

## Meisterschaft ...den Weg annehmen (Von Veit Lindau)

Auf welchem Gebiet erfahren Sie nicht den gewünschten, nachhaltigen Erfolg? Warum? Haben Sie nicht schon so viel versucht? Was fehlt?

Dieser Artikel ist ein Plädoyer für eine langfristige und nachhaltige Praxis oder mit anderen Worten: den Weg als das Ziel anzunehmen. Vielleicht klingt dies nicht besonders sexy, in einer Epoche, in der wir kollektiv der Sucht nach der schnellen und unmittelbaren Befriedigung verfallen sind.

Die Anzeichen dieser Gier offenbaren sich in vielen Bereichen unseres Lebens: beim Essen, auf der Suche nach materiellem Erfolg, in unseren Beziehungen, bei unserem Umgang mit Schmerz- und Suchtmitteln und in den Leitsprüchen unserer Werbelandschaft. **Wir sind kollektiv süchtig nach der leichten SOFORT-Lösung.** Auch ein Großteil des Angebotes auf dem psycho-spirituellen Markt verspricht uns die Schnellstraße zur Erfüllung.

Ohne Zweifel – es gibt viele Techniken und Übungen, die auf verblüffend schnelle Weise zu „spirituellen Höhepunkten“ führen können. Augenblicke des Erwachens, die uns tiefe Einsichten in unsere wahre Natur schenken, sind seit je her essentielle Katalysatoren der menschlichen Evolution. Doch spontane Gipfelerfahrungen mit dem Ziel zu verwechseln, ist ein fataler Irrtum, der für Leid sorgen kann.

Das unreife Ego ist natürlich auf der Suche nach der schnellen, kurzfristigen Erleichterung. Es identifiziert sich gern mit der Intensität einer besonderen Erfahrung. Es fürchtet die Phasen des Lebens, in denen „nichts passiert.“ Zweifel, Frust oder Langeweile verleiten uns dann dazu, vorschnell die eingeschlagene Richtung, die Beziehung oder den Lehrer zu wechseln. Wir haben vielleicht noch nicht ausreichend verstanden und akzeptiert, dass Evolution in Zyklen verläuft – den seltenen Quantensprüngen und den langen Plateau-Phasen, in denen wir scheinbar nicht von der Stelle kommen. **Um nachhaltige Erfüllung zu erlangen, müssen wir (mit George Leonards Worten) „lernen, das Plateau zu lieben“.**

Meisterschaft, egal auf welchem Gebiet, erfordert eine langfristige und kontinuierliche Praxis. Egal, ob Sie Violine spielen lernen oder weise und liebevoll leben möchten. Besonders durch die spirituelle Szene geistert die Wunschvorstellung von dem EINEN MYTHISCHEN ERLEBNIS, das für den Rest unseres Lebens das Licht anknipsen und alle Probleme verjagen wird. Guten Morgen! Es gibt einen wunderbaren Spruch dazu: **„Vor der Erleuchtung hackt man Holz und holt Wasser. Nach der Erleuchtung hackt man Holz und holt Wasser.“**

Durch Gnade erfahren wir in scheinbar chaotischen Zeitabständen Augenblicke des Erwachens. Doch was geschieht, wenn dieser Funken Einsicht dem Realitätstest unseres Alltags unterzogen wird? Wie gehen wir mit jenen Zeiten des Lebens um, in denen nichts klar ist, von allumfassender Liebe oder spektakulären Veränderungen keine Spur? Werfen wir die Flinte ins Korn? Verzweifeln wir? Oder eröffnen wir eine weitere Runde Guru-Hopping?

### **Was unterstützt uns darin, das Plateau lieben zu lernen?**

**1. Zuerst ein tieferes Verständnis des Phänomens WIDERSTAND.** Jedes begrenzte System, auch das menschliche Ego, leistet zuerst Widerstand gegenüber einer echten Veränderung – selbst wenn sie eigentlich zum Besseren führt. Der Grund dafür ist nicht, dass Sie schwach oder schuldig sind. Die Wissenschaft verwendet dafür den Begriff Homöostase. Durch Homöostase versucht ein geschlossenes System ein einmal erreichtes Gleichgewicht aufrecht zu halten. Wenn wir Süßes essen, schüttet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Wenn sich unsere Persönlichkeit an ein gewisses Maß an Leid gewöhnt hat, wird es sich einer echten, nachhaltigen positiven Veränderung erst einmal widersetzen – denn sie bedroht das Gleichgewicht. Deswegen fallen viele Menschen nach einem Seminarwochenende voller Gipfelerfahrungen oder einer Portion Extasy einige Tage später in ein Stimmungsloch – das Ego pegelt sich wieder auf dem alten Bewusstseinslevel ein.

Wenn Sie dies verstehen, können Sie dem Widerstand bewusst begegnen, anstatt ihn zu bekämpfen oder zu unterdrücken. Der Film „Der Pferdeflüsterer“ ist eine wunderbare Metapher für den heilsamen Umgang mit Widerstand.

**2. Legen Sie sich eine einfache und kontinuierliche Praxis zu.** Das kann eine halbe Stunde Yoga am Morgen sein, regelmäßige Meditation oder Gebet.

3. Als der Buddha von einem Schüler gefragt wurde: „Nicht wahr, Buddha, die Sangha (die Gemeinschaft mit Gleichgesinnten) macht die Hälfte des Erfolgs aus?!“ antwortete der: „Nein, den ganzen.“ **Für eine nachhaltige Transformation Ihres Lebens ist ein Netzwerk Gleichgesinnter sehr, sehr unterstützend.**

**4. Akzeptieren Sie den Weg.** So paradox es klingt: Wer den Weg als Ziel annehmen kann, kommt in der zeitlosen Gegenwart an. Wer besessen nach dem großen Knall am Ende des Pfades Ausschau hält, bleibt Gefangener der eigenen, ewigen Suche.

Der Unterschied zwischen einem Dilettanten und einem Meister besteht darin, dass der Meister seinen Geisteszustand und seine Praxis auch in den Plateau-Phasen aufrecht halten kann. Er hat den Weg als sein Wesen angenommen.

**Das Ego assoziiert mit einer kontinuierlichen Praxis oft Mühe und Anstrengung.** Mit diesem Trick verhindert es echte und tiefgreifende Transformation. Bei ehrlichem Hinschauen entdecken wir vielleicht, dass die eigentliche Erschöpfung in unserem Leben durch das ewige Auf und Ab entsteht, mit dem wir einen Weg beginnen, um ihn dann doch wieder abubrechen. Das Gute an Enttäuschung ist: sie öffnet uns letztendlich den Blick für die Schönheit des Schlichten und lässt uns innehalten. Dr. David Hawkins bemerkt dazu: „Erleuchtung wird nicht erreicht oder erworben. Sie ist ein Zustand, der sich von selbst einstellt, wenn die passenden Bedingungen dafür eingetreten sind.“ Praxis hilft uns, unser Leben transparent und einfach zu halten, so dass die Augenblicke der Gnade auf fruchtbaren Boden fallen können.

Der Aikido-Lehrer George Leonard beschreibt in seinem Buch „Mastery“ **fünf entscheidende Prinzipien der Meisterschaft**, unabhängig davon, auf welchem Gebiet wir sie erreichen möchten:

1. **Die rechte Unterweisung** durch einen Lehrer, der den Weg weiter gegangen ist, als Sie selbst.
2. **Übung.** Das, was Sie verstanden haben, täglich praktizieren.
3. **Hingabe.** Die Bereitschaft, alle Aspekte des Weges, auch die schlichten und stillen, anzunehmen.
4. **Intention.** Ohne die Klarheit der Ausrichtung (Worum geht es hier?) verläuft sich jede Praxis irgendwann in toter Routine oder Irrwegen.
5. **Auf des Messers Schneide.** Die Bereitschaft, immer wieder Ihre Komfortzone zu verlassen und zu riskieren.

Wir können diese fünf Prinzipien für eine ehrliche Überprüfung anwenden, wenn wir die Erfahrung machen, in einem bestimmten Lebensbereich nicht ausreichend Erfüllung zu erfahren. *Habe ich mich ausreichend unterweisen lassen? Praktiziere ich täglich? Wie gehe*

*ich mit Widerstand um? Habe ich aus den Augen verloren, um welchen Einsatz ich spiele? Bin ich offen für Neues? Wie bin ich bereit, die schlichten Zeiten des Lebens zu erfahren?*

Der Lehrer meines Lehrers verglich diese Phasen des Lebens gern mit dem Warteraum auf einem Flughafen. Sie sitzen und warten auf IHREN Flug. Sie wissen nicht genau, wann Ihr Flugzeug startet. Sie können auch den Abflug durch nichts beschleunigen. Wenn Sie das Warten nicht aushalten, beginnen Sie vielleicht, sich abzulenken oder steigen voreilig in ein falsches Flugzeug oder Sie schlafen einfach ein. Dann kann es sein, dass Sie den Aufruf für IHREN Flug verpassen. Die Kunst besteht darin, **wach und bewusst** zu warten, um absolut bereit zu sein, wenn Ihr Name genannt wird. Wenn Sie den Ruf klar und deutlich hören, werden Sie nichts anderes tun können, als ihm zu folgen. **Doch bis dahin lernen Sie, das Warten zu lieben.**

## Veit Lindau



Veit Lindau (geb. 1969) wirkt als Teacher, Speaker und Autor. Er versteht sich als liebevoll-konsequenter Reformier, achtsamen Businesspunk und Freigeist. Er gilt im deutschsprachigen Raum als Experte für eine integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Durch erfolgreiche Unternehmen und Projekte (Life Trust Akademie, humantrust, AkashaDigital) demonstriert er, dass es möglich ist, Sinnhaftigkeit und Erfolg miteinander zu vereinen. Sein gegenwärtiges größtes Projekt ist der Ausbau des HUMAN TRUST, einer integralen Coaching- und Vernetzungsplattform mit mehreren tausend Mitgliedern.

Seine Bücher, einige Bestseller („SeelenGevögelt“, „Werde verrückt“, „Heirate dich selbst“, „Liebe Radikal“, „NO Prblem“), sind provokante, liebevolle Weckrufe. Energisch und augenzwinkernd ruft er dazu auf, im täglichen Leben konkret umzusetzen, was wir alle bereits wissen. In seinen Vorträgen und Seminaren ermutigt, inspiriert und fordert er heraus. Begegnungen mit ihm verlaufen oft überraschend und interaktiv. Was seine Zuhörer am meisten an ihm lieben, ist seine Authentizität – eine Synthese aus transzendenter Tiefe und menschlicher Bodenständigkeit. Du gehst gestärkt, bestätigt und mit wirksamen Lösungen ausgerüstet in deinen Alltag zurück.

[www.veitlindau.com](http://www.veitlindau.com)

<https://www.facebook.com/veitlindau>