

## 6. Abend Meditationskurs

Studio 5. Okt. 12

### I. Rückblick

Es gibt zwar Schwerkraft, doch keinen Gott der Schwerkraft, so kann man sagen. Gleiches gilt **nicht** für unsere willentlichen Äußerungen: Wir sind der ‚Gott des Willens‘ und unsere Handlungen haben Folgen für unser Leben.

In der buddhistischen Überlieferung sind Handlungen entweder *akusala* oder *kusala*. Die Begriffe werden oft mit geschickt, tauglich, bzw. ungeschickt, untauglich übersetzt.

**Akusala** ist gewissermaßen die ‘Begeisterung’, die in ihrer niedrigsten Form ein von blinden Emotionen genährtes Strohfeuer ist.

**Kusala** ist in seiner höchsten Form die von unmittelbarer Erkenntnis genährte Flamme der Kreativität und Inspiration.

Und unsere Bemühungen sind dann entsprechen von blinden Emotionen genährt, oder von Klarheit, Erkenntnis, Kreativität und Inspiration gespeist.

Das eine endet in:

- **Daseinsdurst oder**
- **Liebesbegehren**
- **Und schließlich in leidvollen Situationen**

Das andere in:

- **dem Willen zur Befreiung**
- **dem Verlangen nach Wahrheit und Erkenntnis**
- **dem Streben nach Verwirklichung der kosmischen Ordnung**

***Beide haben die Natur des Feuers***

In diesem Sinne sind unsere Handlungen die zu entgegengesetzten Zielen führen zu verstehen:

- **Als Wahlmöglichkeit von Zuständen, die weiterführen entweder zu Bedrückung, Depression, Kummer und Leid**

- oder zu Zufriedenheit Freude, Schöpferkraft und damit letztendlich zu Freiheit

## **II. In Abhängigkeit von Vertrauen in die kosmische Ordnung**

Findet eine weitere Veränderung unserer emotionalen Situation statt:

Wir haben gefunden, wonach wir gesucht haben. Vielleicht konnten wir es nicht festhalten, aber zumindest haben wir eine Ahnung davon bekommen. Zweifellos sind wir jetzt, nach einer Zeit des vielleicht langwierigen Suchens, Kämpfens und Unzufriedenseins, erfreut und glücklich. Unsere Herzen sind tatsächlich 'erhoben' worden, (die wahre Bedeutung des Wortes saddhā, Vertrauen), erhoben zu etwas Höherem; und aufgrund unserer Berührung damit, wie kurz sie auch gewesen sein mag, beginnt eine Veränderung.

Sie findet zunächst Ausdruck in:

## **III. Befriedung, Freude, Heiterkeit (Pali: pamojja)**

Das ist gekennzeichnet durch:

- gutes Gewissen: Gewährwerden, daß es nichts gibt, was man sich moralisch vorzuwerfen hat
- die Freude und Zufriedenheit, die im Bewußtsein eines Menschen aus seinem Wissen entsteht, daß er dem Pfad der Tugend, des geschickten Handelns folgt
- Abwesenheit bzw. Lösung von Konflikten hinsichtlich ethischen Verhaltens ist die notwendige Basis für *Dhyana* (meditative Versenkung)
- eine Mischung verschiedenen Elemente positiver emotionalen Aspekte von Sammlung/Konzentration
- ein Gefühl von Einheit, Harmonie und Integration widerstrebender gefühlsmäßig-emotionaler Strebungen

