



Propriety of the Erich Fromm Document Center. For personal use only. Citation or publication of material prohibited without express written permission of the copyright holder.

Eigentum des Erich Fromm Dokumentationszentrums. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Veröffentlichungen – auch von Teilen – bedürfen der schriftlichen Erlaubnis des Rechteinhabers.

## Einführung in die Praxis der Meditation

Jürgen Hess

Beitrag bei der Herbsttagung der Internationalen Erich-Fromm-Gesellschaft und des Niels-Stensen-Hauses über „Mystik und gesellschaftliche Verantwortung. Der spirituelle Kern der Weltreligionen“ in Lilienthal bei Bremen vom 27. bis 20. Oktober 2006. - Erstveröffentlichung in: *Fromm Forum* (Deutsche Ausgabe - ISBN 1437-0956) 11 / 2007, Tuebingen (Selbstverlag) 2007, S. 36-37.

Copyright © 2007 and 2011 by Jürgen Hess, Güldenholm, Seminar- und Ferienhof am See, D-24881 Nübel, Telefon 04621-53579, [www.hessgueldenholm.de](http://www.hessgueldenholm.de); E-Mail: [privat\[at\]symbol\[hessgueldenholm.de\]](mailto:privat[at]symbol[hessgueldenholm.de]).

### 1. Gedanken zur Meditation

Die kürzeste, mir bekannte, Definition von „Meditation“ lautet: „Meditation bedeutet, dem Lebensaugenblick Würde zu verleihen.“ Es bedeutet: diesem Augenblick, meinem Gegenüber und mir selbst die ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, oder, wie Erich Fromm in *Haben oder Sein* schreibt: „Die Fähigkeit zu entwickeln, wo immer man ist, voll präsent zu sein.“

Wer von uns ist in dieser Kunst unterrichtet worden? Wir wurden zwar dazu angehalten, unsere Zähne zu putzen, unseren Körper täglich zu reinigen, regelmäßig zu essen, uns zu bewegen und sind so mit viel Sinnvollem - und auch Schädlichem - beschäftigt, um die Bedürfnisse unseres Körpers zu befriedigen.

Aber was tun wir für unseren Geist, um wirklich präsent sein zu können? Wenn wir dieser Frage nachgehen, werden wir zuerst feststellen, dass er den ganzen Tag denkt, pausenlos, ohne Unterlass. Nicht ein einziges Mal, seitdem wir zu denken begonnen haben, ist ihm auch nur eine Sekunde Ruhe gegönnt worden. Dadurch hat er natürlich auch nicht seine volle Energie und Fähigkeiten entfalten können.

Der Geist sieht die Welt durch einen Nebel von Projektionen und Ungewissheiten. In diesem geistigen Nebel spielen sich unsere Begierden ab: das, was wir wollen, und das, was wir ablehnen. Wir erfahren, dass wir nicht alles haben können, was wir wollen, und auch oft das bekommen, was wir nicht wollen. Wir befinden

uns daher in einem ständigen Wechsel von Freude und Enttäuschung.

Damit es uns gut geht, müssen wir auf unseren Geist aufpassen und uns um ihn kümmern. Das heißt, er muss vor allen Dingen zur Ruhe kommen, um sich zu erholen. Einer unserer menschlichen Irrtümer ist zu glauben, dass das, was wir denken, immer stimmt und dass unser Geist effizient arbeiten kann, ohne dass wir angemessen mit ihm umgehen.

Wenn wir anfangen zu meditieren, merken wir schon bald, dass wir unserem Geist nicht trauen können. Bisher haben wir geglaubt, dass unser Geist uns zuverlässige Daten zukommen lässt. Aber beim Meditieren merken wir deutlich, dass unser Geist einfach denkt, weil es seine Gewohnheit ist und wir nie etwas anderes von ihm verlangt haben.

Ein Resultat der Meditation ist, dem Geist Ruhe zu verschaffen, nicht zu denken, aber auch nicht einzuschlafen, und auch nicht eine verständnislose Leere zu empfinden. Wenn der Geist gelernt hat, auch nur für einen Moment nicht zu denken, dann gibt es stattdessen ein Erleben.

Wir können unser Leben nicht wirklich erdenken, obwohl wir es immer wieder versuchen. Wir denken über die Zukunft nach, wie sie sein sollte, was wir haben möchten oder was wir loswerden wollen. Wir denken über andere Menschen nach, wie wir sie beurteilen und verurteilen möchten. Wir sind wirklich selten in der



Gegenwart, im Jetzt, sondern meistens in der Zukunft oder mit dem beschäftigt, was gewesen ist.

Unser Leben findet aber im Jetzt, in diesem Augenblick statt. Leben bedeutet, dass wir jeden Moment gegenwärtig sind, ohne etwas zu erdenken, sondern nur um zu erleben. Diese wirkliche Präsenz können wir in der Meditation lernen. Wir haben uns eigentlich noch nie auf etwas richtig konzentriert, obwohl wir schon manches auswendig gelernt und uns gemerkt haben. Erst wenn wir anfangen zu meditieren, merken wir, dass das nicht dasselbe war.

Durch die Ruhe von der Denkarbeit wird der Geist erfrischt und er lernt alte, hinderliche Gewohnheiten loszulassen, er öffnet und weitet sich, so dass Intuition und Kreativität freier fließen können. Wir beginnen immer klarer zu sehen und immer weniger ein Opfer unserer Emotionen und Lebensumstände zu sein. Durch diese Meditationserfahrungen erhalten wir neue Geistesenergie und weniger emotionellen Druck. Der Geist wird geübt und dadurch geschmeidig und folgsam.

Wir leben in einer relativen Wahrheit, in der es kein Absolutes gibt. Dadurch haben wir auch das Gefühl eines innerlichen Unerfülltseins, das wir immer wieder versuchen, von außen zu befriedigen. Dieses Unerfülltsein ist aber in uns selbst verankert, es kann nicht von außen gefüllt werden.

So, wie wir jeden Tag den Körper sauber halten, so ist es wohl selbstverständlich, dass der Geist das mindestens auch so nötig braucht. Meditation ist nichts anderes als eine innere Reinigung. Das, was uns hilft, unser eigenes inneres Potenzial zu entfalten, wird gestärkt, und das, was uns daran hindert, wird fallengelassen. Wenn man die Gefühle und Gedanken reinigt und dadurch ändert, so ändert sich das ganze Leben. Und wir können mit diesem ausgeruhten und erholten Geist hinaus in den Alltag und die uns von der Gesellschaft und dem Leben gestellten Aufgaben mit immer größerer Vollkommenheit erfüllen.

Zu wissen, dass dies möglich ist und wir jederzeit in diese Bewusstseins Ebenen zurückkehren können, sind Meditationsresultate, die unser Innenleben tief verändern. Die Unterscheidungs-

fähigkeit wird geschult und geschärft, und wir werden lernen, dass Wesentliche vom Unwesentlichen immer besser zu unterscheiden, so dass es uns immer häufiger gelingen wird, bessere Entscheidungen zu treffen.

Wir fangen an, Dinge anders zu sehen als bisher. Eine Blume ist weiter eine Blume, sie wird nie etwas anderes sein, aber durch das Meditieren erinnern wir uns an die Vergänglichkeit und sehen die Blume als ein Phänomen, das erschienen ist, eine Weile bleibt und wieder geht.

Wir wissen, dass das die zugrundeliegende Wahrheit von allem ist, was existiert, *vor allem auch von uns selbst*. Das ist eine der Überlegungen, die uns nun wichtig erscheinen; nicht mehr, dass alles so bleiben soll, wie es ist, sondern dass jedes Ding und jedes Lebewesen einem ständigen Wechsel unterworfen ist. In dem Wechsel, der das ganze Universum berührt, ist nirgends vollkommene Erfüllung zu finden und gleichzeitig auch keine Sicherheit oder Beständigkeit.

So kann uns die Meditation auf den Weg „vom Haben zum Sein“ zu einem starken Begleiter werden.

(Literaturhinweis: Ayya Khema „Meditation ohne Geheimnis“)

## 2. Anleitungen, um den Geist für die Meditation vorzubereiten

- 1) Setze dich in eine bequeme Sitzhaltung
- 2) Wenn du magst, schließe die Augen oder lass die Augen gesenkt auf einem Punkt ruhen
- 3) Erspüre deine Sitzhocker
- 4) Visualisiere von innen eine gerade und aufgerichtete Wirbelsäule
- 5) Atme mehrmals tief und loslassend ein und aus (durch die Nase ein und durch leicht geöffnete Lippen aus)
- 6) Treffe eine feste Entscheidung, dass du jetzt still werden willst
- 7) Beobachte dabei, wie sich deine Körperräume in der Einatmung weiten und in der Ausatmung wieder zusammenziehen
- 8) Entspanne deine Kopfhaut und Stirn
- 9) Entspanne deine Wangenknochen



- 10) Entspanne deinen Unterkiefer
- 11) Entspanne deinen Nacken und deine Schultern, so tief, dass du die Entspannung in den Fingerspitzen spüren kannst
- 12) Entspanne deine Hüften, so tief, dass du die Entspannung in den Zehen spüren kannst (bei den Punkten 8-12 kannst du die Muskulatur der angesprochenen Körperteile anspannen und entspannen)
- 13) Bitte deinen Geist, dass er dir dabei hilft, still und ruhig zu werden, und führe seine Aufmerksamkeit hin zum Fließen deines Atems.
- 14) Beobachte deinen Atem, und wenn Gedanken kommen und du bemerkst es, dann gib diesem Gedanken einen Namen; beobachte, wie er sich entfaltet und vergeht und gehe mit Deiner Aufmerksamkeit zurück zur Atembeobachtung.

### 3. Zwei-Minuten-Übung

Die Zwei-Minuten-Übung hilft uns dabei, das zu beenden, womit wir uns gerade beschäftigt haben, indem wir uns nach innen wenden, um ruhig und still zu werden, so dass wir uns anschließend frei und entspannt dem Neuen zuwenden können.

#### Anleitung

- Dazu setzen Sie sich aufgerichtet und bequem auf Ihren Stuhl, mit den Füßen flach am Boden
- Wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen
- In der ersten Minute geben Sie Ihrem Geist die Möglichkeit, alle Gedanken, Empfindungen und Bilder hervorzubringen, die ihn beschäftigen
- Stellen Sie sich vor, dass Sie innerlich ein paar Schritte zurücktreten und sich diese Bewegungen im Geist anschauen wie einen Film, ohne die einzelnen Bilder dabei festzuhalten; lassen Sie vielmehr die Gedanken gehen, wie sie gekommen sind
- Sobald Sie einen Gedanken bemerken, geben Sie ihm einen Namen und beobachten, wie er sich entwickelt und auflöst und der nächste Gedanke entsteht.

Die erste Minute beginnt jetzt

Und nun richten Sie ihre Aufmerksamkeit hin zur Nasenspitze und beobachten den Unterschied von Ein- und Ausatmung in den Nasenflügeln. Dabei spüren Sie die etwas kühlere Luft in der Einatmung und die etwas wärmer Luft in der Ausatmung – sonst nichts.

Die zweite Minute beginnt jetzt

Jetzt richten Sie ihre Aufmerksamkeit für einige Sekunden auf das folgende Thema, um sich dann aus der Konzentrationshaltung zu lösen.

### 4. Anleitung zur Geh-Meditation

1. Bei der Gehmeditation soll die Achtsamkeit auf die Bewegung des Fußes gelenkt sein oder auf das Bein
2. Die Geh-Meditation ist ein verlangsamtes Gehen, langsam genug, um jeder einzelnen Bewegung gewahr zu werden
3. Der zweite Fuß soll sich erst heben, wenn der erste den Boden vollkommen berührt hat
4. Die Hände soll man auf Bauch oder Rücken zusammenhalten, damit sie nicht auch eine Bewegung machen
5. Die Augen bleiben offen, der Blick ist gesenkt und fällt direkt vor den Fuß, der den Schritt macht
6. Wenn die Gedanken bei der Geh-Meditation vom Meditationsobjekt abschweifen, ist es hilfreich, für einen Augenblick stehen zu bleiben und dann neu anzufangen
7. Eine Möglichkeit ist, die Schritte zu zählen, um den Geist auf dem Meditationsobjekt zu halten

Der Gehpfad soll ungefähr 20 bis 25 Schritte lang sein. Man geht hin und her in einem Tempo, das einem angenehm ist, aber langsam genug, um jede Bewegung des Fußes genau beobachten zu können.