

Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio-Minden, 1. März 2013

I. Nachtrag

Unter einem Dogma (altgr. *dógma*, „Meinung, Lehrsatz; Beschluss, Verordnung“) versteht man eine fest stehende Definition oder eine grundlegende, normative (Lehr)Meinung, deren Wahrheitsanspruch als unumstößlich festgestellt wird. Insbesondere in der christlichen Theologie wird der Begriff Dogma wertneutral für einen Lehrsatz gebraucht, der, unter Berufung auf göttliche Offenbarung, die Autorität der kirchlichen Gemeinschaft bzw. des kirchlichen Lehramts oder auf besondere Erkenntnisse als wahr und relevant gilt. Die systematische Entfaltung und Interpretation der Dogmen wird Dogmatik genannt.¹

II. Metta Bhāṽāna

Wir kennen uns nicht!

Unser Leben im Spiegel sieht meist so aus:

Memento mori
(Gedenke des Todes)
Eugen Roth

Ein Mensch, von Arbeit überhäuft,
indes die Zeit von dannen läuft,
hat zu erledigen eine Menge,
und kommt, so sagt man, ins Gedränge.

Inmitten all der Zappelnot
trifft ihn der Schlag, und er ist tot.
Was grad so wichtig noch erschienen,
fällt hin: Was bleibt von den Terminen?
Nur dieser einzige zuletzt:
Am Mittwoch wird er beigesetzt -
und schau, den hält er pünktlich ein,
denn er hat Zeit jetzt, es zu sein.

Wie können wir etwas mögen, das wir nicht kennen? Bestenfalls könnte man zunächst einmal eine neutrale Haltung dem Unbekannten gegenüber haben.
Wie können wir etwas mögen, von dem wir annehmen - bewusst oder nicht bewusst - daß es in seinem inneren Wesen übel ist, durch Erbsünde bestimmt?
Jeder Mensch ist dem Wesen nach rein, oder *,ein offener Spielraum von Möglichkeiten zur bedingten Existenz'*²

¹ Siehe Wikipedia

² Sangharakshita: ‚Die Drei Kleinode‘, Seite 120 ff., Delp'sche Verlagsbuchhandlung München, 1971

Wie willst du einen anderen Menschen verstehen,
wenn du dein eigenes Wesen nicht kennst?
Wie willst du ungeschickte Handlungen eines anderen Menschen erkennen,
wenn du deine eigenen Ungeschicklichkeiten
nicht kennst, nicht kennen willst, nicht akzeptieren kannst?

Im positiven Sinne heißt das auch, deine positiven Seiten zu kennen.
Goethe drückt das in dem Gedicht aus in dem es unter anderem heißt:

„Wär nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,
Wie könnt uns Göttliches entzücken?“³

Wir sollten jede Erfahrung durchdenken, reflektieren!

Was tun wir statt dessen? Wir suhlen uns in sinnlosen und leeren Gedanken!

III. Wir wollen Denken lernen

im Sinne von D.H. Lawrence

Was ist klares Denken?

Denken

Ich liebe Denken.

*Doch nicht das Verdrehen und Verstellen bereits existierender Gedanken.
Ich verachte dieses aufgeblasene Spiel.*

*Denken ist das Aufsteigen unbekanntem Leben ins Bewusstsein.
Denken ist das Testen von Behauptungen an dem Prüfstein des Gewissens.*

*Denken ist dem Leben ins Gesicht zu schauen
um darin zu lesen, was zu lesen ist.*

*Denken ist das Reflektieren von Erfahrungen,
um dadurch zu Lösungen zu gelangen.*

*Denken ist kein Trick oder eine Übung, oder ein paar Kniffe.
Denken ist ein Mensch in seiner Ganzheit
vollkommen gegenwärtig.*

³ Quelle: Zahme Xenien III

Thought

Thought I love thought.
But not the juggling and twisting
of already existent ideas.
I despise that self-important game.
Thought is the welling up of unknown
life into consciousness.
Thought is the testing of statements
on the touchstone of the conscience.
Thought is gazing on the face of life,
and reading what can be read.
Thought is pondering over experience,
and coming to conclusion.
Thought is not a trick, or an exercise,
or a set of dodges,
Thought is a man in his wholeness
wholly attending.

D.H. Lawrence

***Alte hilfreiche Gedanken immer wieder neue entdecken!
Jede Erfahrung reflektieren, durchdenken!
Das ist eine Möglichkeit Weisheit zu erlangen!***

IV. Wie übe ich die Metta Bhavana?

Metta ist eine im Pali-Kanon ausführlich beschriebene Meditations-Methode.
In dieser Methode setzt man aktive Gedanken ein.

“Metta” heißt:

Freundlichkeit, Mitgefühl, aktives Interesse an Anderen, ‚Liebe‘, Freundschaft, Sympathie. Metta wird häufig noch mit dem Begriff „liebende Güte“, *aktives Interesse an Anderen und mir selbst, Sympathi* oder „Allgüte“ übersetzt, da in den Augen mancher buddhistischer Autoren das Wort „Liebe“ zu stark mit Tendenzen des Habenwollens, also mit egoistischen Tendenzen behaftet ist.

“Bhavana” heißt Entwicklung (im Sinne von Geistesschulung).

Geistesentfaltung' (eig. 'Insdaseinrufen, Erzeugen' usw.), ist das was man meistens, ungenauer Weise als 'Meditation' bezeichnet.

- **Bloß Sitzen', ums sich zu sammeln**
- **Achtsamkeit beim Atmen üben als Einstieg zur Sammlung**
- **Ist ein Hindernis gegenwärtig im Geist, geduldig warten und es wie eine Wolke am Himmel betrachten, die vorüberzieht. Weiter Achtsamkeit beim Atmen üben**
- **Mit zunehmender Achtsamkeit merkt man, daß die Hindernisse keine bleibenden, festen Geisteszustände sind. Sie gehen (fließen) vorbei, wie z. B. ein Stück Holz auf der Weser.**

Ich arbeite mit klaren Gedanken ‚arbeiten‘, wie z.B.:

- ich bin ok
- ich bin ein freundlicher Mensch
- ich bin ein Friedlicher Mensch
- es gibt nichts, was ich nicht mag an mir

oder:

- **Möge ich gesund sein und frei von Leiden.**
- **Möge ich frei sein von Haß, neurotischer Gier und Verblendung (Dummheit).**
- **Möge ich angefüllt sein mit Ruhe, Gelassenheit und Frieden.**
- **Möge ich glücklich sein.**

Wenn wir achtsamer werden, nehmen wir eine tiefe Bezogenheit zu uns und anderen Menschen wahr.

Zunächst einmal zu unseren Kindern, Freunden, Partnern, Partnerinnen . . .

Ohne menschlichen Kontakte, ohne menschliche Bezogenheit ist unser Leben auf die Dauer ziemlich unerträglich.

Doch wir klassifizieren, bewerten die Art der Bezogenheit zu anderen Menschen.

Anders formuliert:

Wir teilen Menschen in drei Gruppen ein:

- 1. Freunde/Freundinnen**
- 2. Feinde, d.h. Menschen, die wir nicht mögen, denen wir nicht trauen**
- 3. Menschen, die uns gleichgültig sind, oder die keine starken Gefühle in uns auslösen, wenn wir ihnen begegnen**

Doch alles beginnt damit, daß ich entdecke, daß ich nichts mehr liebe auf der Welt als mich selbst.

Durch die Metta Bhāvāna entwickle ich:

V. *Selbstbewußtsein oder reflexives Bewußtsein*

läßt sich durch positive Emotionen gut darstellen:

- Emotionale Positivität
- Furchtlosigkeit
- Alleinsein
- Oft unbeliebt
- Verantwortlichkeit
- Verlässlichkeit
- Objektivität
- Entschlossenheit
- Treue zu sich selbst
- seinen Prinzipien
- zu anderen Menschen
- Fähigkeit zu kommunizieren
- Vorstellungskraft (Imagination)
- Effektivität
- Bewußtsein für ethisches/geschicktes Handeln
- Selbstvertrauen
- Selbstachtung
- Gesunder Menschenverstand
- Fähigkeit zu vergeben
- Mitfreude