



## Lumbatriedel **Naturverbundenheit und Meditation**

*Esoterik ist ein Überbegriff, der so viel wie „Geheimlehre“ bedeutet. Spirituelle Denkweisen ermöglichen eine tiefere Beziehung zum Selbst. Eine Welt entdecken fernab vom Alltagsstress.*

Für mich bedeutet Esoterik die Beziehung zur Natur und zu den schönen Künsten. Durch meine Spaziergänge in der Natur, meine Beobachtungen der Tiere und meiner Liebe zur Musik habe ich mich etwas von der technikorientierten Denkweise des modernen Menschen abgegrenzt. Ich sehe mich als Teil der Natur, und das gesellschaftliche Leben macht nur einen kleinen Teil meiner wahren Natur aus. Man ist auch im Alltag nicht nur rational funktionierende Maschine, sondern ein von Bedürfnissen und Trieben gelenktes Instinkt Wesen.

### **Geheime Welt außerhalb des Alltags**

Ich beschäftige mich mit Dingen wie Meditation, Gartenarbeit und Kunst. Der Mensch betrachtet sich in der modernen Kultur oft als Krone der Schöpfung, während die Erdmagie Menschen, Tiere und Pflanzen auf gleicher Stufe sieht. In gewissem Maße ist das ja auch richtig, weil wir uns von Pflanzen ernähren, sie also unsere Energie-Quelle sind. Ganz einfach lassen sich Mensch und Welt nicht trennen. Man erlebt die Umwelt ganz anders, wenn man Bäume als eigenständige Lebewesen betrachtet und sich nicht nur über das Laub ärgert. So begegnet man der Natur mit besonderem Respekt. Meine Spaziergänge gewinnen dadurch eine ganze andere Qualität. Auch wird man dankbar, genug zu essen zu haben und eine inspirierende Umwelt zu erschließen. Vieles ist bemerkenswert schön, was man oft einfach übersieht. Es ist ein sinnliches Abenteuer, die Faszination der Welt zu entdecken, die uns umgibt.

### **Sich der Welt öffnen**

Man soll sich der „Schönheit“ öffnen, in allem das Wunderbare erkennen. Oft ist man so auf seine Ziele fixiert, dass

man die Dinge um sich herum nicht mehr wahrnimmt. Die Entdeckung der Schönheit, sei es von Kunst und Musik, Pflanzen, der Natur, dem Kosmos, lässt uns den Wert der Dinge neu erfahren. Man muss nichts kaufen, um sein Bewusstsein zu erweitern. Man muss sich nur „öffnen.“ Das geht am Besten, wenn man ruhig wird und alles auf sich wirken lässt. Es geht nicht um Erfolg und Leistung, nicht um Höher, Schneller, Weiter. Vielmehr muss man die Langsamkeit für sich entdecken. Erst dann öffnet man sich dem Kosmos. Vielleicht versuchst du grade dann, wenn es dir schlecht geht, mal was Angenehmes zu tun. Tee trinken, was Naschen, Musik hören, Spazieren. Es macht viel aus, wenn man sorgsam mit sich selbst umgeht.

### **Entspannung**

Meditation bedeutet, seine eigenen Gedanken loszulassen. Man soll innerlich Leer und damit Frei werden. Das Loslassen der Gedanken funktioniert wie mit dem Blättern in einem Bach, die man langsam vorbei treiben sieht. Normalerweise hält man seine Gedanken für wichtig und möchte mit ihnen zu Ergebnissen kommen. Das ist im Alltag normal und natürlich auch nützlich. Aber man sammelt am Tag viele Eindrücke, die sich alle im Gedächtnis niederschreiben. Diese Erfahrungen kochen irgendwann wieder hoch. Nicht jeder einzelne Gedanke erfordert auch ein späteres Handeln. In der Meditation lasse ich die Gedanken fließen, weil das Gehirn die Eindrücke irgendwie bearbeiten muss. Aber ich versuche nicht, sie zu kontrollieren. Es ist wie ein leichter Nieselregen, den ich in aller Ruhe gewähren lasse. Irgendwann gleite ich in einen Halbschlaf, in dem ich Bilder sehe, oder erwache ausgeruht. Die

Gedanken sind vorüber gezogen und ich kann mich wieder dem normalen Alltag widmen.

### **Arbeit und Ruhephasen**

Dass Leistung eines der wichtigen Dinge im Leben ist, ist ein Gedanken, der schon aus dem Mittelalter stammt. „Ora et labora.“ (bete und arbeite) pflegte man in den Klöstern zu sagen. Bei den antiken Griechen war körperliche Arbeit hingegen verachtet, sie wurde den Sklaven überlassen. Das Philosophieren gehörte zu den gehobenen Tätigkeiten. Heute spielen Arbeit und Freizeit eine gleichermaßen wichtige Rolle (Work Life Balance). Neben dem Broterwerb sollte das Privatleben nicht zu kurz kommen. „Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.“ Als Ausgleich zum Alltag braucht man Ruheinseln, sich zu orientieren und Kräfte zu sammeln. Arbeit, Hobbies und Beziehungen sollten in einem ausgewogenen Verhältnis stehen.

### **In Ruhe genießen**

Man sollte sich Auszeiten gönnen. Viele Menschen sind auf Leistung trainiert. Harte Arbeit am Erfolg ist gefordert, Freizeit erscheint wie überflüssiger Luxus. Aber mehr Aufwand führt nicht immer zu besseren Ergebnissen. „Alles ist ein Gift. Es kommt nur auf die Dosis an.“ (Paracelsus) Ich entspanne mit Musik hören, Zeichnen, Spaziergängen und guten Büchern. So habe ich einen kleinen, intimen Kosmos erschaffen, der fernab von der hektischen Betriebsamkeit des Alltags existiert. Man ist selbst der Schöpfer seines privaten Kosmos.

#### *Literaturtipps:*

„Magie der Erde – Heilende Schamanische Weisheiten“, Steven Farmer

„Das kleine Übungsheft – Meditationen für jeden Tag“, Marc de Smedt und Claudia Seele-Nyima