

# Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio, 30. Mai 2014

## I. Die vierfache Wurzel des Satzes vom zureichenden Grunde

### 1. Warum geschieht das?

Bei allem was in der körperlichen Welt geschieht (innen und außen) stellt sich eigentlich diese Frage.

### 2. Worauf stützt sich mein Urteil?

Bei allen Erkenntnissen und Urteilen sollte man sich das fragen. Wir fragen also nach dem Erkenntnisgrund.

### 3. Was ist das Motiv, der Grund meines Handelns?

Es ist sozusagen ‚Die Kausalität‘ von innen.

### 4. So ist das !!!!!?

Hier gibt es weder einen Erkenntnisgrund noch einen Grund des Werdens. Es geht hier nicht um die weiter hinterfragbare Eindeutigkeit.

Z. B.:

- Jede natürliche Zahl hat genau einen Nachfolger.
- Oder der Thalesatz: Liegen die Eckpunkte eines Dreiecks auf einem Kreis und geht die Grundseite durch den Mittelpunkt des Kreises, so handelt es sich um ein rechtwinkliges Dreieck.

Es handelt sich hier um den Bereich der Axiome, die weder beweisbar, noch widerlegbar sind, jedoch ‚vernünftig‘ erscheinen.

### Ähnliche philosophische Formulierungen hat es schon vorher gegeben:

- Cicero<sup>1</sup>: "Nihil in terra sine causa fit." ("Nichts auf Erden geschieht ohne Grund.")
- „ . . . nichts geschieht, ohne dass es eine Ursache [cause] oder wenigstens einen bestimmenden Grund [raison déterminante] gibt, d. h. etwas, das dazu dienen kann, a priori zu begründen, weshalb etwas eher existiert als nicht existiert und weshalb etwas gerade so als in einer anderen Weise existiert.“<sup>2</sup>
- „ . . . es ist unmöglich, dass dasselbe demselben in derselben Beziehung zugleich zukomme und nicht zukomme. . . .“<sup>3</sup>
- Der Satz vom ausgeschlossenen Dritten. Es ist ein logisches Grundprinzip bzw. Axiom, das besagt, dass für eine beliebige Aussage mindestens die Aussage selbst oder ihr Gegenteil gelten muss. Eine dritte Möglichkeit kann es nicht geben. Beispiel: *zwischen Sein und Nichtsein gibt es kein Drittes*. Aristoteles formuliert den Satz vom ausgeschlossenen Dritten an mehreren Stellen:  
Es ist „nicht möglich, dass es ein Mittleres zwischen den beiden Gliedern des Widerspruchs gibt, sondern man muss eben eines von beiden entweder bejahen oder verneinen.“ [Metaphysik, IV. Buch

<sup>1</sup> Marcus Tullius Cicero ( 3. Januar 106 v. u. Z.; 7. Dezember 43 v. u. Z. )

<sup>2</sup> G.W. Leibniz: Theodizee, §44; zit. nach der dt.-frz. Suhrkamp-Ausgabe 1999, S.273

<sup>3</sup> Aristoteles: Metaphysik

(Gamma), 7]

„Unter dem Entgegengesetzten aber hat der Widerspruch kein Mittleres; denn der Widerspruch ist ja eben eine Entgegensetzung, von deren beiden Gliedern eines jedem beliebigen Ding zukommt, ohne dass es zwischen ihnen ein Mittleres gibt.“ [Metaphysik, X. Buch (Jota), 7]

In der indischen Philosophie gelten andere logische Prinzipien. So wird z. B. von einem Buddha (erleuchteten Menschen) gesagt, dass er weder ist noch ist er nicht.

## **II. Vertrauen und Klarheit**

Vertrauen und Selbstvertrauen ist verbunden mit allen positiven (heilsamen) Geisteszuständen und sollte immer drei Aspekte haben:

- 1. Intuition**
- 2. Vernunft**
- 3. Erfahrung**

### **1. Intuition**

Nach der Lehre des Buddha besitzen alle Wesen den Keim der zur Buddhaschaft, d. h. absolute innere Freiheit führt.

Die *'WIRKLICHKEIT'* oder das *'WAHRE'* spiegelt sich im sogenannten individuellen Bewußtseins.

Ähnliches wird ausgedrückt, wenn **Goethe** sagt:

*,Wär nicht das Auge sonnenhaft,  
Die Sonne könnt es nie erblicken;  
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,  
Wie könnt uns Göttliches entzücken?'*<sup>4</sup>

Auf der einfachen Ebene bedeutet dies, daß ein feinsinniger Mensch *'Wahrheit'* intuitiv erkennen kann. Das gilt sowohl im Umgang miteinander als auch auf *'universaler oder transzendenter'* Ebene.

***Schönheit ist Wahrheit - und Wahrheit ist Schönheit***

Man könnte sagen, wenn etwas Schönheit, Ästhetik ausstrahlt, dann hat dies mehr Realitätsnähe, ist wahrer.

**Die Vajrayana Tradition kennt vier Stufen der Schönheit oder Glückseligkeit:**

- jene, die von den Sinnen herrührt
- jene, die aus den dhyānas resultiert
- jene, die durch das Erlangen von Freiheit oder Befreiung entsteht
- jene, die durch die Verwirklichung der Nichtdualität von Bedingtem und Unbedingtem besteht.

### **zu 2. Vernunft**

Vernunft hat wahrscheinlich in unserer aller Vorstellung zum einen mit dem zu tun, was wir als *wahr* oder *richtig* unmittelbar erkennen; andererseits auch mit klarem Denken oder klaren Schlussfolgerungen.

---

<sup>4</sup> Verse aus den »Zahmen Xenien III«

Ein empfindsamer Mensch erkennt intuitiv, wenn jemand *weise* und *mitfühlend* ist.

**Weisheit bedeutet auf der konzeptuellen Ebene:**

- *völliges frei sein von Vorurteilen*
- *unfehlbare geistige Gegenwart*
- *alles einschließendes Gewährsein (erkennen)*
- *unfehlbares Urteils und Unterscheidungsvermögen*
- *tiefgründige Klugheit/Klarheit/Verstehen/Wirklichkeitssinn*
- *Vollkommene Vernunft/klarer Verstand/Erkenntnisvermögen*
- *Absolute Freiheit von falschen Annahmen und Fehlern*

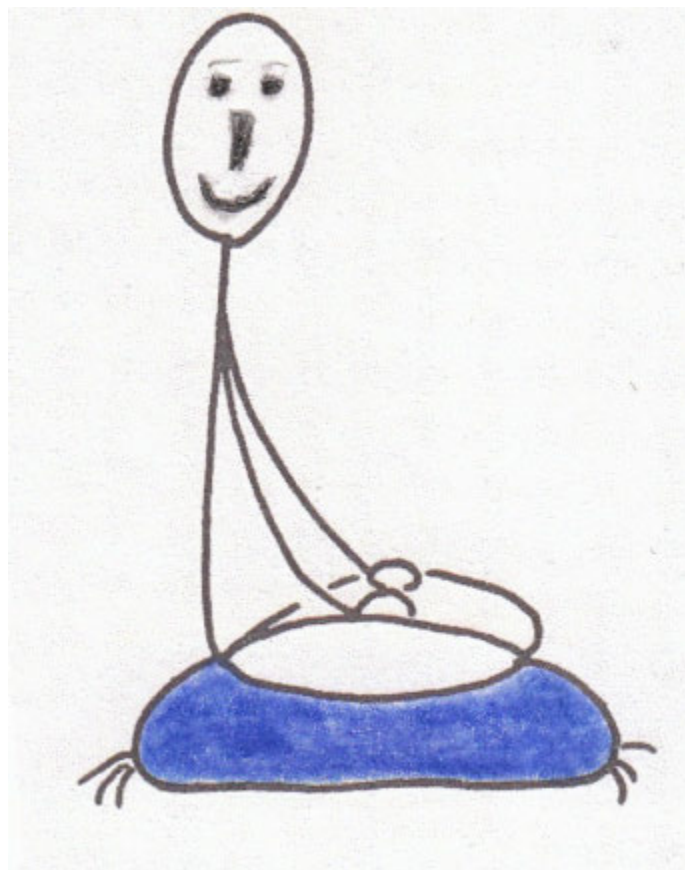
**zu 3. Erfahrung**

Zunächst: Wir alle haben viele Erfahrungen ‚gesammelt‘. Wenige haben ihre Erfahrungen wirklich reflektiert und noch viel weniger Menschen vertrauen auf ihre eigenen Erfahrungen, obgleich sie das einzige sind, was zunächst Wahrheitsgehalt hat - falls man sich von Faktentreue und nicht von persönlicher Interpretation leiten lässt.

Unsere eigenen Erfahrungen sind wichtige Schlüssel für unsere Entwicklung ‚in die richtige Richtung‘ – in Richtung Weisheit.

**III. Die Art und das Wesen der metta bhavana,**

als eine Meditationsmethode aus dem Systems von 5 grundsätzlich wichtigen Meditationsmethoden, führt in Richtung Weisheit . . .



**Tabelle: System von Meditationsmethoden**

<b><u>Meditationstyp</u></b>	<b><u>Meditations- methode</u></b>	<b><u>wirkt gegen</u></b>	<b><u>entwickelt</u></b>	
<b>1. <u>shamatha</u></b>  führt zu: Ruhe / Sammlung / geistige Stille	Achtsamkeit beim Atmen	Zerstreuung	Achtsamkeit/ Sammlung	Bewusstheit und Integration
	metta bhavana	Haß	metta	Positive Emotionen
<b>2. <u>vipashyana oder Vipassanā</u></b>  führt zu: EINSICHT	Betrachtung von geistigen Verunreinigungen oder Verfall Rückbesinnung auf Unbeständigkeit Erinnerung des Sterbens/Todes	Gier (neurotische Gier)	Inneren Frieden und Freiheit	,Spirituellen Tod'
	Sechs Elemente Praxis	Einbildung/Dünkel/ Stolz	Klarheit in Bezug auf die Natur des Selbst bzw. ,ICH'	
	Betrachtung/Nachsinnen über Bedingtheit	Unwissenheit (Dummheit)	Weisheit	