

Meditationskurs 2. Abend

Yoga-Studio 1. Febr. 2013

I. Warum meditiere ich?

Ich meditiere, weil ich eine klare, positive, hilfreiche Beziehung zu mir und allen anderen Lebewesen gestalten möchte. Ich möchte immer weniger abhängig werden, jedoch immer mehr (bedingungslos) bezogen sein auf alle Lebewesen. Ich **möchte immer tiefer, umfassender und klarer** wahrnehmen, daß ich ohne die Lebewesen und Objekte der Außenwelt nicht leben kann. Mein menschliches Leben hängt von der Außenwelt ab!

Darum möchte ich:

1. **mehr bedingungslose Freundlichkeit mir und anderen Lebewesen gegenüber verwirklichen und**
2. **mehr mitfühlendes Gewahrsein für mich und andere entwickeln!**

Unterstützend und notwendig ist, wenn ich mir einerseits klar mache,

- **WIE** ich das erreiche und zum anderen das
- **WAS** ich bereits an Wissen über mich und die Außenwelt habe.

Das **WIE** habe wir in der ersten Stunde kurz dargestellt, nämlich durch:

Aufmerksamkeit und Achtsamkeit entwickeln.

II. Was weiß ich über mich und die Außenwelt?

WAS ich an Wissen über mich und die Außenwelt bereits habe, wird durch

die ‚umfassende Konditionalität‘¹ oder ‚bedingte Wirklichkeit‘ ausgedrückt.

Die umfassende Konditionalität, feste Gesetzmäßigkeit² wird Buddhismus mit dem Begriff *niyama*³ bezeichnet.

Also *niyama* bedeutet so viel wie: Naturgesetz, kosmische Ordnung, Soheit⁴ etc.

Nach der buddhistischen Tradition gibt es fünf Funktionsweisen der Konditionalität:

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. utu-niyama: | Konditionalität im Bereich der unbelebten Materie |
| 2. bija-niyama: | Konditionalität im Bereich der belebten Materie |
| 3. citta-niyama: | Konditionalität im Bereich des Bewusstseins |
| 4. kamma-niyama: | Konditionalität im Bereich der ethischen Handlung |
| 5. dhamma-niyama: | Konditionalität im Bereich der Transzendenz. |

¹ Konditionalität (lat. conditio, „Bedingung“)

² so wird *niyama* von Nyanatiliko in seinem ‚Buddhistischen Wörterbuch‘ übersetzt

³ nicht zu verwechseln mit *pratītya-samutpāda*. Das bedeutet ‚Das bedingte Entstehen‘ oder ‚Entstehen in Abhängigkeit‘ (skt. *Pratītya samutpāda*; pali: *paṭicca-samuppāda*) und gilt im Buddhismus als ein vom Buddha entdecktes Gesetz. Es erklärt, wie es zur leidhaften Kette der Wiedergeburten bzw. zu leidhaften Wahrnehmungen kommt und wie sie aufzuheben ist. Da das "bedingte Zusammen-Entstehen" durch zwölf Glieder beschrieben ist, wird es auch die Zwölfgliedrige Kette des Bedingten Entstehens genannt.

⁴ Pali: *tathata* = Soheit