



Fritz Helmut Hemmerich

Hervor aus dem dunklen Spiegel!

Innehalten für eine
geistige Gesundheit



Fritz Helmut Hemmerich
Hervor aus dem dunklen Spiegel!

Fritz Helmut Hemmerich

Hervor aus dem dunklen Spiegel!

Innehalten für eine geistige Gesundung



Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95779-024-8

Titel der Originalausgabe: **Fritz Helmuth Hemmerich, Meditation für ein erstes Erwachen / Meditación para un primer despertar.** Zweisprachig deutsch-spanisch. Book on Demands, Norderstedt, 2014

Erste Auflage im Info3-Verlag 2015

© 2015 Info3-Verlagsgesellschaft Brüll & Heisterkamp KG

Illustrationen, Typographie, Satz und Buchgestaltung:
Frank Schubert, Frankfurt am Main, www.frankundfrei.me

Druck und Bindung: CPI books, Leck

Vorwort	7
Einleitung	10
Meditation Karfreitag	22
Meditation Karsamstag	34
Meditation Ostersonntag	50
Praktische Anleitung	69

Vorwort

Die Ostermeditation am Eridanos-Zentrum auf Teneriffa fand 2013 zu sechsten Mal statt. Immer war es der Kreis der anwesenden Menschen, der sie gestaltete. Ja, ich habe sie gesprochen. Ich habe dem Stimme verliehen, was sich in diesem Augenblick aus dem Kreis heraus verwirklichen wollte.

Da ist nichts Vorgefertigtes.

Da ist nichts Wiederholtes.

Da ist nichts Erinnertes.

Es wurde so aufgeschrieben,

wie es gesprochen wurde.

Mit aller Unzulänglichkeit.

Es ist nicht zum Lesen gedacht.

Es ist zum Vorlesen gedacht.

Viele Male, wieder und wieder.

Und dann zum Selbersprechen.

Wenn wir uns etwas merken können, dann nennt das die Kognitionsforschung deklaratives Gedächtnis.

Wenn wir über etwas verfügen, in dem Augenblick,

in dem wir es brauchen, so heißt das prozedurales Gedächtnis. Menschen wollen sich Dinge oft merken, um sie erinnern zu können zu einem beliebigen Zeitpunkt.

Das ist Dingen gegenüber auch angemessen. Geist ist nicht deklarationsfähig. Wir können uns nichts merken davon. Da ist nur Gegenwart. Geistesgegenwart.

Wir können es verdauen und es wird da sein, wenn wir etwas tun *wollen*.

Beim Tun, das wir sollen oder müssen, funktioniert das nicht. Wenn wir diese Meditation sprechen *wollen*, dann wird es zu einem solchen Tun, bei dem da sein wird, was wir brauchen.

Inhalt und Handlungs- (Sprech-) weise sind dann eins in einer Ostermeditation, die wir auch eine Frühmorgenmeditation nennen können.

Wir lange man dafür braucht am frühen Morgen?
Wo doch alle Menschen keine Zeit haben und immer in Eile sind.

Wenn ich diese Meditation - morgen für morgen - jeden Morgen neu, für mich leise spreche, brauche ich solange wie die Sonne braucht von ihren ersten Strahlen bis zu ihrem vollständigen Aufgang: acht Minuten. Geht das?

Jeden Tag? Wenigstens vier Wochen lang, um zu prüfen, was geschieht und dann die Frage noch einmal neu zu stellen, ob man es will?

Ich will noch danken. Katja Baumhauer für die Initiative zur Veröffentlichung, Nachschrift und Übersetzung. Susana Walter fürs Korrekturlesen. Annette Hemmerich für Tonaufnahme und Rahmenbedingungen. Dem Kreis der Eridanos-Mitarbeiter für den geschützten Raum, in der solche Prozesse geschehen können.

*Fritz Helmut Hemmerich
Teneriffa, Mariä Lichtmess 2014*

Einleitung

Im Osterspaziergang, wie er in Goethes Faust geschildert ist, ruft das Leben den zu Tode betrübten wieder zu sich. Er widersteht dem Impuls, seinem Leben ein Ende zu *setzen*, dem Impuls also, sich zu setzen. Was ist das, was da ruft, und was wir Leben nennen. Wir wissen es nicht. Einige Anzeichen können wir freilich nennen.

- **Leben erscheint uns leicht.**

Die Dinge hingegen schwer. Im Englischen gar bedeutet der Verlust der Leichte - wörtlich dis-ease - Krankheit. Also Gefahr für das Leben, dann, wenn es schwer zu werden droht. *Unser* Leben hingegen erscheint uns manchmal alles andere als leicht, eher schwer. Eben, weil es gar nicht Leben ist, sondern Beschäftigung mit den Dingen. Überleben also.

- **Leben zerschlägt Bilder.**

Immer wenn sich etwas so verfestigt, dass es nicht mehr „mitspielen“ kann, schickt das Leben den Tod. Im Sanskrit wird diese Kraft des Lebens Shiva genannt: das Feste wieder zu öffnen für die Impulse der Gegenwart durch Zerstörung des Gewordenen. Darwin war sich sicher:

Es ist nicht der Starke, es ist nicht der Intelligente, vielmehr ist es der mit der Fähigkeit zur immer wieder neuen und sich wandelnden Passung, der das Leben voranbringt. *Survival of the fittest* - der mit der größten Wandlungs- und damit Passungsfähigkeit.

- **Leben heilt und lernt.**

Leben ist eine Kraft eigen, die Ursprungs-Idee der Gestalt wieder zu finden, wenn an der dinglichen Seite etwas zerstört ist. Damit ist Leben robust und resilient. Aber darüber hinaus bringt Leben neues Leben hervor: als ein Lernen - indem die Möglichkeiten mehr werden. Als Leben, das neu beginnt, und das Gelernte als neue Form zu verwirklichen beginnt. Das Leben ist immer auch ein über sich hinaus.

WIR können jeden Tag lesen wie eine Miniatur des Jahres. Um Mitternacht eine Geburt. Geist nimmt Wohnung im dinglichen Körper und seiner Seele. „Nimmt Wohnung“ mag seltsam klingen. Besser, aber unanschaulicher müsste man sagen: Geist als Möglichkeitswelle ereignet sich in Raum und Zeit. Ein Atem beginnt: Geist als Ereignis mit Rhythmus, mit wesenhaftem Geist. Der alte Tag endet, der neue Tag hat noch nicht begonnen. Wir schlafen noch.

Dann ein Erwachen in der Henkerstunde. Es ist noch grau und es ist kalt. Die kälteste Stunde des Tages.

Eine Metapher für Karfreitag. Dann eine unbestimmte Phase. Aufstehen in die Vertikale oder Zurücksinken ins Tier und seine Horizontale. Karsamstag. Das Opfer ist vollbracht. Die Wandlung ist noch nicht eingetreten. Und dann die ersten Sonnenstrahlen. Der Gesang der Vögel. Das aufkeimende Vertrauen in die Aufrichte. Ostersonntag und Auferstehung. Die Tagesmitte, die wir wie eine Jahresmitte lesen können. Johannistimmung. Unsere Seele ausgebreitet über die Aufgaben in den Dingen. Die Abenddämmerung als Erntedank- und Michaelistimmung. Mut - ein Licht, das ich selbst entzünde und das ich in Treue und Glauben halte. Mut in die Nacht hinein.

Auf diese Weise angeschaut, werden wir jeden Morgen, von der Henkerstunde bis zum Aufstehen, wieder und wieder Ostern durchleben können. In welcher Jahreszeit das geschieht, in welcher Gegend und in welcher Lichtstimmung, ist sekundär.

Finden wir zwischen dem noch grauen Heraufdämmern unseres Bewusstseins, seinem Leiden und seiner Verzweiflung, seinem Schwanken und Zögern, den Ruf des Lebens, also Ostern? Morgen für Morgen.

Wie Leiden und Tod notwendig sind, um die dinghaft gewordenen und damit schweren Bilder zu zerschlagen. Wie wir mit dem Wasser mitgehen können als eine

Empfindung, den Tag vorzubereiten. Wie das Wasser, anders als die Dinge, in stetem Wandel sich immer mit einem „Ja so ist es“ – einem *Amen* – anschmiegt an das, was ist, selbst wenn es wie ein Widerstand erscheint. Wie der Schlag von gestern zum Wachstumsimpuls des Heute wird. Wie das Leben sich nicht nur anpasst an das, was ist, sondern darüber hinaus auch Ressourcen vorbereitet für das, was werden könnte. Können wir diesen Grundzug menschlichen Lebens über sich hinaus empfinden? *Presensing* als die Fähigkeit, vorausempfindend das Mögliche zum Wahrscheinlichen hin zu „beugen“.

Wir werden auf diese Weise Teilhabe an Atem vorbereiten. Atem, der mich mich selbst als Welt empfinden lässt und im rhythmischen Wechsel als *Ich im Körper*. Einmal wird mein Körper in mir sein, wenn ich Welt bin. Einmal werde ich in diesem Körper sein. Bin ich Welt und damit Gewissen in Freiheit, dann hat der Körper sich aus mir heraus geformt und wird in mich hinein vergehen. Mehr noch: Bin ich in meinem Körper, werde ich mich mit der Schwere dieses dinghaften Körpers gegen die Gegenstände bewegen müssen. Ist mein Körper in mir, wird sein Bewegen aus genau derselben Kraft hervorgehen, die ihn hat in mir entstehen lassen. Das ist der ganz große Rhythmus. Dieser ist die Klammer, die alle anderen kleineren Rhythmen hält.

Karfreitag ist unendlich schwer für uns. Alles Leid ist die Wirkung dessen, dass ich – auf dieser Bewusstseinsstufe – in meinem Körper bin. Lerne ich und erfahre es schließlich als wirklich, dass mein Körper auch in mir sein kann, dann beginne ich an Atem teilzuhaben. Karfreitag wird möglich und damit die Hinnahme unseres eigenen Todes. Nur so können wir Welt sein.

Aber wenn es uns gelingt – für die Dauer eines Lidschlags vielleicht –, Welt zu sein, dann machen wir eine der Auferstehung des Ostersonntags vergleichbare Erfahrung. Ich beginne mich zu bewegen oder zu sprechen, und da ist kein Widerstand mehr, bedingt durch eine mir als solche erscheinende *Umwelt*. Und auch kein Druck mehr, den ich dagegen aufbaue. Vielmehr bewege ich (mein Körper) mich zu mir (als Welt, die *ich bin*) hin. Und ich spreche auch nicht mehr druckvoll hin zu einem mehr oder minder zugewandten Hörer. Vielmehr spreche ich zu mir hin.

Das Sprechen dieser Meditation ist selber ein solcher Prozess: Nicht aus mir heraus, vielmehr zu mir hin zu sprechen. Während ich, der ich in meinem Körper bin, aus mir heraus, zu anderen spreche, um in Verbindung zu treten, spreche ich dann, wenn mein Körper in mir ist, mir selbst entgegen, der ich bereits in Verbindung bin.

„Es gibt etwas, was noch schwerer unter die Gewalt des freien Willens zu bekommen ist als unsere Gewohnheiten,

als Seelenregungen: das ist der physische Leib in seiner animalischen und vegetativen, mechanischen oder reflektorischen Abhängigkeit. Es gibt eine Stufe menschlicher Entwicklung, in der kein Nerv sich betätigt, kein Blutkugelnchen rollt ohne des Menschen bewussten Willen. Diese Selbstumwandlung greift in Verhältnisse und Zustände hinein, die lange, lange vor Atlantis und Lemurien fixiert wurden, dementsprechend also am gewohnheitshärtesten, am schwersten reversierbar sind: in kosmische Urzustände. In dieser Arbeit entwickelt der Mensch Atman, den Geistesmensch. Die Anlage dazu ist heute in jedem Menschen vorhanden. Dieser ganze Kreislauf hängt ab von der Erlangung des vollklaren Ich-Bewußtseins.

Die stärksten, mächtigsten Gesetze sind diejenigen des Atmungsprozesses. Der ganze Geistesmensch hängt ab von der Lungenatmung, denn sie ist der äußere Ausdruck des allmählichen Einziehens des Ich.“

(RUDOLF STEINER, GA 094)

Wir betrachten den Menschen als Leib, Seele und Geist. Zur Ebene des Leibes gehört der Raum. Zur Ebene der Seele gehört die Zeit. Die Dimension des Geistes ist Gegenwart. Wo und wann? Diese Frage macht Sinn für Leib und Seele. Sie ist sinnlos als Frage innerhalb der Dimension des Geistes. Geist ist da. Nicht: hier und jetzt. Oder noch unsinniger: im *Hier und Jetzt*. Nicht hier und nicht dort, nicht jetzt und wann anders. Geist ist einfältig: Da. Und gerade dadurch umfängt er die

Vielfalt. Geist ist das Momentum, das alles bewegt und gestaltet. Geist ereignet sich.

Ist deshalb der Mensch auch *unterteilbar* in Leib, Seele und Geist? Selbstverständlich nicht. Soweit wir als Menschen heute erkennen können, ist Teilung eine Folge unseres einseitig betonten *Seins im Leib*. Immer wenn wir neben dem Abgetrennten, Definierbaren und Eindeutigen den Blick öffnen für den Zusammenhang, erkennen wir, dass das Einzelne immer ein durch den Zusammenhang bedingtes ist. Wir erkennen Falten: Furchen, Riefen, Wellen und Wogen aus diesem Ozean hervortretend. Wenn wir ein unendlich großes Gewebe an einer Stelle falten, dann erkennen wir plötzlich etwas Abgetrenntes und Einzelnes. Wir sehen dann eine Gestalt, herausstehend oder wie eine Einkerbung. Und wir vergessen den Zusammenhang dieser Gestalt mit dem Gewebe, das ihr zugrunde liegt.

KÖNNEN wir mit-erkennen, wie sich die Falte als Gestalt *bildet*, wenn sich das Gewebe in einer bestimmten Weise bewegt, staut, öffnet, dehnt ...? Und können wir mit-erkennen, wie sich diese Gestalt bewegt, aus exakt der gleichen Kraft heraus: Das Gewebe verdichtet sich *vor der Gestalt* – örtlich und zeitlich *vor der Gestalt* – und sie wird sich dorthin bewegen, beschleunigen und im extremen Fall vergehen. Das Netzwerk, das Gespinnst des Lebens, dehnt sich *hinter*

dieser Gestalt – zeitlich und räumlich – und die Gestalt wird geschoben. Die gleiche Kraft, die aus dem *ganzen* Ozean eine Welle ausfaltet, explizit („*ex*“ [lat.]: *aus* und „*plica*“ [lat.]: *Falte*) macht, ist auch die Kraft, die die Welle „bewegt“.

Bis in unsere Tage haben wir noch keine Wissenschaft der Raumqualitäten. Erst im 20. Jahrhundert begann es denkbar zu werden, dass der zuvor neutrale Raum eigene Qualitäten hat und dass diese Qualitäten sehr wesentlich das bestimmen, was wir Wirklichkeit nennen. Begriffe dazu haben sich in unseren Sprachen noch nicht gebildet. Eine Ausnahme bildet der unanschaulich bleibende Begriff „Raumkrümmung“. Mit diesem Begriff wird zu beschreiben versucht, dass sich Dinge mit Masse, und sogar Licht, hin in Richtung einer Raumqualität bewegen, die „Krümmung“ genannt wird. Krümmen aber können sich nur Linien und Flächen.

In einem erweiterten Sinn bedeutet Krümmung: Öffnung für die darüber liegende Dimension: Die eindimensionale Linie öffnet, wenn sie gekrümmt wird, zur Kurve, die zweidimensionale Qualität der Fläche. Die gekrümmte Fläche die Dreidimensionalität des Körpers. Die Krümmung des uns vertrauten dreidimensionalen Raumes öffnet ein Tor zur vierten Dimension, für die wir schematische mathematische Methoden, aber bislang noch keine anschaulichen Begriffe haben. Aber wir können unsere Empfindungen

schulen, eine Art Schatten davon bereits heute zu ahnen. Wenn sich der Raum – beispielsweise – vor uns krümmt, dann können wir das als eine Empfindungsqualität des Sogs, der Anziehungskraft oder der Attraktivität wahrnehmen. Wenn sich der Raum hingegen „entkrümmt“, dann als eine Empfindung von Druck, Kompulsion, Drang oder Bedrängnis.

Die Mathematik benutzt für den Übergang der dritten in die vierte Dimension das Kürzel „ana“. Das entspricht dem, was hier „Einfaltung“ genannt wird. Für die Ausfaltung (Manifestation) von der vierten in die den Sinnen zugängliche dritte Dimension wird das Kurzwort „kata“ verwendet. Wenn wir also unseren Körper als schwer erleben, dann befindet sich unter uns – auf uns einwirkend – eine Raumkrümmung. Das ist, was wir Schwerkraft nennen.

Es kann aber geschehen, zum Beispiel im Tanz, dass meine Gliedmaßen wie nach oben zu schweben scheinen. Dann erlebe ich das wie einen Sog zur Leichte hin, der die Schwere – etwas (!) und für extrem kurze Zeit – aufzuheben scheint. Auch den Wassertransport sehr großer Bäume *gegen* die Schwerkraft kann man mitempfinden als eine „beugende“ Qualität des Raumes *über* dem Baum und wie eine *zweite Baumkrone* um ihn herum. Oder noch eindrucksvoller: Da ist ein winziger Samen unter zentimeterdickem Asphalt. Über dem Asphalt ist die Raumqualität dieser künftigen Pflanze.

Verwundert stehen wir vor dem aufbrechenden Asphalt, durch den der fragile Grasschößling ans Licht kommt. Können wir über - über dem Baum und über dem Samen - ebenso wie um unsere *geführte* Bewegung herum, diese öffnende, Schwerkraft und Druck aufhebende Affinität empfinden?

Zurzeit leben wir noch in einer Welt, die durch eine Festkörper- und Druckphysik beschrieben wird. Das scheint für nichtlebende Dinge auch angemessen zu sein. Am Lebenden aber reicht diese Beschreibung nicht aus. Wir brauchen ergänzend dazu eine Wissenschaft der lebendigen Gestaltung und Bewegung. Eine Physik der Diskontinuität und des Sogs. Eine Weltbeschreibung aus Momenten, eine granulいたe Wirklichkeit.

Kehren wir nach diesem Exkurs zum Bild der Welle zurück.

Wenn wir es sehr sorgfältig miterleben, bemerken wir, dass es nicht die Welle ist, die sich bewegt. Vielmehr bewegt sich ein Kraftfeld, und das, was wir erscheinende Welle nennen, ist das Momentbild der *Wirkung dieses Kraftfeldes* auf das Wasser. Dieses Kraftfeld ist ein anderes Wort für die lebendige Ordnung der Raumqualitäten. Wir können ein tief beeindruckendes Erlebnis haben: das explizit Machen - in Erscheinung treten/ausfalten - und das implizit Machen - also wieder einfalten -, liegen aller Gestaltung und aller

aktiven Bewegung des Lebendigen zugrunde. Bewegen wird sich Lebendes immer hin zu einem Attraktor, einer Raumbeugung, wohin es sich als eine Aufeinanderfolge des Werdens und Verwesens scheinbar bewegt, essentiell aber wie eine Kette aufeinanderfolgender flüchtiger Gestaltungen „gelesen“ werden kann.

Die Evidenz, dass Gestalt und Bewegung aus ein und derselben Ursache hervorgehen, kann uns zur Grundlage einer tiefgehenden Wandlung werden.

Wir können den Menschen falten. Er zerfällt dadurch nicht in Teile, wenn wir ihn ausfalten. Der Mensch kann nicht unterteilt werden in Leib, Seele und Geist. Aber er kann als Leib, Seele und Geist ausgefaltet werden. Und der Mensch verschwindet nicht, wenn er einfältig wird, wieder zum Mitspieler einer impliziten Ordnung werdend. Er tritt nur dann, auf der entsprechenden Ebene der Ausfaltung, vorübergehend nicht (oder in anderer Gestalt) in Erscheinung. Eine schöne Metapher dafür? Die Begegnung von Maria Magdalena mit dem „Gärtner“ am offenen und leeren Grab.

Wenn wir nach Atem, Atma(n) (Sanskrit) oder Jechidah (in der jüdischen Kabbala (dort zentriert gedacht in der obersten Sephira Kether oder *Krone*) fragen, dann fragen wir nach dem einfältigen Wesen. Dreifältig ist es als Leib, Seele und Geist erkennbar. Die Fraktalität der Faltung kann bis ins Allerkleinste hinein fortgesetzt

werden. Immer umfängt die Einfalt die Vielfalt. Atem das Ganze. Leib, Seele und Geist wiederum die Dreifaltigkeit. So kann die Faltung des Leibes wiederum dreifaltig betrachtet werden. Ein Leib der physischen Gestalt, ein Leib der Lebensprozesse und ein Leib der Empfindungsprozesse.

Die Seele kann ihrerseits dreifaltig angeschaut werden und als dreifaltig damit in Erscheinung treten. Eine Seele des naiven Empfindens, eine Seele des Merkens und Bemerkens, des Verstehens und der skeptischen Überschau. Eine Seele des künstlerischen Menschen.

Geist kann uns ebenfalls dreifaltig ereignend erscheinen. Geist als menschliche Individualität. Geist als schöpferisches Leben. Geist als Atem, der zur Freiheit fähige *eine* Mensch, an dem wir teilhaben können, wenn wir uns bereiten dafür. Geist als Atem ist die *eine allgegenwärtige und allzeitliche Falte*, aus der sich jeder Mensch als individuelles Wesen ausfaltet.

Atem ist also die dritte und höchste geistige Wesensentfaltung des Menschen und zugleich seine vollständige Einfaltung in ein universelles Sein. Indem das menschliche Ich verwandelnd bis in die physische Entfaltung (unterste Faltung des Leibes) hineinwirkt, erfüllt es sich nach und nach mit den schöpferischen geistigen Kräften von Atem.