

Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio Minden, 21. Febr. 2014

I. *Unser geteiltes Sein oder unser gespaltenes Leben*

Die Heisenbergsche Unschärfe-Relation und eine der Folgerungen:

Wir haben kein festes, beständiges Selbst!

Ob bewusst oder unter/unbewusst, ob wir es wahr haben wollen oder nicht:

Wir sind innerlich zerrissen!

Die Zerrissenheit hat viele Ursachen:

- Wir sind nicht gesammelt, sondern ein Bündel an Zuneigungen und Abneigungen
- In unserer Kindheit liegen oft Wurzeln dieser Zerrissenheit.
Rilkes Leben als junger Mensch ist ein Beispiel für ein zumindest anfänglich zerrissenes Leben. Bis zu seinem sechsten Lebensjahr wurde Rilke von seiner Mutter als Mädchen erzogen - sie konnte den Tod ihrer Tochter nicht überwinden. Dann, auf Druck der Eltern, besuchte der dichterisch und zeichnerisch begabte Junge eine Militärrealschule zur Vorbereitung auf eine Offizierslaufbahn. Militärischen Drills und die damit verbundenen Erfahrungen traumatisierten den Knaben nachhaltig.
- Wie leben in einer Gesellschaft und haben ihre Werte und Normen in uns aufgesogen, doch vertrauen wir diesen Werten und Normen nicht wirklich
- Für viele Dinge haben wir keine Prüfmittel, um deren Wahrheitsgehalt zu erforschen, darum sind wir vage, zweifeln und können uns nicht wirklich auf etwas einlassen
- täglich nehmen wir viele Informationen auf aus allen möglichen Quellen, die oft widersprüchlich etc. sind
- wir wissen eigentlich nicht wirklich, worauf wir uns in sozusagen letzter Instanz verlassen können
- Unser Selbstvertrauen steht oft auf wackeligen Füßen

*Wo fängt man am besten an,
um sich ein sicheres Fundament zu bauen,
das tragfähig ist und nicht in leidvolle Situationen führt?*

Auf dem oben erwähnten Hintergrund versteht man Rilkes folgende Zeilen besser:

*„Erst wenn du allen den Verlogenheiten
entwachsen sein wirst, denen du vertraust,
bist du am Anfang deiner Selbst und stehst
an einem Meer, auf dem du ruhig gehst,
ohne zu ahnen, dass du Wunder tust,
die von den Menschen dich für immer scheiden.“*

oder in:

Der Panther

*Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe
so müd geworden, dass er nichts mehr hält.*

*Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe
und hinter tausend Stäben keine Welt.*

*Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte,
der sich im allerkleinsten Kreise dreht,
ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte,
in der betäubt ein großer Wille steht.*

*Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille
sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein,
geht durch der Glieder angespannte Stille –
und hört im Herzen auf zu sein.“*

Goethe formuliert auch diese Zerrissenheit:

*„Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen;
Die eine hält, in derber Liebeslust,
Sich an die Welt mit klammernden Organen;
Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust¹
Zu den Gefilden hoher Ahnen . . .²“*

II. Wissenschaftliche Erkenntnisse und meditative Erfahrungen

Heutige wissenschaftliche Erkenntnisse ‚decken‘ sich mit meditativen Erfahrungen, die Siddharta Gautama vor ca. 2500 Jahren machte. Hier ein Auszug aus ihrer sprachliche Formulierung der alten buddhistischen Weisen:

*„ . . . Form ist nichts anderes als Leere,
und Leere ist nichts anderes als Form.
Form ist identisch mit Leere und Leere ist identisch mit Form.
Und so ist es auch mit Empfindung, Wahrnehmung, geistiger
Formkraft und Bewusstsein. . . .
Alle Dinge sind in Wahrheit leer.
Nichts entsteht und nichts vergeht.
Nichts ist unrein, nichts ist rein.*

¹ bedeutet: Staub

² Faust I, Vers 1112 - 1117

*Nichts vermehrt sich und nichts verringert sich. . . .*³

III. Meditationsarten

Eine kurze Erinnerung warum man meditiert:

1. um ruhiger und gelassener zu werden und/oder
2. um mit sich selbst in Kontakt zu kommen, sich kennenzulernen
3. um Einsicht zu gewinnen in die Dinge wie sie wirklich sind - und um die innere Zerrissenheit in etwas Ganzes, Heiles zu verwandeln

Dieses Ziel verfolgen alle Meditationsarten als da sind:

- Der Atem wird dazu benutzt *in anapanasati* oder Achtsamkeit beim Atmen.
- Die Empfindungen beim Gehen werden in der *Gehmeditation* dazu benutzt.
- Die Emotionen werden als Fokus z.B. in der *metta bhavan* benutzt. Positive Emotionen heilen, negative teilen.
- Meditative Reflektionen werden z.B. in der *Sechs Elemente Praktik* benutzt um Einsicht und Klarheit zu erlangen, sie bewirken ein Ende des Geteilt-Sein.
- Auch *Mantren und bildhafte Vergegenwärtigungen* werden als Objekt der Konzentration und damit Einung eingesetzt.
(Die einfachste und anschaulichste Übersetzung von ‚Matra‘ ist: ‚Das, was den Geist schützt und heilt‘)

³ Das Herz-Sutra oder Sutra der höchsten Weisheit gehört zu den bekanntesten buddhistischen Mahayana-Sutras.