

## Stille und Meditation

**Stille.** Die bedeutsamsten Botschaften der Menschheit sind aus der Stille gekommen. Die Schöpfer der grossen Religionen, wie Jesus, Mohammed und Buddha erfuhren ihre Erkenntnisse aus der Stille. In der Stille begegnen wir uns selbst. In der Stille gelangen wir an die Wurzeln unseres Wesens und finden Antworten auf existentielle Fragen: Wer bin ich wirklich? Was bin ich wirklich? Was will ich wirklich? Was will ich am Ende meines Lebens erreicht haben? Was möchte ich der Nachwelt hinterlassen? Worauf möchte ich stolz sein können? Was sind meine Lebensziele? Was ist der Sinn des Lebens? Was ist der Sinn meines Lebens?

Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit nach aussen gerichtet. Wir suchen die Ursachen für unser Schicksal in der Aussenwelt und versuchen, andere Menschen und Situationen zu ändern. Die eigentliche Ursache liegt aber in uns selbst.

**Meditation.** In der Stille der Meditation gehen wir den Weg nach innen. Wir suchen nicht nach den Ursachen unseres Glücks oder Unglücks. Wir denken nicht darüber nach. Wir stellen keine Betrachtungen an. Wir beobachten einfach den unablässigen Strom unserer Gedanken, Gefühle und Empfindungen, ohne zu reagieren, zu bewerten, zu beurteilen, zu verurteilen, zu analysieren, zu bevorzugen, festzuhalten oder abzuweisen. Wir betrachten unsere Gedanken wie Wolken am blauen Himmel. Sie entstehen und vergehen, sie kommen und gehen. Wir selbst bleiben davon unberührt und unbeeinflusst. Auf diese Weise lösen wir uns von unseren Gedanken und Gefühlen, von unserem Ich, und entdecken unser wahres Selbst. Wir gelangen in den Raum des grenzen- und zeitlosen transpersonalen Bewusstseins, in dem alle Beschränkungen der individuellen Existenz aufgehoben sind. Wir werden frei von unseren Konditionierungen, Prägungen, Automatismen und Illusionen und vom Einfluss fremder Meinungen und Bewertungen.

**Analytische Meditation.** In der analytischen Meditation wird über ein Objekt meditiert und nachgedacht, über ein Thema, einen Gegenstand, eine Person, eine existentielle Fragestellung, ein einzelnes Wort, einen Satz oder einen ganzen Text.

**Inhalts- und gegenstandsfreie Meditation.** Die inhalts- und gegenstandsfreie Meditation kennt kein Objekt, kein Subjekt, keine Konzentration, kein Betrachten, kein Analysieren, keine Absicht, keine Fragen, kein Nachdenken, kein Ziel, kein Streben, kein Bemühen, kein Anstrengen. Einfach nur Bewusstheit und Achtsamkeit. Absichtsloses Beobachten der Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Wahrnehmungen. Absichtslose Absichtslosigkeit. Wenn der kleine Geist verschwunden ist, kann der Grosse Geist eintreten.

Die inhalts- und gegenstandsfreie Meditation ist an keine Religion, Weltanschauung, Philosophie, Tradition oder Person gebunden und kommt ohne Riten und Dogmen aus. Sie ist nicht an Ort und Zeit gebunden. Sie ist nichts Mystisches oder Elitäres. Sie ist kein intellektuelles Konzept oder eine Theorie, sondern eine persönliche Erfahrung,

die jedem Menschen unabhängig von seiner Weltanschauung und seinem Glauben offen steht.

**Zazen.** Die Meditation im Sitzen hat eine lange Tradition. Das Sitzen hat den Vorteil, dass Sie diese Körperhaltung über einen längeren Zeitraum beibehalten können, ohne sich zu bewegen. Prinzipiell ist es auch möglich, im Liegen zu meditieren. Dabei ist die Gefahr des Einschlafens grösser als im Sitzen, aber auf jeden Fall ist es besser, als gar nicht zu meditieren.

- Lassen Sie sich wirklich auf die Meditation ein und reservieren und nehmen Sie sich diese Zeit. Die besten Zeiten sind morgens zwischen Badezimmer und Frühstück und abends vor dem Abendessen. Fünf Minuten in fester innerer und äusserer Haltung bringen mehr als zwanzig halbherzige Minuten.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die nirgends einengt.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie während der Dauer der Meditation nicht gestört werden.
- Setzen Sie sich auf ein festes Sitzkissen, eine zusammengefaltete Decke oder einen Stuhl.
- Die Körperhaltung widerspiegelt die innere Haltung der absoluten Ruhe. Sie sitzen in einer stabilen und aufrechten Körperhaltung, die Sie während der gesamten Meditation aufrechterhalten können, ohne sich zu bewegen. Die Hände ruhen ineinander gelegt locker auf den Oberschenkeln oder auf den Knien. Die Augen sind geschlossen oder halb geöffnet.
- Sie atmen nun tief ein und richten Ihren Oberkörper ganz auf. Dann atmen Sie wieder vollständig aus und lassen die Muskelanspannung los. Sie spüren, wie Ihr Gesäss schwer und fest auf dem Kissen oder auf dem Stuhl ruht. Sie drücken Ihren Bauch leicht nach aussen. In dieser Haltung können Sie nun bequem längere Zeit aufrecht und ruhig sitzen.
- Wenn Sie Ihre Haltung eingenommen haben, dann konzentrieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung. Sie atmen durch die Nase und beobachten einfach, wie der Atem ein- und ausströmt, ohne die Tiefe oder den Rhythmus des Atems zu verändern. Nur beobachten.
- Die Gefühle und Gedanken, Empfindungen und Sinneswahrnehmungen, die ins Bewusstsein kommen, nehmen Sie einfach als aussenstehender und unbeteiligter Beobachter passiv und absichtslos wahr, ohne zu reagieren, zu werten, zu bewerten, zu beurteilen, zu verurteilen, festzuhalten oder abzuweisen. Lassen Sie sie einfach kommen und gehen, wie die weissen Wolken am blauen Himmel. Sie bleiben davon, wie der blaue Himmel, völlig unberührt und unbeeinflusst.

**Kinhin.** Die Meditation im Gehen ist weniger intensiv als die Meditation im Sitzen. Sie ist der Übergang von der Meditation im regungslosen Sitzen zur Achtsamkeit im Alltag.

- Gehen Sie ganz bewusst und spüren Sie den Boden unter Ihren Füßen. Wenn Sie barfuss gehen, dann nehmen Sie die Beschaffenheit, Struktur und Temperatur des Bodens ganz bewusst wahr.
- Die Körperhaltung beim Gehen ist aufrecht, die Schultern fallen locker nach unten, die rechte Hand umfasst die linke locker zur Faust geballte Hand auf Nabelhöhe. Der Blick ist nach vorne gerichtet. Wählen Sie ein Tempo, das Ihnen die volle Achtsamkeit erlaubt.
- Das Gehen ist keine Bewegungsübung, sondern eine Achtsamkeitsübung. Nehmen Sie alle Sinneseindrücke einfach wahr, ohne sie zu bewerten, zu analysieren oder darüber nachzudenken. Konzentrieren Sie Ihre Achtsamkeit ganz auf das Atmen und das Gehen.

**Ati – die grosse Vollendung.** Es ist einfach, zurückgezogen auf einer einsamen Alphütte oder einer Insel, fern von Menschen und störenden Lärmquellen zu meditieren. Die Bewährungsprobe ist der Alltag. Sie leben bewusst und achtsam. Ihr Geist ist wach und Ihr Herz offen. Der Alltag ist Meditation geworden. In Ruhe und Gelassenheit mitten drin sein.