

Meditationskurs 2. Stunde

Yoga-Studio, 6. März 2015

I. Einführung

*Vertraue darauf und glaube daran,
daß dein Leben lebenswert ist.
Dann wird dein gläubiges Vertrauen dir helfen,
diese Tatsache zu erschaffen!*

Die Grundlage eines lebenswerten menschlichen Lebens ist Selbstbestimmung.

*Doch ich praktiziere Meditation um der Meditation willen.
Meditation genügt sich selbst.
Sie sollte keinem äußeren Zweck dienstbar gemacht werden.*

WARUM?

II. Fördert unsere heutige Kultur Schuldgefühle schlechtes Gewissen und Verwirrung?

Mit einer immer komplexer werdenden Gesellschaft wachsen die Abhängigkeiten. Man gehört heute nicht mehr nur zu einer einzigen kleinen, selbstversorgenden Gruppe, sondern gleichzeitig zu mehreren verschiedenen Gruppen und Institutionen mit jeweils eigenen Regeln und Maßstäben.

Wir leben nicht mehr in einer traditionellen¹ Gesellschaft (wie z.B. zur Zeit der Zünfte und davor).

Ogleich viele Menschen sich heute unabhängig von traditionellen Werten (insbesondere religiösen) ‚definieren‘, werden sie (abgesehen von neurotischer Gier) zu einem großen Teil davon bestimmt, z. B. von Schuldgefühlen und einem schlechten Gewissen.

Ganz besonders groß ist die Verwirrung des heutigen Menschen – insbesondere durch die Massenmedien und Reizüberflutung.

Das ist die Ursache von innerer Zerrissenheit, Zerstreutheit und damit Verwirrung.

Es gibt wenige, die achtsam, gesammelt und somit ‚heil‘ im besten Sinne des Wortes sind. Die Worte ‚heil‘ und ‚heilig‘ bedürfen einer Klärung, einer Zurückführung auf die eigentliche Bedeutung.

¹ Vereinfacht formuliert: Eine traditionelle Gesellschaft ist im Wesentlichen dadurch bestimmt, dass sie einer geistigen Tradition folgt.

Kurz gesagt:

Es gibt nur eins (im gesamten Kosmos) was heilig ist:

*Ein stiller, befriedeter Geist!
Darüber hinaus ist nichts heilig!*

Heilig bezeichnet etwas Besonderes, Verehrungswürdiges und stammt wortgeschichtlich von Heil ab, was sich abgeschwächt noch in heil („ganz“) wiederfindet (englisch: holy, „heilig“, von whole). Im allgemeinen Sprachgebrauch ist heilig ein religiöser Begriff mit der zugedachten Bedeutung zur göttlichen Sphäre zugehörig, einer Gottheit geweiht.

Gleichbedeutend wird das Fremdwort sakral gebraucht, auch als Gegensatz zu profan (weltlich).

Sakral und profan sind interessante Gegensätze, doch eine genauere Betrachtung würde an dieser Stelle den Rahmen sprengen.

Heil drückt Begnadung, Erfolg, Ganzheit, Gesundheit aus.

In religiöser Bedeutung insbesondere Erlösung.

Abwandlungen des Wortes finden sich in sehr unterschiedlichen Zusammenhängen, z. B.: Heiland, heilig, heilsam oder heilbar;

Das Antonym dazu ist heillos, zu Heil ist es Unheil, Pech, Verderben, Unglück.

Um der heutigen Verwirrung und ihren nur negativen Folgen zu entinnen, müssen wir wieder heil werden.

Wir können uns nur heilen, heil werden, durch ethisches Verhalten.

Doch was ist ‚Ethik‘?

III. Diskussion ethisches Verhalten:

Wie sollte mein Verhalten sein?:

ethisch – sittlich – moralisch – tauglich – geschickt – hilfreich –
förderlich – tugendhaft – anständig – rein – einsichtsvoll – erfahren –
echt – aufrichtig – fromm – anständig . . .

Aber was ist das?