

# *Meditationskurs*

Yoga-Studio, 4. Abend, 17. Mai 2013

## **Bitte**

Ich kenne mancher Menschen Sinn  
Und weiß nicht, wer i c h selber bin!  
Mein Auge ist mir viel zu nah —  
Ich bin nicht, was ich seh' und sah.  
Ich wollte mir schon besser nützen,  
Könnt' ich mir selber ferner sitzen.  
Zwar nicht so ferne wie mein Feind!  
Zu fern sitzt schon der nächste Freund  
- Doch zwischen dem und mir die Mitte! -  
Erratet i h r , um was ich bitte?

## **I. Lebensabschnitte**

Man kann das menschliche Leben im Allgemeinen in vier Zeitabschnitte einteilen:

- 1. Die Zeit, in der Eltern und Lehrer, im Rahmen des Zeitgeistes, das Leben bestimmen**
- 2. Die Zeit des sich Auflehns, Rebellierens gegen die erhaltene Fremdbestimmung, bzw. Prägung**
- 3. Familie gründen und Kinder erziehen**
- 4. Die Zeit des selbst- oder eigenbestimmten Lebens**

Viele Menschen bleiben in den ersten drei Abschnitt stecken.  
Doch einigen gelingt es, sich immer wieder selbst zu transzendieren, so wie in dem Gedicht von Sangharakshita:

<b><i>Fourth Metamorphosis</i></b>	<b><i>Vierte Metamorphose</i></b>
Too long have I been a camel Ship of the Desert Too long knelt to be laden With other men's merchandise	Zu lange bin ich Kamel gewesen Schiff der Wüste Zu lange gekniet, um beladen zu werden Mit den Waren anderer Menschen
Too long have I been a lion Lord of the Jungle Too long fought Paper-and-tinsel dragons	Zu lange bin ich Löwe gewesen Herr des Dschungels Zu lange habe ich gekämpft gegen Gegen Papier- und Flitterdrachen
Too long have I been a child Parent of the Future	Zu lange bin ich ein Kind gewesen Zukünftige Mutter oder Vater
Now it is time to be Myself	Nun ist es an der Zeit Ich selbst zu sein

## II. Was weiß ich wirklich?

Wir wollen ein wenig Sokrates spielen und seine Mäeutik<sup>1</sup> benutzen!

### Also:

Was weißt du wirklich?

Hier ist nicht Wissen im Sinne von Informationen gemeint. Dazu zählen auch *alle* Ergebnisse und Schlussfolgerungen der Wissenschaft. Sie sind *letztendlich* nur Annahmen oder Konzepte der Wirklichkeit.

## III. Vertrauen

Ist der einzige Ausweg aus Zweifel!

Doch Du musst auf das vertrauen, auf das du dein Herz platzieren kannst!

Vertrauen ist keine intellektuelle, rationale Qualität, sondern eine emotionale Kraft, ein emotionaler Anker, der sich in der Wirklichkeitsstruktur des Kosmos gründet!

### Und:

Je positiver und klarer deine Emotionen sind, um so größer ist dein Vertrauen in die kosmischen Strukturen, denn die kosmischen Strukturen sind dem Wesen nach ethisch.

Das bedeutet auch, daß alle Handlungen Folgen haben.

### Das bedeutet:

*„Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:  
Kommt aus getrübttem Geist dein Wort und dein Betragen,  
so folgt dir Unheil, wie dem Zugtier folgt der Wagen.*

*Den Dingen geht der Geist voran; der Geist entscheidet:  
Entspringen reinem Geist dein Wort und deine Taten,  
folgt das Glück dir nach, unfehlbar wie dein Schatten.“<sup>2</sup>*

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

---

<sup>1</sup> Mäeutik ist die gängige latinisierte Form des altgriechischen Begriffs ‚*Maieutik*‘ (Hebammenkunst).

Es handelt sich um ein didaktisches Vorgehen, das Sokrates angewandt haben soll. Damit ist gemeint, daß man eine Person zur Einsicht verhilft, indem man sie durch geeignete Fragen dazu veranlasst, den betreffenden Sachverhalt selbst herauszufinden, also die eigene Einsicht sozusagen zu ‚gebären‘.

<sup>2</sup> Der Dhammapada ist eine Anthologie von Aussprüchen des Buddha. Dabei sind die Verse so ausgewählt, dass sie den Kern der Lehre des Buddha wiedergeben. Es ist einer der bekanntesten Texte dieser Lehre und. Darüber hinaus ist es ein Meisterwerk sowohl der frühen buddhistischen Literatur. Der Dhammapada wurde wohl auf dem 2. buddhistischen Konzil im Jahr 383 v. Chr. in den Palikanon unter den Kurzen Texten (Khuddaka-Nikaya) aufgenommen. Er enthält 423 Verse.

<sup>3</sup> Ludwig Feuerbach: 1841 ‚Das Wesen des Christentums‘, Seite 4 (Verlag O. Wigand)

- „Man muß die Kraft habe, 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 bedeutsame 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.  
Dazu mehr in der nächsten Stunde.

---

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

<sup>5</sup> Rainer Maria Rilke, 26-jährig