

# *Meditationskurs 6. Abend*

Yoga-Studio, 13. Dez. 2013

*Nur wer allmächtig ist, hat über negative Emotionen gesiegt –  
und wirkliche Freiheit erreicht!*

„*Die Freiheit führt das Volk der Hyperboreer*<sup>1</sup>“



könnte man das Bild von *Eugène Delacroix* auch betiteln.

Aber:

„ Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind;  
wir sehen sie, wie wir sind.“<sup>2</sup>

**Wir klammern uns an falsche Ansichten,  
darum bleiben wir wie wir sind: unfrei**

---

<sup>1</sup> Pindar beschreibt die Hyperboreer als ein Volk, das weder Alter noch Krankheit kennt – und dadurch frei ist, von den essentiellen Bedrohungen des Menschen: Alter, Krankheit, Tod. Siehe dazu auch: Hyperborea bei Wikipedia

<sup>2</sup> Formulierung der französischen Schriftstellerin Anaïs Nin

## **Der Weg zur Freiheit durch 10 positive Emotionen:**

**Selbstvertrauen**  
**Selbstachtung**  
**Selbstbewusstsein oder reflexives Bewusstsein**  
**Bewusstsein für ethischen<sup>3</sup> Handeln**  
**Gesunder Menschenverstand**  
**Treue:**  
    - zu sich selbst  
    - seinen Idealen  
    - zu anderen Menschen  
**Freude**  
**Verantwortlichkeit**  
**Faktentreue**  
**Fähigkeit zu vergeben**

## **I. Wie man seine Freiheit verliert in 10 Punkten:**

1. **Wenn man seine Achtsamkeit verlierst**
2. **Wenn man Verantwortung für sich abgibt**
3. **Wenn man anderen Menschen und Bedingungen Schuld gibst, um damit seinen Geisteszustand zu rechtfertigen**
4. **Allgemein: Wenn man sich vor sich selbst mit irgend etwas entschuldigst**
5. **Sich durch materiellen Besitz versklaven läßt**
6. **Das Universum (oder irgend jemanden, oder eine Gruppe) um Erlaubnis bittet, ‚man selbst‘ sein zu dürfen**
7. **Durch Haß oder Gereiztheit**
8. **Wenn man sich unglücklich fühlt auf Grund von äußeren Bedingungen**
9. **Wenn man sich auf Streitgespräche einläßt, die z.B. die Ansichten oder das Bild, das man sich von sich gemacht hast, in Frage stellen**
10. **Jede Art Angst läßt dich deine Freiheit verlieren.**

---

<sup>3</sup> Hier ist nicht konventionelle, sondern ‚*natürliche Ethik*‘ gemeint, ihr Ursprung sind positive Emotionen

in den Worten Tagores<sup>4</sup> klingt das so:

**„Möge ich nicht bitten um Schutz vor Gefahren,  
sondern um den Mut, ihnen die Stirn zu bieten.  
Möge ich nicht bitten um Stillung meines Schmerzes,  
sondern um die Herzenskraft, ihn zu bezwingen.  
Möge ich nicht ausschauen nach Verbündeten auf dem Schlachtfeld des Lebens,  
sondern nach meiner eigenen Stärke.  
Möge ich nicht in zitternder Furcht nach Erlösung lechzen,  
sondern hoffen, durch Geduld meine Freiheit zu gewinnen.“**

## **II. Und wie entstehen positive Emotionen, wie entsteht Freiheit letztendlich?**

Platon sagt im Phaidon<sup>5</sup>:

**„ . . . B: Laß uns zusehen, ob nicht alles, was eine Entstehung hat, so entsteht: nirgends anders her als aus seinem Gegenteil ...**

**A: Wieso?**

**B: Wenn etwas größer wird, muß es doch notwendig aus vorher kleiner gewesenem größer werden?**

**A: Ja.**

**B: Wenn es kleiner wird, wird es aus größerem kleiner?**

**A: Ja.**

**B: Das Stärkere aus schwächerem. Das Langsame aus Schnellerem. Und wie? Wenn etwas schlechter wird nicht aus Besserem?**

**Und wenn gerechter nicht aus Ungerechtem? -**

**A: Ja.**

**B: Dies haben wir sicher genug. Alles, was eine Entstehung hat, entsteht so, nirgends anders her als aus seinem Gegenteil. ...“**

Nach einer Übersetzung von Friedrich Schleiermacher<sup>6</sup>

***Aber: wenn du deinen Zustand von Unfreiheit nicht erlebst,  
wirst du nie frei werden!***



<sup>4</sup> Tagore: 1861 bis 1941, bengalischer Dichter und Philosoph, 1913 Nobelpreis für Literatur, erster asiatischer Nobelpreisträger

<sup>5</sup> Der ‚*Phaidon*‘ ist ein zwischen 385 und 378 vor unserer Zeitrechnung entstandener Dialog des griechischen Philosophen

<sup>6</sup> Friedrich Daniel Ernst Schleiermacher (\* 21. November 1768 in Breslau, Schlesien; † 12. Februar 1834 in Berlin) war protestantischer Theologe, Altphilologe, Philosoph, Publizist, Staatstheoretiker, Kirchenpolitiker und Pädagoge