

Meditationskurs

Yoga-Studio, 7. Abend, 31. Mai 2013

I. Das Geheimnis von Einsicht

Jemand besuchte einen Weisen und stellte ihm folgende Frage: „Was ist das Geheimnis von Einsicht?“

Der Weise überlegte eine Weile und antwortete dann: „Das Geheimnis von Einsicht ist ein gutes Urteilsvermögen.“

„Aha.“ sagte der Mann. „Und wie bekomme ich ein gutes Urteilsvermögen?“

„Durch Erfahrung.“

„Ja, ja“, erwiderte der Mann „aber wie erlange ich Erfahrung?“

„Durch ein schlechtes Urteilsvermögen.“ war Antwort.

II. Reflektion in der Meditation:

Mir ist bewußt:

- 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/Vorstellungen/Ansichten*).
- Doch ich handle auf der Grundlage dieses Nichtwissens, also aus dem Kontakt *meiner Sinne mit der Außen- + Innenwelt*.
- Aus diesem sinnlichen Kontakt entstehen *alle* meine Gefühle und Empfindungen.
- Sie bewirken entweder *Zuneigung oder Ablehnung* des sinnlich Erlebten, und das bedeutet, es entsteht in mir entweder Begehren oder Widerwille.
- So erschaffe oder erzeuge ich *meine (individuelle) Welt*.
- Doch diese Welt bzw. das, was ich erschaffen habe, ist nicht dauerhaft, ist in einem fortwährenden Wandel.
- Diese Erfahrung des Wandels vollkommen zu verinnerlichen ist das *einzigste Tor* zur Einsicht, Gelassenheit und Zufriedenheit.

III. Die Sechs-Elemente-Praktik

Beseitigt ‚Ich Identifikation‘ und Dünkel

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

Dünkel ist eine Emotion, die meiner sehr festen Ich-Identifikation entspringt. In dieser Meditation versuche ich zu reflektieren, woraus denn dieses 'Ich' oder 'Selbst' eigentlich besteht.

Dazu benutzt ich die *‚sechs Elemente Praktik‘*.

Die sechs Elemente sind:

Erde, Wasser, Feuer, Luft, Raum und Sinnes-Bewusstsein.

Alles, womit ich mein Selbst/Ich identifiziere - ob körperlich oder mental, bewusst oder unbewusst - ist in diesen sechs Elementen enthalten.

1. Das Erdelement

Draußen gibt es z.B. Häuser, Autos, Straßen, Bäume und Felsen. Sie alle bestehen aus harter, fester Materie, dem Erdelement. Ebenso finden ich dieses Erdelement in den festen Teilen meines Körpers: z.B. in Knochen, Sehnen, Muskeln, Haaren, in der Haut und so weiter.

Obwohl ich diese relativ festen Teile meines Körpers gewohnheitsmäßig als ‚mein‘ betrachte, kann ich nicht behaupten, dass sie wirklich mir gehören. Es ist, als hätte ich sie für eine Weile ‚geliehen‘. Das bedeutet, dass ich sie irgendwann zurückgeben muß. Spätestens eines Tages - das Wann und Wie kann ich nicht voraussagen - muss ich das Erdelement vollständig zurückgeben, nämlich dann, wenn ich sterbe. Wenn das geschieht, wird das Element Erde in meinem Körper wieder zu einem Teil der ‚Außenwelt‘ werden. Ich kann erkennen, dass ‚innen‘ und ‚außen‘ von der gleichen Art sind und 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, Regen- und Tautropfen 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 sein Eigentümer fühle -, kann ich nicht wirklich behaupten, es gehöre mir.

3. Das Feuerelement

Alles, was mit Wärme und Kälte zu tun hat, gehört zum Feuerelement, dem Element der Wärme oder Temperatur. In der Außenwelt ist das vor allem die Sonne, die Wärmen abstrahlt.

Außerdem gibt 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, die bei körperlicher Anstrengung und durch den Verdauungsprozeß entsteht. Bei der Umwandlung der Nahrung, die Brennstoff und Erhalt für den Körper ist, spielt Wärme ebenso eine Rolle wie im Bedürfnis nach Kleidung.

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, lassen ich das Feuerelement in meiner Vorstellung zu seinem Ursprung zurückkehren. Ohne daran festzuhalten oder zu glauben, es gehöre mir.

Ich gebe das bloß geliehene Feuerelement, das in meinem Körper ist, 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 stelle mir die unermesslichen Wege der Luft im Raum vor

Sie ist in Straßen, Städten, Häusern und über die ungeheuren Weiten von Ländern und Bergen, Meeren und Wüsten verteilt - 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. 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. Vor allem spüren ich, dass ich etwas lebenswichtiges verlieren würden, wenn die Luft ausbliebe.

Es ist aber nicht meine Luft und ich versuche, die Illusion – es sei meine Luft - 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: Ich bin von seiner unermesslichen Weite umgeben, die alle Lebewesen und alle Welten in sich fasst und worin mein Körper nur einen winzigen Ausschnitt besetzt hält. Es gibt einen 'ich-förmigen' Raum, mit dem ich mich identifiziere. Wenn ich überlege, werden ich zugeben müssen, dass dieser Raum nicht wirklich mir gehört, außer für eine 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 in mir 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 beschränke ich mich auf das Bewusstsein, das ich mittels der fünf Körpersinne und des gewöhnlichen Denk- und Vorstellungsvermögens erfahre.

Ich lebe unter Menschen, die ebenfalls diese Art von Bewusstsein erfahren. Wir alle erleben eine Außenwelt aus Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum, und diese entweder in Form unserer direkten Sinneserfahrung (durch die 5 Körpersinne) oder als Erinnerungen, Theorie und Vorstellung (das heißt durch den denkenden gewöhnlichen 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 momentane 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 aufhören zu existieren. 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? Ich betrachte/erlebe 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 mir erlebnismäßig so durch und durch real erscheint, nur von meiner Sicht der Wirklichkeit bestimmt ist.

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 zu einem gewissen Grade zugelassen, die Beschränkungen meines Glaubens an ein ‚Ich‘ aufzugeben.

Dadurch bin ich ein wenig

einsichtiger, freudiger und gelassener geworden.

Ich muß die Bürde meines **EGO** nicht mehr in seiner ganzen Schwere mitschleppen . . .