



### **... der Meditation Namen und Bedeutung geben?**

Von Wolfgang Lugmayr

*"Früher hamma uns afoch unter'n Baum gsetzt, wann ma Stress ghab't habn ... heute gibt so a exotisches Zeugs - die Meditation. Des brauch I do ned!"*

Diesen Satz habe ich von einem älteren Mann während der Frage/Antwort-Runde eines Impulsvortrages über Meditation gehört, den ich in Oberösterreich halten durfte.

Zu Beginn als „frisch gebackener Meditationslehrer“ doch etwas konsterniert, kann ich heute - einige Jahre später und um zahlreiche Erfahrungen reicher - bestätigen: welche weise Worte das sind!

Der Begriff "Meditation" wird, wie auch die "Achtsamkeit" und seit einigen Jahrzehnten "Yoga" gerne in ein Lifestyle-Produktpaket verpackt und verkauft.

Als die Menschen im westlichen Kulturkreis in den 60er-Jahren des vorigen Jahrhunderts meinten, keine Antworten mehr auf ihre Lebensfragen zu erhalten, wendeten sie sich nach Osten, vor allem nach Indien, um bei den lokalen Gurus und Meistern über deren Philosophien und Lehren Klarheit zu erlangen.

*"Wenn die Beatles beim Yogi sitzen, ist das natürlich auch etwas für die breite Masse."*

Die Gurus und Meister schnallten das natürlich und wendeten sich ebenso gen Westen, im Schlepptau ihre Devotees. Diese „Gottesverehrer“ (so die sinngemäße Übersetzung) hatten die Aufgabe die Botschaften der Gurus unter die Leute zu bringen ... und auch „für einen Apfel und ein Ei“ all die notwendigen Arbeiten zu erledigen.

Es wurden Techniken für die westliche Lebensweise entwickelt, doch der westliche Intellekt tat und tut sich mit den östlichen Lehren schwer, zu unterschiedlich sind die Mindsets ... da steigt dann schon einmal die Kundalini zu Kopf oder man möchte sich ins Nirwana meditieren.

*"We are all one – klar, wenn ich (m)einen Vorteil daraus ziehe."*

Da bleibt mir nur zu sagen: "Zurück an den Start, zurück an den Ursprung - und legen wir uns doch einmal unter den Baum, atmen tief durch und betrachten die Blätter im Wind, riechen die frische Erde ... einfach so!"

Wenn mich jemand fragt, was Meditation und Achtsamkeit sind, gebe ich gerne die Antwort:

*"Meditation ist das Wasser in allen Getränken und Achtsamkeit lässt und das Wasser trinken", nicht mehr und nicht weniger ...*

... und wenn man Lust auf einen gemeinsamen, achtsamen Spaziergang oder ein meditatives Tänzchen zu pulsierenden Rhythmen hat, dann los! Tanzen wir ... gerne auch gemeinsam ... du findest zum Beispiel auf der Homepage

[www.meditationsnetzwerk.at](http://www.meditationsnetzwerk.at)

zahlreiche Angebote.

Aber messen wir den Begriffen „Meditation“ und „Achtsamkeit“ nicht so viel an Bedeutung zu und beladen es nicht mit mehr Zweck, als es braucht.

**DENN: ES BRINGT DIR GENAU DAS, WAS DU MITBRINGST!**

Meditation und Achtsamkeit beginnen in uns.

Image by José Manuel de Laá from Pixabay – Thank you!

Der Autor Wolfgang Lugmayr ist Dipl. Meditations- und Achtsamkeitslehrer, Zert. Humanenergetiker und Impulsgeber. Er lebt mit seiner Frau Michaela, einer Zert. Humanenergetikerin, Kräuterpädagogin und Ritualbegleiterin in großer Naturverbundenheit im idyllischen Sautern bei Schlierbach in Oberösterreich und bietet dort in eigenen Meditations- und Praxisräumlichkeiten und in einem großen Garten („Hain der Sinne“) unter anderem Meditationen, Rituale und Energiearbeit an. Weitere Informationen sind unter [www.lebensquellen.net](http://www.lebensquellen.net) zu finden.