

5. Abend Meditationskurs

Studio 28. Sep. 12

I. Worauf kann ich vertrauen?

Die wichtigsten 2 Bereiche oder Objekte sind:

1. **Handlungen haben Folgen**
2. **Kosmische Strukturen folgen Gesetzten, Ordnungsprinzipien.**

Diese Ordnungsprinzipien oder Gesetzte wirken ohne Gesetzgeber, gewissermaßen aus sich selbst heraus.

Diese Ordnungsprinzipien werden in der buddhistischen Tradition niyamas („feste“ Gesetzmäßigkeit aller Dinge) genannt und es gibt fünf.

Man könnte sie auch die fünf Spielarten des bedingten Entstehens nennen, denn sie sind Untergruppen des Paṭiccasamuppāda (Gesetz des bedingten Entstehens)

II. Niyamas: die fünf Spielarten des bedingten Entstehens

utu-niyama	physisch unorganische Ebene, nicht lebende Materie
biya-niyama	biologische Ebene
mano-niyama (manchmal auch chitta-niyama)	nicht willkürliche psychologische Ebenen. Daran waren wir im Westen nicht gewohnt, diesen Bereich als durch Gesetze geregelt zu betrachten. Mit Freud fing es an, daß psychologische Dinge nicht als zufällig entstehen betrachtet wurden, sondern als Entstehen in Abhängigkeit von Bedingungen
dharma-niyama	spirituelle oder transzendente Ebene, die Summe aller geistigen Gesetze, die den Fortschritt bestimmen in der geistigen Entfaltung bis zur Freiheit
karma-niyama	gewollte geistige Ebene, im Sinne von Entscheidung haben, schädliche oder hilfreiche Handlungen zu begehen im Denken, Reden und Handeln

III. Karma-niyama

Nach Auffassung der alten, darwinistisch geprägten Biologie überlebt ein Lebewesen nur dann, wenn es sich möglichst vollkommen seiner Umwelt

anpaßt. Es wäre damit sklavisch abhängig von einer objektiven Außenwelt. Heute hat die wissenschaftliche Forschung festgestellt: Wenn Grunderfordernisse des Lebens erfüllt sind, haben lebende Systeme - also auch der Mensch - alle Freiheit, sich ihre Welt selbst zu schaffen, anstatt nur auf Vorgegebenes zu reagieren. Das Subjekt ist somit entscheidend an der Schöpfung seiner nur scheinbar objektiven Wirklichkeit beteiligt.

Der gestaltende Faktor ist der Wille, sind willentliche Handlungen in Tat, Sprache und Gedanken, so sagt die buddhistische Tradition.

IV. Goethe und Ulrike von Levetzow

Ungeschicktes Handeln führt entsprechend den oben angeführten Gesetzen zu Leiden.

Ein interessantes Beispiel ist in diesem Zusammenhang die Beziehung Goethes zu Ulrike von Levetzow.

Goethe traf sie in den Sommern 1821 bis 23 in Marienbad. Goethe warb durch Großherzog Karl August um sie der bot ihr die erste Stelle am Hofe an. Doch sie schlug die Werbung aus, was Goethe als etwas sehr schmerzhaftes, leidvolles erlebte. Diesen Prozeß hat er in den Marienbader Elegien verarbeitet.

Unter dem Titel „Trilogie der Leidenschaft“ fasst Johann Wolfgang von Goethe 1827 erstmals drei Gedichte zusammen, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten und aus verschiedenen Anlässen in den Jahren 1823 und 1824 entstanden sind. Das letzte Gedicht dieser Trilogie bildet die „Marienbader Elegie“, ein Liebesgedicht, dessen Anlass die endgültige Trennung Goethes von Ulrike von Levetzow ist. Er beginnt die Elegie mit:

*„Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt,
Gab mir ein Gott zu sagen, was ich leide.“*

Und dann später im Text:

*„ . . . In unsers Busens Reine wogt ein Streben,
Sich einem Höhern, Reinern, Unbekanntem
Aus Dankbarkeit freiwillig hinzugeben,
Enträtselnd sich den ewig Ungenannten;
 . . . „*

Die letzten drei Verse überschreibt er:

„Aussöhnung“

und hier die letzten Zeilen daraus:

*„ . . . Vergebens war das Schönste dir erkoren!
Trüb ist der Geist, verworren das Beginnen;
Die hehre Welt, wie schwindet sie den Sinnen!
Da schwebt hervor Musik mit Engelsschwingen,
Verflucht zu Millionen Tön um Töne,
Des Menschen Wesen durch und durch zu dringen,
Zu überfüllen ihn mit ewger Schöne:
Das Auge netzt sich, fühlt im höhern Sehnen*

*Den Götterwert der Töne wie der Tränen.
Und so das Herz erleichtert merkt behende,
Daß es noch lebt und schlägt und möchte schlagen,
Zum reinsten Dank der überreichen Spende
Sich selbst erwidern willig darzutragen. . . .*

Das ist Vertrauen in das Leben, Selbstvertrauen in die eigene Stärke, die aus diesen letzten Zeilen spricht!

Ebenso drücken sie Befriedung, gelassene Heiterkeit, Freude aus. Diese Qualitäten entstehen in Abhängigkeit von Vertrauen und Selbstvertrauen des Starken!

