



1.8. Defokussieren - in die Weite öffnen

Dieser Aspekt fehlt oft in Meditationseinführungen. Man könnte sagen, dass hier bereits die Anleitung für Fortgeschrittene beginnt. Doch auch für Anfänger ist es wertvoll, sich dessen bewusst zu sein und frühzeitig mit dem Defokussieren zu beginnen.

Meditation ist keine Konzentrationsübung. Zwar benötigen wir anfangs Konzentration, um in einen meditativen Zustand zu gelangen, doch Meditation selbst ist offene und weite Achtsamkeit.

Wenn wir unser Bewusstsein in die Weite führen, beginnen wir, Gott zu erahnen.

Übung: Visuelles Defokussieren

Was Defokussieren bedeutet, lässt sich am visuellen Sinn leicht erfahren:

1. Halte beide Zeigefinger mit gestreckten Armen vor dich.
2. Fokussiere deinen Blick auf die Fingerspitzen.
3. Bewege die Arme langsam zur Seite, bis sie rechts und links neben deinem Körper sind.
4. Versuche während der Bewegung, beide Zeigefinger weiterhin im Blick zu behalten.

Dafür musst du deinen Blick zunehmend defokussieren. Am Ende sind die Finger nur noch am Rand deines Sichtfeldes – genau diese Weite der Wahrnehmung ist das Ziel.

Diesen Ansatz übertragen wir nicht nur auf den visuellen Sinn, sondern auch auf das Fühlen und auf die Gesamtheit aller Sinne.

Defokussieren bedeutet, nicht nur einzelne Empfindungen wahrzunehmen, sondern sich der Gesamtheit aller Sinneseindrücke bewusst zu werden. Dies führt uns zu einer allumfassenden Achtsamkeit im Hier und Jetzt.

Hier öffnet sich später die Sensitivität für den spirituellen Bereich.

Wie funktioniert das praktisch in der Meditation?

In der Meditation können wir beginnen, neben unserem Meditationsobjekt eine weitere Wahrnehmung gleichzeitig zu beachten. Zum Beispiel spüren wir sowohl die Berührung der Fingerspitzen als auch die Atmung. Dann nehmen wir eine dritte Empfindung hinzu – etwa den Druck des Untergrunds.

Nach und nach erweitern wir unser Bewusstsein: Wir spüren den Untergrund, die Fingerspitzen, die Atembewegung, hören ein Geräusch, bemerken einen Gedanken oder ein inneres Bild.

Alles gehört zum Da-Sein in diesem Moment.

Durch das Defokussieren erfassen wir schließlich alle körperlichen Empfindungen gleichzeitig, hören, was zu hören ist, und nehmen selbst subtile visuelle Eindrücke bei

geschlossenen Augen wahr.

Mit der Zeit dehnt sich unser Bewusstsein weiter aus – zunächst auf den Raum um uns herum, später auch in den geistigen Bereich.

Im Grunde würde dies auch ohne Übung von selbst geschehen, wenn wir lange genug meditieren. Indem wir dies bereits in der Meditation üben, bereiten wir uns auf diese Veränderungen vor.

Source URL: <https://baum-des-lebens.org/node/447>