

Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio, 14. September 2012

I. Ethik – Sittlichkeit – Moral

„Wer sich mit hellenischer Ethik befassen will, muß zuallererst mit einem verbreiteten Irrtum brechen, der darin besteht, daß man das, was wir unter dem Namen »Sittlichkeit« zusammenfassen, aus einer religiösen Grundlage abzuleiten pflegt. In Wahrheit steht - für die alten Völker jedenfalls - die Ethik neben der Religion als etwas Selbständiges, und ihre Gültigkeit erstreckt sich auf Götter und Menschen . . .“¹

Interessante Forschungsergebnisse des Prof. Schwartz.

Um in die Welten jenseits des kamaloka (siehe 1. Stunde Meditationskurs) zu gelangen, muß du vorübergehend in einem positivem Geisteszustand sein. Das bedeutet, die sogenannten Meditationshindernisse, also negative Emotionen, zumindest zeitweilig während der Meditation ‚hinter‘ dir zu lassen. Es sind:

- **Ärger, Groll, Haß**
- **Neurotisches Begehren**
- **Faulheit und Stumpfheit**
- **Rastlosigkeit und Angst**
- **Zweifel und Unsicherheit**

Ganz besonders Zweifel muß kurz und langfristig beseitigt werden. Wenn du an etwas zweifelst, wirst du nicht weiterkommen, weder in der Meditation noch im ‚normalen‘ Leben. An die Stelle von Zweifel tritt Vertrauen, Selbstvertrauen, sichere Zuversicht – diese Eigenschaften führen dich zum Ziel, was immer es auch sein mag.

Aber was genau ist Zweifel?

II. Zweifel:

1. Unentschlossenheit/Unentschiedenheit

Es ist die Unfähigkeit, sich bestimmtem Handeln hinzugeben, sowohl in der Meditation als auch außerhalb.

2. Passivität

- Sich Widerständen auszuliefern.
- Oder einfach darauf zu warten, daß etwas geschieht ohne selbst initiativ zu werden (‘Gott, dein Freund/Freundin oder sonst jemand wird mir schon ein Zeichen geben’).
- Es führt zu ‘falscher’ Ergebenheit.
- Man fühlt sich als Opfer und nicht als Gestalter seines Lebens.

¹ Prof. Dr. Eduard Schwartz, Klassischer Philologe, Kirchenhistoriker, * 22.8.1858 Kiel, † 13.2.1940 München. ‚Ethik der Griechen‘ • K. F. Koehler Verlag • Stuttgart 1951

3. **Übervorsichtig sein**
 - Die Unfähigkeit, eine Entscheidung zu treffen.
 - Die Optionen so lange wie möglich offen zu halten.
 - 'Und setzest du nicht das Leben ein, nie wird die das Leben gewonnen sein'².

4. **Immer 'die zwei Seiten' von etwas sehen und dabei sich zu verstricken**
 - „Ja, aber ...“
 - Eine erbärmliche Vernünftigkeit.
 - Eine Pseudo-Objektivität.
 - Keinen Standpunkt einnehmen können

5. **Widerstand gegen klares (oder besser: wirkliches) Denken**
 - Klares Denken wird echt Zweifelhafes enthüllen.
 - Meist sind wir geteilt darüber, ob wir überhaupt Zweifelhafes enthüllen wollen.

6. **Hinter allen Hindernissen stehen Zweifel/Unentschlossenheit/Unentschiedenheit**

7. **Die Unwilligkeit, klar zu etwas zu stehen.**

Du bist deshalb unwillig zu etwas zu stehen, weil das bedeuten würde, daß du dich zu den Konsequenzen deines Standpunktes bekennen müßtest und dafür auch die Verantwortung tragen müßtest. Aber wie bereits gesagt ist 'zu etwas zu stehen' das Gegenteil von Zweifel/Unentschlossenheit ...

8. **Jedes nicht ganzherzige Handeln**
 - Wir handeln nicht ganzherzig, da wir geteilt sind, d.h. wir zweifeln immer zu einem Teil an dem, was wir tun. Geteilt sein bedeutet, daß wir ein Bündel von Neigungen und Abneigungen sind.
 - Das bedeutet aber auch, daß jeder, der nicht wirklich weise ist, Zweifel erlebt, so wie in den obigen Symptomen beschrieben.

Positive und negative Emotionen veranschaulicht nachfolgende Geschichte:

Himmel und Hölle

Geschichte eines unbekanntes Verfassers:

Ein mächtiger Samurai beschloss, seine spirituelle Bildung zu vertiefen. So machte er sich auf, einen berühmten buddhistischen Mönch zu suchen, der als Einsiedler hoch in den Bergen lebte. Als er ihn gefunden hatte, forderte er: "Lehre mich, was Himmel und Hölle sind!" Der alte Mönch sah langsam zu dem Samurai auf, der über ihn stand, und musterte ihn von Kopf bis Fuß. "Dich lehren?" kicherte er. "Du musst sehr dumm sein, wenn du denkst, ich könnte einen wie dich etwas lehren. Schau dich an, du bist unrasiert, du stinkst, und dein Schwert ist wahrscheinlich verrostet." Der Samurai geriet in Wut. Sein Gesicht wurde rot vor Zorn, als er sein Schwert zog, um dem lächerlichen Mönch, der da vor ihm saß, den Kopf abzuschlagen. "Das", sagte der Mönch ruhig, "ist die Hölle." Der Samurai ließ sein Schwert fallen. Erst überkam ihn Reue, dann tiefe Zuneigung zu dem alten Mann. Das dieser Mönch sein Leben

² Schiller in ‚Wallensteins Lager‘

riskiert hatte, um einen völlig Fremden etwas zu lehren, erfüllte sein Herz mit Liebe und Mitgefühl. Tränen stiegen in seine Augen. "Und das", sagte der Mönch, "ist der Himmel."

Und so steigen wir den kreativen Ast weiter hinauf von Leiden zu Vertrauen Selbstvertrauen, unerschütterlicher Zuversicht - und wandeln weiter auf dem ,aufwärts führenden Pfad':

