

*Zenpower***Spirit**



*Wie du deinen **Lebensweg**
absichtsvoll gestaltest*

Von Ralf Hiltmann

ZenpowerSpirit

ZenpowerSpirit

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 · Web www.ralfhiltmann.com

„Der andere Aspekt stiller Meditation liegt in dem Wunder, dem zu begegnen, was nicht konditioniert ist, dem, was sich jenseits von Fantasie und Erinnerung befindet. Still sitzen, ohne Verlangen und Angst, jenseits des Zeitgefühls, ist unermessliches, grenzenloses Sein, das weder dir noch mir gehört. Es ist frei und ungebunden, wirft Licht auf das konditionierte Sein, sieht es an, ohne sich jedoch einzumischen. Das Sehen ist das Tun. Sehen ist Verändern. Nicht das, was gesehen wird, ist wesentlich, sondern dass da Schauen ist, das offenbart, was ist, so wie es ist, im Lichte von Weisheit und Mitgefühl, zu wunderbar, um es in Worte zu fassen.“

Toni Packer

Schönheit
Schauen
Stille
Sein

Inhalt

Gibt es einen Weg, wie du aus den Verstrickungen des Alltags aussteigst?	7
Wie wir uns durchs Leben kämpfen.....	9
Entdecke die Macht des Fühlens als Grundlage für ein erfülltes Leben.....	10
Übung 1 – Vorbereitende Untersuchungen.....	14
Übung 2 – Was ist deine Absicht mit dem Kurs.....	17
Gewohnheiten und Bewusstsein.....	17
Übung 3 – Aufmerksamkeit, Fühlen und Gefühle.....	17
Allgemeine Tipps.....	19
Übung 4 – Hallo Aufwachen!.....	21
Aufwachen und echt werden.....	22
Übung 5 – Wach und bewusst in der Welt sein.....	24
Übung 6 – Die Funktion von Aufmerksamkeit erforschen.....	26
Das Schwert schmieden.....	27
Übung 7 – Üben der Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.....	27
Übung 8 – Aufmerksamkeit intensivieren.....	29
Übung 9 – Erforschen, wie sich verschiedene Körperhaltungen auf Dein inneres Befinden auswirken.....	30
Übung 10 – Körperliche Verspannungen aufspüren	32
Übung 11 – Deinen Atem kennenlernen.....	33
Übung 12 – Die vitalisierende Kraft des Atems kennenlernen.....	34
Übung 13 – Die entspannende Kraft des Atems kennenlernen.....	35
Übung 14 – Die vitalisierende und entspannende Kraft des Atems kennenlernen.	35
Übung 15 – Dein Gesicht: Lass es leuchten - und lächle.....	37
Übung 16 – Raum für die Stimme schaffen.....	39
Übung 17 – Nach Lust und Laune singen.....	40
Übung 18 – Stimme und Stimmigkeit.....	40
Übung 19 – Den Körper mit Aufmerksamkeit überfluten.....	41
Übung 20 – Deine Körperzellen mit Energie aufladen.....	42
Übung 21 – Grenzenlose Energie spüren.....	42
Übung 22 – Erforschen, wie Körper und Geist zusammenwirken.....	44
Übung 23 – Erfahren, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen.....	45
Das Enneagramm – ein magisch-mystisches Instrument.....	46
ZeroPoint – Tor zum Tao.....	49
Übung 24 – Aufmerksamkeit ausdehnen I.....	50
Übung 25 – In den Raum hinein ausdehnen und Dich verbunden fühlen.....	51
Übung 26 – Aufmerksamkeit ausdehnen II.....	51
Übung 27 – In die freie Natur ausdehnen.....	52
Umgang mit Gegensätzen.....	53

ZenpowerSpirit

Übung 28 – Das Richtig-Falsch-Spiel aufgeben.....	54
Übung 29 – Integration von Gegensätzen.....	55
Drei grundlegende Schritte zum Erfolg.....	56
Übung 30 – Die drei Kräfte anwenden.....	57
Die sieben Kräfte im Enneagramm.....	58
Der innere Tanz mit den sieben Ur-Gestalten.....	63
Übung 31 – Dein Tanz mit den Ur-Gestalten.....	64
Kontrolle ist eine Illusion.....	65
Übung 32 – Aufmerksamkeit abziehen.....	67
Übung 33 – Fühlen üben.....	68
Übung 34 – Eine erweiterte Perspektive.....	69
Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens.....	69
Übung 35 – Mit dem Weg der Hingabe und des Loslassens vertraut werden.....	70
Fühlen und loslassen.....	72
Übung 36 – Fühlen.....	73
Übung 37 – Fühlen und loslassen.....	74
Der Trinity-Prozess.....	75
Übung 38 – Auflösen begrenzender Einstellungen I.....	75
Übung 39 – Auflösen begrenzender Einstellungen II.....	77
Der Weg in die Freiheit.....	78
Kontakt / Impressum.....	81

Gibt es einen Weg, wie du aus den Verstrickungen des Alltags aussteigst?

Hast du manchmal das Gefühl, mit deinem Leben auf der Stelle zu treten, obwohl du eine Menge Zeit, Geld und Energie aufwendest, um vorwärts zu kommen?

Ist das nicht völlig verrückt, dass du dich immer wieder in einem Durcheinander von fremdbestimmten Verpflichtungen und vermeintlichen Notwendigkeiten wiederfindest und Dinge tust, die du eigentlich gar nicht tun willst?

Herzlich willkommen beim ZenpowerSpirit-Coaching-Kurs

Ja, es ist tatsächlich möglich, aus den Zwängen und Verstrickungen des täglichen Lebens auszusteigen. Der einzige Unterschied zwischen Frust und Freiheit, zwischen einem mittelmäßigen und einem zutiefst erfüllten Leben ist ein Verständnis davon, wie dein Bewusstsein funktioniert.

Dich abzurackern und zu kämpfen mag dir vielleicht das Gefühl geben, etwas "geschafft" zu haben. Ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben in Freiheit sieht jedoch anders aus. Dazu ist es notwendig, hinter die Kulissen deines Alltags zu schauen und dich wieder mit dir selbst vertraut zu machen. Lass uns das mal genauer betrachten.

Der Weg in die Freiheit - wie du dich wieder mit dir selbst vertraut machst
Im Laufe unseres Lebens haben wir eine Menge Ideen über das Leben entwickelt, die wir irgendwie für nützlich hielten und von denen wir annahmen, dass sie für unsere Überleben notwendig seien. Und vielleicht waren sie das auch eine Zeitlang, in bestimmten Situationen und unter bestimmten Umständen. Doch mit der Zeit haben sich diese Ideen verselbständigt und vervielfacht, und heute stehen sie einem Leben in Freiheit im Wege.

Sind wir wirklich so frei?

Ja, wir wollen frei sein. Und oft glauben wir auch, frei zu sein, weil wir vieles tun können, das anderen vorenthalten ist.

Aber sind wir wirklich frei? Haben wir die Freiheit zu sein, wie wir wirklich sind?

Wenn wir ehrlich sind, dann lautet die Antwort: Nein! Wir sind nicht wirklich frei. Denn wahre Freiheit hat etwas mit einem weiten, ausgedehnten Bewusstsein zu tun - das ist die Freiheit, so zu sein, wie wir wirklich sind.

Sind wir aber nicht!

Und es hilft wenig, anderen die Schuld zu geben, dass wir nicht frei sind. Weder unsere Eltern, noch die Regierung, auch der Pfarrer und der liebe Gott können nichts dafür - wir selbst halten uns von der Freiheit ab. Doch wie machen wir das? Und - das war doch nicht immer so! Hallo ...?

Wenn du kleine Kinder betrachtest, dann siehst du freie Menschen

Diese kleinen, in ihrer Lebendigkeit ungezügelt Menschen tun, was sie wollen. Sie spielen, sie toben, sie schreien. Und sie lachen - kleine Kinder haben eine Menge Spaß am Leben und lachen über alles und jeden.

Sie sorgen sich nicht über die Vergangenheit und scheren sich nicht weiter um die Zukunft. Sie leben präsent, mit ihrer Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick.

Sie haben keine Angst zu fühlen, und sie haben keine Angst, ihre Gefühle auszudrücken. Und sie haben keine Angst zu lieben. Kleine Kinder lieben hemmungslos und bedingungslos.

Unsere normale menschliche Tendenz ist es, das Leben zu genießen, zu spielen, zu forschen, glücklich zu sein und zu lieben.

Aber was ist mit uns "Großen" passiert?

Warum sind wir nicht mehr wild und ungezügelt? Was hält uns davon ab, zu lieben, zu lachen und das Leben fühlend zu meistern?

Vielleicht sollten wir einfach akzeptieren, dass es Teil eines von wem auch immer so gewollten Spiels ist, dass wir unser Leben auf diesem Planeten frei und ungebunden beginnen, um dann in der Welt der Menschen zunehmend darauf programmiert zu werden, unsere ursprüngliche Freiheit zu verlieren.

Vielleicht ist es völlig normal, dass diese Programmierungskette von Mensch zu Mensch und von Generation zu Generation weitergeben wird. Und wir sollten auch niemandem die Schuld an unserem Dilemma geben. Unsere Eltern haben ihr Bestes gegeben, so wie deren Eltern und deren. Sie alle wussten es auch nicht besser. Sie haben auch nur das getan, was Menschen eben so tun, um noch eine Zeitlang länger zu überleben.

Wie wir uns durchs Leben kämpfen

Der tibetische Meditationsmeister Dzigar Kongtrül sagt dazu:

"Die meisten von uns versuchen, ihr Leben reicher zu machen und ihm Sinn zu geben. Damit verbringen wir unsere Zeit. Wir strengen uns an, einflussreich und mächtig zu werden. Wir arbeiten hart daran, reich zu werden oder versuchen irgendwie etwas Sinnvolles zu schaffen.

Nach einem Leben voller Arbeit sind wir vielleicht sogar einigermaßen zufrieden. Würden wir aber die gleiche Disziplin aufwenden, um unser natürliches Erbe zu erschließen, dann könnten wir dieses Gefühl von Reichtum und Wohlgefühl in jedem einzelnen Augenblick spüren."

Also sollten wir doch mal schauen, ob es nicht tatsächlich möglich ist, ein erfülltes Leben zu leben. Und vielleicht können uns ja die Mönche des Waldklosters dabei behilflich sein, unser inneres Potenzial - unser natürliches Erbe - zu erschließen. Obwohl die erstmal mit anderen Herausforderungen zu ringen haben:

Weil das Kloster zu einer Gefahr wurde

Thailand 1957. Das Jahrhunderte alte Kloster war inzwischen so baufällig, dass es zu einer Gefahr für die darin lebenden Mönche wurde. Und so wurde beschlossen, das alte Kloster aufzugeben und in ein neues umzuziehen. Eine gigantische Aufgabe, die die Mönche zu bewältigen hatten.

Ein schwerer Lehm-Koloss

Eine Gruppe von Mönchen war damit beschäftigt, einen drei Meter hohen und sechs Tonnen schweren Buddha aus Lehm in sein neues Zuhause zu transportieren. Und während sie damit beschäftigt waren, die riesige Statue auf den Transporter zu laden, bemerkte einer der Mönche einen langen Riss entlang der Vorderseite des Buddhas.

Weil sie befürchteten, dass ihr Heiligtum einen größeren Schaden davon tragen könnte, beschlossen sie, einen Tag abzuwarten, bevor sie mit ihrer Aufgabe weitermachten.

Welches Geheimnis verbirgt der Buddha in sich?

Während der Nacht stand einer der Mönche auf, um nach der Statue zu sehen. Er ließ den Strahl seiner Taschenlampe über den ganzen Buddha wandern. Als der den Riss erreichte, sah er, dass etwas den Schein der Lampe reflektierte. Nun war die Neugier des geweckt! Er holte sich schnell einen Hammer und einen Meißel und begann, den Lehm rund um den Riss wegzustemmen.

ZenpowerSpirit

Wie der wackere Mönch die ganze Nacht hindurch Stück für Stück von der Lehmschicht wegstemmte, wurde der Buddha immer heller und leuchtender. Der Mönche konnte es kaum fassen. Nach stundenlanger Arbeit stand er in fassungslosem Staunen vor einem vier Meter hohen Buddha aus purem Gold!

Der Schatz im Verborgenen

Forscher nehmen an, dass der Buddha im 18. Jahrhundert von thailändischen Mönchen in Lehm gehüllt wurde, um ihn vor dem Angriff der herannahenden burmesischen Armee zu schützen. Da jedoch bei dem Angriff alle Mönche ums Leben kamen, bewahrte der Gold-Buddha sein strahlendes Geheimnis, bis dieser großartige Schatz 1957 zufällig entdeckt wurde.

Auch wir haben etwas zu verbergen

So wie der Goldene Buddha haben auch wir eine äußere Hülle, die uns vor der Welt schützt. So verbergen wir unser inneres Gold unter einer Lehmschicht und sind uns dessen gar nicht gewahr.

Alles, was wir tun müssten, um unseren inneren Schatz zu befreien ist, uns ein Herz zu fassen und die äußere Hülle wegzustemmen, Stück für Stück. Bis sich uns unser volles Potenzial enthüllt und unser innerer Reichtum zum Vorschein kommt.

Der Schlüssel dazu ist eine Fähigkeit, die uns in die Wiege gelegt worden ist und die uns dann aber im Laufe des Größerwerdens abhanden gekommen ist – die Fähigkeit zu fühlen.

Und das ist der Punkt, an dem *Raum der Liebe* ansetzt. Herzlich willkommen :-)

Entdecke die Macht des Fühlens als Grundlage für ein erfülltes Leben

Im Online-Coaching-Kurs *Raum der Liebe* geht es im wesentlichen um die Kunst, das Leben fühlend zu meistern und aus eigener Entscheidung grundlos glücklich zu sein – das ist der Weg, dein wahres Wesen zu entfalten, und es geht weit über alles hinaus, was bisher über 'Emotionale Intelligenz' gesagt wurde.

Das Leben fühlend zu meistern meint, dass **Du allein entscheidest**, wie Du Dich fühlst - und was du fühlst. Es bedeutet auch, dass Du die **Bereitschaft und die Fähigkeit** entwickelst, alles zu fühlen. Denn erst dann kannst du alles handhaben, was dir in irgendeiner Weise quer kommt, seien es irgendwelche Situationen, Ereignisse oder andere Menschen.

ZenpowerSpirit

Fühlen ist eine intuitive Fähigkeit, die über unsere gewohnte alltägliche Sinneswahrnehmung weit hinausgeht. In den Kampfkünsten wird dabei auch vom Prinzip der mühelosen Stärke gesprochen, wenn du innerlich ruhig und klar wirst und so subtile Informationen aus deiner Umgebung erhältst - was sich sehr vorteilhaft im Umgang mit anderen Menschen sowohl im privaten wie auch im beruflichen Umfeld auswirkt.

(Es ist das, was Antoine de Saint-Exupéry den Kleinen Prinzen sagen lässt: *"Man sieht nur mit dem Herzen gut"*)

Aber alle Worte können nicht annähernd beschreiben, um was es dabei tatsächlich geht - du musst es schon erfahren. Anders ausgedrückt: Wenn du jemandem den Geschmack von wilden Erdbeeren beschreiben willst, dann zeige ihm, wo sie wachsen. In *Raum der Liebe* wartet ein riesiges Erdbeerfeld auf dich :-)

EIN WICHTIGER HINWEIS:

Dieser Kurs bietet weder Hilfe noch Therapie, noch will und wird er Dir irgendwelche neuen Wahrheiten oder sonstige Glaubenssysteme überstülpen. Ebenso wenig wirst Du irgendwelche Lebensweisheiten kennenlernen oder eine neue (weitere?) Methode zur permanenten Vermeidung von unangenehmen Gefühlen oder Situationen und somit von einem erfüllten Leben und authentischem Erfolg.

Diesen Kurs habe ich entwickelt, um Dir neue Möglichkeiten und Unterstützung zu bieten, Dein authentisches Selbst und die Tiefendimension des Lebens unmittelbar zu erfahren, um auf dieser Grundlage die kommenden Wochen (und vielleicht Dein restliches Leben) nach Deinen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten.

Du wirst schnell bemerken, dass dies ein 'Tu'-Kurs ist, kein Theorie-Kurs. Es wird sehr wenig Theorie geben und dafür umso mehr praktische Aufgaben, Übungen und Handlungsanweisungen, die alle nicht sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Dafür können - und sollten - sie beliebig oft wiederholt werden. Beim Entwickeln der Übungen für diesen Kurs habe ich darauf geachtet, dass die meisten Übungen unbemerkt im Alltag angewendet werden können.

Den praktischen Nutzen dieses Kurses kannst Du nur erfahren, wenn Du die Übungen tatsächlich durchführst, anstatt sie einfach nur zu lesen. Die Buchstaben, Worte und Informationen sind vielleicht für sich genommen schon interessant und inspirierend, doch sie sind nur ein schwacher Abglanz deines tatsächlichen Erlebens :-)

ZenpowerSpirit

Vielleicht kennst Du ja auch die Geschichte von den drei Fröschen, die an einem heißen Sommertag auf einer Seerose sitzen und sich über die Hitze beklagen. Zwei der Frösche beschließen, ins erfrischende Wasser zu springen. Wieviel Frösche sitzen noch auf der Seerose? Alle drei! Zwei der Frösche haben zwar beschlossen, ins Wasser zu springen, doch tatsächlich gesprungen ist keiner - sie haben ihrer Entscheidung keine Aktion folgen lassen.

Also lies die Übungen bitte nicht nur, sondern entscheide Dich, sie durchzuführen; entscheide Dich nicht nur, sondern tue es auch!

Um Dir die praktische Anwendung und die Integration in Dein tägliches Leben zu erleichtern, habe ich die T.Ü.R.-Methode entwickelt. T.Ü.R. steht für

T - Tipp (Thema, Technik, bzw. die Frage: Was wollte ich tun?)

Ü - Übung (Anwendung, bzw. die Frage: Was habe ich tatsächlich getan?)

R - Reflexion (bzw. die Frage: Was ist geschehen?)

Du wirst die T.Ü.R.-Methode weiter unten bei den ersten Übungen kennenlernen, und ich empfehle Dir, sie auch für die weiteren Übungen des Kurses zu nutzen, um Deinen Erfolg zu überprüfen.

EBENFALLS WICHTIG:

Zu Risiken und Nebenwirkungen brauchst Du nicht Deinen Arzt oder Apotheker fragen, vielmehr beherzige bitte Folgendes: nichts in diesem Kurs ist in irgendeiner Weise als Ersatz für ärztliche, psychologische oder therapeutische Betreuung zu verstehen. Du bist Dir darüber im klaren, dass Du die Übungen in eigenverantwortlicher Weise und in eigenem Ermessen durchführst. Ich werde in keinster Weise die Verantwortung für Dein Handeln und Deine Erfahrungen übernehmen.

Die Übungen sind allesamt harmlos und völlig bedenkenlos, doch ich kann nicht überprüfen, wie Du sie durchführst, in welcher Intensität und wie lange; eben sowenig kenne ich Deine körperliche und psychische Verfassung. Wenn etwas für Dich also völlig neu ist, dann ist es sinnvoll, zu Beginn lieber sachte und etwas langsamer zu machen und nichts zu erzwingen.

Wenn Du von Dir weißt, dass Du in einem bestimmten Bereich gesundheitliche (körperlich u./o. psychisch) Schwierigkeiten hast, dann ist es ratsam, eine Übung, die diesen Bereich berührt, nicht zu machen bzw. besonders behutsam und achtsam zu sein.

ZenpowerSpirit

Sollte es tatsächlich vorkommen, dass Du Dich nach einer Übung nicht gut fühlst (Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Unwohlsein, Verwirrung, nicht geerdet fühlen), dann hilft es Dir, Dich mit einer der folgenden Maßnahmen zu erden:

- mache einen Spaziergang;
- stehe fest und spüre ganz deutlich Deine Füße am Boden;
- nimm 10 - 15 Minuten lang eine Vielzahl von unterschiedlichen Gegenständen in die Hände und spüre diese ganz deutlich; bemerke die Unterschiede beim Fühlen; atme tief und langsam ein und aus;
- iss etwas;
- betätige Dich körperlich, z.B. Garten- oder Hausarbeit;
- unternimm etwas, dass Du auch sonst machst, wenn Du Dich in einem ähnlichen Zustand befindest.

Diese Hinweise sollen Dir nicht das Vergnügen an den Übungen nehmen, sondern einfach nur klarstellen, dass ich Deine Integrität wertschätze und Dich als Menschen respektiere, der sich genügend gut kennt und bereit und in der Lage ist, für sein Tun und Handeln die volle Verantwortung zu übernehmen.

Habe Spaß und genieße ☺

OKAY – BEREIT? DANN HINEIN INS VERGNÜGEN ☺

Fühlen und Gefühle

Entdecken wir gemeinsam die Macht des Fühlens als Grundlage für ein erfülltes Leben - der Zenmeister und Kampfkunst-Lehrer Peter Ralston spricht dabei auch von "Fühl-Achtsamkeit". Du wirst sie im Laufe des Kurses ausführlich kennenlernen :-)

Mache Dir deutlich, dass jeder menschlichen Handlung die Absicht zugrunde liegt, etwas zu fühlen oder zu vermeiden, etwas zu fühlen. Alles, was Du tust, geschieht mit der Absicht, Freude und Glück zu erleben und Schmerz und Leid zu vermeiden. Das mußt Du mir jetzt nicht einfach so abnehmen - nimm' Dir ein paar Minuten Zeit und denke einmal darüber nach.

Dies war jetzt schon die erste Lektion. Zu welchen Gedankenergebnissen bis Du gekommen? (Du kannst Dir diese Lektion ausdrucken und die entsprechenden Zeilen zum Notieren nutzen, oder Du nimmst ein Extra-Notizbuch, dass Dir als Kurstagebuch dient.)

Übung 1 – Vorbereitende Untersuchungen

Thema: „Jede menschliche Handlung ist davon motiviert, etwas zu fühlen oder zu vermeiden, etwas zu fühlen.“

Übung: Nimm Dir 5 -10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Frage: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

Als nächstes folgen einige weitere Zitate, die Du (mit der oben erwähnten T.Ü.R.-Methode) untersuchen kannst:

Thema: "Glück ist Liebe, nichts anderes. Wer lieben kann, ist glücklich." (Hermann Hesse)

Übung: Nimm Dir 5 - 10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

ZenpowerSpirit

Thema: Ich glaube, die meisten Menschen suchen nicht so sehr nach dem Sinn des Lebens als vielmehr danach, sich wirklich lebendig zu fühlen." (Joseph Campbell, Mythenforscher und spiritueller Lehrer)

Übung: Nimm Dir 5 - 10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

Thema: "Das wahre Glück ist nicht weit, es braucht nur eine radikale Veränderung des Blickwinkels unserer Suche." (Sharon Salzberg)

Übung: Nimm Dir 5 - 10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

ZenpowerSpirit

Thema: "Emotionale Freiheit bedeutet nicht, von Gefühlen frei zu sein, sondern die Freiheit zu haben, alles zu fühlen. (Ralf M. Hiltmann, Autor, Trainer und Berater)

Übung: Nimm Dir 5 - 10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

Thema: "Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten ohne zu bewerten." (Jiddu Krishnamurti, indischer Weisheitslehrer)

Übung: Nimm Dir 5 - 10 Minuten Zeit und denke darüber nach, inwiefern Du dieses Zitat auf Dein Leben oder das Leben anderer, die Du kennst, anwenden kannst:

Reflexion: Zu welcher Erkenntnis bist Du gekommen?

Übung 2 – Was ist deine Absicht mit dem Kurs

Bitte nimm Dir einige Minuten Zeit und lass die folgenden Fragen durch den Kopf gehen:

- Wenn Du könntest, wie Du wolltest - wie würdest Du Dich dann fühlen wollen?
- Weshalb?
- Wie oft gelingt es Dir bereits, Dich so zu fühlen?
- Und wie oft nicht?
- Weshalb nicht? Was hindert Dich daran?

Gewohnheiten und Bewusstsein

Was Menschen für gewöhnlich davon abhält, etwas Erwünschtes im Leben zu erfahren - d.h., zu SEIN, zu TUN, zu HABEN, was sie wollen -, sind Gewohnheiten und Routinen im Denken, Fühlen und Handeln.

Wenn also etwas gibt, das Du gerne erleben möchtest und Dir dies nicht gelingt, dann liegt das an Deinen Gewohnheiten im Umgang mit Deiner Zeit, Deiner Energie und Deiner Aufmerksamkeit - also Deinem Bewusstsein.

Viele der Übungen in diesem Kurs werden sich damit befassen, wie Du Deine Aufmerksamkeit trainierst und auf möglicherweise völlig neue und ungewohnte Weise benutzt; andere werden Dir zeigen, wie Du Deinen Körper auf neue Weise einsetzt und bestimmte Bewegungen ausführst; und wieder andere Übungen schulen Dich darin, wie Du Deinen Verstand gebrauchst und neu ausrichtest.

Übung 3 – Aufmerksamkeit, Fühlen und Gefühle

Nimm Dir einige Minuten Zeit, um Dich mit den folgenden Fragen zu beschäftigen:

- Welche Funktion hat Aufmerksamkeit?
- Welche Rolle spielt Aufmerksamkeit in bezug auf Fühlen und Gefühle?
- Welche Rolle spielt der Körper bei der Entstehung von Gefühlen?
- Welche Rolle spielen Bewegungen bei der Entstehung von Gefühlen?

ZenpowerSpirit

- Welche Rolle spielt der Verstand bei der Entstehung von Gefühlen?
- Welche Rolle spielen Gewohnheiten bei der Entstehung von Gefühlen?

Bei der Beantwortung dieser Fragen ist es ganz hilfreich, mit einigen Schlüsselwörtern zu spielen, und zwar auf die folgende Weise:

Du schreibst das entsprechende Schlüsselwort in Großbuchstaben untereinander auf und findest zu jedem einzelnen Buchstaben einen Begriff, der mit dem Buchstaben beginnt und einen konkreten Bezug zu dem Schlüsselwort hat, z.B. BEWUSSTSEIN:

Beziehung

Einfühlungsvermögen

Wachstum

Urteilsfähigkeit

Spontaneität

Sichtweise

Toleranz

Sehen

Ergebnis

Innenwelt

Neuanfang

Und hier die Schlüsselwörter:

- AUFMERKSAMKEIT
- KÖRPER
- BEWEGUNG
- VERSTAND
- FÜHLEN
- GEFÜHLE
- FREIHEIT
- LIEBE
- GEWOHNHEITEN

Allgemeine Tipps

- Mache eine geistige Übung daraus, Dir morgens intensiv vorzustellen, wie Du abends auf den Tag zurückblickst und darüber reflektierst, wie Du die jeweilige Lektion angewendet hast.
- Lege morgens, am besten noch vor der Arbeit, ein Tagesziel fest, was Du mit der jeweiligen Übung erreichen möchtest; bitte mache dies schriftlich.
- Wende die Übung an. Erwähne dich während des Tages immer wieder daran, wie Du mit der Übung arbeiten wolltest.
- Reflexion am Abend: finde abends, am besten kurz, bevor Du ins Bett gehst, ein wenig Zeit, um darüber nachzudenken, wie und wobei die jeweilige Übung Dich unterstützt hat bzw. ob und wie Du Dein (e) Ziel(e) erreicht hast.
- Lasse, während Du mit einer Übung arbeitest, alle Alltagsorgen beiseite bzw. finde eine Möglichkeit, diese in die Übung mit einzubeziehen.
- Bemerke jeden noch so kleinen Fortschritt und erfreue Dich daran.
- Führe die Übung durch, anstatt sie zu analysieren. Der Wert der Übungen liegt in deren praktischer Anwendung, nicht in den Gedanken, die Du Dir evtl. darüber machst. Hebe Dir die Gedanken für eine abschließende Reflexion auf.
- Lass Dir Zeit. Übe Dich in Geduld. Und sei beharrlich. Nicht immer ist gleich ein umwerfendes Ergebnis zu spüren; manchmal zeigt sich der Wert des Übens erst in der wiederholten Anwendung
- Und auch, wenn Du sehr schnell spürbare Veränderungen erfährst, lohnt es sich, die Übungen zu wiederholen und neue Tiefen zu erfahren.
- Sollte Dir etwas schon bekannt vorkommen, dann nimm´ eine Haltung ein, die im Zen als "Anfängergeist" bekannt ist und finde neue und bisher unbekannte Seiten. Steigere Deine Neugier und Dein Interesse.

Zenpower*Spirit*

- Finde im Laufe des Tages immer wieder mal einen Augenblick Zeit und wirf einen Blick auf die Lektion. Nutze die Gelegenheit, um Dich neu zu inspirieren bzw. bestimmte aktuell aufgetretene Themen und Situationen aus einer anderen und neuen Perspektive zu betrachten. Dies wird Dir insbesondere in belastenden Situationen eine große Unterstützung sein und schnell neue Lösungen zum Vorschein bringen.
- Und vor allen Dingen – habe Spaß und genieße :-)

Übung 4 – Hallo Aufwachen!

Wie geht es Dir? Wie fühlst Du Dich gerade?

Spüre Deinen Körper in seiner gegenwärtigen Position, achte genau auf Deine Haltung, Deinen Gesichtsausdruck, die Stellung Deiner Finger. Bemerke eventuelle Spannungen in Deiner Kiefermuskulatur, um Deine Augen herum, in Deinem Magen, Deinen Beinen.

Was machen Deine Schultern – sind sie hochgezogen?

Wie atmest Du? In die Brust? In den Bauch?

Wenn Du jetzt alle Muskeln entspannen würdest – in welche Richtung würden sie dann fallen?

Atme einige Male tief und gleichmäßig durch und löse alle Spannungen, die Du entdeckst.

Hinweis:

An diese kleine Übung kannst Du Dich immer wieder mal im Alltag erinnern, um Dich zu entspannen und im gegenwärtigen Augenblick anzukommen ☺

"Entspanne dich, werde innerlich ruhig und still und öffne dich für das, was in diesem Augenblick geschieht."

- aus den Zenpower-Tipps

Aufwachen und echt werden

... oder: wie du aufhörst, dich hinter dir selbst zu verstecken und damit beginnst, deine natürliche Brillanz zu entfalten

Der amerikanische Autor und Mystiker Alan Watts sagte einmal, die wichtigste Frage, die ein Mensch sich stellen könne, sei:

Wer bin ich?

Hast du dir diese Frage schon einmal in voller Aufrichtigkeit gestellt? Bzw., hast du dich dieser Frage schon mal wirklich gestellt? Wer bin ich?

Diese Frage ist es wert, etwas tiefer erforscht zu werden, denn die oberflächlichen Antworten werden dich nicht wirklich zufrieden stellen, sondern bestenfalls eine intellektuelle Krise hervorrufen ;-)

Wer bin ich?

Bin ich mein Körper?

Bin ich mein Verstand?

Bin ich meine Gefühle?

Bin ich die Herausforderungen und Problem, mit denen ich ständig konfrontiert werde?
Oder die Lösung?

Bin ich all die Rollen, die täglich spiele? Die Masken, die ich trage?

Wenn du genau hinschaust, wirst du intuitiv spüren, dass du all das nicht bist.

Unter die Oberfläche schauen

Wenn du nicht weißt, wer oder was du wirklich bist - oder wenn du dich vor dem fürchtest, wer oder was du bist -, dann betrügst du dich selbst!

Hier beginnt die Selbsttäuschung!

Du gibst vor, der oder das zu sein, von dem du denkst, es zu sein. Das Bild, das du von dir hast, ist ein komplexes Zusammenspiel von deinen eigenen Vorstellungen und Lebenserfahrungen und den Vorstellungen und Erwartungen anderer.

Wenn du dich hinter dir selbst versteckst

Dieses falsche Selbstbild aufrechtzuerhalten ist ein fortgesetzter Verrat an dir selbst. Und tief in dir spürst du das auch.

ZenpowerSpirit

Jede spirituelle Reise führt dich irgendwann an den Punkt, an dem du diese Erfahrung des Selbstbetrugs sehr deutlich machst.

Und das ist eine große Chance zum Aufwachen!

Denn dieses Gefühl des Selbstbetrugs zeigt dir sehr deutlich, welche Kursänderungen du in deinem Leben vornehmen solltest, um aufzuwachen und authentischer zu werden.

Die Chance zum Aufwachen

All die schmerzhaften und unangenehmen Erfahrungen in deinem Leben - von den kleinen Enttäuschungen bis hin zu den großen seelischen Verletzungen - kannst du als Weckrufe verstehen. Sie haben den einzigen Zweck, die Verteidigungsstrategien deines Egos aufzuweichen und durchlässiger zu machen.

Das ist nicht immer angenehm, daher wehrst du dich dagegen - und das macht es nur noch unangenehmer.

Anerkennen was ist

Wenn du die Bereitschaft zur Offenheit entwickelst und diesen Erfahrungen erlaubst, da zu sein und sie annimmst, gibst du dir damit die Gelegenheit, sie zu heilen.

Diese Akzeptanz ist ein echtes Geschenk, dessen du dich selbst als würdig betrachten solltest.

Denn, wenn du mal ganz ehrlich hinschaust, wünschen wir uns doch nichts sehnlicher, als all unsere Masken fallenzulassen und uns so zu zeigen, wie wir wirklich sind.

Zeig dich, wie du bist

Also - traue dich.

Traue dich, echt zu werden.

Hör auf, dich hinter dir selbst zu verstecken und erlaube dir der zu sein, der du bist.

Willkommen daheim ☺

Übung 5 – Wach und bewusst in der Welt sein

AKTION 1:

Gehe fünf Minuten lang durch einen Raum (oder in der freien Natur). Lasse dabei Deinen Blick ins Leere gehen und lasse zu, dass Du mit Deiner Aufmerksamkeit davongleitest. Wenn Dir dies nicht gelingt, dann bleibe stehen und starre ins Leere. Beobachte die emotionale Reaktion, die Du damit auslöst. Wie fühlst Du Dich damit?

AKTION 2:

Gehe fünf Minuten lang durch den gleichen Raum (oder in der freien Natur) und betrachte dabei alles, was Du siehst, ganz intensiv. Sei, so mühelos, wie es Dir möglich ist, mit Deiner vollen Aufmerksamkeit bei dem, was Du gerade anschaust - jedes Detail, jede Kante, jeder Umriß, jede kleine Unebenheit. Sieh´ dabei möglichst "wach" in die Welt. Beobachte nun erneut Deine emotionale Reaktionen, die Du damit auslöst. Wie fühlst Du Dich jetzt?

Fragen:

- Hast Du Unterschiede zwischen den beiden Teilen des Experimentes feststellen können, und wenn ja, welche?
- Welcher Teil der Übung ist Dir leichter gefallen? Weshalb?
- Wobei hast du dich lebendiger, natürlicher, mehr "du selbst" gefühlt?
- Welche Auswirkungen könnte es auf die Qualität Deines Lebens haben, den Dingen bzw. anderen Menschen und dem Leben an sich mehr Aufmerksamkeit zu schenken?
- Wer hat entschieden, auf was er seine Aufmerksamkeit gerichtet hat?

Hinweis:

Als Vorbereitung auf die folgenden Übungen denke bitte mal darüber nach, was Deiner Ansicht nach die wichtigste Fähigkeit ist, die ein Mensch haben kann.

ZenpowerSpirit

Okay – hast Du darüber nachgedacht, was Deiner Ansicht nach die wichtigste Fähigkeit ist, die ein Mensch haben kann. Zu welchem Schluss bist Du gekommen?

ÜBER DIE WICHTIGSTE FÄHIGKEIT

Von Zeit zu Zeit veranstalte ich kostenlose Info-Workshops mit dem Ziel, Menschen für meine Kurse und Seminare zu inspirieren. Eine der ersten Fragen, die ich den Teilnehmern stelle, ist:

Was ist Ihrer Ansicht nach die wichtigste Fähigkeit, die ein Mensch haben kann?

In aller Regel kommen Antworten wie: die Fähigkeit zu lieben, glücklich zu sein, sein Leben in der Hand haben, seinen Kindern ein gutes Vorbild sein, seine Arbeit gut zu machen, seine Ziele zu erreichen, etwas im Leben zu bewirken, usw. usf.

Was sind Deine Antworten? Und wie fähig bist Du in Deiner für Dich wichtigsten Fähigkeit (was immer das sein mag)? Bist Du stets ein leuchtendes Vorbild in dieser Fähigkeit? Oder versagst Du manchmal darin?

Was auch immer die Antworten sind – es braucht eine für alle weiteren Fähigkeiten grundlegende Fähigkeit: den WILLEN.

Und zwar nicht den Willen, der andere unterdrückt oder sich durch's Leben boxt, sondern den bewussten Willen als die Fähigkeit, Aufmerksamkeit lenken und steuern zu können.

- *Wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst, wird das Leben für dich real.*
- *Aufmerksamkeit ist das Licht, das deine Welt erleuchtet.*
- *Das Leben ist nur da wirklich, wo du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bist.*
- *Wo deine Aufmerksamkeit hinfällt, entsteht deine Welt. Wie lenkst du deine Aufmerksamkeit? Auf was?*

- aus den Zenpower-Tipps

Übung 6 – Die Funktion von Aufmerksamkeit erforschen

Schaue Dich um in dem Raum, in dem Du Dich gerade befindest. Finde etwas, das Dich interessiert und richte Deine ganze Aufmerksamkeit für einen kurzen Augenblick darauf. Nun wende Dich um 180° nach hinten und finde dort etwas, auf das Du für einen kurzen Augenblick Deine ganze Aufmerksamkeit richtest. Bemerke, was geschieht.

Frage:

Was geschah mit dem ersten Objekt, nachdem Du Deine ganze Aufmerksamkeit auf das zweite Objekt gerichtet hast?

Variation:

Richte Deine ganze Aufmerksamkeit noch einmal auf das erste Objekt und bemerke, was mit dem zweiten Objekt geschieht, wenn Du Deine ganze Aufmerksamkeit weiterhin auf das erste Objekt gerichtet hast.

Fragen:

- Welcher Zusammenhang besteht zwischen den obigen Zenpower-Tipps und dem, was Du bei dem Experiment entdeckt hast?
- Welchen Einfluss hätte es auf Deine Lebensumstände und Dein allgemeines Wohlbefinden, wenn Du in der Lage wärst, Deine Aufmerksamkeit absichtsvoll zu lenken? Und welchen Einfluss hätte dies auf Deine emotionale Freiheit, d. h., das zu fühlen, was Du fühlst und was Du fühlen willst?

Das Schwert schmieden

In den Kampfkünsten wird der Wille auch Das Schwert der Seele genannt, mit dem Du das Wesentliche vom Unwesentlichen trennst und den, wie es im Buddhismus heißt, Schleier der Verblendungen durchtrennst. Was sich hier vielleicht etwas martialisch anhören mag, ist tatsächlich etwas sehr Sanftes und Friedfertiges; in dem Begriff Kampfkunst steckt eben auch Kunst, und es ist in der Tat eine hohe Kunstfertigkeit, mit sich selbst zu kämpfen und zu ringen, ohne sich dabei zu verletzen und sich doch wirkungsvoll der Fesseln des Egos zu entledigen.

Sein Schwert zu schmieden und zu schleifen, d.h., Deinen Willen und Deine Aufmerksamkeit zu schulen, ist eine lebenslange Aufgabe, und wenn Du damit noch nicht begonnen hast, dann ist jetzt die Zeit dazu gekommen ☺

"Bei oberflächlicher Betrachtung ist es vielleicht schwierig, in der Welt der Erfahrung zu bleiben, weil es ungewohnt ist. Wir werden nicht dazu erzogen, bewusst wahrzunehmen, präsent zu sein und die Sinneswelt zu bewohnen. Der größte Teil unserer formellen Erziehung beschäftigt sich mit der Ausbildung des Denkprozesses. Überdies ist unsere Kultur an der Förderung von Sicherheit und Bequemlichkeit orientiert. Um also unserer jahrelangen Konditionierung entgegenzuwirken, erfordert das Lernen, präsent zu sein, wiederholtes und langes Üben.

- Ezra Bayda

Übung 7 – Üben der Fähigkeit, Aufmerksamkeit bewusst zu lenken

Wähle ein Objekt und richte Deine Aufmerksamkeit 1 Minute lang darauf. Wenn Du bemerkst, dass Deine Aufmerksamkeit abschweift, dann führe sie sanft wieder zu dem Objekt zurück.

Variation 1:

Wiederhole die obige Übung und steigere die Zeit auf zwei Minuten. Mache das mit vier Objekten.

Variation 2:

Wähle ein Objekt, das für gewöhnlich Dein Interesse nicht sehr anziehen würde. Richte Deine ganze Aufmerksamkeit darauf. Wenn Deine Aufmerksamkeit abschweift, hole sie sanft wieder zurück. Untersuche das Objekt, versuche es absichtlich interessant zu finden. Du kannst Dir damit behelfen, dass Du es für Dich beschreibst. Mache dies so lange und mit so vielen Objekten, bis es Dir leicht fällt, evtl. Langeweile und Anstrengung loszulassen und durch Interesse und Mühelosigkeit zu ersetzen.

Diese Übung solltest Du mehrmals über den Tag verteilt wiederholen.

Fragen:

- Wer oder was ist die Quelle von Aufmerksamkeit?
- Wer oder was ist die Quelle von Interesse?
- Wie fühlst Du Dich?

"Denken Sie daran, dass die die Meister der Kampfkünste zum Vorbild haben. Sie schmieden Ihr Schwert. Dieses Schwert ist Ihr eigener Geist. Sie lernen nur durch Gewahrsein, es richtig zu handhaben."

- Vernon Kitabu Turner

3 Tipps für den Alltag:

- Achte in deinem Alltag immer wieder darauf, wo sich deine Aufmerksamkeit gerade befindet.
- Übe bei jeder sich bietenden Gelegenheit, deine Aufmerksamkeit bewusst auszurichten.
- Mache ein Spiel daraus, die Dinge, die du bislang langweilig fandest, absichtlich interessant zu finden.

Übung 8 – Aufmerksamkeit intensivieren

Schaue Dich um und bemerke Dinge, die Du zuvor nicht bemerkt hast. Richte Deine Aufmerksamkeit jeweils für einen kurzen Moment (ca. 5 - 10 Sekunden) intensiv darauf. Mache dies mit vielen Dingen, Du kannst auch zunächst bei Dir selbst beginnen, z.B. mit den Kleidungsstücken und Schmuckstücken, die Du trägst bis hin zu Deiner Umgebung.

Variation:

Wiederhole die Übung und bleibe nun für ca. 1 Minute bei einer Sache und intensiviere Deine Aufmerksamkeit so gut wie möglich.

HINWEIS:

Aufmerksamkeit intensivieren bedeutet nicht, dass Du Dich anstrengen sollst; Aufmerksamkeit ist mühelos. Wenn es anstrengend wird, dann verringere absichtlich die Anstrengung. Du solltest Dich hinterher energiegeladen fühlen und nicht erschöpft ;-)

"Achtsamkeit bedeutet, das Bewusstsein für die gegenwärtige Wirklichkeit empfänglich zu halten. Sie ist das Wunder, durch das wir uns überwinden und erneuern."

- Thich Nhat Hanh

3 Tipps für den Alltag:

- Achte auf die Dinge, die du gewohnheitsmäßig tust, und entscheide, ob du das beibehalten möchtest.
- Sei absichtlich interessiert und neugierig. Betrachte die Dinge mit den Augen eines kleinen Kindes.
- Benutze deinen Willen, um dein Aufmerksamkeit dahin zu lenken, wo du sie haben willst.

ZenpowerSpirit

Nachdem wir uns bis hierhin zu einem großen Teil mit dem Schmieden Deines Schwertes – Deinem Willen und Deiner Aufmerksamkeit – beschäftigt haben, kommen wir nun zum Körper. Unser Körper hat sehr viel mit unserem Wohlbefinden und unserem emotionalem Gleichgewicht zu tun, und wir können eine ganze Menge tun, wie wir uns mittels unseres Körpers gut fühlen.

Dein Körper hat ganz normale biologische Bedürfnisse, und die solltest Du auch befriedigen. Wenn Du Deinem Körper nicht die Aufmerksamkeit gibst, die er braucht, wird er Mittel und Wege finden, diese zu erhalten, und sei es durch Viren und Bakterien. Manchmal zieht er auch die Notbremse.

Wenn Du auf die Toilette mußt, dann mußt Du eben auf Toilette; wenn Du Hunger hast, solltest Du was essen; wenn Dein Körper angespannt ist, solltest Du Dich entspannen; wenn Dein Sexualtrieb befriedigt werden möchte, dann solltest Du das tun; und wenn Du müde bist, dann solltest Du schlafen.

Sicher, es gibt yogische Fähigkeiten, mittels Kontrolle des Bewusstseins auch den Körper zu kontrollieren, aber das ist ein Thema für einen anderen Kurs. In diesem Kurs geht es darum, herauszufinden, was Du tun kannst, um Dich (auch) mit Deinem Körper besser zu fühlen.

Übung 9 – Erforschen, wie sich verschiedene Körperhaltungen auf Dein inneres Befinden auswirken.

1. Sitze in einer gebeugten Körperhaltung, schaue zum Boden, ziehe Deine Mundwinkel nach unten und atme kurz und flach.
 - Wie fühlst Du Dich?
2. Sitze in einer aufrechten Körperhaltung, schaue an die Decke, lächle und atme so tief, wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist.
 - Wie fühlst Du Dich jetzt?
3. Sitze in einer gebeugten Körperhaltung, schaue zum Boden, ziehe Deine Mundwinkel nach unten und atme kurz und flach und versuche, Dich gut zu fühlen.
 - Wie ist Dir das gelungen?

ZenpowerSpirit

4. Sitze in einer aufrechten Körperhaltung, schaue an die Decke, lächle und atme so tief, wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist und versuche, Dich schlecht zu fühlen.

- Wie ist Dir das gelungen?

5. Sitze oder stehe in einer aufrechten Körperhaltung, entspanne Dein Gesicht, Deine Zunge, Deine Augen, Deine Schultern und Deine Pomuskeln.

Schaue an die Decke und lächle – erlaube, dass sich Deine Mundwinkel mühelos in Richtung Deiner Ohren bewegen.

Atme so tief, wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist und erlaube Dir, so glücklich zu sein wie nie zuvor. Sei sanft zu Dir und lasse jegliche Anstrengung los.

- Wie fühlst Du Dich?

"Die Haltung ist ein Instrument des Kriegers. Wenn Ihre Haltung gut ist, werden Sie wahrscheinlich niemals kämpfen müssen. Die Haltung ist der äußere Ausdruck einer inneren Einstellung. Wenn Sie lernen, Ihre Haltung zu kontrollieren – im Gehen, Sitzen, Liegen und Stehen –, wird Ihnen ein effizientes Werkzeug zur Verfügung stehen, mit dem Sie Ihren Geist aufs feinste abstimmen können. Denken Sie daran, dass Körper und Geist weder eins noch zwei sind, sondern einander so ergänzen, dass Sie den Geist durch den Körper schulen können und umgekehrt."

– Vernon Kitabu Turner

Übung 10 – Körperliche Verspannungen aufspüren

Entschließe Dich, im Laufe des Tages jede Stunde ein bis zwei Minuten innezuhalten. Werde Dir Deines Atems und Deiner körperlichen Empfindungen bewusst. Benutze diese Zeit, um Dich neu zu finden.

Wenn Du an Deinem Schreibtisch oder Computer sitzt (oder was immer Dein Arbeitsplatz ist, auch im Stehen oder im Auto), dann achte immer wieder mal auf Deine körperlichen Empfindungen und den Grad Deiner Verspannung. Versuche bewusst, Dich zu entspannen und unnötige Verspannungen aufzulösen.

"Verspannungen, Einengungen und Versteifungen, die Ursachen des Alterungsprozesses, entstehen nicht aufgrund körperlicher Abläufe, sondern durch geistige Vorstellungsmuster.

Alterslos sein ist nicht Jugendlichkeit. Jugendlichkeit ist Sache der Kinder. Ein altersloser Körper ist ein freier, offener Körper, der sich gut anfühlt.

Erleben wir Freude durch Bewegung, so erfahren wir mehr Freude im ganzen Leben."

– Milton Trager

"So wie Sie sich nach und nach Ihrer Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Körpererfahrungen bewusster werden, kommen Sie buchstäblich 'zur Besinnung' und erhöhen Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit.

– Jerry Braza

3 Tipps für den Alltag:

- Sei dir deiner Körperhaltung bewusst.
- Halte im Laufe des Tages immer wieder mal inne und entspanne dich.
- Betrachte deinen Körper als ein göttliches Instrument, das ausschließlich dazu da ist, dir wunderbare Erfahrungen zu bescheren.

ZenpowerSpirit

In den nachfolgenden Übungen wirst Du die Wirkung Deines Atems kennenlernen. Seit Jahrtausenden werden die verschiedensten Formen von Atemübungen benutzt, um Veränderungen im Bewusstsein hervorzurufen. Grund genug, dies für unsere Zwecke hier in diesem Kurs zu nutzen 😊

Übung 11 – Deinen Atem kennenlernen

Lege Deine Hände auf den Bauch und spüre, wie der Atem in Dein Zentrum, Deine Mitte fließt. Mit jeder Ein- und Ausatmung hebt und senkt sich Dein Bauch. Verfolge diese ruhige Bewegung als Beobachter – lassen Sie sie einfach geschehen, ohne nachzuhelfen oder sonst irgendwie einzugreifen. Spüre tief in Dich hinein, während die Atemluft Dich anfüllt, und richte Deine Aufmerksamkeit bei der Ein- und Ausatmung sanft auf die Nasenspitze.

Wichtiger Hinweis:

Die meisten Menschen haben es verlernt, auf natürliche und entspannte Weise zu atmen, und daher kann die durch Atemübungen hervorgerufene Energiesteigerung vorübergehend zu Schwindel oder Unwohlsein führen. Solltest Du dies bemerken, so respektiere Deine momentane Grenze und beende die Übung. Steigere Dich Schritt für Schritt und sei sanft mit Dir 😊

Dieser Hinweis gilt für auch für die nachfolgenden Atemübungen!

"Die natürliche Atmung ist bewusst, frei von Ungeduld, ermüdungsfrei, leicht, stetig und fein. Sie ist weder kurz noch lang, sondern weich und ausgeglichen."

– Takshi Nakamura

Übung 12 – Die vitalisierende Kraft des Atems kennenlernen

Hole tief Luft und atmen aus. Entspanne dich jetzt und atme gleichmäßig ein und aus. Atme einen kompletten Zyklus ohne Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Stelle Dir vor, Du würdest einen Kreis atmen, in dem jeder Atemzug gleichmäßig ohne Ruck oder Pause in den nächsten fließt. Nimm Dir 30 Sekunden Zeit, um die Augen zu schließen und weiter so zu atmen.

Nach 30 Sekunden atme für ein paar Atemzüge in Deinem gewohnten Atemrhythmus, und dann wiederhole die 30 Sekunden Kreisatem.

Achte darauf, welche Auswirkungen dieses "Kreisatmen" auf Deinen Körper und Geist hat.

"Du erkennst etwas sehr Einfaches und Wunderbares. Du bringst Deinen Geist zurück zu Deinem Körper und zu Deinem Atem.

Dann kannst Du Deinen Atem wiedererkennen und Dich damit identifizieren.

Plötzlich merkst Du: Oh, ich atme ja ein, und ich atme ja aus.

Weil Du Deine ganze Konzentration auf Deinen Atem richtest, lässt Du all Deine Sorgen los. So können Ärger, Gier, Eifersucht oder Angst verschwinden.

Du mußt nichts tun, nicht beeinflussen oder ändern, nur beobachten.

Wenn die Sonne scheint, ist einfach nur Sonnenschein auf dem Land.

Die Sonne versucht nicht, ihre Strahlen über das Land zu verteilen oder das Land zu zwingen, die Strahlen aufzunehmen. Sie scheint einfach.

Auch wir üben auf diese sanfte, sehr liebevolle Weise mit unserem Atem.

– Thich Nhat Hanh

Übung 13 – Die entspannende Kraft des Atems kennenlernen

Setze Dich auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden und die Hände auseinander, mit den Handflächen nach oben auf Deinen Oberschenkeln. Atme tief ein, und während Du ausatmest, schließe die Augen und denke an die Worte "Lass los"; wiederhole dies innerlich. Denke nur an die Worte "Lass los". Innerhalb von 2 Minuten wirst Du sehr entspannt sein.

"Die Atmung ist der Faden, an dem das Leben hängt. Sie ist die innerste Lebenskraft, auf die jedes Wesen fortwährend angewiesen ist. Wenn wir die Atmung zur Stütze unserer spirituellen Heilung machen können, wird unsere Übungspraxis jeden Teil unseres Lebens durchdringen." – Tulku Thondup

Übung 14 – Die vitalisierende und entspannende Kraft des Atems kennenlernen

Die folgende Übung ist als die "Nasentatmung der Yogis" bekannt geworden. Neben ihrem entspannenden und vitalisierenden Effekt hat sie eine stark ausgleichende und anregende Wirkung auf die beiden Hirnhälften:

Halte ein Nasenloch mit einem Finger zu und atme durch das andere tief ein. Zum Ausatmen verschließe mit dem Finger das andere Loch und atme durch das nun freie aus. Fünfmal wiederholen und dann die Seiten wechseln und nochmals fünfmal so atmen.

Zum Abschluss fünfmal durch beide Nasenlöcher ein- und ausatmen und den Luftstrom spüren, wie er in die Nase ein- und ausströmt.

"Der Atem ist ein guter Verbündeter. Er kann uns helfen, ruhiger und gelassener als auchmunterer oder aufmerksamer zu werden. Als Brücke zwischen Körper und Geist wirkt er auf beide gleichermaßen ein. Und er steht in unmittelbarer Verbindung mit der subtilen Energie, die Körper und Geist durchdringt." – Ulli Olvedi

3 Tipps für den Alltag:

- Mache im Laufe des Tages immer wieder mal eine kleine Pause und richte deine Aufmerksamkeit für 2 – 3 Minuten auf deinen Atem.
- Stehe für einen Augenblick still da, atme einige Male tief ein und aus; spüre, wie die Lebensenergie in Deinem Körper pulsiert und erfreue Dich an diesem Gefühl.
- Genieße deinen Atem und sei dankbar dafür, dass dir immer genügend Luft zum Atmen zur Verfügung steht. Nimm dies nicht einfach als selbstverständlich hin.

"Ich kann ich selbst sein. Von Augenblick zu Augenblick bin ich wie eine Quelle. Ich bin ein Moment spontaner Kreativität. Diese Kreativität habe ich niemals unter Kontrolle, aber ich bin der Schauplatz ihrer Aktivität – unverstellte, allumfassend verbundene Kreativität.

Jeder von uns stellt einen solchen Schauplatz dar. Jeder von uns ist der Fokus, an dem sich das Universum als lebendiger Ort erweist."

– Tenshin Reb Anderson

Übung 15 – Dein Gesicht: Lass es leuchten - und lächle

Die nachfolgenden Übungen geben Dir die Gelegenheit, Dich etwas intensiver mit Deinem Gesicht zu beschäftigen, und Du wirst noch deutlicher bemerken, welchen Unterschied es macht, wenn Dein Gesicht wirklich entspannt ist. Lass es leuchten - und lächle :-)

Gesichtsgymnastik

Bewege Deine Augen nach links und rechts, nach oben und unten, mache dies mit offenen und geschlossenen Augen. Danach schiele auf die Nase, lasse den Unterkiefer hängen und schneide wilde Grimassen; lächle, schaue böse oder gelangweilt, drücke Wut aus oder signalisiere Interesse. Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Anschließend massiere mit den Händen sanft Dein Gesicht.

Hinweis:

Dies ist eine der Übungen, die Du nicht unbedingt in der Öffentlichkeit machen solltest – es sei denn, Du liebst es, Aufsehen zu erregen ;-)

"Was ist Glück? Was ist Freude? Was ist Liebe? All das kannst Du mit Worten nicht beschreiben. Doch du kannst es fühlen, erleben, erfahren – unmittelbar und aus erster Hand."

– aus den Zenpower-Tipps

Das Gesicht entspannen (Regentropfenmassage)

Stelle Dir vor, dass Regentropfen sanft auf Dein Gesicht fallen: klopf mit den Fingerkuppen leicht oder etwas fester auf Dein Gesicht, den Kopf, den Nacken und die Schultern. Gelegentliche Hagelschauer sind erlaubt, wenn Dir danach zumute ist. Das Kinn lasse dabei entspannt fallen.

"Die Quelle für unsere körperliche Gesundheit und seelische Zufriedenheit liegt in uns selbst." – Seo Yoon-Nam

Ein Gefühl von Heiterkeit erschaffen

Erschaffe in Deiner Vorstellung etwa 20 cm vor Deinem Kopf einen Kreis von 20 – 30 cm Durchmesser – der Kreis hat seinen Mittelpunkt dort, wo sich Dein Mund befindet.

Lasse den Kreis die Qualität von warm, weit und weich annehmen. Wenn Du möchtest, lasse ihn auch eine Farbe annehmen, die Dir angenehm erscheint.

Erlaube Dir, dass sich Deine Augen, Dein Mund und Deine Zunge zunehmend mehr entspannen und ein sanftes Lächeln Deine Lippen umspielt. Atme sanft in Dein Herz ein und aus.

"Wenn wir lächeln, entspannen wir nicht nur den größten Teil unserer Gesichtsmuskeln, sondern es besitzt auch eine beruhigende Wirkung auf unseren gesamten Körper und unseren Geist." – Thich Nhat Hanh

3 Tipps für den Alltag:

- So oft es geht – lächle.
- Erlaube dir, ungeachtet aller Umstände, dich einfach gut zu fühlen.
- Entspanne deine Zunge. Wenn deine Zunge entspannt ist, lassen auch die inneren Selbstgespräche nach.

ZenpowerSpirit

Auch in den nachfolgenden Übungen geht es noch einmal um den Körper, diesmal in einer ganz existentiellen Verbindung mit dem Atem – Deiner Stimme.

"Die Stimme eines Menschen ist nicht nur sein wichtigstes Mittel zur Kommunikation, sie ist auch ein Barometer für alles, was sich in diesem Menschen abspielt - ein Spiegel seines Selbst.

Wir hören sehr wohl, ob jemand "in Stimmung" ist oder nicht, und zwar ganz unabhängig davon, was er oder sie sagt.

Das weist uns darauf hin, dass die Zuhörer von jeher Antennen hatten, um jene Qualitäten aufzuspüren, die zwischen den (gesungenen oder gesprochenen) Zeilen liegen."

- Romeo Alavi Kia

Um diese Qualitäten, die ein obigem Zitat angesprochen werden, zu entfalten, bieten Dir die folgenden Übungen nützliche Möglichkeiten:

Übung 16 – Raum für die Stimme schaffen

Stehe schulterbreit mit leicht gebeugten Beinen und spüre Deine Verbindung zum Boden. Halte Deinen gesamten Körper entspannt aufrecht und verbinde dies mit der Vorstellung, dass Dein Kopf mit einer am Scheitel befestigten Schnur nach oben gezogen wird. Laß' Deinen Nacken und Deine Luftröhre weit und offen werden.

Nun schneide nach Herzenslust Grimassen, um Deine Gesichtsmuskulatur zu lockern. Anschließend öffne Deinen Mund, so weit es geht und gähne so richtig drauf los - dies wird Deinen Rachenraum und Deine Kehle öffnen und zudem Deinen ganzen Körper mit Sauerstoff überfluten. Du kannst das Gähnen auch mit der Vorstellung verbinden, dass sich in Deinem Mund ein Luftballon ausdehnt :-)

Schließe nun Deinen Mund, so dass Deine Lippen entspannt aufeinander liegen. Entspanne auch Deine Zunge!

Summe leise in Dich hinein und spüre, wo in Deinem Körper Du das Summen spüren kannst. Schließe dabei Deine Augen und atme tief und entspannt.

Übung 17 – Nach Lust und Laune singen

Wann hast Du das letzte Mal gesungen? Es gibt keine bessere Gelegenheit, die ganze Fülle, Kraft und Schönheit Deiner Stimme zu üben und zu erfahren als durch Singen.

Ganz egal, welche Vorstellung Du von Deiner Stimme hast - singe einfach drauf los! Bei der Arbeit kannst Du es zumindest wagen, leise vor Dich hinzusummen, und in Deinem Auto oder morgens unter der Dusche trällere munter drauf los ☺

Übung 18 – Stimme und Stimmigkeit

Wie in obigem Zitat schon erwähnt, ist es in erster Linie gar nicht so wichtig, was einer sagt, sondern WIE es gesagt wird. Die innere Haltung ist entscheidend, ebenso die Absicht, mit der etwas gesagt wird.

Um das zu üben, nimm einen Text mit 3 bis 4 Sätzen und sprich diesen Text, während Du Dir verschiedene Situationen vorstellst:

- Flüstere den Text Deinem Partner/Deiner Partnerin ins Ohr, der/die neben Dir im Bett liegt.
- In der Begegnung mit einer fremden Person, die Du nach der Uhrzeit fragst.
- Zu Deinen Eltern.
- Zu Deinen Kindern.
- Zur Kassiererin an der Kasse.
- Zu einem Kollegen/einer Kollegin, mit dem/der Du flirten möchtest.
- In einer für Dich typischen Situation unter Frauen/Männern.
- In einer heißen und wilden Liebesnacht.
- Lass Dir selbst Situationen einfallen.

Probiere das auch mit verschiedenen Texten von unterschiedlicher emotionaler Qualität - sei kreativ und experimentiere ein wenig ☺

Tipp:

Achte im Alltag darauf, welche Wirkung Du mit Deiner Stimme bei anderen erzielst.

ZenpowerSpirit

In den folgenden Übungen wirst Du erfahren, wie Du auf recht einfache Weise Deinen Körper mit Energie und Lebendigkeit aufladen kannst.

Übung 19 – Den Körper mit Aufmerksamkeit überfluten

Diese Übung kannst Du in jeder Körperhaltung ausführen, für den Anfang empfiehlt es sich jedoch, sie zunächst im Sitzen oder gar, wenn Du die Möglichkeit dazu hast, im Liegen zu machen.

Richte Deine Aufmerksamkeit für einen Augenblick auf beide Füße; Du kannst das damit unterstützen, dass Du auch dort hinatmest. bewege dann Deine Aufmerksamkeit langsam nach oben – durch die Unterschenkel, die Oberschenkel, Hüfte, Becken, durch den gesamten Rumpf, die Schultern, Arme und Hände und den Kopf. Verweile jeweils für einen kurzen Augenblick bei dem jeweiligen Körperbereich, bis Du einen Eindruck von ihm gewonnen hast.

Zum Schluss nimm Deinen Körper als Ganzes, als Einheit wahr und intensiviere Deine Aufmerksamkeit auf diesen Gesamteindruck – und auch hier wieder kannst Du Dich von Deinem Atem unterstützen lassen.

Sehr hilfreich ist es auch, wenn Du in dem betreffenden Körperteil, und dann auch in dem Gesamteindruck Deines Körpers – Licht in einer Dir angenehmen Farbe visualisierst.

"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, der taoistische Weise von Huashan

Übung 20 – Deine Körperzellen mit Energie aufladen

Stelle Dir ein lächelndes Gesicht vor. Nun nimm einen Körperbereich, der Dir gegenwärtig Unbehagen bereitet oder der verspannt ist. Stelle Dir vor, wie die Zellen in diesem Körperbereich beginnen, zu lächeln. Unzählig viele Zellen, die lächeln! Stelle Dir das wirklich ganz lebhaft vor! Und nun lass diese lächelnden Zellen Kontakt aufnehmen mit anderen, benachbarten Zellen; lass diese anderen Zellen sich von dem Lächeln und der Heiterkeit anstecken und lass sich das immer weiter ausbreiten, bis Dein gesamter Körper vor Lächeln und ausgelassener Freude vibriert ☺

"Du kannst Schönheit nur mit einem heiteren Geist erfassen."
– Henry David Thoreau

Übung 21 – Grenzenlose Energie spüren

Spüre Deinen Körper als reine Energie. Sei diese Energie.

Spüre den Raum, der Deinen Körper umgibt, als reine Energie. Stelle Dir vor, wie Du Dich in einem Meer von reiner Energie bewegst.

Nun lass die Energie, die Du bist, mit der Energie, die Dich umgibt, zusammenfließen. Sei grenzenlos ☺

"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

Zenpower*Spirit*

3 Tipps für den Alltag:

- Mache es dir zur Gewohnheit, deinen Körper immer wieder mal mit Aufmerksamkeit zu überfluten – er wird es dir danken.
- Eine gute Möglichkeit, deine Energie und Lebensfreude zu steigern und dabei zugleich in die Gegenwart zu kommen, ist Bewegung – hüpfе herum, springe, tanze, ... – tue dies so bewusst wie möglich und hab Spaß daran ☺
- Mache dir bei alledem bewusst, dass du weit mehr bist als dein physischer Körper ☺

Übung 22 – Erforschen, wie Körper und Geist zusammenwirken

Experiment 1:

Halte einen Gegenstand in deinen Händen und berühre ihn sanft und zart mit Deinen Fingern. Während Du dies tust, richte Deine Aufmerksamkeit auf die zarte und sanfte Art, mit der Du den Gegenstand in Deinen Händen spürst. Betrachte den Gegenstand mit einem sanften, weichen Blick. Lächle dazu ein sanftes, angenehmes Lächeln. Und während Du weiterhin den Gegenstand weich und zärtlich anschaust und ihn ebenso sanft und zärtlich in deinen Fingern hältst und dabei sanft lächelst, versuche, Dich aggressiv und abwertend zu fühlen. Sanft den Gegenstand halten und Dich aggressiv fühlen.

Experiment 2:

Halte den Gegenstand weiterhin in Deinen Händen, berühre ihn wieder sanft und zart mit Deinen Fingern. Während Du dies tust, richte Deine Aufmerksamkeit wieder auf die zarte und sanfte Art, mit der Du den Gegenstand in den Händen spürst. Lächle dazu wieder ein sanftes, angenehmes Lächeln. Sprich nun laut und heftig den folgenden Satz aus:

"Du verdammtes Dreckstück!"

Halte aber weiterhin den Gegenstand sanft und zart. Und lächle weiter.

Fragen:

- Wie gut sind Dir die beiden Experimente gelungen?
- Wie hast Du Dich jeweils tatsächlich gefühlt??
- Welcher Zusammenhang besteht Deiner Ansicht nach zwischen Körper und Geist?
- Welchen Einfluss hat das, was Du denkst bzw. was Du sagst und wie Du es sagst, auf das, was Du fühlst und erlebst?

"Das wirkliche Leben beginnt da, wo sämtliche Worte und Konzepte enden. Fehlen dir manchmal die Worte? Sei froh drum, denn dann kannst du in die lebendige Erfahrung eintauchen." – aus den Zenpower-Tipps

Übung 23 – Erfahren, wie sich Körper und Geist gegenseitig beeinflussen

1. Lächle absichtlich und bewusst, bis Du beginnst, Dich zu freuen ☺
2. Denke so lange "Ich freue mich", bis Du Freude verspürst und beginnst, zu lächeln ☺

Hinweis:

Mache diese beiden kleinen Übungen mehrmals über den Tag verteilt.

"Wie finden wir mehr Freude am Leben? Wie können wir die schwere Bürde der Vergangenheit und der Zukunft abwerfen und uns dem Augenblick öffnen? Indem wir uns auf freudige Erfahrungen bewusst konzentrieren."

– Sylvia Wetzel

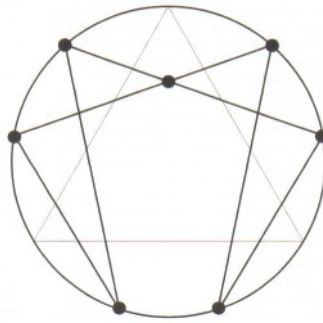
3 Tipps für den Alltag:

- Freue dich, so oft es geht, einfach so, aus Spaß an der Freude ☺
- Nimm dir für die nächsten drei Tage vor, nichts und niemanden zu kritisieren (auch dich selbst nicht!), nicht zu jammern und zu nörgeln und nichts Negatives zu sagen. Gib auch niemandem die Verantwortung für irgendetwas. Wiederhole diese Übung nach drei Tagen. Genieße ☺
- Achte auf deinen inneren Selbstgespräche und darauf, welche Auswirkungen sie auf dein emotionales Befinden haben.

Das Enneagramm – ein magisch-mystisches Instrument

Mitte der 90er Jahre bin ich während meiner mehrjährigen Theaterausbildung in die Geheimnisse des Enneagramms eingeweiht worden. Das Enneagramm ist ein universales Werkzeug zur Erforschung des Bewusstseins, Schulung der Wahrnehmung und Steuerung der Aufmerksamkeit.

Der Begriff Enneagramm bezieht sich auf die 9 Eckpunkte des Symbols (griechisch: ennea = neun; gramma = Buchstabe, Punkt) Wenn Du Dich jetzt fragst, weshalb in dieser Grafik sieben Punkte hervorgehoben sind – wir werden gleich darauf zu sprechen kommen.



Die Herkunft des Enneagramms liegt weitgehend im Verborgenen. Zwar ranken sich um seiner Herkunft die wildesten Gerüchte, doch ... nichts Genaues weiß man nicht wirklich, und ich werde das an dieser Stelle daher auch nicht weiter vertiefen ... zumal dies für die praktische Benutzung auch nicht weiter von Bedeutung ist.

An dieser Stelle noch ein Hinweis: möglicherweise hast Du das Enneagramm schon in anderen Zusammenhängen kennengelernt (es gibt inzwischen eine Menge Bücher darüber). Dann wirst Du bemerken, dass das, was Du darüber weißt, nicht sehr viel mit dem Enneagramm zu tun hat, das ich hier vorstelle. Für diesen Fall möchte ich Dich einladen, Dein Bewusstsein zu leeren, um Dich unvoreingenommen auf die Darstellung, wie ich sie kennengelernt habe und hier an Dich weitergebe, einzulassen.

Um 1915 herum hat in Moskau und Petersburg der russisch-armenische Weisheitslehrer G.I. Gurdjief das Enneagramm einem kleinen Kreis von Weisheitssuchern vorgestellt. Gurdjief, der wie kein anderer die spirituellen Lehren des 20. Jahrhunderts beeinflusst hat, sah im Enneagramm ein kosmologisches Werkzeug, mit dem sich – vom kleinsten Atom bis zu den größten Galaxien – sämtliche Abläufe im Universum darstellen lassen.

ZenpowerSpirit

In den 70er Jahren wurde das Enneagramm im Westen bekannt und wird seitdem nahezu ausschließlich als ein Persönlichkeits-Modell zur Darstellung von Charakterfixierungen benutzt. Wobei das der Genialität und Universalität dieses Instruments auch nicht nur annähernd gerecht wird. Es ist mehr ... viel mehr.

Ich habe das Enneagramm auf sehr erfahrungsbezogene Weise kennengelernt – mit allen Sinnen, mit und durch meinen Körper. Im Tanz und auf der Bühne, in der Darstellung von Märchen und Mythen und im Improvisationstheater. Auf diese Weise erschließen sich völlig neue Facetten und Perspektiven, die von einer rein theoretischen Benutzung nie erfasst werden können. Und auf letztere beschränkt sich oftmals der überwiegende Gebrauch dieses universellen Werkzeugs.

In den letzten 15 Jahren habe ich intensiv weitergeforscht, und dabei hat sich mir mehr und mehr des verborgenen Potenzials des Enneagramms enthüllt. Insbesondere hinsichtlich seiner praktischen Anwendbarkeit in bezug auf alle möglichen alltäglichen und auch weniger alltäglichen Probleme und Herausforderungen habe ich einige erstaunliche und sehr nützliche Sachen herausgefunden. Einige davon werde ich im folgenden vorstellen.

Die **grundlegende Form** des Enneagramms ist der Kreis: Anfang und Ende von Allem, Symbol für das Göttliche, den ewigen Sinn oder Urgrund der Schöpfung. Das, aus dem alles entsteht und in das alles wieder vergeht. Im Taoismus heißt es: die eins bringt die zwei hervor, die zwei die drei und die drei die zehntausend Dinge.

Das Symbol des Enneagramms enthält einige sehr machtvolle Schlüssel:

Der erste ist der **2er-Schlüssel**, den Du erhältst, wenn Du den Kreis in zwei Hälften teilst - eine linke und eine rechte. Dies stellt die grundlegende Polarität dar, in der wir uns befinden. Alles im Leben existiert nicht ohne sein Gegenteil. Ohne die Nacht gibt es keinen Tag. Ohne hell kein dunkel. Ohne Licht kein Schatten. Ohne richtig kein falsch. Links braucht rechts ebenso wie das männliche das weibliche und umgekehrt. Wo es das Gute gibt, ist das Böse nicht fern, und in jeder Heiligen steckt auch eine Hure.

Der zweite ist der **3er-Schlüssel**, im Enneagramm symbolisiert durch die drei Ecken des Dreiecks. Der 3er-Schlüssel begegnet uns in vielen Religionen und spirituellen Traditionen, so im Christentum im Vater, dem Sohn und dem heiligen Geist, im Hinduismus in den drei Hauptgöttern Brahma (Prinzip der Schöpfung), Vishnu (Prinzip der Erhaltung) und Shiva (Prinzip der Zerstörung) und im chinesischen Weisheitsbuch I-Ging in den 3 Aspekten der Trigamme (Energie, Materie und Bewegung). In der Astrologie gibt es drei Grundenergien: erzeugend – konzentrierend/bewahrend – verteilend.

ZenpowerSpirit

Und Gurdjieff benutzte die drei Ebenen in seinem Bild vom Menschen als einer Kutsche, in der das Pferd dem Gefühl, der Kutscher dem Verstand und die Kutsche dem Körper entspricht.

Auf unseren Alltag bezogen begegnet uns der 3er-Schlüssel im Menschen zwischen Himmel und Erde. Im Tagesablauf erleben wir den Morgen, den Mittag und den Abend, so wie alles im Leben einen Anfang, eine Mitte und ein Ende hat.

In meiner täglichen Arbeit benutze ich oft den Dreiklang von Liebe, Lust und Leidenschaft, Kraft, Klarheit und Konzentration und Mut, Macht und Mitgefühl und ganz praktisch in den täglichen Aufgaben, die ich mit Absicht, Achtsamkeit und Ausrichtung angehe.

Und dann gibt es den **7er-Schlüssel**, im Symbol repräsentiert durch die sieben Hauptpunkte. Der 7er-Schlüssel begegnet uns in vielen Märchen und Mythen (die in verschlüsselter Form unser kollektives Menschheitswissen enthalten), so z.B. in den 7 Zwergen hinter den sieben Bergen, im Wolf mit den 7 Geißlein.

Des weiteren haben wir sieben Wochentage, sieben Spektralfarben, es gibt das "verflixte siebte Jahr", den siebenarmigen Leuchter. Im Körper finden wir sieben Körperöffnungen, sieben Organe und die 7 Chakren.

Und dann gibt es noch die 7 Planetentypen, die uns in Verbindung mit den sieben Todsünden noch beschäftigen werden.

Das Enneagramm lässt auch hervorragend zur Planung und Durchführung von Projekten verwenden. Da das den Rahmen dieses Mini-Workshops sprengen würde, wird dies Thema eines weiteren Workshop sein.

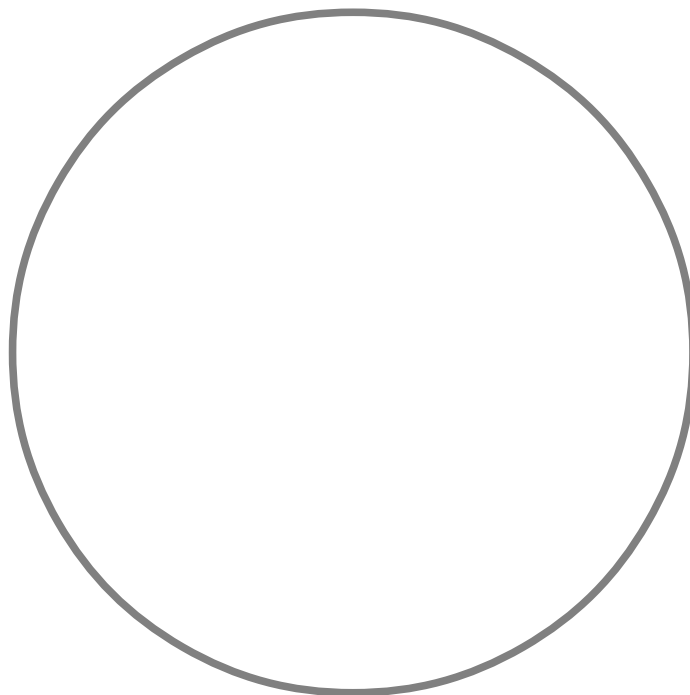
Auf den nachfolgenden Seiten mache ich Dich mit verschiedenen Übungen vertraut, mittels derer Du die verschiedenen Aspekte des Enneagramms auf praktische und erfahrungsbezogene Weise kennenzulernen wirst.

ZeroPoint – 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, und hier ganz einfach 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 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 Naturwissenschaft erkannt: dass auf einer bestimmten Ebene – nämlich der des reinen

ZenpowerSpirit

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.

Mit dem Quantenfeld bzw. Feld des reinen Potenzials warst Du schon oft in Deinem Leben in Kontakt, auch wenn Dir dies vielleicht nicht so bewusst war.

Erinnere Dich nur, 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.

Erfolg und ein erfülltes, bedeutungsvolles Leben ist immer eine Sache des Bewusstseins – je weiter ausgedehnt Dein Bewusstsein ist, umso größer sind die Möglichkeiten, aus dem Vollen bzw. der Fülle zu schöpfen. Und da die Grenzen Deines Bewusstseins der Ausdehnung Deiner Aufmerksamkeit in Zeit und Raum entsprechen, stelle ich Dir im Folgenden eine Reihe von Übungen vor, die dazu dienen, Deine Aufmerksamkeit auszudehnen:

Übung 24 – Aufmerksamkeit ausdehnen I

Strecke Deine Arme nach vorne aus und schaue auf Deine nach oben gerichteten Daumen; nun bewege die Arme langsam so weit nach außen, bis du Deine Daumen gerade noch sehen kannst. Nun nimm die Arme herunter und behalte dieses offene Blickfeld bei.

Wenn Du Lust hast, mache mit diesem weiten und offenen Blick einen kleinen Spaziergang.

Variation:

Behalte das weite und 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. Wenn Du möchtest, dann verbinde auch dies mit einem Spaziergang. Es ist sowieso sehr unterstützend, diese Übung im Freien zu machen, insbesondere in einer weiten und offenen Landschaft oder auf einem Berg.

"Nutze den Raum, diese Freiheit und natürliche Leichtigkeit." – Gendun Rinpoche

Übung 25 – In den Raum hinein ausdehnen und Dich verbunden fühlen

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?

"Was ist das Wahre – was ist dieser Augenblick ohne jegliche Erwartung? Kann ich diesen einen Augenblick lang einfach still hinhören?" – Toni Packer

Übung 26 – Aufmerksamkeit ausdehnen II

Hinweis: Es ist hilfreich, diese Übung im Anschluss an die vorhergehende zu machen

Die folgende Übung solltest Du zunächst an einem ruhigen, ungestörten Platz üben, bis es Dir leicht fällt, das Gefühl der Ausdehnung mühelos beizubehalten.

- 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;
- dehne den Raum nach allen Richtungen soweit aus, wie Du Deine Aufmerksamkeit mühelos darauf gerichtet halten kannst. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit für 2 – 3 Minuten in diesem ausgedehnten Raum, dann lenke die Aufmerksamkeit auf den Boden unter Deinen Füßen und anschließend auf Deinen gesamten Körper.

Variation I:

Wechsle einige Male zwischen dem ausgedehnten Raumgefühl und der Wahrnehmung Deines Körpers.

Variation II:

Erlaube dir die Wahrnehmung, völlig von dem Gefühl der Ausdehnung durchdrungen zu sein.

Variation III:

Werde Dir darüber bewusst, dass Du Dir des Gefühls der Ausdehnung bewusst bist – sei grenzenlos.

Hinweis:

Versuche, dieses Gefühl der Ausdehnung in Deinem Alltag zu stabilisieren.

"Im Raum des Geistes gibt es eine natürliche Klarheit, Bewusstsein, und darin kannst du ruhen, auch wenn es viele Gedanken gibt."

– Rigdzin Shikpo

Übung 27 – In die freie Natur ausdehnen

Spaziergänge in der freien Natur, insbesondere in weiten, ausgedehnten Landschaften, schaffen schnell einen Zugang zum Feld des reinen Potenzials, ebenso wie ein etwas längerer Blick in den weiten offenen Himmel und das Beobachten von Naturschauspielen.

Hinweis:

Wenn Du eine bestimmte Meditationsform praktizierst, ist das natürlich ebenfalls eine sehr gute Möglichkeit, um Dich mit dem Feld des reinen Potenzials zu verbinden

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

- Bodhidharma

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 mDir des Raumes jenseits Deines Blickfeldes bewusst; erweitere Deine Wahrnehmung nach außen hin immer mehr, bis Du alles um Dich herum msehen, hören und fühlen kannst.
- Versuche, in Deinem Alltag Deine Aufmerksamkeit bewusst in diese weite offene Perspektive auszudehnen (erinnere Dich insbesondere in herausfordernden Situationen daran). Und erinnere Dich daran, dass Du Deine Aufmerksamkeit auch in der Zeit ausdehnen kannst.

Umgang mit Gegensätzen

Kennst du das auch – oftmals sind wir so sehr in unseren Vorstellungen und Annahmen über die Welt im allgemeinen und andere Menschen im besonderen gefangen, dass andere Sichtweisen und Standpunkte nur wenig bis gar keinen Raum haben?!

Wir gehen davon aus, dass andere die Welt mit den gleichen Augen sehen wie wir – und das schafft eine Menge Stoff für Konflikte, wenn wir feststellen, dass der andere es nicht so sieht. Denn schließlich haben wir Recht! Wir gehen davon aus, dass die Welt heute die selbe ist wie gestern und dass das, was gestern funktioniert hat, heute noch genauso funktioniert; wir mühen uns ab und sind frustriert, wenn wir versuchen, Lösungen für die Probleme von heute mit den Mitteln von gestern zu finden.

Der Ausweg aus diesem Dilemma: das Unterscheiden zwischen gut und schlecht, richtig und falsch usw. aufzugeben. Denn diese Unterscheidungen sind völlig willkürlich, was sich leicht feststellen lässt, wenn man mal schaut, was für wen richtig und falsch ist. Da hat jeder so seine eigenen Vorlieben, und auch die wechseln manchmal recht schnell, je nach Laune und Tagesform.

Was uns oft fehlt, ist eine größere, weitere Perspektive – ein umfassenderer Standpunkt, der mehr Möglichkeiten mit einschließt. Und die Idee von gut und schlecht oder richtig und falsch ausschließt.

Es geht also darum, die eigene Gegensätzlichkeit und Widersprüchlichkeit zu überwinden. Oder, wie der islamische Mystiker Rumi schrieb:

*"Weit jenseits aller Vorstellung von Falsch und Richtig ist ein Feld.
Dort werde ich dich treffen."*

Wenn wir unser Bewusstsein ausdehnen und einen größeren und umfassenderen Standpunkt einnehmen, der sich über die innere Widersprüchlichkeit unseres Verstandes erhebt, ermöglichen wir uns damit eine Perspektive, von der aus wir mehr und weiter sehen können.

Übung 28 – Das Richtig-Falsch-Spiel aufgeben

Notiere mind. 10 Dinge, die du für richtig hältst.

Notiere mind. 10 Dinge, die jemand anderes für richtig hält.

Notiere mind. 10 Dinge, die du für falsch hältst.

Notiere mind. 10 Dinge, die jemand anderes für falsch hält.

Untersuche deine Listen darauf hin, wo es Übereinstimmungen und Nicht-Übereinstimmungen gibt; frage dich, an was das liegen könnte.

Überlege dir, welche Konsequenzen das Ergebnis deiner Untersuchung auf dein Leben und deinen Alltag und deinen Umgang mit anderen Menschen haben könnte.

Tipp:

Wenn Du merkst, dass Du dabei bist, Deine Wahrheit zu behaupten, frage Dich selbst, ob Du Recht behalten möchtest oder effektiv sein willst.

Übung 29 – Integration von Gegensätzen

Nimm ein Gefühl, dass Du nicht erleben möchtest. So lange Du Dich dagegen wehrst, wirst Du es nicht los. Sobald Du es aber bereitwillig fühlst, wird es verschwinden. Also wirst Du dieses Gefühl, z.B. Ärger, erleben:

Beim Einatmen sage zu Dir selbst:

Ich fühle Ärger.

Und beim Ausatmen sage zu Dir selbst:

Ich bin Ärger.

Dann nimmst Du das Gegenteil dieses Gefühls, in diesem Fall z.B. Gelassenheit (oder was für Dich das Gegenteil von Ärger ist – Gleichmut, Liebe, Geduld, Wertschätzung, etc.)

Beim Einatmen sage zu Dir selbst:

Ich fühle Gelassenheit.

Und beim Ausatmen sage zu Dir selbst:

Ich bin Gelassenheit.

Und im dritten Schritt nimmst Du das, was Du jetzt gerne erleben möchtest. Das kann wie im zweiten Schritt das Gegenteil sein, also hier *Gelassenheit*, oder ein anderes Gefühl Deiner Wahl, z.B. entspannt:

Beim Einatmen sage zu Dir selbst:

So entspannt ...

Beim Ausatmen:

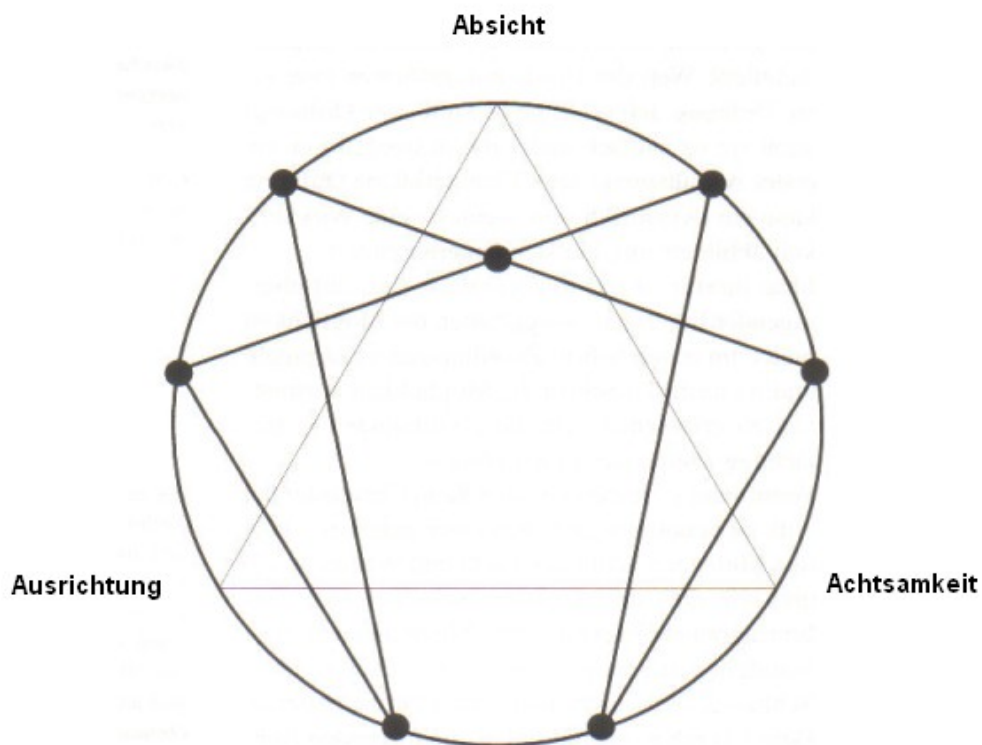
... habe ich mich noch nie gefühlt.

Drei grundlegende Schritte zum Erfolg

1. Wisse, was du willst.
2. Fühle, was du fühlst;
3. Tu, was zu tun ist.

Es gibt drei wesentliche Kräfte, die dich darin unterstützen, dein Leben in Übereinstimmung mit den **drei grundlegenden Schritten zum Erfolg** authentisch, bewusst und mit heiterer Gelassenheit zu gestalten:

1. Die Kraft der Absicht
2. Die Kraft der Achtsamkeit
3. Die Kraft der Ausrichtung



Die Kraft der Absicht

Wenn du auch nur einigermaßen bewusst am Leben teilnehmen willst, brauchst du eine klare Absicht. Dabei ist es nicht wichtig, ob du nun einkaufen gehst oder deine Lebensvision umsetzen willst. Nachdem du mit der Kraft der Achtsamkeit erkannt hast, wo du stehst und was gerade los ist in deinem Leben, brauchst du nun etwas, auf das du dich zu bewegen kannst. Wo soll die Reise hingehen?

Die Kraft der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, mit deiner Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick verankert zu sein. Achtsamkeit ist die Kraft deiner strahlenden Präsenz im Hier und Jetzt. Erkenne, was jetzt hier ist, in dir und um dich herum. Sei wach und mache dir bewusst, was gerade geschieht.

Die Kraft der Ausrichtung

Du hast erkannt, was jetzt hier ist, hast eine klare Absicht gefasst - und nun gilt es, dich darauf auszurichten. Dich auszurichten bedeutet, deine Energien zu bündeln und auf deine Absicht hin zu lenken. Viele Hindernisse können auftauchen, doch bleibe du am Steuerrad stehen. Lass nicht zu, dass irgendwer oder irgendwas dir das Steuer aus der Hand reißt! Bleibe ausgerichtet.

Übung 30 – Die drei Kräfte anwenden

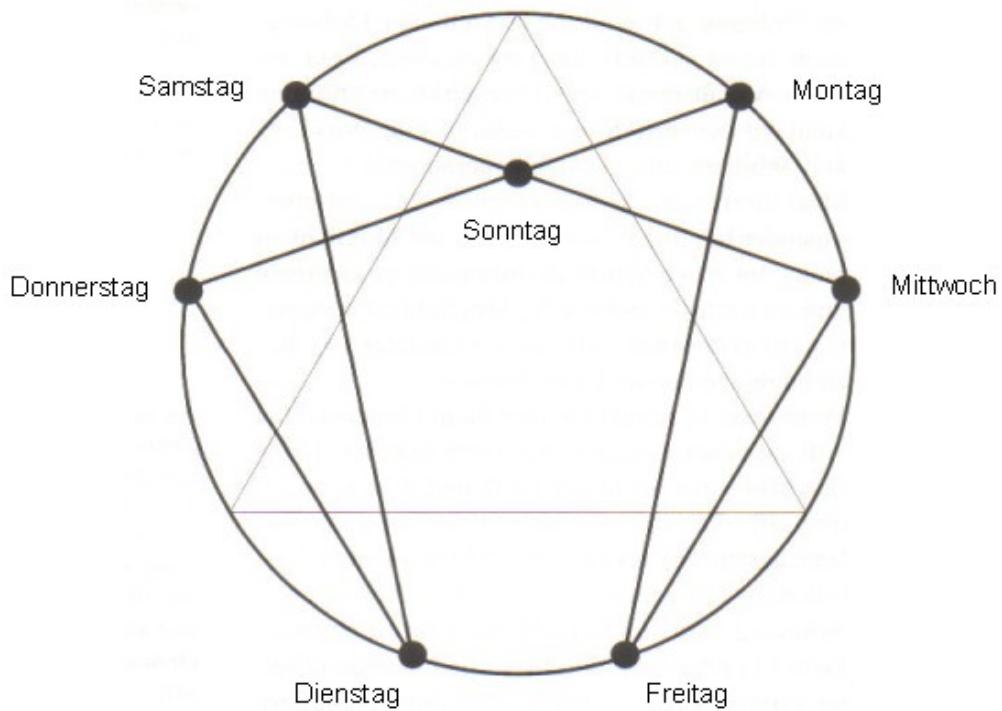
Nimm ein Projekt, das Du schon lange erledigen wolltest (aber es aus den unterschiedlichsten Gründen bisher „nicht geschafft“ hast) und gehe damit durch die drei beschriebenen Schritte.

Reflexion: Was haben Vertrauen und Zuversicht mit Entschlossenheit und einer klaren Ausrichtung zu tun?

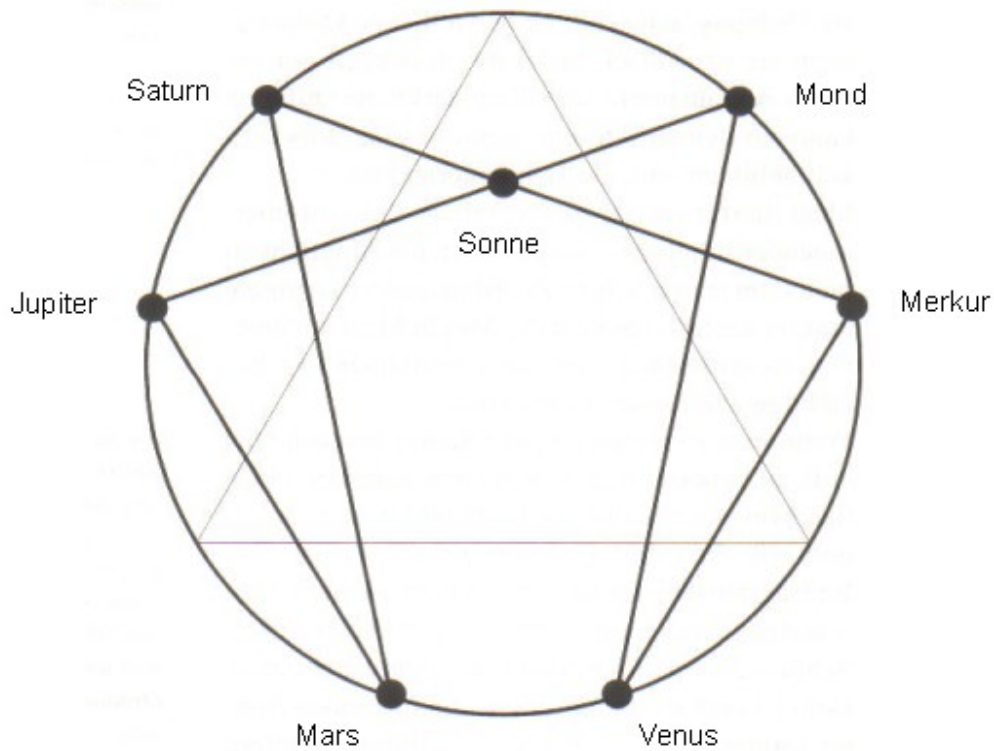
Die sieben Kräfte im Enneagramm

Nachfolgend verschiedene Grafiken, die die Kräfte im Enneagramm verdeutlichen, und, zunächst, die diesen Kräften zugeordneten Wochentage.

Wochentage

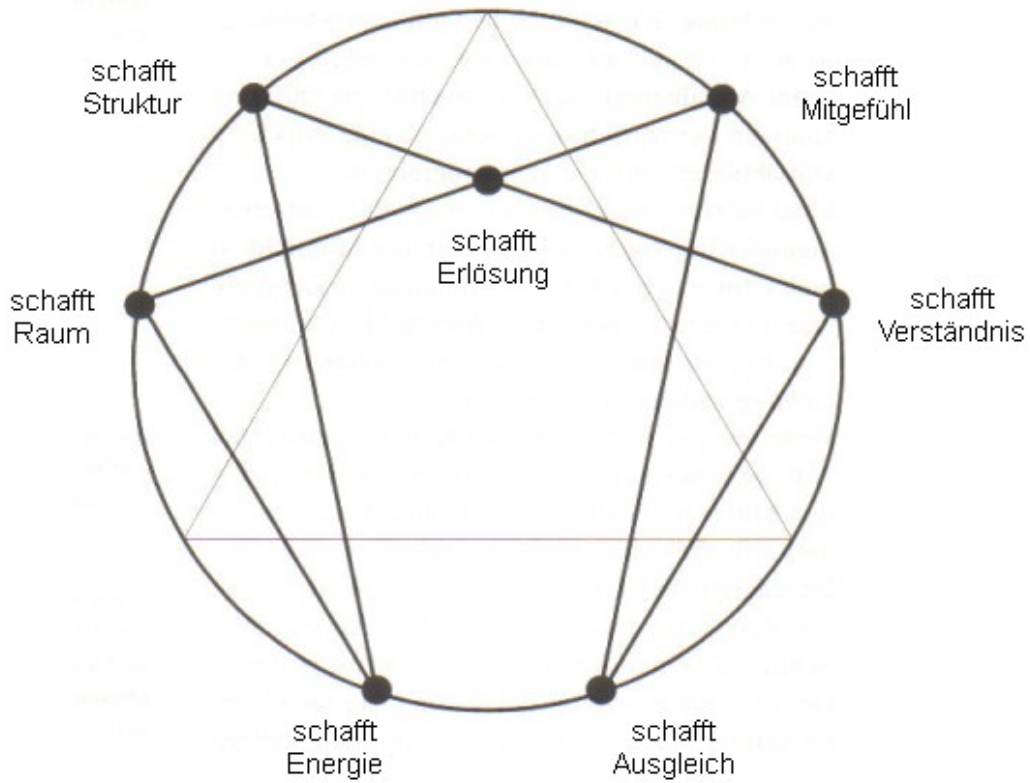


Planeten



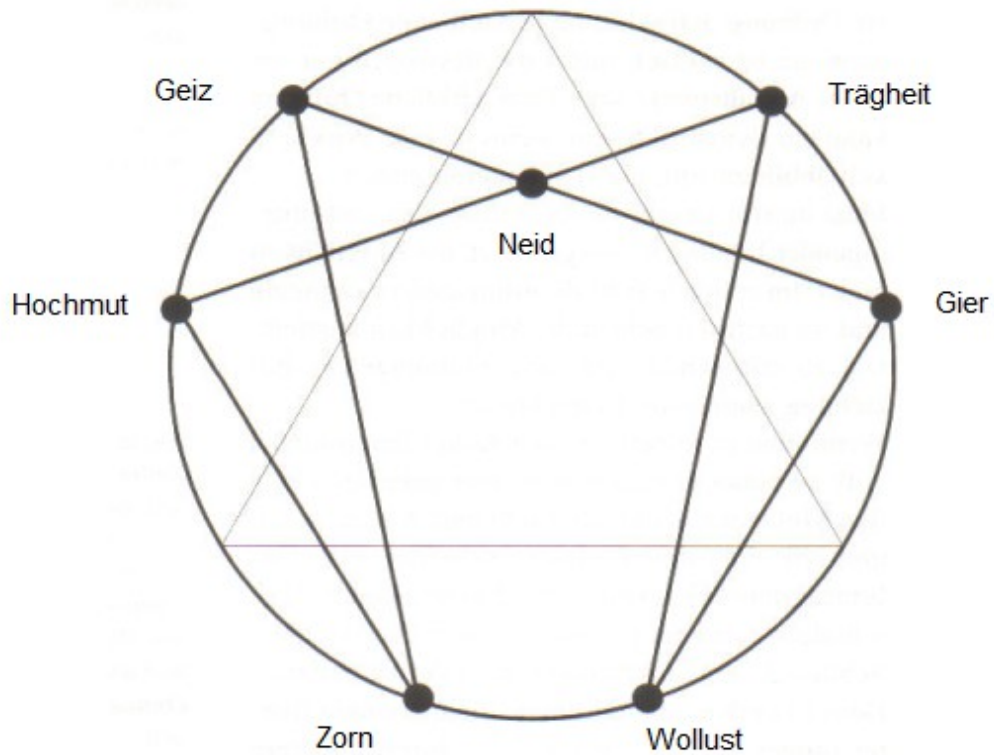
Die Auflistung bezieht sich auf die sieben „alten“ Planeten (ohne die „neuen“, transsaturnischen Planeten *Uranus*, *Neptun* und *Pluto*)

Planeten-Energie



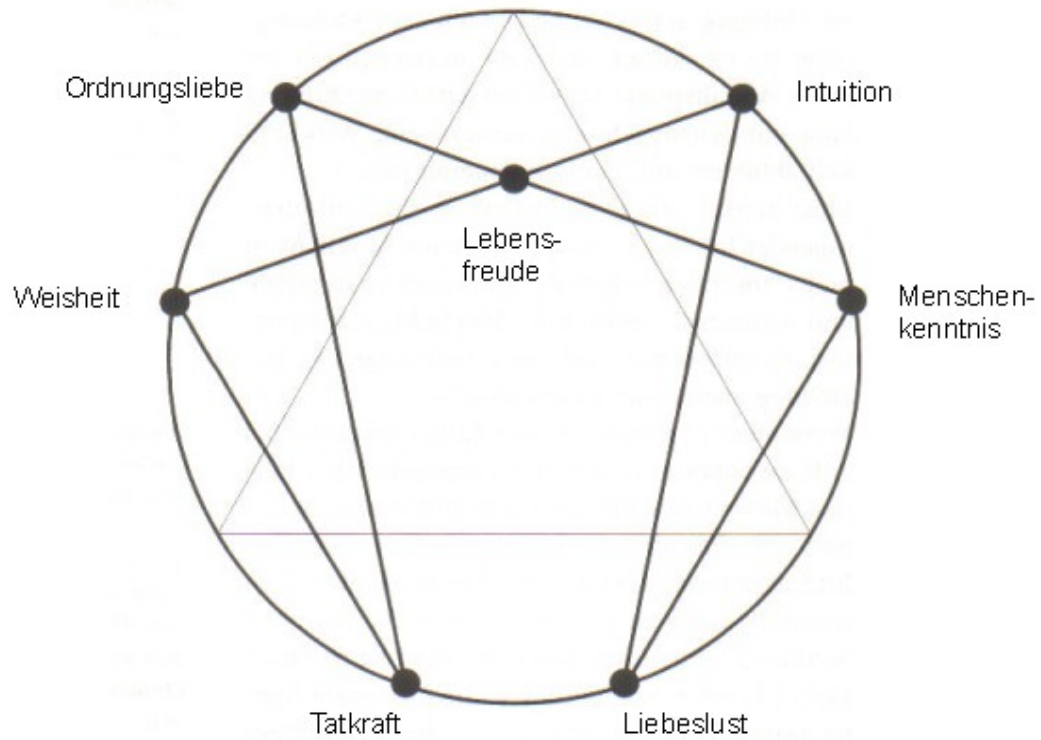
Diese Energien kannst Du nutzen, um damit den „sieben Ur-Gestalten“, Deinen nicht integrierten Schattenseiten zu begegnen – Du wirst sie gleich kennenlernen. Zugleich werden diese Energien auch frei, sobald Du Deine inneren Schattenseiten integriert hast – es ist ein wechselwirkendes Spiel.

Die sieben Ur-Gestalten



Das, was ich hier „Die sieben Ur-Gestalten“ nenne, entspricht den sieben Todsünden, wie wir sie aus dem Christentum kennen. Andere Traditionen und Lehrgebäude haben andere Bezeichnungen, doch im Kern ähneln sie sich alle sehr.

Integrierte Energie



Dies sind die integrierten Formen der inneren Dämonen – sie zu entwickeln, zu verbessern und zu verfeinern, ist eine Lebensaufgabe. Eine sehr lohnenswerte :-)

Der innere Tanz mit den sieben Ur-Gestalten

... oder: wie du die Unruhegeister in deinem Verstand bändigst

Wir wollen uns wohlfühlen, glücklich sein und das Leben entspannt genießen. Und die Dinge tun, die uns wirklich am Herzen liegen. Und hin und wieder genug gelingt uns das auch – zumindest für eine Weile.

Aber irgendwie schaffen wir es doch immer wieder, im Strudel des täglichen Lebens unterzugehen.

Und spätestens dann, wenn wieder mal gar nichts mehr klappt, Beziehungen in die Brüche und Projekte in die Hose gehen und wir vor lauter Anstrengung aus dem letzten Loch pfeifen, dann sind wir wieder so weit, dass wir Gott und die Welt verfluchen.

Was ist da los?

Wie kommt es, dass wir uns eine Zeitlang pudelwohl fühlen und alles gelingt, bis wir dann wieder ins nächste Loch stürzen? Irgendwie scheinen wir die Dinge nicht so richtig unter Kontrolle zu haben, oder?

Dieses Hin und Her im Leben nenne ich den Tanz der sieben Ur-Gestalten – archetypische Energiemuster in Deinem Bewusstsein, die sich durch bestimmte Eigenschaften und Überzeugungen in dir auszeichnen, die du gar nicht gerne sehen willst und daher in die dunkelsten Ecken deines Bewusstseins verbannt hast (siehe die sieben Todsünden weiter oben).

Wo sie ihr Dasein im Verborgenen fristen und immer wieder mal unangemeldet auftauchen und dir das Leben schwer machen.

Ignorieren bringt auch nichts

Sicher kennst du diese Eigenschaften und Überzeugungen ganz gut - es sind solche Sachen wie Zorn, Hass, Neid, Gier, Arroganz, Trägheit usw. Und obwohl du sie kennst - wir alle kennen sie -, verleugnest du sie und tust so, als gäbe es sie nicht. Das ist leider ein folgenschwerer Trugschluss.

Da versuchst du, etwas Neues im Leben aufzubauen, vielleicht eine neue Beziehung oder einen neuen Job, vielleicht ein ganz neues Leben, und was passiert? Es wird von deinen Ur-Gestalten, Deinen inneren Dämonen, behindert und zerstört!

Freunde dich mit deinen Dämonen an

Was kannst du nun tun? Im tibetischen Buddhismus gibt es eine Technik, die heißt "Die Dämonen füttern." Das bedeutet, du freundest dich mit deinen Dämonen an.

Du kämpfst nicht gegen sie und läufst auch nicht vor ihnen davon. Du bist einfach mit deiner ganzen Aufmerksamkeit bei ihnen, fütterst sie mit deiner Achtsamkeit.

Das mag jetzt vielleicht deine bisherige Sichtweise vom Umgang mit unangenehmen Dingen auf den Kopf stellen, doch es hat eine tief reinigende Wirkung, mit deiner vollen Aufmerksamkeit ganz und gar präsent mit deinen Schattengeistern zu sein.

Und dann mach ein Fest daraus

Wenn du mutig genug bist, kannst du sogar noch einen Schritt weiter gehen und deine Ur-Gestalten zum Essen einladen. Ja, wirklich: lade sie ein und mach ein Fest daraus!

Diese zutiefst bejahende, akzeptierende Einstellung wird dafür sorgen, dass deine Dämonen die Lust verlieren, dich zu besuchen. Denn was sie am meisten nährt, ist dein Widerstand.

Anders ausgedrückt, führt das vollständige Akzeptieren und Wertschätzen der Einstellungen und Überzeugungen, die du gar nicht liebst, dazu, dass du sie mehr und mehr integrierst.

Bist du bereit, dich auf den Tanz mit deinen Ur-Gestalten einzulassen?

Übung 31 – Dein Tanz mit den Ur-Gestalten

Wähle aus dem Enneagramm der sieben Ur-Gestalten diejenige aus, die Dir aus Deinem Alltag bekannt vorkommt und handhabe sie so, wie in Übung 6 (Integration von Gegensätzen) beschrieben.

Variation 1:

Nimm Dir für jeden Tag der Woche die dem jeweiligen Wochentag zugeordnete Ur-Gestalt vor (Montag: Trägheit; Dienstag: Zorn; etc.) – erforsche und untersuche, wie sich diese Energiequalität in Deinem Alltag bemerkbar macht.

Variation 2:

Finde heraus, wie die Energie der Ur-Gestalt mit der jeweiligen Planetenenergie zusammenhängt (Trägheit – Mitgefühl; Zorn – Energie; etc.)

ZenpowerSpirit

Variation 3:

Untersuche, wie Du aus der Energie der Ur-Gestalt heraus die integrierte Form zum Ausdruck bringen kannst (Trägheit – Intuition; Zorn – Tatkraft; etc.)

"Mit unserem Leben, unserem Dasein, gibt es ein Grundproblem. Dieses besteht darin, daß wir in einen ständigen Kampf ums Überleben und um die Bewahrung unserer Position verwickelt sind.

Wir versuchen andauernd, uns an ein festes Bild von uns selbst zu klammern. Und dann müssen wir diese fixe Idee verteidigen. Daher gibt es Krieg und Verblendung, Leidenschaft und Aggression - alle möglichen Konflikte. Aus buddhistischer Perspektive besteht die Entwicklung von wahrer Spiritualität darin, durch unsere grundlegende Fixierung hindurchzuschneiden, durch unser Klammern, durch das Bollwerk jenes Irgendetwas, das man "Ich" nennt."

- Chögyam Trungpa

Kontrolle ist eine Illusion

Die Illusion der Kontrolle zeigt sich in Deinem Leben, wenn Du nicht bereit bist, loszulassen und mit dem Strom des Lebens mit zufließen.

Anstatt eine Richtung zu wählen und Dich auf Deine Ziele und Vorhaben auszurichten – und dann loszulassen –, bist Du völlig auf die angestrebten Ergebnisse fixiert. Kontrolle ist die Illusion, dass bestimmte Entscheidungen und Aktionen zu bestimmten und vorhersehbaren Ergebnissen führen.

Der amerikanische Zenmeister Tenshin Reb Anderson bringt dies ganz treffend auf den Punkt:

"Die Menschen hegen also den tollkühnen Traum, etwas kontrollieren zu wollen, was außerhalb ihrer Kontrolle liegt. Dies ist die grundlegende Definition des Leidens, und eigentlich gibt es im Leben nur dieses eine Problem."

Anstatt das, was Du erlebst, bereitwillig anzunehmen und zu akzeptieren, beharrst Du darauf, dass die Welt so sein sollte, dass sie in den engen Rahmen Deiner Vorstellungswelt passt. Und dann bemühst Du Dich, alle möglichen Umstände – und Menschen – zu kontrollieren.

ZenpowerSpirit

Du setzt Dich und andere unter Druck, manipulierst, kontrollierst, dominierst, um Unsicherheit und andere Dinge, die Du als unangenehm bewertest, zu ignorieren. Damit lässt Du natürlich keinerlei Raum für Wachstum und Entwicklung und sperrst die natürliche Fülle des Lebens aus.

Ein wirksames Gegenmittel gegen die Illusion der Kontrolle ist das *Loslassen*:

Loslassen ... oder: wie du ganz entspannt mit dem Leben fließt

Loslassen ist das Gegenmittel gegen die Illusion der Kontrolle. Sicher kennst du das ja auch, dass du, z.B. bei der Arbeit, mit einer Aufgabe beschäftigt bist, die unbedingt fertig werden muss, und du strengst dich mächtig an, um die Sache rechtzeitig zu erledigen. Und je mehr du dich anstrengst, umso mehr verspannst du dich – Stress! Deine Gedanken kreisen nur noch um das angestrebte Ergebnis. Jetzt kommen weitere Gedanken dazu, Ängste, Sorgen und Befürchtungen, wie das bloß alles zu erledigen ist. Du setzt dich mächtig unter Druck, weil du ja unbedingt etwas erreichen musst.

Dieses Beispiel lässt sich auf alle Lebensbereiche ausdehnen, denn nicht nur bei der Arbeit, sondern auch in der Freizeit, in finanziellen Angelegenheiten und in unseren Beziehungen setzen wir uns immer wieder unter Druck mit Dingen, die unbedingt erledigt werden müssen. *"Sich überfordert fühlen liegt am Resultatdenken."*, sagt dazu die buddhistische Lehrerin Ayya Khema. Wir sind so sehr auf Ergebnisse fixiert, dass wir den Prozess des Entstehens nicht mehr wahrnehmen.

Natürlich brauchen wir Ziele, damit wir überhaupt wissen, in welche Richtung wir gehen wollen. Wir müssen uns in eine bestimmte Richtung ausrichten, damit unsere Energie sich nicht zerstreut. Doch wir sollten dabei auch eine Balance finden zwischen der Orientierung auf das Ziel und der Hingabe an den Prozess.

Es ist gut, dir ein Ziel zu setzen und dieses dann loszulassen und auf den Prozess des Entstehens zu vertrauen. Wenn du zu sehr auf dein Ziel fixiert bist, verpasst du den Augenblick. Und dein Leben findet immer nur in diesem einen Augenblick statt! Dein Leben – eine Aneinanderreihung von Augenblicken. Also setze dir ein Ziel und lasse es dann los.

Und wenn du merkst, dass es anfängt, stressig zu werden, dann schalte ab. So, wie man eine Lampe abschaltet, indem man ihr die Energiezufuhr unterbricht, so kannst du stressigen Gedanken und Fixierungen die Energiezufuhr abstellen, indem du ihnen

ZenpowerSpirit

einfach keine Aufmerksamkeit mehr schenkst. Schalte deine Tätigkeit einfach für einen Augenblick ab, blicke von deiner Arbeit auf, schaue dich um, mache vielleicht einen kurzen Spaziergang – es gibt viele Möglichkeiten, einfach mal kurz abzuschalten.

Im Zen heißt es: *"Still sitzen und nichts tun, der Frühling kommt, und das Gras wächst von selbst."* Erinnerung dich daran, wenn es anfängt, stressig zu werden ☺

Übung 32 – Aufmerksamkeit abziehen

Manchmal wird Aufmerksamkeit dazu benutzt, etwas zu erschaffen, das man nicht unbedingt bevorzugt. Meist geschieht dies auch nicht bewusst, sondern aufgrund alter Muster und Reaktionsweisen aus der Vergangenheit. In so einem Fall ist es gut zu wissen, wie man die Aufmerksamkeit von etwas abziehen kann:

Erinnere Dich an eine Begebenheit, bei der Du Dich nicht so gut gefühlt hast. Richte Deine Aufmerksamkeit für kurze Zeit auf die betreffende Sache (so lange, bis Du wirklich mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit dabei bist) und lenke sie dann auf ein Objekt in Deiner Umgebung, bis Deine ganze Aufmerksamkeit von der Erinnerung abgezogen ist. Richte dann Deine Aufmerksamkeit wieder auf die unerfreuliche Erinnerung und dann wieder auf ein Objekt und wiederhole dies so lange, bis Du mühelos entscheiden kannst, auf was Du Deine Aufmerksamkeit richtest. Entscheide, auf was Du sie nun richten willst – und tue es!

"Solange du kein Heiliger bist (und selbst dann), ist es völlig normal und menschlich, dass dir im Alltag Zweifel, Unsicherheit und Verwirrung begegnen – entscheidend ist daher deine Beharrlichkeit: richte dich immer wieder willentlich auf das aus, was für dich wichtig und wesentlich ist."

– aus den Zenpower-Tipps

Übung 33 – Fühlen üben

Komme innerlich mit ein paar tiefen Atemzügen zur Ruhe und fühle, wie Du Dich gerade fühlst. Du musst nichts damit machen – einfach nur fühlen und wahrnehmen.

Und dann bemerke, ob Du das Gefühl als angenehm, unangenehm oder neutral bezeichnen würdest.

Hinweis:

Fühlen bedeutet, deine Aufmerksamkeit auf etwas zu richten; bedeutet, mit deiner Wahrnehmung gegenwärtig zu sein und dabei den be-urteilenden Verstand Pause machen zu lassen.

Wenn es sich um ein unangenehmes Gefühl handelt, dann wirst Du wirst bemerken, dass das Gefühl, wenn Du es einfach nur fühlst, sich bald verändert und nicht selten sogar völlig verschwindet bzw. sich in sein Gegenteil verkehrt.

2 Tipps für den Alltag:

- Werde wach für deine emotionale Befindlichkeit – frage dich hin und wieder mal: Was fühle ich gerade? Wie fühle ich mich gerade?
- Entwickle die Bereitschaft, alles in dir zu fühlen, auch die Sachen, die du für gewöhnlich schnell wieder zu verdrängen bereit bist.

"Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten ohne zu bewerten."

– Jiddu Krishnamurti

... und ich ergänze: *fühlen* ohne zu bewerten :-)

Übung 34 – Eine erweiterte Perspektive

Die folgende Meditation verhilft dir in herausfordernden Situationen zu einer ausgedehnten Perspektive und erlaubt dir so, mehr Möglichkeiten und Lösungen zu erkennen.

Regelmäßig angewendet, führt sie zu einem stabilen Gefühl von Ausdehnung und Verbundenheit.

Nimm dir einen Augenblick Zeit und komme innerlich zur Ruhe, indem du deine Augen schließt und bewusst und entspannt atmest.

Stelle dir vor, wie du dich von außen betrachtest, so wie du da sitzt in diesem Raum.

Bewege deine Aufmerksamkeit nach draußen, betrachte von oben das Haus, in dem du sitzt, bemerke die Umgebung, die anderen Häuser, alles, was sich da befindet.

Dehne deine Aufmerksamkeit noch weiter aus und betrachte den Ort, in dem du lebst, von weit oben.

Und fahre fort, deine Aufmerksamkeit auszudehnen, betrachte das Land und dann den Kontinent, auf dem du lebst, so wie auf einem Satellitenbild.

Nun betrachte die Sonne und die anderen Planeten, wie sie sich um die Sonne bewegen.

Dehne deine Aufmerksamkeit noch weiter aus, durch den Raum, in dem sich die Planeten und Sterne befinden, und dann schaue auf das Universum als Ganzes und meditiere eine Weile über seine unergründlichen Geheimnisse.

Wenn du fertig bist, gehe alle Schritte zurück, bis du wieder in dem Raum ankommst, in dem du dich befindest, öffne deine Augen und schaue dich um. Sei nun bereit, das vor dir liegende Leben absichtsvoll zu leben.

Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens

Vertrauen – der Weg der Hingabe und des Loslassens – 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 verwirklichen; jedoch gibst Du Deine Bindung an das Ergebnis auf und gehst auf Abstand dazu.

ZenpowerSpirit

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, Beziehungen 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, Besitz und Beziehungen beruhen. Die wahre Quelle des Glücks 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 (ZeroPoint 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 anezogener 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.

Übung 35 – 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.

ZenpowerSpirit

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;
- 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

Fühlen und loslassen

Um etwas loslassen zu können, musst Du es zunächst erst einmal wirklich in Besitz nehmen. Etwas in Besitz zu nehmen, meint in diesem Zusammenhang, es zu fühlen, zu erleben, zu erfahren, und zwar ohne Urteile, Wertungen und andere mentale Konzepte. Schon Goethe sagte: *Und was Du nicht erfühlen kannst, das kannst Du nicht erjagen.* Und erjagen meint hier, in Besitz nehmen, die Urheberschaft darüber übernehmen. Ganz einfach ausgedrückt: um etwas loslassen zu können, musst Du es zunächst bereitwillig annehmen und fühlen.

Fühlen ist die Grundlage des Lebens. Wir sind fühlende Wesen mit der Fähigkeit zu denken, nicht umgekehrt. Fühlen bedeutet, ohne Wertung, Meinung, Urteil oder anderen mentalen Konzepten mit etwas gegenwärtig und damit verbunden/ identifiziert zu sein. Dabei geht es weder darum, es auszudrücken noch es zu unterdrücken. Du kannst etwas (Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Konzepte, etc.) fühlen, weil es bestimmte Eigenschaften in Deinem Bewusstsein hat: Es hat eine bestimmte **Masse**, nimmt einen bestimmten **Raum** ein, befindet sich an einem bestimmten **Ort** und umfasst eine bestimmte **Zeitspanne**.

Definition Fühlen:

Fühlen bedeutet, ohne Wertung, Meinung, Urteil oder anderen mentalen Konzepten mit etwas gegenwärtig und damit verbunden/identifiziert zu sein. Dabei geht es weder darum, etwas auszudrücken noch es zu unterdrücken. Folgende Punkte (in Anlehnung an den Bewusstseinsforscher *Stephen Wolinsky*) dienen als Richtschnur:

1. Die Bereitschaft, anzuerkennen, dass es Fühlen als Wahrnehmungsfähigkeit gibt.
2. Die Bereitschaft, Gefühle (Wahrnehmungen, Empfindungen etc.) bei sich anzunehmen, zuzulassen und wahrzunehmen.
3. Die Bereitschaft, Kreationen (Gefühle, Wahrnehmungen, Empfindungen etc.) voll und ganz zu fühlen.

ZenpowerSpirit

4. Die Bereitschaft, sich von sämtlichen mentalen Konzepten in bezug auf das Gefühlte (Meinungen, Bewertungen, Urteile etc.) zu lösen.
5. Die Bereitschaft, sich voll und ganz in das Gefühl hineinzubegeben, damit zu verschmelzen, sich damit zu identifizieren, es zu sein.
6. Die Fähigkeit, das Gefühlte zu lokalisieren.
7. Die Fähigkeit und Bereitschaft, das Gefühlte jenseits mentaler Konzepte als Energie zu betrachten.
8. Die Bereitschaft und Fähigkeit, das Gefühlte absichtslos als Energieform zu fühlen, d.h., ohne die Absicht, das Gefühlte los werden zu wollen.
9. Die Bereitschaft und Fähigkeit, das Gefühlte loszulassen. (**Hinweis:** Freiheit beginnt da, wo du frei dazu bist, das Gefühlte zu haben als auch frei dazu, das Gefühlte nicht zu haben.)

Kreationen (etwas Erschaffenes: Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Konzepte, etc.) haben eine bestimmte Masse, nehmen einen bestimmten Raum ein, befinden sich an einem bestimmten Ort und umfassen eine bestimmte Zeitspanne)

Übung 36 – Fühlen

Ohne irgendwelche mentalen Konzepte, Vorstellungen, Ideen, Erwartungen etc. zu benutzen – was fühlst Du jetzt, in diesem Augenblick? Was immer es ist, entwickle die Bereitschaft, es anzunehmen, es da sein zu lassen. Erlaube Dir, es voll und ganz zu fühlen. Und dann gestatte Dir, es loszulassen.

Hinweis:

Ich hatte einen interessanten E-mail-Austausch mit einer ehemaligen Kursteilnehmerin, darin ging es um ihre Schwierigkeiten mit Fühlen und Loslassen. Sie hat mir geschrieben:

"... Ich habe hier etwas Schwierigkeiten mit Übung 3 – Fühlen und Loslassen. Über das Loslassen gibt es ja viel zum Lesen, allerdings wird nie darauf eingegangen, wie man das am besten anstellen könnte. Ich habe dies für mich jetzt so angewandt, dass ich ..."

Und dann hat sie mir geschrieben, wie sie es macht, was aber nicht so recht funktionierte.

ZenpowerSpirit

Und hier ist meine Antwort an sie, die ich gerne mit Dir teilen möchte, da ich denke, dass es hilfreich ist und manches in bezug auf Loslassen deutlich macht:

"Der Schlüssel zum Loslassen ist das FÜHLEN! Du fühlst das Ding, ohne irgendwelche mentalen/intellektuellen Ideen, Vorstellungen, Urteile etc. hinzufügen. Zum Loslassen musst Du nichts machen, also auch nicht vorstellen, dass Du es irgendwo hin entlässt.

Es geht darum, die Sache bereitwillig anzunehmen. Da ist nicht die geringste Form von Widerstand. Sollte noch Widerstand da sein oder irgendeine Idee davon, das nicht haben zu wollen, dann fühlst Du zuerst das und lässt es los und dann das ursprüngliche Gefühl (das aber dann auch schon verschwunden sein kann).

Wenn da z.B. Angst ist, dann fühlst Du die Angst. Ohne ein Drama draus zu machen, ohne sie auszudrücken oder sonst irgendwas damit zu machen. Einfach ganz still werden und fühlen. Neugierig. Interessiert. Oh, whow, ein Gefühl – lass mich mal fühlen, wie sich das anfühlt. Ganz sanft. Ganz behutsam. Erforschen. Wie fühlt sich das an? Du wirst merken, wie das Gefühl anfängt, sich zu verändern. Das ist jetzt keine Angst mehr (als mentales Konzept).

Das ist einfach nur ein Gefühl. Und das fühlst Du. Und dann gibst Du Dir die Erlaubnis, es loszulassen. Frage Dich: könnte ich es loslassen? Und Du musst es nicht loslassen! Frage Dich das einfach nur. Und egal, was die Antwort ist, frage Dich: würde ich es loslassen? Und wenn Du bemerkst, dass da noch immer Widerstand ist, dann fühle noch ein bißchen weiter. Du wirst unweigerlich an den Punkt kommen, wo Du fühlst, dass Du bereit bist, loszulassen. Frage Dich: wann würde ich es loslassen? Und egal, was die Antwort ist, sage zu Dir selbst: Jetzt! Und dann lass los. Lass es frei.

Genieße das Ganze. Fühlen ist was Wunderbares. Erinnere Dich daran: wir sind fühlende Wesen mit der Fähigkeit zu denken, nicht umgekehrt" ☺

Übung 37 – Fühlen und loslassen

1. Richte Deine Aufmerksamkeit auf eine Kreation (Gefühl, Wahrnehmung, Empfindung etc.) und nimm die Eigenschaft wahr (Ort, Größe, Form, Farbe, Temperatur, Masse, Dichte, etc.)
2. Fühle die Kreation. Frage Dich: "Kann ich mir erlauben, das jetzt zu fühlen?"

3. Frage Dich: "Könnte ich es loslassen?"
4. Frage Dich: "Würde ich es loslassen?"
 4. a) Wenn Du bemerkst, dass da noch immer Widerstand ist, dann fühle noch ein bißchen weiter. Du wirst unweigerlich an den Punkt kommen, wo Du fühlst, dass Du bereit bist, loszulassen.
5. Frage Dich: "Wann würde ich es loslassen?" Und egal, was die Antwort ist, sage zu Dir selbst: Jetzt! Und dann lass los. Lass es frei.
6. Falls sich noch nicht alles aufgelöst hat, wiederhole die Schritte 2 – 5, bis Du zufrieden bist und Dich gut fühlst.

Der Trinity-Prozess

Der Trinity-Prozess dient zum Auflösen und Integrieren begrenzender innerer Einstellungen und Überzeugungen. Der Prozess besteht aus zwei Teilen:

Im ersten Teil lernst Du die grundlegende Technik kennen, die dann, nachdem Du sie ausreichend geübt hast, im zweiten Teil vereinfacht wird, so dass Du sie jederzeit im Alltag anwenden kannst.

Übung 38 – Auflösen begrenzender Einstellungen I

Teil 1:

Betrachte Deine gegenwärtige Lebenssituation. Welcher Lebensbereich schreit am lautesten nach Aufmerksamkeit? Ist es Dein Job? Oder Deine Beziehung? Deine finanzielle Situation? Deine Familie? Deine Gesundheit, Dein Körper? Deine persönliche Entwicklung?

Was auch immer es ist – erlaube Dir die Vorstellung, dass alles in diesem Bereich perfekt läuft. Und möglicherweise wird es ja gerade nicht perfekt laufen, sonst würdest Du wohl nicht diesen Kurs machen.

Daher geht es auch nicht darum, Dir vorzumachen, dass alles perfekt sei – vielmehr geht es um Deine erste Reaktion, wenn Du Dir vorstellst, dass in diesem Lebensbereich alles perfekt läuft.

ZenpowerSpirit

Was ist Deine erste Reaktion bei dieser Vorstellung? Welche der sieben Ur-Gestalten meldet sich und verlangt unmissverständlich nach Aufmerksamkeit:

Trägheit (Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Faulheit, Null-Bock-Einstellung)

Zorn (Wut, Ärger, Hass)

Gier (Unersättlichkeit, Nicht-genug-kriegen-können, aufdringliche Neugier)

Hochmut (Stolz, Arroganz, Überheblichkeit, Besserwisserei)

Wollust (Selbst-Verliebtheit, nur-ums-eigene-Wohlergehen-besorgt-sein)

Geiz (Raffsucht, Nicht-loslassen-wollen)

Neid (Opferhaltung, MangelEinstellung, Gefühl-des-nichts-wert-seins)

Was auch immer auftaucht, erlaube Dir, diese Reaktion und die damit verbundenen Gefühle wahrzunehmen. Es erst mal nur zur Kenntnis zu nehmen. Das ist das, was jetzt gerade da ist.

Ich werde Dir jetzt ein paar Fragen stellen (sie sind Dir in Übg. 6 schon begegnet), und dabei ist es völlig egal, ob Du die mit Ja oder Nein beantwortest. Beide Antworten sind okay. Denke einfach nicht viel darüber nach. Am besten, Du denkst gar nicht darüber nach. Diese Fragen dienen dazu, Deine Aufmerksamkeit auf die betreffende Sache zu richten und nicht, Dich geistig-mental darin zu verstricken. Gönn Deinem Alltags-Verstand eine kleine Pause :-)

Also – frage Dich, ob Du das Gefühl wahrnehmen kannst.

Dann frage Dich, ob Du dieses Gefühl zulassen kannst. Wenn ja, okay, wenn nein, auch okay – es geht ja nur darum, ob Du es *theoretisch* zulassen könntest.

Dann frage Dich, ob Du es loslassen könntest. Wenn ja, okay, wenn nein, dann frage Dich, ob Du es loslassen würdest, wenn Du es loslassen könntest.

Und dann frage Dich, wann Du es loslassen würdest. Wenn Du es loslassen könntest, dann würdest Du es vermutlich jetzt gleich loslassen, oder?

Und vermutlich hat sich das Gefühl jetzt bereits verändert, wenn es nicht sogar schon völlig verschwunden ist.

Wenn von dem Gefühl noch etwas übrig ist, gehe damit noch mal durch die vier Fragen:

- Könntest Du es wahrnehmen?
- Könntest Du es annehmen und zulassen?
- Könntest Du es loslassen?
- Wann würdest Du es loslassen?

Und sollte nun noch etwas von dem Gefühl übrig sein oder etwas anders aufgetaucht sein, dann gehe damit ganz einfach so lange durch die vier Fragen, bis Du Dich davon befreit hast. Vermeide es nur, zuviel über die Fragen und Antworten nachzudenken und erlaube Dir vielmehr, Dich auf die Fragen einzulassen ... und: genieße :-)

Übung 39 – Auflösen begrenzender Einstellungen II

Teil 2:

Richte Deine Aufmerksamkeit auf eine der sieben Ur-Gestalten und den damit verbundenen Gefühlen:.

- Wie fühlt sich das an, wenn Du daran denkst? Was auch immer auftaucht, erlaube Dir, es zu fühlen. Heiße dieses Gefühl willkommen.

Dann bemerke, ob es da einen Wunsch gibt, dieses Gefühl zu verändern oder es loswerden zu wollen.

- Was auch immer auftaucht, erlaube Dir, diesen Wunsch nach Verändern-wollen oder loswerden-wollen zu fühlen. Heiße alles willkommen, was in Deinem Bewusst sein auftaucht

Und dann bemerke, ob es da eine Idee gibt, dass diese ganze Sache etwas ist, das Du persönlich nehmen solltest, etwas, das Dich persönlich betrifft und dass es dabei um Dich geht.

- Was auch immer auftaucht an Vorstellungen von persönlicher Beteiligung oder persönlicher Betroffenheit, jegliche Empfindung von „Ich“, „mir“ oder „mein“, erlaube Dir, das zu fühlen. Heiße das alles willkommen.

Und dann, so gut wie es Dir gerade möglich ist, lass für diesen Augenblick mit ein paar tiefen Atemzügen alles los, was mit dieser Ur-Gestalt zu tun hat. Gib dem keine Aufmerksamkeit mehr, höre auf, Dich mental und emotional weiter damit zu beschäftigen.

Entspanne Dich, lehne Dich innerlich weit zurück und ruhe in entspannter Offenheit.

Erlaube Dir, Dich bereits ganz und vollständig und allumfassend zu fühlen. Denn das ist das, was Du bist

Genieße den gegenwärtigen Augenblick.

Der Weg in die Freiheit

... oder: wie du aufhörst, dir selbst im Weg zu stehen

Im Laufe unseres Lebens haben wir eine Menge Ideen über das Leben entwickelt, die wir irgendwie für nützlich hielten und von denen wir annahmen, dass sie für unsere Überleben notwendig seien. Und vielleicht waren sie das auch eine Zeitlang, in bestimmten Situationen und unter bestimmten Umständen. Doch mit der Zeit haben sich diese Ideen verselbständigt und vervielfacht, und heute stehen sie einem Leben in Freiheit im Wege.

Sind wir wirklich so frei?

Ja, wir wollen frei sein. Und oft glauben wir auch, frei zu sein, weil wir vieles tun können, das anderen vorenthalten ist.

Aber sind wir wirklich frei? Haben wir die Freiheit zu sein, wie wir wirklich sind?

Wenn wir ehrlich sind, dann lautet die Antwort: Nein! Wir sind nicht wirklich frei. Denn wahre Freiheit hat etwas mit einem weiten, ausgedehnten Bewusstsein zu tun – das ist die Freiheit, so zu sein, wie wir wirklich sind.

Sind wir aber nicht!

Und es hilft wenig, anderen die Schuld zu geben, dass wir nicht frei sind. Weder unsere Eltern, noch die Regierung, auch der Pfarrer und der liebe Gott können nichts dafür – wir selbst halten uns von der Freiheit ab. Doch wie machen wir das? Und – das war doch nicht immer so! Hallo ...?

Wenn du kleine Kinder betrachtest, dann siehst du freie Menschen

Diese kleinen, in ihrer Lebendigkeit ungezügelt Menschen tun, was sie wollen. Sie spielen, sie toben, sie schreien. Und sie lachen – kleine Kinder haben eine Menge Spaß am Leben und lachen über alles und jeden.

Sie sorgen sich nicht über die Vergangenheit und scheren sich nicht weiter um die Zukunft. Sie leben präsent, mit ihrer Aufmerksamkeit in der Gegenwart.

Sie haben keine Angst zu fühlen, und sie haben keine Angst, ihre Gefühle auszudrücken. Und sie haben keine Angst zu lieben. Kleine Kinder lieben hemmungslos und bedingungslos.

ZenpowerSpirit

Unsere normale menschliche Tendenz ist es, das Leben zu genießen, zu spielen, zu forschen, glücklich zu sein und zu lieben.

Aber was ist mit uns “Großen” passiert?

Warum sind wir nicht mehr wild und ungezügelt? Was hält uns davon ab, zu lieben und zu lachen?

Vielleicht sollten wir einfach akzeptieren, dass es Teil eines von wem auch immer so gewollten Spiels ist, dass wir unser Leben auf diesem Planeten frei und ungebunden beginnen, um dann in der Welt der Menschen zunehmend darauf programmiert zu werden, unsere ursprüngliche Freiheit zu verlieren.

Vielleicht ist es völlig normal, dass diese Programmierungskette von Mensch zu Mensch und von Generation zu Generation weitergeben wird. Und wir sollten auch niemandem die Schuld an unserem Dilemma geben. Unsere Eltern haben ihr Bestes gegeben, so wie deren Eltern und deren. Sie alle wußten es auch nicht besser. Also vergib ihnen und geh' weiter.

Jetzt ist es Zeit aufzuwachen!

Jetzt ist die Zeit gekommen, dass wir erkennen, wer wir wirklich sind!

Jetzt ist es Zeit, dass wir uns von den alten Zöpfen der Vergangenheit trennen und wirklich selbstbestimmt leben!

Wir alle haben diesen ursprünglichen, kindlichen, wilden und ungezügelten Teil noch in uns. Er ist verschüttet und verborgen, umhüllt von einer Vielzahl von Überzeugungen und Glaubenssätzen, die uns dazu veranlassen, auf eine Weise zu denken, zu fühlen und zu handeln, die nicht wirklich unserem wahren Wesen entspricht.

Wenn wir erkennen, dass wir nicht wirklich frei sind, wenn wir uns eingestehen, dass wir uns selbst etwas vormachen, indem wir Rollen spielen, die wir eigentlich gar nicht spielen wollen – wenn wir erkennen, dass es lediglich unsere Überzeugungen sind, die uns von uns selbst und vom Leben trennen, dann können wir beginnen, wirklich frei zu leben.

Brüder, zur Sonne, zur Freiheit ...

Der Weg in die Freiheit besteht darin, dass du dir bewusst machst, wie du dich von deinem wahren Wesen trennst:

ZenpowerSpirit

Erkenne, dass es in deinem Bewusstsein eine Vielzahl von behindernden und begrenzenden Überzeugungen gibt, die deinen Erfahrungen zugrunde liegen. Erkenne, dass du in deinem Leben eine Menge Entscheidungen getroffen hast, die auf ebendiesen Überzeugungen beruhen.

Entscheide dich, diese Begrenzungen loszulassen.

Entscheide dich, glücklich, frei und selbstbestimmt zu leben!

Entscheide dich, deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken und mehr zu lieben, zu lachen und das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Ja.

Jetzt.

Praktische Coaching-Tipps für den Alltag:

- Lege deinen Lebenszweck fest. Dehne dein Bewusstsein und blicke weit voraus.
- Bemerke, ob du wirklich glücklich und zufrieden bist mit deinem Leben.
- Falls du nicht wirklich glücklich und zufrieden bist, achte darauf, wie du den ganzen Tag über mit dir selbst sprichst.
- Finde heraus, welche grundlegenden Annahmen du über das Leben hast.
- Stelle fest, ob diese Annahmen eher hilfreich oder eher begrenzend in bezug auf ein glückliches und erfülltes Leben sind.
- Schreibe alles auf, was dir deiner Ansicht nach fehlt, um glücklich zu sein.
- Da im Leben nichts von Dauer ist, frage dich, ob dich diese Sachen wirklich glücklich machen.
- Finde heraus, was es ist, das dich wirklich glücklich machen könnte.
- Was hält dich davon ab, einfach die Entscheidung zu treffen, glücklich zu sein?
- Lerne, mehr und mehr im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein und entdecke, was dir jeder einzelne Augenblick zu bieten hat.
- Entwickle Dankbarkeit und Wertschätzung für das, was du bereits hast und bist.

Kontakt / Impressum

ZenpowerSpirit

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 M. 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.