

Meditationskurs

2. Abend, 15. Nov.2013

I. Emotionen – Verstand – Vernunft – Denken

Wir können nicht gegen unsere Emotionen mit dem Verstand oder der Vernunft etwas bewirken. Sie sind stärker als der Verstand, Vernunft. Wir müssen unsere Emotionen zur Mitarbeit bewegen/gewinnen. Wir gebrauchen eine emotionale Entsprechung für unser intellektuelles Verständnis. Solange wir das nicht erreicht haben, ist kein wirklicher Fortschritt möglich und wir sind wie:

*" . . . die Herde, die an dir vorüberweidet:
sie weiß nicht, was Gestern, was Heute ist,
springt umher, frißt, ruht, verdaut, springt wieder,
und so vom Morgen bis zur Nacht und von Tage zu tage,
kurz angebunden mit ihrer Lust und Unlust, . . . "*¹

Denn:

*"Der Wille zum Schein, zur Illusion, zur Täuschung, zum Werden und Wechseln ist tiefer, 'metaphysischer' als der Wille zur Wahrheit, zur Wirklichkeit, zum Sein: die Lust ist ursprünglicher als der Schmerz."*²

Doch es gibt die:

II. Integration durch Denken:

Thought,

I love thought.

But not the juggling and twisting of already existent ideas.

I despise that self-important game.

Thought is the welling up of unknown life into consciousness,

Thought is the testing of statements on the touchstone of consciousness,

Thought is gazing onto the face of life, and reading what can be read,

Thought is pondering over experience, and coming to conclusion.

Thought is not a trick, or an exercise, or a set of dodges,

Thought is a man in his wholeness, wholly attending.

D.H. Lawrence

¹ Friedrich Wilhelm Nietzsche: ‚*Unzeitgemäße Betrachtungen*‘ - Kapitel 15

² Aus Friedrich Nietzsche: ‚*Nachgelassene Fragmente*‘ KSA 13, S. 226

Denken/Gedanke/Nachdenken/Überlegen/Reflektieren . . . ,

Ich liebe Denken.

Doch nicht das Verdrehen und Verstellen bereits existierender Gedanken.

Ich verachte dieses aufgeblasene Spiel.

Denken ist das Aufsteigen unbekanntem Leben ins Bewusstsein.

*Denken ist das Testen von Behauptungen an dem Prüfstein
des Bewusstseins.*

*Denken ist, dem Leben ins Gesicht zu schauen, um darin zu lesen,
was möglich ist.*

*Denken ist das Nachsinnen über Erfahrungen,
um dadurch zu Lösungen zu gelangen.*

*Denken ist kein Trick oder eine gewohnte Übung
oder ein paar Winkelzüge.*

Denken ist ein Mensch in seiner Ganzheit, vollkommen gegenwärtig.³

III. Wie reflektiert, kontempliert man?

Kontemplieren bedeutet:

betrachten, bedenken, kreativ nachsinnen, erwägen etc.

Lawrence' Gedicht/Zeilen legen nahe, daß Denken/Gedanken/reflektieren etc. eine Form der Meditation sein kann.

Ogleich das, worüber er spricht, nicht ein zufälliger Strom von Worten, Gedanken, Bildern und Vorstellungen ist, die zufällig im Geiste aufwallen.

Außerdem sei es nicht:

(. . . *But not the juggling and twisting of already existent ideas . . .*')

das, gewöhnlich geschieht, wenn wir über unsere Arbeit, unsere Zeitplanung oder Politik etc. nachdenken.

Er spricht über viel Tiefgründigeres, das weit in die Tiefen unseres menschlichen Wesens hineinreicht und unsere tiefgründige Weisheit ‚anzapft‘.

Er spricht über reflektieren und über tiefgründiges, durchdringendes Nachsinnen.

Wie machen wir das?

Wie lernen wir Reflektieren und tiefgründiges, durchdringendes Nachsinnen?

Wie lernen wir, Denken als eine Form der Meditation zu benutzen?



³ Gedicht von D. H. Lawrence in meiner Übersetzung. Ich würde mich freuen, wenn ich Verbesserungshinweise bekäme