

## 2. Meditationsabend

Yoga-Studio, 31. Oktober 2014

### I. Ansichten und Meinungen

Die meisten Menschen hegen - bewusst oder nicht bewusst – die eine oder andere von zwei sich gegenüberstehenden Ansichten:

#### *Eternalismus – Nihilismus*

Beide sind weder beweis- noch widerlegbar und darum sind sie ‚bequem‘. Sie sind für den Einzelnen im Allgemeinen von dogmatischem Charakter.

Möchte man aber nicht mit dieser Unklarheit leben, dann sind Erfahrungen das einzig Wahre, Wirkliche, was man als Individuum hat. Obgleich im Allgemeinen Erfahrungen nicht ‚rein‘ sind, d.h. auf Fakten beruhend, sondern durch die individuelle Interpretation gefärbt werden.

### II. DOGMA

Unter einem Dogma (altgr. Dógma: „Meinung, Lehrsatz, Beschluss, Verordnung“) versteht man eine feststehende Definition oder eine grundlegende, normative Lehrmeinung, deren Wahrheitsanspruch als unumstößlich festgestellt wird.

„Das **Dogma** ist nichts anderes als ein ausdrückliches Verbot zu denken.“

aus: ‚Zitate und Aphorismen von Ludwig Feuerbach‘

#### Sapere aude

ist ein lateinisches Zitat, stammt von Horaz<sup>1</sup> und bedeutet: „*Wage es, weise zu sein!*“ Meist wird es in der Interpretation Immanuel Kants zitiert, der es 1784 zum Leitspruch der Aufklärung erklärte: „*Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!*“

#### Jonatha Swift,

der Autor von „Gulliver . . .“ sagt unter anderem:

„Die besten Ärzte der Welt sind Dr. Diät, Dr. Ruhe und Dr. Fröhlich.“

und an anderer Stelle:

„Genau genommen, leben sehr wenige Menschen in der Gegenwart. Die meisten bereiten sich vor, demnächst zu leben.“

Allein das Nachsinnen, reflektieren dieser wenigen Zitate/Aphorismen, kann uns zeigen, ‚wo wir stehen‘ mit unseren Ansichten und Meinungen.

---

<sup>1</sup> Das Zitat stammt aus dem ersten Buch der Episteln (Briefe), die der lateinische Dichter Horaz 20 v. Chr. veröffentlichte (Epist. I,2,40 f.).

Der Hexameter lautet vollständig: ‚*Dimidium facti, qui coepit, habet: sapere aude, incipe*‘. Rudolf Helm übersetzt: „*Einmal begonnen ist halb schon getan. EntschlieÙ dich zur Einsicht! Fange nur an!*“

### **III. Wir sind unsere Ansichten**

Wenn wir alle unsere Ansichten über Liebe, Politik, Religion, Wissenschaft usw. aufzeichnen würde - von unserer Jugend angefangen bis ins Alter: welches Bündel von Inkonsequenz und Widerspruch müßte dann schließlich herauskommen!

Wenn es ein wirklich menschliches Leben ist, dann *„verbringt ein Weiser die zweite Hälfte seines Lebens damit, sich von den Torheiten, Vorurteilen und irrigen Ansichten zu befreien, die er sich in der ersten zu eigen gemacht hat.“*

Ein gutes Lebensmotto könnte darum lauten:

*„Versuch nicht, ein Mensch des Erfolgs zu werden. Werde lieber ein Mensch von Einsicht!“*

Und unser Leben würde sich wahrscheinlich ziemlich radikal ändern, folgten wir den hilfreich Ansichten/Erkenntnissen einiger klarsichtiger Menschen, die sich wie folgt äußerten:

*„Es gehört mehr Mut dazu, seine Meinung zu ändern, als ihr treu zu bleiben.“*

*„Viele Menschen würden eher sterben als denken. Und in der Tat: Sie tun es.“*

*„Denn an sich ist nichts weder gut noch böse; das Denken macht es erst dazu.“*

*„Die Hölle ist leer, und alle Teufel sind hier!“*

*„Man sollte eigentlich im Leben niemals die gleiche Dummheit zweimal machen, denn die Auswahl ist so groß.“*

### **IV. Ansichten zu Metta**

Metta ist schwer zu übersetzen und bedeutet ungefähr:

Freundlichkeit, aktives Interesse an Anderen, mitfühlendes Gewahrsein, Freundschaft, Sympathie ‚Liebe‘ etc. . . .

In diesem Sinne zeigen die folgenden Aussagen in die richtige Richtung:

*„Ein Freund ist jemand, der alles von dir weiß, und der dich trotzdem liebt.“*

*„Egoismus entsteht aus Mangel an Selbstliebe.“*

*„Die begrenzte Liebe sucht den Besitz des Anderen, doch die grenzenlose Liebe verlangt nichts anderes als zu lieben.“*

*„Wer sich selber haßt, den haben wir zu fürchten, denn wir werden die Opfer seines Grolls und seiner Rache sein. Sehen wir also zu, wie wir ihn zur Liebe zu sich selbst verführen!“*

### **V. Praktische Anregungen für Übung der Metta Bhavana**

(sind auch Ansichten, doch tauglich, geschickt, hilfreich!)

Es gibt die Empfehlung, jeden Abschnitt der *maitri bhavana* mit einer einfachen Überlegung zu beginnen:

„Ich habe den Wunsch glücklich zu sein . . .“ (lasse dir Zeit, dies zu spüren)...

„So wie ich glücklich sein möchte, wollen alle Lebewesen und auch dieser besondere Mensch glücklich sein.“ (lasse dir Zeit dies zu spüren)...

### **Halte in Erinnerung:**

dass maitri bhavana nicht etwa bedeutet, sich irgendwelche Gefühle von Liebe, Freundschaft oder Wohlwollen einzureden - oder sich Emotionen und Geisteshaltungen vorzugaukeln, die man eigentlich gar nicht empfindet.

### **Vielmehr**

geschieht maitri eher als sanftbeharrliches, d.h. sowohl abwartend-empfängliches als auch absichtlich-förderndes Sich-Öffnen für oder Einlassen auf die Tatsache, dass wir untrennbar ins Netz des Lebens eingewoben sind.

### **Alles was**

du benutzt (Bilder, Sätze, etc.) sind nur Stützen für dieses Sich-Öffnen.

### **Wenn du**

es zulässt, dass dein Herz sich auf eigene Art und im eigenen Tempo öffnen und antwortet (und das mag lange dauern und überraschende Erfahrungen mit sich bringen!), werden tiefere Schichten deines Erlebens ans Licht kommen. Manche davon sind mit Freude und Zufriedenheit verbunden, andere mit Schmerzen oder Ängsten.

### **Wenn du die maitri bhavana**

übst, spürst du zunächst vielleicht nur und vor allem:  
wie wenig wahrhaft freundlich/tolerant du bist und wie stark du ablehnst.

**Das ist in Ordnung!**  
**Denn ohne die Geisteshaltung - die dich zur Zeit bestimmt -**  
**zu akzeptieren, kommst du nicht weiter!**

### **Das Gewährsein**

der tatsächlichen Gefühle, zusammen mit der sanften Absicht sie zu akzeptieren und wohlwollend Raum zu geben, wird mit der Zeit wirken. Langsam und allmählich wandelt sich deine Beziehung zum Leben und du kannst Verbundenheit/Bezogenheit in dir (wieder-) finden und wachsen lassen, das vielleicht lange verschüttet war.

**Viele missverstehen 'bhavana'**

als eine Art forciertes ‚Kultivierung‘ oder ‚Erzeugung‘ von etwas, das zunächst nicht vorhanden ist. Das ist ein Missverständnis,

**Nur selten**

machen wir uns klar, wie sehr wir darauf konditioniert sind, uns selbst und unsere Umgebung zu manipulieren, ständig einzugreifen und zu ‚machen‘.

**Selbst wenn**

man uns sagt „lass einfach geschehen“, denken wir, wir müssten etwas Besonderes tun. Das schafft nur neue Begrenzungen, statt uns in Freiheit loszulassen.

**Keiner von uns  
lebt unabhängig und getrennt  
vom Strom des ‚größeren‘ Lebens!**

