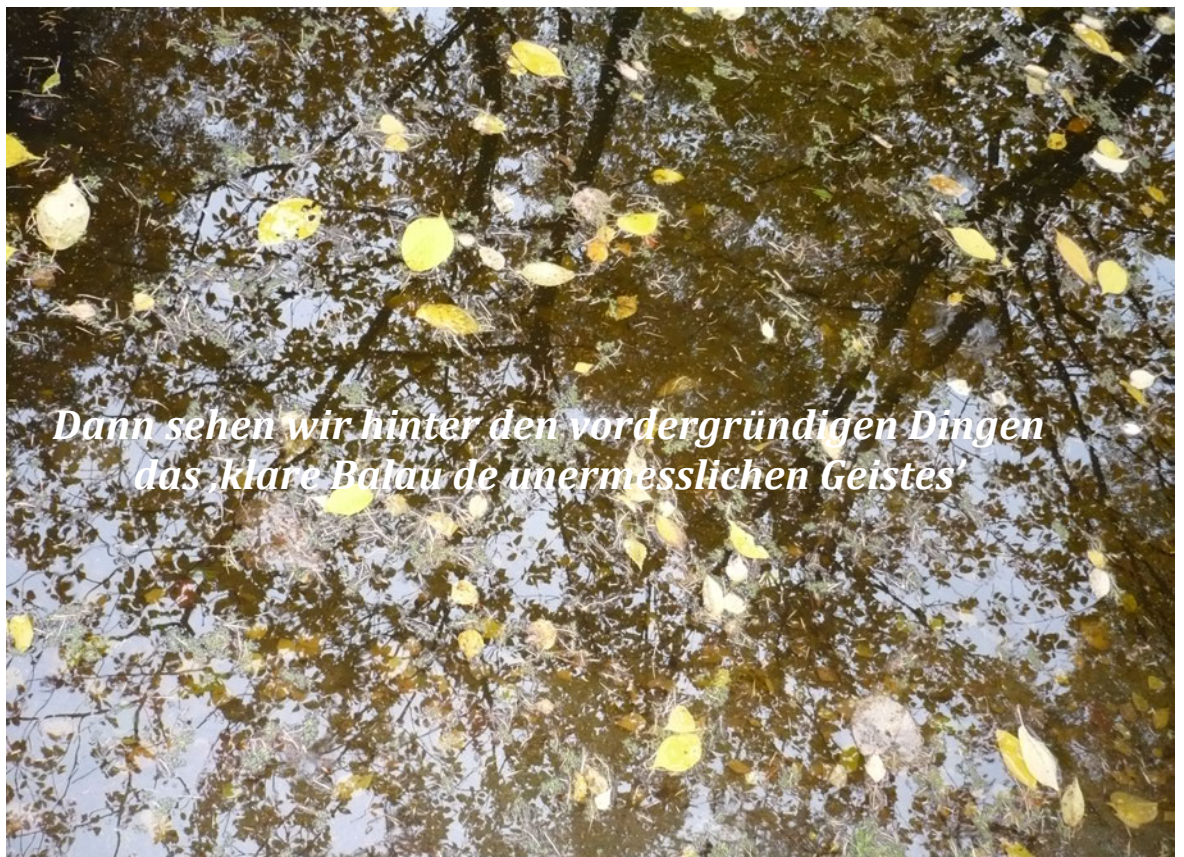
<sup>1</sup> Krishnamurti in: *Wie willst Du leben?*, Abor Verlag, Freiamt im Schwarzwald 2006

<sup>2</sup> a. a. O.

#### **IV. Die „Sechs Elemente Praktik“**

setzt genau dort an,

- indem wir in dieser Übung Wirklichkeit reflektieren und
- dadurch Illusionen, Vorstellungen, unrealistische Gedanken durchbrechen und
- so aus einem ruhigen, stillen/gestillten Geist in die eigene Tiefe, die Unfassbarkeit und Unergründlichkeit des menschlichen Geistes schauen.



## **V. Sechs Elemente Praxis: Anweisungen**

### **1. Sammlung und Positivität**

Ist die Grundlage der Praxis. Ohne diese Grundlage wird alles nur an der Oberfläche, also im intellektuellen Verstehen ‚hängen bleiben‘ und nicht in die emotionalen Tiefen vordringen. So wie jemand, der im Ozean schwimmt, nicht die unergründlichen Tiefen dieser Welt erlebt – oder nicht erleben will – sondern höchstens in Angst erstarrt, wenn kein Land in Sicht ist.

### **2. Die Elemente sind:**

Reflektiere entsprechend den untern Anweisungen für die Elemente:

- **Erde** (Festes)
- **Wasser** (Flüssiges)
- **Feuer** (Wärme, Temperatur)
- **Luft** (Gase)
- **Raum**
- **Bewusstsein** (hier ist Sinnesbewußtsein einschließlich des ‚gewöhnlichen‘ Geistbewußtseins gemeint)