

# MEDITATION FÜR ALLE

Kreativ meditieren.

**Wilfried Teschler**

Originalausgabe

Copyright © 2014 by Polarity Verlag

1. Erscheinen Mai 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Auch die auszugsweise Veröffentlichung oder Reproduktion jeglicher Art, abgesehen von  
Rezensionszitaten, bedürfen der Genehmigung des Verlags.

Polarity Verlag, Tönisvorst

Kehn 67

47918 Tönisvorst

Fon: 02156/9104000

E-Mail: [info@polarity-verlag.de](mailto:info@polarity-verlag.de) <http://polarity-verlag.de>

# Inhalt

[Inhalt](#)

[Intro](#)

[Vorab: Die beste Meditation](#)

[Vorab: Die schönste Meditation](#)

[Vorab: Die klügste Meditation Also,  
was ist Meditation?](#)

[Wie ist das bei der Meditation?](#)

[Das ist Meditation](#)

[Die Wortmeditation](#)

[Das Känguru im Wald](#)

[Systematische Morgenmeditation](#)

[Hinweise zur Morgenmeditation](#)

[Körperübung I](#)

[Stille Meditation I](#)

[Körperübung II](#)

[Stille Meditation II](#)

[Der Mittlere Weg](#)

[Einblick in die Zukunft](#)

[Ein Blick in die Vergangenheit](#)

[Normal!? Ja, Normal](#)

[Der tonlose Ton](#)

[Die Meditation:](#)

[Das Licht](#)

[Lichttherapie](#)

[Die Sonnenmeditation](#)

[Die größte aller Meditationen: Licht](#)

[Die Intelligenz wachsen lassen - Die Bauchnabelmeditation](#)

[Die persönliche Realität kennen, lassen und ändern](#)

[Ich lebe](#)

[Die Lebensmeditation](#)

[Die Meditationstechnik:](#)

[Das erste Standardbild:](#)

[Das zweite Standardbild:](#)

[Das dritte Standardbild:](#)

[Das vierte Standardbild:](#)

[Über die prinzipielle Bedeutung der einzelnen Standardbilder:](#)

[Eine "einfache" Form der Lebensmeditation:](#)

[Das ist Tod](#)

[Variation zum Thema Tod](#)

[Das ist mein Tod](#)

[Eine Erkenntnismeditation](#)

[Die Lebensrückschau](#)

[Radikalmeditation](#)

[Die Meditation: Das Leben](#)

[Und](#)

[Über den Autor](#)

[Kontakt & Links](#)

[Buchtipps](#)

## Intro

Das ist ein Meditationsbuch, das Ihnen hilft. Ja, ganz einfach hilft, so gut wie ein Buch, ein Text es vermag.

Das ist die Idee, das ist mein Konzept, das ist die Ausführung. Ob es Ihnen letztlich wirklich hilft, das kann ich nur vermuten, hoffen und wünschen.

Doch wer nicht versucht, dem gelingt erst recht nichts, eigentlich gar nichts. Das soll nicht so sein, deswegen ran an die Arbeit...

## Vorab: Die beste Meditation

Setzen Sie sich hin, lassen Sie alle Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Empfindungen und was sonst sein mag, geschehen.

> Kommentarlos >

ohne ...

bedingungslos einfach  
so

beobachtend ...

und sonst nichts.

## Vorab: Die schönste Meditation

Konzentrieren Sie sich auf den tonlosen Ton in sich.

Hören Sie ihn in voller Hingabe.

Bis er überall ist.

Lassen Sie ihn los.

## **Vorab: Die klügste Meditation**

Nehmen Sie sich ständig von Kopf bis Fuß wahr.

## Also, was ist Meditation?

Ich bin der festen Ansicht, dass das Informationsbedürfnis jedes Menschen befriedigt werden sollte. Wie das jeweils geschieht, mag offenbleiben, meine ich auch. Weiterhin bin ich der Ansicht und habe das Bedürfnis, keine Unsinnigkeiten, die sich recht klug anhören mögen, doch im Kern nichts wert sind, aufzuschreiben.

Ich fordere Sie auf, sich auf Meditation einzulassen, wenn Sie Meditation kennen lernen wollen und wissen wollen was Meditation ist. Weil niemand Meditation lernen kann, der sie nicht praktisch angeht. Bringen Sie mich bitte nicht weiter in die für mich unglückliche Lage, Meditation erklären, beschreiben oder Sie für Meditation begeistern zu sollen. Das will ich nicht, so einfach ist das.

Ich will Sie nicht über die Geschichte der Meditation, die vielen unterschiedlichen Ausprägungen, den Sinn oder Nichtsinn informieren, ich will Sie nicht von der Richtigkeit der Meditation überzeugen. Meditieren Sie einfach.

Hier gibt es Anleitungen zum rechten Meditieren (was das auch immer sein mag). Wenn Sie es tun, werden Sie Erfahrungen machen, sie werden sie loslassen müssen, um nicht in der Masse der Erfahrungen unterzugehen. Sie werden sich auf neue Erfahrungen freuen, vielleicht welche befürchten, sie festhalten und sie intensiver erleben wollen, Sie werden glücklich sein und auf eine ganz neue Art das Fluchen kennenlernen, Sie werden, Sie werden, ja und Sie werden das und das auch noch...

Das Ganze und noch viel mehr. Das Ganze kann ich hier nicht aufschreiben. Dem kann ich nur soweit Rechnung tragen, indem ich darauf hinweise, dass „ES“ das Ganze ist. Doch Schluss jetzt, ich muss mich dazu bringen hier Schluss zu machen, denn wenn ich erzähle, dann kann es leicht sein (ich kenne mich sehr gut dafür), dass ich einfach das sage, was ich nicht sagen will, nämlich das, was Meditation ist.

So empfehle ich es jedenfalls: Lesen Sie das ganze Buch/Büchlein durch, genießen Sie es. Oder schlagen Sie es einfach irgendwo auf (wenn Sie die Papirerausgabe besitzen) und fangen dort an zu lesen, wo Ihr Auge aufmerkt und „hängen bleibt“. Oder schauen sie im Inhaltsverzeichnis nach und suchen sich das heraus, was Ihnen von den Worten her, vom Gefühl her oder auch vom Bekanntheitsgrad der Worte zusagt.

Alles ist gut, jedes ist richtig, wenn Sie so wollen, denn es gibt kein Richtig und kein Falsch in der Meditation. Doch halt, so ist es nun doch wieder nicht.

Es gibt das Richtig und das Falsch, doch das ist nicht eng zu sehen. Gibt es keine Richtung und kein Ziel, dann ist nichts richtig und auch nichts falsch. Gibt es eine Richtung, dann gibt es ein Richtig und ein Falsch – jedoch immer in Bezug auf das Ziel.

## Wie ist das bei der Meditation?

Da scheint es ein Richtig und Falsch zu geben und gleichzeitig auch wieder nicht.

Einerseits, Meditation hat kein Ziel, jedenfalls kein offensichtliches. Andererseits kann man bei der Meditation vieles falsch machen.

Jedenfalls das offensichtliche Ziel ist nicht benannt oder auch nicht benennbar, es ist erlebbar. Da geht es lang, das muss ich Ihnen als potenziell Meditierendem sagen. Da geht es lang, das heißt Erfahrungen machen. Erfahrung mit der Meditation, mit dem Meditieren machen.

Das Meditieren ist die Meditation.

Jetzt habe ich es doch in Worte gebracht, was Meditation ist.

Hab Sie es verstanden?

Ist das begreifbar?

Ja, meinen Sie?

Gut!

Es sollte von Ihnen akzeptiert sein. Und selbst, wenn es das nicht ist, werden Sie es akzeptieren müssen, denn es ist so: Meditieren ist Meditation.

Warten Sie ab, wie sich das mit der Meditation hier entwickelt.

Es ist manchmal unverhofft, dass man eine Meditation beginnt.

Man will etwas wirklich wissen.

Man will etwas wirklich von oben bis unten in Erfahrung bringen.

Man will das, genau das!

Das ist eine Grundvoraussetzung für Meditation.

Man will es, man macht es, man realisiert es.

Bedingungslos und mit möglichst bester Konzentration.

Das ist ein Weg, der Weg oder noch besser gesagt, der Anfang eines Weges.

Man lässt sich auf das selbst gewählte Thema mit Haut und Haare ein.

So lange bis „man es hat“.

So lange und nicht länger, denn dann, irgendwann hat man es.

Und bei einer anderen Meditation ist es wieder anders. Denn, wenn das Meditieren Meditation ist, wann hört es auf?

Die Antwort ist so einfach wie unlogisch, wie logisch: Nie.

Es gibt ein Richtig und auch nicht, es gibt einen Anfang und kein Ende.

Der Autor definiert nicht das, was Meditation ist und tut es dennoch?

Ich kann von mir sagen: Ich habe mit Hilfe von Meditation Schmerzen, Dummheiten, Idiotien, Irrtümer, Krankheiten, Nervositäten, Krämpfe, ganz allgemeine Anbindungen, Angst, Ängste und... verloren, doch was ich gewonnen habe? Bestenfalls kann ich sagen: „Mich habe ich gewonnen“ oder „Ich bin zu dem, was ich bin, geworden“.

Doch das sage ich nur auf Grund sozialer Konvention, einfach, weil ich mich einigermaßen realitätskongruent / verständlich ausdrücken möchte.

## Das ist Meditation

Meditieren Sie, denn das ist Meditation. Dann haben Sie die (erste?) Erfahrung. Gleich ob Sie die Aussage akzeptieren, verstehen oder auch nicht: Das ist Meditation.

Was ist zu lernen und zu beachten beim Meditieren?

Ich breite vor Ihnen ein Kaleidoskop von Meditationen aus.

Alle sind kreativ, alle schillern bunt und können verführen, manchmal kann man gar nicht wissen, was denn die richtige Meditationsform für einen selbst ist.

„Machen Sie sich damit keinen Kopf“, wie man so schön sagt. Hier werden Sie aller Wahrscheinlichkeit nach fündig. Für jeden Geschmack - auch den ausgefallensten - sollte eine Meditationsform dabei sein. Deswegen nochmals eine mögliche Inspiration für Sie:

Schlagen Sie den Text irgendwo auf und setzen Sie sich mit dem so Gefundenen auseinander. Oder lesen Sie Zeile für Zeile, Satz für Satz und entscheiden Sie sich, nachdem Sie alle Meditationen gelesen haben, für die Eine oder die Andere, doch entscheiden Sie sich. Oder...

Hier ist die erste Meditationsform.

**Anmerkung:** *Die Meditationsform ist der Rahmen, in dem Meditation geschieht. Meditation ist das wie auch immer geartete Geschehen.*

## Die Wortmeditation

Die Wortmeditation ist eine wunderbare und in manchen Phasen eine wundersame Meditation. Sie nimmt im Verlauf Kurven und Schlenker, die sekundenbruchteile vorher noch nicht erahnbar, geschweige denn sichtbar sind. Die Inhalte können aber auch durchaus langweilig und miesepetrig daherkommen. Das alles ist nicht vorhersehbar. Es kommt eben auf den Meditierenden, seine Lebenserfahrung, seine Lern- und Lebenssituation an.

Naja, wie kann es anders sein, wie sollte es anders sein, bei einer Meditation, die auf klüger werden, Lösung der allgemeinen menschlichen, wie auch der individuellen Dummheit/Dumpfheit und zudem auch der Beseitigung großer Teile des Nichtwissens und vieler persönlicher Irrtümer abzielt.

Warnung! Wer diese wie die folgende Meditation regelmäßig nutzt, wird sich aus der trüben Masse der Besserwisser als jemand, der es wirklich besser weiß, hervorheben.

Genug der Prognosestellung - hin zur Übung.

Ich weiß noch, wie ich zu dieser Meditation kam. Es war ein Gefühl, es war wie eine Gewissheit, die mich leitete.

Mir war unwohl, wenn ich bestimmte Worte hörte oder sie auch selbst aussprach. Ganz normale Worte, nichts Außergewöhnliches, nichts außerhalb des gewöhnlichen Sprachgebrauchs. Einfache Worte wie du und ich, wie Stadt, wie Landflucht oder auch Zeitung. Ich hatte immer wieder ein Gefühl unbestimmter Herkunft, das ich in etwa so beschreiben konnte: „Da stimmt etwas nicht“. „Das ist nicht so, wie das gesagt wird.“

Mehr fand ich nicht, zu mehr hatte ich keinen Zugang. Eine rechte und zufriedenstellende Antwort hatte ich nicht, wollte ich aber. Ich wollte meinem eigenartigen Unwohlsein auf die Spur kommen und es möglichst auch noch aushebeln. Das ist mir gelungen und ich habe damit die Grundlage / Grundstruktur für eine Reihe weiterer Meditationsformen gelegt.

Das war sehr einfach.

Ich suchte mir einen Begriff, den ich, wie ich es damals sagte, näher kennenlernen und dem ich auf den Grund gehen wollte.

Mir ist nicht mehr in Erinnerung, welcher es damals war. Doch was ich damals wahrnahm, das ist mir schemenhaft im Gedächtnis geblieben.

Ich wunderte mich über mein - durch den Begriff ausgelöstes - intensives Erleben.

Ich wunderte mich über die Plastizität, die ausgelöste Dreidimensionalität des Erlebens und der Erfahrungen. Sie waren durchdringend – existenziell, vom ersten Kontakt mit dem Wort, bis hin zu der für mich erschütternden Erfahrung, des Auflösens jeglichen Inhalts, der Erfahrung der Leere des Wortes.

Jetzt erinnere ich es wieder.

Es war das Wort „Liebe“.

Ich lade Sie zur Meditation ein.

Nehmen Sie angenehm Platz, im Stuhl oder Sessel und auch in sich selbst. Das ist ein wichtiger Teil einer jeden Meditation, die ich Ihnen hier vorstelle. Sollte eine Meditation eine andere Haltung nötig machen, werde ich es im Text mitteilen.

Also, nehmen Sie bitte eine angenehme Haltung, innen wie außen ein. Lassen Sie sich zur Ruhe kommen und atmen Sie bewusst - und zudem etwas tiefer als gewohnt - zunächst aus und dann noch etwas tiefer ein.

Das an sich wäre schon eine Meditation. Doch sie ist sehr wahrscheinlich zu schwierig für einen Meditationsanfänger. Und: Ich habe die Erfahrung gemacht: Der Mensch will, mag, möchte erleben. >>> Vielleicht damit er merkt, dass er lebt und lebendig ist. Und: das bietet keine minimalistische Meditation.

Weiter mit der Anleitung:

Lassen Sie sich zur Ruhe kommen und atmen Sie bewusst - und zudem etwas tiefer als gewohnt - zunächst aus und dann noch etwas tiefer ein.

Dann lassen Sie das Wort „Liebe“ - etwa einen (empfundenen) halben Meter vor Ihrem inneren Auge entstehen, sich entwickeln, lassen Sie es sich bilden.

Betrachten Sie es so, wie es sich darstellt.

Groß - klein - in Farbe - welche Schriftart und stellen Sie fest, welche allgemeinen und speziellen Eigenschaften dieses vor Ihnen aufgetauchte Wort hat?

Wenn Sie das Erleben haben, darüber Bescheid zu wissen, atmen Sie bitte noch einmal tief ein und verabschieden sich von dem visualisierten Wort.

Lasse Sie nach dieser - wahrscheinlich und zugegebenermaßen kurzen - Meditation Ihre Erfahrungen „einfach so“ nachwirken. Lassen Sie sich die Erfahrungen auswirken, spüren Sie nach, wenn sie möchten und es Ihnen passt.

Das war eine Einstimmung in diese Meditation.

Weiter geht es.

Nehmen Sie wieder die innere und äußere Meditationshaltung ein, lassen Sie das Wort „Liebe“ wie vorhin erscheinen.

Schauen Sie es sich kurz an, realisieren Sie es.

Und ... lassen Sie es auf sich wirken.

Mehr nicht.

Denken Sie sich nichts bei dem, was Sie nun erleben, lassen Sie es „einfach so“ und bleiben Sie außerdem ständig in Kontakt mit der Visualisierung.

Wie gesagt: ganz einfach „nur so“.

Wenn Sie möchten, lassen Sie das Wort „dort“ einfach stehen und ziehen sich von ihm zurück. Lassen Sie es einfach „da“ stehen.

Atmen Sie bitte tief durch, sein Sie wieder ganz und vollständig hier auf dem Stuhl oder im Sessel.

Wie war die Wirkung der Wortmeditation auf Sie?

Meiner Erfahrung nach kann sie von keiner Reaktion, bis hin zu einem bombastischen Erlebnis reichen. Die Reaktion ist abhängig von dem energetischen Inhalt des Wortes und dem Zustand des Resonanzkörpers, die miteinander in Beziehung treten und miteinander agieren.