



An der Quelle - Meditation und Achtsamkeit

Von Wolfgang Lugmayr, Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer

Die Meditation begleitet mich nun seit etwa 10 Jahren, die bewusste gelebte Achtsamkeit kam dann vor etwa 4 Jahren hinzu. Es begann ein wunderbarer Weg an meine Quelle.

Vieles wird zurzeit geschrieben über Meditation und Achtsamkeit, oft im Zusammenhang mit Entschleunigung, Wellness, Gesundheit, Heilung, alternativen Formen zur Burn-Out Prävention usw. Speziell das Thema Achtsamkeit wächst sich gerade zu einem richtigen Trend aus. Angebote gibt es viele und recherchiere ich im Internet, erhalte ich zahlreiche Möglichkeiten bei Abendveranstaltungen, Seminaren, Retreats und Co. gemeinsam zu meditieren. Begleitend gibt es zahlreiche Informationen, wozu ich meditiere, wofür Achtsamkeit gut ist und „was mir das alles bringt“.



Gibt es auch in diesem Artikel Antworten zu solchen Fragen? Ja, es wird Antworten geben, möglicherweise aber auf eine andere Art, als du es jetzt erwartest.

Mit einer Erwartung beginnt nämlich auch die Reise an die Quelle. Schon der Titel lässt uns DAS erwarten, wie so vieles in unserem Leben uns „Etwas“ erwarten lässt und Erwartungen erzeugen dann Druck, machen oft Angst. Genau hier möchte ich ansetzen.

Meditation kann dich aus der Erwartung bringen, etwas zu erwarten. Sie lässt dich die Erwartung mit anderen Augen sehen, aus einer anderen Sichtweise.

Ich beginne angeleitete Meditationen mit Neueinsteigern sehr gerne mit der Frage: „Wer bist du, der hier mit mir meditiert?“. Die Antwort scheint einfach, doch nur auf den ersten Blick. Lass uns gemeinsam etwas tiefer gehen, lass uns gemeinsam das ICH entdecken und damit unser Leben, unsere Existenz.

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 „immer 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“, „Herzatemung“, „Meditationsreise“, „Vipassana“, „Zen“, „Mantra-Gesang“, „Yoga“, „Wyda“, „Kontemplation“ und eben „Achtsamkeit“ sind Werkzeuge, um in einen Zustand der Meditation zu kommen, DEM NATÜRLICHSTEN ZUSTAND UNSERES LEBENS – DEM SEIN, dem Lebens-Sinn.

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. *Denn für den Antrieb sorgt unser Herz, auf liebevolle und intuitive Art und Weise.* Denken ist nichts Schlechtes oder Schädliches, es ist unser Verbündeter. Wir nehmen es 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.

Kommen wir nun zur Einstiegsfrage zurück und noch einigen Fragen mehr.

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?“

Wir kommen zu existentiellen Fragen unseres Lebens, die wir uns durch Achtsamkeit und Meditation selbst beantworten können.

Östliche wie westliche Philosophien teilen das ICH in „Fremd-Ich“ (Ego) und „Eigen-Ich“ (Selbst) auf. Als „Selbst“ kommst du auf die Welt und mit jedem äußeren Einfluss (Eltern, Schule, Experten, Unterhaltungsmedien) wächst der Ego-Anteil des ICH, 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, das scheint „das Leben“ zu sein. Auf unser Wohlbefinden wirkt sich das allerdings abträglich aus.



Warum ist das so? Das Selbst, in dem unsere wahren Talente, Möglichkeiten und Aufgaben liegen, zieht sich mehr und mehr in das Unterbewusste zurück, es wird zum „Geist“. Das Selbst wartet darauf, wieder entdeckt zu werden. Ist dies nicht der Fall, setzt es Signale. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, werden krank, physisch wie psychisch. Körper und „Geist“ bewegen sich in unterschiedliche Richtungen.

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 Achtsamkeitsübungen und die Werkzeuge der Meditation. 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.

Du erreichst in Meditation und Achtsamkeit all das, was du dorthin mitnimmst und deine eigenen, erlebten Erfahrungen sind dein Begleiter und einzig wahrer Lehrer. Verbinde dich dabei mit der Natur, mit deiner Umwelt und du wirst eine neue Welt entdecken, denn ihr seid eins. Dein Ego und deinen Verstand kannst du liebevoll als Werkzeug annehmen, musst es nicht mehr als Antrieb sehen, denn du vertraust deinem Herzen und der ihm innewohnenden Intuition. *Hier sind wir 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.*



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 selbstständig mit viel Freude dieser Aufgabe nach, unabhängig von einzelnen Lehren.

Auch 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, 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.

<http://www.wolfgang-lugmayr.net>, <http://www.ejena-maranius.net>

E-Mail: info@wolfgang-lugmyr.net, Telefon: +43 699 1 920 15 88

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