

Meditationskurs 4. Abend

Yoga-Studio 7. Juni 2014

I. Warum liebe ich jemanden?

„Ich liebe dich, weil . . . ,

Reflektion:

Warum liebe ich diesen Menschen?

Warum liebe ich diesen Menschen nicht?

Was bringt es mir, wenn ich diesen Menschen liebe und jenen nicht?

Bitte keinen Selbstbetrug, sondern aufrichtige und wahrhaftige Gründe nennen...

II. Warum lehne ich jemanden ab?

Tatsächlich leiden wir unter unseren negativen Haltungen gegenüber einem Mitmenschen – genauer: unter unseren negativen Geisteszuständen.

Reflektion:

Was hat mir die (schmerzhaft) Handlung des anderen Menschen für Vorteile gebracht?

Was wäre, wenn dieser Mensch sich entsprechen meinen Wünschen verhalten hätte?

Bitte keinen Selbstbetrug, sondern aufrichtige und wahrhaftige Gründe nennen...

III. Meine ‚Interpretationsfilter‘

wahrnehmen von { Fakten ⇒ + neg. Emotionen ⇒ **ungeschickte Reaktion**
Fakten ⇒ + **Klarheit** ⇒ **kreativen Antwort**

IV. Vertiefungsstufen in der Metta Bhavana

Was ist in der M. Bh. Zugangskonzentration?:

Wenn ich gesammelt bin, der jeweilige Mensch klar vor meinem geistigen Auge erscheint und ich von freundlichem, mitfühlenden Gewahrsein sozusagen getränkt bin.

Das ganze Wesen der ‚Wirklichkeit‘ ist Wirken - es gibt keine andere Art des Seins. Geschickt und tauglich ist dies Wirken, wenn ich aus **gesammeltem Geist und aus freundlichem, mitfühlenden Gewahrsein wirke.**

In diesem Sinne sollte man sein Leben orientieren: Für das Wohl der Menschen wirken, denn:

„Sattheit gebiert den Frevel, die Hybris“¹

¹ Hybris, griechisch: Übermut, Anmaßung.

Das griechische Verb ‚hybrizein‘ bedeutet bei Homer ‚zügellos werden‘ oder ‚sich austoben‘ und wird auch auf überfütterte Esel angewandt, die schreien und aufstampfen. Hybris bedeutet ‚mutwillige Gewalt‘ und ‚Frechheit. Es bedeutet auch Gier, Lüsternheit, Frevel, Vergewaltigung, Raub‘ und fasst alles zusammen, was Menschen und Lebewesen an schwerem Schaden zugefügt wird.

Das wird auch im *'Ring des Polykrates'* von Schiller beschrieben:

Die Ballade beginnt mit den folgenden Worten:

*„Er stand auf seines Daches Zinnen,
Er schaute mit vergnügten Sinnen
Auf das beherrschte Samos hin.
,Dies alles ist mir untertänig,‘
Begann er zu Ägyptens König,
,Gestehe, daß ich glücklich bin.‘“*

Die Handlung der Geschichte ist auf zwei Tage zusammengedrängt. Zwölf der sechzehn Strophen behandeln ein einzig von Erfolgsmeldungen unterbrochenes, allenfalls mehrstündiges Gespräch des Tyrannen *Polykrates* von Samos mit seinem Freund, dem auf der reichen Insel Samos zu Besuch weilenden Pharao *Amasis*. Am Anfang rühmt sich *Polykrates* seines Glückes. Damit sind zwei antike Vorstellungen angesprochen: der Wankelmut der *Tyche*² und der die Vergeltung die *Nemesis*³ auf sich herab rufende Übermut die *Hybris*.

Dreimal weist der um *Polykrates* immer besorgter werdende Freund diesen auf bestehende Gefahren hin: den Feldzug in Kleinasien, die Gefahr für seine Flotte, die Seemacht der Kreter.

Doch kaum ausgesprochen, werden die Warnungen gegenstandslos: ein Siegesbote bringt das Haupt des besiegten gegnerischen Feldherrn, die samische Flotte fährt bekränzt ein, die Meldung *„Die Kreter hat der Sturm zerstreuet“* wird überbracht. *Amasis*, dadurch nicht beruhigt, sondern entsetzt:

„ . . . ,Mir grauet vor der Götter Neide, | des Lebens ungemischte Freude | ward keinem Irdischen zuteil‘“

rät *Polykrates*, seinen ihm teuersten Schatz ins Meer zu werfen, um seinem Glück Eintrag zu tun. *Polykrates*, bedenklich geworden, wirft seinen Lieblingsring in die Fluten.

Andern Tags erscheint der Koch: Der Ring des *Polykrates* hat sich in einem gefangenen Fisch gefunden. Darauf *Amasis*:

„ . . . ,Die Götter wollen dein Verderben, | fort eil ich, nicht mit dir zu sterben‘ – verlässt den Polykrates auf der Stelle. . . .“

Bescheidenes, freundliches, mitfühlendes Wirken - wie in der *Metta Bhavana* geübt – führt zu einem glücklichen und zufriedenen Leben.



² *Tyche* ist in der griechischen Mythologie die Göttin des Schicksals, der glücklichen (oder bösen) Fügung und des Zufalls. *Tyche* erhöht und erniedrigt und führt launenhaft den Wechsel der Geschichte herbei. Sie ist eine Tochter des Zeus.

³ *Nemesis*: „Zuteilung (des Gebührenden)“ ist in der griechischen Mythologie die Göttin des „gerechten Zorns“. Ihre Begleiterin ist die Göttin *Aidos* („Scham“). *Nemesis* bestraft vor allem die menschliche Selbstüberschätzung (*Hybris*) und die Missachtung von *Themis*, des göttlichen Rechts und der Sittlichkeit.