



Die Praxis

Dein Blatt für die vierzig Tage

Alles, was du brauchst. Die Praxis dauert dreißig Minuten, die Kurzform fünfzehn. Die Reihenfolge der Phasen ändert sich nie.

DIE VIER PHASEN

1 Versammlung

Vollform 5 · Kurzform 2 min

Aufrecht sitzen, Augen zu. Körper, innere Lage, das Tiefere darunter: nur wahrnehmen, nichts verändern. Und bemerken: Da ist einer, der das alles wahrnimmt.

SEHEN LASSEN

2 Sinken

Vollform 8 · Kurzform 4 min

Gewicht abgeben. Gesicht, Stirn, Kiefer weich. Mit jedem Ausatmen tiefer, unter die Gedanken, in die Mitte der Brust. Ausatmen etwas länger als Einatmen. Am Ende des Ausatmens darf eine Pause sein, die du nicht machst.

DAS HALTEN AUFGEBEN

3 Schwingen

Vollform 8 · Kurzform 4 min

Auch das Sinken loslassen. In der Stille bleiben, dem Lebendigen Raum geben. Atem und Herz gehen von selbst. Wenn etwas kommt: da sein lassen. Wenn nichts kommt: die Bereitschaft war da.

NICHTS ERZEUGEN, NICHTS FESTHALTEN

4 Verankern

Vollform 7 · Kurzform 3 min

Die Umkehr. Alles Wahrgenommene in den Hintergrund, und still fragen: Wer ist es, der schaut? Keine Antwort greifen; jede Antwort kommt und geht. Mit der Zeit auch die Frage sinken lassen.

UMWENDEN

Widmung

Vollform 1 · Kurzform 1 min

Mit einem Atemzug: Bring das, was geschehen ist, still dar. An einen Menschen, oder an das, woran dein Herz sich wendet.

DARBRINGEN

Der Anker: tief und in der Mitte, das Herz, nicht die Stirn. Wenn du magst, zu Beginn eine Hand aufs Brustbein: Das ist der Ort. Klarheit entsteht als Folge der Ruhe.

Die Praxis endet in Stille, immer. Keine Musik, kein Nachdenken, kein Festhalten.

DIE VIERZIG TAGE

TAGE

1–10

Einrichten

Fester Ort, feste Zeit. An knappen Tagen ist die Kurzform (15 min) ausdrücklich erlaubt, besser als Ausfall.

TAGE

11–25

Stabilisieren

Die Vollform. Widerstände sind kein Hindernis, sondern Material.

TAGE

26–40

Verfeinern

Die Stille zwischen den Phasen wächst von selbst. Die Verankerung bleibt die Frage.

Verbindlichkeitspartner: eine Nachricht am Tag genügt: „gesessen“. Name:

DIE APOTHEKE

Versammlung = Klarheit

Sinken = Beruhigung

Schwingen = Öffnung

Verankern = Tiefe

Die Gewichtung darf nach Bedarf wandern, die Reihenfolge nie.

Im Alltag

Türschwellen · Warten · der Moment, bevor du ein Gespräch beginnst: drei Atemzüge am Herzanker, mehr nicht. Nach dem Aufwachen, nach Bewegung, nach echter Berührung ist dein System von selbst offen: Diese Fenster nutzt man, man erzwingt sie nicht. Und etwa fünfzehnmal in der Minute, am Ende jedes Ausatmens, ist ein Moment, in dem noch nichts entschieden ist. Du hast ihn jetzt.

Das Prüfkriterium

Nicht deine Erlebnisse im Sitzen. Kommt etwas? Geht es? Dann ist es Inhalt, wir ehren es und kehren um. Die Frucht der Praxis zeigt sich daran, wie du morgen früh den ersten Menschen ansiehst, der dir begegnet.

yato yato nīścarati manaś cañcalam asthīram · tatas tato niyamyaitad ātmany eva vaśam nayet

„Wohin auch immer der unstete Geist entweicht, von eben dort führe man ihn zurück und bringe ihn heim ins Selbst.“

Bhagavad-Gītā 6,26

Teil II · Der Klang und das Gefäß · Samstag, 31. Oktober 2026, Schloss Kränzlin. Für alle, die die vierzig Tage gegangen sind.

Warum du bist, wie du bist

Die Welt ist ärmer als du

Was du erlebst, ist eine Auswahl aus einem reicheren Möglichkeitsraum, auch das, was du für dein Ich hältst. Diese Auswahl folgt drei Kräften.

Strömung

zieht dich in die vertrauten Bahnen, die Furchen, die Jahre gegraben haben

„Ich wollte ruhig bleiben, und sagte denselben Satz wie immer.“

Rauschen

streut in alle Richtungen: Ablenkung, Flackern, aber auch Spontaneität und Überraschung

das Springen der Gedanken beim Stillsitzen

Zirkulation

die Bewegung ohne äußere Ursache, die nie aufhört, das Lebendige in dir

die ruhige Eigenbewegung nach dem Aufwachen

Du bist nicht die Strömung, du bist der, dem sie erscheint.

Pointer-Zustände, die Täler deiner Landschaft

Stabile Konfigurationen deines Erlebens: Stimmungen, Reaktionsmuster, Selbstbilder. Die Strömung findet sie, du wählst sie nicht. Mit Willenskraft verlässt du ein Tal vorübergehend; auflösen kannst du es nur, indem du die Landschaft veränderst. Das tut die tägliche Praxis.

DREI PRÜF-FRAGEN FÜR DIE TIEFE

- 1 Kehrt er zurück, wenn ich kurz hinausgehe?
- 2 Bleibt er im Hintergrund, egal was ich tue?
- 3 Überdauert er veränderte Lebensumstände?

Einmal ja: Mulde (Tagesstimmung). Zweimal: Tal (Reaktionsmuster). Dreimal: tiefes Tal (Selbstbild).

DREI KONFIGURATIONEN

eingerstet · Strömung dominiert, kleine Mittel prallen ab

schwingend · Zirkulation dominiert, wach, offen

im Übergang · Balance, hier wirkt die kleine Ursache groß

Veränderung ist keine Frage der Anstrengung, sondern des Ortes und des Moments.

Die drei Schichten

SCHICHT	WAS DORT WOHT	WIE DORT GEARBEITET WIRD
Materie	Körper, Chemie, Schlaf, Energie	messen, ändern, ergänzen
Psyche	Gefühle, Gedanken, Konflikte	sprechen, klären, durcharbeiten
Identität	was du bist, jenseits von Fühlen und Tun; Sinnfragen, Lebensschwellen	Stille, Selbsterforschung, die Frage

Die Schichten sind autonom: Trauer ist nicht „eigentlich“ Serotonin, eine Sinnkrise nicht „eigentlich“ eine Depression. Wer auf der falschen Schicht arbeitet, müht sich redlich, und vergeblich.

Die Regel der angemessenen Intervention

1 Welche Schicht?

Arbeit an der falschen Schicht ist vergebliche Mühe.

2 Welche Tiefe?

Mulden reagieren auf kleine Mittel; tiefe Täler brauchen Landschaftsarbeit über Wochen.

3 Welcher Moment?

Eingerastet prallt das Mittel ab, im Übergang wirkt es groß.

Die Kohärenzpraxis ist keine Punktmaßnahme, sie ist tägliche Landschaftsarbeit auf allen drei Schichten. Deshalb wirkt sie langsam. Und deshalb wirkt sie wirklich.

Was die Wissenschaft sieht

Versammlung übt die Innenwahrnehmung (Insula), Gefühle werden früher reguliert.

Sinken löst die Entspannungsantwort aus: Vagus, Herzratenvariabilität, Blutdruck; bei etwa sechs Atemzügen pro Minute schwingen Atem, Herz und Blutdruck im Takt.

Schwingen lässt das Erzählnetzwerk (DMN) leiser werden, weniger Grübeln, mehr Einsicht.

Verankern gehört zur dritten Meditationsfamilie: nicht Aufmerksamkeit auf etwas, sondern ihre Rückwendung. Abstand zu Selbstbildern, weniger Stressphysiologie.

Meditation ersetzt keine Behandlung; sie verändert die Bedingungen.