

Kurt Tepperwein

Finde den Weg
zu deiner
inneren Mitte

Die Praxis der
wahren Meditation

Wahre Meditation ist diszipliniert, nie langweilig, sprüht vor Ideen, ist intuitiv und freudvoll. Sie verliert nie die Neugier, erfüllt den Moment und vergeudet keinen Atemzug mit unnötigen Handlungen. Sie ist inspirierend, kraftvoll und gefühlvoll. Sie ist rücksichtsvoll und geduldig. Sie trägt jede Menge Einfühlungsvermögen in sich und verliert in keiner Situation an Lebensfreude. Sie duldet und respektiert, ist voller Achtung und Akzeptanz. Es ist unsere Bestimmung, den Ausgangspunkt der wahren Meditation zu finden.

Ich bin ein Meditationsbuch

Ich gehöre _____ .

Ich führe dich in die Achtsamkeit und begleite dich dabei, in dir selbst anzukommen, still zu werden, dich zu besinnen, dich loszulösen und zu entspannen. Schließ für eine Minute die Augen, ganz ohne Erwartungen. *Dann bist du bereits mitten in der wahren Meditation.*

1. Einleitung – Etwas Training kann nicht schaden

In diesem Buch wollen wir gemeinsam üben, auch wenn wahre Meditation (unser eigentliches Sein) eigentlich keiner Übung bedarf. Wir wollen uns unserem wahren Sein annähern und uns nach und nach von hartnäckigen Gedankenmustern lösen. Man könnte es auch als ein Herantasten zu uns selbst, unserem wahren Selbst, bezeichnen.

Selbstfindung ist eine schöne Aufgabe, die gegen nichts ankämpft und alles zulässt, was sich gut und richtig anfühlt. Wir wollen ein unbefangenes und wertfreies Verhalten voller Akzeptanz wiederbeleben. Wir ziehen alle Register, bleiben standhaft und diszipliniert. Wir gehen das Ganze mit Humor an und vergessen nie, dass wir Menschen sind. Menschen, die Menschen sein dürfen, aber auch die Verpflichtung haben, über sich hinauszuwachsen.

Wir müssen nichts suchen, denn es ist bereits alles vorhanden. Wären wir nicht so sehr auf unsere Persönlichkeit fokussiert, könnten wir das auch erkennen. Mit dem Menschen, den wir beim Blick in den Spiegel sehen, machen wir uns nun auf den Weg – zu unserem Selbst.

»Die Botschaft des Herzens achtsam wahrzunehmen, bedeutet ein Leben in Erfüllung. Um die Botschaft zu hören und zu verstehen, braucht es Einkehr und Stille. Dann werden sich unsere Aufgaben mühelos umsetzen lassen. Alles geschieht wie von selbst, wenn wir die Führung unseres Lebens unserem Herzen übergeben.«

Dein Kurt Tepperwein

2. Wir alle sehnen uns nach einer besseren Lebensqualität

Innehalten – was bedeutet das? Wahre Meditation ist keine aktive, bewusste Handlung, sondern eine Geisteshaltung unpersönlicher Natur. Es ist ein Zustand, aus dem heraus Leben geschieht. Man lässt dem Leben seinen Lauf, ohne es beeinflussen oder manipulieren zu wollen. Dies bedeutet nicht, dass man nichts mehr tut, sondern dass Handlungen vom Herzen und nicht vom Verstand gelenkt werden.

Der Gedanke, dass Meditation einer Übung gleicht, trennt uns vom Ganzen. Wir erfahren uns als isolierte Individuen, abgespalten von der All-Einheit, der Einheit des Alls. Wahre Meditation ist Einheit. In jedem Augenblick erfahren wir uns als Teil der Gesamtheit. Wir fühlen die Verbundenheit mit anderen Menschen und den Dingen, die uns umgeben, weil wir uns als Geist erleben und nicht nur als Körper.

Wenn wir uns nur auf den Körper reduzieren, erzeugt die Anwesenheit von anderen Körpern und dem, was unser Körper sieht, eine Trennung vom Rest der Welt. Als Individuum erleben wir die Welt so, als ob wir ihr Mittelpunkt wären. Und genauso verhalten wir uns auch. Und dieses Verhalten schwächt uns und erzeugt Probleme und Krisen, in denen wir feststecken. Eine

Krise hat immer mit dem Ego zu tun und mit nichts anderem.

Wenn wir uns als Einheit, die weit über das Wir-Denken hinausgeht, erfahren, sind wir unserem inneren Kern nahe. Es wird still. In dieser Stille geht es nicht darum, Gedanken zu verscheuchen, nicht mehr zu sprechen oder Geräusche zu vertreiben, sondern voll und ganz auf sein Selbst ausgerichtet zu sein. Die ganze Aufmerksamkeit kehrt sich nach innen. Sie weitet sich aus. In dieser Haltung entgeht der Aufmerksamkeit nichts, da sie sich auf nichts Spezifisches richtet, sondern aus dem Hier und Jetzt heraus alles gleichzeitig wahrnimmt und erfährt. Sie unterscheidet nicht zwischen gut und schlecht, sondern empfindet alles als gegenwärtig. Dieser Bewusstseinszustand birgt die absolute Akzeptanz von allem, was ist und geschieht.

Es ist nicht so, dass sich ein tiefes Wissen einstellt – wir werden zu diesem Wissen. Damit meine ich die tiefe innere Überzeugung, dass alles seine Richtigkeit hat, weil alles, was kommt und geht, wie eine Wolke an uns vorüberzieht. Wer die Vergänglichkeit bewusst und als etwas Normales und Heilsames erlebt, dem wird unglaubliches Vertrauen und volle Zufriedenheit zuteil. Das Leben wird zur Freude. Das ist die Bedeutung von wahrer Meditation.

Meditation, die man sich als willentlichen Akt vornimmt, ist nur eine Beruhigung des Systems. Eine wunderbare Sache, die der Entspannung dient, und der wir

uns in diesem Buch ebenfalls widmen werden. Aber wir wollen noch etwas genauer hinsehen, um zu erkennen, dass es eine weitere, natürliche Form der Meditation gibt, die uns angeboren ist.

Wir alle möchten Spannungen abbauen, wofür Meditationsübungen sich sehr gut eignen. Sie sind aber nicht die Krönung, sondern nur ein Weg. Sie begleiten uns auf unserem Weg zurück zu uns selbst. Selbsterkenntnis ist das Ergebnis eines langen Prozesses, der viel Geduld und Zeit in Anspruch nimmt. Die wahre Meditation ist unser eigentlicher Zustand, fällt aber nicht einfach vom Himmel, um uns zu beglücken. Wie heißt es so schön: Der Weg ist das Ziel – und da wir eigentlich schon am Ziel angekommen sind, ist es hilfreich, so oft wie möglich abzuschalten und sich vom Lärm und Trubel der Zeit zu erholen.

Meditation wird meist ausschließlich als »Technik« bzw. »Methode« verstanden. Wer aber um die wahre Bedeutung des Wortes weiß, sieht das anders. Milliarden von Lebewesen fühlen und denken gleich, auch wenn sie sich optisch voneinander unterscheiden. In der Ursprünglichkeit sind wir alle gleich. Doch unsere facettenreichen Gedankenwelten und Wahrnehmungen unterscheiden uns. Jeder Mensch erlebt die Welt aufgrund seiner unterschiedlichen Voraussetzungen, wie Herkunft, Erfahrungen, Erinnerungen, Lebenshaltung, Familie, Religion, Hautfarbe und Sprache, auf seine ganz persönliche Weise.

Schön, dass ich dich ein Stück weit begleiten darf, um dir zu zeigen, dass es sich lohnt, das Leben zur Meditation zu küren. Lass uns in ein Bewusstsein eintauchen, in dem Menschen sich nicht voneinander unterscheiden und die Akzeptanz aller Lebewesen im Gleichklang schwingt. Meditation ist Innenschau und »Rundumschau« in einem. Komm mit mir, um einen Raum in dir zu entdecken, der still und gelassen ist. Und zwar in jedem Moment, ohne Wenn und Aber.

Der Augenblick wird zur Fülle, wenn du sagen kannst: »Ich will nichts mehr loswerden, nichts ändern, nichts haben oder erreichen, sondern mir selbst genügen.« Ein erfülltes Leben besteht nicht aus materiellen Gütern, sondern ist getragen von Güte.

Wenn das Leben zur Last wird, kannst du Ballast abwerfen. Das Entsorgen von Gegenständen ist bestimmt gut, doch noch besser ist es, Sorge für dich selbst zu tragen. Kümmere dich um dich selbst und entdecke, was dich wirklich glücklich und zufrieden macht. Lass Gedanken und falsche Vorstellungen los, und schon ist dein Leben leichter.

Lass uns mit einer kleinen Übung beginnen: Meditation findet immer im Augenblick statt, überprüfe deshalb bitte nicht, ob du diesen Augenblick bewusst wahrnimmst. Fühle heute Abend beim Zähneputzen oder beim Duschen, wie weit du wirklich anwesend bist. Du stehst unter der Dusche, aber bist du wirklich ganz hier? Oder denkst du schon wieder an morgen? Lässt du den Tag



© 2021 des Titels »Finde den Weg zu deiner inneren Mitte« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0347-1)
by mvj Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Finde den Weg zu deiner inneren Mitte« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0347-1)
by mvj Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

3. Willst du Hilfe oder Befreiung?

Wenden wir uns dem Thema der Innenschau zu. Das ist notwendig, bevor wir Meditation als natürlichen Zustand empfinden können. Vorerst bleibt Meditation noch eine Praxis, der wir uns bewusst zuwenden wollen. Dieses Buch fördert ein Hineinwachsen, ein sich Öffnen für das Stille in uns.

Die Fülle im Außen ist materiell greifbar, sie kommt und geht. Die innere Fülle dagegen vergeht nie. Du kannst sie nicht berühren. Aber sie berührt dich, wenn du dein Herz öffnest. Sie kann mit dem Herzen erspürt werden, wenn die Aufmerksamkeit sich nicht mehr in Äußerlichkeiten verliert. Wir werden ständig von etwas abgelenkt oder besser gesagt, lenken uns ständig weg von dem, was wir eigentlich sind. Wir lassen uns gerne ablenken, sonst würden wir es ja nicht tun. Oft vergeuden wir unsere Zeit, weil wir uns nicht bewusst sind, wie wertvoll sie ist. Abschalten kann man auch bei sinnvollen Tätigkeiten, zum Beispiel in die Natur gehen, Tiere und Pflanzen beobachten, sich seinem Körper zuwenden, sich um seine Gesundheit kümmern, ihm etwas Gutes tun, sich bewegen oder entspannen.

Viele Menschen benötigen eine Auszeit von der Arbeit. Sie müssen sich erholen. Läuft da nicht etwas schief, wenn man sich von der Arbeit erholen muss? Kein Wunder, dass man sich dann für Meditation entscheidet, denn sie ist eine Möglichkeit, um runterzufahren.

Es wäre aber viel besser für uns, wenn wir unsere Arbeit als Meditation empfinden könnten. Aber später mehr dazu.

Manche Menschen, die ein Problem haben, sagen, dass sie darüber meditieren wollen. Ein Problem ist eine Situation, mit der man sich intensiv auseinandersetzt. Ein Problem entsteht, sobald wir mit einer Sache in Resonanz gehen, nicht damit einverstanden sind oder sie ändern möchten. Wir leiden unter einer Angelegenheit, weil wir sie anders haben möchten. Der Ausruf »Ich habe ein Problem!« ist einer der häufigsten Sätze überhaupt. Probleme gehören uns nicht. Sie entstehen durch Ablehnung. Das Gegenteil von Ablehnung ist Akzeptanz. Wäre das nicht die Lösung? Wir müssen also gar keine Lösung für unser Problem suchen, sondern uns mit der Situation aussöhnen und sie akzeptieren.

In der Akzeptanz schwingt oft Widerwillen mit: Man akzeptiert zähneknirschend etwas, weil einem nichts anders übrig bleibt. Diese Form von Akzeptanz ist aber ein Kompromiss und kein »Es ist in Ordnung, wie es ist«. Es ist in der Tat gar nicht so einfach, hinzunehmen, was das Leben gerade mit sich bringt.

Anstatt mit einer Lösungsabsicht zu meditieren, wäre es also sinnvoller, herauszufinden, wie es zu dem Problem gekommen ist und wovon es abhängig ist. Es hängt immer mit dem Ich zusammen, und dieses Ich sucht in der Meditation eine Lösung für ein Problem, das nur aufgrund seiner Ablehnung besteht. Man sollte durch Meditation keine eindeutige Antwort erhoffen. Sinnvoller

ist es, nichts zu erwarten und der Meditation ihren Lauf zu lassen. Erwartungshaltungen abzulegen, ist ein erster heilsamer Schritt.

Wahre Meditation ist eine vollkommene körperliche und geistige Entspannung, die uns unser wahres inneres Wesen offenbart. Die Betrachtung und Verinnerlichung einer Sache nennen wir »Kontemplation«. Dies ist bestimmt auch sehr hilfreich. Aber wünschst du dir Hilfe oder Befreiung?

Bevor wir rein theoretisch zum Selbst erwachen, müssen wir uns der Praxis widmen. Daran führt kein Weg vorbei. Wir üben uns ja auch in Fertigkeiten, die wir im Alltag und im Beruf benötigen. Wenn ein Konzertpianist jeden Tag acht Stunden üben kann, können wir ebenfalls jeden Tag einige wenige Augenblicke dafür aufbringen, etwas Sinnvolles und Kostbares für uns selbst zu tun!

Kaum hat man sich zur Meditation hingesezt, schon geht es los. Nimmer enden wollende Gedankenströme stürzen über uns herein. Ist dir das auch schon aufgefallen? Immer wenn du versuchst, dich auf nichts zu konzentrieren, wird das vom Verstand geradezu als Einladung verstanden. Meist sind es banale Dinge, die einem in den Sinn kommen. Da fällt uns plötzlich ein, was wir morgen kochen könnten oder dringend erledigen sollten. Wir denken über dies und das nach, weil plötzlich so viele Gedanken zu uns finden. Eigentlich war es ruhiger, bevor wir uns vorgenommen haben, uns zur Meditation hinzusetzen.

Nun wartet der Verstand mit einem weiteren Gedanken auf, der uns eindringlich empfiehlt, still zu sein. Ein Gefühl stellt sich ein, es nennt sich »schlechtes Gewissen«. Warum denken wir plötzlich so viel? Warum gehen diese Gedanken nicht weg? Und kaum sind diese Gedanken da, gesellen sich auch schon wieder neue Gedanken hinzu, die uns dazu animieren, darüber nachzudenken. Schon eigenartig, dieses Zwiegespräch im Kopf, das uns einerseits ermahnt, nichts mehr zu denken, und gleichzeitig zum Denken verführt.

Nichts denken, geht das? Ist Nichts nicht auch eine Sache? Ich vergleiche das mit jemandem, der behauptet, nicht an Gott zu glauben, weil es ihn nicht gibt. Doch das setzt voraus, dass es einen Gott gibt. Wie kann ich über etwas sprechen, das ich gar nicht als existent ansehe? Wir können doch nicht davon überzeugt sein, dass es ihn nicht gibt, wenn wir ihn als Gegenüberstellung nutzen. Ist das nicht eigenartig?

Das führt mich zu der Frage, ob man Gedanken und Gefühle überhaupt loswerden kann. Dazu müssten wir sie haben. Gedanken und Gefühle sind aber etwas Vorübergehendes und bleiben nicht für immer. Da sie mit dem Ich verbunden sind, tauchen sie auch bei der Meditation auf. Wer aber in der Meditation losgelöst ist und Gedanken und Gefühle einfach nur beobachtet, befindet sich auf einem guten Weg. In der Stille ist alles gleichzeitig vorhanden, und gleichzeitig ist nichts da. Ein scheinbarer Widerspruch, der nur vom Verstand so wahrgenommen wird. Das, was uns umgibt, und unser

Ich haben denselben Stellenwert. Alles darf anwesend sein, weil in der wahren Meditation niemand mehr da ist, der sich daran stört. Das Ich muss also nicht ausgeblendet werden, sondern wird nur »ruhiggestellt«. Damit meine ich nicht eine Betäubung, sondern eine Loslösung: Wird das Ich ruhig, tritt das Selbst hervor. Dies ist kein willentlicher Akt, sondern ein ganz natürliches Verweilen in sich selbst. Es ist die Rückkehr zum inneren Selbst und geschieht mit Hingabe und Freude. Eine Distanzierung, die mit einem Stück Freiheit gleichzusetzen ist, Balsam für die Seele.

In der herkömmlichen Meditation verweilt man für eine bestimmte Zeit in einer ruhigen Haltung, um frei von äußeren Eindrücken und Aktivitäten zu werden. Man empfindet die Meditation als etwas Befreiendes und Wohltuendes. Kehrt man in den Alltag zurück, kehren Anspannung und Hektik zurück.

Wahre Meditation erkennt man daran, dass sie ständig stattfindet und dass es keine Unterschiede mehr zwischen guten und schlechten Situationen gibt. Nach wie vor können Stress und Kummer auftauchen, doch begegnet man dem mit Gelassenheit. Wahre Meditation dehnt sich auf das ganze Leben aus und kann an jedem Tag der Woche 24 Stunden lang praktiziert werden, wobei der Praktizierende nicht bewusst involviert ist.

Die herkömmliche Meditation wird als eine Art Übung zum Tagesbeginn, zum Tagesausklang oder zwischendurch ausgeübt. Erst wenn wir eine Zeit lang diese Form der Meditation praktiziert haben, können wir

uns davon lösen. Die innere Stille wird zu einem natürlichen Prozess, den wir nicht mehr missen wollen. Dann dehnt sich diese meditative Haltung auf das gesamte Leben aus. Mit ein wenig Disziplin und Ausdauer werden wir selbst zu dieser Haltung. Wir betrachten das Leben nicht mehr als Kampf, sondern wie eine große Bühne, auf der wir nicht als Schauspieler agieren, sondern als Zuschauer teilhaben. Wir lassen alles, was geschieht, auf uns wirken, ohne von äußeren oder inneren Einflüssen gestört zu werden. Nicht von dem, was uns bisher belastet hat, wird als Beschwerneis empfunden, sondern als Erfahrung akzeptiert. Das Leben darf so sein, wie es ist, und nichts kann uns aus der Bahn werfen. Wir leben in der Mitte der Meditation als Zentrum von Gleichmut. Interessiert und gelassen beobachten wir, was uns das Spiel des Lebens zu bieten hat.

Wenn du das nächste Mal Nahrung zu dir nimmst, besinn dich auf das, was du isst. Betrachte es, rieche es, nimm es ganz bewusst zu dir, schmecke die Würze oder Schärfe, kau so langsam, wie es dir möglich ist etc. Beobachte dabei, wie unbeständig deine Aufmerksamkeit ist und wie und ob sich der Verstand einmischt. Sei dir bewusst, dass du nicht nur eine Speise zu dir nimmst, sondern auch Energie. Deshalb spielt es sehr wohl eine Rolle, was du beim Essen denkst oder tust. Streitest du mit jemandem, nimmst du diese Energie in dir auf. So könnte dir das Essen im Magen liegen oder du entwickelst eine Allergie auf bestimmte Inhaltsstoffe. Wenn du isst, dann iss. Lies keine Zeitung und konsumiere



© 2021 des Titels »Finde den Weg zu deiner inneren Mitte« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0347-1)
by mvj Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

© 2021 des Titels »Finde den Weg zu deiner inneren Mitte« von Kurt Tepperwein (ISBN 978-3-7474-0347-1)
by mvj Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de