

# Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio, 11. April 2015

## I. Zwei Geschichten über emotionale Unterschiede

### **Aus dem Sufismus:**

*Der Sufi Mystiker Hafiz schrieb:*

*„Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in einen Albtraum zu verwandeln.*

*Mische sie nicht! Mische sie nicht!*

*Du besitzt alle Zutaten, um dein Leben in Freude zu verwandeln*

*Mische sie! Mische sie!*

### **Aus dem Zen-Buddhismus**

*Der alte Samurai betritt den Zen-Tempel.*

*Mit dem Schwert fuchtelnd, stolpert er auf den Meister zu und schreit: „Du bist ein Schwein!“*

*Der Meister blickt ihn an und erwidert ruhig: „Du bist ein Buddha!“*

*Der Samurai ist verduzt und fragt: „Ich? Warum?“*

*Der Meister sagt: „Schweine sehen Schweine, Buddhas sehen Buddhas.“*

## II. Achtsamkeit - Geistesgegenwart - Wachsamkeit ⇒ A-pramada

Pramāda ist im Grunde ein Mangel an etwas, etwas, das wir als „Wert“ definieren könnten: es ist ein Mangel an innerer Disziplin, an ‚Ethik‘.

A-pramāda wird manchmal übersetzt als ‚Gewissenhaftigkeit‘, ‚Geistesgegenwärtigkeit‘ was Achtsamkeit in einem besonders aktiven Sinn bedeutet.

Es bedeutet achtsame Aufmerksamkeit zu halten, um sich gegen ungeschickte Handlungen zu schützen.

### Max Weber

beschreibt Apramāda als: ‚Nicht-Ausgelassenheit‘ (Die indische Kardinaltugend der Selbstzucht)<sup>1</sup>

### Dasgupta formuliert folgendermaßen:

„... Das Wort ‚pramāda‘ bedeutet Ungewolltheit. In einfachem Bengali bedeutet es Mangel an Aufmerksamkeit. Daher zeigt der Begriff ‚a-pramāda‘ Abwesenheit von Unaufmerksamkeit an. ... Jedoch ... warum benutzen die Schriften das Wort in negativer Form, d.h. anstatt Aufmerksamkeit zu betonen ... warum sprechen sie vom ‚Fehlen von Unaufmerksamkeit‘?“

Das Wort ‚pramatta‘ (jemand der unter dem Einfluß von pramāda ist) bedeutet Trinker (Säufer) oder Verrückter (Wahnsinniger) ...

---

<sup>1</sup> Aus: Max Weber: ‚Die Wirtschaftsethik der Weltreligion Hinduismus und Buddhismus‘; Schriften 1916 – 1929; Studienausgabe  
Ein interessantes Werk von Weber in Bezug auf unseren Kurs ist: ‚Die protestantische Ethik und der ‚Geist‘ des Kapitalismus“

Daraus kann man erkennen, daß das Wort *pramāda* Irrtum (Fehler), Unwissenheit, Betrunktheit, Ungewolltheit oder Unvorsichtigkeit und Nachlässigkeit bedeutet ...

Die negative Vorsilbe *a-* wird hier im Sinne von ‚das geringste Maß‘ von *pramāda* benutzt. Darum bedeutet *apramāda* nicht, daß wir fähig gewesen sind, *pramāda* vollständig zu eliminieren, jedoch konnten wir es verringern. ...

Fortwährend versuchen Irrtümer und Unaufmerksamkeit, sich an uns festzuhalten, doch unser Geist, der fortdauernd aufmerksam und wach bleibt, versucht sie beharrlich zu vertreiben.

*Apramāda* ist nicht eine jener Funktionen des Geistes, die man vollendet oder gefestigt hat. In *apramāda* ist die Vorstellung einer Bewegung oder eines Prozesses. Die Aufgewecktheit und Schlaueit des Intellekts, seine Beharrlichkeit und Beständigkeit sind starke Charakterzüge des Geistes. . . .

Unser Geist ist fortwährend auf der Suche nach kleinen Belohnungen in der äußeren Welt. Wir müssen deshalb unseren Geist von diesen kleinen Interessen abziehen, ihn wachsam halten, so daß wir nicht in eine Strömung hin zu anderen Zielen gezogen werden und wir müssen achtgeben, daß wir uns zu den Erreichungen bewegen, die wir schätzen und wünschen. . . .

*Apramāda* ist nicht das gleiche wie das Gegenwärtig-Halten von Aufmerksamkeit, da die Aufmerksamkeit, die wir zum studieren benötigen, mit Lücken gespickt ist. Wir versuchen, Wissen anzuhäufen und bewegen uns von einer Sache zur nächsten. Daher wechselt unsere Aufmerksamkeit ebenfalls von einer Sache zur anderen. Sie verhält sich nicht wie das kontinuierliche Fließen des Ganges, ...

Darum sollten wir unterscheiden zwischen *apramāda* ... und dem Gegenwärtig-Halten von Aufmerksamkeit, d.h. *apramāda* bedeutet, daß dein ganzes Wesen mit Aufmerksamkeit getränkt ist, wohingegen z.B. beim Gegenwärtig halten von Aufmerksamkeit nur dein intellektueller Bereich da ist. . . .

... *apramāda* ist also ein Prozeß, eine Tätigkeit, die man aufnimmt. Da dauernd etwas passiert, müssen wir fortwährend auf der Hut sein, und fortwährend Sicherheitsmaßnahmen ergreifen gegen die immer gegenwärtige Möglichkeit, überrascht zu werden. ...<sup>2</sup>

### **III. Ethisches Verhalten erreicht man durch Integration von Gefühlen**

‚Ethisches‘ Verhalten (hier vorübergehend mit *a-pramāda* gleichgesetzt) ist die Vorstufe von *samadhi*. Ohne ‚ethisches‘ Verhalten erreicht man keine Sammlung im Sinne von *Samādhi*.

#### **Samādhi**

bedeutet „Versenkung, Sammlung“, (wörtlich: „fixieren, festmachen, Aufmerksamkeit auf etwas richten“) und bezeichnet einen Bewusstseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgeht und in dem das diskursive Denken aufhört. Unser ‚gewöhnlicher Geist‘ ist still geworden. *Samādhi* ist ein völliges Aufgehen in dem Objekt, über das meditiert wurde. Es gibt verschiedene *Samadhi*-Stufen.

---

<sup>2</sup> aus: ‚*An Ever-Expanding Quest of Life and Knowledge*‘ von S. Dasgupta, (eigene Übersetzung)