

Das Atisha-Prinzip



Weisheit und Strategie

Ein Übungs-Handbuch

Von Ralf Hiltmann

Das Atisha-Prinzip

Das Atisha-Prinzip

Ralf Hiltmann Training & Coaching

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

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

COPYRIGHT © 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.

Das Atisha-Prinzip

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

- Desmond Tutu

Inhaltsverzeichnis

Die Atisha-Strategie – ein Weg zu mehr Glück und Lebensgefühl.....	5
1. Absicht und Entschlossenheit.....	7
2. Achtsamkeit und Präsenz.....	8
3. Vertrautheit und Praxis.....	9
4. Ausrichtung und Beharrlichkeit.....	10
5. Austausch und Verbundenheit.....	12
Ein machtvoller Geist, oder: wie du deine innere Kraft zurückgewinnst.....	14
Zurück zum Ursprung, oder: wie du den Anfängergeist kultivierst.....	15
Den Anfängergeist kultivieren.....	15
Das Gesetz von Ursache und Wirkung.....	17
Übung – Mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung vertraut werden.....	18
Umgang mit begrenzenden Überzeugungen.....	19
Kontakt / Impressum.....	21

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

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

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

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

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

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

Das Atisha-Prinzip

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

Vorüberlegungen:

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

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

Das Atisha-Prinzip

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

1. Absicht und Entschlossenheit

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

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

Was ist deine Absicht?

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

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

Konkret:

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

2. Achtsamkeit und Präsenz

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

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

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

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

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

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

Tu, was zu tun ist!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Das Atisha-Prinzip

3. Vertrautheit und Praxis

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

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

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

Konkret:

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

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

4. Ausrichtung und Beharrlichkeit

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

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

Konkret:

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

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

Bleibe wachsam

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

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

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

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

Das Atisha-Prinzip

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

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

Schule dich in den drei Schwierigkeiten:

Und die drei Schwierigkeiten sind:

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

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

Wenn du also merkst, dass gerade deine bevorzugten Muster zum Vorschein kommen - und das kann alles sein, das dich von deiner Ausrichtung abbringt -, dann erkenne dies als erstes. Dann stoppe damit und halte inne. Tu irgendetwas anderes, das deine Routine unterbricht. Mache einen Spaziergang, tanze eine Runde, spiele mit deinen Kindern oder was immer dir gerade einfällt. Es gibt eine Menge Möglichkeiten, Deine verhaltensmäßigen Gewohnheiten zu unterbrechen – erlaube Dir, kreativ zu sein! :-)

(... und wenn Du so richtig feststeckst und allein nicht mehr weiter weißt: sprich mich an!)

5. Austausch und Verbundenheit

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

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

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

- Albert Einstein

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

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

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

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

- Ikkyu

Das Atisha-Prinzip

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

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

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

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

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

I

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

Und wenn Du Deinen Weg zur persönlichen Meisterschaft vertiefen willst, dann findest Du im **Personal Empowerment-Handbuch** eine Vielzahl an Möglichkeiten:

<http://www.ralhiltmann.com/personal-empowerment-handbuch>

Auf den folgenden Seiten findest Du einige Text-Auszüge und praktische Übungen aus dem Handbuch:

Ein machtvoller Geist, oder: wie du deine innere Kraft zurückgewinnst

Ein machtvoller Geist ist ein Geist, der sich mühelos anpasst und mit dem Strom des Lebens und der Ereignisse mitfließt. Erst aus dieser Widerstandslosigkeit heraus kannst Du Deine ganze Macht entfalten. Denn was Deine Macht für gewöhnlich gefangen hält, ist die Gewohnheit, Dich gegen alles und jeden zu wehren – auch wenn Dir dies meistens gar nicht bewusst ist.

Was den Geist schwächt, ist im Buddhismus als die drei Geistesgifte bekannt:

Begierde - Du wehrst Dich dagegen, bestimmte Dinge nicht zu haben;

Widerstand - Du wehrst Dich dagegen, bestimmte Dinge zu haben;

Ignoranz - Du wehrst Dich dagegen, Klarheit über bestimmte Dinge zu erlangen.

Begierde und *Widerstand* sind meistens noch ganz gut zu erkennen - wir leiden zwar daran, haben aber in der Regel mehr oder weniger gute Strategien entwickelt, um damit leben zu können. WIE wir damit leben, das steht auf einem anderen Blatt. Und unsere angeborene Macht geht dabei auf alle Fälle vor die Hunde.

Ignoranz hingegen ist meistens so subtil, dass wir sie nicht bemerken und nicht wahrhaben wollen. Wir verblöden allmählich und stumpfen innerlich ab, ohne es zu bemerken. Es ist wie in der Geschichte mit dem Frosch, der in kaltes Wasser gesteckt wird, das dann allmählich erhitzt und zum Kochen gebracht wird – durch die allmähliche Temperatursteigerung bemerkt der Frosch das zunächst gar nicht, bis es zu spät ist und er nicht mehr entfliehen kann. Und so ist es mit Ignoranz - wir geben vor, dass uns bestimmte Dinge gar nicht interessieren und erliegen damit aber einer gewaltigen Selbsttäuschung. Denn tatsächlich wollen wir bestimmte Dinge gar nicht klar sehen, weil wir die Konsequenzen fürchten. Wir glauben, mit manchen Sachen einfach nicht umgehen zu können und tun deshalb so, als sei es uns egal. Aus Angst vor Konfrontation gucken wir weg und werden absichtlich unbewusst.

"Normalerweise merken wir nicht, in welchem Ausmaß wir alle tief verstrickt sind in ein ungeheures Netzwerk von konditionierten Gedanken, Bildern, Annahmen, Vorurteilen und Überzeugungen, alle verbunden mit vielfältigen körperlichen Empfindungen und Reaktionen, die den ganzen Organismus beeinflussen.

Pausenlos nehmen wir uns selbst, einander und unsere "Welt" durch den Filter dieser konditionierten Bilder und Überzeugungen wahr, und wir verteidigen automatisch, was wir unter Wahrheit und Wirklichkeit zu verstehen glauben.

Das Atisha-Prinzip

Was ist Wahrheit?

Kann es ein Innehalten geben in diesem gewaltigen Strom konditionierten Denkens und Reagierens, ein stilles Nach-innen-Schauen und -Hören - ohne zu wissen, das vom Gewicht der Vergangenheit befreit, indem es ein Licht auf sie wirft?

Ohne Ja oder Nein zu antworten - können wir unmittelbar sehen?"

Kann es einfach still werden - ohne Wissen? Diese Stille, dieses reine Gewahrsein, voller Weisheit und Mitgefühl - ist das Gott von Augenblick zu Augenblick? Wer weiß? Woher kommt die Frage selber?

Das Wort, der Name ist nicht, was ist. Was ist, ist ohne Selbst. Es ist unfaßbar, undenkbar, ungeteilt. Warum dem, was ist, einen Namen geben?

- Toni Packer

Zurück zum Ursprung, oder: wie du den Anfängergeist kultivierst

Anstatt alle möglichen Überzeugungen und Konzepte ungeprüft zu übernehmen – wie wir es Zeit unseres Lebens getan und unseren Alltag entsprechend "abgenutzt" erfahren haben –, ist es ganz hilfreich, nichts einfach so glauben.

Die Idee, die dahinter steckt, ist eine Einstellung, die im Zen "Anfängergeist" genannt wird – eine Einstellung, die der Welt und den Dingen mit einem frischen, unverbrauchten und unvoreingenommenen Blick begegnet und das tut, was zu tun ist.

Den Anfängergeist kultivieren

Es gibt drei wertvolle Eigenschaften, die Dich auf dem Weg des Anfängers unterstützen können:

- 1) Zweifel
- 2) Vertrauen
- 3) Entschlossenheit

Das Atisha-Prinzip

Zweifel ist wichtig, um Dich nicht in festgefahrenen Überzeugungen und Konzepten erstarren zu lassen. Viel zu oft im Leben glauben wir, schon alles zu wissen, und wenn wir dann mal ehrlich und mutig hinschauen, erkennen wir, dass wir im Grunde genommen gar nichts wissen. Denn das, was wir zu wissen vorgeben, sind nicht mehr als unsere Ideen, Vorstellungen und Konzepte über die Welt - und die trennen uns von dem, was ist.

Lass es doch mal darauf ankommen und schaue noch etwas genauer hin; zweifele Deine lieb gewonnenen Vorstellungen darüber, wie die Dinge sind und zu sein haben, an. Frage Dich, wer Du bist, was Du brauchst, was Du hier zu tun hast und stelle Deine Antworten immer wieder in Frage, bis Du an einen Punkt absoluter Gewissheit kommst. Und dann stelle auch diesen noch in Frage, bis es um Dich herum ganz still wird. Aus dieser Stille heraus wirst Du intuitiv die Antworten erkennen, die Du bislang vergeblich gesucht hast.

Was es dazu braucht, ist eine ordentliche Portion Mut, gewürzt mit viel Offenheit, Neugier und Forscherdrang. Es geht nicht darum, eine kritische Einstellung allem und jedem gegenüber zu entwickeln oder den Zweifel zu mißbrauchen, um Dich herunterzumachen und in Selbstmitleid zu versinken ("... warum kann ich das bloß nicht?" oder: "... wie soll ich das bloß machen?"), sondern vielmehr eine offene und fragende Haltung einzunehmen. Denn das wird Dich dahin führen, dem Leben, wie es wirklich ist, immer mehr auf den Grund zu gehen - und das führt zu einem starken Vertrauen.

Vertrauen resultiert aus der intuitiven Gewissheit darüber, wie die Dinge wirklich sind; wenn Du hinter all die Vorstellungen, Konzepte, Rollen und Identitäten geschaut hast, wirst Du fühlen und erleben, dass Du tatsächlich mit allen und allem verbunden bist - Du fühlst dich geborgen im Sein. Und das macht es Dir leichter, immer wieder aufs Neue loszulassen und Dich auf das Abenteuer Leben einzulassen.

Zweifel und Vertrauen führen zu **Entschlossenheit**. Mit neugierig forschendem Zweifel und intuitiv gewachsenem Vertrauen bist Du nun viel eher bereit, den Herausforderungen des täglichen Lebens wirklich zu begegnen. Du weißt, wer Du wirklich bist und was Du wirklich willst, erkennst, was zu tun ist - und tust es einfach. Im Geiste des Anfängers :-)

Das Personal Empowerment-Handbuch bietet Dir eine Menge Gelegenheiten, die Ideen, Konzepte und Vorstellungen zu erforschen, die – bewusst und unbewusst – Dein Leben steuern. Im folgenden findest Du ein ausgesprochen machtvolles Konzept vor, das es Dir erlaubt, all diese Ideen und Überzeugungen von verschiedenen Standpunkten aus zu betrachten – das Gesetz von Ursache und Wirkung:

Das Atisha-Prinzip

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist in allen Weisheitstraditionen dieser Welt bekannt. Man könnte es auch das Gesetz von Handlung und Konsequenz nennen. Denn jede Handlung, die wir ausführen, erzeugt einen Energieimpuls, der uns gleiches wiedergibt.

Bestimmt kennst Du auch das Sprichwort: *"Was wir säen, das ernten wir."* Wenn Du also Glück und Erfolg ernten willst, mußt Du die entsprechenden Samen säen, d.h., die dafür notwendigen Entscheidungen treffen.

Zuvor allerdings mußt Du Dir bewusst machen, dass alles, was Du in diesem Augenblick erfährst, eine Folge früherer Entscheidungen ist – auch wenn Dir diese nicht (mehr) bewusst sind. D.h., Deine Erfahrungen beruhen stets auf Deinen inneren Einstellungen, Überzeugungen und Glaubensmustern, die Dich zu bestimmten Entscheidungen veranlassen.

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

Ein tibetisches Sprichwort sagt:

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

Anders ausgedrückt, erfährst Du Deine gegenwärtige Lebenssituation in Übereinstimmung mit dem, was Du früher einmal gedacht, gesagt oder getan hast, und Du wirst künftig das erfahren, was Du heute denkst, sagst und tust.

Übung – Mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung vertraut werden

Etwas ist in dem Maße möglich oder unmöglich, wie es mit dem übereinstimmt oder nicht übereinstimmt, was Du glaubst. Wobei hier ganz entscheidend ist, dass es um das geht, was Du tatsächlich glaubst und nicht um das, was Du gerne glauben würdest. Es hilft Dir in keinsten Weise vorzugeben, etwas Bestimmtes zu glauben, wenn Du tatsächlich etwas ganz anderes – und häufig Gegenteiliges oder Widersprüchliches – glaubst.

Das Atisha-Prinzip

Um dahin zu kommen, wo Du hin willst, mußt Du herausfinden, was Dich bisher davon abgehalten hat, tatsächlich dort hin zu gelangen. Daher lade ich Dich ein, in Deinem Alltag immer wieder auf begrenzende und behindernde Überzeugungen zu achten und diese zu notieren. Bei den folgenden Übungen geht es um Überzeugungen zu einigen ausgewählten Lebensbereichen. Du kannst sie selbstverständlich zu allen anderen Lebensbereichen und -themen machen, die für Dich von Bedeutung sind.

- Notiere alle Überzeugungen, die Du hast in bezug auf
 - dich selbst
 - Beziehungen
 - Arbeit
 - Erfolg
 - Finanzen
 - Fülle / Wohlstand
 - Lebenssinn / Lebenszweck
 - (...)

- Untersuche die folgende Frage in bezug auf jedes der obigen Themen und beantworte anschließend den Satzanfang, bis Dir nichts mehr einfällt:
 - Was bedeutet (Thema) für Dich?

 - (Thema) ist ...

- Wenn Du in einer bestimmten Situation etwas erfährst, das Du lieber nicht erfahren möchtest, frage Dich:
 - Welche Überzeugung könnte jemand haben, der so etwas erfährt, und schreibe alles auf, was Dir einfällt.

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

Umgang mit begrenzenden Überzeugungen

Was hat es mit diesen Überzeugungen überhaupt auf sich? Lass uns zunächst darauf einigen, unter dem Begriff "Überzeugungen" alles zusammenzufassen, was sich in Deinem Verstand abspielt, also all Deine Gedanken, Einstellungen, Vorannahmen, Urteile, Bewertungen, Glaubensmuster, kurz: sämtliche mentalen Prozesse. Dies alles so zusammenzufassen und auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen, macht es einfacher, damit umzugehen.

Dass Überzeugungen das Leben in irgendeiner Weise beeinflussen, ist Dir vielleicht nicht völlig neu. Wie gravierend dieser Einfluß ist, ist Dir jedoch möglicherweise nicht so ganz klar.

Und vielleicht siehst Du es ja auch ganz anders, daher lass uns das mal genauer betrachten:

Werden Deine Erfahrungen mit der Welt und dem Leben durch Deine Überzeugungen bestimmt, oder bildest Du Dir Deine Überzeugungen aufgrund der Erfahrungen, die Du machst?

Man könnte darüber sehr lange diskutieren, ohne zu einem vernünftigen Ergebnis zu kommen, und irgendwann kommt man dann zu der Frage, ob zuerst das Ei oder die Henne da war. Diese Weise, an das Thema heranzugehen, ist jedoch müßig, denn es bringt Dich nicht weiter.

Frage Dich doch lieber einmal, was Dir mehr persönliche Macht und mehr Handlungsspielraum gibt.

Wenn Du Deine Überzeugungen aufgrund Deiner Erfahrungen bildest, Dir die Ereignisse also mehr oder weniger zustoßen, hast Du keine große Wahl und bist in der Opferrolle.

Wenn Du jedoch von der Annahme/Hypothese ausgehst, dass Du aufgrund Deiner Überzeugungen bestimmte Erfahrungen machst, und wenn Du weiter davon ausgehst, dass Du Dich für bestimmte Überzeugungen entscheiden sowie sie ändern und beseitigen kannst – wie sieht das Leben von diesem Standpunkt aus? Ist es nicht so, dass Du in diesem Fall mehr Kontrolle über Dein Leben hast?

(Solltest Du gerne Deine eingefleischte Einstellung behalten wollen, dass Du Deine Überzeugungen aufgrund Deiner Erfahrungen mit der Welt bildest, dann fühl' Dich frei, dies zu tun. Für diesen Fall möchte ich Dich gerne einladen, für die Dauer der Übungen

Das Atisha-Prinzip

einfach mal spaßeshalber mit der Arbeitshypothese zu spielen, von der wir hier ausgehen. Ich weiß, dass ich damit an so manchem lieb gewonnenen Weltbild rüttele – wenn Du daher Fragen dazu hast, setze Dich mit mir in Verbindung)

Die Frage, warum Du nun bestimmte Überzeugungen hast und wo diese her kommen, ist ebenso müßig wie die Frage, was zuerst da war. Hilfreicher ist es, zu erkennen und anzuerkennen, was jetzt da ist und dann eine Entscheidung zu treffen – nämlich die, ob Du es behalten willst oder nicht.

Und vielleicht wirft diese Sicht des Lebens ein ganz neues Licht auf bestimmte, immer wieder kehrende Ereignisse in Deinem Leben, die Du nicht unbedingt bevorzugst.

Im **[Personal Empowerment-Handbuch](#)** lernst Du viele Möglichkeiten kennen, mit begrenzenden Überzeugungen umzugehen! Erlange Meisterschaft durch innere Freiheit und erfahre, wie du das Geheimnis authentischen Erfolgs entschlüsselst!



<http://www.ralfhiltmann.com/personal-empowerment-handbuch>

Kontakt / Impressum

Das Atisha-Prinzip

Ralf Hiltmann Training & Coaching

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

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

COPYRIGHT © 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.