

Meditationskurs 7. Abend

Yoga-Studio-Minden, 8. März 2013

I. Hoffnung – versus Vertrauen

Gnade, Gerechtigkeit, Schicksal woher stammen diese Begriffe? Aus unserer Kultur! Vertrauen und Gesetzmäßigkeiten. In Gesetze vertrauen! Welche?

- o utu-niyama (physisch-anorganische Ebene)
- o bija-niyama (die organische Ebene oder biologische Ebene)
- o mano-niyama (die zoologische Ebene oder nichtgewollte geistige Ebene)
- o kamma-niyama (die ethische Ebene oder gewollte geistige Ebene)
- o dhamma niyama (die transzendente¹ Ebene)

Vertrauen

*„Vertrauen muß allen Dingen vorangehen wie eine Mutter (ihrem Kind).
Es schützt und steigert alle positiven Dinge.*

*Es beseitigt Furcht und befreit (rettet) aus den (vier) Strömen².
Vertrauen ist der Wegweiser zur Zitadelle der Glückseligkeit.*

*Vertrauen ist nicht zwielichtig und macht den Geist lichtdurchlässig.
Es beseitigt Überheblichkeit (Arroganz) und wird zur Wurzel von Hingabe.
Vertrauen ist Reichtum, Kostbarkeit und das beste Fundament.
So wie die Hand ist es ein Mittel, um das Heilsame zu ernten.“³*

II. Metta Bhāvāna

Def. pos. Emotionen:

Negativ formuliert:

Streng genommen sind es alle Handlungen (Gedanken, Sprache, körperliche Aktionen) die Leiden für dich und andere Lebewesen bewirkt.

Positiv formuliert: Alle Handlungen, die die Bewusstheit steigern.

Was sollten wir tun, um positive Emotionen in uns zu entwickeln? Denn es gibt kein ‚normales Leben‘ das immer in Balance ist. Je mehr wir Unbalanciert-sein akzeptieren (also unsere Schwächen und ‚schwarze Flecken‘), umso eher finden wir wieder Gleichgewicht.

Also:

- Entwickle Macht, deinen Schwächen oder vermeintlichen Schwächen, aufrecht zu begegnen!
- Scheu dich nicht, so zu sein wie du bist, werde authentisch.
- Schließ Frieden mit allen deinen teilen und Aspekten.
- Doch was ist Frieden: keine passive Ruhe
- Ein lebender Sünder ist besser als jeder tote Heilige!
- Arbeiten wie ein Steinmetz: er gebraucht Werkzeuge

¹ Transzendenz (lat. ‚transcendentia‘ ‚das Übersteigen‘) ist u.a. die Bezeichnung einer Erfahrung jenseits des Bereichs des Sinne.

² Die vier Ströme oder Fluten sind: Flut der Sinnlichkeit, Flut der Existenz, Flut der Meinungen und Flut des Unterbewußten

³ ‚Mind in Buddhist Psychology‘ The Necklace of Clear Understanding by Yeshe Gyaltsen, Autoren: Herbert Guenther und Leslie Kawamura

- Wir sind konditioniert: ‚The Wall‘⁴
- Wir sind so stark in unserer Kultur verhaftet, jede Zelle ich durchtränkt davon und wir müssen unsere Zellen spülen mit Klarheit und Unbestechlichkeit.

Die Liebe

Das ist der alte Märchenwald!
Es duftet die Lindenblüte!
Der wunderbare Mondenglanz
Bezaubert mein Gemüte.

Ich ging fürbaß, und wie ich ging,
Erklang es in der Höhe.
Das ist die Nachtigall, sie singt
Von Lieb und Liebeswehe.

Sie singt von Lieb und Liebesweh,
Von Tränen und von Lachen,
Sie jubelt so traurig, sie schluchzet so froh,
Vergessene Träume erwachen. -

Ich ging fürbaß, und wie ich ging,
Da sah ich vor mir liegen,
Auf freiem Platz, ein großes Schloß,
Die Giebel hoch aufgestiegen.

Verschlossene Fenster, überall
Ein Schweigen und ein Trauern;
Es schien, als wohne der stille Tod
In diesen öden Mauern.

Dort vor dem Tor lag eine Sphinx,
Ein Zwitter von Schrecken und Lüsten,
Der Leib und die Tatzen wie ein Löw,
Ein Weib an Haupt und Brüsten.

Ein schönes Weib! Der weiße Blick,
Er sprach von wildem Begehren;
Die stummen Lippen wölbten sich
Und lächelten stilles Gewähren.

Man muss mit dem Herzen sehen,
denn das Herz sieht Dinge,
die dem Auge verborgen bleiben.⁶

Wahrlich ist der Mensch der König aller Tiere,
denn seine Grausamkeit übertrifft die ihrige.
Wir leben vom Tode anderer.
Wir sind wandelnde Grabstätten!⁷

Die Nachtigall, sie sang so süß -
Ich konnt nicht widerstehen -
Und als ich küßte das holde Gesicht,
Da wars um mich geschehen.

Lebendig ward das Marmorbild,
Der Stein begann zu ächzen -
Sie trank meiner Küsse lodernde Glut
Mit Dürsten und mit Lechzen.

Sie trank mir fast den Odem aus -
Und endlich, wollustheischend,
Umschlang sie mich, meinen armen Leib
Mit Löwentatzen zerfleischend.

Entzückende Marter und wonniges Weh!
Der Schmerz wie die Lust unermesslich!
Derweilen des Mundes Kuß mich beglückt,
Verwunden die Tatzen mich gräßlich.

Die Nachtigall sang: „O schöne Sphinx!
O Liebe! was soll es bedeuten,
Daß du vermischest mit Todesqual
All deine Seligkeiten?“

O schöne Sphinx! O löse mir
Das Rätsel, das wunderbare!
Ich hab darüber nachgedacht
Schon manche tausend Jahre.“⁵

⁴ Lied der britischen Rockband Pink Floyd

⁵ aus: Heinrich Heine sämtliche Gedichte in zeitlicher Folge

⁶ Antoine Marie Jean-Baptiste Roger Vicomte de Saint-Exupéry: ‚Der Kleine Prinz‘

⁷ Leonardo da Vinci

*Ich bin ein Felsen.
 Ich habe Leben und Tod gesehen.
 Ich habe Glück erfahren, Sorge und Schmerz.
 Ich lebe ein Felsenleben.
 Ich bin ein Teil unserer Mutter, der Erde.
 Ich habe ihr Herz an meinem schlagen gefühlt.
 Ich habe ihren Schmerz gefühlt und ihre Freude.
 Ich lebe ein Felsenleben.
 Ich bin ein Teil unseres Vaters, des großen Geheimnisses.
 Ich habe seinen Kummer gefühlt
 und seine Weisheit.
 Ich habe seine Geschöpfe gesehen, meine Brüder
 die Tiere, die Vögel, die redenden Flüsse und Winde, die Bäume
 alles, was auf der Erde und alles, was im Universum ist.
 Ich bin mit den Sternen verwandt.
 Ich kann sprechen, wenn du zu mir sprichst.
 Ich werde zuhören, wenn du redest.
 Ich kann dir helfen, wenn du Hilfe brauchst,
 aber verletze mich nicht,
 denn ich kann fühlen wie du.
 Ich habe Kraft zu heilen,
 doch du wirst sie erst suchen müssen.
 Vielleicht denkst du, ich bin nur ein Felsen
 der in der Stille daliegt
 auf feuchtem Grund
 aber das bin ich nicht,
 ich bin ein Teil des Lebens,
 ich lebe,
 ich helfe denen, die mich achten.⁸*

III. 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**

⁸ Cesspooch (tanzende Adlerfeder)

- **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.

IV. Was bedeuten ‚Feinde‘ für mein Leben?

- Meine Sicherheit ist unbeständig und hängt von dem ab, wie der Feind agiert
- Du fragst dich immer was er/sie wohl tun wird
- Du suchst Rechtfertigung und Bestätigung bei Gleichgesinnten
- Du wirst durch die Handlungen deines Feindes in fortwährendem Darauf-Antworten geleitet, bist nicht kreativ!
- Deine Entscheidungen beruhen auf dem, was dein Feind dir als Hindernisse in den Weg stellt
- Dein Urteil ist eng, unangemessen, verzerrt, beeinträchtigt
- Du bist defensiv, über **re-aktiv** und oft paranoid (wahnsinnig)
- Die geringe Macht/Kraft, die dir zur Verfügung steht, kommt aus Ärger, Neid, Groll und Vergeltung/Rachsucht
- Diese negative Energien, lassen dich schrumpfen und zerstören deine Individualität, so daß nur wenig Energie für etwas anderes zurückbleibt.

Um gelassener zu werden gibt es viele erbauliche Texte großer Menschen, wie hier z.B. von Marc Aurel:

„ . . . Ein Fluß des Geschehens, ein reißen der Strom ist die Zeit; alles wird, kaum in die Erscheinung getreten, auch wieder mit fortgerissen, und ein anderes wird herbeigetragen, um bald wieder weggeschwemmt zu werden.

Unterdrücke die bloße Einbildung; hemme die Leidenschaft; dämpfe die Begierde, erhalte die leitende Vernunft bei der Herrschaft über sich selbst.

Im Schreiben und Lesen kannst du nicht unterrichten, bevor du es nicht selber gelernt hast; in der Lebenskunst noch viel weniger

Wie leicht ist es, jede verwirrende oder unpassende Vorstellung von sich abzuwehren und fortzuweisen und sofort wieder das seelische Gleichgewicht zu erreichen.

Erwache und finde dich selbst wieder! Und wie du beim Wiedererwachen erkennst, dass dich nur Träume beunruhigt haben, so sieh auch wachend die Unannehmlichkeiten des Lebens nur als Träume an.

Gewöhne dich auf die Rede eines anderen genau zu achten, und versetze dich so viel wie möglich in des Redenden Seele.

Was in Zukunft sein wird, laß dich nicht anfechten . . . “⁹

⁹ Marc Aurel: ‚Selbstbetrachtungen‘

Walter Mischel (* 22. Februar 1930 in Wien)

ist ein emeritierter Persönlichkeitspsychologe.

Mischels sogenannter Marshmallow-Test zeigt die Wichtigkeit der Impulskontrolle und des Aufschieben-Könnens von Selbstbelohnungen für akademischen, emotionalen und sozialen Erfolg (Belohnungsaufschub). Damit wird die Fähigkeit beschrieben, kurzfristig auf etwas Verlockendes für die Erreichung langfristiger Ziele zu verzichten. Ergebnisse des Experiments sagen diese Fähigkeit einer Person recht gut voraus.

Nach dem Anschluss Österreichs 1938 floh Mischels Familie in die USA. Er wuchs in Brooklyn auf und studierte bei George A. Kelly und Julian B. Rotter an der Ohio State University; dort wurde 1956 zum Ph.D. in klinischer Psychologie promoviert.

Anschließend lehrte Mischel zunächst an der University of Colorado, ab 1958 an der Harvard University und ab 1962 an der Stanford University. 1983 wechselte Mischel zurück an die Ostküste, zur Columbia University.

Das Belohnungsaufschubs-Paradigma

In den Jahren 1968 bis 1974 führte er mit etwa vier Jahre alten Kindern aus der Vorschule des Stanford Campus Experimente zum Belohnungsaufschub durch. In Einzelsitzungen wurde den Kindern ein begehrtes Objekt vor Augen geführt, beispielsweise ein Marshmallow (in Varianten des Experiments wurden u.a. Kekse, Salzgebäck, oder Pokerchips aus Plastik verwendet). Der Versuchsleiter teilte dem jeweiligen Kind mit, dass er für einige Zeit den Raum verlassen würde, und verdeutlichte ihm, dass es ihn durch Betätigen einer Glocke zurückrufen konnte und dann einen Marshmallow erhalten würde. Würde es aber warten, bis der Versuchsleiter von selbst zurückkehrte, würde es gleich 2 Marshmallows erhalten. Hatte das Kind die Glocke nicht betätigt, kehrte der Versuchsleiter gewöhnlich nach 15 Minuten zurück.

Die durchschnittlichen Wartezeiten der Kinder betragen in verschiedenen Abwandlungen des Experiments ca. 6-10 Minuten, wobei die Wartezeiten aber sehr stark streuten. Mischel fand in Nachbeobachtungsstudien in den Jahren 1980-1981, dass je länger die Kinder im ursprünglichen Experiment gewartet hatten, sie als Heranwachsende als desto kompetenter in schulischen und sozialen Bereichen beschrieben wurden, besser mit Frustration und Stress umgehen und Versuchen widerstehen konnten, und auch eine tendenziell höhere schulische Leistungsfähigkeit zeigten.

Mischel kritisierte die geringe Vorhersagekraft des Trait-Ansatzes der Persönlichkeitspsychologie und forderte stärkere Berücksichtigung der situativen Parameter. Oft ist Verhalten mehr durch Situationsfaktoren beeinflusst, als durch Persönlichkeitseigenschaften. Diese Sichtweise wird heute Interaktionismus genannt, doch in Mischels Erstveröffentlichung „Personality and Assessment“ (1968) taucht dieser Begriff nicht auf. Er glaubt, dass Persönlichkeitseigenschaften über einen längeren Zeitraum stabil bleiben können. Sie sind situations- und zeitabhängig und sehr konsistent. Seine Sicht der Persönlichkeit führte zu intensiven Debatten mit Eysenck.