

Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio, 18. Mai 2012

I. **„Die Sechs Elemente Praxis“¹ allgemein**

Diese Meditation ist eine tiefgründige Kontemplation über Bezogenheit (Vernetzung), Unbeständigkeit und Substanzlosigkeit (Unwirklichkeit) aller weltlichen Objekte und Ereignisse.

Es ist eine der bedeutsamsten Einsichts-Praktiken. Man reflektiert der Reihe nach über die Elemente **Erde (Festes), Wasser (Flüssiges), Feuer (Wärme), Luft (Gas), Raum und Bewusstsein**, feststellend, sich bewusst machend, daß jedes dieser Elemente ein sich ständig wandelnder Prozess ist und nichts statisches, an dem wir festhalten, uns anklammern können. Die Essenz dieser Praxis ist, alle sinnlichen Erfahrungen (einschließlich dessen was im Geist ist) loslassen zu können, was zur Entwicklung von Gleichmut und Gelassenheit führt und zu tiefer Freude.

Dieses Loslassen, aus Einsicht geboren, ist ein wichtiger Aspekt von Liebe im tiefsten Sinne. Ohne die Einsicht aus der **„Sechs Elemente Praxis“** kann man nicht wirklich lieben.

II. **Was kontempliere ich in der „Sechs Elemente Praxis“ im Einzelnen**

Allgemein

Alles, womit wir uns überhaupt identifizieren können - ob körperlich oder mental, bewusst oder unbewusst - ist in diesen sechs Elementen enthalten.

In der Meditationsübung betrachtet, (kontempliert²) man nacheinander jedes Element. Zuerst betrachten man, wo und auf welche Art und Weise es in der Außenwelt vorkommt. Dann vergegenwärtigt man sich, wie es sich auch in uns manifestiert und reflektiert dabei, dass man diese seine Erscheinungsform nicht wirklich als sein Eigentum betrachten kann, obwohl es 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 deiner Erfahrung, das du zu Recht ‚Ich‘ nennen könntest? Durch solche Fragen beginnen man sich selbst zunehmend so zu erleben, wie wir tatsächlich sind: ein sich ständig wandelnder Strom unpersönlicher Prozesse: Wir erleben ein sozusagen **„Dynamisches ICH“**

Abschnitte der Praxis

Die Übung beginnt du besten im ersten in einem Zustand von stabiler Sammlung; jedenfalls sollten man in einem Zustand hellwacher Geistesgegenwart und emotionaler Positivität sein³. Dann reflektiert man nacheinander über jedes Element, so wie es im Folgenden beschrieben ist:

¹ Sie wird beschrieben im 140. Sutra der Mittleren Sammlung des Pali Kanon

² **Kontemplation, kontemplieren** (von lat. *contemplare*: „anschauen, betrachten“) bedeutet ruhige Betrachtung, gesammeltes, konzentriertes, besinnendes Nachdenken und geistiges Sich-Versenken in ‚etwas‘.

³ Mehr darüber im nachfolgenden: **III. Wie kontempliere ich in der „Sechs Elemente Praxis“?**

1. Das Erdelement

Alles, was man als fest und stabil wahrnimmt, wird vom Erdelement verkörpert. Dabei ist es gleichgültig, ob es sich in der Außenwelt oder innerhalb des eigenen Körpers befindet. Draußen gibt es beispielsweise Häuser, Autos, Straßen, Bäume und Felsen. Sie alle bestehen aus harter, fester Materie. Ebenso finden wir dieses Erdelement in den festen Teilen unseres Körpers, in Knochen und Sehnen, Muskeln, Haaren, in der Haut und so weiter.

Man entwickelt ein Gewahrsein der Eigenschaften des Erdelementes: relative Festigkeit, meist Undurchsichtigkeit und Undurchdringlichkeit.

Nun reflektieren man: "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 unserem Körper finden sich die verschiedensten Flüssigkeiten: Tränen, Gelenkschmiere, Schweiß, Urin, Blut, Schleim, Speichel Verdauungssäfte usw. Sie sind alle von draußen ‚geliehen‘. Während der Meditationsübung reflektieren man wie im ersten Abschnitt: "Dies alles muss ich unausweichlich ‚zurückgeben‘, wenn mein 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 uns 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 ich war ganz und gar abhängig von den natürlichen Vorgängen, die zur Erhaltung eines Körpers gehören. Indem wir diese Tatsache akzeptieren und mit ihr ins reine kommen, lassen wir das Feuerelement in unserer Vorstellung zu seinem Ursprung zurückkehren. Ohne daran festzuhalten oder zu glauben, es gehöre mir, geben wir das bloß geliehene Feuerelement im Körper an das Feuerelement im Universum zurück.

4. Das Luftelement

Luft erfüllt die Außenwelt; sie spendet Leben und Atem. In diesem Teil der Meditation führe ich mir sich die Allgegenwart von Luft und ihre Eigenschaften der Leichtigkeit und Transparenz vor Augen. Vielleicht visualisieren wir 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. Ich reflektieren darüber: "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."

In diesem Abschnitt der *Sechs-Elemente-Praxis* versuche ich, das zu akzeptieren. Ich reflektieren auch darüber, dass ich die Luft oder den Atemprozeß in keiner Weise besitzen kann: "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 wir so empfinden, als sei es meine Luft und vor allem spüre, dass ich 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, einfach 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 man aber überlegt, wird man zugeben müssen, dass man diesen Raum nicht wirklich als mir gehörig 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 sterbe, 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 akzeptieren die Tatsache, dass ich 'ICH' mit dem Raum, den mein Körper gegenwärtig einnimmt, nicht identifizieren kann.

6. Das Bewusstseinsselement

Im Vergleich zu den physischen Elementen ist Bewusstsein in seinen bewussten und unterbewußten/unbewußten Aspekten ziemlich komplex. Deshalb empfiehlt es sich (vor allem, wenn man diese Meditation neu aufnimmt), die Übung des sechsten Abschnitts auf das normale Bewusstsein zu beschränken, das wir mittels der fünf Körpersinne und des gewöhnlichen Denkvermögens erfahren. Natürlich leben wir unter Menschen, die ebenfalls diese Art von Bewusstsein haben/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).

Zuerst kontemplieren wir all diese Aspekte des Geistes und versuchen, ein Gespür für das Element Bewusstsein zu entwickeln. Dann reflektieren ich, 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 versuchen mir vorzustellen, wie das sein könnte: Ohne einen sinnlich-körperlichen Bezugsrahmen für meine Ideen und Bilder muss auch der gewöhnliche, 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!*

Wieder versuchen ich, die Tatsache zu akzeptieren, dass mein Bewusstsein nur ‚geliehen‘ ist und ‚zurückgegeben‘ werden muss. 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. Am Ende der **Sechs-Elemente-Praxis** habe ich – jedenfalls in meiner Vorstellung – das Anhaften an jeden Teil meiner Erfahrung aufgelöst. Ich haben es in einem gewissen Maß zugelassen, die Beschränkungen meines Glaubens an ein ‚Ich‘ aufzugeben. Der Ich-Glaube ist die Basis für Dünkel, Einbildung, Überheblichkeit. 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 man in seiner Meditation die sich ständig wandelnden Phänomene des Geistes und erkennt, dass das alles ganz und gar ohne Eigentümer geschieht. Das ist eine zutiefst befreiende Erfahrung sein.

Wir können erkennen, dass sogar unser wahrnehmender Geist ein unpersönliches Geschehen ist und dass das ganze Phänomen einer persönlichen Existenz, das doch erlebnismäßig als so durch und durch real erscheint, von meiner Sicht der Wirklichkeit bestimmt ist.



III. Wie kontempliere ich in der ‚Sechs Elemente Praxis‘?

- Ein stabiler Geist ist die Basis, darum zunächst **Śamatha** üben, also *ruhiges, gerichtetes Verweilen* auf das **Śamatha-Objekt** (ca. 10 min oder länger, möglichst bis zu "Anfänglicher" oder "Zugangs-Konzentration", oder zu tieferen Formen der Absorption des Geistes wie sie in den Versenkungstufen, den "Dhyanas", gegeben sind)
- Dann den Fokus vom **Śamatha-Objekt** auf einen klaren Gedanken, eine willentlich gestärkte Absicht in Bezug auf das **SO-SEIN** und das sich **SO-VERHALTEN** jedes der Sechs Elemente verlagern. Du sagst z.B.: ‚Jetzt richte ich meinen Geist auf Vorkommen ‚außen‘ und ‚innen‘ des entsprechenden Elementes aus der ‚Sechs Elemente Praxis‘, um dann klar zu reflektieren, daß ich weder der Schöpfer noch Besitzer irgend eines dieser Elemente bin und schließlich betrachte ich Vergänglichkeit und Nicht-Ichhaftigkeit **aller** Objekte und Erscheinungen im ‚Außen‘ und ‚Innen‘.
- Bleibe im ruhigen Verweilen.
- Bei Ablenkung, nimm diese zur Kenntnis und kehre zum Objekt der Kontemplation zurück.
- In der Kontemplation sind die klaren Gedanken, bzw. der starke Wunsch, gewissermaßen das Tor oder der Weg zum Sinn, zum Wesen, zur tiefsten Bedeutung der betrachteten Vorstellung, die eine Facette der Wirklichkeit ist.
- Bei fokussierter, klarer Sammlung wird man allmählich den Bereich der Gedanken und Vorstellungen verlassen und in das ‚eigentliche Wesen‘ dessen eindringen, was man kontempliert, oder das, was man kontemplierst, ‚offenbart‘ sich.
- Es kann dann z.B. sein, daß sich ein Gefühl, eine Empfindung von einer Art Bodenlosigkeit (z. B. verbunden mit Angst) einstellt, oder daß sich Dein Herz öffnet, oder eine Wahrnehmung von unendlicher Weite, oder absoluter Klarheit einstellt. Dadurch wirst Du mit einer Facette der Wirklichkeit viel tiefer vertraut, bzw. verbunden.
- Solltest Du nichts von all dem empfinden, bzw. erleben, dann verweile ruhig weiter in den bestimmten klaren Gedanken oder der Absicht, dem willentlich gestärkten Wunsch, den Du kontemplierst. Du kannst in diesem Fall auch Bilder oder Erinnerungen aus der Vergangenheit, die das Objekt der Kontemplation betreffen, hereinholen, bzw. zulassen. Beispielweise starke Erfahrungen von Vergänglichkeit, Veränderung, oder eine Erfahrung wo Dein ICH bei der Betrachtung von der Weite des Meeres oder riesigen Berggipfeln auf eine befreiende Art und Weise gewissermaßen bedeutungslos wurde.

- Wenn sich Gefühle und/oder Gedanken bei dir verfestigt haben, oder du dich verspannt erlebst, kannst du die Vergänglichkeit kontemplieren, um dich daran zu erinnern, daß *alles* im Fluß ist. Insbesondere wenn Du gerade unter einer sehr unangenehmen Situation leidest, kannst du zumindest gedanklich erkennen, daß die Grenzen deines engen ICH ebenfalls im Fluß sind. Daß Dein augenblickliches ICH in einem fortwährenden Wandel begriffen ist -
- Am Ende der Kontemplation laß die kontemplierte Facette der Wirklichkeit zu deiner Sicht, deiner tieferen Ansicht der Dinge und Ereignisse werden! Z.B. sagst du dir: ‚So sind die Dinge wirklich wie ich sie soeben betrachtet habe!‘
- Dann praktiziere ‚Bloß Sitzen‘ mit dem Focus auf die Weite deines Herzens in deutlicher Verbindung mit einem guten, sicheren Kontakt zum Boden.

Insbesondere musst du selbst alle diese Dinge einsehen wollen, lang- und mittelfristig nicht *mechanisch* nach den oberen Hilfen vorgehen, sondern sie dir zu eigen machen, *organisch* werden lassen. –



Du musst den Weg des ‚glücklichen Sklaven‘ verlassen und selbstschöpferisch tätig werden! All das oben Erwähnte gewissermaßen in ‚*arteigenes Eiweiß*‘ verwandeln, dein eigenen Gestalter und Schöpfer werden!

IV. Kurzanleitung zur Reflektion:

1. Wo kommt das Element vor? ‚außen‘ ‚innen‘, Beispiele ...
2. Ich erkenne, dass ‚außen‘ und ‚innen‘ schon immer von der gleichen Wesensart waren ...
3. ‚Außen‘ und ‚Innen‘ stehen in einem fortwährenden Austausch ...
4. Ich habe das Element geliehen, nicht erschaffen ...
Es ist nicht meine Eigentum, nicht mein Besitz ...
5. Weil es mir nicht gehört, muss ich es abgeben ...
Spätestens wenn ich sterbe gebe ich es ab ...

-
6. 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 gemeint)
 - nach dem Tode gebe ich diese Art Bewusstsein ab - ich hatte es nur auf Zeit geliehen ...