

5. Abend Meditationskurs

Yoga-Studio, 21. Nov. 2014

I. Meine Welt

Die Welt, wie ich sie als ‚gewöhnlicher Mensch‘ erlebe, ist subjektive, von mir selbst erschaffen.

Sie entsteht auf der Grundlage der Interpretation meiner Sinneseindrücke: hören, sehen, riechen, schmecken, tasten und denken.

Dabei gebe ich der Interpretation die ‚Färbungen‘: angenehm, unangenehm oder neutral.

Wenn ich dieses Interpretationsmuster als tatsächlich Gegebenes billige, komme ich nicht aus dem Muster heraus. Dazu brauche ich hilfreich und taugliche Methoden, z. B. ‚Die Sechs Elemente Praktik‘.

II. Reflektion in der Meditation:

- Ich weiß nicht ‚wie die Dinge letztendlich wirklich sind‘. Alles was ich erlebe und weiß, entsteht auf der Grundlage meiner sechs Sinnesorgane (Fühlen, Riechen, Schmecken, Hören, Sehen, Denken).
- Doch ich handle auf der Grundlage dieses Nichtwissens,
- also aus dem Kontakt meiner Sinne mit der Außen + Innenwelt.
- Aus diesem sinnlichen Kontakt entstehen Gefühle/Empfindungen.
- Sie bewirken entweder Zuneigung oder Ablehnung des sinnlich Erlebten,
- das bedeutet, es entsteht Begehren oder Widerwille.
- An dem Begehrten haften ich an, da ich ein Sklave meiner Leidenschaft bin.
- So erschaffe oder erzeuge ich meine Welt.
- Doch diese Welt bzw. das Erschaffene ist nicht dauerhaft.
- Irgendwann muß ich das Geschaffene oder Erworbene loslassen, einschließlich meines Körper – ich werde sterben.

Durch diese ungeschickten und nicht hilfreichen ANSICHTEN ist eine menschliche Lebensspanne gekennzeichnet bzw. bestimmt!

Doch es gibt einen Ausweg aus dieser mißlichen Lage:

Einsicht

UND:

Ich beginne dort, wo ich jetzt stehe, wie ich mich jetzt erlebe, genau dort setzt die Sechs Elemente Praktik an.

Die Sechs-Elemente-Praktik

Ich-Identifikation und Dünkel

Die Sechs-Elemente-Praktik, ist ein Mittel zur Einsicht und ein Gegenmittel zum Geistesgift Dünkel.

Dünkel ist eine Emotion, die einer sehr festen Ich-Identifikation entspringt. In dieser Meditation versucht man zu erfahren, woraus denn dieses 'Ich' oder 'Selbst' eigentlich besteht, und dazu benutzt man die sechs Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Bewusstsein. Alles, womit wir uns überhaupt als unserem Selbst identifizieren könnten - ob körperlich oder mental, bewusst oder unbewusst -, ist in diesen sechs Elementen enthalten.

In der Meditationsübung sammeln Sie sich nacheinander auf jedes Element. Zuerst betrachten Sie, auf welche Art und Weise es in der Außenwelt vorkommt. Dann vergegenwärtigen Sie sich, wie es sich auch in Ihnen manifestiert, und reflektieren dabei, dass Sie diese seine Erscheinungsform nicht wirklich als Ihr Eigentum betrachten können, obwohl sie sich genau als das anfühlen mag.

In Wahrheit aber haben wir weder unseren Körper noch unseren Geist bewusst erschaffen, und wir haben fast keinerlei Herrschaft über ihre stetige Veränderung. Wo gibt es denn etwas in Ihrer Erfahrung, das Sie zu Recht ‚Ich‘ nennen können? Durch solche Fragen beginnen Sie sich selbst zunehmend so zu erleben, wie Sie tatsächlich sind: ein sich ständig wandelnder Strom unpersönlicher Prozesse.

Abschnitte

Die Übung beginnt am besten im ersten dhyāna; jedenfalls solltest du in einem Zustand hellwacher Konzentration und emotionaler Positivität sein. Dann reflektiere nacheinander so über jedes Element, wie es im Folgenden beschrieben ist.

Reflektiere:

1. Das Erdelement

"Obwohl ich diese relativ festen Teile meines Körpers gewohnheitsmäßig als ‚mein‘ betrachte, kann ich nicht behaupten, dass sie wirklich mir gehören. Das Erdelement in meinem Körper hat sich auf natürliche Weise aus dem Element Erde in der Außenwelt gebildet. Mein Körper wurde aus der festen Nahrung, die ich ihm zugeführt habe, aufgebaut und ständig versorgt. An seiner Erschaffung habe ich zweifellos nicht bewusst mitgewirkt: Es ist, als hätte ich ihn für eine Weile ‚geliehen‘. Das bedeutet natürlich, dass ich ihn irgendwann zurückgeben werde. Eines Tages - das Wann und Wie kann ich nicht voraussagen - muss ich sterben. Wenn das geschieht, wird das Element Erde in meinem Körper wieder zu einem Teil der ‚Außenwelt‘ werden. Doch jetzt kann ich erkennen, dass ‚innen‘ und ‚außen‘ schon immer von gleicher Art waren - von der Art des Erdelements."

2. Das Wasserelement

Alles Flüssige - ob es abwärts fließt, tropft, perlt oder spritzt, ob es sickert, rinnt oder in Pfützen zusammenläuft - dies alles bildet das Wasserelement. In der Außenwelt gibt es Ozeane und große Seen, Ströme, Flüsse und Bäche, Wolken oder Regentropfen und dergleichen mehr.

Auch in meinem Körper finden sich die verschiedensten Flüssigkeiten: Tränen, Gelenkschmiere, Schweiß, Urin, Blut, Schleim, Speichel oder Verdauungssäfte. Sie sind alle von draußen ‚geliehen‘.

„Dies alles muss ich unausweichlich ‚zurückgeben‘, wenn der Körper zerfällt und zum Bestandteil des größeren Universums wird. Obwohl ich mich gewissermaßen mit dem Wasserelement identifiziere mich als seinen Eigentümer fühle -, kann ich nicht wirklich behaupten, es gehöre mir.“

3. Das Feuerelement

Alles, was mit relativer Hitze und Kälte zu tun hat, gehört zum Feuerelement, dem Element der Temperatur. In der Außenwelt ist das vor allem die Sonne. Das Wetter kann heiß oder kalt sein; es gibt Vulkane, heiße Quellen, gefrorene Seen, Gletscher und Eisberge. Zuhause machen wir selbst Feuer und haben Heizungssysteme.

In mir gibt es die Körperwärme: die Erhitzung bei körperlicher Anstrengung und den Verdauungsprozeß. Bei der Umwandlung der Nahrung, die Brennstoff für den Körper ist, spielt Wärme ebenso eine Rolle wie im Bedürfnis nach Kleidung, die ihn warm oder kühl halten soll.

Wenn aber der Tod eintritt, wird mein Körper allmählich seine Wärme verlieren. In Wirklichkeit war es auch nicht meine ‚eigene‘ Wärme, denn sie war ganz und gar abhängig von den natürlichen Vorgängen, die zur Erhaltung eines Körpers gehören. Indem ich diese Tatsache akzeptiere und mit ihr ins reine kommen, lassen ich das Feuerelement in meiner Vorstellung zu seinem Ursprung zurückkehren. Ohne daran festzuhalten oder zu glauben, es gehöre mir, geben ich das bloß geliehene Feuerelement im Körper an das Feuerelement im Universum zurück.

4. Das Luftelement

Luft erfüllt die Außenwelt; sie spendet Leben und Atem.

Luft ist allgegenwärtig, leicht und transparent.

Ich visualisiere die unermesslichen Wege der Luft im Raum, durch Straßen und Städte, über die ungeheuren Weiten von Ländern und Bergen, Meeren und Wüsten - Luft, die hier heiß und dort kalt ist, die mal bewegt und mal still ist, die eine Fülle von Dämpfen und Gerüchen mit sich trägt und in alle erdenklichen Farben getaucht ist.

Auch in meinem Körper bewegt sich Luft: "Mein Leben hängt - wie alles Leben - unmittelbar von Luft ab. Fortwährend atme ich Luft ein oder aus, und wenn ich eines Tages sterbe, werde ich einatmen und dann - zum letzten Mal - ausatmen. Das ist unausweichlich." Ich versuche, das zu akzeptieren.

Luft und Atemprozeß kann ich in keiner Weise besitzen. "Mit dem Luftelement kann ich mich genauso wenig identifizieren wie mit Erde, Wasser oder Feuer. Es gehört mir nicht, es ist nicht mit mir identisch; es ist kein Teil von mir, und ich bin kein Teil von ihm." Obwohl ich es so empfinden, als sei es meine Luft und vor allem spüren ich, dass Sie etwas verlieren würden, wenn sie ausbliebe -, versuchen ich nun, diese Illusion zu durchschauen und die Tatsache zu akzeptieren, dass Atmen ein unpersönliches Geschehen ist, das unabhängig von dem Gefühl, dass es mein Atem ist dereinfach passiert.

5. Das Raumelement

Raum ist das Element, in dem alle anderen Elemente einschließlich der Luft enthalten sind. Raum ist unbegrenzt: Wir sind von seiner unermesslichen Weite umgeben, die alle Lebewesen und alle Welten in sich fasst und worin unser Körper nur einen winzigen Ausschnitt besetzt hält. Es gibt einen 'ich'-förmigen Raum, mit dem ich mich identifiziere. Wenn aber überlege, werden ich zugeben müssen, dass ich diesen Raum nicht wirklich als mir gehörend beanspruchen kann, außer für eine recht kurze Zeit. Wie die anderen Elemente haben ich ihn nur für die Dauer meiner körperlichen Existenz ‚geliehen‘. Wenn ich sterben, werden sich die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft auflösen, und der Raum, der ‚Ich‘ war, wird einfach in den ‚Nicht-Ich‘-Raum übergehen. Ich akzeptiere die Tatsache, dass ich mich mit dem Raum, den mein Körper gegenwärtig einnimmt, nicht identifizieren kann.

6. Das Bewusstseinslement

Im Vergleich zu den physischen Elementen ist Bewusstsein in seinen bewussten und unbewussten Aspekten ziemlich komplex. Deshalb empfiehlt es sich (vor allem, wenn man diese Meditation neu aufnehmen), die Übung des sechsten Abschnitts auf das normale Bewusstsein zu beschränken, das ich mittels der fünf Körpersinne und des gewöhnlichen Denkvermögens erfahre.

Natürlich leben wir unter Menschen, die ebenfalls diese Art von Bewusstsein erfahren. Wir alle erleben eine Außenwelt aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, und dies entweder in Form unserer direkten Sinneserfahrung (durch die Körpersinne) oder als Erinnerungen, Theorien und Vorstellungen (das heißt vermittelt durch den denkenden Geist).

Ich weiß, dass es die Sinnesorgane - Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut - nicht mehr geben wird, wenn mein physischer Körper vergangen ist. Ohne Sinnesorgane wird es für mich auch keine Außenwelt mehr geben. Der Bezugsrahmen für meine Erfahrung wird sich damit ebenfalls auflösen. Ich versuche mir vorzustellen, wie das sein könnte: Ohne einen sinnlich-körperlichen Bezugsrahmen für meine Ideen und Bilder muss auch mein gewöhnlicher, denkende Geist zu existieren aufhören. Zumindest kann es ihn nicht länger auf die Art und Weise geben, wie ich ihn bisher erfahren habe.

Weil sich dieser Wandel meiner Kontrolle entzieht, kann auch diese Art Bewusstsein nicht mein Eigentum sein.

Mein Bewusstsein ist nur ‚geliehen‘ und ich muß es ‚zurückgeben‘. In Wirklichkeit gibt es bloß Bewusstsein ‚an sich‘. Weder ist es mein Bewusstsein, noch ist es etwas anderes als Bewusstsein. Es gibt nur Bewusstsein, das niemandem gehört.

Ich habe haben es in einem gewissen Maß zugelassen, die Beschränkungen meines Glaubens an ein ‚Ich‘ aufzugeben.

Der Ich-Glaube ist die Basis für Dünkel. Wenn in den Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum oder Bewusstsein kein Ich oder Selbst zu finden ist, wo könnte es dann sein? Auf diese Weise erlebt ich in meiner Meditation die sich ständig wandelnden Phänomene des Geistes und erkenne, dass alles ganz und gar ohne Eigentümer geschieht. Das ist eine zutiefst befreiende Erfahrung. Ich kann erkennen, dass sogar mein wahrnehmender Geist ein unpersönliches Geschehen ist und dass das ganze Phänomen meiner persönlichen Existenz - das doch erlebnismäßig als so durch und durch real scheint - von meiner Sicht der Wirklichkeit bestimmt ist.

Ich kann erkennen, dass mein wahrnehmender Geist ein unpersönliches Geschehen ist und dass das ganze Phänomen ‚meiner‘ persönlichen Existenz, das mir erlebnismäßig als so durch und durch real erscheint, von meiner Sicht der Wirklichkeit bestimmt ist.

III. Sechs Elemente Praxis: Kurzanweisungen

1. Sammlung und Positivität

ist die Grundlage der Praxis. Ohne diese Grundlage wird alles nur an der Oberfläche, also im intellektuellen Verstehen ‚hängen bleiben‘ und nicht in die emotionalen Tiefen vordringen. So wie jemand, der im Ozean schwimmt, nicht die unergründlichen Tiefen dieser Welt erlebt – oder nicht erleben will – sondern höchstens in Angst erstarrt, wenn kein Land in Sicht ist.

2. Die Elemente:

Reflektiere entsprechend den untern Anweisungen für die Elemente:

- **Erde** (Festes)
- **Wasser** (Flüssiges)
- **Feuer** (Wärme, Temperatur)
- **Luft** (Gase)
- **Raum**
- **Bewusstsein** (hier ist Sinnesbewußtsein einschließlich des ‚gewöhnlichen‘ Geistbewußseins gemeint)

3. Im Einzelnen reflektiert man:

1. Wo kommt das Element vor? ‚außen‘ ‚innen‘, Beispiele . . .
2. Ich habe es geliehen, nicht erschaffen . . .
3. Es gehört mir nicht, ich muss es abgeben . . .
4. Ich kann erkennen, dass ‚außen‘ und ‚innen‘ schon immer von der gleichen Art waren . . .
5. In Bezug zum Bewusstsein reflektiert man außerdem:
 - das Bewusstsein erlebt die oberen Elemente durch:
 - die Sinne (fühlen, schmecken usw.) und
 - geistige Vorstellung (hier ist ‚gewöhnliches‘ Geistbewußsein = Sinnesbewußtsein + Gedanken, Vorstellungen etc. gemeint)
 - nach dem Tode gebe ich dieses Bewusstsein ab - ich hatte es nur auf Zeit geliehen . . .