

© 2017, Wolfgang Lugmayr, Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Herausgeber: Buchschmiede

Autor: Wolfgang Lugmayr

Umschlaggestaltung, Illustration: Wolfgang Lugmayr

Lektorat, Korrektorat: Michaela Lugmayr, Petra Reinhaller

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN: 978-3-99057-753-0 (Paperback)

ISBN: 978-3-99057-754-7 (Hardcover)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

FELIX' BEWUSSTER WEG
MIT BETRIEBSANLEITUNG

EIN SACHBUCH MIT GESCHICHTE
ÜBER WEGE ZU SICH SELBST

VON
WOLFGANG LUGMAYR
MARANIUS

DIESES BUCH IST DIR GEWIDMET!

VIEL FREUDE BEIM ACHTSAMEN LESEN ...
... ALLES ANDERE KOMMT VON SELBST!

Inhalte

1	Quellen.....	11
2	Anfang und Betriebsanleitung.....	15
3	Felix.....	21
4	Der bewusste Weg.....	90
5	Übungen.....	199
6	Aus dem Leben gegriffen	248
7	Weltspirit.....	297
8	Begriffserläuterungen	308
9	Über den Autor	360
10	Verweise	370
11	Zu Guter Letzt	383
12	Raum für dich und deine Notizen	384

Es begann mit einer Frage:
"Ist Hirn mehr als Verstand?"

**Entsprechende Studien zeigen, dass der Mensch gerade einmal
10-20% seiner Hirnkapazität nutzt.**

Diese 10-20 % bezeichnen wir als Verstand, ergänzt durch die uns
innewohnende Neugier und etwas Weitblick (die Intuition).

Unser Verstand – und damit verbunden unser Intellekt - beruht
zumeist auf fremder Erfahrung. Quellen dafür sind z.B. unsere
Eltern, Lehrer, Freunde, TV-Sendungen, Liedtexte, Bücher.

Handeln wir vermehrt intuitiv und sind wir kreativ in unserem
Tun, machen wir unsere eigenen Erfahrungen - „auch auf eigene
Gefahr hin“. Damit erhöhen wir diese Hirnkapazität.

Wir dringen in neue Bereiche unseres Hirns vor ...
... in weitere Bewusstseinssebenen.

Sieben bis Neun solcher Ebenen soll es geben, da sind sich
westliche und östliche Philosophien soweit einig.

Die Erste Bewusstseinssebene ist das „Ego-fokussierte Überleben".
Auf dieser Ebene verbringen viele Menschen ihr gesamtes Leben,
in den Grenzen der 10–20 % Hirnkapazität.

Je mehr Erfahrungen wir nun intuitiv machen, je mehr Grenzen
wir damit überwinden, desto bewusster werden wir und desto
klarer wird uns, dass es da mehr gibt, als uns der Verstand glauben
machen möchte.

Als Folge davon beginnen wir uns Fragen zu stellen, wie:
“Wer bin ich und was kann ich in diesem Leben erreichen?“.

Ja - Wer bist DU eigentlich?

Lass uns dazu feststellen: Nicht einmal deinen Namen hast du dir wahrscheinlich selbst gegeben, es war deine Familie.

Und was kannst DU erreichen?

Lebst du deine tatsächlichen Talente und Möglichkeiten oder lebst du das, was man dir gesagt hat, weil es "gut für dich ist, weil es dich ernährt und dir Sicherheit gibt"?

Das sind tatsächlich essentielle Fragen für dein SEIN und die Antworten darfst du dir selbst geben.

Das ERKENNEN wer du wirklich bist, passiert etwa in der vierten Bewusstseinssebene, sie wird

"die Transformation - vom Ego in das Selbst"

genannt, wobei die Übergänge zwischen den Bewusstseinssebenen fließend passieren werden.

Anders ausgedrückt, es geht um die Übergänge zwischen den einzelnen Hirnregionen, wobei wir hier bereits mehrdimensional denken können. Ich lade dich ein, dir dazu den großartigen Film „Matrix“ anzusehen, in dem die Multidimensionalität auf unterhaltsame Weise dargestellt wird.

Wir legen keine Prüfungen ab, um auf eine weitere Ebene zu kommen. Nur im Verstand wurde uns das Leben in dieser Form zurechtgelegt, nur der Verstand braucht Bestätigung, benötigt einen Anker, etwas zum Anfassen, um zu begreifen.

Ab dieser Transformation, der „Erleuchtung“, der „Erkenntnis“, der Bewusstwerdung (es gibt in unserem Sprachgebrauch viele

Worte dafür) wird man sein Leben und vor allem sich selbst neu entdecken, Schritt für Schritt.

Man beginnt man den Unterschied zwischen fremdgesteuertem (ego-gesteuertem, verstand-gesteuertem) Handeln und dem Handeln, das aus einem Selbst kommt, zu erkennen.

Dieses neue Handeln ist intuitiv und authentisch und nur daraus lerne ich für mich nachhaltig.

Ob nun der Griff auf eine Herdplatte, um selbst zu erfahren, ob sie heiß ist oder die eigene, selbstverantwortete Entscheidung, ob ich ein mir verschriebenes Medikament einnehme oder nicht ...
... die Reihe von Beispielen ist endlos.

Ziel ist es NICHT den Verstand zu überwinden oder ihn „abzuschalten“.

Ziel ist es auch nicht, sich in eine abgeschiedene Gegend zurückzuziehen (etwa in den Himalaya) um von allen äußeren Einflüssen möglichst getrennt zu sein.

Man darf einfach eine Einheit zwischen Hirn und Herz herstellen, zwischen Ego und Selbst. Man nimmt beides liebevoll an und **nutzt den Verstand als Werkzeug, nicht als Antrieb.**

Wie kommt man „dorthin“,
wie erreicht man weitere Hirnregionen,
wie erlange ich Erkenntnis, Erleuchtung?

Bei mir waren es zu Beginn einige intuitive, manchmal auch schmerzliche, Erfahrungen, die ich bewusst wahrgenommen und angenommen habe. Danach übte ich mich in Achtsamkeits- und Meditationstechniken, begleitet von permanenter Selbstbetrachtung und einem bewussteren Lebensstil.

Es werden sich dir immer wieder Türen öffnen, sei einfach aufmerksam und habe Vertrauen.

Es kann sich um einen zufälligen Moment handeln. Es kann auch der Moment gewesen sein, an dem du dieses Buch gesehen und die ersten Seiten gelesen hast.

Ich lade dich ein, deine Erfahrungen zu machen ... und wenn du möchtest, auch dieses Buch weiterzulesen.

Dein bewusster Weg beginnt in DIR.



Abbildung 1 - IMBild

IMBild statt VORBild

Du bist (d)ein Wunder, du bist der Mittelpunkt deines Universums.

Warum in die Fremde schweifen? Dein Universum ist unendlich
und du darfst es erkunden ... entdecke dich SELBST.

Dieses Buch darf dich darin unterstützen.

1 Quellen

All die Worte in diesem Buch sind achtsam von mir selbst gewählt, die meisten Übungen, wie sie beschrieben sind, selbst entwickelt, sie waren im Zustand der Meditation „einfach da“.

Natürlich gibt es Quellen und Inspirationen. Ich lese und erfahre viel, entdecke in meinem Tun Synergien zu Erfahrungen und dem Tun anderer. Wir alle haben in meinem Empfinden dieselbe Innere Quelle, wenn wir in unserem Sein achtsam und bewusst sind.

Beim Lesen wirst du möglicherweise feststellen, dass ich mich hin und wieder auf sehr altes Wissen beziehe. Das hat damit zu tun, dass ich – wenn ich aus keinen eigenen Erfahrungen schöpfen kann – so nahe als möglich an der ursprünglichen Quelle suche.

Wenn du dir zum Beispiel die Chronik der Entwicklung unserer Kulturen und Gesellschaftssysteme ansiehst, wirst du möglicherweise erkennen, dass rund um jeden sogenannten Fortschritt auf physischer Ebene, sagen wir einmal im technischen Bereich, zumeist ein Rückschritt auf einer spirituell/geistigen Ebene erfolgt ist.

Um dir ein Beispiel dafür zu geben: spätestens mit der Entwicklung von elektronischen Navigations-Systemen haben wir das intuitive, in uns wohnende, Erspüren eines Weges verlernt. Jenes Erspüren, dass eine Katze oder einen Hund auch über hunderte von Kilometern den Weg nach Hause finden lässt.

Der Mensch hat mehr und mehr den Bezug zur Natur, deren Ressourcen und der eigenen Spiritualität verloren – in den letzten Jahrhunderten immer rasanter. Die beginnende Umkehr dieses Prozesses gegen Ende der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts

haben das Internet und die „Sozialen“ Medien/Netzwerke aktuell wieder abgefedert.

Wir haben vergessen, dass wir eins mit unserer Umwelt sind. Die Menschheit wurde damit in zunehmendem Maße unbewusster. Dies zeigt sich auch darin, dass wir als Kollektiv die einzigen Lebewesen auf diesem Planeten sind, die gegen die eigene Umwelt agieren, sie verschmutzen und anstatt die vorhandenen Ressourcen zu nutzen, neue entwickeln, die nicht abbaubar sind. So entstehen dann unter anderem die Plastikozeane.

Uralter Instinkt, uraltes Wissen wurde mehr und mehr verwaschen, vom Verstand gefiltert, verändert, auf dessen Anforderungen zurechtgebogen.

Je älter die Quelle und je weniger kommentiert, desto bewusster und natürlicher bleibt der Ursprung erhalten. Aus diesem Grund schöpfe ich sehr gerne daraus.

Anmerkung:

Das Schreiben eines Buches ist ein lebender Prozess. Man schreibt, man liest, man ändert, man liest neuerlich. Dann erblickt eine neue Idee erblickt das Licht der Welt und möchte ebenfalls noch aufgenommen werden.

Das Schwierigste am Schreiben ist der Zeitpunkt, das Buch loszulassen, den Schlussstrich zu ziehen, damit es veröffentlicht werden kann. Das hatte mir bereits mein Schreibcoach angekündigt und ich durfte dann die gleiche Erfahrung machen.

Im Anschluss an dieses Loslassen erfolgt eine Qualitätssicherung. Das Buch wird von anderen Personen gelesen, um möglichst viele (inhaltliche und grammatikalische) Fehler zu finden und auszubessern.

Dies alles passiert so achtsam als möglich. Trotzdem kann es durchaus sein, dass Fehler zurückbleiben. Im Falle dieses Buches gibt es über 51.550 Möglichkeiten dafür, das ist die Anzahl der verwendeten Worte.

Es soll dann so sein und es ist gut so. Es hat offensichtlich seinen Zweck (dazu später in diesem Buch mehr).

Ich bitte deswegen um Nachsicht, wenn in deinem Empfinden an der einen oder anderen Stelle ein Beistrich fehlt, oder ein Wort grammatikalisch nicht korrekt ist. Der Verstand braucht diese Übung, es ist seine Aufgabe.

Das Essentielle ist das Begreifen. Wenn dir inhaltlich etwas unklar ist, bist du herzlich eingeladen, mit mir Kontakt aufzunehmen und deine Fragen zu stellen.

1.1 Vergeschlechtlichung

Ich verwende in diesem Buch jene Formulierung, die intuitiv im Moment des Schreibens da ist.

Wenn ich in einem Satz mit „Der Leser“ ... beginne, ist damit natürlich auch die „Die Leserin“ angesprochen. Ich werte damit nicht, schließe nichts und niemanden aus. Die Universelle Lebensenergie, die Grundlage von Allem, so auch dieses Buches, ist neutral und wertfrei.

Wenn du dich als „anderes Geschlecht“ durch eine Anrede verletzt fühlst, lade ich dich ein, dir diese Emotion näher anzusehen. Woher kommt sie? Es ist durchaus möglich, in meiner Erfahrung sogar wahrscheinlich, dass ein Fremdbild die Basis dieses Empfindens ist, nicht dein eigenes Empfinden dazu. Dein Verstand spielt dir hier möglicherweise einfach einen Streich.

Wenn dem nicht so ist, behalte dir diese Emotion in Erinnerung, es folgen in diesem Buch noch einige Erläuterungen und Übungen, um dich etwa näher mit deinem Verstand und all dem was dahinter verborgen liegt zu beschäftigen.

Ich lade dich auch herzlich ein, mehr zur persönlichen Ethik in meinem Tun am Ende dieses Buches zu erfahren.

2 Anfang und Betriebsanleitung

Vielen Dank, dass du dieses Buch in Händen hältst.

Ich möchte dich auf eine Reise mitnehmen. Es ist keine Reise an einen weit entfernten Ort, es ist eine Reise zu dir selbst – eine Reise in scheinbar Vertrautes und doch so Unbekanntes und Unentdecktes. Es ist eine Reise in dein Inneres, zu einem anderen „Ich“, einem „Ich“, dass fremd scheinen und im Verlauf der Reise zu deinem wahren Selbst werden kann. An diesem wunderbaren Ort kannst du dein gesamtes Universum entdecken.

Dieses Buch wendet sich an die Durchleser und Querleser, an die Zwischendurch-Leser, Immer-Wieder-Leser und Alles-auf-einmal-Leser. Auch der Überleser wird sich wiederfinden.

In diesem Kapitel möchte ich dir eine Betriebsanleitung geben, WIE du dieses Buch lesen KANNST. Damit folgst du mir auf dem direkten Weg. Du DARFST natürlich auch andere Wege einschlagen, ganz wie du MÖCHTEST, in diesem Buch gibt es kein MUSS.

Es beginnt in dir.

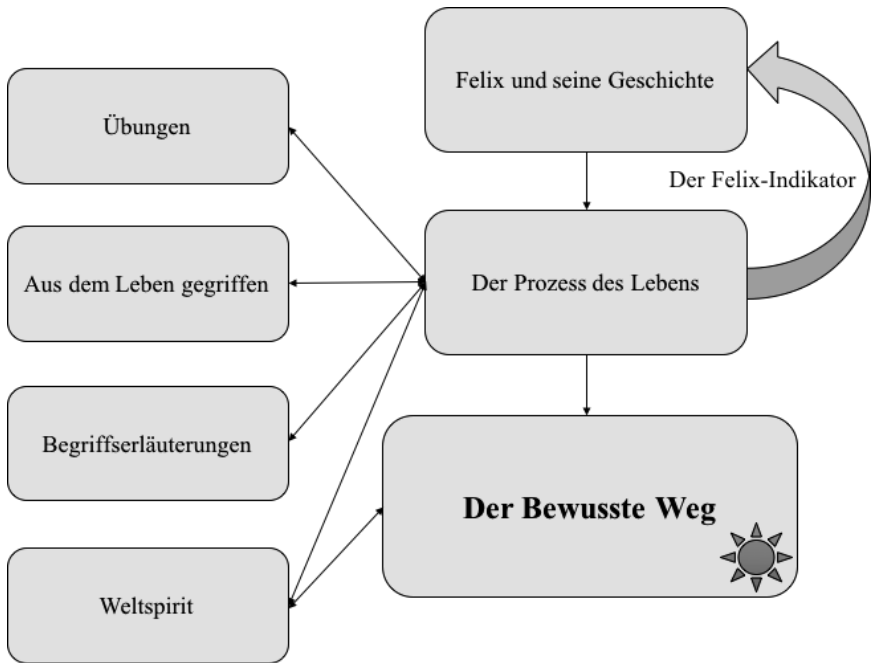


Abbildung 2 - Betriebsanleitung

Im ersten Abschnitt erzähle ich dir eine Geschichte – die Geschichte eines Lebens – jenes von **Felix** - von der Geburt an bis etwa zu seiner Lebensmitte, davon gehen der Autor und auch Felix jetzt einmal aus.

Die Geschichte von Felix führt in einen Prozess auf den wir in den weiteren Abschnitten des Buches eingehen werden. In ähnlichem Maße, wie sich Felix entwickelt, tut es auch das Buch. Es wird zum Sachbuch.

Wir folgen dem Prozess des Lebens, um unseren bewussten Weg zu entdecken. Verbunden werden die Geschichte und die Beschreibung des Prozesses durch den „Felix-Indikator“, der am

Ende der entsprechenden Kapitel die Entwicklung von Felix beleuchtet.

Ich möchte dir – nachdem ich dich Kapitel für Kapitel in den Prozess des Lebens begleitet habe - eine ganze Reihe von **Übungen und Techniken** vorstellen, die du gerne praktizieren darfst. Du findest dazu auch noch einen Hinweis am Ende des Buches.

Im Abschnitt „**Aus dem Leben gegriffen**“ beschreibe ich dir Situationen, auf die wir in unserem Leben immer wieder stoßen werden, auf die ich gestoßen bin. Situationen, die auch für ein „Aha-Erlebnis“ sorgen können. Es sind Situationen, die uns auch Hinweis und Signal sein können, unser Leben als das zu entdecken, was es für uns sein kann, wenn wir unseren wahren Aufgaben, Talenten und Möglichkeiten folgen und damit unseren bewussten Weg gehen.

Ich kann dir mit diesem Buch nicht zu etwas „verhelfen“ ...

... ich kann dir aber Wege aufzeigen, wie du dir selbst helfen kannst, in Selbstverantwortung ...

... und nur du kannst dir helfen, niemand sonst.

Der Text wird von zahlreichen Fotos und Abbildungen abgerundet. Die meisten Fotos habe ich selbst gemacht und bearbeitet, die Abbildungen gezeichnet. Oft entdecke ich wunderbare Synergien zwischen Bild und Text. Die Bilder dürfen die Inhalte liebevoll ergänzen.

Du kannst auch, wenn immer du möchtest, einen Blick auf den Begriffs-Index am Ende dieses Buches werfen und dir einen Begriff suchen, der dich gerade anspricht. Gehe dann einfach auf die entsprechende Seite und lese dich in die Details ein.

Ganz am Ende des Buches findest du noch einige leere Seiten. Diese können als Raum für DICH dienen, für deine Gedanken und deine Notizen. Sie geben diesem Buch deine persönliche Note.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen!

2.1 Symbole

Du wirst beim Lesen dieses Buch immer wieder drei Symbole entdecken, die ich im Text platziert habe:



Zur Orientierung – siehst du dieses Symbol, erläutert dir der Text daneben, wo du Beispiele und weiterführende Informationen im Buch findest. Du kannst dann für dich entscheiden, ob du den aktuellen Text weiterlesen und deinen Lesefluss beibehalten oder dich näher mit dem aktuellen Inhalt beschäftigen möchtest.



Zur Innenschau - siehst du dieses Symbol, lade ich dich auf eine Innenschau zum aktuellen Thema ein, bzw. ich gebe dir noch weitere Hinweise.



Der Felix Indikator – am Ende jedes Kapitels, das in den Prozess des Lebens führt, wird eine Verbindung zum Verhalten und Tun von Felix hergestellt.

UND NUN ...



Abbildung 3 - Es geht los

... Herzlich Willkommen in der Welt von Felix!