



WOZU eigentlich Meditation?

An der Quelle - Inkommensurable

Von Wolfgang Lugmayr, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer

Die Meditation begleitet mich nun seit etwa 10 Jahren. Damit begann ein wunderbarer Weg an meine Quelle, ein Weg in die persönliche Freiheit.

Es rauscht im Blätterwald. Vieles wird geschrieben über Meditation und wie es in unserem Gesellschafts-System üblich ist, werden damit zumeist Erwartungen geschürt. Es ist tief in uns verankert, dass alles, was wir abseits unserer täglichen Pflichten tun, „für etwas gut“ sein soll, sonst brauchen wir es eigentlich nicht zu tun.

Lese ich etwas über (die eng mit Meditation verbundene) Achtsamkeit, erhalte ich dann sogar den Eindruck, dass es zu unseren Pflichten gehört, etwas Gutes für uns zu tun, es geht ja um unser Wohlbefinden. Um das Thema Achtsamkeit wird aktuell richtiggehend ein Hype aufgebaut. Pflichten und Erwartungen erzeugen aber oft Druck, machen uns Angst. Ein weiteres Hamsterrad beginnt sich zu drehen, das Hamsterrad des Wohlbefindens.

Mit einer Erwartung beginnt nun auch die Reise zur Meditation, an die Quelle. *Warum liest du gerade diese Zeilen?* Hier möchte ich ansetzen.

Meditation bringt dich aus der Erwartung, etwas zu erwarten.

Es wird erwartet, dass man gleich zu Beginn eines Seminars (oder „Retreats“, wie es im Meditations-Umfeld so schön heißt) die Frage stellt: „*Was erwartest du von diesem Seminar?*“. „*Was möchtest du erreichen?*“. Diese Erfahrung habe ich viele Male gemacht, als ich zu Beginn meiner „Karriere“ als Meditationslehrer meine Retreat-Konzepte mit Wellness- oder Bildungseinrichtungen besprochen habe“.

Ich war lange damit beschäftigt, zu erläutern, warum ich meine Kurse mit der Frage: „*Wer bist du, der hier mit mir meditiert?*“ beginne und dass es eigentlich nichts zu erreichen, keine Ziele, gibt ... außer gemeinsam zu SEIN, Meditationstechniken zu praktizieren und Empfindungen in sogenannten Sharings (noch so ein „Meditations-Ausdruck“) auszutauschen. Der Lehrer begleitet dabei, doch er belehrt nicht. Alles andere passiert von selbst.

Warum sollen die Leute dann für dieses Seminar bezahlen und hingehen? Wir brauchen ausführliche Erläuterungen und Ziele.

Nun ist eine Grenze erreicht, wo der Meditationslehrer in mir STOP schreit (*innerlich natürlich, ich möchte meinen Gesprächspartner ja nicht erschrecken*). Nicht das ich nicht Konzepte schreiben möchte und ich mag den kreativen Prozess der Schaffung bunter Marketing-Materialien, doch wird in diesem Punkt direkt auf Sand gebaut. Es entsteht möglicherweise ein wunderschönes Haus. Doch das Fundament ist sehr trügerisch, denn es wird erwartet, etwas zu erreichen. Dieses Gefühl begleitet uns durch das Seminar. Das Ego darf das Seminar begleiten, doch nicht antreiben ... dazu später mehr.

Meditation steht in seiner ursprünglichsten Bedeutung für einen Zustand und zwar für den „Zustand des Lebens im aktuellen Moment, im Hier und Jetzt“ und der grundlegende Zustand der Achtsamkeit, nämlich „nachhaltig darauf zu achten, dass es mir gut geht“, führt uns unter Anderem in die Meditation.

All die Begriffe, die wir nun zu Meditation lesen und hören, wie „Stille/Bewegte Meditation“, „Ausdruckstanz“, „Herzatmung“, „Meditationsreise“, „Vipassana“, „Zen“, „Mantra-Gesang“, „Yoga“, „Wyda“, „Kontemplation“, „Achtsamkeit“, aber auch zum Beispiel das „Stricken“ und „Angeln“ sind – *wenn man mit all seinen Sinnen dabei bleibt, also bewusst ist* - Werkzeuge, um in einen Zustand von Meditation zu kommen, DEM NATÜRLICHSTEN UNSERER LEBENSZUSTÄNDE – DEM SEIN, dem Lebens-Sinn.

Das Leben ist der Sinn, darum brauche ich auch nicht danach zu suchen.

Es soll bei Meditation nicht darum gehen, „Gedanken abzuschalten“, „aus dem Denken zu kommen“, aber wir dürfen lernen dieses Denken als Werkzeug zu sehen, anstatt als unseren permanenten Antrieb.

Auch wenn man die hier vorrangig östlichen Philosophien zu Meditation und Achtsamkeit missverständlich deuten kann: Denken – mit seinen Auslösern, Verstand und Ego - ist nichts Schlechtes oder Schädliches oder gar der „Chef“, es ist unser Verbündeter. Es schafft die Grundlagen für unsere Innere Entwicklung. Wir nehmen es als Werkzeug dann in die Hand, wenn wir es brauchen - ganz liebevoll und bewusst - und am Ende legen wir es wieder aus der Hand, mit herzlichem Dank.

Bewusst angewendetes Denken darf Teil von Meditation sein.



Der Zustand Meditation und unsere Innere Quelle



In jedem von uns gibt es einen Raum der absoluten Nichtberührung mit Allem und Jedem, den „Nullpunkt“ – ich habe dafür den wunderschönen Begriff „**Inkommensurable**“¹ gefunden. Es ist der Raum, der nicht misst, der nicht vergleicht. Es ist gleichzeitig eine Nichtexistenz und doch das Wahre Sein (es ist im Übrigen auch der Punkt, an dem die ganzheitliche Selbstheilung beginnt und die Meditation mit Heilaspekt ansetzt).

Kommen wir zu einigen Fragen, die sich Menschen in Sharings (*Gespräche auf Augenhöhe, die nicht auf Frage/Antwort basieren*) immer wieder stellen, es sind essentielle Gedanken:

*Wer bin ich wirklich?
Achte ich auf mich?
Bin ich noch der Mensch, der auf diese Welt gekommen ist?
Lebe ich mein eigenes Leben?
Mache ich das, was ich wirklich möchte?*

Meditation unterstützt dabei, sich diese Fragen mit der Zeit selbst zu beantworten. Basis dafür ist die Erkenntnis, dass das sogenannte ICH aus zwei Anteilen besteht ... und nein, diese Spaltung ist KEINE Krankheit, das ist keine Abnormität, das ist Bewusstheit.

Die zwei Anteile des ICH

Östliche wie westliche Philosophien teilen das ICH in

- „*Fremd-Ich*“ (Ego) und
- „*Eigen-Ich*“ (Selbst) auf.

Als Selbst komme ich auf die Welt und mit jedem äußeren Einfluss (Eltern, Schule, Experten, Unterhaltungsmedien) wächst der Ego-Anteil, bis das Ego zu unserer eigentlichen Existenz wird.

Das Ego nährt den Verstand, trifft nun alle lebenswichtigen Entscheidungen, es vergleicht, wertet und erwartet permanent Resultate und Erfolge. Es macht Druck. Darum soll es nun im Leben gehen, es wird zum „Leben“. Auf unser Wohlbefinden wirkt sich das allerdings abträglich aus, auch wenn oft kein unmittelbarer Zusammenhang hergestellt wird.

Das Selbst, in dem unsere tatsächlichen Talente, Möglichkeiten und Aufgaben liegen, zieht sich mehr und mehr in das Unterbewusste zurück, je weiter wir uns von diesen tatsächlichen Möglichkeiten wegbewegen. Es wird zum „Geist“, zu einer flüsternden Stimme des Unterbewussten.

Das Selbst wartet darauf, wieder entdeckt zu werden. Ist dies nicht der Fall, setzt es Signale. Es bedient sich der Intuition. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, werden krank, physisch wie psychisch. Körper und „Geist“ bewegen sich in unterschiedliche Richtungen.

Damit beantwortet sich auch die Frage von selbst, ob „**denn Kinder schon meditieren sollen?**“. Diese Frage braucht sich gar nicht zu stellen. Kinder kennen ihre Möglichkeiten am allerbesten, sie kommen damit auf die Welt und das ist noch nicht so lange her. Der Meditationslehrer lässt dem Kind seine Entwicklung, begleitet liebevoll und teilt seine Erfahrung.

¹ Gefunden im Buch „Anam Cara – Das Buch der Keltischen Weisheit“, von John O'Donohue



Ich möchte nun noch zu einigen weiteren Fragen aus Sharings kommen:

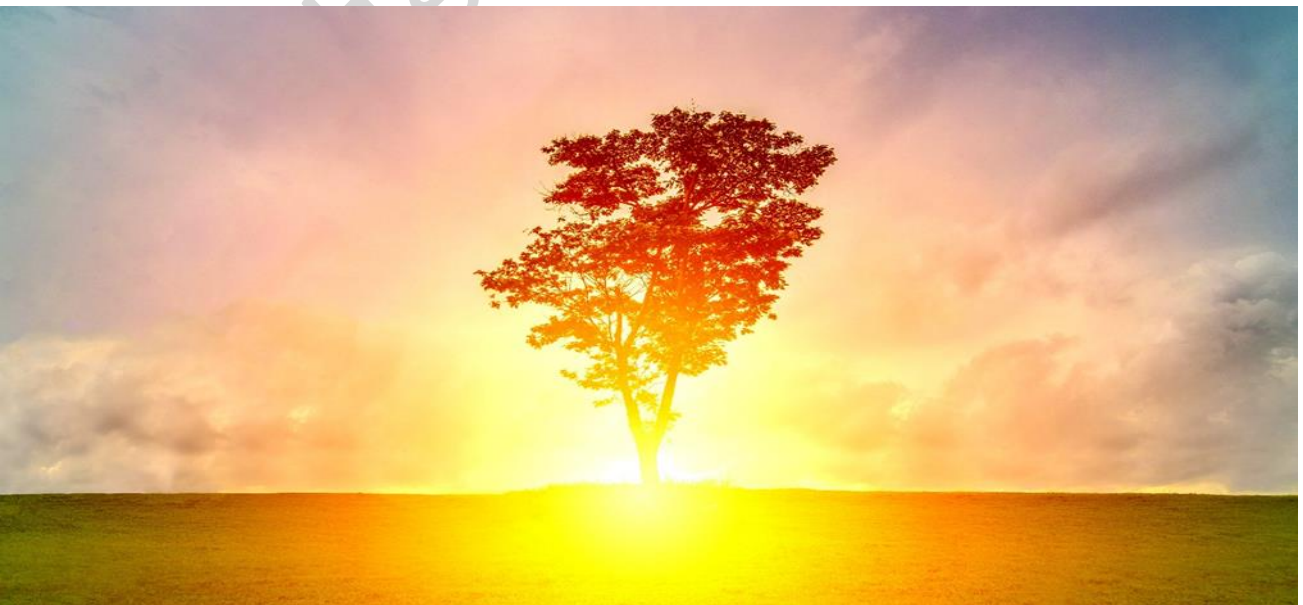
*Was kann ich tun, um wieder in mein Gleichgewicht zu kommen?
Wie entdecke ich meine Wahren Möglichkeiten, Talente und Aufgaben?
Wie löse ich meine Angst vor Existenzverlust und Versagen auf?
Wie entdecke ich mich Selbst und baue jenes oft zitierte Selbst-Vertrauen auf?*

Bei der Beantwortung dieser – und vieler anderer - Fragen unterstützen dich die Werkzeuge der Meditation ². Kannst du dir diese Fragen beantworten, kannst du daraus etwas für dich und dein Leben lernen und umsetzen, wirst du dich wohler fühlen, deinen Lebens-Sinn erkennen, frei von Erwartungen und Angst.

Über die Natur ... zum Wozu

Du erreichst in Meditation all das, was du dorthin mitnimmst und deine eigenen, erlebten Erfahrungen sind dein Begleiter und einzig wahren Lehrer. Verbinde dich dabei mit der Natur, mit ihren Elementen (Erde, Feuer, Wasser, Luft), lebe mit allen Sinnen und du wirst eine neue Welt entdecken, denn ihr seid eins.

Du bist das 5. Element, du bist das Sein.



² Gerne besuche auch eine meiner Veranstaltungen oder buche eine Einzelsitzung.

Lass deine Gedanken dabei ruhig zu und spüre, was sie mit dir machen. Lerne aus ihnen. Dann lass sie los, lass sie fallen. Lass den Wind sie mitnehmen, grab sie in die Erde ein oder wirf sie in den Fluss. Mach die Natur zum Teil deines Handelns. Tanze dazu oder springe ins Wasser (in Achtsamkeit dir selbst gegenüber). Keine Sorge, die Natur ist absolut wertfrei und sie transformiert, verbunden mit deinem Herzen, all deine Gedanken in Liebe und Licht. Sei dir dessen immer bewusst. Das befreit ungemein.

Dein Ego und dein Denken kannst du damit liebevoll als Werkzeug annehmen, musst es nicht mehr als Antrieb oder gar als Feind sehen, denn du vertraust deinem Herzen und der ihm innewohnenden Intuition. *Du bist an der Quelle angelangt.*

Nimm dir all die Zeit, die du brauchst, um deine Erfahrungen zu machen. Das ist Entschleunigung PUR. Du hast ein ganzes Leben dafür, es ist dein Leben. Du bist einzigartig und perfekt, wie du gerade jetzt bist, du brauchst es dir nur bewusst zu machen. Das ist SELBST-Vertrauen, Wohlbefinden, das ist Meditation. Alles was du dafür brauchst, trägst du in dir ...

... und ja: die Werkzeuge von Meditation und Achtsamkeit machen riesengroßen Spaß.



All deine Antworten auf deine Fragen sind in Meditation schon da ...

... Am Punkt der Nichtberührung, in Meditation

Ich darf gerade an einem wunderbaren Buchprojekt mitwirken - „**Die Meister des Lebens – Geschichten die das Leben schreibt**“. Es geht in diesem Buch um die persönliche Meisterschaft. Folgende Worte möchte ich zum Abschluss dieses Artikels aus meinem Kapitel zitieren:

Ich brauche nicht mehr in mir fremden Philosophien zu blättern und in den Glauben verfallen, ich sei erst erwacht, wenn ich bei Meistern in fernen Ländern in die Lehre gegangen bin und anschließend mein Ego besiegt habe ... Der Meister hat es geschafft, wenn es keinen Meister mehr gibt“.³

³ Das gesamte Kapitel findest du unter:

<http://kristinahazler.com/herz-nimmt-verstand-an-der-hand-meisterschaft>

Alles hat sich aufgelöst am Punkt der Nichtberührung ... schwupp. Ich kann mich also ruhig um meine tatsächlichen Aufgaben, Möglichkeiten und Talente kümmern, mein Leben danach gestalten. Ich darf auch Kompromisse für Konzepte finden, ohne Grenzen zu überschreiten. Das Ego und der Verstand machen ja mit anstatt mich in Konfrontation zu führen, sie sind mit im Boot am Fluss des Lebens... schon seit der Quelle.

Wozu also Meditation? DAZU ... für ein Leben in Selbst-Bestimmung und absoluter, persönlicher Freiheit - in Körper UND Geist.

Dann kann es das Haus auf dem Strand übrigens auch wegschwemmen, wenn es inzwischen kein Fundament hat, oder Stelzen ... ist ja auch vollkommen egal!



Über den Autor



Wolfgang Lugmayr ist Diplomierter Meditations- und Achtsamkeitslehrer aus Ottensheim in Oberösterreich. Er war viele Jahre als Berater und Trainer im Umfeld der Informationstechnologie und Bankenindustrie tätig und fand seinen Weg zur Meditation über die Achtsamkeit aus persönlichem Antrieb, einer gesundheitlichen Krisensituation nach übermäßigem Stress. Je mehr Erfahrungen er sammelte, desto klarer wurde ihm, dass er die Erfahrungen, die er auf seinem Weg machte, an andere Menschen weitergeben möchte. Er geht nun selbständig mit viel Freude dieser Aufgabe nach, unabhängig von einzelnen Lehren. Wolfgang hat für sich ein alternatives Bild des „Lehrer Sein“ geschaffen.

Individuell und gemeinsam mit seiner Frau, Michaela - einer Diplomierten Lebensfluss-Kristall-Energetikerin und Impulsgeberin, unterstützt er Menschen auf dem Weg zu sich Selbst und damit zu mehr Wohlbefinden ... in Form von Einzelsitzungen, Gruppenmeditationen, Heilmeditationen, Impulsvorträgen, Webinaren und Retreats- in Verbundenheit mit Natur und Umwelt.

Wolfgang Lugmayr ist Autor des Buches „*Felix' Bewusster Weg – ein Sachbuch mit Geschichte und Betriebsanleitung*“, erschienen bei myMorawa, Paperback ISBN 978-3-99057-753-0, Hardcover ISBN 978-3-99057-754-7 und begleitet dich auch an deine Schreibquelle (<https://www.schreibquelle.net>)

Kontakt:

E-Mail: info@wolfgang-lugmayr.net

Telefon: +43 699 1 920 15 88

Internet: <http://www.wolfgang-lugmayr.net>

Fotoquellen: Privat bzw. Unsplash.com (Vielen Dank!)

... und was ist Meditation WERT? Sie hat den Wert, den du ihr gibst?