

Meditationskurs 3. Abend

Yoga-Studio, 22. Nov. 2013

I. Wie reflektiert man?

Hier ein paar Vorschläge:

1. Wir keine andere Wahl, als die Zeit gewissermaßen beiseite zu stellen. Es erfordert eine Kombination von geistiger Ruhe und Zeit haben, geduldig werden. Es gelingt nicht innerhalb eines vollen Terminkalenders. Wir benötigen zunächst Zeit, um ‚Bloß Sitzen‘ oder ruhiges, bewusstes ‚Nur Gehen‘ zu praktizieren.
2. Wir müssen eine positive Gewohnheit von Stille üben. Falls wir nur an der Oberfläche unseres Geistes leben, wie wir es tun, wenn wir beschäftigt sind mit einem nicht endenden wollenden ‚Gequatsche‘, werden wir schwerlich tiefer gehen können. Echte Reflektion entspringt aus innerer Stille. Denn:

*„So wie Musik aus der Stille entsteht
Und hieraus ihren Sinn entfaltet,
Und so wie ein Gemälde aus dem leeren Raum entsteht,
Und daraus seinen Sinn entfaltet,
So entsteht unser Leben aus der Stille
Dem Gestillt-Sein, der Ruhe des Geistes
Und entfaltet hieraus seinen Sinn,
Seine besondere Farbigekeit und seine eigene Qualität.
Je tiefer und häufiger diese Augenblicke
Innerer Stille und Gelassenheit darin auftreten -
Alles Sehen und Hören, alles Kosten und Berühren durchdringen,
Und wir so Wirklichkeit erleben wie sie ist -
Desto sinnreicher, wahrlich bedeutungsvoll wird unser Leben sein.“¹*

Wir müssen uns eine zeitlang fernhalten von Fernsehen, Radio, Handy, iPod, Zeitung etc.

Wir müssen lernen, uns wohl zu fühlen mit Stille. Dies ist eine andere Ausdruckweise um zu sagen, daß wir lernen müssen, mit uns allein zu sein.

3. Wir müssen uns eine innere Haltung von Staunen, uns wundern zu eigen machen. Das bedeutet, daß wir die Annahme fallen lassen müssen, bereits eine Antwort zu haben. Im Allgemeinen betrachten wir unser Nichtwissen als Versagen, als etwas, das zu vermeiden ist. Wenn wir tatsächlich zulassen etwas nicht zu kennen oder zu wissen, dann ist das der Beginn von Weisheit. Nur wenn wir die Annahme aufgeben bereits eine Antwort zu haben, dann beginnen wir tiefer zu schauen.
4. Wir müssen selbstkritisch sein, **und Behauptungen an dem Prüfstein des Bewusstseins testen**. Im Allgemeinen sind wir zufrieden mit der ersten Antwort die uns in den Sinn kommt. Doch der erste Gedanke ist nicht immer

¹ Sangharakshita in: *‘Crossing the Stream’*, Seite 95

der Beste.

Unser erster Gedanke entspringt oft aus dem konventionellen, aus dem, was ‚gang und gäbe‘ ist, also allgemein angenommen wird (aber: ‚**Denken ist kein Trick oder eine gewohnte Übung oder ein paar Winkelzüge**‘). Sie sind in gewisser Weise sinnvoll, um als Sprungbrett für echte Reflektion zu dienen, wenn wir bereit sind, sie zu hinterfragen und nach ihren Makeln und Fehlern zu schauen (und ebenso, was sie für Wahrheiten enthalten).

5. Echte, wirkliche Reflektion betrifft ‚**einen Menschen in seiner Ganzheit**‘. Kontemplation betrifft nicht nur das weitschweifige Denken (das Denken im Kopf sozusagen), sondern auch das Testen der Gedanken in unserem Herzen.

Die Bewährungsprobe echter Reflektion ist bestanden, wenn reflektieren nicht nur zu tieferem Verstehen, sondern auch zu größerer Zufriedenheit und mitfühlendem Gewahrsein führt.

Echte Reflektion kann dazu führen, daß wir uns unwohl fühlen mit der Art und Weise, wie wir unser Leben leben. Obgleich dieses Unwohlsein gleichzeitig sagt, daß wir auf dem richtigen Wege sind. Wir fühlen im Herzen, daß das, was uns in unserer Reflektion bewusst wird, wirklich und wahr ist.

Das ist die Frucht eines aufrichtigen reflektiven Lebens:

ein gut gelebtes, sinnerfülltes Leben!

II. Eigenliebe

- Was ist Eigenliebe?
 - ‚Absolute‘ Autoritäten verhindern, dich ganz zu akzeptieren
 - Autoritäten werden zu Projektionsflächen
 - Es gibt nur eine ‚Autorität‘: Das Leben selbst
- Eigenliebe setzt Bezogenheit/Beziehungsgeflecht voraus
- Menschen sind komplex: Selbstvertrauen/Vertrauen ‚generale‘ gibt es nicht und damit auch keine bedingungslose Akzeptanz unseres ganzen Wesens
- Was bedeutet es, wenn du auf irgend etwas eine gefühlsmäßige Reaktion hast?
 - Komm zu den Fakten auf die du reagierst
 - Sei bedingungslos wahrhaftig zu dir selbst
- Die Reaktion, die irgend etwas in der Außenwelt in dir hervorruft, mußt du ohne Gnade näher betrachten: Sie liefert Informationen über dich im ‚positiven‘ wie auch ‚negativen‘ Sinn

III. Was ist Integration?

Krishnamurti:

„Die Idee ist uns wichtiger als die Wirklichkeit; was wir sein sollten, liegt uns mehr am Herzen, als was wir sind. [...] Unser Streben ist ständig darauf gerichtet, diese Wirklichkeit in die Schablone unserer Vorstellung zu pressen. Da uns dies nicht gelingt, schaffen wir damit einen Gegensatz zwischen dem, was ist, und dem, was sein sollte. Was sein sollte, ist unsere Idee, die Schöpfung unserer Phantasie, es kommt also zum Konflikt zwischen Illusion und Wirklichkeit – nicht nach außen hin, sondern in uns selbst.“

Integration ist immer Integration von Gefühlen

Integration von/durch:

- Achtsamkeit!!! (ist der Schlüssel)
- Energie so einsetzen, daß man sie ‚erschöpft‘ um zur Ruhe zu kommen.
- Die eigenen Ansichten und Meinungen häufig anschauen, insbesondere die alten, denn die Wahrheit ist etwas Anderes auf den verschiedenen Ebenen der Bewusstheit und in den menschlichen Lebensabschnitten
- Bedenke: Nächstenliebe wäre leichter, wenn der Nächste nicht so nahe wäre und so, wie du erwartest
- Schau durch die Augen des jeweiligen Gegenüber, das geht nur, wenn du dir in einem Dialog Zeit lässt für deine Antwort
- Finde immer mindestes eine 180 Grad gegensätzlichen Standpunkt zu deinem eigenen, denn dein Feind ist von seinem Standpunkt aus betrachtet genau so im Recht wie du
- Kontinuität in die Prinzipien/Methoden bringen, die dich klarer machen
- Es ist ein Geschmack von vipassanā², wenn du die Augen für Faktentreue öffnest, d. h.: ***"Im Gesehenen nur das Sehen . . ."***
- Tatsächlich ist der Sog nach Reichtum und Macht unermesslich/unglaublich stark, so daß man immer wieder vergisst, daß Reichtum und Macht nur von begrenzter Dauer, vergängliche Träume sind.

² EINSICHT, ‚sehen‘ wie die Dinge wirklich sind