

# ***Meditationskurs***

Yoga Studio Minden, 2. Abend, 3. 2. 2012

## ***I. Bloß Sitzen***

„So wie Musik aus der Stille entsteht  
und hieraus ihren Sinn entfaltet,  
Und so wie ein Gemälde aus dem leeren Raum entsteht,  
und daraus seinen Sinn entfaltet,  
So entsteht unser Leben aus der Stille  
dem Gestillt-Sein, der Ruhe des Geistes  
Und entfaltet hieraus seinen Sinn,  
seine besondere Farbigkeit und seine eigene Qualität.

Je tiefer und häufiger diese Augenblicke  
innerer Stille und Gelassenheit darin auftreten -  
alles Sehen und Hören, alles Kosten und Berühren durchdringen,  
und wir so Wirklichkeit erleben wie sie ist -  
desto sinnreicher, wahrlich bedeutungsvoll wird unser Leben sein.“<sup>1</sup>

Um diese Stille geht es wenn, wir ‚bloß sitzen‘ üben

## ***II. Bewußtsein***

### ***Meditation verändert das Bewusstsein!***

Bewusstsein ist ein oft gebrauchtes Wort, doch sehr schwer, wenn überhaupt, zu definieren.

#### **In erster Näherung könnte man sagen:**

Bewusstsein ist im weitesten Sinne die **erlebbare** Existenz mentaler und gefühlsmäßig-emotionaler Zustände und Prozesse.

#### **Bewusstseinsstufen:**

- einfaches Sinnesbewusstsein
- komplexes Sinnesbewusstsein
- Selbstbewusstsein
- Transzendentes Bewusstsein
- Kosmisches Bewusstsein

---

<sup>1</sup> Sangharakshira sagt in 'Crossing the Stream', Seite 95

### ***Beim Rückblick in die Geschichte stellen wir fest:***

- Daß es bis ins ausgehende Mittelalter die Ansicht gab, daß alles fest erschaffen sei und keinem Wandel unterliege, auch das Bewusstsein nicht.
- Daß der heutige Zeitgeist, unser wissenschaftliches Weltbild, etwas anders ist, da sind Wandel und Veränderung das Wesen der Dinge, obgleich dieser Wandel im allgemeinen nur quantitativ verstanden wird.
- Daß der Disput zwischen Carl von Linné und Goethe über die Nomenklatur in der Tier und Pflanzenwelt nach Goethes Ansicht den dynamischen Aspekt vermissen ließ.
- Daß Darwin mit der Evolutionstheorie einen großen Umbruch einleitete, obgleich er selber unter seiner Entdeckung sehr gelitten hat.

### **Selbstbewusstsein hat im wesentlichen 3 Aspekte:**

1. ich weiß was ich denke
2. ich weiß was ich fühle
3. ich weiß, wie ich handeln möchte – und kann mein Handeln modifizieren!

### **III. Positive und negative Emotionen:**

- negative Emotionen zerstreuen den Geist
- positive Emotionen einen den Geist, heilen ihn

### **Beispiele negativer Emotionen:**

**Begehren im Sinne neurotischen Verlangens**  
**Haß**  
**Furcht**  
**Ängstlichkeit**  
**Unsicherheit**  
**Eifersucht**  
**Selbstmitleid**  
**Schuldgefühle**  
**Gewissensbisse**  
**Verachtung**  
**Einbildung**  
**Neid**  
**Depression**  
**Pessimismus**  
**Trübsinn**  
**Bestürzung**  
**Verzagtheit**  
**Verzweiflung**  
**Mißtrauen**

**Groll  
Gewohnheiten  
Oberflächlichkeit  
Vagheit**

**In diesen emotionalen Lagen sind wir mehrere ‘Selbste’, die je nach emotionaler/gefühlsmäßiger Lage aus einer gespaltenen Innenwelt handeln und niemals zur Klarheit durchbrechen.**

*Negative Emotionen führen zu innerer Sklaverei,  
positive Emotionen zu Freiheit und transzendtem Bewusstsein.*

***Sobald du aus einer negativen Emotion handelst,  
verlierst du den Punkt der Freiheit!***

**Positive Emotionen machen dich stark:**

**Selbstbewußtsein oder reflexives Bewußtsein  
Alleinsein  
Oft unbeliebt  
Verantwortlichkeit  
Verläßlichkeit  
Objektivität  
Treue**

- zu sich selbst
- seinen Idealen
- zu anderen Menschen

**Fähigkeit zu kommunizieren  
Vorstellungskraft (Imagination)  
Effektivität  
Bewußtsein für ethischen Handeln  
Selbstvertrauen  
Selbstachtung  
Gesunder Menschenverstand  
Fähigkeit zu vergeben  
Mitfreude  
Gut und Böse verstehen**

***Noch eine Anmerkung zu Gut und Böse:***

*„Gut“ und „Böse“ existiert nicht an sich, sondern sind Handlungsmöglichkeiten in unseren Entscheidungsprozessen. Nur wer sich*

*beider Bereiche und ihrer Konsequenzen vollkommen bewußt ist, hat menschliche Größe.*

***Platon sagt dazu:***

*„ ... oder meinst du, die großen Verbrechen und die vollende Ruchlosigkeit erwachsen aus einer gemeinen Natur und nicht vielmehr aus einer reich begabten? Denn eine schwache Natur kann nie Urheberin von etwas Großem werden, weder im Guten noch im Bösen? ... von einer kleinen Natur geht nichts Großes aus, weder für den einzelnen noch für den Staat ... “*

#### **IV. Die Metta Bavana**

verändert die Emotionen!

*„ ... Einen Charakter lieben, ist nur der heroische Weg, ihn zu verstehen. Wenn wir aus einem edlen Gefühl heraus lieben oder wenn etwas Edles in der Haltung und dem Wesen eines anderen Liebe in uns erweckt, erfassen wir das geliebte Wesen mit dem, was in uns selbst das Edelste ist. Ja, selbst wenn wir eine Exzentrizität nur studieren, so besteht die Methode unseres Studiums in nichts anderem als in einer Reihe von Zugeständnissen. Anfangen zu verstehen heißt anfangen zu sympathisieren. Denn Verständnis erwacht erst, wenn wir eines anderen Fehler und Tugenden zu unseren eigenen in Beziehung gesetzt haben. ... „<sup>2</sup>*

---

<sup>2</sup> aus R.L. Stevenson: „Die Geschichte einer Lüge“

*In jedem Menschen ist eine tiefe Überzeugung, daß es Freiheit von leidvollen Situationen gibt – und es gibt in jedem Menschen die Sehnsucht nach Klarheit und nach den Dingen, die wirklich sind, Wert haben und im Bereich des Möglichen liegen.  
Um diese Freiheit zu erreichen werden meist untaugliche Mittel eingesetzt und der Kurs nicht richtig bestimmt!*

*Entwickeln von wohlwollender Freundlichkeit (pali mettā; sanskrit maitrī) bringt Klarheit, Freiheit und Einsicht in die Dinge wie sie wirklich sind.*

*Der erste Schritt dahin ist läutern des Denkens in dem Sinne, wie es D. H. Lawrence beschreibt:*

### **Thought**

Thought I love thought.  
But not the juggling and twisting of already existent ideas.  
I despise that self-important game.  
Thought is the welling up of unknown life into consciousness,  
Thought is the testing of statements on the touchstone of the conscience,  
Thought is gazing on the face of life,  
and reading what can be read,  
Thought is pondering over experience,  
and coming to conclusion.  
Thought is not a trick, or an exercise, or a set of dodges,  
Thought is a man in his wholeness  
wholly attending.

### **Denken/Gedanke**

*Ich liebe Denken.  
Doch nicht das Verdrehen und Verstellen bereits existierender Gedanken  
Ich verachte dies aufgeblasenen Spiel.  
Denken ist das Aufsteigen unbekanntes Lebens ins Bewußtsein,  
Denken ist das Testen von Behauptungen an dem Prüfstein des Gewissens,  
Denken ist dem Leben ins Gesicht zu schauen, um darin zu lesen, was möglich ist zu lesen,  
Denken ist das Reflektieren von Erfahrungen, um dadurch zu Lösungen zu gelangen.  
Denken ist kein Trick oder eine Übung oder ein paar Kniffe.  
Denken ist ein Mensch in seiner Ganzheit vollkommen gegenwärtig.*