

Meditationskurs: Metta Bhavana

Yoga-Studio, 27. 1. 2012

„ Man kann in der Welt ein wunderbares Leben leben, wenn man zu arbeiten und zu lieben versteht.

Zu arbeiten für das, was man liebt, und das zu lieben, woran man arbeitet.“¹



Warum meditiere ich eigentlich?

Warum will ich Meditation ,lernen’?

Wir wollen gleich zu Beginn mögliche falsche Ansichten ausräumen: Meditation kann man nicht erlernen, sie ist keine Technik, nichts, was man vollständig intellektuell erfassen könnte, sondern ein Werkzeug, eine Lebenseinstellung, ein Mittel dich tiefgreifend im innersten Kern deines Bewusstseins zu verändern, umzugestalten, zu verwandeln:

So wie ein kunstreicher Steinmetz aus einem groben Felsen eine ästhetische Skulptur schafft - wenn er taugliche Werkzeuge einsetzt und sie geschickt zu handhaben weiß - so gestaltest du aus dem, was du zur Zeit bist, einen neuen Menschen. Dieser mag in seinem stofflichen Bereich, dem Körper, der alten Person ähneln, doch hat in seiner geistig – emotionalen Essenz mit dem alten Wesen nichts mehr gemeinsam.

Meditation erfordert Einsatz

Dazu musst du jeden Fetzen deines Willens, deiner Kraft, deiner Energie einsetzen. Doch das gelingt nur, wenn du geradeso wie ein kunstreicher Steinmetz - der taugliche Mittel geschickt einsetzt, der sein Material, sein Werkzeug und seine Möglichkeiten so weit wie möglich kennt und einzusetzen weiß - an dir selbst ‚meißelst’.

Ungeschickter Einsatz der Werkzeuge, unzureichende Kenntnisse des Rohmaterials Stein, können dazu führen, daß der Fels zerspringt; oder eine andere Form als die gewünschte erhält. Halbherziger Einsatz wird nicht zur Verwandlung führen - so wie jemand auch nicht halb schwanger sein kann.

¹ Leo Tolstoi

In der Gegenwart leben

Dies Werk kann nur gelingen, wenn Du in der Gegenwart lebst, gegenwärtig, aufmerksam, achtsam bist.

Die Meditation ‚*Bloß Sitzen*‘ ermöglicht dies.

Es stellt sich die Frage:

Was werde ich sein, wenn ich mich vollständig verwandelt habe?

Die Antwort darauf kann man nur erahnen, nicht eine wirklich befriedigende Auskunft darauf geben.

Menschen werden durch Gefühle und Emotionen bestimmt,

handeln daraus und nicht aus Verstand und Vernunft. Menschen sind Wesen aus Leidenschaft. Das ist ein Fakt. Leidenschaften bringen dich in Bewegung, das ist ebenfalls ein Fakt.

Jeder kennt das innere Brodeln aus Ärger oder Wut, das neurotische Begehren, das neidvolle Betrachten dessen, was andere haben und wir gern hätten. Dein Handlungsspielraum aus dieser emotionalen Lage ist nur beschränkt, steht auf wackeligen Beinen.

Das kannten auch die alten Meditationsmeister, es waren Menschen wie du und ich – zunächst. Doch sie waren nicht zufrieden mit ihrem Leben, so wie du und ich, warum sonst bist du hier?

Die meisten von uns wissen, daß keine Hoffnung auf Gnade besteht, wenn man sich nicht individuell bemüht, aus leidvollen Situationen herauszukommen.

Schau dir große Menschen an, ihre Biografien, das hilft dir, dich, deine Innenwelt zu objektivieren. Große Menschen sind wie Spiegel in die du hineinschaust, um dich zu erkennen.

Wir werden uns in dem Kurs mit einer starken und wesentlichen Emotion meditativ befassen: ,LIEBE‘

Im allgemeinen ist ‚Liebe‘ der Auslöser für menschliche Konflikte - oder überschwängliche Begeisterung.

- **Auslöser des Trojanischen Krieges** war die Entführung der Helena, Gattin des Menelaos, durch Paris, den Sohn des trojanischen Königs Priamos. Daraufhin zogen die vereinten Griechen gegen Troja, um sich zu rächen.
- **„Denn also hat Gott die Welt geliebt**, dass er seinen eingeborenen Sohn gab, damit alle, die an ihn glauben, nicht verloren werden, sondern das ewige Leben haben.“²
- **Minne (mhd. Liebe)**
Der Begriff der Minne bezeichnete im frühen und hohen Mittelalter ganz allgemein die positive mentale und emotionale Zuwendung, das „freundliche Gedenken“, und wurde für die Beziehung der Menschen zu Gott und für Beziehungen der Menschen untereinander in sozialer, karitativer, freundschaftlicher, erotischer und sexueller

² Johannes 3,16 Luthers Übersetzung

Hinsicht gebraucht.

- **Tristan und Isolde:**

„ . . . Tristan, ein vermeintlich besonders tugendhafter Ritter, hat den Auftrag, die schöne Königstochter Isolde von Irland ihrem zukünftigen Ehemann zuzuführen, König Marke von Kurnewale (im französischen Tristan-Stoff Cornouaille von lat. 'Cornu Galliae'; damit könnte Cornwall oder die ebenfalls im Mittelalter mit diesem Begriff bezeichnete Bretagne gemeint sein[1]). Während der Überfahrt trinken die beiden versehentlich von einem eigentlich für Isolde und Marke bestimmten Liebestrank und verlieben sich sofort unsterblich ineinander. In der Folgezeit brechen die Liebenden alle gesellschaftlichen und religiösen Gesetze, ziehen Verderben auf sich selbst und die Menschen in ihrem Umfeld. Nach vielen abenteuerlichen Verstrickungen erliegt das Liebespaar schließlich einer Täuschung, wegen der zunächst Tristan und gleich darauf vor Kummer auch Isolde stirbt. . . . “³

- **Manon Lescaut:**

Die Handlung basiert auf dem Roman Histoire du Chevalier Des Grieux et de Manon Lescaut des Abbé Prévost. Von Abbé Prévosts unzähligen Schriften hat sich über die Jahrhunderte nur eine etablieren können: der Roman Manon Lescaut. Er erzählt von einer Femme fatale, die einen tugendhaften adligen Klosterschüler all seine Pläne verwerfen lässt, obwohl sie ihn wiederholt betrügt. Von der 1731 publizierte Geschichte sagt Goethe, daß es die beste Liebesgeschichte sei, die er jemals gelesen habe.

- **Goethe**

Ein weltberühmter, greiser Dichter verliebt sich ‚Hals über Kopf‘ in eine sehr viel jüngere Frau. Goethe in Marienbad verliert den Kopf bei der Begegnung mit Ulrike von Levetzow.

In der Marienbader Elegie kleidet Goethe das in poetischer Form in den Marienbader Elegien.

Er beginnt die Elegie mit:

*„Und wenn der Mensch in seiner Qual verstummt,
Gab mir ein Gott zu sagen, was ich leide.“*

Und dann später im Text:

*„ . . . In unsers Busens Reine wogt ein Streben,
Sich einem Höhern, Reinern, Unbekannten
Aus Dankbarkeit freiwillig hinzugeben,
Enträtselnd sich den ewig Ungenannten;*

. . . .

Die letzten Verse überschreibt er: *„Aussöhnung“*

Ulrike von Levetzow (geb. 4. Febr. 1804 in Leipzig)

Goethe traf sie in den Sommern 1821 bis 23 in Marienbad. Um sie warb Goethe durch Großherzog Karl August.

Sie schrieb im Alter – sie wurde 95 – aus der Erinnerung: „Keine Liebschaft war es nicht, ich hatte Goethe sehr lieb wie einen Vater, trotzdem wäre ich zu einer Ehe bereit gewesen, wenn er ganz allein da stünde, ich daher glauben dürfte, ihm nützlich zu sein, da wollte ich ihn nehmen. . . . Er brauchte mich nicht . . . also war es abgemacht . . . “ Sie selbst war nie verheiratet.

³ Siehe Wikipedia

- **Don Quichotte**

Alonso Quijano, ein kleiner Landadeliger, lebt „irgendwo“ in der Mancha in Spanien. Er hat schon nahezu alle Ritterromane gelesen, deren Begebenheiten er ab einem bestimmten Moment für absolut wahr hält. Diese Lektüre hat ihn so weit von der Realität entrückt - wohl sogar „verrückt“ - dass er eines Tages selbst ein „fahrender Ritter“ werden will, um sich todesmutig in Abenteuer und Gefahren zu stürzen, das Unrecht zu bekämpfen und ewigen Ruhm an seinen Namen zu heften. Ein Bauernmädel, das er in seiner Jugend einmal heimlich verehrt, seitdem aber nie mehr gesehen hat, erwählt er sich - seinen literarischen Vorbildern folgend - zur Gebieterin seines Herzens, die er wohlklingend „Dulcinea von Toboso“ (von „dulce“ „süß“) nennt. Er wird sie während des Romans niemals zu Gesicht bekommen.

Wir können uns verändern. Die Möglichkeit liegt in uns:

*Wär nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,
Wie könnt uns Göttliches entzücken?*⁴

⁴ Goethe in ‚Zahme Xenien‘