

Laszlo Bösörmenyi

Fang heute an!

Einführung in meditatives Üben
allein und in Gruppen

Freies Geistesleben



Laszlo Böszörményi
Fang heute an!

Laszlo Böszörményi

Fang heute an!

Einführung in meditatives Üben
allein und in Gruppen

Verlag Freies Geistesleben

1. Auflage 2026

Verlag Freies Geistesleben

Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart

www.geistesleben.com

ISBN 978-3-7725-3150-7

© 2026 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH, Stuttgart

Umschlagfoto: Charlotte Fischer, Autorenfoto: Annegret Holland

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Printed in Germany

Inhalt

Vorwort	7
Danksagung	10
1. Warum soll ich üben?	11
2. Übungen zum Abtasten der Fähigkeiten und Grenzen des gegebenen Bewusstseins – des Alltagsbewusstseins	15
3. Übungen zur Stärkung der Aufmerksamkeit – Konzentrationsübungen	27
4. Auflösung von Gewohnheiten	43
5. Über das Bewusstsein des Menschen	52
6. Zeitgemäße Meditation	73
7. Zusammen üben	109
8. Die Freude am Üben, die Freude am Zusammensein	122
9. Anhang	125

Vorwort

Zum Thema «Schulung des Geistes», «Schulung der Aufmerksamkeit» und Ähnlichem gibt es viele Bücher von Autoren, die auf diesem Gebiet weit fortgeschrittener sind als ich. An erster Stelle denke ich dabei an Rudolf Steiner und Georg Kühlewind, die Reihe ist aber wesentlich länger. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, die sehr anspruchsvollen Texte solcher Autoren zu lesen. Deshalb habe ich mich entschlossen, ein kleines Buch zu schreiben, das ohne besondere Voraussetzung lesbar sein sollte.

Ich beginne weder mit Erkenntnistheorie noch mit Menschenkunde – diese Gebiete werden im 5. Kapitel kurz behandelt –, sondern mit existenziellen Fragen, wie die meisten Menschen sie sich schon gestellt haben. Vielleicht nicht genauso, aber doch in ähnlicher Weise.

Das Rückgrat des Buches besteht aus einer Reihe von Übungen, die ich selbst durchgeführt – die meisten nicht zum ersten Mal – und dann, so gut es geht und so ehrlich wie möglich, nachträglich beschrieben habe. Einige Übungen stammen von mir, die meisten von den erwähnten besseren Autoren, wie Rudolf Steiner und Georg Kühlewind. Ich benutze auch Zitate aus der Bibel und aus dem einmaligen Buch *Die Antwort der Engel* von Gitta Mallasz. Der Leser hat die Möglichkeit, diese Übungen selbst durchzuführen und seine Erfahrungen mit meinen zu vergleichen. Natürlich gehe ich nicht davon aus, dass meine Beschreibungen die einzig möglichen sind. Eine Beethoven-Sonate wird von verschiedenen Pianisten auch unterschiedlich gespielt,

ohne dass einer von ihnen Anspruch auf die einzig richtige Interpretation erhebt. Ein weniger geübter Pianist wird allerdings vieles von einem geübteren lernen können – manchmal vielleicht auch nur dies, dass er es selbst keinesfalls ebenso machen will.

Üben bedeutet ein Sich-Herausheben aus der Alltagspraxis, eine Tätigkeit, die keinen praktischen Nutzen bringt. Es ist eine Art inneres «Fest». Deshalb sollte jede Übung einen klaren Anfang und ein klares Ende, eine klare Trennung vom Alltag haben. Innerhalb der Übungszeit widmen wir uns, so konzentriert wie möglich, ausschließlich der aktuellen Übung. Vorher und nachher sollten wir aber so «normal» wie möglich leben. Das Üben – wenn es wirklich konzentriert geschieht – verwandelt uns mit der Zeit und strahlt indirekt auch auf das Alltagsleben aus. Wenn man diese Auswirkung aber verfrüht zu erzwingen versucht, dann wird das zum Hindernis. Am Beispiel von Georg Kühlewind habe ich erlebt, wie das langjährige regelmäßige Üben einen Menschen zu einem geistigeren, freieren, gütigeren Menschen macht.¹ Es kann aber dauern, bis solche Konsequenzen sichtbar werden – und kann und sollte nicht direkt angestrebt werden.

Ich wollte den Text nicht mit zu vielen Referenzen und durch einen wissenschaftlichen Stil belasten. Ich war jahrzehntelang in der wissenschaftlichen Forschung tätig, und nichts kommt hier vor, was unwissenschaftlich wäre; der heute übliche wissenschaftliche Stil ist aber unpersönlich und für viele Menschen – zurecht – abschreckend. Das wollte ich vermeiden.

Man könnte mir zu Recht vorwerfen, dass einige Gedanken in diesem Buch ursprünglich nicht von mir selbst stammen.

¹ Siehe Laszlo Böszörményi: *Georg Kühlewind – Ein Diener des Logos*, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 2022.

Mit diesem Vorwurf kann ich aber leben. Igor Stravinsky wurde einmal gefragt, welche Musik er am liebsten hört. Er antwortete: «Ich höre nicht so gerne Musik, am liebsten komponiere ich. Aber Mozart – Mozart liebe ich sehr. Ich liebe ihn so sehr, dass ich viel von ihm gestohlen habe.» Das soll auch meine Entschuldigung für alle Plagiatsvorwürfe sein.

Das Buch trägt den Titel *Fang heute an!* Die Begriffe «anfangen» und «Anfänger» sind im doppelten Sinn zu verstehen. Einerseits im üblichen Sinn: Kennt man ein Verfahren nicht, ist man darin für eine Weile Anfänger. Ich mache Übungen der Geistesschulung regelmäßig seit über 45 Jahren und verstehe mich trotzdem – auch in diesem Sinne – noch als Anfänger. Als «Anfänger» bezeichnet man aber auch einen Menschen, der einen Anfang setzt, der mit etwas Neuem beginnt. Das einzige Wesen auf Erden, das Anfänge setzen kann, ist der Mensch. Tiere und Maschinen können das nicht, zumindest nicht im Sinne eines wesentlichen Neuanfangs, der den «Anfänger» selbst wesentlich – d.h. in seinem Wesen – verändern kann. Ein Löwe kann sich nicht entscheiden, eine Gazelle zu werden, aber ein egoistischer Mensch kann sich entscheiden, weniger egoistisch zu werden. Oft haben wir aber das Gefühl, dass wir selbst kaum echte Neuanfänge setzen. Das zeigt, dass uns etwas ganz Zentrales abhandengekommen ist, dass unser Menschsein nicht mehr gesund funktioniert. Je mehr ein Mensch im Element des Neuen, des Anfangens steht, umso menschlicher ist er. Und da für das Neue stets Inspirationen von «oben», aus dem Bereich unserer überbewussten Fähigkeiten, aus unserem geistigen «Himmel» notwendig sind, macht uns das Anfahren auch zunehmend zu einem «himmlischen» Wesen. Umgekehrt gilt: Je mehr wir diese Fähigkeit verlieren, umso tier- und maschinenähnlicher werden wir. Deshalb gibt es nichts

Schöneres, als ewiger Anfänger zu sein. Ich bekenne mich im doppelten Sinn des Wortes zum Anfängertum – und wünsche allen dafür Mut, Kraft und Inspirationen in Fülle!

Am Ende des Buches werde ich eine kurze Liste mit empfohlener Literatur fortgeschrittener Autoren angeben. Ich hoffe, dass dieses Buch seine Leser² dazu befähigen wird, anspruchsvolle meditative Texte zu lesen und sie mit eigenen meditativen Übungen zu verfolgen. Wer das kann, wird seinen eigenen Weg ganz sicher finden!

Danksagung

Ich bedanke mich bei Manfred Schneider für seine wiederholten Anregungen, eine Einführung in die Bewusstseins-schulung zu schreiben.

Ich danke Annegret Holland sehr herzlich für das gründliche Lesen und sorgfältige Prüfen meiner Formulierungen. Sie ist damit in gewisser Weise Koautorin dieses Buches geworden.

Ich danke Georg Kühlewind und gedenke seiner als Lehrer und Freund, von dem ich das Üben auf dem Weg der Geistes-schulung gelernt habe, und dessen Geist mir noch immer die größte Hilfe dabei ist. Er hat die hohe und seltene Kunst beherrscht, anderen in solcher Weise zu helfen, dass sie dabei vollständig frei bleiben.

2 Mit «Leser» meine ich geschlechtsunabhängig alle Leser. Im Interesse der besseren Lesbarkeit verzichte ich auf Schreibweisen wie Leser*in, Leserin/Leser usw. Dahinter versteckt sich keine diskriminierende Absicht. Ich hoffe, dass die Leser des Buches bald selbst sehen, dass mir nichts ferner steht, als Menschen zu diskriminieren oder Vorurteile zu fördern.

1. Warum soll ich üben?

Die Suche nach einer Antwort will ich direkt in Form von einigen Übungen angehen. Ich stelle mir bestimmte Fragen, um so konzentriert und so ehrlich wie möglich nach Gründen für das Üben zu suchen.

1.1 Was mache ich hier auf der Erde?

Eine übliche Antwort könnte so klingen: Ich wurde einfach zufällig in meine Familie hineingeboren. Damit wurde ich zugleich in einen gesellschaftlichen Kontext gestellt, der sich im Laufe der Jahre erweitert hat, und ich versuche, mich in diesem Kontext geschickt und erfolgreich zu behaupten. Kann mich eine solche Antwort befriedigen? Kaum. Zumindest empfinde ich doch eine Sehnsucht danach, einen tieferen Sinn für mein Leben zu finden. Einen Sinn, der schon von Anfang an da war, kann ich ohne weiteres nicht finden. Ein von mir gegebener Sinn könnte eine Illusion sein. Woher kommt aber diese Sehnsucht? Ist sie nur eine Stimmung, oder sagt sie mir etwas? Wie kann man auf eine solche Frage überhaupt eine Antwort finden? Und welcher Art soll eine solche Antwort sein? Der Sinn meines Lebens kann nicht nur darin bestehen, ein guter Fachmann, ein guter Vater usw. zu sein. Das sind höchstens Aspekte eines tieferen Sinnes, den ich zunächst nicht finde. Die Antwort, die ich suche, besteht nicht aus ein paar hübschen Sätzen. Ich suche

eher so etwas wie eine neue, gesteigerte Art des Bewusstseinslebens, durch die ich mein Leben nicht vorwiegend passiv erleide, sondern es einem Sinn entsprechend aktiv gestalten kann. Liegt vielleicht der erste sichtbare Sinn meines Lebens darin, einen solchen Sinn lebenslang zu suchen? So oder so: Ich habe hier offensichtlich ein Defizit. Das führt weiter.

1.2 Bin ich schon «fertig»?

In Bezug auf Kinder ist bekannt, dass sie sich entwickeln. Sie lernen, sich aufzurichten, zu gehen, zu sprechen, zu denken usw. Ich bin aber erwachsen, müsste also mit der Entwicklung fertig sein. Aber die erste Frage zeigte, dass ich weit davon entfernt bin. Ich kann nicht erfassen, was ich hier auf der Erde mache, kann nicht einmal entscheiden, ob mein Hiersein sinnvoll oder zufällig und somit sinnlos ist. Könnte es sein, dass erwachsen zu sein bedeutet, ab einem bestimmten Alter für die eigene innere Entwicklung selbst die Verantwortung zu übernehmen? Wenn das so ist, kann es dann außerdem sein, dass die meisten von uns lebenslang «Schulschwänzer» sind, die diese Aufgabe nicht wahrnehmen? Wenn ich nicht bewusst und intensiv an mir, an meinem Bewusstsein arbeite, dann sage ich damit implizit: Ich halte mich für fertig, für perfekt. Wenn man dies so direkt ausspricht, findet man es eher lustig. Ich weiß natürlich, dass ich weit entfernt davon bin, perfekt zu sein. Ich weiß auch, dass sich jeder Pianist oder auch jeder Mathematiker lebenslang in seinem Fach üben muss, um sich weiterzuentwickeln. Ist das Fach «Menschsein» so viel einfacher als Musik oder Mathematik? Kaum. In eine Schule gehen, wo mir andere vorschreiben, was ich zu tun habe, das will ich

nicht mehr. Aber will ich mich selbst schulen? Wäre es nicht gerade das, was mich weiterführen könnte? Wodurch ich langsam wirklich «erwachsen» werden könnte?

1.3 Erziehe dich selbst!

Über dem Eingang zum Orakel von Delphi stand der Leitspruch: «Mensch, erkenne dich selbst!» Der Spruch ist offenbar widersprüchlich: Wer soll wen erkennen? Wie kann ich mich selbst erkennen? Dazu müsste in mir eine höhere Instanz, eine höhere Bewusstseinsstufe existieren, welche die niedrigere erkennen kann. Vielleicht auch sich selbst, aber das lasse ich jetzt offen. Zu dieser «höheren» Instanz habe ich zunächst keinen Zugriff. Ich kann aber die Entscheidung fassen: Ich gehe auf die Suche danach. Und ich finde dafür eine neue Formulierung: «Erziehe dich selbst!», die vielleicht leichter realisierbar ist.

1.4 Hat mein Bewusstsein Grenzen?

Würde ich alles verstehen, so hätte mein Bewusstsein keine Grenzen, und ich bräuchte auch nicht mehr an mir zu arbeiten. Das ist aber nicht der Fall. Was hindert mich denn daran, alles zu verstehen? Ich orientiere mich im Leben vorwiegend mithilfe meines Denkens. Aber wie mache ich das? Wie denke ich? Davon habe ich keine Ahnung. Das Denken muss also von der gesuchten höheren Instanz stammen. Wenn ich auf diese Suche gehe, dann bin ich eigentlich auf beiden Ebenen des

Bewusstseins aktiv: Die Sehnsucht mich weiterzuentwickeln, mich selbst, meine Lage in der Welt zu verstehen, kommt von «unten», aus dem gegebenen Bewusstsein, aber die Kraft und die Fähigkeit für diese Suche müssen von «oben» kommen. Der erste Schritt müsste demnach sein, die Grenzen meines gegebenen Bewusstseins abzutasten.

1.5 Ist das alles wirklich wichtig?

Jetzt könnte man sagen: Das sind vielleicht interessante Fragen, sie sind aber nicht wirklich maßgeblich für die Qualität des Lebens. Es wäre vielleicht schön, einen tieferen Sinn im Leben zu finden, aber ohne diesen lässt es sich auch gut leben. Für das viele Leid, dass man überall sieht, bin ich doch nicht verantwortlich. Man kann es aber auch so sehen: Wenn ich nicht weiß, wie ich denke, wie ich spreche, wie ich wahrnehme usw., dann habe ich doch keine Ahnung vom Leben. Weder von meinem eigenen noch von dem der anderen. Ich lebe in einer Naivität, die ich durch ein paar grundsätzliche Fragen, wie die oben, bloßstellen kann. Was kann ich wichtig nennen, wenn ich nicht weiß, *wie* ich dazu komme, etwas wichtig zu nennen? Muss ich mir die Themen meines Lebens dann nicht tatsächlich von anderen diktieren lassen? Wenn ich ein freier Mensch sein will, müsste ich doch wissen, *wie* ich erkenne, *wie* ich fühle, *wie* ich lebe – und vor allem, wie ich leben *will*. Will ich ein freier Mensch sein? Wenn nicht – dann ist es besser, gleich mit all diesen Fragen aufzuhören. Wenn ja – dann muss ich mich mit den Grenzen meines aktuellen Bewusstseins auseinandersetzen.

2. Übungen zum Abtasten der Fähigkeiten und Grenzen des gegebenen Bewusstseins – des Alltagsbewusstseins

2.1 Was will ich?

Es drängen sich gleich Antworten auf: Ich will ein besserer Mensch werden, ich will neue Erkenntnisse gewinnen und dergleichen. Es zeigt sich bald, dass diese Antworten zu seicht sind, zu sehr aus der Konvention kommen. Ich suche weiter. Was will ich wirklich? Wer fragt hier wen? Wieso weiß ich nicht, was ich will, und wieso kann ich wissen, dass ich das nicht weiß? Ich verstumme vor diesen Fragen und versuche, die innere Stille zu halten.

Statt der Stille nehme ich plötzlich ein Vogelgezwitscher wahr. Das lenkt mich ab und ärgert mich zunächst. Dann wende ich mich bewusst dem Gezwitscher zu. Das führt mich in eine andere Welt, zu einer ganz anderen inneren Erfahrungsqualität. Was für eine Welt ist das? Jetzt zwitschert ein zweiter Vogel. Dann werden sie beide still.

Ich kehre zu meinem Tasten im Inneren zurück. Was willst Du? Wer fragt das, wer will was? Ich fange an zu ahnen, dass hinter der Dunkelheit dieser Frage ein Erfahrungsbereich liegt, der stärker, lebendiger ist als mein Alltagsbewusstsein. Dass die Antwort nicht irgendein Satz sein müsste, sondern eine neue Erfahrungsqualität. Es taucht eine nächste Frage auf.