

Meditationskurs 4. Abend

Yoga-Studio, 4. Mai 2012

1. Meditationen gegen verschiedene Geistesgifte

Zur Erinnerung:

Der Begriff ‚Meditation‘ ist sehr vage und kann in vielerlei Hinsicht verstanden werden. Mit dem dafür verwendeten Begriff ‚*samādhī*‘ ist es anders. Er bezieht sich darauf, daß der Geist einsgerichtet ist, daß ein stabiler, klarer, nicht verwirrter oder abgelenkter Geist erlebt wird.

Samādhī bedeutet wörtlich: „fixieren, festmachen, Aufmerksamkeit auf etwas richten“ und bezeichnet einen Bewusstseinszustand, in dem das diskursive¹ Denken aufhört. Es ist ein völliges Aufgehen in dem Objekt, über das meditiert wird.

Worum geht es also tatsächlich bei Meditation? Es geht darum, daß wir fähig werden, den Geist in seinem natürlichen Zustand, den ‚Geist als solchen‘, seine eigentliche Natur zu erleben. Daran hindern uns bis jetzt die unaufhörlich im Geist ablaufenden Gedankenprozesse.

Man kann hier zwei Ebenen unterscheiden:

1. Einerseits orientiert sich der Geist ständig an äußeren Erlebnissen, an Gerüchen, Formen, Lauten etc. Diese Erfahrungen unserer Sinneswahrnehmungen sind die eine Ablenkung. Unser Geist ist ständig damit beschäftigt, äußere Objekte, die äußere Welt zu erleben. Es entzieht sich unserer Kontrolle, den Geist hier ruhig zu halten. Warum? Weil unser Geist ständig dabei ist, sich innerlich darauf zu beziehen. Er ist gewissermaßen wie ein Hund, der hier und dort schnuppert.
2. Zum anderen denkt unser Geist ständig und ist daran gewöhnt, den Gedanken nachzugehen. Deswegen sind wir nicht fähig, die Sinneswahrnehmungen, bei denen sich der Geist ja nach außen richtet, ‚im Griff zu halten‘.

Samādhī bedeutet also, daß man fähig ist, die Tiefe des Geistes unbeweglich zu erleben. Es geht also darum, fähig zu sein, das Erlebnis der unerschütterlichen Tiefe des Geistes zu halten. Einen absolut ruhigen, stillen (gestillten) Geist zu erleben.

Welche grundlegenden Geistesgifte gibt es, die daran hindern:

Geistesgift:	Meditatives Gegenmittel:
Zerstreuung	Achtsamkeit beim Atmen
Ärger	Metta Bhavana
Begierde	Verwesungsstadien eines Leichnams, Meditation auf Leichenverbrennungsplatz
Dünkel	Meditation über die sechs Elemente
Unwissenheit	Meditation über die 24 Nidanas

¹ hier ist diskursiv im Sinne von lat. *discurrere*, auseinanderlaufen, gemeint

2. Ansichten/Anschauungen

Wir alle leben nach bestimmten Ansichten oder Anschauungen, ob diese nun bewusst oder unbewußt sind.

Woher kommen unsere Gedanken?

Welche Ansichten hast Du in Bezug zu Deinem Leben?

aufschreiben

Eine Geschichte dazu²:

Bekanntlich sind Anschauungen und Meinungen eine ziemlich persönliche Sache. Erst wenn sie auf den einfachsten gemeinsamen Nenner hinunter gebrochen sind, können sie für die Allgemeinheit verständlich gemacht werden. Oft genug geht es aber bei einer Meinungsverschiedenheit gar nicht um die Wahrheit sondern nur darum, wer das Recht auf seiner Seite behaupten kann.

Zwei befreundete Mönche stritten über eine im Wind flatternde Fahne. Der erste sagte: »Es ist der Wind, der sich bewegt.« Der zweite sagte: »Nein, es ist die Fahne, die sich bewegt.«

Ein vorbeigehender, sehr erfahrener Meister unterbrach die beiden: »Man könnte tatsächlich meinen, dass sich der Wind oder die Fahne bewegen. In Realität aber bewegt sich keines von beidem,« erklärte er, »es ist der Geist, der sich bewegt.«

Die beiden Mönche verbeugten sich ehrfürchtig vor dem Meister.

Wo ist die Weisheit³?

Man kann Weisheit nicht irgendwo finden. Es macht daher auch keinen Sinn, sie zu suchen. Wir können aber aufhören unsere geliebten Ansichten und Meinungen zu hegen. Die Weisheit wird dann ganz von selber aus dem Nichts heraus erscheinen.

² Aus: ‚Wahrheit ist nicht immer Wahrheit‘, von Ernst Christen

³ a.a.O.

3. Drei Schritte/Ebenen zur Weisheit

Die ersten beiden Ebenen sind eher Wissen als Weisheit – sie sind eher *Beschreibungen* der Realität als direkte Einsicht oder direkte Erfahrung der Realität.

Hier die drei aufsteigenden Ebenen der Weisheit:

- 1. Hören/Zuhören – *führt zu*
- 2. Denken, Reflektieren, Kontemplieren – *das führt zu*
- 3. Einsicht, Weisheit, Sehen wie die Dinge wirklich sind

4. Sechs Elemente Praktik

Unsere Gedankenmuster sind immer die gleichen.
Erst muß ich noch:

- *Eine Menge Geld verdienen*
- *Ein schönes Haus kaufen*
- *Den richtigen Partner/Partnerin finden*
- *Warten bis die Kinder aus dem Haus sind*
- *Nach Fuerteventura fliegen*
- *Bequeme Schuhe anziehen*

... und dann werde ich glücklich sein und mich endlich entspannen und wohlfühlen können. . .⁴

Kontemplation ist gewissermaßen tiefstes Nachdenken und ermöglicht die tiefe ‚Analyse von Erlebnissen‘.

⁴ Aus: ‚Die Sieben Geheimnisse der Schildkröte‘