

Einführung

— 16. Oktober, 2025 —

*Auf diesem Weg gibt es keine Träger,
nur andere Wanderer und Wegmarken.*

Meditation ist ruhiges, konzentriertes, aufmerksames, harmonisches *Sein*. Dieses ist jenseits meiner gewöhnlichen Welt von Gefühlen, Gedanken, Bildern, Wörtern, . . . , jenseits von Vorstellungen und Konzepten wie “hier Geist, dort Körper”.

Meine gewöhnliche Welt verschwindet in der Meditation nicht, aber sie ist nicht mehr wichtig, bestimmt mein Sein nicht mehr.

Meditation ist nichts Esoterisches. Ich kann das lernen – ähnlich wie Wandern in den Bergen – und immer weiter vertiefen. Was ich dabei allerdings *erfare* – in der Meditation und beim Wandern –, das kann ich weder lernen noch irgendwie sonst gewinnen, ausser durch *mein Tun*. Meditation ist Praxis, keine Theorie!

“Jenseits der Wörter... Praxis, nicht Theorie... was soll dann all das Geschreibsel hier? Setz dich hin, sei still, und lass los!”

Wenn du das *kannst*... und auch weisst, was loslässt...
was sucht *das* dann noch hier?

der Weg hier

Es gibt viele Motivationen und Zugänge zu Meditation. Auf dem Weg hier suche ich den Grund, den *Urgrund*, meines Seins. Dies *ist* ein Weg, wo jeder Schritt den nächsten gleichermaßen ermöglicht und begrenzt. Dabei brauche ich Ausdauer – eher Jahre als Monate –, Kraft, und den Mut, Schritte zu gehen und vieles loszulassen.

Wie die Meditation selbst ist auch der Weg dahin Praxis, keine Theorie. In der Einführung hier stehen zwar viele Wörter, *wirklich* wird das alles aber erst, wenn ich *zu machen* beginne. Dann kann ich auch die Wörter loszulassen beginnen.

Führung – Audios

Die hier gesammelten Audios *föhren* dich etwas auf dem Weg: die *Elemente* in grossen Schritten über den gesamten beschreibbaren Teil, die *Übungen* zu einzelnen Aspekten. Beide führen dich jeweils über eine gewisse Strecke und lassen dir dann die Ruhe um den dabei geöffneten Raum für dich zu erkunden, solange du das kannst und willst.

Diese Ruhe ist wichtig, denn es muss schliesslich *dein* Weg werden. Die Führung regt dich nur dazu an, ihn für dich zu finden, zu entfalten, und zu nutzen.

Wenn du einmal täglich etwa 20 Minuten übst, ist *eine* neue *Übung* pro Woche ein guter Ansatz. Für die *Elemente* benötigst du wahrscheinlich mehr Zeit, eher Monate als Wochen, da du hier den Weg erstmal für dich öffnen musst.

Elemente Sie öffnen in grossen Schritten einen Weg zum Ausgangspunkt der Meditation, und dieser Weg ist steil. Wichtig, er führt zur Meditation, *nicht* zu Erleuchtung und Ähnlichem. Das geht dann vielleicht aus der Meditation hervor, ist aber weit jenseits der Wörter, Beschreibungen, und Führungen.

Die Elemente sind in der Reihenfolge angeordnet, die sich für mich als gut erwiesen hat, und sie bauen aufeinander auf. Jedes versucht etwas in dir anzuklingen, was einen Prozess anstösst. Dieser ist auch mental, sein Kern ist aber tiefer, braucht daher Zeit. Das ist analog zur Situation wenn du klettern oder tanzen lernst: die Bewegungen hast du schnell gesehen, vielleicht sogar irgendwo notiert, es aber zu tun – das Klettern oder Tanzen, nicht nur die Bewegungen –, das ist eine ganz andere Sache.

So ist es auch auf dem Weg hier. Gehst du zu schnell, blockierst du auf der mentalen Ebene, stolperst über Argumente und Abwägungen, die dich im erfahrungslosen Raum verwirren, oder es kommen Wünsche, Hoffnungen, Träume, und Vorstellungen auf, die sich in *deiner* Welt festsetzen. Und dann? Wie beim Klettern und Tanzen: hast du einmal falsche Bewegungen integriert, braucht es viel Arbeit um diese zu korrigieren.

Zu jedem Element gibt es Bemerkungen, die einige seiner Aspekte aus meiner Sicht beleuchten, dich vielleicht inspirieren. Lies diese erst *nachdem* du das Element für dich erkundet hast.

Übungen Die Schritte der Elemente sind gross, lassen damit viele wichtige Aspekte unberührt. Diese kommen mit den Übungen zum Vorschein und laden dazu ein, den Weg umfassender zu erkunden. Du wirst dabei die Erfahrung machen, dass dieser Weg sehr viel tiefer geht und komplexer ist als du es beim ersten Mal wahrgenommen hast. Seine Entfaltung wird die deines Wesens über längere Zeit begleiten.

Die Übungen führen über deutlich kürzere Zeiten als die Elemente und du kannst sie in beliebiger Reihenfolge machen. Auch hier rate ich dir, sie nicht zu konsumieren, sondern das, worauf sie zu zeigen versuchen, für dich zu integrieren.

dein “Gewinn”?

Wie oben erwähnt, ist der Weg hier auf die Suche nach dem *Urgrund* des Seins, *deines* Seins, gerichtet. Ein grosses Wort! Es ist legitim, dass dich das nicht besonders interessiert: zu weit weg.

Auch wenn die ferneren Bereiche unerreichbar scheinen, lohnt sich der Weg vielleicht trotzdem, entstehen dabei doch Einsichten und Fähigkeiten, die auch im gewöhnlichen Leben sehr nützlich sind.

- Recht bald stellt sich die Fähigkeit ein, durch Konzentration auf den Körper und seine Funktion, schnell zu entspannen, auch aus aufgeregten Situationen heraus.
- Konzentration und *offene Aufmerksamkeit* werden sich durch die Übung sowohl in ihrer Stabilität als auch ihrer Feinheit immer weiter entwickeln.
- Das wichtigste “Ergebnis” wird aber sein, dass du dein eigenes Wesen immer tiefer erkennst und damit (emotional) widerstandsfähiger und insgesamt freier wirst.

Dieser Weg ist kein Wundermittel um an all dieses Wünschbare zu gelangen. Er ist nur eine praktische Möglichkeit um es zu entwickeln. Die Arbeit machst aber du. Das ist auf andern Wegen nicht anders. Trotzdem, schaust du nicht auch ein bisschen in die Richtung “Urgrund meines Seins”, dann ist der Weg hier vielleicht zu steil.

Praktisch

Meditation ist Praxis, keine Theorie, und das gleiche gilt für den Weg zum Ausgangspunkt. Dabei gibt es keine Notwendigkeit, irgendwelche vorgegebenen Formen zu befolgen. Es geht vielmehr darum, dass du *deine* Formen findest, und sie auch zunehmend zu verstehen beginnt. So sollst du auch die folgenden Bemerkungen nutzen, als Vorschläge, was du ausprobieren könntest.

Umgebung

Als Ort für die Übung wähle ich eine ruhige, etwas abgedunkelte Umgebung, in der es keine äusseren Störungen gibt, auf die ich reagieren müsste. Alles, was ich zwingend tun muss, habe ich entweder vor dem Beginn der Übung erledigt, oder mich versichert, dass ich es für die Zeit aufschieben kann.

Der *Übungsraum* kann ein dafür reserviertes Zimmer sein, oder auch einfach eine Decke (70 cm × 70 cm reicht) im Arbeits-, Wohn-, oder Schlafraum. Es ist einfacher in einem geschlossenen Raum zu üben, weil es weniger Störungen gibt. Mit mehr Erfahrung kann ich aber auch in der freien Natur meditieren.

Vorbereitung

An der Schwelle des Übungsraumes halte ich kurz inne um meine aktuell dominanten Gedanken, Gefühle, Sorgen, Bedürfnisse,... bewusst zurückzulassen. Will ich das überhaupt? Wenn nicht, was soll die Übung? Ich mache mir also *das* bewusst, dass ich loslassen *will*, dass es für die Zeit der Übung nichts gibt, was wichtiger wäre.

Ich mache einen Schritt in den Übungsraum, halte noch einmal kurz inne, und erinnere mich, dass ich alle Absicht und Erwartung zurücklassen, dass ich offen sein *will*. Dann gehe ich konzentriert und ruhig zu meinem Platz und setze mich hin.

in der Übung

Körperhaltung Beim *Sitzen* – wie diese Übungen auch bezeichnet werden – ist der Körper stabil und entspannt. Das kann “klassisch” sein, auf einem kleinen Sitzkissen mit verschränkten Beinen fest auf dem Boden (Lotus-Sitz), oder mit Hilfe einer kleinen Bank kniend, oder auch nur aufrecht auf einem Stuhl sitzend. Wichtig ist, dass das Becken solide ruht und die Hauptlast des Körpers trägt. Der Oberkörper ist aufrecht, lehnt nirgends an, und auch der Kopf ist frei, senkrecht über dem Becken. Die Hände liegen entspannt im Schoss, die rechte auf der linken. Die Augen sind geschlossen.

Der Körper bildet damit eine Pyramide, mit breiter Basis fest auf der Erde und mit der Spitze frei im Himmel. Er zeigt auf die Verbindung von Materie und geistig-spiritueller Sphäre, von Erde und Himmel, zeigt auf ihre Einheit.

Die Details deiner Körperhaltung sind nicht entscheidend. Wichtig ist: stabile Basis, aufrechte Haltung, Kopf senkrecht über dem Becken, alles möglichst unbewegt aber entspannt. Schmerzen sind nicht Teil dieses Weges. Treten sie auf, so ist deine Körperhaltung für dich falsch. Experimentiere etwas, wie du bequem und trotzdem konzentriert für einige Zeit ruhig sitzen kannst.

Bist du körperlich eingeschränkt, erkunde Haltungen, die für dich möglich sind und der Idee “Pyramide” nahe kommen.

zur Ruhe kommen Anfangs besteht die grösste Herausforderung darin, überhaupt zur Ruhe zu kommen, damit Raum für Anderes zu schaffen. Ruhe heisst: die Aktivitäten meines Wesens auf das Notwendige beschränken. Atmen muss ich natürlich, das Herz muss schlagen, und noch vieles Andere auch. An meine Einkaufsliste denken muss ich aber nicht, ebensowenig an den übrigen Wust meines Lebens.

“Muss zur Ruhe kommen” ist schnell gesagt, erfordert aber etwas Wissen und dann viel Übung. Ich habe mich natürlich schnell hingesetzt und kann etwas warten bis Atem und Herzschlag in ihrem ruhigen, regelmässigen Takt sind. Gedanken und Gefühle kommen aber unablässig hoch, und sie lassen sich nicht unterdrücken, auch mit viel Übung nicht. Sie werden durch den Versuch tatsächlich nur stärker (probier das aus!).

Was ich aber lernen kann: die spontan aufkommenden Gedanken und Gefühle ziehen lassen, sie wahrnehmen – und dabei viel von “mir” erkennen –, aber nicht festhalten. Dies erfordert Konzentration und viel Übung, denn der Drang, Gedanken- und Gefühlswelten weiterzuspinnen, ist zu Beginn erdrückend stark.

Anfangs wirst du etwas brauchen um in eine tiefere Ruhe zu kommen, wirst auch nach kurzer Zeit wieder von Gedanken oder Gefühlen aus ihr gerissen werden. Dies ist eine schwierige Phase. Versteife dich nicht darauf ruhig werden zu müssen, sondern lasse es geschehen. Was immer dich dabei stört – ein Jucken oder Hustenreiz, Gedanken- und Gefühlswelten, eine tolle Idee,... –, unterdrücke es nicht, sondern “erlöse” es, indem du dich eben kratzt, räusperrst und hustet, und wende dich von ihm ab. Dazu kannst du dich zum Beispiel auf die Körperhaltung oder auf bestimmte Körperstellen konzentrieren – höchster Punkt des Kopfes, Nasenspitze, Bauch, Becken,... –, oder du folgst dem Atem, dem Herzschlag. Erzwinge dabei nichts, sondern werde gelassen und lasse geschehen. Bleibe dabei aufmerksam und offen, ohne zu analysieren oder zu werten. Du wirst viel über dich und deine Funktion lernen und die gelassene Übung wird dich rasch weiter bringen.

Abschluss Gegen Ende einer Übung bin ich (meist) in einem tief entspannten und konzentrierten Zustand. Ich springe daraus nicht übergangslos in mein gewöhnliches Sein zurück, sondern lasse mir etwas Zeit dafür. Ein kurzes Ritual kann dabei helfen, beispielsweise *Gassho*, wo die beiden gestreckten Handflächen vor dem Herzen zusammenkommen, die Finger zeigen nach oben, die Unterarme sind horizontal.

Danach stehe ich auf und verlasse den Übungsraum ruhig und konzentriert.

Dauer

Für die (möglichst) tägliche Praxis solltest du 20...30 Minuten einplanen. Anfangs wird das nicht gehen, du wirst nur wenige Minuten ruhig bleiben können. Zwinge dich nicht zu mehr.

Die Audios hier sind so strukturiert, dass sie ein 20...30 Minuten Intervall ausfüllen. In den ersten *Elementen* gibt es dabei nur kurze Phasen der Ruhe, die in den späteren dann länger werden. Die *Übungen* sind deutlich kürzer, lassen dir damit mehr Zeit für dein Erkunden und Üben im zweiten Teil.

Längere Meditationen, gar Retreats mit mehreren Stunden Meditation täglich, solltest du erst ins Auge fassen, wenn deine Erfahrung entsprechend tief ist und du klar spürst, warum das für dich nun nötig ist.

Herausforderungen

Der Weg zur Meditation bringt auch Herausforderungen mit sich. Diese erwachsen aus meinen Erwartungen und aus der Tatsache, dass ich im Laufe meiner Entwicklung tief hinterfragt werde.

Erwartungen

In allen Traditionen gibt es schöne Vorstellungen von wunderbaren Erfahrungen, Erleuchtung,... und anderem mehr. Ich lasse all das fahren. Es kann mich nicht weiterführen, blockiert mich aber mit *meinen* falschen Vorstellungen dazu. Warum? Wie könnten Wörter und Bilder aus der gewöhnlichen Welt auf Zustände und Erfahrungen weit jenseits zeigen, auf etwas, was *ich* noch nicht kenne? Statt zu versuchen diese Geschichten zu entschlüsseln, suche ich die Erfahrung selbst, brauche sie auch notwendig.

Nur *sitzen*, ohne Absicht, ohne Erwartung, ohne Druck, die Stille und Leere aushalten. Alles Weitere wird sich spontan zeigen, ziemlich unerwartet, und es wird ganz anders sein.

hinterfragt

Auf dem Weg hier wird meine innere Struktur, meine Egos, ebenso beleuchtet und hinterfragt wie meine Vorstellungen und Konzepte von gut-böse, Körper-Geist, und ähnlichen Unterscheidungen. Das verunsichert, ist aber ein ganz gewöhnlicher Prozess vor dem Übergang zu einem umfassenderen Verständnis. Das Alte löst sich auf. Diese Destabilisierung muss ich aushalten, ohne gleich in irgendwelche Geschichten zu fliehen. Daher...

*... Schritt um Schritt
die Stärke meines Seins gemeinsam
mit der Feinheit meiner Wahrnehmung kultivieren.*

Austausch

Hast du irgendwelche Fragen oder Bemerkungen zu dieser Einleitung, auch zu den Übungen, oder möchtest du deine Erfahrungen teilen, schicke mir gerne eine Notiz (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).