

Einführung

— 18. März, 2026 —

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

Meditation ist eine Praxis um in eine immer tiefere Konzentration, geistige Klarheit und emotionale Gelassenheit zu kommen. Das ist ein Weg auf dem ich Schritt um Schritt stärker und feiner werde, damit gelassener und offener, und mein Wesen mit seinen vielfältigen Facetten und Automatismen immer tiefer wahrnehme und verstehe.

Meditation ist nichts Esoterisches. Ich kann das lernen – ähnlich wie Wandern in den Bergen – und immer weiter vertiefen. Was ich dabei allerdings *erfahre* – in der Meditation und beim Wandern –, das kann ich weder irgendwo lesen noch kaufen, ich kann es nur durch *mein Tun* Schritt um Schritt für mich selbst erschliessen. Meditation ist Praxis, keine Theorie.

am Anfang

Ich bin in einer lärmenden Welt, lärmend sowohl um mich herum als auch aus meinen Tiefen heraus. “*Setz dich einfach still hin, lass dich immer weniger berühren von den unablässigen Strömen von Gedanken und Gefühlen, und schaue nur, weit offen, aufmerksam, gleichmütig.*” Das ist schnell gesagt, aber nicht so einfach zu erreichen. Und dann ist es auch nur ein Teil dessen, was ich auf dem Weg benötige. Neben ruhig und offen sein braucht es auch verstehen, und das ist oft noch schwerer.

Den Weg hier gehe ich “auf zwei Beinen”. Auf dem einen *konzentriere ich mich und werde ruhiger*, auf dem andern *sehe und verstehe ich*. Diese beiden ermöglichen und begrenzen sich gegenseitig, erlauben schliesslich ein harmonisches “Gehen”. Dabei verlagere ich das Gewicht hin und her, zuerst in einer bewussten Anstrengung, und mit ziemlich holprigem “Gang”, doch schliesslich in einer runden Bewegung, die mich in eine sich öffnende weite und vielfältige “Landschaft” trägt.

Übungen

Die Übungen hier zeigen Hilfsmittel für dieses “auf zwei Beinen gehen”, den Beinen *Ruhe* und *verstehen*, das konkret allerdings sitzen ist, *sitzende Meditation*.

Ruhe Hier übe ich, mich tiefer und tiefer zu konzentrieren, dabei ruhiger zu werden, auch immer wieder in die Konzentration zurückzukommen, wenn mich eine äussere oder innere Störung herausgerissen hat.

Die äusseren Störungen kann ich für die kurze Zeit der Übung meist leicht vermeiden. Den inneren Lärm aber – die Ströme von Gedanken und Gefühlen, die mich berühren und beschäftigen –, den kann ich nicht so einfach dämpfen, schon gar nicht “abstellen”. Tatsächlich will ich das auch gar nicht, denn diese Ströme sind “Fenster in mein Wesen”.

verstehen Hier übe ich, mein Wesen mit seinen Kulissen und Automatismen immer feiner und tiefer zu “sehen”, zu “verstehen”, und das dann auch auszuhalten. Zuerst geht es darum, diese Ströme von Gedanken und Gefühlen überhaupt wahrzunehmen, dann um ihre Struktur: Welche Themen kommen auf? Woher kommen sie? Wie vergehen sie? Dabei nehme ich nur immer feiner wahr, ohne zu interpretieren, gar zu analysieren. Ich bemerke schnell, wie empfindlich diese Ströme auf “beobachten” reagieren, auch wie ich unwillkürlich (automatisch!) einige Themen nähre, andere unterdrücke. Schliesslich lerne ich mehr und mehr, diese Ströme einfach zuzulassen, ohne von ihnen abgelenkt, gar bestimmt zu werden.

“gehen” In der *Ruhe* kann ich meine inneren Ströme und die hinter ihnen liegenden Kulissen und Automatismen wahrnehmen. Dabei bemerke ich, dass diese sich durch “mein” *Sehen, Verstehen, und Aushalten* auflösen. Sie fallen nicht weg, aber sie bestimmen mein Wesen nicht mehr automatisch. Das ermöglicht eine tiefere Ruhe, in der sich feinere Aspekte des Wesens öffnen. Schritt um Schritt.

Audios Die Übungen führen verschiedene Hilfsmittel nach und nach ein, werden dabei umfassender und nähern sich typischen Meditationen an. Die Audios geben dazu jeweils einen Anstoss und lassen dich dann in der Stille zurück, damit du den geöffneten Raum für dich erkundest, solange du das kannst und willst.

Jede dieser Übungen kann einen Prozess anstossen und damit eine grössere Tiefe und Komplexität entwickeln, als es zuerst scheint. Lass dich inspirieren, passe an, was für dich nicht stimmig ist, erkunde. Erkunde auch die Widerstände, auf die du dabei vielleicht triffst. Solche “Kollisionen mit Kulissen” zeigen oft sehr tief.

Rituale

Im Umfeld der Übungen, und der Meditation selbst, gibt es hilfreiche Rituale. Beispiele sind das kurze, bewusste *Inne halten* vor dem Betreten des Raumes oder *Gassho* – die ausgestreckten Handflächen, Fingerspitzen nach oben, vor dem Gesicht oder dem Herzen zusammenbringen –, mit einer kurzen Verneigung vor dem Hinsetzen und am Ende. Dies wird manchmal als Ehrfurcht vor etwas, als Verehrung, ... interpretiert.

Ich nutze solche Rituale als Sprache des Körpers in der Kommunikation mit dem Geist. Erkunde das für dich. Lösen diese Bewegungen etwas aus in dir? Im Körper, in den Gefühlen, Gedanken? Kommen vielleicht Assoziationen hoch, durch die beiden Hände, durch ihre Berührung, durch die Verneigung? Wie ist das für *dich*, in diesem Moment? Und lösen diese Assoziationen vielleicht körperliche Empfindungen aus? Kommunikation? Die “vielleicht” hier sind ehrlich: all das kann sein, braucht es aber nicht. Erkunde.

Wie alles – wirklich alles! – auf dem Weg hier, sind auch Rituale nur Hilfsmittel, die du schliesslich zurücklassen wirst.

Geschichten

Kurze Geschichten beleuchten sowohl den Weg im Grossen als auch einige seiner Facetten, und sie zeigen viel weiter als es langfädige Erklärungen können. Diese Geschichten können ziemlich platt sein, manchmal auch regelrecht unmöglich. Es geht eben nicht um die eigentlichen Geschichten, sondern um die Analogien, die Resonanzen, die sie in meiner Vorstellung anregen. Damit können sich unerwartete Fenster auf die Übungen, auf die Rituale, gar auf mein Wesen öffnen.

Wie bereits bei den Ritualen gibt es auch für die Geschichten keine “richtige” Interpretation, kein “richtiges” Verständnis. Es gibt nur *deine* Erfahrung, die sich auf deinem Weg auch ändern wird.

Praxis

Meditation ist Praxis und natürlich tauchen dabei gerade am Anfang verschiedene praktische Fragen auf. Die folgenden Bemerkungen beleuchten die grundlegenden Aspekte. Wichtig, das sind alles *Vorschläge*, was du ausprobieren könntest. Es geht auf dem Weg hier nicht darum irgendwelche vorgegebenen Formen zu befolgen. Es geht darum, dass du *deine* Formen findest, sie zunehmend zu verstehen beginnst und, viel später, wieder frei wirst von ihnen.

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 Schlafräum. Es ist einfacher in einem geschlossenen Raum zu üben, weil es weniger Störungen gibt. Mit mehr Erfahrung geht das aber auch in der freien Natur, selbst in einem Bahnhof zur Hauptverkehrszeit.

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, vielleicht nach einem kurzen *Gassho* und einer kleinen Verneigung.

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-spirituelle 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 nimm es erstmal nur gleichmütig wahr, halte es aus, und schau, welche Türen sich dabei öffnen. Beginnt das aber deine ganze Aufmerksamkeit zu blockieren, dann kratzt du dich eben, räusperst dich, hustest. Sind es mehr Gedanken, die dich vereinnahmen, dann kannst du dich auf die Körperhaltung oder auf bestimmte Körperstellen konzentrieren – höchster Punkt des Kopfes, Nasenspitze, Bauch, Becken, . . . –, oder du folgst dem Atem, dem Herzschlag. Erzwingen dabei nichts, sondern 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. Manchmal hilft aber alles nichts. Dann brichst du die Übung ab, ohne dir irgendwelche Vorwürfe zu machen, und kommst wieder später zurück.

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 wie *Gassho* – ausgestreckte Handflächen, Fingerspitzen nach oben, vor dem Herzen, zusammen – kann dabei helfen. 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. Zwing dich nicht zu mehr.

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

Meditation ist nicht “nur gut”, sondern kommt auch mit Herausforderungen. Diese erwachsen zum einen aus meinen Erwartungen, zum andern aus der Tatsache, dass meine (bisherige) Persönlichkeit im Laufe der Entwicklung tief hinterfragt wird.

Erwartungen

In allen Traditionen gibt es schöne Vorstellungen von wunderbaren Erfahrungen, Erleuchtung, . . . und anderem mehr. Das hat hier, am Anfang des Weges, alles keine Bedeutung, vernebelt nur die Landschaft und ich verliere die Orientierung. Solche Begriffe und Konzepte sind nur Versuche, auf etwas zu zeigen, das erst sehr viel weiter auf dem Weg Bedeutung gewinnt, und sehr verschieden ist von dem, was all die Wörter und Vorstellungen hier, am Anfang des Weges, bedeuten können. Sich dazu Hoffnungen und Gedanken zu machen verlängert und erschwert den Weg, manchmal endlos.

Statt zu versuchen solche Geschichten zu entschlüsseln, suche ich die Erfahrung selbst, die Erfahrung, die ich in jedem Fall selbst machen muss. Also übe ich, mich immer feiner und tiefer zu konzentrieren und ruhiger werden, zu sehen und zu verstehen. . . und selbst diese Wörter zeigen nur auf den Rand der Erfahrung, um die es geht.

hinterfragt

Auf dem Weg hier wird mein aktuelles Wesen mit seinen Egos und Automatismen ebenso beleuchtet und hinterfragt wie meine Vorstellungen und Konzepte von gut-böse, Körper-Geist, und ähnlichen Unterscheidungen. Das verunsichert mich immer wieder, macht mich auch orientierungslos, wirft mich manchmal auch in Depressionen, denn ich habe meist keine unmittelbare Antwort auf aufgeworfene Fragen, sehe manchmal kein Land mehr. Auch wenn das im Moment jeweils schwer zu ertragen ist, das ist die ganz normale Situation vor dem Übergang zu einem umfassenderen Verständnis, wo sich das Alte auflöst bevor das Neue sich zu zeigen beginnt. Wichtig: Das muss ich aushalten, ohne in irgendwelche Erklärungen und Geschichten zu fliehen.

Kommst du auch in diese Verunsicherung und wird das Beunruhigende zu stark, zu schwer, dann lass es stehen – in der *Wolke des Nichtwissens*, wie das manchmal genannt wird. Versuche nicht, Antworten oder Lösungen zu erzwingen, das wird nicht funktionieren. Es erzeugt nur konstruierte Geschichten, oder Hoffnungslosigkeit. Gehe vielmehr an den Beginn der Übungen zurück, zur Wahrnehmung deines körperlichen Seins (Atem, Herzschlag, . . .) – daran gibt es keinen Zweifel! –, zur immer tieferen Ruhe. Beginne dann langsam die Vorstellungen, Konzepte und Automatismen zu betrachten,

die die Wurzel der Verunsicherung sind. Nur betrachten, und zulassen, dass sie sich auflösen.

Auf dem Weg hier...

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

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).