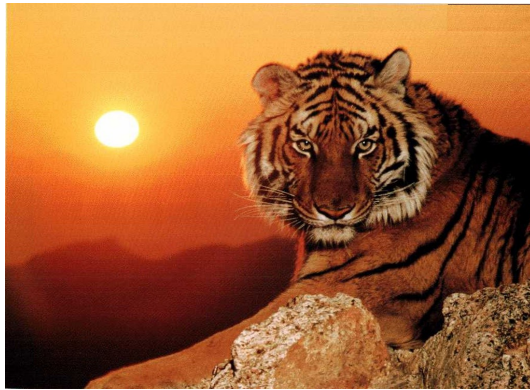


Magic Touch of Reality



*Wie Du mit Dir und anderen (wieder)
in echten Kontakt kommst*

Zenpower Workshop

Von Ralf Hiltmann

Magic Touch of Reality

Zenpower Workshop Magic Touch of Reality

COPYRIGHT © 2016 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.

Zenpower Trainings – Tools for Transformation

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

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

Magic Touch of Reality

Ein wichtiger Hinweis:

Dieser Workshop 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.

Diesen Workshop habe ich entwickelt, um Dir die Möglichkeit zu bieten, mehr Klarheit, Gelassenheit, Lebensfreude und Zuversicht in bezug auf Deine Liebes- und Beziehungsfähigkeit zu entwickeln und Deine Perspektive zu erweitern.

Du wirst schnell bemerken, dass dies ein 'Tu'-Kurs ist, kein Theorie-Kurs. Es wird sehr wenig Theorie geben und dafür umso mehr praktische Übungen, Meditationen 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 Workshop habe ich darauf geachtet, dass die meisten Übungen unbemerkt im Alltag angewendet werden können.

Den praktischen Nutzen dieses Workshops 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 ☺

Noch ein Hinweis:

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 keinsten 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; ebensowenig 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.

Magic Touch of Reality

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.

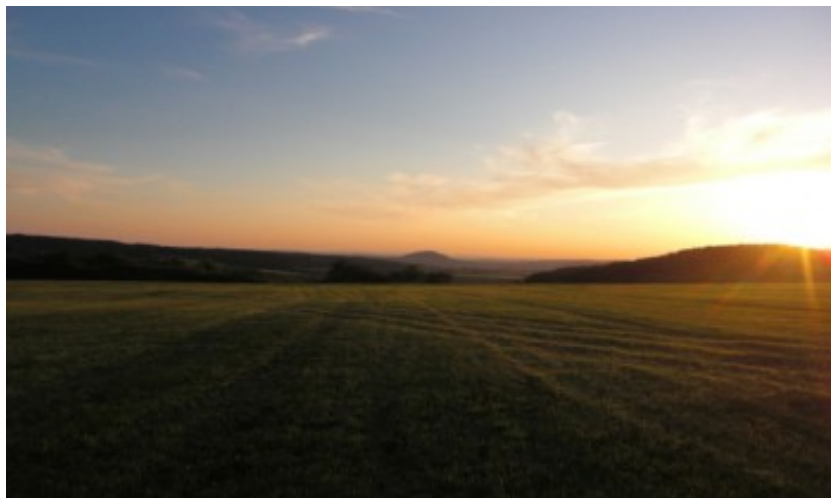
Sollte es tatsächlich vorkommen, dass Du Dich nach einer Übung nicht gut fühlst (Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Unwohlsein, Verwirrung, nicht geerdet fühlen), dann hilft es Dir, Dich mit einer der folgenden Maßnahmen zu erden:

- 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.

Hab´ Spaß und genieße ☺

Mit besten Grüßen aus der Rhön – dem 'Land der Offenen Fernen',
Ralf



Magic Touch of Reality

„Ich war ein verborgener Schatz und wollte erkannt werden. Wenn auch nur für einen Augenblick, so erscheine ich mit meinem Antlitz und zeige meine Existenz. Wollt Ihr mehr, so verlangt nach mehr und sucht nach Mir.“

Rumi

Magic Touch of Reality

Wie deine Beziehungen lebendig werden

Lebendige Beziehungen zu leben heißt, in Beziehung zu sein; heißt, Dich zu beziehen - nicht besitzen. Beziehung ist nicht etwas, das Du HAST, Beziehung hat auch nichts mit einem Zustand zu tun.

Beziehung ist ein Prozeß. Ein Werden und Wandeln.
Etwas, das fließt und sich bewegt und sich unaufhörlich wandelt.

Lebendige Beziehungen zu leben bedeutet offen und aufmerksam für das wahre Wesen eines anderen zu sein, was nichts damit zu tun hat, den anderen bzw. sein Verhalten zu bewerten. Da gibt es nichts zu definieren.

Für einen anderen Menschen offen und aufmerksam zu sein heißt auch zu akzeptieren, dass Du so gut wie gar nichts über den andern weißt. Ihr steht miteinander in Beziehung, um euch gegenseitig zu entdecken, nicht um euch zu definieren.

Welcher tiefere Sinn steckt dahinter?

Beziehungen haben nur dann wirklich einen Sinn, wenn Du Dich entwickelst und wachst. Der Schlüssel für eine lebendige und kraftvolle Beziehung ist deine Absicht, wirklich wachsen zu wollen.

Dazu mußt Du erkennen, dass die Menschen, auf die Du Dich beziehst, Spiegel deiner selbst sind. Sie bieten Dir die Möglichkeit, Dich auf greifbare und fühlbare Art und Weise zu erleben.

Lass deine Beziehungen fließen, damit Du wachsen kannst.

Denn mit Beziehungen ist es wie mit Wasser - wenn es nicht fließt, sondern steht, wird es sumpfig und fängt an zu stinken.

Jenseits von Vergangenheit und Zukunft

Entwickle die Bereitschaft, Dich einzulassen. Sei offen für Erfahrung und Veränderung und erlebe deine Beziehungen in der Gegenwart.

Den meisten von uns wurde beigebracht, das Leben aus der Vergangenheit heraus oder in Hinblick auf die Zukunft zu gestalten.

Beides hat aber nichts mit der Realität zu tun, wie wir sie in jedem einzelnen Augenblick erleben.

Magic Touch of Reality

So klappt's auch mit dem Sich-Einlassen

Wenn Du bemerkst, dass Du Schwierigkeiten hast, Dich in Beziehungen wirklich einzulassen, dann erkenne, dass Dein Verstand mit seinen vielen Gedanken entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft hängt.

In der unmittelbaren Gegenwart ist der Verstand frei von Gedanken.

In der Gegenwart kannst Du Dich mühelos einlassen.

Gegenwärtigkeit in Deinen Beziehungen bedeutet Lebendigkeit.

Auf den folgenden Seiten findest Du eine Serie von Übungen, Meditationen und Reflexionen, die Dich (wieder) in echten Kontakt mit Dir selbst, mit deiner Umgebung und mit anderen Menschen bringen. Beziehungskunst im besten Sinne! Viel Vergnügen!

Magic Touch of Reality

Verbundenheit schaffen

Die folgende Meditation des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh bietet eine wunderschöne Gelegenheit, Mitgefühl und das Gefühl von Verbundenheit zu erfahren und zu vertiefen.

Nimm Dir einen Augenblick Zeit, komme mit ein paar tiefen Atemzügen innerlich zur Ruhe und lies aufmerksam die folgenden Zeilen:

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

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

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

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

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

Denke darüber nach, welche Konsequenzen dieser Text für Dein Leben haben könnte; und welche Konsequenzen könnte es für die Menschen haben, mit denen Du in Beziehung bist? Zuhause ... bei der Arbeit ... beim Einkaufen ... überall ...

Eine Frage der Einstellung

Mache einen Spaziergang an einem Ort, an dem sich viele (oder zumindest einige) Menschen aufhalten; nimm dabei die innere Einstellung an:

"Wir sind uns sehr ähnlich."

Bemerke, wie Du anderen begegnest, wie Du sie wahrnimmst und wie Du Dich fühlst. Bemerke auch, wie andere Dir begegnen.

Nach 10 – 15 Minuten ändere Deine Einstellung in:

"Wir sind uns völlig unähnlich."

Magic Touch of Reality

Bemerke, wie Du nun anderen begegnest, wie Du sie wahrnimmst und wie Du Dich fühlst. Bemerke auch, wie andere Dir jetzt begegnen.

➔ Für welche Einstellung würdest Du Dich gerne entscheiden?

Hinweis:

Diese kleine Übung kannst Du immer wieder mal zwischendurch machen; bemerke, dass Du stets die Wahl hast, mit welcher Einstellung Du anderen begegnest ☺

Mit anderen präsent sein

Diese Übung führst Du mit einem anderen Menschen durch. Es gibt zwei Möglichkeiten:

1) Ihr macht zusammen eine Partnerübung, d.h., die andere Person ist in Dein Vorhaben eingeweiht. Ihr sitzt oder steht Euch gegenüber, und Du bemerkst beim anderen etwas, das Dich interessiert. Richte Deine ganze Aufmerksamkeit für 2 Minuten darauf, ohne Dich anzustrengen. Wenn Deine Aufmerksamkeit abschweift, dann hole sie sanft wieder zurück.

Dann bemerke etwas anderes, das Dich interessiert und richte wieder für 2 Minuten Deine ganze Aufmerksamkeit darauf.

Wiederhole das einige Male, und dann gehe dazu über, Deine Aufmerksamkeit auf die Person als Ganzes zu richten. Sollten irgendwelche Gedanken oder andere Ablenkungen auftauchen, dann bemerke diese und hole Deine Aufmerksamkeit wieder zurück.

Fühle, wie Du Dich fühlst, und dann tauscht Euch kurz über Eure Erfahrung aus. Und wenn Ihr möchtet, dann wechselt die Rollen.

2) Bemerke eine Person und beobachte sie aus einiger Entfernung aufmerksam, ohne Sie dabei anzustarren. Richte einfach, so wie in der ersten Variante, Deine Aufmerksamkeit auf etwas, das Dich interessiert.

Wiederhole das mit mehreren Personen, und dann gehe dazu über, die ausgewählte Person als Ganzes zu betrachten.

Hinweis:

Bitte behalte auch das Folgende im Gedächtnis:

In der Begegnung mit einem anderen Menschen sei völlig anwesend - nicht nur mit deinem Körper, sondern auch und vor allem mit deiner Aufmerksamkeit. Das größte Geschenk, das Du Dir selbst und anderen machen kannst, ist deine ungeteilte Aufmerksamkeit.

Magic Touch of Reality

Und nun folgen einige Meditationen, die das Vorstehende weiter vertiefen; es gibt dabei eine Menge zu entdecken, daher nimm Dir ausreichend Zeit dafür.

Ein Gefühl der Existenz

Sage zu Dir selbst: „Ich existiere.“

Fühle, wie es sich anfühlt, zu existieren. Fühlen bedeutet, ohne jegliche Verstandestätigkeit mit etwas oder jemandem präsent und gegenwärtig zu sein; bedeutet, 'es' zu sein. (Das Tao nimmt wahr, indem es zum Wahrgenommenen wird).

Lass also Deinen Verstand – deine Denktätigkeit, deine Vorstellungskraft und Dein Erinnerungsvermögen – eine Pause machen. Du kannst ihn später gerne wieder anschalten. Doch für die nächsten Minuten lass Deinen Verstand pausieren. Und **fühle**, wie es sich anfühlt, zu existieren.

Entspanne Dich, lass Deinen Atem mühelos fließen und **fühle Dein Sein**.

Präsenz des KörperSeins (1)

Fühle Deinen Körperinnenraum. Im Sitzen oder Liegen (dabei bitte nicht einschlafen!) fühle Deinen Körper von innen. Beginne bei Deinen Fußzehen und fühle Dich langsam und Schritt für Schritt nach oben, bis Du bei deiner Schädeldecke angekommen bist. Dann fühle Deinen Körperinnenraum als Ganzes.

Präsenz des KörperSeins (2)

Fühle Deinen Körper von außen. Wieder beginne bei den Fußzehen und fühle Dich nach oben, gewinne dabei einen Eindruck davon, wie sich Dein Körper von außen anfühlt.

Präsenz des KörperSeins (3)

Fühle Deinen Körper zugleich von innen und außen und bemerke, wie sich die Grenzen allmählich auflösen. Genieße!

Magic Touch of Reality

Die Schwingtür des "Ich"

Entspanne Dich, nimm ein paar tiefe Atemzüge und komme innerlich zur Ruhe. Dann lies das nachfolgende Zitat von Shunryu Suzuki:

"Wenn wir Zazen praktizieren, folgt unser Geist immer unserem Atem. Wenn wir einatmen, tritt die Luft in die innere Welt; wenn wir ausatmen, geht die Luft in die äußere Welt. Die innere Welt ist ohne Grenzen und auch die äußere Welt ist ohne Grenzen.

Wir sagen "innere Welt" oder "äußere Welt", aber in Wirklichkeit gibt es einfach nur eine ganze Welt. In dieser grenzenlosen Welt ist unsere Kehle wie eine Schwingtür. Die Luft kommt herein und geht hinaus, wie jemand, der durch eine Schwingtür tritt.

Wenn ihr denkt "Ich atme", ist dieses "Ich" ein Zusatz. Es gibt niemanden, der "ich" sagen könnte. Was wir "Ich" nennen, ist nur eine Schwingtür, die sich bewegt, wenn wir einatmen und ausatmen. Sie bewegt sich einfach, das ist alles. Wenn euer Geist rein und ruhig genug ist, nur dieser Bewegung zu folgen, ist nichts da: kein "ich", keine Welt, weder Geist noch Körper; nichts als eine Schwingtür."

Mache nun die folgende Atemmeditation:

Atme ein und sage dabei zu Dir selbst "ein", und beim Ausatmen sage zu Dir selbst "aus". Stelle Dir das, was Du als Dein "Ich" betrachtetest, als eine Schwingtür vor, durch die hindurch der Atem vor und zurück fließt. Du kannst Dir auch vorstellen, dass sich hinter Dir nichts außer der Unendlichkeit befindet und Dich mehr und mehr in diese Unendlichkeit hinein entspannen. Lass Deine Gedanken immer mehr zur Ruhe kommen, entspanne Dich, lass den Atem vor und zurück fließen, genieße ...

Das Gefühl für die eigene Präsenz erweitern

Finde einen ruhigen Platz und komme innerlich zur Ruhe. Dann führe mit den nächsten 10 Atemzügen die folgende Atemmeditation durch:

Beim Einatmen sage zu Dir selbst:

"Ich ..."

und beim Ausatmen sage zu Dir:

"... bin."

Magic Touch of Reality

Variation

Verbinde die Atemmeditation mit den drei Schritten der **Präsenz des Körperseins**, d.h. Du führst die Atemmeditation einmal vom Körperinnenraum her durch, dann indem Du den Körper von außen betrachtest, und abschließend mit allmählich sich auflösenden Grenzen.

Ich bin = Nichts tun = Alles sein

*"Die Liebe lehrt mich,
das ich Alles bin.
Die Weisheit lehrt mich,
das ich Nichts bin.
Dazwischen verläuft mein Leben."*

- Sri Nisargadatta Maharaj

Aus zwei mach Eins

Nimm Dir einen Augenblick Zeit, komme mit ein paar tiefen Atemzügen zur Ruhe und denke über die folgende Aussage des Zenmeisters Ikkyu nach:

„Du, Ich – wenn ich nachdenke, wirklich darüber nachdenke, sind dasselbe.“

Variationen:

1. Mache einen Spaziergang und halte die Essenz dieses Satzes in Deinem Bewusstsein.
2. Führe ein Gespräch mit jemand anderem und halte die Essenz dieses Satzes in Deinem Bewusstsein.
3. Mach was Du willst und halte die Essenz dieses Satzes in Deinem Bewusstsein.

Magic Touch of Reality

Präsenz berührt Präsenz (Magic Touch of Reality)

Werde Dir (mit Hilfe einer der obigen Übungen) Deiner Präsenz bewusst. Nimm in Deiner Umgebung ein anderes lebendes Wesen (Pflanze, Tier, Mensch) in seiner Präsenz wahr.

Erlaube, dass Deine Präsenz diese Präsenz des anderen Wesens berührt.

Erlaube, dass Deine Präsenz von der Präsenz des anderen Wesens berührt wird.

Werde Dir der gleichzeitigen Präsenz und gegenseitigen, einander berührenden und durchdringenden Bewusstheit gewahr.

Erlaube, dass sich diese gleichzeitige Präsenz in eine noch größere Präsenz ausdehnt. Bemerke, wer dies wahrnimmt.

Erinnere Dich:

Das Tao nimmt wahr, indem es zum Wahrgenommenen wird

„Es ist unsere Verantwortung, lieben zu lernen. Indem wir lernen, worin die Liebe und ihr Zweck eigentlich bestehen, durchbrechen wir die Mauern der Illusionen und gelangen in die wirkliche Welt, wo sich uns das große Geheimnis offenbart“

– Reshad Feild

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

Magic Touch of Reality

Willst Du Dir und anderen auf einer noch tieferen Ebene begegnen?

Dann erfahre in diesem SelbstCoaching-Workshop, wie Du Dich vorbehaltlos auf andere einlässt und Dich mit ihnen verbindest:

Verstehen und verstanden werden – die Kunst guter Kommunikation



<http://www.zenpower.de/die-kunst-guter-kommunikation>

Magic Touch of Reality

Kontakt / Impressum

Zenpower Workshop Magic Touch of Reality

Zenpower Trainings – Tools for Transformation

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

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

COPYRIGHT © 2016 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.