

Meditationskurs 6. Abend

Yoga-Studio, 18. Oktober 2013

I. Wille und Wollen

Mein Leben in der Welt ist unsicher und unbeständig.
Die Welt bietet mir weder vollkommenen Schutz, noch Sicherheit.
In der Welt gehört nichts wirklich mir.
Diese, meine Welt, ist armselig.
Sie steht in der Knechtschaft des Wollens.¹

II. Aspekte des Willens:

- Der Wille zum Leben ist die bewusste oder unbewusste Voraussetzung für unser individuelles Sein
- Der Wille ist nur ein blinder, unaufhaltsamer, andauernder, beharrlicher Drang
- Der Wille ‚an sich betrachtet‘ ist erkenntnißlos
- Aus dem Willen entwickelt sich unsere Welt der subjektiven Vorstellung und das, was wir zu erkennen glauben. (siehe frühere Stunde: Wir interpretieren unsere Sinneswahrnehmung fortwährend)
- Der Wille ist das, was unser Leben bestimmt und unsere Lebensqualität ausmacht
- Das bewusste **NICHT-WOLLEN** führt zu beständiger Zufriedenheit – obgleich es auf der ‚gewöhnlichen menschlichen Ebene‘ nicht möglich ist
- Der ‚*innere Gehalt*‘ des Willens, ist unsere Vorstellung von der Welt
- Folglich ist ‚*unsere Welt*‘ nur der Spiegel unseres Willens

¹ Ich weiß nicht mehr, woher das Zitat stammt . . .

- Vor allem müssen wir deutlich erkennen, daß die Formen der Erscheinung des Willens, also die Formen und Vorstellungen unseres subjektiven Lebens oder unserer subjektiven Realität, tatsächlich nur die Gegenwart² ist (in der Gegenwart stattfindet), weder in der Zukunft, noch Vergangenheit
- In der Vergangenheit hat kein Mensch gelebt, und in der Zukunft wird nie einer leben; sondern die Gegenwart allein ist die Form allen Lebens, ist aber auch sein sicherer Besitz, der ihm nie entzogen werden kann. Die Gegenwart ist immer da, samt ihrem Inhalt³

III. Reines Beobachten

Unsere Gedanken verweilen meistens in der Vergangenheit, überdenken verfllossene Dinge oder planen für die Zukunft oder ersinnen, was noch geschehen wird, oft in Angst und Sorge. Es ist oft sehr schwer, im gegenwärtigen Augenblick verankert zu bleiben, weil wir uns ständig an die Vergangenheit erinnern oder über die Zukunft spekulieren. Reines Beobachten ist die Fähigkeit der Achtsamkeit, die uns lebendig und wach im Hier und Jetzt hält.

Es gibt eine Eigenschaft des Geistes, die die Bedingung und die Grundlage tiefster geistiger Erfahrungen ist.

Diese Eigenschaft nennt man "Reines Beobachten".

- ***Beim Reinen Beobachten betrachtest du die Dinge so, wie sie sind***
- ***Du wählst nicht***
- ***Du stellst keine Vergleiche an***
- ***Du wertest nicht***
- ***Du trägst keine Projektionen und Erwartungen in das Geschehen hinein.***
- ***Du entwickelst ein wahlfreies und rein aufnehmendes Beobachten.***

² Wikipedia: „Gegenwart ist eine Bezeichnung für einen nicht genau bestimmten Zeitraum zwischen vergangener Zeit (Vergangenheit) und kommender, künftiger Zeit (Zukunft). Als Synonyme dafür werden auch die Begriffe heute und jetzt verwendet. Verschiedentlich wird die Gegenwart auch mit Zeitlosigkeit gleichgesetzt. Gegenwart ist die Zeit, in der alle Ereignisse stattfinden. . . .“

³ mehr dazu siehe: Arthur Schopenhauer: ‚*Die Welt als Wille und Vorstellung*‘

Gedichte reinen Beobachtens



Diese Eigenschaft des Reinen Beobachtens wird sehr gut durch ein berühmtes japanisches Haiku illustriert:

*Alter Teich in Ruh.
Fröschlein hüpf vom Ufersaum
Und das Wasser tönt.*

Und auch die folgenden Gedichte Ryōkan zeigen das reine Beobachten:

*Meine Hütte liegt mitten in einem dichten Wald;
Jedes Jahr wächst der Efeu höher,
Keine Neuigkeiten von den Angelegenheiten der Menschen,
Nur gelegentlich das Lied eines Holzfällers.
Die Sonne scheint, und ich flicke meine Robe;
Wenn der Mond hervorkommt, lese ich buddhistische Gedichte.
Ich habe nichts zu berichten, meine Freunde.
Wenn ihr den Sinn herausfinden wollt,
dann hört auf hinter so vielen Dingen herzujagen*

*Was wird als mein Vermächtnis bleiben?
Blumen im Frühling,
Der Kuckuck im Sommer
Und die dunkelroten Blätter des Herbstes.⁴*

⁴ Aus: ‚Eine Schale, Ein Gewand - Zen-Gedichte von Ryōkan‘