

Das Atisha-Prinzip

Weisheit und Strategie

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

Das Atisha-Prinzip

Das Atisha-Prinzip

Ralf Hiltmann Training & Coaching

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

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web 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 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.

Das Atisha-Prinzip

„Liebe ist ein Willensakt, bei dem man liebevoll handelt, auch wenn man nicht immer liebevolle Gefühle hat. Wir halten Liebe oft für ein Gefühl, aber das ist sei nicht. Liebe ist Handeln. Liebe ist etwas, das wir für andere tun.“

- Desmond Tutu

Das Atisha-Prinzip

Inhaltsverzeichnis

Die Atisha-Strategie – ein Weg zu mehr Glück und Lebensgefühl.....	5
1. Absicht und Entschlossenheit.....	7
2. Achtsamkeit und Präsenz.....	8
3. Vertrautheit und Praxis.....	9
4. Ausrichtung und Beharrlichkeit.....	10
5. Austausch und Verbundenheit.....	12
Kontakt / Impressum.....	14

Die Atisha-Strategie – ein Weg zu mehr Glück und Lebensgefühl

Geht es dir auch manchmal so, dass du dir etwas wichtiges vornimmst und dann unterwegs in Zweifeln, Angst und Unsicherheit steckenbleibst? Was daraus dann folgt, ist eine lähmende Antriebslosigkeit und ein Vergeuden kostbarer Lebensenergie, indem du dich mit unwichtigen Dingen ablenkst, anstatt dich auf dein ursprüngliches Ziel auszurichten. Frust; Ärger, Selbstsabotage.

Geht es nicht auch anders? Ja, es ist tatsächlich möglich: Glück und Erfüllung sind als Möglichkeit in jedem Augenblick enthalten; und das ist es, worum es uns im Leben letztlich wirklich geht.

Die im folgenden beschriebene Strategie ist die vereinfachte Form der Atisha-Methode, die ich vor einiger Zeit entwickelt und seither ständig verfeinert habe. Die Atisha-Methode geht zurück auf den indischen Meditationsmeister **Atisha**, der im 11. Jahrhundert von Indien nach Tibet kam und dort seine Lehren verbreitete. Seine Lehren sind zusammengefasst in den sog. "Sieben Punkten zur Geistesschulung", deren Essenz wiederum in fünf Punkten besteht, die mir als Grundlage für diese wirkungsvolle Strategie dienen.

Eine Strategie zu haben ist sehr sinnvoll, denn, wie Harry Palmer sagt, "auf Gewalt zurückzugreifen, ist das Fehlen einer Strategie". Und wie oft im Leben tun wir uns selbst und anderen Gewalt an mit dem, was wir sagen und wie wir handeln. Manchmal kann diese Gewaltanwendung sehr, sehr subtil und als solche gar nicht erkennbar sein, und doch ist dies die Hauptursache dafür, dass wir eben nicht glücklich sind und erfüllt leben.

Die folgende Strategie sollte nicht als festes und in Stein gemeißeltes Regelwerk verstanden werden, sondern eher als ein dynamischer und flexibler Bezugsrahmen, als ein fließender Prozess, dessen Grenzen sowohl durchlässig als auch erweiterbar sind. Und - wenn die Brücke einmal überquert ist, macht es keinen Sinn, sie auf dem weiteren Weg mitzuschleppen. Daher sollte sie beizeiten losgelassen werden :-)

Das Atisha-Prinzip

- 1. Absicht und Entschlossenheit** - mache dir bewusst, was du willst und richte dich fest entschlossen darauf aus, deine Absicht zu verwirklichen.
- 2. Achtsamkeit und Präsenz** - komme mit deiner Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick und erkenne, was jetzt zu tun bzw. zu lassen ist.
- 3. Vertrautheit und Praxis** - mache dich mit dir selbst, deinen Fähigkeiten und Eigenschaften, und deinen momentanen Umständen vertraut; wende das an, was funktioniert und beseitige das, was nicht funktioniert.
- 4. Ausrichtung und Beharrlichkeit** - bleibe auf Kurs; erkenne, was gut läuft und baue dies weiter aus. Erkenne jeden noch so kleinen Fortschritt in Richtung auf dein Ziel an. Darüber hinaus mache dir bewusst, was nicht gut läuft und vernachlässige das.
- 5. Austausch und Verbundenheit** - verbinde (vernetze) dich mit anderen Menschen, lasse dich, wo nötig, unterstützen und unterstütze sie beim Erreichen ihrer Ziele.

Vorüberlegungen:

Das Ergebnis deines Handelns, also dein **Erfolg**, ist abhängig von der **Wirksamkeit** deines Vorgehens; dieses wiederum hängt ab von deiner **Macht**, also deiner Fähigkeit, deine Wirklichkeit bewusst und absichtsvoll zu formen; Macht ist abhängig von der **Strategie**, und die Strategie hängt ab von der **Absicht**.

An erster Stelle steht also die **Absicht**; deine Absicht sollte für dich wichtig und wesentlich sein, außerdem solltest du die Gewissheit haben, dass das Verwirklichen deiner Absicht möglich ist - und dass es einfach ist, sie zu verwirklichen:

Das Atisha-Prinzip

Hier nun die fünf Punkte der Atisha-Strategie im einzelnen:

1. Absicht und Entschlossenheit

Der erste Schritt beinhaltet deine Absicht. Das kann alles sein, das für dich erstrebens- und wünschenswert ist. Mache dir die Einstellung zu eigen, dass das, was du beabsichtigst, wichtig für dich ist, dass es dir möglich ist, es zu erreichen und dass dies einfach ist.

Was immer auch für Dich wichtig ist - **formuliere es als klare Absicht**, damit du etwas hast, auf das du dich ausrichten kannst.

Was ist deine Absicht?

Wenn deine Absicht für dich klar ist, entwickle feste Entschlossenheit. Feste Entschlossenheit bedeutet ganz einfach, dass du dich dazu entscheidest, dein Ziel wirklich zu erreichen

Was auch immer dein Ziel ist: fasse den festen Entschluß, alles zu tun, was nötig ist, um deine Absicht umzusetzen und alles zu vermeiden, was dich an der Verwirklichung deines Ziels behindert. Tue Hilfreiches, vermeide Schädliches (mehr dazu im zweiten Punkt).

Konkret:

Notiere, wie du im täglichen Leben mit deiner Zeit, deinem Geld und deiner Energie umgehst und wofür du sie einsetzt und stelle dann fest, ob es dich in bezug auf deine Absicht unterstützt oder behindert.

2. Achtsamkeit und Präsenz

Sei jetzt hier! Und schau dich um. Schau genau hin!

Du hast deine Absicht definiert, nun ist es wichtig, zu schauen, von wo aus du überhaupt losgehen willst. Der beste Ort, von dem aus du losgehen kannst, ist **hier**; und die beste Zeit zum Losgehen ist **jetzt**.

Doch oft sind wir weder ganz hier, noch sind wir völlig im Augenblick präsent.

Daher ist es gut, erst einmal im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, bevor du losgehst, sonst schleppt du viel unnützes Zeug mit.

Um im gegenwärtigen Augenblick anzukommen, schau dich um. Was kannst du alles mit deinen Sinnen wahrnehmen?

Und dann schau genau hin! Was ist gerade da, in dir und um dich herum? Was zieht deine Aufmerksamkeit an, lenkt dich womöglich von deiner Absicht fort in eine ganz andere Richtung? Schau genau hin, und dann laß' deine Aufmerksamkeit weiterfließen.

Tu, was zu tun ist!

Wenn du präsent bist und der Verstand zur Ruhe gekommen ist und du ganz still wirst, erwachen plötzlich Intuition und Kreativität! Du mußt dem, was ist, nicht noch etwas hinzufügen.

Ja, du brauchst Ziele und Visionen, und du brauchst Pläne, um dich klar auszurichten. Und wenn du das fertig hast, dann laß' es los!

Du hast eine Absicht, du bist präsent - und **jetzt geh' los!**

Anstatt dich also lange mit Zaudern, Zögern und Zweifeln aufzuhalten, geh' einfach hin und tu, was zu tun ist. Das ist alles. Von einem Augenblick zum anderen.

Was verlangt der Augenblick von Dir? Schau genau hin, und du siehst es! Und dann - tu es einfach! Du kannst es einfach nicht verkehrt machen :-)

Tun, was zu tun ist, bedeutet auch: **Tue Gutes, vermeide Böses**. Dieser Ausspruch geht auf einen anderen Zen-Meister zurück, doch das ist eine andere Geschichte.

Gutes tun und Böses vermeiden sollte nicht in moralische Kategorien wie richtig und falsch oder gut und schlecht gesteckt werden. Das schafft nur unnötige Widerstände.

Betrachte das, was du tust, lieber in Hinblick darauf, ob es **angemessen** oder unangemessen, **hilfreich** und **unterstützend** oder entmächtigend und behindernd ist.

Also - in bezug auf deine Absicht: was ist hilfreich, was ist behindernd? Stärke das eine und löse dich von dem anderen.

Das Atisha-Prinzip

3. Vertrautheit und Praxis

Vertrautheit bedeutet, dass du mit dir und deinem Leben sowie mit deinen Möglichkeiten vertraut bist. D.h., dass du wissen mußt, wie du hilfreich handelst und Behinderndes vermeidest.

Und Praxis bedeutet, dass du ständig übst. Bleib´ dran! Wesentlich, und das gilt für alle Lebensthemen und -bereiche, ist das Kultivieren von Achtsamkeit, Mitgefühl und Verbundenheit. Das bedeutet, die Fähigkeit, deine Aufmerksamkeit zu lenken, im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein und dich dem Leben zu öffnen.

Zudem ist es wichtig, über dich selbst und deine Einstellungen Bescheid zu wissen.

Konkret:

Erstelle eine Liste mit allen Ideen, Vorstellungen und Überzeugungen, die du in bezug auf dich selbst, das Leben und das Thema, mit dem du gerade arbeitest, hast und notiere anschließend, welche Überzeugungen eher hilfreich und welche eher hindernd sind.

Hinweis: Etwas ist in dem Maße möglich oder unmöglich, wie es mit dem übereinstimmt oder nicht übereinstimmt, was du glaubst!

4. Ausrichtung und Beharrlichkeit

Jetzt hast du bereits die ersten Schritte unternommen, einen festen Entschluß gefasst und dich mit deinem Thema (und mit dir selbst) vertraut gemacht. Diese Samen, die du da gesetzt hast, gilt es nun zu bewässern, zu hegen und zu pflegen. (Im Original heißt dieser Punkt auch: Die Samen der Tugend).

Werde wach für jede kleine Veränderung auf deinem Weg und erkenne die aller kleinsten Erfolge mit Wertschätzung an. Kultiviere Beharrlichkeit. Und falls du es noch nicht (oder noch nicht ausreichend) getan hast, entdecke deine guten und starken Seiten, deine positiven und lobenswerten Eigenschaften - all das, was dich auf deinem Weg unterstützt. Erkenne dich für diese Eigenschaften an und baue sie weiter aus. Entdecke und kultiviere den 'guten Kern' in dir - das macht es dir auch leichter, diesen in anderen zu erkennen :-)

Konkret:

Erstelle eine Liste mit allem, was du hast, kannst und bist; notiere deine Eigenschaften, Fähigkeiten und Talente. Bemerke, was hilfreich und was hindernd ist; stärke das eine und vernachlässige das andere.

Überlege auch, welche Fähigkeiten und Eigenschaften dich beim Erreichen deines Zieles unterstützen könnten und mache einen Plan, wie du diese erwerben kannst.

Bleibe wachsam

Wenn du dich weiterhin auf deine Absicht ausrichtest und die Samen gießt, wird es unvermeidlich sein, dass auch deine weniger tugendhaften Eigenschaften zum Vorschein kommen. Das ist völlig normal, sollte erkannt, anerkannt und dann vehement (und liebevoll) zurückgewiesen werden. (Im Original heißt dieser Punkt auch: Zurückweisung).

Werde also wach für alles, was dich von deiner Ausrichtung abzubringen versucht. Überprüfe immer wieder, ob du noch auf Kurs bist, und wenn nicht, leite unverzüglich die nötigen Korrekturen ein.

Im vorigen Schritt ging es um deine hilfreichen und unterstützenden Fähigkeiten und Eigenschaften, und hier geht es um die Eigenschaften, die dich behindern und vom Weg abbringen. Diese gilt es zunächst zu erkennen - daher Wachsamkeit - und sich dann davon zu lösen.

Dich davon zu lösen kann bedeuten, dass du es abweist oder zurückweist; das hat jedoch nichts mit dagegen Ankämpfen zu tun. Kampf ist Widerstand, und Widerstand verfestigt das Ganze nur. Sage

Das Atisha-Prinzip

stattdessen einfach 'Danke' und verabschiede dich von deinem Störenfried. Schwäche die behindernden Sachen so weit ab, dass sie keinen Schaden mehr anrichten können. Nachdem du sie erkannt hast, gib ihnen einfach keine Aufmerksamkeit mehr.

Die eingangs erwähnte Anleitung zur Geistesschulung hat da noch einen weiteren guten Tipp auf Lager. Dort heißt es:

Schule dich in den drei Schwierigkeiten:

Und die drei Schwierigkeiten sind:

1. Seine Neurose als Neurose anerkennen;
2. Etwas anderes tun;
3. Sich weiterhin darin üben (aufhören, die Neurose zu pflegen).

Womit hier natürlich Neurose nicht im üblichen, einen pathologischen Zustand beschreibenden Sinn gemeint ist, sondern eher unser alltäglicher, emotionaler Sumpf, unsere starren, behindernden und einschränkenden Verhaltensmuster, mit denen wir uns und anderen das Leben schwer machen.

Wenn du also merkst, dass gerade deine bevorzugten Muster zum Vorschein kommen - und das kann alles sein, das dich von deiner Ausrichtung abbringt -, dann erkenne dies als erstes. Dann stoppe damit und halte inne. Tu irgendetwas anderes, das deine Routine unterbricht. Mache einen Spaziergang, tanze eine Runde, spiele mit deinen Kindern oder was immer dir gerade einfällt. Einige weitere gute Vorschläge dazu findest du hier.

5. Austausch und Verbundenheit

Kein Mensch lebt für sich allein, und ob du nun ein Bodhisattva - also ein spiritueller Krieger - werden willst oder irgendwelche anderen Ziel verfolgst: wenn du in irgendeiner Weise glücklich, erfüllt und erfolgreich leben willst, mußt du andere Menschen mit einbeziehen und ein Gefühl von Verbundenheit kreieren.

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

Letztlich dreht sich alles um Beziehung; Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zum Leben als Ganzes. Und wenn wir leiden, dann deswegen, weil wir uns getrennt fühlen.

Es ist einfach; das Leben ist einfach. Unser großes Thema! Und das Leben ist deswegen einfach, weil es so etwas wie Trennung schlichtweg nicht gibt! Nur ins unseren Köpfen, dort allerdings meist sehr hartnäckig.

Das Gefühl der Trennung weichen wir zunehmend auf, wenn wir andere mit einbeziehen, uns verbinden und Mitgefühl entwickeln. Und das ist nicht schwer.

"Du, ich - wenn ich nachdenke, wirklich darüber nachdenke, sind dasselbe"

- Ikkyu

Das Atisha-Prinzip

Wenn du dich das nächste Mal über etwas freust - und das braucht ja wirklich nur eine Kleinigkeit zu sein -, dann wünsche anderen, dass dieses sich in der gleichen Lage befinden mögen; wenn du das nächste Mal glücklich bist, dann wünschen anderen ebenfalls Glück; wenn du das nächste Mal erfolgreich bist, dann wünschen anderen den gleichen Erfolg. Und tue dies wirklich aufrichtig und aus vollem Herzen!

Du kannst auch, für jeden deiner zehn Finger, einen traditionellen Segenswunsch sprechen, in jede Himmelsrichtung einmal und nach oben und unten:

Mögen alle Wesen frei von Schmerz und Kummer sein, mögen alle Wesen Frieden und Erleuchtung erfahren.

Oder speziell zu einer Person, von der du weißt, dass diese es gerade gut gebrauchen könnte:

Mögest du frei von Schmerz und Kummer sein, mögest du Frieden und Erleuchtung finden.

I

Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: kontakt@ralfhiltmann.com

Kontakt / Impressum

Das Atisha-Prinzip

Ralf Hiltmann Training & Coaching

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

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: kontakt@ralfhiltmann.com · Web 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 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.