

# *Meditationskurs*

Yoga Studio Minden, 4. Abend, 17. 2. 2012

## **I. Geeignete Personen als Objekt der Meditation zu Beginn der Praxis**

Es gibt zwei Kategorien von Leuten, welche zunächst als Objekt der Metta Meditation geeignet sind:

1. ich selber
2. ein guter Freund oder eine gute Freundin

Doch im zweiten Falle erhebt sich die Frage:

## **II. Was ist Freundschaft, was ist ein Freund, eine Freundin?**

Wie oder wer kann diese Frage beantworten?

Es gibt zentrale Fragen, die sich **nicht** mit Hilfe der Wissenschaften klären lassen. Wie z.B.:

- was Freundschaft ist
- die Fragen nach dem, was ‚gut‘ und ‚böse‘ ist,
- was ‚Gerechtigkeit‘ bedeutet,
- ob es einen Gott gibt,
- ob der Mensch eine unsterbliche Seele besitzt
- was der ‚Sinn des Lebens‘ ist (Zumeist wird die Frage nach dem Sinn des Lebens so verstanden, dass nach einem bestimmten Zweck gefragt wird, dem das Leben dienen soll, oder einem bestimmten Ziel, das erreicht werden soll)
- was das ‚Wesen‘ alles Lebendigen ausmacht
- welche Rechte und Pflichten das menschliche Leben beinhaltet
- ob die Natur überhaupt gesetzmäßig aufgebaut ist

*Wir müssen/sollten individuelle Antworten auf diese Fragen finden.*

### **III. Eine axiomatische Antwort auf ‚Was ist Freundschaft?‘ wäre:**

#### **Freundschaft**

bezeichnet eine Bezogenheit zwischen Menschen, wobei diese Bezogenheit von Sympathie und Vertrauen getragen wird. Freundschaft beruht auf Wohlwollen und gegenseitiger Wertschätzung.

#### **Vertrauen**

##### **a) Wortherkunft**

„Vertrauen ist als Wort seit dem 16. Jahrhundert bekannt (althochdeutsch: ‚fertruen‘, mittelhochdeutsch: ‚vertruwen‘) und geht auf das gotische trauan zurück. Das Wort ‚trauen‘ gehört zu der Wortgruppe um ‚treu‘ = ‚stark‘, ‚fest‘, ‚dick‘“<sup>1</sup>.

##### **b) Charakteristik**

Vertrauen ist ein Phänomen, das in unsicheren Situationen auftritt: wer sich einer Sache sicher sein kann, muss nicht vertrauen.

Vertrauen ist nicht Glaube, Hoffnung oder blindes für wahr halten, es benötigt immer eine Grundlage. Diese Grundlage können gemachte Erfahrungen oder Einsichten sein, aber auch das Vertrauen in eine Person.

Es gibt auch kein generelles Vertrauen in eine Person, sondern zunächst nur ‚gewisse Aspekte‘ in denen man jemandem vertrauen kann.

Vertrauen ist die subjektive Überzeugung in die Wahrhaftigkeit bzw. Redlichkeit von Handlungen, oder Einsichten und Aussagen eines anderen oder von sich selbst (Selbstvertrauen).

Zum Vertrauen (Selbstvertrauen) gehört auch die Möglichkeit und Fähigkeit, zu handeln (oder nicht zu handeln) - selbst in den außergewöhnlichsten Situationen.

#### **Höchstes Vertrauen (Selbstvertrauen) heißt, einen Geist zu haben :**

der fest ist

der in sich selber ruht

der vollkommen geschützt und frei ist

der durch kein weltliches Geschehen erschüttert wird

der makellos und frei von Leid ist.

---

<sup>1</sup> siehe Wikipedia

## Sympathie

- kommt von altgriechisch *sympatheía*, und ist die aus empfindungsmäßiger Übereinstimmung kommende Zuneigung.
- ist die Fähigkeit, Freude und Leid anderer mitzufühlen – es ist nicht Mitleid. Mitleid ist tatsächlich ein negativer Geisteszustand.
- kann man auch als die subjektive Grundlage aller Sittlichkeit betrachten.
- entsteht beim Anblick oder Gedanken fremden Glücks oder Leidens; und erweckt unmittelbar ähnliche Empfindungen in einem selbst, wie in dem freude- bzw. leidvollen Wesen.

## ***IV. Zur Erinnerung: Die Methode der Mettā Meditation***

Wie ich vorgehe.

Ich muß im wesentlichen darauf achten, daß:

1. die Bedeutung der benutzten Worte klar ist
2. ich so wenig Worte wie möglich benutzen
3. die Sätze kurz sind
4. ich versuche, die Form oder Gestalt der Lebewesen, für die ich Mettā entwickle, im Geist zu sehen.

**Denn:**

**„ . . . 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.“**

