

Happy Life 2013



*Von der Kunst, dieses wunderbare großartige Leben
entspannt zu genießen*

*Mind**tactics** Workshop*

Ein Übungs-Handbuch

Version 3.9 (Jan. 2013)

Von Ralf Hiltmann

Happy Life 2013

Mindtactics Workshop Happy Life

COPYRIGHT © 2013 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.

Mindtactics Training & Coaching

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

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@mindtactics.de · Web www.mindtactics.de

Happy Life 2013

"Das Leben ernst zu nehmen bedeutet nicht, dass wir ständig meditieren müssten, aber wir sollten uns auch nicht völlig von einer Neun-bis-fünf-Uhr-Alltagsroutine auffressen lassen, die uns jede Perspektive eines tieferen Sinns des Lebens verstellt.

Unsere Aufgabe sollte es sein, eine Balance, einen mittleren Weg zu finden. Wir müssen lernen, uns nicht durch unwesentliche Aktivitäten und Beschäftigungen zu verzetteln, sondern unser Leben mehr und mehr zu vereinfachen.

Der Schlüssel zu einer glücklichen Ausgewogenheit im modernen Leben liegt in der Einfachheit."

- Sogyal Rinpoche

Happy Life 2013

Absichtsvoll leben

Dein Alltag bietet dir unzählige Gelegenheiten, dein Bewusstsein zu erweitern und dein Leben selbstbestimmt zu gestalten. Es macht einen gewaltigen Unterschied in Bezug auf Lebensfreude und Lebensqualität, ob dein alltägliches Tun und Handeln achtlos und gleichgültig verrichtet wird oder ob du die Gelegenheiten ergreifst, dein ganzes Potenzial auszuschöpfen. Entscheidend ist immer, WIE du etwas tust!

- ◆ Lasse die vergangenen Tage vor Deinem inneren Auge Revue passieren und bemerke all die Situationen, Ereignisse und Begegnungen, bei denen du nicht völlig bei der Sache warst. Welchen Situationen, Ereignissen und Begegnungen hast du deine Aufmerksamkeit gewidmet, die dich deinen wirklich wichtigen Zielen nicht näher gebracht haben?
- ◆ Notiere jeweils 5 - 10 Dinge, Angelegenheiten, Menschen oder Projekte, in die du in der vergangenen Woche deine Zeit, dein Geld und deine Energie investiert hast. Notiere hinter jedem Punkt, ob er dich deiner Vision, deinem Lebenszweck, deinen wirklich wichtigen Zielen näher gebracht hat oder nicht. Schau genau hin: Womit verbringst du dein Leben?
- ◆ Notiere jeweils 5 - 10 Dinge, Angelegenheiten, Menschen oder Projekte, in die du in den letzten 6 Monaten deine Zeit, dein Geld und deine Energie investiert hast. Notiere hinter jedem Punkt, ob er dich deiner Vision, deinem Lebenszweck, deinen wirklich wichtigen Zielen näher gebracht hat oder nicht. Schau genau hin: Womit verbringst du dein Leben?

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

- aus den [Zenpower-Tipps \(http://rh77.de/zp-tipps\)](http://rh77.de/zp-tipps)

Vier kostbare Gedanken

Die folgenden vier Gedanken entstammen der buddhistischen Tradition, und ich habe sie ein wenig für unsere Zwecke modifiziert:

1. Dieses Leben, diese Existenz, ist ein unbezahlbares Geschenk. Viel zu oft bemerken wir all das, was im Leben schief läuft und übersehen in unserer Selbstbezogenheit all die Dinge, die wunderbar und reibungslos laufen. Es ist äußerst hilfreich, sich immer wieder bewusst zu machen, was das Leben für uns alles bereit hält. Und noch hilfreicher ist es, dafür echte Dankbarkeit zu empfinden.

Hast du dir schon mal in aller Tiefe bewusst gemacht, wie es sich anfühlt, zu sagen und zu empfinden: "Ich existiere"?

- ◆ Nimm ein paar tiefe Atemzüge und werde innerlich still und ruhig. Und dann sage zu dir selbst: "Ich existiere." Fühle und empfinde, wie es sich anfühlt, zu existieren.

- ◆ Finde 10 Dinge, für die Du aus tiefstem Herzen dankbar bist

2. Nichts ist von wirklicher Dauer. Das einzige, das nicht vergänglich ist, ist der ununterbrochene Wandel. Alles was kommt, geht auch wieder. Daher lohnt es sich, Klarheit darüber zu gewinnen, was wirklich wesentlich im Leben ist. Viel zu oft vertun wir unsere kostbare Zeit mit Nebensächlichkeiten und Belanglosigkeiten, weil wir ignorieren, dass es auch mit uns eines Tages zu Ende gehen wird.

- ◆ Denke einige Minuten darüber nach: Bist Du heute der selbe, wie letzte Woche? Wie vor einem Jahr? Wie vor 10 Jahren?

- ◆ Schreibe 5 Dinge auf, die für dich wirklich von Wert und Bedeutung sind, und dann geh dafür!

- ◆ Was bist Du bereit dafür zu tun bzw. zu lassen?

Happy Life 2013

3. Alles, was du tust, sagst und denkst, hat einen Einfluß auf das, was du erleben wirst. Anders ausgedrückt: was du säst, das wirst du ernten. Das gilt für das Gute wie für das Schlechte. Im Universum geht nichts verloren, und alles, was du von dir gibst in Form von Handeln, Worten oder Gedanken, wird zu dir zurückkehren. Wie, wann und auf welchem Weg es zurückkommen wird, darauf hast du keinen Einfluß - sehr wohl aber auf das, WAS zurück kommt.

- ◆ Nimm ein Ereignis, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht und frage dich, wie du zum Entstehen dieser Situation beigetragen haben könntest.
- ◆ Erwinnere dich an die alte Zen-Weisheit: *"Tue Gutes, vermeide Böses."* Wobei dies nicht im moralischen Sinne zu verstehen ist. Vielmehr sei sehr achtsam mit dem, was du ins Leben gibst in Form von Taten, Worten und Gedanken.

4. Nichts ändert sich, wenn du dich nicht änderst. Und viele Menschen verbringen ein ganzes Leben in der immer gleichen Treitmühle ohne Möglichkeit (oder Absicht), da irgendwie rauszukommen. Und die meisten geben auch noch vor, dass sie sich in ihrem selbstgezimmerten Gefängnis wohlfühlen, obwohl sie bei näherem Hinschauen genau wissen, dass das nicht stimmt. Und wie sieht diese Treitmühle aus? Sie besteht aus nichts anderem als Widerstand - Widerstand dagegen, etwas zu haben, Widerstand dagegen, etwas nicht zu haben und Widerstand dagegen, genau hinzuschauen.

Der Weg nach draußen ist wirklich einfach - gib den Widerstand auf! Hör auf, mit dem Leben und den Umständen zu kämpfen. Und fange an, dein Leben zu leben und zu genießen :-)

- ◆ Wie zeigt sich das Phänomen Widerstand in Deinem Leben? Notiere jeweils
 - 3 Dinge, die Du hast, aber nicht haben willst
 - 3 Dinge, die Du gerne hättest, aber nicht hast
 - 3 Dinge, die Dir gleichgültig sind
- ◆ Betrachte dich selbst als vier-oder fünfjähriges Kind und frage dich, ob das Leben, das du jetzt lebst, das Leben ist, das du diesem Kind wünschen würdest.
- ◆ Wenn Du mit dem Wissen, dass Du heute hast, noch mal ganz von vorn beginnen könntest – was würdest Du anders machen?

Happy Life 2013

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

- Khandro Rinpoche

3 Tipps für den Alltag:

- ◆ Mache dir immer wieder klar, was du mit dem, was du tust, beabsichtigst.
- ◆ Achte darauf, ob das, was du tust, mit dem übereinstimmt, was du zu tun dir vorgenommen hast und auch ob das Ergebnis dem beabsichtigten entspricht. Nimm ggf. Kurskorrekturen vor.
- ◆ Beherzige und integriere die Vier kostbaren Gedanken in deinem Alltag.

Happy Life 2013

Reflexion 2012 ==> 2013

Das Jahr 2012 ist nun vorüber – ein Grund, sich einmal Gedanken darüber zu machen, wie die vergangenen 12 Monate verlaufen sind.

Nimm die folgende Fragen und Anregungen als Einladung, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, wie es für Dich in den kommenden Wochen und Monaten weitergehen soll:

- ◆ Was hattest Du Dir für das abgelaufene Jahr (2012) vorgenommen?
- ◆ Was davon hast Du bereits verwirklicht?
- ◆ Was hat Dich dabei unterstützt?
- ◆ Was hättest Du gerne erreicht, das Du nicht verwirklicht hast?
- ◆ Was stand Dir dabei im Weg?
- ◆ Wie kannst Du die Antworten auf die obigen Fragen nutzen, um ein erfülltes und erfolgreiches 2013 zu gestalten?
- ◆ Was ist im letzten Jahr unvollendet geblieben, was nicht gesagt worden? Vervollständige es, sage es – mache die Dinge rund.
- ◆ Für was bist Du dankbar? Menschen, Beziehungen, ein warmes Bett und ein Dach über'm Kopf, ausreichend zu essen, ... bedanke Dich, bringe gegenüber denen, die Du liebst, Deine Liebe zum Ausdruck. Teile Dein Glück und Deine Freude mit anderen.
- ◆ Wenn Du in bestimmten Bereichen Rückschläge erlitten hast – welche versteckten Informationen liegen darin verborgen, die Du für das kommende Jahr nutzen kannst? Was hast Du aus Deinen Erfahrungen gelernt?
- ◆ Was wäre die größte Veränderung, die Du vornehmen müßtest, um Dir einen großen Traum zu erfüllen? Wie willst Du es angehen, um Deinen Traum (Deine Träume!) Wirklichkeit werden zu lassen?

Happy Life 2013

- ◆ Nimm Dir Zeit, um zur Ruhe zu kommen und werde Dir ganz klar darüber, was wirklich wichtig für Dich ist. Gestalte Dein Leben (und das kommende Jahr) dementsprechend.
- ◆ Gibt es etwas in Deinem Leben, das Dir die Energie abzieht oder Dich zurückhält? Wenn ja – wie lange willst Du das noch tolerieren?
- ◆ Wähle eine Sache, die Dir sehr wichtig ist und am Herzen liegt; gehe in der nächsten Zeit (am besten in den nächsten Tagen) die Verpflichtung gegenüber Dir selbst ein, diese eine Sache zu verwirklichen. Du brauchst nicht mehr als eine Sache zu nehmen - aber mache diese eine wirklich gut :-)

Für jetzt und die kommenden Monate und darüber hinaus für Dein restliches Leben wünsche ich Dir von Herzen alles Gute, viel Segen, gute Gesundheit, Weisheit, Kraft und inneren Frieden, und Unmengen an Freude und Liebe.

Pass gut auf Dich auf, genieße die Reise, und lasse andere an Deinen Schätzen teilhaben.

Herzlichst, Ralf Hiltmann

Ich hoffe, Du hattest einige interessante Erkenntnisse mit den Übungen dieses Mini-Workshops. Für weitere Fragen stehe ich Dir gerne zur Verfügung, und auch über Rückmeldungen freue ich mich: ralf@mindtactics.de

Happy Life 2013

TIPP: Zen ist *Lebenskunst!*



[Einladung zum Lebenskunst-Jahrestraining 2013](http://rh77.de/lebenskunst-training-2013)

(<http://rh77.de/lebenskunst-training-2013>)

Kontakt / Impressum

***Mindtactics* Workshop Happy Life**

Mindtactics Training & Coaching

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

Fon: +49 (0) 6657-918889 · E-mail: ralf@mindtactics.de · Web www.mindtactics.de

COPYRIGHT © 2013 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.