

Meditation: Bewusst-Werden, Bewusst-Sein

Der individuell gestaltete Erfahrungsprozess ganzheitlicher Transformation und seine nachhaltig wirksame Resonanz

HELGA SIMON-WAGENBACH



Beginnen möchte ich mit einem Blick zurück zu einem Text *Über Zen* von Daio Kokushi aus dem 13. Jahrhundert, dessen Aussagekraft bis heute Gültigkeit hat. Die erfahrungsgestützte Analyse und die transformierende Aufforderung, *aktiv* zu werden, weisen darauf hin, dass die Evolution des menschlichen Bewusstseins in ihrer ganzen Komplexität ein immerwährender Prozess ist – subtil *dynamisch* wirkend von Augenblick zu Augenblick. Nach Hans-Peter Dürr: «an ever acting process». Verschiedene Aussagen mit ähnlichen Hinweisen gibt es schon seit dem *Advaita Vedanta* in den *Upanishaden* (ab ca. 1000 v. Chr.) und vor allem in der *Bhagavadgita* (ca.200 n. Chr.), allerdings mit stark religiöser Prägung.

Nun zu meinem Referenztext: «Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht, sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen, Augen können sie nicht sehen, lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren...» Nach weiteren Umschreibungen erfahren wir die für die Transformation des menschlichen Bewusstseins *wesentliche Aussage*, die bis heute Gültigkeit hat: «nur dem klaren Auge ist sie wahrnehmbar». Dann folgt die Aufforderung zum Handeln, sich auf den Weg zu machen. *Ein Weckruf*: «Gebt eure Worte auf, entleert eure Gedanken, dann kommt ihr so weit, das Eine Sein zu erkennen.»

Der Weckruf ist damals wie heute eindringlich, denn der so genannte, allen bekannte *Alltagsgeist* («citta» in Sanskrit, «mind» im Englischen) ist Ausdruck des *Nichtwissens* (*avidya*). Es geht um das Nichterkennen der unteilbaren,



Publication of fromm-online.org. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf fromm-online.org. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.

formlosen Wirklichkeit, von der Kokushi spricht. Diese ist aber immer gegenwärtig. Aus bestätigter heutiger Sicht ist sie das energetische Hintergrundfeld, sie ist «reine Potentialität» (Hans-Peter Dürr).

Ihre Verwirklichung als eine bestimmte *Form* (Realität) geschieht in jedem Augenblick, kann aber in ihrer ganzheitlichen Bedeutung erst im bewusst gelebten Augenblick erkannt werden, *als* Freud und Leid, als ständiger Veränderungsprozess in uns und um uns herum, *als* Sehnsucht, Hoffnung und Verzweiflung, als Ahnung und Hingabe, aber auch als Meinung, Zustimmung und Ablehnung.

Wir müssen uns ernsthaft fragen: Sind wir uns dessen *bewusst*? Waren sich die Übenen früherer Zeiten dessen bewusst? Haben wir diese allumfassende Bewusstheit bisher nur noch nicht nachhaltig prägend wahrgenommen oder konnten wir es aufgrund unserer Lebenssituation und Fixierung vielleicht noch nicht nachhaltig genug wahrnehmen?

Das Gefühl des Getrennt-Seins vom ganzheitlichen *Selbst*-Bewusstsein ist ein Geisteszustand. Er entsteht durch die zähe, oft Jahrzehnte lang konditionierte Bindung an alle äußeren Erscheinungsformen, die wir zu *haben* glauben. Seien diese Realitäten auch noch so subtil wie etwa Gedankenstrukturen und Gemütsbewegungen – und dann natürlich auch durch die starke Bindung an materiellen Besitz.

Durch Bindung, Anhaften, verhaftetes Dasein entsteht Abhängigkeit und Bewertung mit allen problematischen Folgen für eine klärende Transformation und auch für die «Bewegung hin zu einer möglichen Transzendenzerfahrung», wie es auch Erich Fromm vorsichtig ausgedrückt hat. *Gedanken* und *Worte* sind im Ausschlussverfahren des Ego-fixierten Geistes, dem «meinenden Selbst» (*citta*, *mind*), die treibenden und beherrschenden Kräfte. *Haben-Wollen* und *Macht-Ausüben* sind ihr Ziel.

Die Gefahr besteht aber in unserer Zeit vermehrt darin, dass sich *alle Menschen* (bewusst oder unbewusst) durch die globale Informationsflut in einem ständigen inneren *Erregungszustand* befinden.

Die zu mentalen, psychischen und auch zu körperlichen Leiden führenden Eigenschaften zeigen sich, wenn sie über längere Zeit anhalten und zum Dauerzustand werden, als Zustände des Zerstreutseins, Erregtseins, Besorgtseins, im Werten-Verharren, im Abhängig-Sein. Der unklare Geist pendelt zwischen erinnerten Ereignissen aus der Vergangenheit und den Gedanken an die vermeintlich zu erwartende Zukunft.

Angst, Depression und Aggression können das Leben anhaltend blockieren. Die Gefahr besteht aber in unserer Zeit vermehrt darin, dass sich *alle Menschen* (bewusst oder unbewusst) durch die globale Informationsflut in einem



ständigen inneren *Erregungszustand* befinden. Das tatsächlich stattfindende Leben, die gegenwärtige für die *Bewusst-Werdung* und *Heilung* unverzichtbare, kostbare *Erfahrung* des zeitlosen Augenblicks, des *Jetzt* (*atha* im Sanskrit), die Erfahrung des *Dazwischen*, der Präsenz, des Gewahrseins zwischen Vergangenheit und Zukunft geht leider spurlos, also wirkungslos, *ohne Resonanz*, vorbei, weil der Augenblick so flüchtig ist, und weil die Aufmerksamkeit nicht oder noch nicht ausgerichtet werden kann (siehe *Erregungszustand*).

... dass der zerstreute, unruhig wählend wandernde Geist *ruhig* werden muss und auch werden kann –

Zu allen Zeiten gab es weise Menschen, die durch klare *Bewusstheit* in der Lage waren, die Bedingungen des «normalen», konditionierten Geistes und seine psycho-mentalen Folgen zu erkennen, zu analysieren und Wege aus der Krise aufzuzeigen.

Die grundlegende Erkenntnis bestand traditionsübergreifend zunächst darin, dass der zerstreute, unruhig wählend wandernde Geist *ruhig* werden muss und auch werden kann – durch *Innehalten* (Unterbrechen), *Rhythmus ändern* (Entschleunigung), *Stille* (nicht denken, nicht reden), den Körper in aufrechter Haltung ruhen lassen. Heute wissen wir durch Erfahrung und Forschung, dass das *Kultivieren des Spüribewusstseins* (z.B. durch innere und äußere Berührung und durch Raumerfahrung) im Integrationsprozess von größter Bedeutung und unverzichtbar für die umfassende Transformation, die Heilung, ist.

Wie schon erwähnt, entwickelte sich in den östlichen Weisheitslehren sehr früh die *Einsicht* in die Notwendigkeit eines die Tiefenerfahrungen vorbereitenden Übungsweges. Aufgrund seines Zieles und seiner Wirkungen wurde er als *Yoga* bezeichnet. (*Yoga* = verbinden, vereinigen; aus heutiger Sicht auch achtsames und angemessenes *Integrieren* auseinander strebender innerer und äußerer Kräfte zu einer dynamischen Balance.) Zurückgeführt auf diese ursprüngliche Bedeutung kann *Yoga* als ein neutraler Fachbegriff (*terminus technicus*) angesehen und angewendet werden. Das gilt für den zentrierten Geisteszustand, die Einheitserfahrung und auch für die jeweilige Praxis, die ihn vorbereitet.

Die Methode wird bis heute als *Meditation* bezeichnet. *Yoga ist Meditation!* Allerdings stand die *Weltsicht* der Menschen des damaligen *Weltbewusstseins* leider in krassem Widerspruch zur evolutionären *Einsicht* in die Notwendigkeit eines ausgerichteten Geistes. Fälschlicherweise meinte man, durch Askese, Abgeschiedenheit von der Welt und Missachtung des Körpers Bewusstseinsveränderungen erzwingen zu können. *Meditation* war eine Übung für Mönche (keine Frauen!) in religiöser, dogmatischer Abhängigkeit. Der einfache Mensch war hilflos und rechtlos ein Spielball religiöser Abhängigkeit.



Die evolutionäre Kraft des ungeteilten Bewusstseins hat sich aber durch die Entwicklung einzelner Menschen und Gruppen bis heute *immer mehr, aber noch nicht genug*, zu einer *ganzheitlichen Weltsicht der Vernetzung und Teilhabe* durchgesetzt. Ihre Verwirklichung ist möglich, allerdings sind die Kräfte der Abwehr, Unterdrückung und Abspaltung auch sehr stark.

Glücklicherweise erfahren und wissen heute schon viele Menschen durch individuelle und wissenschaftliche Erforschung des Meditationsprozesses, dass die uranfängliche Einheit des Bewusstseins (Advaita) als immerwährendes *bewusstes Da-Sein (Präsenz) das ganze Leben durchdringen, verändern und immer wieder von neuem zu einer dynamischen Balance integrieren* kann. Dabei entfalten sich mehr und mehr die tiefen menschlichen Grundgefühle wie Verbundenheit, Mitgefühl, bedingungslose Liebe und innere Freude. Es sind Seinsweisen, die auch als wunschloses, erwartungsfreies Glück oder als Zufriedenheit, ja auch als «Kostbarkeiten» bezeichnet und erfahren werden. Die Erfahrung kann sehr kurz sein, vielleicht nur einen Augenblick des *Erwachens*, aber man weiß aus tiefem Herzen: *Es ist so – das bin ich* (tat tvam asi) *wirklich*.

Der in diesem Sinne zur Ganzheit «integrierte Mensch» kann und wird die widersprüchlichen Ereignisse des äußeren Lebens anschauen, aushalten, annehmen, loslassen und die Leid schaffenden Disbalancen versöhnen und heilen können. Durch Verstehen aus dem Herzgeist ist auch Vergebung möglich. Durch die Tiefenresonanz der Übung im Bewusstsein werden sich diese Qualitäten von alleine entfalten.

Wie und wodurch kann und wird die Veränderung zur Balance (eventuell auch hin zur Transzendenzerfahrung) im Meditationsprozess möglich? Sicher nicht durch mentale Anstrengung und Anwendung einer ausgeklügelten Technik; und sicher auch nicht durch Ungeduld und unrealistische Erwartungen! Auch nicht durch spekulative religiöse Praktiken! Möglich wird die Veränderung durch Kultivierung *spürender Achtsamkeit als Gegenwärtig-Sein, Gewahr-Sein*, in jedem Augenblick *Bewusst-Sein*.

Es sind Seinsweisen, die auch als wunschloses, erwartungsfreies Glück oder als Zufriedenheit, ja auch als «Kostbarkeiten» bezeichnet und erfahren werden.

Meine aus Zeitgründen unvollständige und exemplarisch zu verstehende Spurensuche vom Ursprung des Yoga und dem Zen-Text aus dem 13. Jahrhundert n. Chr. endet hier bei den Mut machenden und bestätigten Ergebnissen der zeitgenössischen Erfahrungen und Forschungen über Struktur, Form und Veränderungsfähigkeit des Gehirns durch *regelmäßige Meditation* und ihre nachhaltige Wirkung auf das menschliche Bewusstsein. Ich zitiere den Mole-



kularbiologen und Meditationsmeister Mathieu Ricard: «Dem Geist wohnt die Fähigkeit inne, sich selbst zu beobachten, (...) wenn man mit dem Aspekt der reinen Achtsamkeit arbeitet, der nicht mit Gedankeninhalten verknüpft ist.»

Sinngenebend und weiterführend ist dabei allerdings nur die *individuelle* Umsetzung der inneren Wirkung eines *individuell* passenden Übungsweges im alltäglichen Leben als Ausdruck einer wechselseitigen Beziehungsfähigkeit durch

... ein spiritueller Weg,
der nicht in den Alltag
mündet, ist ein *Irrweg*.

Resonanz. Für Willigis Jäger ist deshalb ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag mündet, ein *Irrweg*. Dazu bedarf es nach Jürgen Hardeck, Erich Fromm zitierend, eines «innerpsychologischen» Prozesses, «in Richtung auf eine zunehmend ganzheitliche Humanisierung».

Dies ist nur möglich durch eine, wie schon erwähnt, den ganzen Menschen einbeziehende *Erfahrung*. «Jede Erfahrung ist zunächst eine Beziehung» sagt Hans-Peter Dürr. Und Hartmut Rosa formuliert in seinem Buch *Resonanz*: «Der Atem ist die reinste Form der Beziehung.»

Der *Atem* ist unser *Leben* (Sanskrit: an = leben und atmen). Er ist Wind, Luft, Energie und Bewusstsein, erfahrbar und beeinflussbar in Bewegung und in Ruhe = Lebenswind: Er ist die fließend wirksame Beziehung von Innenwelt (Raum) und Außenwelt (Raum) als *Lebensraum*. Der bewusste, durch anstrengungsfreie Regulierung verlangsamte Atem, die *Atemachtsamkeit* ist gleichzeitig *Geistesgegenwärtigkeit*; sie ist die Empfindungsbrücke zwischen Körper und Geist; besonders auch erfahrbar in Verbindung mit Körperbewegungen und Haltungen wie im Yoga und anderen vom Atem geführten Methoden.

Darüber hinaus kann sie die Spur zur Erfahrung der immerwährenden Wirklichkeit sein. Hierzu nochmals Erich Fromm nach Jürgen Hardeck: Es geht um «eine transzendierende Bewegung» und nicht um einen Endzustand. Dieser Prozess braucht sowohl einen klaren, ruhigen Geist als auch einen offenen, ausgeglichenen Gemütszustand.

Durch die in der Übung stabilisierte Fähigkeit zu einführender Präsenz, der bis zur Verschmelzung im Augenblick und am Ort der Wahrnehmung (auch im Alltag) können subtilste Disbalancen im Energie- und Bewusstseinsfeld frühzeitig und damit rechtzeitig gespürt und als Augenblicksphänomen zunächst neutral akzeptiert werden. Radikale Akzeptanz dessen, was ist, hilft erfahrungsgemäß *loszulassen* und Veränderungsimpulse zuzulassen. So entsteht Erfahrungsvertrauen!

Nach Erich Fromm geht es darum: «der Realität des eigenen Erlebens im Denken und Fühlen sicher sein, darauf vertrauen und sich darauf verlassen können, *das* ist Glaube.» («Der kreative Mensch», GA IX, S. 408.) Der Weg ist ein schrittweiser Veränderungsprozess zur Bewusstwerdung, der seit Jahrtau-



senden als Meditation bezeichnet und gelehrt wird. Auf unterschiedliche Art und Weise, der jeweiligen Kultur entsprechend. Wie wir heute wissen, muss die Übungspraxis möglichst der Situation des übenden Menschen individuell angepasst sein.

Die Wirkung zeigt sich in einer Resonanz (Antwort) aus der inneren Tiefe, aus dem unteilbaren nicht wertenden Bewusstsein, das es durch die regelmäßigen Impulse bewussten Da-Seins, Gegenwärtig-Sein zu kultivieren und nachhaltig zu stabilisieren gilt. Fortschreitend und von ganz alleine wird sich nach und nach die individuelle äußere Realität auf der Ebene der Sinne, der Empfindungen und der Gedanken verändern und sich auf das Wahrnehmen, Reagieren und Handeln in der Mitwelt, in der Weltbeziehung durch mehr Bewusstheit und Teilhabe auswirken.

Copyright 2023 by
Helga Simon-Wagenbach, Moos
E-Mail: h.simonwagenbach@t-online.de



Publication of **fromm-online.org**. For personal use only. Any kind of re-publication and commercial use requires written permission from the copyright holders.

Veröffentlicht auf **fromm-online.org**. Nutzung nur für persönliche Zwecke. Jede Wiederveröffentlichung und kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Erlaubnis der Rechteinhaber.