

Meditationskurs

Yoga Studio Minden, 8. Abend, 16. März 2012

I. Hingabe und Verehrung.

Karl Jaspers nennt vier Menschen, die in ihrer menschlichen Größe und dem, was sie der Nachwelt hinterlassen haben, so außergewöhnlich sind, daß sie alle anderen Menschen weit überragen. Für ihn sind die vier maßgebenden Menschen¹:

- Sokrates²
- Buddha³
- Konfuzius⁴
- Jesus

Hier einige der Jasperschen Kriterien:

- Es müssen Werke erhalten sein.
- Den Großen folgt ein Verstanden und ein Mißverstandenwerden, Warum wohl? das bis heute bei der Unerschöpflichkeit ihres Werkes unabgeschlossen ist.
- Daher sind sie noch wie Gegenwärtige.

Doch:
Es gibt eine Größe im Wesen eines jeden Menschen,
die an die ‚Maßgebenden Menschen‘ heranreicht –
sie gilt es zu entwickeln!

Du kannst das Rad nicht noch einmal erfinden, doch du kannst es nachbauen!

- Sie stehen in der Zeit über der Zeit - sind übergeschichtlich wird.
- Die Transzendenz in Werk und Leben lässt daher den großen Menschen zu einer Erscheinung werden, die grundsätzlich zu aller Zeit, zu jedem zu sprechen vermag . . .

Meditation hat einer dieser maßgebenden Menschen (Siddharta Gautama, der spätere Buddha) als Mittel eingesetzt, um dem menschlichen Elend, der menschlichen misslichen Lage⁵, zu entkommen.

Vielleicht denken wir manchmal, wir verstünden Meditation - hätten sie uns angeeignet und zu einem Teil von uns gemacht.

Doch geben wir uns nicht wirklich der Praxis hin, lassen uns nicht wirklich darauf ein.

¹ ‚Die maßgebenden Menschen‘ von Karl Jaspers

² Der Kern seiner Lehre ist die Frage nach dem Guten und der Tugend (Ethik), die zur Glückseligkeit und Zufriedenheit führen sollen. Den Anstoß dazu fand Sokrates erstmals auf der Inschrift des Orakels zu Delphi, die lautet: "Erkenne dich selbst!"

³ Kern seiner Lehre ist Befreiung vom Leiden und hin zur Erkenntnis der Ursachen des Leidens, durch Meditation

⁴ Das zentrale Thema seiner Lehren war die menschliche Ordnung. Als Ideal galt Konfuzius der „Edle“, ein moralisch einwandfreier Mensch. Edel kann der Mensch dann sein, wenn er sich in Harmonie mit dem Weltganzen befindet.

⁵ D.h. ein Mensch ist nicht nur sterblich, sondern er weiß auch um seine Sterblichkeit!

Insbesondere vergessen wir auch, daß die ‚Lehre über die Wirklichkeit‘ wie man die Lehre des Siddharta Gautama (im Westen unter dem Begriff ‚Buddhismus‘ bekannt) auch nennen könnte, in jedem Aspekt der Meditation, jeder geschriebenen Zeile, aus jedem Blickwinkel den man auf alle Praktiken wirft, den Geschmack von Freiheit, Befreiung trägt.

Man weiß nicht oder vergisst, daß die ganze geistige Tradition Buddhismus aus Meditation im höchsten Sinne hervorging. Es ist damit nicht starke Konzentration oder die Erfahrung höherer Bewußtseinzustände gemeint, sondern eine alles begreifende und umfassende Schau Dinge wie sie wirklich sind gemeint, die im Erkennen und vollkommenem Erfassen ‚höchster Wirklichkeit‘ einmündet.

Wir empfinden ihm, dem Gründer dieser ‚Tradition der Freiheit‘ gegenüber keine echte Hingabe und Verehrung. Solche Empfindungen kennen wir einfach nicht, denn wir beherrschen z.B, Meditation, Krankheiten, etc.

Mangelnde Hingabe und Verehrung ist nicht neu im Westen. Coleridge⁶ sagte über eine derartige Haltung schon vor fast 200 Jahren:

„Es gibt kaum mehr Ehrerbietung. Das liegt daran, dass Menschen nur noch über begriffliche Vorstellungen verfügen und ihr ganzes Wissen begrifflicher Natur ist. Da nun das Erfassen eines Gegenstands bloß noch eine Sache des Verstehens ist und weil man alles, was man sich begrifflich vorstellen kann, auch mit dem Verstand zu begreifen ist, kann der Mensch unmöglich etwas verehren, demgegenüber er stets ein gewisses Überlegenheitsgefühl in sich hegt. . . .“

Goethe äußerte sich ähnlich, nur kürzer:

„Das schönste Glück des denkenden Menschen ist, das Erforschliche erforscht zu haben und das Unerforschliche ruhig zu verehren.“

II. Ebenen der Wahrnehmung

In den letzten Stunden haben wir über sinnliches Begehren gesprochen und ich möchte auf Grund von Fragen über diesen Bereich etwas genauer eingehen auf Erfahrungen, die man in der Meditation machen kann.

Unser Wachbewußtsein orientiert sich an den sinnlich wahrgenommen Dingen einschließlich der vom Geist produzierten Gedanken, Vorstellungen und Willensäußerungen.

Nach den Lehren und Erfahrungen der Meditationsmeister gliedert sich das menschliche Dasein gewissermaßen in drei horizontale, übereinander gelagerte „Schichten“ sozusagen in ein dreischichtige Universum, wobei die jeweils höhere Schicht eine verfeinertere, positivere, glückseligere und lichtere Existenzform darstellt als die darunter liegende.

Diese drei "Schichten" sind die Ebenen, Welten oder Spären (es gibt dafür unterschiedliche Fachausdrücke):

1. des sinnlichen Erlebens (kama-loka),
2. der archetypischen Formen (rupa-loka) und
3. des Formlosen (arupa-loka).

⁶ Samuel Taylor Coleridge, * 21. 10 1772 in Devon; † 25. 7. 1834 in London, englischer Dichter der Romantik, Kritiker und Philosoph. Das Zitat stammt aus: ‚The Table Talk and Omniana of S. T. Coleridge‘, London 1905

Auf die Ebenen 2. und 3. wollen wir jetzt nicht näher eingehen, das bleibt dem nächsten Meditationskurs vorbehalten.

Die Ebene sinnlichen Erlebens umfasst in aufsteigender Ordnung die Höllenwelt(en), die Welt der hungrigen Geister, das Reich der asuras oder Anti-Götter, die Tierwelt, die Menschenwelt und die Welt der Götter, wie bereits schon in der letzten Stunde erwähnt.

Das Erforschen dieser Welten und darüber hinaus zu gehen, ist das einzige sich wirklich lohnende und echte große Abenteuer - dagegen verblässen alle anderen. Es ist auch das gefährlichste Abenteuer, weil man dafür alles aufs Spiel setzen muß was auf der Ebene des kama-loka liegt - und nicht nur das. Doch um dieses Abenteuer anzugehen sind die meisten zu einfältig, zu unbewußt, zu sehr bedrängt und besessen von übermäßiger Unwissenheit⁷ und Schwäche. Man verzeihe mir diese starken Formulierungen, doch tatsächlich ist der Sog nach Reichtum und Macht unglaublich stark, so daß man immer wieder vergisst, daß Reichtum und Macht nur von begrenzter Dauer sind.

**,Wo auch immer wir Verlangen nach flüchtigem Vergnügen
und vergänglichem Besitz dieser Welt finden,
werden wir auch Bedauern erleben,
wenn diese vergangen sind -**

**sowie auch Hoffnung,
daß sich das Verlangen und Vergnügen erfüllen mögen,
als auch Bangen,
daß das Ersehnte endet.**⁶⁸

III. Zwei wichtige großen Stadien der Meditation

Setzt man sein ganzes Herz voll Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und die Lehren großer, maßgebender Menschen, die zur Freiheit und Befreiung führen, dann schauen wir die Dinge, wie sie wirklich sind.

Dabei durchläuft man nach und nach durch die Meditation zwei wichtige Stadien:

1. Am Anfang steht die Phase der Integration - unsere erste Aufgabe, wenn wir zu meditieren beginnen – und hier ist neben Sammlung, insbesondere Integration von Gefühlen gemeint. Diese Integration erreichen wir vor allem durch die Übung der Achtsamkeit beim Atem und die Entwicklung von Achtsamkeit und Gewahrsein allgemein. Yoga ist ein gutes Werkzeug um Achtsamkeit in Bezug auf seinen Körper zu entwickeln.
2. Als nächster großer Abschnitt folgt die Stufe emotionaler Positivität, die wir vor allem durch die Übung von bedingungsloser Freundlichkeit (metta) und mitfühlendes Gewahrsein entwickeln. Hier wird das integrierte Selbst auf eine höhere, verfeinerte und

⁷ gemeint ist Unwissenheit in geistigen Dingen, die über Verstand und Vernunft hinausgeht

⁸ Sangharakshita sagt in 'Crossing the Stream', Seite 95, eigene Übersetzung

zugleich weitaus kraftvollere Stufe gehoben, was durch einen wunderschön blühenden weißen Lotos symbolisiert wird.

Zuletzt aber noch eine kurze Bemerkung. Meditation steht nicht für sich allein. Sie ist nur eine von vielen Methoden wahrhaft menschlicher Bemühungen um Entwicklung. Wahrscheinlich ist sie **DIE** Wichtigste, denn sie wirkt ganz direkt auf den Geist ein. Doch sollte sie unbedingt durch weitere Übungen ergänzt werden, wie zum Beispiel grundlegende ethische Prinzipien wie Gewaltlosigkeit, Großzügigkeit, Genügsamkeit, Wahrhaftigkeit usw. Ethik im Alltag ist unabdingbar, denn einzig durch ethisches Verhalten in allen Lebenslagen schaffen wir die unerlässlichen inneren Voraussetzungen, ohne die Meditation nicht gelingen kann.

Und nur so kann . . .

„ . . . kann man in der Welt ein wunderbares Leben leben, und man versteht zu arbeiten und zu lieben. Zu arbeiten für das, was man liebt, und das zu lieben, woran man arbeitet.“

