

# Meditationskurs 7. Stunde

Yoga-Studio, 17. April 2015

## I. Letzte Stunde: a-pramāda

Zur Erinnerung: Was ist a-pramāda?

Es ist die Abwesenheit von Betrunktheit, Wahnsinn, Halluzinationen etc.

Der Zustand von pramāda ist vergleichbar mit dem Einfluß von Drogen. Unter dem Einfluß von Drogen sind Bereiche des menschlichen Wesens - entscheidende Bereiche des menschlichen Wesens - nicht gegenwärtig, nicht mit der Wirklichkeit im Kontakt.

In dem Sinne ist a-pramāda nüchtern werden, aber noch keine vollständige Nüchternheit. Menschen wollen die Wirklichkeit nicht vollständig, nur einen Teil der Wirklichkeit, nur das, was sie subjektiv als angenehm erleben.

Man könnte a-pramāda also als einen Ernüchterungsprozeß bezeichnen, wobei die Nüchternheit noch nicht vollständig eingetreten ist. Man ist auf dem Wege von Trunkenheit zur Nüchternheit.

In dem Sinne gilt der Satz:

**„Absentem laedit, cum ébrio qui litigat.”<sup>1</sup>**

(Einen Abwesenden verletzt, wer mit einem Betrunkenen streitet.)

Wohl niemand wird sich ernsthaft mit einem Abwesenden streiten wollen. Der Witz in diesem Spruch liegt darin, dass der Betrunkene als abwesend bezeichnet wird.

Als abwesend kann auch der erscheinen, der von starken Gefühlen wie Sorgen, Ängsten, Neid, Haß etc. erfüllt ist. Ebenso können Überzeugungen so stark sein, dass alles, was der eigenen Überzeugung widerspricht, gar nicht wahrgenommen wird,

A-pramāda bedeutet auf das praktische Leben bezogen, dass sich das Handeln ändert.

Das bedeutet, dass wir uns nichts mehr vormachen, zumindest intellektuell nicht.

Es bedeutet, dass wir beginnen nichts von uns selbst als beständig, unwandelbar wahrzunehmen. Es bedeutet, dass wir drei uns bislang prägende Verhaltensmuster (Denkschemas) auflösen.

## II. Unsere Verhaltensmuster

- Wir lieben unserer Gewohnheiten,
- Wir lieben unserer Oberflächlichkeit
- Wir lieben unsere Vagheit, Unentschlossenheit

**In einem Zustand von a-pramāda werden wir:**

1. nicht mehr an gewohnte Verhaltensmuster gefesselt sein (daran festhalten). Wir sind nicht mehr an eine kollektive Art des Denkens Fühlens und Handelns gebunden. Wir lösen uns von dem vergangenen Selbst. Wir sind nicht mehr (und erleben das auch) die oder der wir in der Vergangenheit waren (also keine statistischen Gruppenmitglieder).

---

<sup>1</sup> Von Publilius Syrus (Vorname und Lebensdaten unbekannt) war ein römischer Mimen-Autor im 1. Jahrhundert v. Chr.

2. nicht mehr (in Taten, Sprache und Gedanke) **oberflächlich** handeln. Wir handeln mit gründlicher Erwägung und Sorgfalt. Oberflächlich handeln hat seine Ursachen darin, dass wir gespalten sind. Unsere bewusste rationale Oberfläche ist von der unbewußten, emotionalen Tiefe getrennt. Wir handeln aus intellektueller Überzeugung, es gelingt uns nicht unsere Gefühle und Emotionen einzubeziehen. Wir sind emotional/gefühlsmäßig nicht integriert. Oberflächlichkeit ist der Fluch unserer Zeit.  
Nicht oberflächlich handeln bedeutet, uns gefühlsmäßig-emotional zu integrieren!
3. **nicht vage, unbestimmt, nicht ganzherzig** handeln.  
Wir machen keine ‚faule Kompromisse‘ mehr.  
„Und setzt ihr nicht das Leben ein, nie wird euch das Leben gewonnen sein.“<sup>2</sup>

Hier ein Auszug aus ‚*Wallensteins Lager*‘:

„DRAGONER.

Aus der Welt die Freiheit verschwunden ist,  
Man sieht nur Herren und Knechte;  
Die Falschheit herrschet, die Hinterlist  
Bei dem feigen Menschengeschlechte.  
Der dem Tod ins Angesicht schauen kann,  
Der Soldat allein ist der freie Mann.

CHOR.

Der dem Tod ins Angesicht schauen kann,  
Der Soldat allein ist der freie Mann.

ERSTER JÄGER.

Des Lebens Ängsten, er wirft sie weg,  
Hat nicht mehr zu fürchten, zu sorgen;  
Er reitet dem Schicksal entgegen keck,  
Triffts heute nicht, trifft es doch morgen,  
Und trifft es morgen, so lasset uns heut  
Noch schlürfen die Neige der köstlichen Zeit.

CHOR.

Und trifft es morgen, so lasset uns heut  
Noch schlürfen die Neige der köstlichen Zeit.

*Die Gläser sind aufs neue gefüllt worden, sie stoßen an und trinken.*

WACHTMEISTER.

Von dem Himmel fällt ihm sein lustiges Los,  
Brauchs nicht mit Müh zu erstreben,  
Der Fröner, der sucht in der Erde Schoß,  
Da meint er den Schatz zu erheben.  
Er gräbt und schaufelt, so lang er lebt,  
Und gräbt, bis er endlich sein Grab sich gräbt.

CHOR.

Er gräbt und schaufelt, so lang er lebt,  
Und gräbt, bis er endlich sein Grab sich gräbt.

ERSTER JÄGER.

Der Reiter und sein geschwindes Roß,  
Sie sind gefürchtete Gäste;  
Es flimmern die Lampen im Hochzeitschloß,  
Ungeladen kommt er zum Feste,  
Er wirbt nicht lange, er zeigt nicht Gold,

---

<sup>2</sup> Wallensteins Lager

Im Sturm erringt er den Minnesold.

CHOR.

Er wirbt nicht lange, er zeigt nicht Gold,  
Im Sturm erringt er den Minnesold.

ZWEITER KÜRASSIER.

Warum weint die Dirn und zergrämet sich schier?  
Laß fahren dahin, laß fahren!  
Er hat auf Erden kein bleibend Quartier,  
Kann treue Lieb nicht bewahren.  
Das rasche Schicksal, es treibt ihn fort,  
Seine Ruh läßt er an keinem Ort.

CHOR.

Das rasche Schicksal, es treibt ihn fort,  
Seine Ruh läßt er an keinem Ort.

ERSTER JÄGER

*(faßt die zwei Nächsten an der Hand, die übrigen ahmen es nach; alle, welche gesprochen, bilden einen großen Halbkreis.)*

Drum frisch, Kameraden, den Rappen gezäumt,  
Die Brust im Gefechte gelüftet.  
Die Jugend brauset, das Leben schäumt,  
Frisch auf! eh der Geist noch verdüftet.  
Und setzet ihr nicht das Leben ein,  
Nie wird euch das Leben gewonnen sein.

CHOR.

Und setzet ihr nicht das Leben ein,  
Nie wird euch das Leben gewonnen sein. . . .“

*„ . . . Die Fessel der Vagheit zu brechen bedeutet, bereit zu sein klar zu denken. Es bedeutet, sich die Zeit zu nehmen, die Lage wirklich zu durchdenken, fest entschlossen zu sein, ihr auf den Grund zu gehen. Es bedeutet, bereit zu sein, tatsächlich zu untersuchen, welche Alternativen es gibt, und die eigenen Prioritäten zu bestimmen. Es bedeutet, bereit zu sein, sich zu entscheiden. Es bedeutet, sich für die beste Wahl zu entscheiden und dann mit ganzem Herzen gemäß dieser Wahl zu handeln. Es bedeutet, den Zeitpunkt der Entscheidung nicht auf später zu verschieben. . . . „<sup>3</sup>*

### **III. Emotionen**

#### **Negative Geiste Haltungen verhindern Sammlung, zerstreuen:**

Negative Emotionen sind z.B.:

- Gewohnheit
- Oberflächlichkeit
- Vagheit
- Begierde, Anhaftung
- Wut, Ärger, Ablehnung
- Stolz
- Unwissenheit, Dummheit
- Verkehrte Sichtweisen,
- Zweifel
- Wut

---

<sup>3</sup> aus Sangharakshita: ‚Der Geschmack der Freiheit‘

- Groll
- sich verstellen
- Feindseligkeit
- Eifersucht
- Habgier
- Heuchelei
- Unaufrichtigkeit
- Selbstzufriedenheit
- Böswilligkeit
- Schamlosigkeit
- Nicht beschämt sein
- Dumpfheit
- Wildheit
- mangelndes Vertrauen
- Faulheit
- Nachlässigkeit
- Vergesslichkeit
- Mangelnde Einsicht
- abgelenkt sein

#### **IV. Wie verwandelt man diese negativen Geisteszustände?**

1. Die wichtigste Aufgabe besteht darin, möglichst *achtsam zu sein* (geistesgegenwärtig) und sich in den einzelnen Situationen des täglichen Lebens immer konkret zu fragen, welche gefühlsmäßig/emotionale Haltung gerade im Geiste wirkt/entsteht, welche gerade aktiv ist.
2. Die unterschiedlichen *Eigenschaften des Geistes wirklich kennenzulernen*. Zu untersuchen, was ihre Natur ist, welche Wirkungsweise sie haben.
3. Das theoretische Wissen immer mit den eigenen Situationen in Verbindung bringen und in die Praxis umsetzen.
4. Die mit diesen Faktoren wirksamen Gegenmittel anwenden, wenn man merkt, daß negative Geisteszustände aufkommen. Und natürlich
5. Die Gegenmittel zu kennen

#### **V. Heilsamen Geistesfaktoren, die den Weg zur inneren Freiheit erleichtern**

**Heilsame Geistesfaktoren, also positive Emotionen sind z.B.:**  
Vertrauen, insbesondere Selbstvertrauen

**Skrupel haben  
sich schämen  
Nicht-Begehren  
Nicht-Hassen**

Beide Faktoren zusammen bilden das „Gewissen“. Der heilsame Geistesfaktor Scham hat die Funktion, uns in einen ‚unbelasteten‘ Zustand zurück zu führen.

**Nicht-Verwirrtsein**  
**Freudige Ausdauer**  
**Flexibilität**

Dieser Geistesfaktor meint nicht die „Flexibilität“, die sich allem anpasst, sondern eine Flexibilität, bei der Geist und Körper tun, was selbstloses Handeln erfordert würde.

Dazu gehören z.B. auch:

- meditieren können solange man möchte,
- so lange über ein Problem oder eine Frage kontemplieren, bis man die Lösung hat,
- sich bewusst entspannen können.
- Solche Flexibilität basiert auf geistiger Stabilität.

**Gewissenhaftigkeit bzw. Sorgfalt beim Handeln**

„ . . . Indem man während einer Handlung achtsam ist, kann man vermeiden, unbeabsichtigt, fahrlässig jemandem zu schaden. In unserer Ausübung freudiger Ausdauer müssen wir in diesem Sinne achtsam bzw. gewissenhaft sein und dürfen uns nicht von unserem Enthusiasmus wegreißen lassen.

Dieser Geistesfaktor ist das Gegenteil von Impulsivität und Nachlässigkeit. Wozu ist Impulskontrolle nötig?

In der Musik entsteht ohne sie Chaos, und der Selbstaussdruck wird unverständlich.

Woher kommen Impulse? Im Lauf seiner Entwicklung begreift das Kind seine Getrenntheit von der Umwelt und entwickelt Verhaltensmuster für den Kontakt mit der Umwelt, die jedoch später oft unangemessen sind.

Dieser Geistesfaktor besteht darin, frühere Fehler zu bekennen, Fehler sofort zu korrigieren und dem Entschluss, keine weiteren zu begehen. . . .<sup>4</sup>

**Gleichmut**

**Nicht-Schadenwollen**

**Allein-Sein können**

**Selbstbewußtsein oder reflexives Bewußtsein**

**Alleinsein können**

**Unbeliebt sein können**

**Verantwortlichkeit**

**Verlässlichkeit**

**Objektivität**

**Treue**

- zu sich selbst
- seinen Idealen
- zu anderen Menschen

**Fähigkeit zu kommunizieren**

**Vorstellungskraft (Imagination)**

**Effektivität**

**Bewußtsein für ethischen Handeln**

**Selbstachtung**

**Gesunder Menschenverstand**

**Fähigkeit zu vergeben**

**Freude**

**Gut und Böse verstehen**

---

<sup>4</sup> Lama Sönam Lhündrup (Dr. med Tilmann Borghardt) in: ‚GEDANKEN ZU EINER BUDDHISTISCHEN PSYCHOTHERAPIE‘  
Zusammenfassung, Ausblicke und Materialsammlung, von Lama Sönam Lhündrup, November 2006, Teil zwei

*Negative Emotionen führen zu innerer Sklaverei,  
positive Emotionen zu Freiheit und ‚höherem‘ Bewusstsein.*

***Sobald du aus einer negativen Emotion handelst,  
verlierst du den Punkt der inneren Freiheit!***

***Positive Emotionen machen dich stark!***

***Noch eine Anmerkung zu Gut und Böse:***

*‚Gut‘ und ‚Böse‘ existiert nicht an sich, sondern sind Handlungsmöglichkeiten in unseren Entscheidungsprozessen. Nur wer sich beider Bereiche und ihrer Konsequenzen vollkommen bewußt ist, hat menschliche Größe.*

***Platon sagt dazu:***

*„ ... oder meinst du, die großen Verbrechen und die vollende Ruchlosigkeit erwachsen aus einer gemeinen Natur und nicht vielmehr aus einer reich begabten? Denn eine schwache Natur kann nie Urheberin von etwas Großem werden, weder im Guten noch im Bösen? ... von einer kleinen Natur geht nichts Großes aus, weder für den einzelnen noch für den Staat ...“*