

# Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio, 14. März 2014

Der Grund und Boden, auf dem alle unsere individuellen Erkenntnisse und alle wissenschaftlichen Feststellungen ruhen, ist das Unerklärliche!

Oder wie Sokrates formuliert:

„Ich weiß, dass ich *nicht* weiß“. Er sagte nicht: „Ich weiß, dass ich *nichts* weiß.“  
Mit seiner Aussage behauptet Sokrates also nicht, dass er nichts wisse. Vielmehr hinterfragt er das, was man zu wissen meint.

## I. Wesentliche Aspekte der Achtsamkeit beim Atmen

### Meditation ist von keiner Kultur abhängig und sehr einfach!

Meditation bedeutet einfach, unser Sein derart zu trainieren, dass Körper, Geist und Atem miteinander übereinstimmen. Durch die Übung der Meditation lernen wir, uns und anderen nichts vorzumachen und ganz echt und lebendig zu sein.

### Mit Hilfe der Meditationspraxis beginnen wir herauszufinden, dass wir uns im Grunde über nichts und niemanden zu beschweren brauchen.

Du merkst, dass du wie ein König, eine Königin oder ein Gott einfach dasitzen kannst. Es liegt eine große Selbstachtung und Erhabenheit darin, still und einfach da zu sein.

Ruhe, Stille, Gestillt-Sein im Geiste ist das Einzige, was wirklich HEILIG ist – darüber hinaus gibt es nichts Heiliges! - im ganzen Kosmos.

### Die aufrechte Haltung ist für die Meditationspraxis von größter Wichtigkeit.

Wenn du wie ein Fragezeichen dasitzt, kannst du nicht richtig atmen. Eine schlaffe Haltung ist ein Zeichen dafür, dass du dich deinen schwächenden Tendenzen überlässt. Aufrecht sitzen gibt dir eine Wahrnehmung davon, dass du ein vollständiges, aufrichtiges menschliches Wesen bist.

### Auch im Alltag sollten wir uns unserer Körperhaltung gewahr sein.

### Die Art deiner Gedanken spielt überhaupt keine Rolle

Kein Gedanke verdient eine Goldmedaille oder eine Zurechtweisung. Versieh deine Gedanken einfach mit dem Etikett "Denken" und kehre dann zur Atmung zurück.

### Die Übung der Meditation braucht Präzision um Körper, Geist und Atem in Einklang zu bringen

Der Geist arbeitet dabei mit dem Atem, aber wir behalten den Körper immer als Bezugspunkt. Wir arbeiten nicht nur mit dem Geist, sondern mit Geist, Körper und Atem; wenn alle drei zusammenwirken, verlassen wir niemals die Wirklichkeit, das Gegenwärtige.

### Der ideale Zustand der Stille entsteht aus der Erfahrung eines Einklangs von Körper, Geist und Atem

Weil unsere Atmung und unsere Haltung zusammenwirken, hat unser Geist einen Bezugspunkt, zu dem er zurückkehren kann. Dann wird unser Geist von allein mit dem Atem ‚nach außen gehen‘.

### **Ziel der Meditation**

Mit dieser Methode des ‚Synchronisierens‘ - des Zusammenbringens von Geist, Körper und Atem - schulen wir uns, sehr einfach zu sein. Wir fühlen, dass wir nichts Besonderes sind: wir sind sowohl gewöhnlich als auch außergewöhnlich.

Du bist hier! - voll und ganz, ‚persönlich‘, authentisch.

Die Meditationsübung zielt also darauf ab, Menschen so zu gestalten, dass sie ehrlich, echt, selbstbewusst und sich selbst treu zu sind.

## **II. Konkretes zur Praxis:**

### **Atmen**

- Du gehst mit dem Ausatmen ‚hinaus‘ . . .
- Dein Atem löst sich (bzw. dich) auf, und dann geschieht das Einatmen ganz von selbst . . .
- Du gehst also mit dem Ausatmen dauernd ‚nach außen‘. Indem du ausatmest, ‚löst du dich auf‘; du breitest dich aus, wirst entspannter, größer, weiter . . .
- Das Einatmen geschieht dann völlig spontan, natürlich . . .
- Du kommst einfach zurück zu deiner Körperhaltung, und du bist bereit für ein erneutes Ausatmen . . .
- Du gehst nach außen, ‚löst dich auf‘: mmhhh . . .
- dann kehrst du zurück zu deiner Haltung . . .
- dann wieder mmhhh; und wieder zu deiner Haltung zurück . . .
- usw.

### **Denken**

- Bald wird sich – wahrscheinlich unweigerlich - ein Gedanke einstellen.
- Sobald das geschieht, sagst du innerlich: "Denken" . . .
- Dies Etikettieren deiner Gedanken bewirkt, dass du leicht wieder zum Atmen zurückfindest . . .
- Trägt ein Gedanke dich völlig weg von dem, was du gerade tust, oder tun willst - nämlich meditieren, und wenn du noch nicht einmal merkst, dass du auf Kissen sitzt, sondern irgendwo in Gedanken in der Weltgeschichte umherstreunst -, dann sagst du "Denken" und bringst dich wieder zum Atem zurück . . .
- usw.

## **III. Letzte Stunde**

Alles kosmische Geschehen vollzieht sich nach einer strengen, sozusagen eisernen gesetzlichen Struktur (gewissermaßen ohne Gnade und Barmherzigkeit).

Beispiel: Wenn du einen Fuß unter einen fallenden Stein stellst, dann stoppt der nicht, weil ein menschlicher Fuß da steht.

Unser Einfluss auf diese Gesetze ist beschränkt in dem Sinne, dass wir letztlich nur uneingeschränkten Einfluss haben auf unser Handeln, Sprechen (Reden) und Denken. Denen können wir sozusagen eine Richtung geben.

Wir haben nur uneingeschränkten Einfluss auf das, was von uns selbst kommt, wie

schon die Stoiker<sup>1</sup> des westlichen Kulturraumes erkannt haben.  
Wir haben unbedingten Einfluss auf unser Handeln, unsere Rede und unsere Gedanken.

#### **IV. Handeln**

Geschicktes Handeln erwächst aus:

- dem entschlossenen Bemühen, keine empfindungsfähigen Wesen zu verletzen, auch Tiere nicht.
- dem Erkennen, dass nur das Eigentum ist, was mir gegeben wurde/wird. Was im Umkehrschluss bedeutet, großzügig zu sein und dort zu helfen, wo ich kann und wo Hilfe benötigt wird. (Darin bin ich selbst auch eingeschlossen!)

#### **V. Rede/Sprache**

Sprache ist ein wichtiges menschliches Merkmal und es ist sehr bedeutsam, sie zu kontrollieren. Das bedeutet zu wissen, was man sagt und auch darüber klar zu sein, wie man etwas sagt. Kurz gesagt:

- Ich lüge nicht
- Ich führe keine verletzende Rede

#### **VI. Was motiviert zu diesem Verhalten?**

- Zunächst gründet es sich auf dem ursprünglichen Vertrauen und der Einsicht über den Nutzen dieses Verhaltens
- Ebenso auf meine Erfahrungen damit
- Es fördert die Reinheit meines Gewissens
- Ist ein wesentlicher Bestandteil von Sammlung
- Führt zu tieferer Einsicht in die Dinge wie sie wirklich sind
- Schützt vor Verletzungen anderer Wesen wie auch mich selbst
- Führt zu Friedfertigkeit und Harmonie
- Führt zur Verbesserung des eigenen Lebens

##### **Denn:**

„Eine Moral ohne Begründung, also bloßes Moralisieren, kann nicht wirken; weil sie nicht motiviert.“<sup>2</sup>

Das Verhalten gründet sich auf der eigentlichen Natur meines Mensch-Sein.  
Es gründet sich nicht auf äußere Gebote und Verhaltensregeln, nicht auf konventioneller Moral!

---

<sup>1</sup> Ein besonderes Merkmal der stoischen Philosophie ist, dass sie in allen Naturerscheinungen und natürlichen Zusammenhängen (menschliches Leben eingeschlossen) ein universelles waltendes Prinzip sieht. Für den Stoiker gilt es, seinen Platz in dieser Ordnung zu erkennen und auszufüllen, indem er durch die Einübung ‚emotionaler Selbstbeherrschung‘ sein Leben zu akzeptieren lernt und mit Hilfe von Gelassenheit und Seelenruhe zur Weisheit strebt.

<sup>2</sup> Schopenhauer: *„Die Welt als Wille und Vorstellung“*

## **VII. Denken**

Ist ziemlich komplex, kompliziert.

Wenn man logische Zusammenhänge zu verstehen versucht, oder in bestimmte Aspekte des Lebens tiefer eindringen möchte, so ist die (Denk-) Sphäre, in der man sich bewegt, schon vorgegeben, der ‚Boden des Denkens‘ gewissermaßen schon vorhanden – nämlich:

- durch unsere Erziehung
- durch unser Weltbild
- unsere (meist unbewusst gemachten) Annahmen, Ansichten, Glaubenssätze und
- offenbar ist auch der ‚Ort des Denkens‘ (d.h. womit denkst du eigentlich? bzw. ‚was denkt?) etwas, das der Klärung bedarf, wenn der Inhalt des Gedachten auf ‚hinreichend sicheren Füßen‘ stehen soll

Dadurch befinden wir uns in einem Dilemma:

Auf der einen Seite wollen/müssen wir unserem Denken vertrauen, auf der anderen Seite wissen wir, auf welch wackeligen Füßen das ganze steht!

In einer der letzten Stunden hatte ich Bewusstseinsstufen aufgeführt. Je nach dem wie die Ebene unseres Bewusstseins ist, wird unser Denken genau daraus entspringen.

### **Das wird in einer Geschichte dargestellt:**

„Da war einmal ein guter Mensch. Er hatte Mitleid mit dem hässlichen Gewürm der Raupen, wie sie sich Stunde für Stunde vorwärts plagten, um mühselig den Stängel zu erklettern und ihr Fressen zu suchen - keine Ahnung von der Sonne, dem Regenbogen in den Wolken, den Liedern der Nachtigall! Und der Mensch dachte: Wenn diese Raupen wüssten, was da einmal sein wird! Wenn diese Raupen ahnten, was ihnen als Schmetterling blühen wird: Sie würden ganz anders leben, froher, zuversichtlicher, mit mehr Hoffnung. Sie würden erkennen: Das Leben besteht nicht nur aus Fressen, und der Tod ist nicht das Letzte. So dachte der gute Mensch, und er wollte ihnen sagen: Ihr werdet frei sein! Ihr werdet eure Schwerfälligkeit verlieren! Ihr werdet mühelos fliegen und Blüten finden! Und ihr werdet schön sein! Aber die Raupen hörten nicht. Das Zukünftige, das Schmetterlingshafte ließ sich in der Raupensprache einfach nicht ausdrücken. Er versuchte, Vergleiche zu finden: Es wird sein wie auf einem Feld voller Möhrenkraut ... Und sie nickten, und mit ihrem Raupenhorizont dachten sie nur ans endlose Fressen. Nein, so ging es nicht. Und als der gute Mensch neu anfing: Ihr Puppensarg sei nicht das letzte, sie würden sich verwandeln, über Nacht würden ihnen Flügel wachsen, sie würden leuchten wie Gold - da sagten sie: Hau ah! Du spinnst! Du hältst uns nur vom Fressen ab! – „

