

Meditationskurs 2. Abend

Yoga-Studio 7. Sept. 2012

Wenn du aus deiner beschränkten Welt, deinem beschränkten Bewusstsein, deiner Welt der Vorstellungen, Glaubenssätze und Dogmen etc. ausbrichst, wirst Du zum Revolutionär. Doch nicht zu einem Revolutionär, der die äußere Welt umkrepeln will, sondern du zettelst eine Revolution in deiner Innenwelt an.

Irgendwann entdeckst Du:

„Mein Geist ist meine Religion“¹

I. Religion

„1. Das Abhängigkeitsgefühl des Menschen ist der Grund der Religion; der Gegenstand dieses Abhängigkeitsgefühls, das, wovon der Mensch abhängig ist und sich abhängig fühlt, ist aber ursprünglich nichts anderes, als die Natur. Die Natur ist der erste, ursprüngliche Gegenstand der Religion, wie die Geschichte aller Religionen und Völker satzungsbeweist.

2. Die Behauptung, daß die Religion dem Menschen angeboren, natürlich sei, ist falsch, wenn man der Religion überhaupt die Vorstellungen des Theismus, d. h. des eigentlichen Gottesglaubens unterschiebt, vollkommen wahr aber, wenn man unter Religion nichts weiter versteht, als das Abhängigkeitsgefühl - das Gefühl oder Bewußtsein des Menschen, daß er nicht ohne ein anderes, von ihm unterschiedenes Wesen existiert und existieren kann, daß er nicht sich selbst seine Existenz verdankt. Die Religion in diesem Sinne liegt dem Menschen so nahe, als das Licht dem Auge, die Luft der Lunge, die Speise dem Magen. Die Religion ist die Beherrschung und Bekenntnis dessen, was ich bin.“²

„Der Mensch ist der Anfang der Religion, der Mensch ist die Mitte der Religion, der Mensch ist das Ende der Religion.“³

II. Ziel beobachtenden oder analytischer Meditation

besteht darin, den Entstehungsprozeß von geistigen Ereignissen zu erkennen, um so Ansätze zu finden, unproduktive und zerstörerische Gedanken und Handlungsimpulse im Frühstadium zu identifizieren und dann zu verändern oder aufzulösen.

Ein weiteres Ziel besteht darin, unsere zwanghafte Identifikation mit jedem auftauchenden Gedanken oder Gefühl zu vermindern und schließlich ganz

¹ Leicht abgewandeltes Zitat aus: ‚*Grenzenlos ist die Kraft des Geistes*‘, von Lama Thubten Yeshe, Seite 23

² aus: Ludwig Feuerbach, ‚*Das Wesen der Religion*‘, Leipzig 1849

³ Ludwig Feuerbach

aufzulösen. Durch waches und entspanntes Beobachten entdecken wir den Raum, in dem alles geschieht. Diese Tiefenstruktur des Geistes können wir in der Meditation entdecken und - idealerweise - ruhen wir immer mehr und häufiger darin.

Immer wenn wir Raum spüren, können wir uns dafür entscheiden, bestimmte geistige Vorgänge zu fördern oder zu vermindern bzw. zu unterbinden (siehe Kap. III.). Zwanghaftes Reagieren macht so einem spontanen, angemessenen, kreativen Umgehen mit Menschen, Situationen und mit uns selbst Platz.

„ . . .Meiner Meinung nach sind die Methoden, wie man die Religion in die eigene Erfahrung bringt, der allerwichtigste Aspekt jeder Religion. Je besser ihr versteht, wie man das macht, desto effektiver wird eure Religion. Eure Übung wird so natürlich, so realistisch, ihr werdet ganz leicht euer Wesen verstehen, euren Geist. Und dann kann euch nichts mehr überraschen, was auch immer ihr darin findet. Wenn ihr die Natur eures Geistes versteht, könnt ihr ihn ganz natürlich kontrollieren, und ihr müsst euch dafür nicht mehr so sehr anstrengen, denn Verstehen bringt eine ganz natürliche Art von Kontrolle mit sich.

Viele Menschen stellen sich vor, dass Kontrolle des Geistes eine enge, einschränkende Fessel ist. Tatsächlich ist Kontrolle ein natürlicher Zustand. Aber so etwas würdet ihr nie sagen. Ihr behauptet, dass der Geist von Natur aus unkontrolliert ist, dass es für ihn natürlich ist, unkontrolliert zu sein. Aber das ist nicht der Fall. Wenn ihr die Natur eures unkontrollierten Geistes erkennt, entsteht Kontrolle so natürlich, wie jetzt euer unkontrollierter Zustand. Mehr noch: Der einzige Weg, Kontrolle über euren Geist zu gewinnen, ist, seine Natur zu verstehen. Ihr könnt nie euren Geist, eure innere Welt zu einer Veränderung zwingen. Ihr könnt euren Geist auch nicht durch körperliche Strafen reinigen, indem ihr den Körper auspeitscht. Das ist völlig unmöglich.

Unreinheit, Sünde, Negativität oder wie auch immer ihr es nennen wollt, ist etwas Psychologisches, ein geistiges Phänomen, und deshalb könnt ihr das nicht durch etwas Körperliches stoppen. Für die geistige Reinigung müsst ihr Methode und Weisheit klug verbinden. Wenn ihr euren Geist reinigen wollt, müsst ihr nicht an etwas Besonderes oben im Himmel glauben, an einen Gott oder an Buddha. Macht euch darüber keine Sorgen. Wenn ihr das Auf und Ab eures täglichen Lebens wirklich erkennt, das wahre Wesen eurer geistigen Haltungen, dann seid ihr sofort bereit, eine Lösung zu suchen und umzusetzen. . . .⁴

III. Es gibt zwei Möglichkeiten auf Gefühle bzw. Empfindungen zu antworten:

1. Reaktiv

(bedeutet, entsprechend der unteren Skizze (mehr oder minder unbewußt) zu dem Objekt hingezogen zu werden und daran anzuhaften oder es abzulehnen)

⁴ aus: ‚Meditieren Selber denken Tief verstehen‘ von Lama Thubten Yeshe, Seite 44

2. Kreativ

(bedeutet, mit dem Gefühl/der Empfindung beobachtend/wahrnehmend zu verweilen, damit eine ‚Lücke‘ entstehen kann und man nicht ‚weggespült‘ wird von dem Gefühl/der Empfindung. Das führt zunächst zu unangenehmen Gefühlen/Empfindungen (Leiden), gibt aber den notwendigen Handlungsspielraum zu kreativem, geschicktem Handeln)

Welche Folgen aus unseren Antworten erwachsen werden wir in den nächsten Stunden an Hand der Weiterentwicklung dieser Darstellung betrachten.

