

Meditationskurs

Yoga Studio Minden, 7. Abend, 9. März 2012

I. Tue Gutes und meide das Böse

Die Geschichte vom chinesischer Kaiser und dem buddhistischer Weisen mit der zentralen Belehrung: „**Tue Gutes und meide das Böse**“, die ich in der Stunde kurz erzählt habe, veranschaulicht die große Kluft zwischen Verstehen und Praktizieren. Bloßes Verstehen fällt uns meist sehr leicht.

Wir können den Computer verstehen; wir können Meditation verstehen; wir können Plato und Einstein verstehen; wir können den Kosmos verstehen - verstehen können wir alles. Aber auch nur einen kleinen Teil all dieses Wissens in die Tat umzusetzen und in unserem Leben wirksam werden zu lassen, fällt uns überaus schwer. Mit den berühmten Worten des Apostel Paulus¹:

"Wir tun nicht das Gute, das wir gerne tun möchten, sondern das Böse, das wir verabscheuen."

Paulus weiß genau, was er zu tun hat; dennoch gelingt es ihm nicht. Er kann nicht anders, als das zu tun, was er doch offensichtlich unterlassen sollte. Auch hier sehen wir jene gewaltige, erschreckende Kluft zwischen Verstehen und Umsetzen im täglichen Leben.

Jeder tief- und feinsinnige Mensch befindet sich, vielleicht sogar auf Jahre hinaus, in dieser und tragischen Lage.

Ich weiß genau, was ich zu tun habe und sehe es so klar, aber ich schaffe es einfach nicht, so zu handeln und es umzusetzen. Als gäbe es da innen etwas das gegen mich arbeitet, einen blinden Fleck, einen ‚X-Faktor‘, der andauernd meine Bemühungen vereitelt!

Doch: *„Zur Unterscheidung zwischen Gutem und Schlechtem bedarf der Verständige keines andern Menschen.“*²

Aber warum gibt es diese Kluft, diesen gähnenden Abgrund zwischen Theorie und Praxis, zwischen Verstehen und Praktizieren?

Die Antwort auf diese Frage ist in der menschlichen Natur selbst zu suchen. Wir wissen es theoretisch, intellektuell und abstrakt.

Aber: Wir sind nicht nur unser Verstand - auch wenn wir das vielleicht gerne glauben. Es gibt einen weiteren Bereich, der viel größer ist als Denken, Verstand und Vernunft:

Er besteht aus Instinkten, Emotionen und Willensimpulsen -

¹ in: 7. Römerbrief, 19

² soll Sokrates gesagt haben

Er geht seine eigenen Wege und zieht dabei unser Denken gewissermaßen einfach mit sich, so lautstark dieses auch dagegen protestieren mag.

Wir können nicht gegen unsere Emotionen mit dem Verstand oder der Vernunft etwas bewirken. Sie sind stärker als der Verstand. Wir müssen unsere Emotionen zur Mitarbeit bewegen/gewinnen. Wir gebrauchen eine emotionale Entsprechung für unser intellektuelles Verständnis. Solange wir das nicht erreicht haben, ist kein echter Fortschritt möglich.

Der erste Schritt in die richtige Richtung wird von Wilhelm Busch beschrieben:

*Es stand vor eines Hauses Tor
Ein Esel mit gespitztem Ohr,
Der käute sich sein Bündel Heu
Gedankenvoll und still entzwei. –
Nun kommen da und bleiben stehn
Der naseweisen Buben zween,
Die auch sogleich, indem sie lachen,
Verhaßte Redensarten machen,
Womit man denn bezwecken wollte,
Daß sich der Esel ärgern sollte. –
Doch dieser hochehrfahne Greis
Beschrieb nur einen halben Kreis,
Verhielt sich stumm und zeigte itzt
Die Seite, wo der Wedel sitzt.*

II. Ausdrucksformen moralischen Verhaltens

„Jeder lebende Organismus ist in jeder einfachen oder verwickelten Situation eine körperliche und geistig/emotionale Interaktion mit anderen Lebewesen und letztendlich mit dem ganzen Universum.

Dabei ist jeder Organismus nicht eine Einheit mit einem festen Kern, einem festen Ego, sondern ein fließender Prozeß. Und jede Aktion eines Organismus hat Folgen für sich selbst und das gesamte Universum: Handeln hat immer Auswirkungen!

Wir hatten in der letzten Stunde die Begriffe ‚konventionelle‘ und ‚natürliche‘ Moral eingeführt. Zur Erinnerung: Konventionelle Moral folgt äußeren Regeln, Geboten und Verboten. Natürliche Moral ist der Ausdruck einer inneren Haltung. Dazu drei Beispiele, um die Unterschiede klarer zu machen. Ausdrucksformen moralischen Verhaltens können bei verschiedenen Menschen zwar gleich, doch

können die ihrem jeweiligen Tun zugrundeliegenden Geisteshaltungen sehr unterschiedlich sein.

1. Der Erste möchte eigentlich stehlen - sogar gerne -, doch er unterläßt es aus Angst vor der Polizei. (Dies entspricht der Moral vieler Menschen.)
2. Der zweite hat einen leichten Hang zur Unredlichkeit. Z.B beim Ausfüllen seiner Steuererklärung gerät er in große Versuchung zu schwindeln. Er widersteht aber der Verlockung, weil er versucht, ein aufrechtes, klares Leben zu führen. In ihm gibt es noch die Neigung zum Stehlen, doch wird sie gezügelt.
3. Der dritte dagegen hat jegliches Verlangen beseitigt. Er spürt keinerlei Neigung, ja nicht einmal eine Spur von Unredlichkeit.

III. Gebote und Regeln

Ein moralisches Gesetz, eine moralische Regel (z.B. die Zehn Gebote) erscheint als eine Art ‚Befehl‘³, der uns die eigene Unterscheidung zwischen Gut und Böse abnimmt. Das Gebot wird zu etwas, das auszuführen uns befohlen und vorgeschrieben wird bzw. wozu eine Macht oder Autorität außerhalb unserer selbst uns geradezu zwingt.

Wir tun dann etwas nicht so sehr, weil es gut ist, so zu handeln, sondern weil es uns von jemandem nahe gelegt oder sogar befohlen wurde, der alle Macht und Autorität auf Erden und/oder im Himmel in sich vereint – oder weil wir das Geliebt-Werden von jemandem nicht verlieren möchten.

Bewusst oder unbewusst ist unser gesamtes Denken über Moral davon beeinflusst!

***Doch wenn wir unsere Emotionen zur Mitarbeit bewegen/gewinnen.
Wenn wir eine emotionale Entsprechung für unser intellektuelles
Verständnis entwickelt haben, dann kann . . .***

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



³ Die Zehn Gebote heißen im Englischen ‚The Ten Commandments‘