

Meditationskurs 5. Abend

Yoga-Studio, 7. März 2014

I. Wir sind immer in einer (schwankenden) Wahrnehmungsphase:

Angenehme Empfindungen: Zufriedenheit – unangenehme Empfindungen: Unzufriedenheit – neutrale Empfindungen: Gleichgültigkeit usw..

Und wenn wir das wirklich wahrnehmen, wollen wir da heraus.

Und unsere Motivation kommt aus: Unzufriedenheit!

„Die Menschen werden nur scheinbar von vorne gezogen, eigentlich aber von hinten geschoben: nicht das Leben lockt sie an, sondern die Noth drängt sie vorwärts.“¹

DENN:



II. Unser Leben ist wie ein Boot auf einem unendlichen Ozean und kein ‚Land‘ oder ‚Hafen‘ in Sicht

Was wissen wir denn wirklich?

Abgesehen vom Kaffee kochen etc. - also alltägliche Dinge erledigen können – wissen wir nicht wirklich, ‚was die Welt im Innersten zusammenhält‘ . . . wir sind auf Spekulationen, Ansichtigen, Vermutungen angewiesen.

III. In dieser Situation halten wir uns an Kleinigkeiten fest, die wir auf dem Boot finden. Wir schauen nicht über die Reling

Wir bauen unsere Sicherheiten aus dem, was wir sozusagen an Bord finden.
Wir bilden uns Ansichten aus diesem ‚Kleinkram‘.

¹ Schopenhauer: ‚Die Welt als Wille und Vorstellung‘

Was sind Ansichten:

Im Wesentlichen sind sie Arten, wie wir die Rohdaten unseres Erlebens organisieren und deuten. Unsere inneren und äußeren Sinne liefern uns eine undifferenzierte Masse von Eindrücken, die wir auf eine handhabbare Stufe verringern müssen, wenn wir überhaupt erfolgreich leben wollen. Der erste Schritt des Erschaffens von Kosmos aus Chaos besteht im Bezeichnen und Eingruppieren unserer Wahrnehmungen, so dass die Welt zu einer Ansammlung erkennbarer Elemente wird: Das ist „Interpretation“ oder „Wiedererkennung“ in ihrer elementarsten Funktion. Offensichtlich geschieht dieses primäre Ordnen teilweise instinktiv.

Wir bilden unsere Ansichten aus den Planken des Schiffes, den Segeln, dem Steuerruder, dem Kompass etc. – ohne zu klären, wozu wir sie wirklich einsetzen können, um in einen sicheren Hafen oder an festes Land zu gelangen. Denn irgendwann werden Schiff und Mannschaft Opfer von Wellen und Klippen.
(siehe Unglück Kreuzfahrtschiff Costa Concordia im Mittelmeer vor der Insel Giglio)

IV. *Tatsächlich ist die ganze Struktur des Kosmos, einschließlich unseres kleinen Bootes, durch Gesetze bestimmt, die sich gegenseitig beeinflussen*

Es gibt kein Chaos, außer in unserem Geiste, doch streng genommen herrscht auch dort kein Chaos . . . (warum?)

V. *Innere Sammlung strukturiert das emotional-gedankliche Chaos*

Sammlung lässt uns über die Reling schauen (um im Bild zu bleiben).

Um diese Sammlung zu erreichen, übe ich ‚Achtsamkeit beim Atmen‘.
Ich lasse mich nicht durch:

- Ärger, Groll
- neurotisches Begehren
- Faulheit und Stumpfheit
- Angst, Besorgtheit
- Zweifel und Unentschlossenheit

davon abbringen!

Denn es gibt große Widersacher:
Der Glaube an Vergangenheit und Zukunft im ‚gewöhnlichen‘ Sinn!

Vergangenheit und Zukunft scheinen so real, so objektiv – doch fragt man mehrere Leute, die zur gleichen Zeit am gleichen Ort waren was sie erlebt haben, so hört man so viele unterschiedliche Erlebnis-Schilderungen wie Menschen, die das Ereignis beobachtet haben. D. h. die Wahrnehmung eines Ereignisses ist subjektiv! Außerdem leben wir nie in der Vergangenheit oder Zukunft, sondern immer und nur in der Gegenwart:

Sprache und Denken weisen über die gegenwärtige Wahrnehmung hinaus in die Bereiche, die Vergangenheit und Zukunft heißen und das ist durch die Art unseres menschlichen Bewusstseins bedingt.

Positiv formuliert bedeutet es, daß der Mensch seinem Leben einen Sinn geben kann.

Ohne Sprache und/oder Denken ist eine bewusste Sinngebung nicht möglich. D. h. nur so kann mein sein Leben steuern, ihm eine Richtung geben in dem unendlichen Fließen der Dinge, in der Suche nach dem sicheren Hafen auf dem unendlichen Meer des Lebens. Nur so hat das Boot des Lebens einen Steuermann, der weiß, wohin er möchte. Doch man sollte auch den Hafen kennen, den man anlaufen möchte, denn sonst dreht man sich im Kreise wie in einem Hamsterrad. (Lebensrad)

***Wirklichkeit ist ein Meer von Möglichkeiten
mit unendlichen vielen Wahrscheinlichkeiten
für das Auftreten dieses oder jenes Ereignisses.
Und das Ganze folgt nicht den Gesetzen der
Mathematik.***

Wie kommt das?

VI. Pratītyasamutpāda

Nach der buddhistischen Lehre entsteht ein Ereignis durch das Zusammenspiel unendlich vielen ‚Wirkfaktoren‘. Diese Gesetzmäßigkeit wird Pratītyasamutpāda genannt.

Pratītyasamutpāda (Sanskrit) bedeutet wörtlich »Bedingte Entstehung« oder »Entstehung in Abhängigkeit«, auch »Konditionalnexus« genannt. Dieser buddhistische Lehrsatz vom Bedingten Entstehen besagt, dass sämtliche Erscheinungen aus gegenseitig sich bedingenden Voraussetzungen resultieren. Alle Phänomene - seien diese geistiger oder materieller Natur - stehen demnach in einem wechselseitigen Abhängigkeits- und Bedingungsverhältnis (= Konditionalismus) zueinander. Die Dinge und Vorgänge entstehen nicht

nacheinander aus in sich isolierten Ursachen, sondern aus einer Vielzahl von wechselseitig sich bedingenden Faktoren oder Verknüpfungen (lat. *conditio*). Sie entstehen demnach auch nicht aus sich selbst heraus, noch durch etwas außerhalb ihrer selbst, sondern aus dem Zusammenwirken konditionaler Wirkkräfte und werden dadurch nicht wirklich »erzeugt«.

Dies Gesetz lässt sich unterteilen in fünf Funktionsweisen der Konditionalität:

- utu-niyama:** Konditionalität im Bereich der unbelebten Materie,
- bija-niyama:** Konditionalität im Bereich der belebten Materie,
- citta-niyama:** Konditionalität im Bereich des Bewusstseins,
- kamma-niyama:** Konditionalität im Bereich der ethischen Handlung und
- dhamma-niyama:** Konditionalität im Bereich der Transzendenz.