

# 4. Abend Meditationskurs

Studio 21. Sep. 12

## I. Einige Konsequenzen negativer Emotionen

**Grundsätzlich gilt:** „*Absentem laedit, cum ébrio qui litigat.*“<sup>1</sup> („Einen Abwesenden verletzt, wer mit einem Betrunkenen streitet.“) nicht nur für einen Dialog (ein Gespräch) mit einem Betrunkenen, sondern auch für Dialoge/Gespräche mit Menschen, die starke, feste Ansichten hegen oder in einer negativen emotionalen Haltung gefangen sind. Menschen in dieser Geistesverfassung sind nicht gegenwärtig - sie sind Gefangene ihrer negativen Einstellung, sie sind abwesend.

### **Und Zweifel bedeutet:**

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.

### **Etymologisch leitet Zweifel sich ab von:**

„Zweifel (mittelhochdeutsch *zwîvel*, althochdeutsch *zwîval* aus germanisch *twîfla*, ‚doppelt, gespalten, zweifach, zwiefältig‘) ist ein Zustand der Unentschiedenheit zwischen mehreren möglichen Annahmen, da entgegengesetzte oder unzureichende Gründe zu keinem sicheren Urteil oder einer Entscheidung führen können. Er wird auch als Unsicherheit in Bezug auf Vertrauen, Handeln, Entscheidungen, Glauben oder Behauptungen bzw. Vermutungen interpretiert.“<sup>2</sup>

## II. Ausweg aus Zweifel

„Zu einem vollkommenen Menschen gehört die Kraft des Denkens, die Kraft des Willens, die Kraft des Herzens.“<sup>3</sup>

„Man muß die Kraft haben, seinen Weg zu gehen, ohne von etwas anderem abzuhängen als von der erkannten Wahrheit - man muß die Kraft haben, sich selbst nicht zu schonen.“<sup>4</sup>

„Erst wenn du all’ den Verlogenheiten entwachsen sein wirst, denen du vertraust, bist du am Anfang deiner selbst und stehst an einem Meer.“<sup>5</sup>

Es gibt viele Wege zum Unglück, schau in die Weltliteratur, dort findest Du Menschen auf der Suche nach Glück, z.B.:

- **König Lear**
- **Der Alte Mann und das Meer**
- **Anna Karenina**

doch gibt es nur einen zum Glück und der beginnt mit Vertrauen/Selbstvertrauen. Doch zunächst ist es wichtig zu untersuchen, worauf ich vertrauen kann.

---

<sup>1</sup> Publilius Syrus (Vorname und Lebensdaten unbekannt) war Sklave und nach seiner Freilassung ein römischer Mimen-Autor im 1. Jahrhundert v. Chr.

<sup>2</sup> Siehe ‚*Wikipedia*‘ und Duden, Band 7 ‚*Herkunftswörterbuch*‘, Bibliographisches Institut Mannheim Ausgabe 1963

<sup>3</sup> Ludwig Feuerbach

<sup>4</sup> Lesskov 1831-1895

<sup>5</sup> Rilke , 25/26-jährig

### III. ‚Objekte‘ meines Vertrauens müssen folgende Merkmale tragen:

- a) Sie müssen eine **Resonanz‘ mit etwas in uns haben, das viel größer ist als unser kleines Wesen** - gewissermaßen kosmische Dimensionen hat.

#### Beispiele:

- Die Behauptung: ‚Wahrheit ist Schönheit und Schönheit ist Wahrheit‘ lässt sich nicht beweisen, doch spürt man, dass sie stimmt.
- Oder wenn Goethe in einem seiner Gedichte 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>6</sup>

dann lässt auch das sich nicht beweisen, doch man ahnt die Verbindung/Bezogenheit des eigenen Wesens mit allem, was im unendlichen Kosmos existiert.

- b) Vertrauen, bzw. zuverlässiges Vertrauen oder gar gläubiges Vertrauen muss in der **eigenen Erfahrung**, in dem, was wir wirklich erlebt haben gegründet sein.

- c) Schließlich muss das Objekt des Vertrauens **vernünftigen Überlegungen** standhalten.

Vernunft gründet sich auf folgendem:

- was wir als **wahr oder richtig unmittelbar erkennen**
- sich durch **klares Denken** offenbart
- sich aus **logischen Schlussfolgerungen** ergibt

#### **„ . . . Vernunft,**

*die höchste Eigenschaft des Intellekts ist das, was unser zweckgebundenes Denken leitet. Zwecke aber sind begrenzt. Vernunft ist daher nur im Begrenzten wirksam. Weisheit allein erfasst das Unbegrenzte im Verzicht auf Erklärung und in Anerkennung des Mysteriums, das nur erahnt, erlebt und im Letzten verwirklicht – nie aber definiert werden kann.*

*Weisheit wurzelt im Erleben, in tiefinnerer Erfahrung. Vernunft ist im Denken begründet. Dennoch wird Weisheit weder Denken noch Vernunft verachten, sondern sich ihrer bedienen, wo sie am Platze sind: nämlich im Bereich zweckmäßigen Handelns und zur Anordnung der verschiedenartigen Erfahrungsinhalte zu einem sinnvollen Ganzen.*

*Hier kommt die schöpferische Seite des Denkens zur Wirkung, die aus dem Rohmaterial der Erfahrung eine verständliche Welt gestaltet. Wie groß oder wie klein diese Welt ist, hängt von der Schöpfungsfähigkeit des individuellen Geistes ab. Der kleine Geist wird in der engen Welt seiner Bedürfnisse und Wünsche leben, der große Geist in einem unendlichen Universum und im dauernden Bewusstsein jenes unergründlichen Mysteriums, das seinem Leben Tiefe und Weite gibt und ihn verhindert, seine Sinnenwelt für die letzte und höchste Wirklichkeit zu halten.*

---

<sup>6</sup> Johann Wolfgang von Goethe in 'Zahme Xenien III'

Derjenige aber, der bis zu den Grenzen des Denkens vorgedrungen ist, wagt den Sprung in die große Leere, in den unermesslichen Urgrund des eigenen Seins...“<sup>7</sup>

#### **IV. Was bewirkt Vertrauen – Glaube– gläubiges Vertrauen? (Sanskrit: ŚRADDHĀ)**

Zunächst einmal:

**Vertrauen ist die tiefe Überzeugung, Klarheit und Sehnsucht nach den Dingen, die wirklich sind, wert haben und im Bereich des Möglichen liegen.**

- ist die Grundlage für **anhaltendes Interesse**
- **Interesse** andererseits stellt die **Grundlage für Bemühung** dar
- Bemühung wiederum **macht Entwicklung erst möglich**. Ohne Bemühung geht nichts.

**Vertrauen ist ein leidenschaftliches, begeisterndes Begehren für das, was wahr und real ist – für etwas, das wirklich vorhanden ist.  
Worauf man folglich sein Herz setzen kann. (z.B. die Tatsache, dass Handlungen Folgen haben)**

- Es ist ein **leuchtender, klarer Zustand von Gelassenheit, eine Form von verfeinerter Zufriedenheit die entsteht, wenn man etwas Echtes, Wahres gefunden hat.**
- **Diese Klarheit** ist nicht kalt und nüchtern, um nicht zu sagen wissenschaftlich, sondern **sie führt eine bestimmte Ordnung in unseren Geist und unser Leben ein.**

**Beispiel:**

**Wenn du wirklich darauf vertraust dass deine Handlungen Folgen haben, dann wirst du alles tun, um so zu handeln, dass deine Handlungen hilfreich sind.**

- Es sind **keine innerer Konflikte oder Unentschlossenheiten mehr da**, sondern an ihre Stelle treten Befreiung (ein Aufatmen) und Klarheit.
- Damit geht einher, **dass man nur Verlangen nach Dingen hat, die möglich und in diesem Leben erfahrbar sind.**

**Die Basis von Vertrauen in dem oben dargestellten Sinn ist Selbstvertrauen**

---

<sup>7</sup> Vorwort Lama Govinda's in: ‚Das Sutra des Sechsten Patriarchen‘, Origo Verlag, Bern 1993

Doch Vertrauen/Selbstvertrauen kann nur entstehen, wenn ein bestimmter Grad an Selbstbewusstsein entwickelt ist und damit das Gewahrsein für etwas Größeres entstehen kann.

**Etwas ausführlicher formuliert kann man von Vertrauen sagen:**

Es muß transzendentes Ziel haben. (transzendent bedeutet hier: über die sinnliche Erfahrung hinausgehen)

Warum:

- a) Alle mundanen Objekte verschwinden, wenn Deine sinnliche Wahrnehmung verloren geht (siehe im Traum, im Zustand von Ohnmacht oder gar Tod).
- b) Auch verliert das sinnliche Objekt seine Farbigkeit, indem Deine Sinneswahrnehmung schwächer wird
- c) Ein zuverlässiges Fundament ist das, was die sinnliche Wahrnehmung transzendiert

Nach der Vajrayana<sup>8</sup> Tradition gibt es vier Stufen der (Glück)Seligkeit:

- **jene, die von den Sinnen herrührt**
- **jene, die aus den dhyanas (meditative Versenkung) resultiert**
- **jene, die durch das Erlangen von Freiheit oder Befreiung entsteht**
- **jene, die durch die Verwirklichung der Nichtdualität von Bedingtem und Unbedingtem besteht.**

Vertrauen gibt dem Leben Sinn in Verbindung mit einem echten Ziel!

- In Vertrauen ist immer **HANDELN** enthalten!
- Vertrauen ist das Gegenstück von Begierde
- An etwas 'glauben' auf etwas vertrauen impliziert, Werte zu haben.
- Ohne Vertrauen werden deine Stärken und Schwächen verzerrt.

**Warum:**

Du hast nichts, worin du dich spiegeln kannst, außer deinen Zuneigungen und Abneigungen.

**Resumé:** Ohne Vertrauen ist keine Entwicklung möglich!

## V. Was wäre ohne Vertrauen/Selbstvertrauen?

- Vertrauen wird leicht mit Dingen, die Vergnügen bereiten durcheinander gebracht.
- Der Test, wie viel Vertrauen/Glauben wir in Dinge, die Vergnügen bereiten stecken kommt, wenn sie uns genommen werden.
- Der Grad an Verzweiflung/Kummer und Enttäuschung sagt etwas über das Maß aus, das wir in diese Dinge investiert haben.

**Wir benötigen etwas, in das wir unsere Emotionen ganz einbringen können, denn das ist ein Wesensmerkmal des Menschen.**

---

<sup>8</sup> *Vajrayana* ist eine ab dem 4. Jahrhundert in Indien entstandene Strömung des Mahayana-Buddhismus, die insbesondere die buddhistischen Traditionen in Tibet sowie den Buddhismus in der Mongolei prägte. In geringerem Maße fand der Vajrayana auch Verbreitung im chinesischen und im japanischen Buddhismus

- Glaube/Vertrauen ist das unerlässliche emotionale Element, um überhaupt eine Erfahrung von Einsicht in die Natur von Wirklichkeit zu machen.
- Jedoch beinhaltet Glaube/Vertrauen einen geringen Grad von Gewißheit/Sicherheit.
- Vertrauen/Selbstvertrauen ist ein unabdingbarer Faktor für Wachstum.

### **Vertrauen/Selbstvertrauen/Glaube ist ein ‚Hauch des Transzendenten‘.**

- Ein Mangel an Vertrauen ist ein psychologisches Problem. Ein gesunder Mensch, der emotional gesund und positiv ist und einem Ideal begegnet muß mit Vertrauen antworten

Goethe äußerte sich zu Eckermann<sup>9</sup> 1824 über Sterben und Tod, und in seinen Zeilen lebt unerschütterliches Vertrauen:

***"Mich läßt der Gedanke an den Tod in völliger Ruhe, denn ich habe die feste Überzeugung, daß unser Geist ein Wesen ist ganz unzerstörbarer Natur; es ist ein fortwirkendes von Ewigkeit zu Ewigkeit. Es ist der Sonne ähnlich, die bloß unsern irdischen Augen unterzugehen scheint, die aber eigentlich nie untergeht, sondern unaufhörlich fortleuchtet."***




---

<sup>9</sup> Johann Peter Eckermann: Seit seinem Eintreffen in Weimar im Juni 1823 bis zu Goethes Tod im März 1832 und weiter bis 1848 verfasste Eckermann mit dem Ziel, ein literarisches Kunstwerk zu schaffen, die berühmten *"Gespräche mit Goethe in den letzten Jahren seines Lebens"*.