

# *Das Tor zum **Tao***



*Die sieben Prinzipien der Leichtigkeit*

Ein Trainings-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

# Tor zum Tao

## **Tor zum Tao**

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.

### ***Ralf Hiltmann Training & Coaching***

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [kontakt@ralfhiltmann.com](mailto:kontakt@ralfhiltmann.com) · Web [www.ralfhiltmann.com](http://www.ralfhiltmann.com)

## Tor zum Tao

***„Alle Wege sind gleich: sie führen nirgendwo hin. Mich interessiert nur:  
Ist es ein Weg mit Herz?“***

***Wenn er es ist, ist der Weg gut; wenn er es nicht ist, ist er nutzlos.***

***Beide Wege führen nirgendwohin, aber einer ist der des Herzens, und der andere ist es nicht. Auf einem ist die Reise voller Freude, und solange du ihm folgst, bist du eins mit ihm. Der andere wird dich dein Leben verfluchen lassen. Der eine macht dich stark, der andere schwächt dich.“***

**- Don Juan Matus**

# Tor zum Tao

# Tor zum Tao

## Inhalt

<b>Einklang – Unschuld und Freiheit.....</b>	<b>7</b>
<b>Das Tor zum Tao – die 7 Prinzipien der Leichtigkeit.....</b>	<b>8</b>
1. Zeropoint – das Tor zum Tao.....	8
1. Mit dem Tor zum Tao vertraut werden.....	9
2. Entdecke die Stille.....	11
3. Verbinde Dich mit der Natur.....	11
2. Austausch – der Kreislauf der Fülle.....	13
4. Mit dem Kreislauf der Fülle vertraut werden.....	14
5. Zellbewusstsein empfinden .....	15
6. Verbundenheit schaffen .....	16
3. Karma – Handlungen und ihre Folgen.....	18
7. Mit Handlungen und ihren Folgen auf der Grundlage bewusster Entscheidungen vertraut werden.....	18
8. Prioritäten klären.....	20
9. Zusammenhang von Entscheidungen und Überzeugungen.....	20
10. Ursache und Wirkung, Handlung und Konsequenz.....	21
4. Mühelosigkeit – der Weg des geringsten Widerstandes.....	23
11. Mit dem Weg des geringsten Widerstandes vertraut werden.....	24
12. Müheloses Erschaffen.....	27
5. Intention – die Kraft der klaren Absicht.....	28
13. Mit der Kraft der klaren Absicht vertraut werden.....	28
6. Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens.....	34
14. Mit dem Weg der Hingabe und des Loslassens vertraut werden.....	35
15. Erwartungen loslassen.....	36
7. Einzigartigkeit – der Sinn des Lebens.....	38
16. Mit dem Prinzip der Einzigartigkeit vertraut werden.....	39
17. Die ZeroPoint-Strategie .....	41
18. Leben mit Leichtigkeit.....	43
<b>Ausklang – Völlig faszinierend!.....</b>	<b>46</b>
Impressum & Kontakt.....	49

# Tor zum Tao

## *Einklang – Unschuld und Freiheit*

Es gab eine Zeit in unserem Leben, da waren wir unschuldig; klar, rein, mit allem verbunden, von nichts getrennt. Ein Zustand der Glückseligkeit, den wir verloren haben, als wir mit der Welt der Namen und Konzepte vertraut gemacht wurden.

Wir waren uns nicht bewusst, dass wir unschuldig waren, denn wir kannten nur den Zustand des Eins-Seins.

Dann haben wir gelernt, dass ein Baum Baum heißt und eine Blume Blume. Später haben wir gelernt, dass es Bäume gibt, die Fichten heißen, andere heißen Eichen und Buchen und noch so viele mehr. So ist es mit Blumen und allen anderen Kategorien und auch mit uns Menschen - für alles und jeden haben wir eine Bezeichnung. Und dieses Bezeichnen und Benennen trennt uns von unserem wahren Wesen.

Wenn du anfängst, dir bewusst zu machen, dass du getrennt bist vom Leben und dass es das Benennen und Bezeichnen (und darüber hinaus auch das Bewerten, Vergleichen und Beurteilen) ist, dass dich trennt, dann kannst du anfangen und dich auf den Weg machen.

Das, was einst dein unschuldiges Wesen war, mußt du dir nun zurückerobern. Was einst unbewusste Unschuld war, kannst du dir nun wieder bewusst aneignen. Denn jetzt, wo du dies weißt, hast du eine Wahl.

Früher warst du frei und wußtest es nicht. Nun kannst du dich auf den Weg in die Freiheit machen und dein Wissen zum Wohle des Ganzen nutzen.

*Wahre Meditation ist spontan. Sie ist eine offene Einladung, die zwischen allem, was im Feld des Bewusstseins erscheint, nicht unterscheidet. Es findet keine Auswahl statt. Da ist nur wahlfreies Erlauben, sowohl von äußeren Wahrnehmungen, Gefühlen, Körperempfindungen, Gedanken als auch von ihrer Abwesenheit. Allem wird gleichermassen erlaubt, zu erscheinen.*

*In einer derartigen Offenheit leben wir im Jetzt. Da gibt es nichts zu gewinnen und nichts zu verlieren. Gewahrsein ist kein Fernziel, das wir am Ende eines Prozesses erreichen. Wir haben schon jetzt alles, was wir benötigen.*

- Francis Lucille

## ***Das Tor zum Tao – die 7 Prinzipien der Leichtigkeit***

Die Prinzipien der Leichtigkeit sind sieben universelle Gesetze, die seit Jahrtausenden in allen Kulturen der Welt Gültigkeit haben:

1. Zeropoint – das Tor zum Tao
2. Austausch – der Kreislauf der Fülle
3. Karma – Handlungen und ihre Folgen
4. Mühelosigkeit – der Weg des geringsten Widerstandes
5. Intention – die Kraft der klaren Absicht
6. Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens
7. Einzigartigkeit – der Sinn des Lebens

Die konsequente Anwendung und Umsetzung dieser Prinzipien bewirkt eine Veränderung sowohl in den materiellen als auch in den spirituellen Bereichen Deines Lebens. Dabei wünsche ich Dir viel Spaß und spannende Erkenntnisse:-)

### **1. Zeropoint – das Tor zum Tao**

Wie beschreibt man etwas, dass sich eigentlich mit Worten gar nicht oder nur sehr unzulänglich beschreiben lässt?

Schon der alte taoistische Weise Lao-tse schrieb vor mehr als zweieinhalb Jahrtausenden in seinem bekannten Tao-Te-King:

*"Das TAO, das mit Worten beschrieben werden kann, ist nicht das wahre TAO."*

Und um jenes, eigentlich unbeschreibliche TAO handelt es sich bei dem, was Physiker Nullpunktenergiefeld oder Quantenfeld, Mystiker das All-Eine oder das Höhere Selbst und Christen Gott nennen; im Avatar-Training sprechen wir vom Gewahrsein, und hier ganz einfach vom Zeropoint bzw. vom Feld des reinen Potenzials.

Für gewöhnlich ist unser Leben eingebunden in eine Vielzahl von Aktivitäten und Verpflichtungen, was oftmals Rastlosigkeit, innere Unruhe und Stress mit sich bringt – wir sind ständig irgendetwas am tun. In das Tor zum Tao, das Feld des reinen Potenzials einzutreten bedeutet, vom Tun-Modus umzuschalten in den SEIN-Modus.

Was Mystiker und Weise, Dichter und Philosophen aller Zeiten und Kulturen in ihren Werken und Worten beschreiben, hat seit geraumer Zeit auch die moderne



## Tor zum Tao

Naturwissenschaft erkennt: dass auf einer bestimmten Ebene – nämlich der des reinen Potenzials – alles miteinander verbunden ist. Diese Verbundenheit mit allen Dingen und Lebewesen, mit der Ganzheit des Lebens an sich, lässt sich erfahren, wenn der Verstand still wird und aufhört, die Dinge zu beurteilen und zu kategorisieren.

### 1. Mit dem Tor zum Tao vertraut werden

Kannst Du Dich noch erinnern, wie es sich anfühlt, still und voller Ehrfurcht staunend einen Sonnenuntergang zu betrachten? Oder einem kleinen Kind tief in die Augen zu schauen? Das Herz und das Bewusstsein dehnen sich aus, der sonst ununterbrochen plappernde Verstand kommt zur Ruhe, und Du fühlst Dich mit allem verbunden – Du bist in Kontakt mit dieser unendlich großen Energiequelle: dem Feld des reinen Potenzials.

Dieses Feld des reinen Potenzials ist zugleich auch eine schier unerschöpfliche Quelle unermesslicher Fülle und Leichtigkeit – dies allerdings wirklich zu erfahren und zu realisieren, ist ein Prozess, der Zeit und Übung braucht. Der Lohn dieser Übung jedoch ist unbeschreiblich ☺

- Entspanne Dich und dehne Dich aus:

Schaue Dich um in dem Raum, in dem Du Dich gerade befindest – betrachte alle Wände, den Boden und die Decke und bemerke jeweils etwas, das Du zuvor nicht bemerkt hast. Nimm den gesamten Raum und den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen wahr – was gibt es alles zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken?

Dann

- entspanne deine Augen und lasse deinen Blick weich und offen werden, ohne etwas Bestimmtes zu fokussieren;
- richte deine Aufmerksamkeit auf den Raum, der dich umgibt;
- stelle dir vor, dass du dich in diesen Raum, der dich umgibt, hinein ausdehnst;
- stelle dir vor, dass du dieser Raum bist;
- erlaube dir die Wahrnehmung, völlig von diesem Gefühl der Ausdehnung durchdrungen zu sein;
- werde dir darüber bewusst, dass du dir des Gefühls der Ausdehnung bewusst bist – sei grenzenlos.

Versuche, das Gefühl der Ausdehnung zunehmend mehr in Deinem Alltag zu stabilisieren.

## Tor zum Tao

### **Hinweis:**

Es ist auch sehr interessant, diese Ausdehnungsübung in der freien Natur zu machen ☺

*Es geht hier um das Ruhen im Bewusstsein von Alaya, anstatt den diskursiven Gedanken zu folgen. Alaya ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "Basis" oder manchmal auch "Wohnsitz" oder "Heim", wie etwas in Himalaya, "Wohnsitz des Schnees".*

*Damit ist die Vorstellung von weiter Ausdehnung verbunden. Es ist der fundamentale Zustand des Bewusstseins, bevor es in "Ich" und "andere" oder in die diversen Emotionen aufgespalten wird. Es ist der Boden, auf dem die Erfahrungen verarbeitet werden – wo sie existieren.*

*Um in der Natur von Alaya zu ruhen, müssen Sie Ihre Armutsmentalität hinter sich lassen und erkennen, dass Ihr Alaya genauso gut ist wie jedermanns Alaya. Sie haben das Gefühl, reich zu sein und sich selbst zu genügen. Sie können das wirklich und Sie können es sich auch leisten zu geben.*

(Chögyam Trungpa)

*"Die Wahrheit des Zen? Offene Weite, nichts von heilig."*

(Boddhidharma)

### 2. Entdecke die Stille

Möglicherweise hast Du bereits eine bewährte Praxis, innerlich still und ruhig zu werden – dann lade ich Dich ein, diese noch mehr zu kultivieren und noch mehr in Deinen Alltag zu integrieren, insbesondere unter dem Aspekt des oben Beschriebenen.

*"Solange wir nicht die Kunst des Schweigens erlernt haben, können wir auch nicht das Gegenwärtigsein pflegen. Das Schweigen erfordert tiefe Entspannung, die wiederum das Sichlösen voraussetzt von jeglichen Sorgen, ob physisch oder mental. Die meisten von uns sind mit ihren Sorgen, Wünschen, Ängsten oder Gedanken beschäftigt.*

*Der Lärm, den diese viel Sorgen, Wünsche, Ängste und Gedanken ständig machen, ist genau der Grund für unser Unvermögen, wirklich den Augenblick zu verkosten. Solange wir uns nicht entspannen, können wir die Wahrheit nicht sehen."*

(Kenneth S. Leong)

### 3. Verbinde Dich mit der Natur

Plane öfter Aufenthalte in der freien Natur ein, denn dort lässt sich leicht in Kontakt mit dem Feld treten. Insbesondere in weiten und offenen Landschaften. Fühle Dich mit allem verbunden und spüre die Fülle und die Leichtigkeit, die Dich dort ganz natürlich umgeben.

#### **Variation:**

Finde für Dich passende Symbole für Leichtigkeit, z.B. Federn oder Blätter im Wind oder Bäche oder was auch immer für Dich stimmt. Fühle, wie es sich anfühlt, das jeweils zu sein.

## Tor zum Tao

*"Betrachten Sie einmal eine Pfingstrose. Zuerst sehen Sie die ganze Blume, ihre Farbe und Gestalt. Wenn Sie näher hingehen, sehen Sie die Blütenblätter, ihr Geäder, die Staubfäden, bis Sie schließlich erkennen, welche Größe und Weite sich in den Einzelheiten ausdrückt. Und die Weite in den Einzelheiten eines Dings zu sehen, heißt, seine heilige Verbindung zum weiten Raum und allen anderen Dingen zu entdecken. Ein Ding wird durch den in ihm und um es herum befindlichen Raum "erleuchtet"."*

(Jeremy Hayward)

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Schau Dich in Deiner Umgebung – zuhause, an Deinem Arbeitsplatz und draußen – um und bemerke Dinge, die Du bisher nicht bemerkt hast. Lerne, Deine Aufmerksamkeit mehr und mehr draußen zu halten.
- Lass Deinen Blick weich werden, behalte das offene Blickfeld bei und werde Dir des Raumes jenseits Deines Blickfeldes bewusst; erweitere Deine Wahrnehmung nach außen hin immer mehr, bis Du alles um Dich herum sehen, hören und fühlen kannst. Verbinde auch dies mit einem Spaziergang.
- Versuche, in Deinem Alltag Deine Aufmerksamkeit bewusst in diese weite offene Perspektive auszudehnen (erinnere Dich insbesondere in anstrengenden Situationen daran).

### **2. Austausch – der Kreislauf der Fülle**

Nachdem Du mit dem ersten Prinzip der Leichtigkeit das Tor zum Tao, das Feld des Reinen Potenzials, kennengelernt hast, ist Dir sicher deutlich geworden, dass in diesem Leben alles miteinander verbunden ist und in wechselseitigem Austausch zueinander steht. In diesem Feld des Reinen Potenzials herrscht Fülle, es ist alles vorhanden – auch wenn wir dies meist nicht erkennen und wahrnehmen, weil wir viel zu oft mit Scheuklappen durch die Welt rennen.

Das zweite der sieben Prinzipien der Leichtigkeit handelt vom Austausch. Dadurch, dass wir das geben, was wir für uns wünschen, sorgen wir dafür, dass diese Dinge zu uns kommen. Man könnte es auch das Prinzip von Geben und Nehmen nennen, denn da alles in dynamischem Austausch zueinander steht, müssen wir auch offen und bereit sein für das, was in unser Leben strömen möchte.

Du erschließt Dir auf mühelose Weise die Fülle des Lebens, indem Du die Energien fließen läßt, sei es Dein Atem, Geld oder liebe Worte. Du kannst die Energie – weder Deine Lebensenergie, noch Geld oder Deinen Atem – nicht horten, ohne Dir damit zu schaden. Wie lange kannst Du die Luft anhalten, bevor Du ausatmen mußt? Die Energie des Atems ist ein ununterbrochenes Fließen im Rhythmus von Kommen und Gehen.

Stelle Dir einen klaren Fluß vor, der in einen See mündet, der keinen Abfluß hat – der See wird zu einem übelriechenden morastigen Tümpel verkommen. Genau so ist es mit Energie, sei es in Form von Geld oder Zuwendung oder was-auch-immer - bringe etwas ins Fließen, um den Kreislauf in Gang zu halten, und bleibe offen, wenn es wieder zu Dir zurück kommt.

Je mehr Du gibst, umso mehr wirst Du bekommen, weil Du die Fülle des Lebens aufrecht erhältst. Wichtig dabei ist jedoch eines: gib ohne Erwartungen an die Reaktion des Empfangenden; gib mit der Absicht, bei allen Beteiligten Glück und Wohlbefinden zu erzeugen.

Was immer Du für Dich wünschst – gib es! Willst Du mehr Freude im Leben haben, so mache anderen eine Freude; willst Du erfolgreich sein, so unterstütze andere bei deren Erfolg; wünschst Du Dir mehr Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung, so schenke anderen Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Überhaupt ist es nützlich, wo immer Du hingehst, ein Geschenk mitzubringen, das vom Herzen kommt; so beginnst Du den Kreislauf von Freude, Wohlstand und Überfluß in Deinem Leben und im Leben anderer. Oft ist es völlig ausreichend, anderen Menschen

## Tor zum Tao

Freude, Glück und Wohlergehen oder Reichtum, Freude und Überfluß zu wünschen.

Nimm darüber hinaus dankbar alle Geschenke an, die die Natur Dir bietet; sei offen für das, was andere Dir geben.

Erhalte den Kreislauf der Fülle in Deinem Leben aufrecht, indem Du die kostbarsten Geschenke des Lebens weitergibst und empfängst: die Gaben der Zuwendung, der Zuneigung, der Wertschätzung und der Liebe.

### 4. Mit dem Kreislauf der Fülle vertraut werden

- Beobachte Menschen in Deiner Umgebung – zuhause oder am Arbeitsplatz – und werde wach und sensibel für die Bedürfnisse, die diese Menschen haben. Dies ist zugleich eine sehr gute Konzentrationsübung, und Du kannst dabei Deine Fähigkeiten in diesem Bereich weiter vertiefen.

Finde Möglichkeiten, wie Du dabei behilflich sein kannst, deren Bedürfnisse zu erfüllen. Solltest Du dabei Widerstände spüren, dann ist das völlig in Ordnung, da die meisten von uns nun mal auf Mangel konditioniert sind. Bemerke Deine Widerstände und dehne Deine Grenzen langsam, aber kontinuierlich aus.

#### **Variation:**

Tue etwas Gutes für jemand anderen, OHNE dass Du dabei bemerkt wirst. Widerstehe der Versuchung (des Egos, das für seine guten Taten gerne Aufmerksamkeit bekommen möchte), anderen davon zu erzählen.

*"Mitgefühl entsteht, wenn wir erkennen, dass alle menschlichen Wesen ähnliche Erfahrungen machen – wir alle erleben Hoffnung und Enttäuschung, Leid und Freude, Einsamkeit und Freundschaft. Mitgefühl ist die Entscheidung, sich selbst und andere wegen ihrer Fehler nicht zu verurteilen, sondern weicher zu werden, anstatt sein Herz zu verhärten. Das kann nicht gefordert oder erzwungen werden, sondern entwickelt sich von sich selbst aus dem allmählichen Verstehen, dass uns das, was wir anderen geben, letzten Endes selber zugute kommt."*

(Nick Williams)

## Tor zum Tao

- Begib Dich an einen Ort, an dem sich viele Menschen aufhalten. Richte Deine Aufmerksamkeit auf einen Menschen und wünsche ihm Freude, Glück und Wohlergehen oder Reichtum, Freude und Überfluß. Mache dies nacheinander mit vielen Menschen für etwa eine Stunde oder so lange, bis Du gar keine Lust mehr hast, aufzuhören.

Du kannst diese Übung damit verbinden, dass Du Deine guten Wünsche zu dem jeweiligen Menschen "hinatmest".

Bemerke evtl. Reaktionen bei dem jeweiligen Menschen. Bemerke auch, wie Du Dich fühlst.

*"Menschen anzuschauen und ihnen das Gefühl zu geben, dass sie geliebt werden und auch selbst lieben können, bedeutet, ihnen ein ungeheures Geschenk zu machen. Es ist auch ein Geschenk an uns selbst."*

(Sharon Salzberg)

### 5. Zellbewusstsein empfinden

Stelle dir dich selbst als einzelne Zelle vor. Spüre die Grenzen der äußeren Membran. Mache dir bewusst, dass du eine einzige Einheit bist, mit all den Körperteilen, die zum großen Ganzen beitragen. Laß´ Austausch mit der Außenwelt zu. Nimm´ wahr, was hereinkommt und was hinausgeht.

Wenn Du möchtest, mache mit diesem Bewusstsein einen Spaziergang und achte darauf, wie Du der Welt und anderen Menschen begegnest.

## Tor zum Tao

### *ERKENNEN UND LIEBEN*

*Wenn wir über die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge meditieren, finden wir leicht Zugang zur Wirklichkeit, und wir erkennen die Ängste, die Qual, die Hoffnungen und die Verzweiflung aller Wesen.*

*Die wechselseitige Abhängigkeit aller Wesen ist nun keineswegs ein philosophisches Gedankenspiel, das vom spirituellen als auch vom praktischen Leben weit entfernt wäre.*

*Betrachtet man die wechselseitige Abhängigkeit aller Erscheinungen im hellen Licht der Bewusstheit, so gelangt man als meditierender Mensch zur Erkenntnis, dass das Leben aller Wesen eins ist, und man empfindet Mitgefühl für alle Wesen.*

*Verspürst du diese Liebe, so weißt du, dass deine Meditation bereits Früchte trägt. Erkennen und Liebe gehen stets Hand in Hand. Erkennen und Liebe sind eins.*

*Ein vages, halbherziges Verstehen geht einher mit vagem, halbherzigem Mitgefühl. Umfassendes Verstehen geht einher mit umfassendem Mitgefühl.*

(Thich Nhat Hanh)

## **6. Verbundenheit schaffen**

Wiederhole die obige Übung und gewinne dabei den Eindruck, dass Du als Zelle Teil eines größeren Ganzen bist. Betrachte dieses größere Ganze als (D)einen Körper.

Schaue Dich um und betrachte die Dinge um Dich herum ebenfalls als Zellen, als Teile, die zu dem großen Körper gehören und fühle Dich mit diesen "Zellen" verbunden.

Verfahre ebenso mit Tieren und dann mit anderen Menschen. Wenn in Deiner Umgebung gerade keine Tiere uo. Menschen sind, dann kannst Du das auch in Deiner Vorstellung machen (und Dich bei Gelegenheit an einen Ort begeben, an dem sich Tiere uo. Menschen befinden).

Gewinne ein Gefühl von umfassender Verbundenheit.



## Tor zum Tao

*"Ein Mensch ist Teil eines Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Zeit und Raum begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken, seine Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes eine Art optischer Täuschung des Bewußtseins. Diese Täuschung ist eine Art Gefängnis für uns, sie beschränkt uns auf unsere persönlichen Wünsche und auf unsere Zuneigung gegenüber einigen wenigen, die uns am nächsten stehen.*

*Unsere Aufgabe muß es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir unseren Kreis der Leidenschaften ausdehnen, bis er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in all ihrer Schönheit umfaßt."*

(Albert Einstein)

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Frage Dich hin und wieder:

Wie trage ich durch mein Denken, Fühlen und Handeln zur Fülle und zum Wohlergehen anderer bei?

- Achte zunehmend und ganz bewusst auf die Dinge, die Du jeden Tag bekommst und entwickle ein Gefühl von Dankbarkeit dafür.
- Versuche einmal, für eine bestimmte Zeit die Welt durch die Augen eines anderen Menschen zu betrachten.

### 3. Karma – Handlungen und ihre Folgen

Im dritten der sieben Prinzipien der Leichtigkeit geht es um Handlungen und ihre Folgen. Jede Handlung, die wir ausführen, erzeugt einen Energieimpuls, der uns gleiches wiedergibt. Bestimmt kennst Du auch das Sprichwort: *"Was wir säen, das ernten wir."* Wenn Du z.B. Glück und Erfolg ernten willst, mußt Du die entsprechenden Samen säen, d.h., die dafür notwendigen Entscheidungen treffen.

Du bist grundsätzlich in der Lage, unbegrenzt Entscheidungen zu treffen. In jedem Augenblick Deines Lebens befindest Du Dich in jenem, im ersten Gesetz beschriebenen Feld aller Möglichkeiten, und hast Zugang zu einer unendlichen Zahl von Entscheidungen. Einige davon triffst Du bewusst, andere unbewusst. Alles, was Du in diesem Augenblick erfährst, ist eine Folge früherer Entscheidungen – auch wenn Dir diese nicht (mehr) bewusst sind. Wenn Du Dein Leben müheloser und mit mehr Leichtigkeit gestalten willst, dann mußt Du mehr und mehr Entscheidungen bewusst treffen – dies wird Dich auch fast wie von allein zunehmend mehr in die Gegenwart bringen.

Wenn Du eine Entscheidung zu treffen hast, frage Dich: *"Wie sehen die Folgen dieser Entscheidung aus, die ich gerade treffe?"* und *"Bringt diese Entscheidung für mich und jene, die davon betroffen sind, Erfüllung und Glück?"* Du wirst an Deinen Körperempfindungen ganz deutlich spüren, ob diese Entscheidung zu Deinem Wohle und dem aller Beteiligten ausfallen wird oder nicht. Fühlt sich die Entscheidung gut für Dich an, dann bist Du auf dem richtigen Weg. Solltest Du Unbehagen spüren, dann entscheide Dich anders.

Dadurch, dass Du die Früchte Deiner heutigen Entscheidungen künftig ernten wirst, liegt es in Deiner Macht, Deine Zukunft bewusst zu gestalten: lasse Dich in Deinen Entscheidungen von Deinem Herzen und Deiner Intuition leiten und mache Dir all Deine Entscheidungen – sowohl die vergangenen als auch die gegenwärtigen – bewusst.

### 7. Mit Handlungen und ihren Folgen auf der Grundlage bewusster Entscheidungen vertraut werden

- Um Dich in der Fähigkeit, bewusste Entscheidungen zu treffen, mache folgendes:

Nimm Dir fünf Minuten Zeit, in der Du ganz bewusst entscheidest, was Du als Nächstes tun wirst. D.h., Du triffst eine Entscheidung und setzt sie sofort in die Tat um. Wenn Du das, zu was Du Dich entschieden hast, erledigt hast, entscheidest Du Dich für die nächste Handlung usw.

## Tor zum Tao

**Beispiel:** Ich entscheide mich, fünf Schritte nach vorne zu gehen (und tue es umgehend). Nun entscheide ich mich, mich einmal im Uhrzeigersinn um die eigene Achse zu drehen (und tue es). Ich entscheide mich, dreimal tief ein- und auszuatmen (und tue es). Jetzt entscheide ich mich, aus dem Fenster zu schauen (und tue es). Usw.

Sollten, während Du eine Entscheidung ausführst, irgendwelche anderen Dinge auftauchen, so nimm diese zur Kenntnis und fahre fort mit dem, zu was Du Dich entscheiden hast.

### **Variation:**

Wenn Dich etwas ablenkt, bemerke, ob dies auf irgendwelche begrenzenden Überzeugungen oder sonstigen Widerstände zurückzuführen ist oder – und dies gilt mehr für den Alltag als für diese Übung – ob sich da Deine innere Stimme, Deine Intuition zu Wort meldet.

*"Die Übereinstimmung von Wort und Tat – dass wir tun, was wir sagen – ist das Fundament für den Aufbau göttlicher Kräfte. Im Anfang war das Wort. Wenn ich mein Wort halte, wird mein Wort Fleisch. Wird wirklich, erschafft Wirklichkeit. Zuletzt wird mein Wort Gesetz.*

*Wer nicht Wort hält, ist machtlos: Er sagt das eine und tut das andere. Die Wirklichkeit gehorcht seinen Befehlen nicht. Für diejenigen jedoch, die danach streben, ihren Visionen Dasein zu verleihen, stimmen Wort und Tat überein; die Aussage von heute ist das Geschehen von morgen. Und Gott sprach: Es werde Licht! und es ward Licht.*

*Beim Erschaffen von Wirklichkeiten schulen wir uns mit kleinen Siegen, die den Weg zu größeren bahnen. Das Grundprinzip – Mach wahr, was du sagst – gilt unabhängig von der Größe der Aufgabe."*

(Craig Lambert)

### 8. Prioritäten klären

Bewusste Entscheidungen triffst Du auf der Grundlage Deiner Werte, daher nimm Dir jetzt einen Augenblick Zeit und notiere alles, was Dir in Deinem Leben alles wichtig ist

*"Beschließe jeden Tag aufs neue, ob du so bleiben willst, wie du gestern warst. Nur du kannst wissen, ob die Verhaltensweisen, der Lebensstil und die Aktivitäten, die für dich gestern Gültigkeit besaßen, es heute auch noch tun. Ob du sie beibehältst oder veränderst, unterliegt deiner Wahl – entscheide dich heute. Jetzt!"*

(aus den Zenpower-Tipps)

### 9. Zusammenhang von Entscheidungen und Überzeugungen

Das Treffen und Umsetzen von Entscheidungen (z.B. zum Erreichen und Verfolgen von Zielen) hängt zum großen Teil von Deinen Überzeugungen ab. Nimm ein Projekt oder Vorhaben, das Du gegenwärtig verfolgst oder in naher Zukunft planst und notiere alle Überzeugungen, die Du in bezug auf dieses Vorhaben hast. Notiere anschließend hinter jeder Überzeugung, ob Sie Dich unterstützt oder behindert.

*"Wenn du etwas über deine Vergangenheit wissen willst, dann schau dir deine jetzige Lebenssituation an. Wenn du etwas über deine Zukunft wissen willst, schau dir dein jetziges Verhalten an."*

(Tibetische Weisheit)

### 10. Ursache und Wirkung, Handlung und Konsequenz

Alles, was du tust, sagst und denkst, hat einen Einfluß auf das, was du erleben wirst. Anders ausgedrückt: was du säst, das wirst du ernten. Das gilt für das Gute wie für das Schlechte. Im Universum geht nichts verloren, und alles, was du von dir gibst in Form von Handeln, Worten oder Gedanken, wird zu dir zurückkehren. Wie, wann und auf welchem Weg es zurückkommen wird, darauf hast du keinen Einfluß – sehr wohl aber auf das, WAS zurück kommt. Eine alte Zen-Weisheit besagt: "Tue Gutes, vermeide Böses." Daher sei sehr achtsam mit dem, was du ins Leben gibst.

- Nimm eine Situation, in der Du etwas erfährst, das Du lieber nicht erfahren möchtest. Frage Dich:

Welche Überzeugung könnte jemand haben, der so etwas erfährt, und schreibe alles auf, was Dir einfällt.

Bedenke, dass alles, was Du jetzt erfährst, irgendwann einmal von Dir – bewusst und unbewusst – als Samen gesät wurde, der nun zur Reife gekommen ist.

- Denke über die Konsequenzen Deiner Handlungen nach. Richte Dich in Deiner Vorstellung auf eines Deiner Ziele aus und überlege Dir alle möglichen Konsequenzen, sowohl die positiven als auch die negativen. Überlege Dir auch, was Du tun kannst bzw. inwieweit Du Dein(e) Ziel(e) abändern kannst, um die positiven Aspekte zu stärken und die negativen abzuschwächen. Beziehe bei Deinen Überlegungen die in Übg. 8 ermittelten Werte mit ein.
- Lies Dir noch einmal in aller Ruhe den obigen einleitenden Text zu Handlungen und ihren Folgen durch und überlege Dir, was Du davon am liebsten gleich umsetzen würdest. Überlege Dir auch, wie Du das am besten machen kannst, und wenn Du willst, dann mache einen schriftlichen Plan.

## Tor zum Tao

*Dieses Leben ist die großartige Frucht vieler Leben harter Arbeit: Leben des Kultivierens heilsamer Handlungen, des Aufgebens unheilsamer Handlungen und Anhäufens positiver Ursachen. Dass wir an diesem Punkt angelangt sind, an dem so viele positive Ursachen und Bedingungen zusammenkommen, ist nicht so sehr den Segnungen anderer als vielmehr unserer eigenen harten Arbeit zu verdanken. Dieser Höhepunkt an angesammeltem Heilsamem und Entwicklung von Gewahrsein hat uns in die Lage versetzt, unheilsame Ablenkungen und Handlungen zu überwinden. In diesem kostbaren Leben ist jetzt der Augenblick des Zur-Reife-Bringens.*

*Jeder Moment, dem wir begegnen, ist der Moment der Verwirklichung. Die Frage ist, ob wir tatsächlich mit dem arbeiten, was nun zu einem Gipfelpunkt unzähliger Leben voller harter Arbeit geworden ist, oder ob wir diesen reinen perfekten Moment verstreichen lassen. Und obwohl wir einen unermesslichen Schatz an Bedingungen in diesen Moment einbringen – Heilsames/Tugend und angesammelten Verdienst, eine menschliche Geburt, Motivation und Einsatz, Lehrer und Lehren –, lassen wir ihn unter Umständen verstreichen. Und auch den nächsten und wiederum den nächsten. Dann beginnen wir zu verstehen, was der Buddha mit dem Leiden der fühlenden Wesen wirklich meinte.*

*Die Verwirklichung ist sehr leicht zu erlangen. Wir müssen uns nur dafür entscheiden.*

(Khandro Rinpoche)

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Je wacher und achtsamer Du Deine Entscheidungen triffst und umsetzt, umso mehr lernst Du, Deine innere Stimme und Deine Intuition von Widerständen zu unterscheiden.
- Mache Dir immer wieder klar, was Dir wirklich wichtig ist. Je klarer Dir Deine Werte sind, umso leichter wird es Dir auch fallen, auf Deine innere Stimme und Deine Intuition zu achten.
- Was auch immer Du erlebst – akzeptiere es in dem Bewusstsein, dass Du irgendwann einmal die Samen dafür gelegt hast, die nun zur Reife gekommen sind. So übernimmst Du die volle Verantwortung für Dein Leben.

### 4. Mühelosigkeit – der Weg des geringsten Widerstandes

Der Weg des geringsten Widerstandes beruht auf der simplen Tatsache, dass wir im Leben viel mehr erreichen, wenn wir uns entspannen und mühelos mit dem Strom des Lebens mitfließen. Du brauchst Dich nur in der Natur umzuschauen – Pflanzen strengen sich nicht an, um zu wachsen – sie wachsen einfach; Vögel geben sich keine besondere Mühe, um zu fliegen – sie fliegen einfach; Blumen wenden keine besondere Kraft auf, um zu blühen – sie tun es einfach. Alles in der Natur hat einen inneren Bauplan und weiß, was zu tun ist, ohne sich anzustrengen.

Säuglinge und kleine Kinder wissen dies ebenfalls, sie haben keinen Stress, weil sie präsent sind und in der Gegenwart leben. Kein ständig plappernder Verstand, sondern müheloses Sein und innere Intelligenz.

Es ist wichtig, dass Du Ziele hast, um Deinem Leben Sinn und Richtung zu geben; und diese Ziele solltest Du dann klugerweise loslassen, denn auf diese Weise, geführt durch Deine innere Intelligenz und Intuition, wirst Du sie viel leichter und müheloser erreichen (wie gesagt: die Natur macht es uns vor ☺)

Wenn Du mehr (Ergebnisse) mit weniger (Aufwand an Zeit, Geld und Energie) erreichen willst, beherzige drei Dinge:

- Akzeptiere die Umstände, wie sie sind.
- Übernimm die Verantwortung für das, was Du erlebst.
- Gib das Verlangen auf, alles und jeden von Deinem Standpunkt überzeugen zu müssen.

Akzeptieren, Verantwortung und Widerstandslosigkeit sind die Schritte zu einem Leben, das mühelos und leicht fließt ☺

### **11. Mit dem Weg des geringsten Widerstandes vertraut werden**

Im folgenden noch einmal ausführlich die drei Schritte, mit deren Hilfe Du mehr mit weniger erreichst:

**1. Akzeptiere die Umstände, wie sie sind.** Du hast stets die Wahl, wie Du auf etwas reagierst. Dieser eine Augenblick ist ganz einfach so, wie er ist! Du kannst ihn nicht mehr ändern. Du kannst jedoch Deine Reaktion darauf ändern bzw. Dich entscheiden, gar nicht zu reagieren – man nennt dies auch Gleichmut.

Gleichmut im Bewusstsein läßt Dich sicher und fest zwischen zwei geistigen Kräften stehen. Die eine Kraft ist die der Anziehung, die andere die der Ablehnung. Beide Kräfte haben eher impulsiven Charakter, als dass sie bewusst gewählt wären und drängen uns häufig zu voreiligem und unbedachtem Handeln.

Die folgende Meditation hilft Dir, Gleichmut gegenüber herausfordernden Lebensumständen zu entwickeln:

*Stehe oder sitze aufrecht und atme langsam und gleichmäßig ein und aus, um Dich zu entspannen.*

*Erinnere Dich an eine belastende Situation oder einen Konflikt und spüre, wie zwei gegensätzliche Kräfte an Dir zerren:*

*die eine Kraft ist die der Anziehung, die dafür sorgt, dass Du Deine Aufmerksamkeit auf die betreffende Sache richtest;*

*die andere Kraft ist die der Ablehnung, die Dich dazu veranlaßt, von der Sache wegzuwollen. Möglicherweise wirst Du das Verlangen, Dich zu bewegen, an einem Kribbeln erkennen.*

*Versenke Dich in dieses Gefühl und entscheide Dich ganz bewusst, es loszulassen. Widerstehe auch dem Impuls, die Meditation abzubrechen und etwas anderes zu tun, wenn er auftauchen sollte. Du bist stärker! Du entscheidest!*

*So erreichst Du Gleichmut gegenüber Anziehung und Ablehnung. Wenn Du diese Meditation wiederholt übst, entwickelst Du Dein Bewusstsein, das dann auch in der Lage ist, beginnenden Krisen und Konflikten schon im Moment ihrer Entstehung mit mehr Gleichmut zu begegnen.*



## Tor zum Tao

**2. Übernimm die Verantwortung für das, was Du erlebst.** Das hat nichts mit dem überholten und völlig überflüssigen Konzept vom Schuld und Strafe zu tun, sondern mit Deiner Fähigkeit, flexibel, intelligent und kreativ auf eine gegebene Situation zu reagieren, indem Du Deine Urheberschaft anerkennt.

Du hast, wie immer, die Wahl: Du kannst Dich entscheiden, den Umständen oder anderen Menschen die Verantwortung zuzuschieben für Dinge, mit denen Du nicht einverstanden bist, oder Du entscheidest Dich, zu akzeptieren, dass Du gewisse Dinge erlebst, weil Du die entsprechenden Überzeugungen und Vorstellungen hast, welche die jeweilige Situation erschaffen oder herbeigeführt haben.

Letztere Sichtweise ermächtigt Dich, die Situation nach Deine Wünschen zu ändern. Indem Du Dir bewusst machst, welche Überzeugung der jeweiligen Sache zugrunde liegt.

Wenn Du also etwas erlebst, das Du lieber nicht erleben möchtest bzw. das Dich beim Verfolgen und Erreichen Deiner Ziele behindert, frage Dich:

Welche Überzeugung könnte jemand haben, der so etwas erlebt.

Notiere alles, was Dir zu der betreffenden Situation einfällt und handhabe die Überzeugungen – siehe dazu auch die vorherige Übg. 10 ☺

**3. Gib das Verlangen auf, alles und jeden von Deinem Standpunkt überzeugen zu müssen.** Sei selbst von Dir überzeugt, lebe gemäß Deiner höchsten Werte und bringe Dich auf diese Weise zum Ausdruck. Beziehe Position im Leben, nimm einen Standpunkt ein – und gib es auf, diesen verteidigen zu müssen.

Schreibe 5 - 10 Dinge auf, von denen Du möchtest, dass andere Sie glauben. Dann betrachte Dir das Notierte eingehend und frage Dich, ob Du selbst wirklich 100%ig von dem überzeugt bist. Oder könnte es nicht auch sein, dass Du es gerne hättest, dass andere Dir Deine – vorgeblichen Überzeugungen – bestätigen sollen, was es Dir leichter machen soll, selbst daran zu glauben?

Das funktioniert natürlich nicht und führt nur dazu, andere zu manipulieren – wogegen diese sich aber wehren. Dies verbraucht unnötigerweise viel Energie. Entwickle vielmehr Zuversicht und Vertrauen in Dich selbst, indem Du Dir immer wieder Deine höchsten Werte, Ziele und Visionen (siehe die Übg. 49) vor Augen führst und Dich auch immer wieder neu darauf ausrichtest.

## Tor zum Tao

### **Hinweis:**

Achte in Deinem Alltag darauf, wann und in welchen Situationen Du andere von etwas überzeugen möchtest. Bemerke, wie Du Dich dabei fühlst und achte auf die Reaktionen der anderen.

Bemerke auch, wie es im Gegensatz dazu ist, wenn Du authentisch Deinen Standpunkt zum Ausdruck bringst, Deine Überzeugungen "lebst".

Was fühlt sich müheloser, leichter an?

*"Nur weil wir uns zu etwas verpflichtet haben, bedeutet das noch lange nicht, dass wir die Art und Weise, wie wir es umsetzen, nicht ändern können. Auch wenn wir uns auf eine Beziehung oder eine Arbeit festgelegt haben, überdenken wir doch häufig unsere Vorgehensweise. Wir überlegen, was funktioniert und was nicht funktioniert, womit wir unsere Energie verbrauchen, welche neuen Dinge uns interessieren und faszinieren. Das ist natürlich, sogar sehr gesund, gehört zur Entwicklung einer Beziehung oder einer dynamischen Lebensaufgabe."*

(Nick Williams)

*"Die genialsten Einfälle und Ideen haben wir in einem Zustand der Leichtigkeit und Spontaneität. Wenn wir ohne innere Widerstände arbeiten, dann sind wir lebendig, vital und hochgradig kreativ. Wenn wir mit Leichtigkeit unsere Arbeit verrichten, dann gelingen uns Dinge, die uns mit viel Anstrengung und Anspannung kaum glücken würden."*

(Ralf G. Nemecek)

## Tor zum Tao

### 12. Müheloses Erschaffen

Ein Weg, Dich auf Ziele und Vorhaben auszurichten ist, mittels Deiner Willenskraft Deine ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten. Dies ist ein sehr kraftvoller Weg, Deine Absichten umzusetzen, der zugleich aber oftmals auch früher kreierte Gegenabsichten hervorruft – die dann wiederum gehandhabt werden müssen. Und wenn Du darin (noch) nicht besonders gut bist, kann es gut sein, dass Du Dich in Widerständen verstrickst und unnötig Energie verbrauchst.

Um auf mühelose Weise etwas Gewünschtes zu erschaffen, schlage ich Dir die beiden folgenden Wege vor, die Du auf spielerische Weise erkunden kannst:

1. Sage zu Dir selbst: "Wäre es nicht schön, ... (setze hier das Gewünschte ein)"
2. Stelle Dir vor, wie es wäre, ... (setze hier wieder das Gewünschte ein)

*"Wie ist es, wenn man das Tao spürt? Es ist ein müheloses Fließen, ein mitreißender Schwung. Es gleicht dem Gesang eines Vogels, der sich über eine weite Landschaft erhebt und ausbreitet. Du kannst das in deinem Leben spüren: die Ereignisse werden in perfektem Schwung und prächtigem Rhythmus ablaufen. Du wirst in einen Zustand so vollkommener Gnade eintreten, dass es in dir über der Landschaft der Wirklichkeit wie ein flüchtiges Vogellied klingt.*

*Wenn sich dir das Tao auf solche Weise offenbart, dann folge seinem Fluß, so gut du kannst. Störe es nicht, halte es nicht an. Versuche nicht, es zu steuern! Laß es fließen und folge ihm!"*

(Deng Ming Dao)

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Freude ist stets ein guter Wegweiser, daher mache das, was Du tun mußt, mit zunehmend mehr Spaß und Freude und finde darüber hinaus Möglichkeiten, mehr und mehr von dem zu tun, was Du wirklich tun willst.
- Wie kannst Du es Dir so einfach wie möglich machen, und wie kannst Du dabei alles Unnötige, Unwichtige, Unwesentliche und Überflüssige loslassen?
- Bei allem, das Du tust, frage Dich: "Wie kann es noch leichter, müheloser, einfacher gehen?"

### **5. Intention – die Kraft der klaren Absicht**

Das fünfte der sieben Prinzipien der Leichtigkeit ist das Prinzip der Intention – die Kraft der klaren Absicht. Es geht davon aus, dass im Feld des reinen Potenzials, von dem im ersten Prinzip die Rede war, alles möglich ist, das Du Dir vorstellen kannst – und darüber hinaus. Das, was möglich ist, wird allein durch die Grenzen Deiner Vorstellungskraft begrenzt! Du hast die Möglichkeit, Deine Wünsche zu manifestieren, indem Du daraus eine Absicht definierst und Deine Aufmerksamkeit darauf richtest. Lasse Dich dabei in der Ausrichtung Deiner Aufmerksamkeit weder von Ereignissen aus der Vergangenheit noch durch ein starres Festhalten an ein bestimmtes Resultat beeinträchtigen. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit stabil in der Gegenwart verankert und in Deiner Absicht ausgerichtet.

Wenn Du lernst, die Kraft der klaren Absicht für Dich nutzbar zu machen, kannst Du alles in Deinem Leben erschaffen, was Du Dir wünschst. Mit Mühe und Anstrengung erreichst Du zwar ebenfalls bestimmte Resultate, doch meist um den Preis von Stress und einer angegriffenen Gesundheit! Das Prinzip der Intention zeigt Dir, wie es einfacher und müheloser geht 😊

### **13. Mit der Kraft der klaren Absicht vertraut werden**

Absicht ist die wirkende Kraft hinter einem Wunsch; Absicht ist allein deswegen so kraftvoll, weil Absicht einen Wunsch ohne Bindung an den Ausgang darstellt.

Die folgenden Schritte unterstützen Dich dabei, die Kraft der klaren Absicht in Dein Leben zu integrieren:

1. Definiere eine ganz klare Absicht
2. Komme mit Deiner Aufmerksamkeit in die Gegenwart und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit stabil in der Gegenwart verankert
3. Bringe Deinen Verstand zur Ruhe und werde Dir der Lücken zwischen Deinen Gedanken bewusst
4. Sei Dir der Verbundenheit mit dem Feld des reinen Potenzials bewusst
5. Lasse alle Vorstellungen an ein bestimmtes Ergebnis los
6. Überlasse es dem Universum, sich um die Einzelheiten zu kümmern und genieße den Prozeß

## Tor zum Tao

➔ Die Schritte noch mal ausführlich im einzelnen:

### **1. Definiere eine ganz klare Absicht.**

Deine Absicht geht aus Deinen Wünschen und Zielen hervor, daher mache Dir an dieser Stelle deutlich, was Du erreichen willst. Schau Dir dazu auch noch mal die Übungen 13 und 49 an.

Nimm das Ziel bzw. den Wunsch, der für Dich momentan am wichtigsten ist und formuliere eine Absicht:

Ich will ... oder: Ich werde ... oder: Ich beabsichtige ...

Sei in der Formulierung sehr spezifisch. Definiere, was genau Du willst und bis wann.

*"Erfolgreiche Menschen äußern eine Absicht. Sie fangen an, die volle Verantwortung dafür zu übernehmen, dass sie ihre Welt so erschaffen, wie sie sie haben wollen, denn sie zweifeln nicht mehr an ihrer Fähigkeit, egal welche Probleme zu lösen sind.*

*Eine Absicht ist fast so etwa wie ein Bund mit dem Göttlichen, bei dem Arroganz oder Ansprüche fehlen. Das Wort Absicht ist synonym mit dem absoluten Vertrauen, dass man die richtige Energie in die Lösung des Problems steckt und diese sich materialisiert."*

(Wayne Dyer)

### **2. Komme mit Deiner Aufmerksamkeit in die Gegenwart und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit stabil in der Gegenwart verankert.**

Richte Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment; nutze dazu eine der Aufmerksamkeitsübungen, die Du im Laufe des Kurses kennengelernt hast oder Deine bevorzugte Meditation.

Lerne, mit Deiner Aufmerksamkeit über einen längeren Zeitraum hinweg stabil in der Gegenwart zu bleiben.

## Tor zum Tao

*"Sobald du den gegenwärtigen Augenblick zu würdigen weißt, bleibt nichts mehr von Unglück oder Kampf übrig, und schon beginnt das Leben leicht und freudig zu fließen. Wenn du im Bewusstsein des gegenwärtigen Augenblicks handelst, wird alles, was du tust, von Bedeutung, Sorgfalt und Liebe durchdrungen – selbst die einfachste Verrichtung.*

*Sorge dich nicht um die Früchte deines Handelns – sei mit deiner Aufmerksamkeit einfach nur bei dem, was du gerade tust. Frucht trägt es von ganz allein. Das ist eine sehr wirksame spirituelle Übung."*

(Eckhard Tolle)

### **3. Bringe Deinen Verstand zur Ruhe und werde Dir der Lücken zwischen Deinen Gedanken bewusst.**

Wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit präsent bist, ist auch Dein Verstand ruhig; vertiefe diese innerliche Ruhe und bemerke, wie in Deinem Bewusstsein Gedanken auftauchen. Wenn Du Deine Gedanken eine Zeitlang beobachtest, wirst Du bemerken, dass es zwischen den einzelnen Gedanken Lücken gibt. Gedanken kommen, bleiben eine Weile und gehen dann wieder – wenn Du sie läßt, ohne sie weiterzudenken. Und nachdem ein Gedanke gegangen ist und bevor der nächste erscheint, entsteht eine Lücke.

Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit in dieser Lücke, und mit etwas Übung wird es Dir gelingen, diese Lücke größer zu machen. Du kannst das unterstützen, indem Du in diese Lücke hineinatmest.

Und wenn Du auch dies eine Weile gemacht hast, gib mit dem Ausatmen Deine Absicht in diese Lücke hinein. Setze Deinen Wunsch frei, und dann lasse ihn gehen.

*"Sich überfordert fühlen liegt am Resultatdenken."*

(Ayya Khema)

## Tor zum Tao

### **4. Sei Dir der Verbundenheit mit dem Feld des reinen Potenzials bewusst.**

Wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit in die Lücke zwischen den einzelnen Gedanken gleitest, bist Du mit dem Feld des reinen Potenzials verbunden. Dieser weite offene Raum ist der gleiche wie der, den Du auch mit den diversen Ausdehnungsübungen erfährst, und er ist absolut grenzenlos bzw. nur durch die Grenzen Deiner Vorstellungskraft begrenzt. In diesem weiten offenen Raum kannst Du sämtliche Absichten freisetzen und darauf vertrauen, dass sie sich zu einem gegebenen Zeitpunkt als Wirklichkeit manifestieren.

*"Es geht weniger um Suchen als vielmehr um Finden – es ist bereits alles da; nur du bist oft woanders."* (aus den Zenpower-Tipps)

### **5. Lasse alle Vorstellungen an ein bestimmtes Ergebnis los.**

Dieser Punkt ist sehr wichtig! Deine Absicht kann sich dann mit aller Kraft entfalten, wenn Du das Festhalten an den Ausgang des Prozesses losläßt. Diese Punkt ist für viele Menschen erst mal nicht so einfach, weil wir es gewohnt sind, alles unter Kontrolle behalten zu wollen.

Loslassen bedeutet hier, dass Dir der Spagat gelingt, einerseits Deine Aufmerksamkeit mit unbeugsamer Zielstrebigkeit auf den beabsichtigten Ausgang richtest und zugleich jegliche Erwartung losläßt. Du bist willens und fest entschlossen, Dein Ziel zu erreichen, und zugleich bist Du bereit, alles zu akzeptieren, was Du als Resultat bekommst.

Bedenke: die Absicht zielt auf die Zukunft, aber Deine Aufmerksamkeit herrscht in der Gegenwart. Solange Deine Aufmerksamkeit in der Gegenwart bleibt, wird sich die Absicht in der Zukunft manifestieren, denn die Zukunft wird in der Gegenwart geschaffen.

Akzeptiere die Gegenwart und gestalte die Zukunft! Deine Zukunft erschaffst Du durch Deine Absicht, aber wehre Dich nicht gegen das, was Du in der Gegenwart erlebst. Bleibe im Fluß!

Und wenn in der Gegenwart Hindernisse auftauchen sollten, die dazu geeignet sind, Dich von Deinem Weg abzubringen, so richte Deine Aufmerksamkeit immer wieder aufs Neue auf Deine Absicht.

## Tor zum Tao

*"Erwarte nichts. Dann wird die Belohnung kommen. Setz dich hin ohne irgendwelche Ergebnisse zu erwarten, und du wirst von selbst und spontan dem Tao folgen. Wir müssen zugeben, dass das paradox ist. Wir sollten wissen, was uns erwartet, und doch sollten wir es von selbst erscheinen lassen. Das ist scheinbar irrational und ineffizient. Doch würdest du das Tao kennen, dann gibt es keinen schnelleren Weg, die Mitte seines Stroms zu erreichen."*

(Deng Ming Dao)

### **6. Überlasse es dem Universum, sich um die Einzelheiten zu kümmern und genieße den Prozeß**

Wenn Du mit Deiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart präsent bist, bist Du mit dem Feld des reinen Potenzials verbunden – in diesem Feld herrscht eine grenzenlos wirksame Kraft, eine Intelligenz, die alles Leben organisiert. Diese Intelligenz sorgt dafür, dass die Einzelheiten Deiner Absicht organisiert werden.

Dieser letzte Punkt läßt sich am besten mit Vertrauen und Zuversicht beschreiben – Vertrauen und Zuversicht darin, dass sich alles zu Deinem Besten entwickelt.

#### **Hinweis:**

Du kannst dieses Vertrauen auch ein wenig unterstützen: kennst Du in Deinem Leben Situationen, in denen scheinbar nichts so richtig lief (zumindest solange nicht, wie Du versucht hast, den Ausgang zu kontrollieren), bis Du den Kampf aufgegeben und losgelassen hast? Erwinnere Dich hin und wieder daran, wie leicht das Leben plötzlich fließt, wenn Du losläßt und vertraust ☺

*"Du fürchtest zu verlieren, was du besitzt, und deshalb bist du nicht glücklich. Lerne, innerlich loszulassen, ohne deine Wünsche aufzugeben. Löse dich von den Dingen und nähere dich ihnen gleichzeitig an. Das ist einer der Schlüssel zur Befreiung. Akzeptiere, das zu verlieren, was du besitzt, wenn du es lange behalten willst."*

(Drukpa Rinpoche)



## Tor zum Tao

### → 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Mit Absicht leben bedeutet, dem Leben Würde, Sinn und Zweck zu verleihen. Absichtsvoll zu leben setzt voraus, dass du weißt, warum und wofür du lebst. Was ist dein Lebenszweck? Welchen Unterschied möchtest du in der Welt machen?
- Triff bewusste Entscheidungen. Mache dir klar, was du erleben willst und richte dich absichtsvoll darauf aus.
- Finde Zeit und beobachte einen Bach oder eine Fluß; bemerke, das Wasser immer einen Weg findet, da es sich nie gegen Hindernisse wehrt.

### **6. Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens**

Das sechste der sieben Prinzipien der Leichtigkeit ist das Prinzip des Vertrauens – der Weg der Hingabe und des Loslassens. Dieses Prinzip besagt, dass Du jegliche Bindung an ein Ergebnis aufgeben solltest, wenn Du im Leben etwas erreichen möchtest. Das heißt nicht, dass Du Deine Absicht aufgibst, einen Wunsch zu manifestieren; jedoch gibst Du Deine Bindung an das Ergebnis auf und gehst auf Abstand dazu.

In dem Augenblick, in dem Du die Bindung an ein bestimmtes Ergebnis aufgibst und die gezielte Absicht mit Loslassen kombinierst, erhöhen sich die Chancen, genau das zu erhalten, was Du beabsichtigst. Mit Loslassen kannst Du viel mehr erreichen als mit Anstrengung und Kampf, denn Loslassen beruht auf dem bedingungslosen Vertrauen in die Kraft des wahren Selbst.

Bindung dagegen beruht auf Unsicherheit und Angst und entstammt einem Mangelbewusstsein. Aus diesem Mangelbewusstsein heraus jagst Du einer vermeintlichen Sicherheit hinterher und hoffst darauf, diese in materiellem Besitz und Statussymbolen zu finden. Diejenigen, die dieser Sicherheit hinterher rennen, tun dies ihr Leben lang, ohne sie jemals zu finden.

Doch Sicherheit kann niemals allein auf Geld und Besitz beruhen. Die wahre Quelle von Reichtum und Wohlstand ist das Bewusstsein, das weiß, wie man sich alle Bedürfnisse erfüllt. Dieses wurzelt in der Unsicherheit – Unsicherheit ist wirkliche Schöpferkraft und Freiheit und bedeutet, in jedem Augenblick mit dem Feld des Reinen Potenzials (siehe auch 1. Prinzip) verbunden zu sein. Mit der Bereitschaft, in das Tor des Tao – dem Feld aller Möglichkeiten – einzutreten, gewinnst Du die Weisheit der Unsicherheit und die Quelle wahrer Lebensfreude.

Du löst Dich vom Scheuklappenblick alter anerzogener Verhaltensmuster und öffnest Dich für die ganze Fülle an Möglichkeiten, die das Leben bietet. Dieser Zustand der Wachsamkeit fällt mit Deinem Ziel und mit Deiner Absicht zusammen und erlaubt Dir, jede sich bietende Gelegenheit zu erkennen und zu ergreifen.

Wenn Deine Bereitschaft und Offenheit auf eine solche Gelegenheit trifft, tauchen spontane Lösungen für Probleme auf. Dies wird oft als glücklicher Zufall bezeichnet, doch ist es eigentlich nichts weiter als das Zusammentreffen einer Gelegenheit mit der Bereitschaft, diese zu ergreifen.

### **14. Mit dem Weg der Hingabe und des Loslassens vertraut werden**

Die folgenden Übungen unterstützen Dich darin, das Loslassen zu üben und zunehmend mehr in Deinen Alltag zu integrieren:

**1.** Nimm einen Gegenstand in die Hand und halte ihn so richtig fest; spüre den Druck, den Du auf den Gegenstand ausübst.

Nach ca. 10 Sekunden lasse ihn los.

Mache dies mit vielen verschiedenen Gegenständen und fühle, wie Du Dich dabei fühlst.

**2.** Richte Deine Aufmerksamkeit auf einen Gedanken, der Dich interessiert. Intensiviere Deine Aufmerksamkeit, allerdings ohne Dich dabei anzustrengen, und halte so den Gedanken fest.

Nach ca. 10 Sekunden lasse den Gedanken los, so wie Du es in der Übung zuvor mit den Gegenständen getan hast.

Sollte es Dir nicht so leicht fallen, (bestimmte) Gedanken loszulassen, dann gibt es mehrere Möglichkeiten:

- gehe zurück zur ersten Übung und übe das Loslassen noch eine Weile mit Gegenständen;
- betrachte die Gedanken als Gegenstände und triff ganz bewusst die Entscheidung, sie loszulassen;
- richte Deine Aufmerksamkeit zunächst auf den Gedanken und dann auf ein Objekt und wechsele ein paar Mal hin und her, bis es Dir leichtfällt, den Gedanken loszulassen.
- richte Deine Aufmerksamkeit auf den Gedanken und entscheide Dich dann, keine Aufmerksamkeit mehr darauf zu richten;
- richte Deine Aufmerksamkeit auf den Gedanken und dehne sie dann in den Raum hinein aus; wechsele ein paar Mal zwischen Gedanken und Ausdehnung hin und her;

## Tor zum Tao

- lasse den Gedanken stufenweise los, d.h., richte zunächst Deine Aufmerksamkeit auf den Gedanken, dann auf ein Objekt, dann 80% Deiner Aufmerksamkeit auf den Gedanken, dann wieder auf ein Objekt, dann 60% Deiner Aufmerksamkeit auf den Gedanken und wieder auf ein Objekt usw. bis es Dir leicht fällt, keine Aufmerksamkeit bei dem Gedanken zu haben.

### **Hinweis:**

Das dem Loslassen zugrunde liegende Prinzip lautet:

***Du kannst nur das loslassen, was Du hast.***

*"Loslassen ist der Schlüssel zum Glück" (Ayya Khema)*

## **15. Erwartungen loslassen**

Wähle eines Deiner Ziele und bemerke, welche Erwartungen bzw. welche Befürchtungen Du damit verbindest:

- Was willst Du, das auf jeden Fall eintreten soll?
- Was darf auf keinen Fall eintreten? Was wäre das beste Ergebnis, dass für Dich dabei rausspringen könnte?
- Was wäre der schlimmste Fall, der möglich sein könnte?
- Was muß Deiner Ansicht erst alles geschehen, damit Du Dein Ziel erreichen kannst?
- Und was wäre, wenn sich das Ziel in keinsten Weise realisieren würde?

Nimm nacheinander alle Antworten auf die Fragen und lasse sie los, wie in der vorangegangenen Übung beschrieben.

Mache dies dann mit allen weiteren Zielen, die Du gerne verwirklichen möchtest.

### **Hinweis:**

Auf diese Weise kannst Du selbstverständlich alle anderen begrenzenden Überzeugungen und Ideen bearbeiten.

### **Noch ein Hinweis:**

Im Zusammenhang mit den Gesetz des Loslassens ist es hilfreich, Dich mit den Übungen zum Ausdehnen der Aufmerksamkeit zu beschäftigen ☺

## Tor zum Tao

*"Es gibt eine alte Geschichte von einem Salzkorn, das wissen wollte, wie salzig das Meer ist. Um dies in Erfahrung zu bringen, sprang es ins Meer und wurde eins mit dem Wasser. Auf diese Weise erlangte das kleine Salzkorn vollkommenes Verstehen." (Thich Nhat Hanh)*

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Eine alte chinesische Weisheit sagt zum Loslassen:

Altes ausatmen, Neues einatmen

Um also für dich neue Möglichkeiten zu schaffen, trenne Dich von den Dingen, die Dich in Deiner Entfaltung behindern. Das können Umstände, Situationen, innere Glaubenssätze und auch andere Menschen sein.

- Was kannst Du heute loslassen, vom dem Du glaubst, es unbedingt haben zu müssen?
- Was kannst Du heute loslassen, von dem Du glaubst, es unbedingt tun zu müssen?
- Was kannst Du heute loslassen, von dem Du ganz sicher bist, ohne es nicht sein zu können?
- Was hindert Dich daran, es loszulassen?
- Loslassen bedeutet, Dich dem Leben zu öffnen, mit dem Leben zu fließen, von Augenblick zu Augenblick. In dem Moment, wo Du losläßt, hast du alles, was Du brauchst.
- Wenn Du merkst, dass es anstrengend wird, lasse alle Gedanken an ein zu erreichendes Ergebnis los und widme Dich wieder mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit der einen Sache, die jetzt gerade ansteht.

## 7. Einzigartigkeit – der Sinn des Lebens

Das siebte der sieben Prinzipien der Leichtigkeit ist das Prinzip der Einzigartigkeit – der Sinn des Lebens. Dieses Prinzip besagt, dass jeder Mensch ganz einzigartige Talente und Fähigkeiten hat und eine ganz individuelle Art und Weise, diese auszudrücken. Es gibt etwas, das Du besser kannst als alle anderen Menschen auf dieser Welt – und nach jeder einzigartigen Fähigkeit und nach dem einzigartigen Ausdruck dieser Fähigkeit gibt es eine einzigartige Nachfrage.

Wenn es Dir gelingt, diese einzigartige(n) Fähigkeit(en) in Dir zu entdecken und kreativ zum Ausdruck zu bringen, und wenn Du diese dann in Übereinstimmung mit der Nachfrage bringst, dann erreichst Du auf mühelose Weise Wohlstand und Erfolg.

Deine einzigartigen Talente und Fähigkeiten entdeckst Du, wenn Du in Deinem Alltag einmal darauf achtest, welche Tätigkeiten Dir mühelos von der Hand gehen. Wenn Du dermaßen in Dein Tun versunken bist, dass Du alles um Dich herum vergißt. Wenn Du Dich im "Flow" befindest.

Und spiele auch einmal mit folgender Frage, um Dein Bewusstsein für Möglichkeiten zu öffnen:

*Wenn Du alle Zeit und alles Geld und jegliche Unterstützung, die Du nur brauchst, hättest – was würdest Du dann machen?*

Lass ruhig alle Antworten zu, so verrückt sie auch auf den ersten Blick aussehen mögen. Erstelle eine Liste mit Deinen Antworten auf diese Frage.

Und achte im Alltag darauf, welchen Wink Dein "Höheres Selbst" Dir sendet – die Stimme der Intuition ist meist sehr leise, doch Du kannst üben, mehr darauf zu achten.

Finde für Dich heraus, was Dein Lebensinn ist! Das ist der Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben. Und noch ein Hinweis zum Schluß: Dein Lebenszweck hat nie mit Dir allein zu tun. Es dreht sich immer darum, wie wir einander dienen und unterstützen können. Das erst macht unser Mensch-Sein aus, und darin finden wir die größte Erfüllung.

### **16. Mit dem Prinzip der Einzigartigkeit vertraut werden**

Die folgende Prozess umfaßt mehrere Schritte und führt dazu, dass Du zu einer klaren Aussage Deines Lebenszwecks kommst – ich habe ihn den SEIN-TUN-HABEN-Prozess genannt:

#### **1. SEIN:**

a) Erstelle eine Liste mit 15 - 20 persönlichen Eigenschaften, die Du an Dir magst, z.B. Neugierde, Fürsorge, Ausdrucksfähigkeit, Organisationstalent, Einfühlungsvermögen, usw.

b) Wähle davon 4 - 5 Eigenschaften aus, die Du am liebsten magst.

#### **2. TUN:**

a) Erstelle eine Liste mit 15 - 20 Möglichkeiten, mit denen Du die obigen Eigenschaften gerne ausdrückst, z.B. schreiben, lehren, beraten, Kurse geben, usw.

b) Wähle davon nun 4 - 5 Ausdrucksmöglichkeiten, die Du bevorzugst.

#### **3. HABEN:**

Definiere eine kurze Aussage (maximal 25 Worte) zu Deiner Vision von einer idealen und optimalen Welt. Bringe Deine Vision in der Gegenwartsform zum Ausdruck und zwar so, wie Du es gerne haben willst und nicht, wie Du es nicht haben willst.

#### **4. LEBENSZWECK:**

Bringe nun die obigen drei Punkte in einem vollständigen Satz zusammen:

Mein Lebenszweck ist, meine (hier die Eigenschaften von Pkt. 1.b einfügen) zu nutzen, indem ich (hier die Ausdrucksfähigkeiten von Pkt. 2.b einfügen), so dass (hier nun die Vision von Pkt. 3 einfügen)

## Tor zum Tao

### **Fragen:**

- Inwieweit stimmt Dein Lebenszweck mit Deiner momentanen Tätigkeit bzw. Deinem gegenwärtigen Job überein?
- Was könntest Du tun bzw. lassen, um da mehr Übereinstimmung zu schaffen?
- Was könntest Du tun bzw. lassen, um Deine obige Definition von Deinem Lebenszweck noch mehr zum Ausdruck zu bringen?

### **Hinweis:**

Schau Dir auch noch mal Deine Werte, Ziele und Visionen an.

#### *EIN WEG MIT HERZ*

*Alles ist nur einer von Millionen Wegen. Darum muß ein Krieger immer bedenken, dass ein Weg nur ein Weg ist; wenn er spürt, dass er ihn nicht beschreiten sollte, darf er ihn unter keinen Umständen folgen. Seine Entscheidung, diesen Weg weiterzugehen oder ihn zu verlassen, muss frei sein von Furcht und Ehrgeiz. Er sollte sich jeden Weg genau und aufmerksam ansehen. Dann kommt die Frage, die ein Krieger sich unbedingt stellen muss: Ist es ein Weg mit Herz?*

*Alle Wege sind gleich: sie führen nirgendwo hin. Doch ein Weg ohne Herz ist nie erfreulich. Ein Weg mit Herz dagegen ist leicht – der Krieger braucht sich nicht anzustrengen, ihn zu lieben; solch ein Weg gewährt eine fröhliche Reise. Solange der Mensch ihm folgt, ist er eins mit ihm.*

(Carlos Castaneda)



### 17. Die ZeroPoint-Strategie

Die ZeroPoint-Strategie ermöglicht es dir, mit dem Leben zu fließen, dabei eine Richtung zu wählen und wertvolle Ziele zu verwirklichen.

1. Was ist deine Absicht? Beschreibe so spezifisch wie möglich
2. Warum willst du das? Beschreibe deinen Nutzen im Detail!
3. Wie wirst du dich fühlen, wenn du deine Absicht verwirklicht hast?
4. Wie erlaubt dir das, für andere damit von Nutzen zu sein?
5. Stelle dir vor, wie dein Leben aussieht, nachdem du deine Absicht verwirklicht hast.
6. Wie unterstützt dich diese Absicht beim Verwirklichen deines Lebenszwecks?
7. Fühle, wie es sich anfühlt, dieses Ziel zu haben. Lehne Dich in stiller Gelassenheit entspannt zurück. Begib Dich mit dem Fühlen Deiner Absicht in den offenen, entspannten, weit ausgedehnten ZeroPoint-Zustand. Fühle, wie es sich anfühlt, dieses Ziel verwirklicht zu haben. Erlaube Dir, voll und ganz in dieses Gefühl einzutauchen. Und dann lass los 😊
8. (Optional) Falls beim Pkt. 7 irgendwelche Widerstände auftauchen sollten, dann fühle sie und lasse sie los. Wiederhole Pkt. 7 + 8 so lange, bis keine Widerstände mehr auftauchen. Genieße 😊
9. (optional) Wenn nötig, erstelle einen Plan, richte dich auf dein Ziel aus verpflichte dich dir selbst gegenüber, deinen Traum wahr werden zu lassen.

**Go for it!**

## Tor zum Tao

*"Ich glaube, dass ausnahmslos jeder Mensch aus dem Bauch heraus ganz klar zu unterscheiden weiß zwischen dem, was bedeutungsvoll und dem, was nicht von Bedeutung ist. Mag sein, dass wir gelegentlich durch Besitzgüter oder Beziehungen, die ganz und gar eigennützig sind, auf Abwege geraten.*

*Es liegt jedoch in deren ureigenster Natur, dass wir sie schnell leid sind – kein denkender Mensch kommt umhin, ihre Bedeutungslosigkeit zu erkennen.*

*In den Schriften der buddhistischen Überlieferung heißt es, dass jeder Mensch im Innersten den Drang verspürt, herauszufinden, was wirklich von Bedeutung ist, und dass wir erst glücklich sein können, wenn wir dies herausgefunden haben."*

(Geshe Michael Roach)

### ➔ 3 Fragen für den Alltag:

- Wenn Du von vornherein wüßtest, dass Du nicht scheitern könntest, was würdest Du dann anpacken?
- Wann bist Du am glücklichsten?
- Was würdest Du einfach aus Spaß an der Freude tun?

### 18. Leben mit Leichtigkeit

Bäume wachsen, Blumen blühen, Wasser fließt – die Natur macht es uns vor, wie man mit Leichtigkeit leben kann: nämlich ohne Widerstand.

Leben mit Leichtigkeit bedeutet, mit möglichst wenig Reibungsverlusten zu leben. Mit dem Leben fließen, dabei eine Richtung wählen und Ziele verwirklichen.

Leben mit Leichtigkeit bedeutet, herauszufinden, was du in deinem Leben wirklich tun willst und dann Wege zu finden, dies auf mühelose Weise zu realisieren.

Doch manchmal gibt es Umstände, die das so schnell nicht ermöglichen. Wenn ich eine Familie zu versorgen habe, kann ich mir nicht eben mal ein halbes Jahr Auszeit nehmen, um die Welt zu umsegeln. Wenn mir mein Job zum Hals Źraushängt und ich mich endlich selbständig machen will, dann geht das meistens auch nicht von heute auf morgen; und auch dann ist (meistens) erst mal eine gewisse Durststrecke zu überwinden.

Viele Motivations- und Selbstmanagementmethoden propagieren, dass man nur seinen Wünschen und Neigungen folgen sollte, und der Erfolg käme dann fast schon wie von selbst. Das ist auf den ersten Blick auch wunderbar, entfacht ein Strohfeuer der Begeisterung – und dann geht der Alltag weiter.

Ja, es ist für den inneren Frieden und ein Leben mit Leichtigkeit wichtig und notwendig, die Dinge zu tun, die man gerne macht – aber wie schon erwähnt, ist das nicht immer gleich so ohne weiteres möglich. Und schlimmstenfalls geht der Schuß nach hinten los und erzeugt eine Menge Druck und Frustration, weil es nicht so einfach klappt mit dem tun-was-mir-gefällt – und du bist wieder im Widerstand.

Wie kommst du jetzt dahin, dass zu tun, was du von ganzem Herzen gerne tun willst?  
Ganz einfach: Liebe das, was du gerade tust!

Es vier einfache Prinzipien, mit deren Hilfe du eine Menge Energie freisetzt, indem du lernst, mehr im Augenblick zu leben und das, was du gerade tust, GERNE TUST – auch wenn es vielleicht in diesem Moment nicht das ist, was du viel lieber tun würdest:

- 1) Wähle deine Einstellung; du hast immer die Wahl, WIE du deine Arbeit machst, auch dann, wenn du dir die Arbeit selbst nicht aussuchen kannst.
- 2) Spiele; die Arbeit auf spielerische Weise zu tun, nimmt dem Ganzen den Ernst, bringt eine Menge Spaß, sorgt für Kreativität und macht glücklich. Außerdem ist es gut für die Gesundheit.

## Tor zum Tao

**3)** Mache anderen eine Freude; Sorge für Verbundenheit und gute Stimmung – du holst dich damit aus dem begrenzenden Denken der Selbstbezogenheit heraus.

**4)** Sei präsent; sei mit deiner ganzen Aufmerksamkeit und mit ganzem Herzen bei der Sache.

Diese vier Prinzipien lassen sich natürlich nicht nur in der Arbeitswelt nutzen, sondern mühelos in alle anderen Lebensbereiche übertragen – Leben mit Leichtigkeit eben :-)

Frage Dich bei allem, das Du tust:

- Welche Einstellung habe ich in bezug auf das, was ich mache? Wie kann Sie diese ggf. so abändern, dass ich an dem, was ich tue, mehr Freude habe?
- Wie ich das, was ich tue, spielerischer angehen?
- Auf welche Weise kann ich anderen eine Freude bereiten?
- Wie kann ich meine Präsenz steigern? Was unterstützt mich dabei, mit mehr Aufmerksamkeit bei dem zu sein, was ich gerade tue?

### ➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Bemerke, wann du im Trubel des Alltags anfängst, dich anzustrengen, um irgendetwas zu erreichen. Frage dich bei allem, das du tust: "Ist das jetzt wirklich wichtig?"
- Wenn du bemerkst, dass es anstrengend wird, entscheide dich ganz bewusst dazu, loszulassen und ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen.
- Erforsche und überprüfe deine innere Einstellung in bezug auf Arbeit und Erfolg – gibt es da etwas, das du gerne ändern würdest? Wenn ja, dann entscheide dich ganz bewusst, es zu ändern! Fang am besten gleich jetzt damit an 😊

## Tor zum Tao

*"Das Leben in seiner ganzen Fülle geschieht in der vollen Achtsamkeit auf diesen augenblicklichen Moment. Das ist aktive Teilnahme am Schöpfungsakt des Lebens. Das ist die spirituelle Handlung des Zen. Zen ist kein leeres Gerede über Erleuchtung, sondern Achtsamkeit im alltäglichen Tun. Zen bedeutet Freude am spirituellen Weg; bedeutet, Lebensfreude zu erfahren, die in den Alltag übernommen wird und so das tägliche Leben neu gestaltet."*

(Adelheid Meutes-Wilsing und Judith Bossert)

### *DAS ENDE DER MÜHE*

*Geben Sie sich Mühe, sich keine Mühe zu geben. Geben Sie sich Mühe, sich zu entspannen. Geben Sie sich noch mehr Mühe. Und jetzt noch mehr.*

*Und jetzt geben Sie sich weniger Mühe, sich zu entspannen. Noch weniger: Geben Sie sich absolut keine Mühe, sich zu entspannen.*

*Nicht einmal das Ende der Bemühung können wir herbeiführen. Das ist eine gute Nachricht. Es bedeutet, wir können aufhören, es zu versuchen.*

(Steven Harrison )

## ***Ausklang – Völlig faszinierend!***

Sicher hast du schon davon gehört, wie wichtig es ist, Ziele zu haben und Ziele zu verfolgen. Und vermutlich hast du auch schon die eine oder andere Methode zum Zielsetzen, Planen usw. kennengelernt und mit mehr oder weniger großem Erfolg angewendet. Es gibt da ja wirklich eine ganze Menge Methoden und Verfahren, und alle gehen sie irgendwie davon aus, dass du dich hinsetzt, dein Leben in verschiedene Bereiche unterteilst und dir dann für verschieden große Zeiträume die entsprechenden Ziele setzt. So weit so gut. Alles sehr vernünftig ;-)

Ich möchte dich mit einer weiteren, vielleicht für dich ganz neuen, Möglichkeit vertraut machen: lass dich faszinieren. Sei fasziniert! Nimm dir mal einen Augenblick Zeit und lasse vor deinem inneren Auge all die Dinge vorüber ziehen, die dich faszinieren. Spiele damit herum, sei auch ruhig ein bißchen verrückt und spinne mit Dingen herum, die du für gewöhnlich, aus welchen Gründen auch immer, nicht in Betracht ziehen würdest. Sei absichtlich unvernünftig und verrückt und finde heraus, was dich wirklich fasziniert :-)

Fasziniert zu sein steigert deine Intuition und verbessert deine Kreativität, und es verleiht deinem Tatendrang und deiner Entschlossenheit ungeahnte Kräfte.

Faszination ist einer der wesentlichen Schlüssel für Erfolg, sei es im Job, in deiner Beziehung oder wo auch immer. Von etwas fasziniert zu sein, übt einen mächtigen Sog auf dich aus, der dich unweigerlich in die Richtung der betreffenden Sache zieht.

Fasziniert zu sein bricht die üblichen Regeln des Zielmanagements, wo es um spezifische und meßbare Ziele geht. Denn wenn du von einer Sache völlig fasziniert bist, dann weißt du, dass das Ganze einfach für dich stimmt, und du spürst intuitiv, dass du es bekommen wirst, egal, was du dafür tun mußt und egal, wie lange es dauern wird ... whow!

Es gibt vier Wege, wie du Faszination in deinem Leben entfalten kannst:

### ***1. Du bist fasziniert vom Ergebnis.***

Warum gebe ich Kurse und Seminare? Weil es mich völlig fasziniert, am Ende eines Kurses in die leuchtenden und strahlenden Augen der Kursteilnehmer zu schauen. Natürlich weiß ich zu Beginn gar nicht genau, wie ein Teilnehmer am Ende des Kurses aussehen wird. Doch das ist auch nicht wichtig. Denn ich weiß mit Sicherheit, dass irgendetwas Wunderbares mit ihm geschehen sein wird, was ihn strahlen läßt.

## Tor zum Tao

### **2. Du bist fasziniert vom Weg dort hin.**

Wenn jemand sagt, der Weg ist das Ziel, dann meint er genau das – dass du, während du dein Ziel verfolgst, so sehr in der Tätigkeit aufgehst, dass du die Zeit und alles andere um dich herum vergißt. Du bist im Flow, völlig im Fluß, und die Dinge gehen dir ganz leicht und mühelos von der Hand. Du empfindest einfach ein Riesenvergnügen bei der ganzen Sache und bist völlig fasziniert davon.

### **3. Du bist fasziniert von den möglichen Folgen.**

Wenn ich wieder an meine Kurse denke und an die Folgen, die es haben wird, wenn immer mehr Menschen aufwachen und ihr Leben in die eigene Hand nehmen, dann bin ich von dieser Vorstellung einfach fasziniert. Und wenn ich dann daran denke, wie dies immer weitere Kreise zieht und Menschen ihre Beziehungen liebevoller und friedlicher gestalten, in ihrem Job glücklicher und erfolgreicher sind und ihren Kindern ein besseres und aufrichtigeres Vorbild sind, dann macht mich das sehr glücklich.

### **4. Du bist fasziniert vom größeren Bild, von deiner Vision.**

Und wenn du dich weder vom Ergebnis noch vom Weg und auch nicht von den Folgen faszinieren lassen willst, dann betrachte doch mal das größere Bild, deine Vision vom Leben, deinen Lebenszweck. Wenn du dein Leben, deinen Job, deine Beziehungen und alles, was dazu gehört, mal im Kontext einer umfassenderen Perspektive betrachtest, dann wird es dir leichter fallen, zu erkennen, was wirklich wichtig und von Bedeutung ist. Und wenn du das öfter machst, wirst du erkennen, wie faszinierend es ist, alles, was du tust, in diesen größeren Kontext zu stellen.

Die folgenden Übungen unterstützen Dich dabei, die obigen vier Punkte in Dein Leben zu integrieren:

- Erstelle eine Liste von den Sachen, die dich begeistern und faszinieren.
- Nun gehe die Liste durch und notiere hinter jedem Punkt, ob du
  - vom Ergebnis
  - vom Weg dort hin
  - von den möglichen Folgen
  - vom größeren Bild, von deiner Vision
  - oder einer Kombination dieser vier Punkte fasziniert bist.

## Tor zum Tao

- Erstelle eine weitere Liste mit den Sachen, bei denen du das Gefühl hast, dass du sie brauchst, um glücklich, erfolgreich und zufrieden zu sein und die dich aber nicht faszinieren.
- Für jeden Punkt auf deiner Liste frage dich: – was könnte mich daran faszinieren? oder – wenn mich das faszinieren würde, was wäre dann anders?
- Und wenn dich an all den Sachen überhaupt nichts faszinieren kann, dann schaue dir noch mal die vier Schlüsselpunkte weiter oben so lange an, bis du das aufrichtige Gefühl hast, fasziniert zu sein.
- Fühle Dich ganz einfach fasziniert. Frage Dich selbst: *"Wie fühlt es sich an, sich fasziniert zu fühlen?"* Unterstütze dieses Gefühl mit Deinem Atem.

### *EIN HIMMLISCHER KREISLAUF*

*Bei jedem Schritt Ihrer Tätigkeit gibt es einen Maßstab, mit dem Sie feststellen könne, ob Sie auf dem richtigen Weg sind. Und das ist die Frage: Macht es mir Spaß?*

*Bei einer Sache Spaß zu haben: das bringt mühelos einen natürlichen Zuwachs an Wissen und Können. Und schon geht es weiter. In dem Maß, wie ihr Wissen und Ihr Können zunehmen, nimmt auch die Freude zu. Mehr Freude wiederum führt zu noch mehr Wissen und verfeinertem Können. Das ist das Gegenteil eines Teufelskreises: Ein himmlischer Kreislauf.*

*Und dann passiert etwas Faszinierendes. Sie erreichend en Punkt, an dem Sie eine Vision haben. Es ist, als könnten Sie plötzlich den ganzen blühenden Pfad überblicken, der vor ihnen liegt. Sie erkennen mit einem Blick, was Sie brauchen und was Sie tun müssen, um am Ende den wahren, den großen Erfolg ernten zu können.*

(Fred Gratzon)



## Tor zum Tao

### → 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:

- Sei bei allem, das du tust, so präsent wie möglich; kehre mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück.
- Fühle dich lebendig. Frage dich selbst, wie es sich anfühlt, dich total lebendig zu fühlen.
- Entscheide, wie du dich fühlen möchtest. Sage zu dir selbst: "Ich bin ..." oder "Ich fühle mich ..." und richte deine Aufmerksamkeit auf dieses Gefühl. Du kannst das damit unterstützen, dass du in dieses Gefühl hinein atmest.

## Impressum & Kontakt

### *Tor zum Tao*

#### ***Ralf Hiltmann Training & Coaching***

Ralf Hiltmann · Kugelbergstr. 3 · D-36145 Hofbieber (bei Fulda)

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: [kontakt@ralfhiltmann.com](mailto:kontakt@ralfhiltmann.com) · Web [www.ralfhiltmann.com](http://www.ralfhiltmann.com)

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur unter bestimmten Bedingungen und mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.