

# *Du und deine **Ein**zigartigkeit*



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

*Mind**tactics** Workshop*

**Von Ralf Hiltmann**

## *Du und deine Einzigartigkeit*

### ***Mindtactics* Workshop Du und deine Einzigartigkeit**

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](mailto:kontakt@ralfhiltmann.com) · Web [www.ralfhiltmann.com](http://www.ralfhiltmann.com)

## *Du und deine Einzigartigkeit*

## *Du und deine Einzigartigkeit*

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

*(Sri Nisargadatta Maharaj)*

## *Du und deine Einzigartigkeit*

### ***Wer bin ich?***

Wer ist das, der in diesem Augenblick diese Zeilen liest?

Meistens antworten wir auf diese Frage mit unserem Namen und/ oder mit der Wahrnehmung unseres Körpers. Und wer ist das, der in diesem Augenblick seinen Namen nennt, seinen Körper wahrnimmt?

Wenn Du dieses Spiel fortsetzt, wirst Du nach einer gewissen Zeit keine sinnvollen Antworten mehr finden und dennoch feststellen, dass da in Dir etwas einfach immer weiter wahrnimmt, unmittelbar, ohne die Notwendigkeit, Sinn oder Identität herzustellen.

Normalerweise mischt sich an einer beliebigen Stelle dieses Spiels Dein Verstand ein und entscheidet, ob Du das, was gerade geschieht, willst oder nicht. Du denkst darüber nach, fühlst, wie Du es schon so oft gefühlt hast. Damit hast Du Dich bereits von der unmittelbaren Wahrnehmung getrennt, tragen wieder Deinen Namen, Deine Identität.

#### **Identität und persönliche Wirklichkeit**

Unsere Identitäten sind starre Definitionen der Rollen, die wir im Leben mit mehr oder weniger Überzeugungskraft spielen. Wir definieren sowohl unser Selbstbild als auch das, was wir für wirklich halten sowie unsere Beziehung zur Wirklichkeit.

Die Gewohnheit, Identitäten anzunehmen, liegt darin begründet, dass sie uns Gefühle von Sicherheit und Orientierung im Leben geben. Der Preis, den wir dafür bezahlen, ist, dass wir unsere Optionen und kreativen Energien erheblich einschränken. Wir legen uns auf eine begrenzte und begrenzende Perspektive fest, um ein Gefühl von Sicherheit aufrechtzuerhalten.

#### **Die große Illusion**

In Indien werden seit Hunderten von Jahren Elefanten als Arbeitstiere abgerichtet. Ein kleiner Babyelefant wird mit einer schweren Eisenkette an einen großen Baum gebunden. Im Laufe der Zeit nehmen die Stärke der Kette und die Größe des Baumes immer mehr ab. Der ausgewachsene Elefant lässt sich mit einem dünnen Band an einem grünen Zweig festbinden, ohne dass er sich befreien würde.

Die im kleinen Elefanten entstandene Überzeugung "Ich bin gefangen" hat seine Wahrnehmung von sich selbst so geprägt, dass jeglicher Impuls, seine Freiheit wiederzuerlangen, verloren gegangen ist. Es kommt ihm gar nicht mehr in den Sinn, die Realität der Gefangenschaft zu überprüfen. Sie ist zu einer unumstößlichen Tatsache geworden.

## *Du und deine Einzigartigkeit*

### **Und tatsächlich?**

Könnte es sein, dass unser Bewusstsein ähnlichen Gesetzmäßigkeiten unterliegt? Dass wir von klein auf mit begrenzenden Vorstellungen aufgewachsen sind, die uns von unserem ursprünglichen Wesen trennen? So dass wir diese Überzeugungen und Vorstellungen jetzt als unumstößliche Realität erleben?

Wenn das stimmt, ist es dann verwunderlich, wenn wir auch heute als Erwachsene vor neuen Herausforderungen zurückschrecken und uns oft nicht trauen, "verwegene" Ziele zu verwirklichen?

Oder wenn wir gleiche oder ähnliche Situationen immer wieder erleben, egal wie oft wir uns vornehmen, es beim nächsten Mal anders zu machen?

### **Wie entsteht Wirklichkeit?**

Unsere Lebenserfahrung setzt sich zusammen aus sinnlicher Wahrnehmung und deren Interpretation. Diese emotionalen, mentalen und intuitiven Interpretationen basieren auf unseren Wertvorstellungen und bisherigen Erfahrungen, sowie auf deren Projektion in die Zukunft (Wünsche).

Diesen fortlaufenden inneren Prozess nennen wir Persönlichkeit. Da wir aber unsere Persönlichkeit als stabil erleben wollen, geben wir ihr eine feste Form und vermeiden dadurch sehr oft nicht nur Veränderungen, sondern auch eine sinnvolle Verarbeitung von Problemen. Das Festhalten führt zwangsläufig zu noch unangenehmeren Erlebnissen.

Wir verlieren nach und nach den Kontakt zu unserem ursprünglich freien Wesen und erleben uns statt dessen oft als Opfer.

### **Eine neue Dimension**

Von der Perspektive des unendlichen Gewahrseins her betrachtet, ist unser ursprüngliches Wesen frei und grenzenlos. Es beinhaltet die Möglichkeit, sich als Opfer zu fühlen, aber auch die Freiheit, für die eigene Wirklichkeit die Verantwortung zu übernehmen.

Von hier aus hast Du die Wahl, Dich auf ein bewusstes und selbstbestimmtes Leben auszurichten, in dem Du Deine Einzigartigkeit auf authentische Weise zum Ausdruck bringst.

Welche Wahl triffst Du?

## Du und deine Einzigartigkeit

### Innere Größe leben

Es gibt einen Menschen, der seine Einzigartigkeit auf unglaubliche und authentische Weise demonstriert hat, ein Mensch, vor dem ich einen sehr, sehr großen Respekt habe. Dieser Mensch hat ein Vierteljahrhundert in einem Gefängnis zugebracht, und nachdem er entlassen wurde, hat er seine Gefängniswärter umarmt. Kurz darauf wurde er zum Staatspräsidenten von Südafrika gewählt.

In seiner Antrittsrede sprach Nelson Mandela unter anderem die in der nachfolgenden Übung stehenden Worte, die als Zitat berühmt geworden sind. Ich lade Dich ein, Dich ein wenig mit diesem Zitat zu beschäftigen – es wird sich lohnen. Viel Spaß – und genieße ☺

### Übung – Ein Gefühl für die eigene innere Größe gewinnen

Bitte lies Dir in aller Ruhe und sehr aufmerksam das folgende Zitat von Marianne Williamson durch:

*"Unsere tiefste Angst ist nicht, daß wir der Sache nicht gewachsen sind. Unsere tiefste Angst ist, daß wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.*

*Wir fragen uns: ,Wer bin ich denn, daß ich leuchtend, hinreißend, begnadet und phantastisch sein darf?'*

*Wer bist Du denn, daß Du das nicht sein darfst?*

*Du bist ein Kind Gottes. Wenn Du Dich klein machst, dient das nicht der Welt. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn Du Dich einkringelst, damit andere um dich herum sich nicht verunsichert fühlen brauchen.*

*Du wurdest geboren, um die Ehre Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns – sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewußt den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart ohne unser Zutun andere befreien."*

(Zitiert von Nelson Mandela in seiner Antrittsrede nach der Wahl zum Staatspräsidenten von Südafrika)

## *Du und deine Einzigartigkeit*

Lass das Zitat einen Augenblick lang auf Dich wirken, und dann beantworte die folgenden Fragen:

- Wie fühlst Du Dich, nachdem Du das Zitat gelesen hast?
- Was empfindest Du in bezug auf Deine persönliche Macht?
- Was kannst Du tun, um Dein Licht heller leuchten zu lassen?

*„Sie können alles mit den Augen der Liebe sehen. Sie können sich bewusst machen, dass überall in Ihrer Umgebung Liebe stattfindet. Wenn Sie auf diese Weise leben, verschwindet der Nebel aus Ihrem Geist.*

*In Wahrheit gibt es keinen Grund zu leiden. Der einzige Grund, warum Sie leiden, besteht darin, dass Sie sich für das Leid entscheiden. Wenn Sie sich Ihr Leben näher anschauen, werden Sie viele Entschuldigungen für Ihr Leiden finden, einen guten Grund werden Sie jedoch vergeblich suchen. Das Gleiche gilt für den Zustand des Glücklichseins. Der einzige Grund, warum Sie glücklich sind, ist der, dass Sie sich entschieden haben, glücklich zu sein. Glücklichsein ist eine Entscheidung, und das Gleiche gilt für Leiden.*

*Es mag sein, dass wir dem Schicksal des Menschseins nicht entkommen können, doch haben wir eine Wahl: unser Dasein zu erleiden oder zu genießen. Zu leiden, oder zu lieben und glücklich zu sein. In der Hölle zu vegetieren, oder im Himmel auf Erden zu leben. Meine Wahl ist, im Himmel auf Erden zu leben. Was ist Ihre Wahl?“*

(Don Miguel Ruiz)



## *Du und deine Einzigartigkeit*

### **Übung – Absichtsvoll fühlen**

Erschaffe nacheinander für jeweils eine Minute die folgenden Gefühle:

- leuchtend
- hinreißend
- begnadet
- phantastisch
- frei
- ... (was Du willst)

Wähle den ersten Begriff aus und richte Deine Aufmerksamkeit darauf – fühle, wie es sich anfühlt, sich so zu fühlen.

Frage Dich: *"Wie fühlt es sich an, mich ... zu fühlen?"* oder: *"Wie fühlt es sich an, ... zu sein?"*

Mache dies mit einigen (oder auch allen) Begriffen für jeweils 20 - 30 Sekunden.

Hinweis:

Du kannst das Erschaffen der Gefühle mit Deinem Ein- und Ausatmen unterstützen.

- Richte Dich zu Deiner wahren Größe auf und sei dabei glücklich – wie fühlt sich das an?

### **➔ 3 TIPPS FÜR DEN ALLTAG:**

- Wie immer Du Dich auch gerade fühlen magst – akzeptiere es, nimm es an und fühle es. Im Taoismus gibt es den Ausspruch: "Embrace the tiger, return to the mountain" – Umarme den Tiger, kehre zum Berg zurück. Das bedeutet soviel wie, das Gefühl ganz in Dich aufzunehmen und so zu Deiner Mitte zurückzufinden.
- Wenn Du etwas erlebst, dass Du lieber nicht erleben möchtest, akzeptiere es als allererstes, und dann triff eine Wahl, was Du jetzt zu fühlen bevorzugen würdest. Und dann erschaffe dieses Gefühl absichtsvoll.
- Erkenne Deine Größe, Deine Macht, Deine Kraft und Dein Potenzial an – und dann finde Möglichkeiten (erschaffe welche), wie Du das angemessen zum Ausdruck bringst. Angemessen meint, im Einklang mit Deiner Umgebung 😊

## Du und deine Einzigartigkeit

### Übung – Mehr Präsenz entwickeln

Schaue dich ganz wach und bewusst in deiner Umgebung um und bemerke all die Dinge, die du zuvor nicht bemerkt hast. Sei völlig gegenwärtig und präsent.

Variation:

Stelle Dir vor, Du würdest mit den bzw. durch die Augen eines Babies schauen :-)

*„Können wir alle Vorstellungen, Konzepte und Theorien beiseite lassen und für uns selbst herausfinden, ob es etwas heiliges gibt – ich meine nicht das Wort, denn das Wort ist nicht das Eigentliche, die Beschreibung ist nicht das Beschriebene –, können wir sehen, ob es etwas Echtes, Wirkliches gibt, kein Phantasiegebilde, nichts Illusionäres, Eingebildetes, keinen Mythos, sondern eine Wirklichkeit, die niemals zerstört werden kann, eine ewige Wahrheit?“*

(Jiddu Krishnamurti)

### Übung – Das Gefühl für die eigene innere Größe 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."*

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

(Sri Nisargadatta Maharaj)

## *Du und deine Einzigartigkeit*

### **Echt sein – die pure Lust am Leben**

Wir sind nicht, was wir zu sein glauben; du bist nicht, was du zu sein glaubst. Und tief in dir weißt du das auch. All die Rollen, die du taguein, tagaus spielst, sind nicht mehr als eben das – Rollen. Masken und Vorstellungen, die du über das stülpest, das du in Wirklichkeit bist.

#### **Wie du dich vom Leben trennst**

Diese Rollen und Masken können nützlich und hilfreich sein oder aber auch behindernd und einschränkend, auf alle Fälle aber trennen sie dich von deinem wahren Wesen. Und wenn du nicht in der Lage bist, deine Rollen und Masken bewusst und absichtlich zu wählen, dann wirst du es auch nicht leicht haben, sie ganz nach Bedarf zu wechseln und loszulassen.

#### **Hier beginnt das selbstbestimmte Leben**

Deine Rollen und Masken zu wählen und sie nach Bedarf wieder loszulassen, ist für ein freies und selbstbestimmtes Leben unabdingbar - und die pure Lust am Leben, die unbändige Leidenschaft, die dein wahres Wesen ausmacht, verbirgt sich hinter all diesen Rollen.

#### **Jenseits des Rollenspiels – deine strahlende Präsenz**

Das Leben kann zutiefst erfüllend, lustvoll und befriedigend sein, voller Freude, Glück und Leidenschaft. Da, wo du mit allen Sinnen und über die Sinne hinaus mit dem gegenwärtigen Augenblick verschmilzt, kannst du dies erfahren, sei es im Alltag mit deinen Lieben und mit Freunden, sei es beim Geldverdienen und Karrieremachen, beim Putzen, Einkaufen, Wäsche waschen oder wo auch immer.

#### **In das Leben hinein entfalten**

Wenn du jenseits aller Rollen und Masken ganz wach und präsent bist mit dem, was gerade ist, entfaltet sich dein wahres Wesen in den gegenwärtigen Augenblick hinein. Und das ist es doch, wonach wir uns im Grunde unseres Herzens am meisten sehnen: echt sein – die pure Lust am Leben

*„Erleuchtung hat mit Wahrheit zu tun. Nicht damit, ein besserer oder fröhlicherer Mensch zu werden. Nichts mit persönlichem Wachstum oder spiritueller Entwicklung.“*

- Jed McKenna

## *Du und deine Einzigartigkeit*

### **Übung – Das Maskenspiel aufgeben**

1. Achte darauf, welche Rollen du den ganzen Tag über so einnimmst. Bemerke, ob dies automatisch, als Reaktion auf irgendetwas, oder bewusst und absichtlich geschieht. Entscheide dich hin und wieder, alle Rollen und Masken für einen Augenblick loszulassen.
2. Sei bei allem, das du tust, so präsent wie möglich; kehre mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder in den gegenwärtigen Augenblick zurück.
3. Fülle deinen Körper mit deinem Atem. Atme dabei so mühelos wie möglich und lasse deinen Atem in sämtliche Bereiche deines Körpers strömen.
4. Spüre deinen Körper als reine Energie. Sei diese Energie. Dann 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 :-)

#### ***WACH IM TRAUM***

*„Wenn transzendente Erfahrungen auf der „Leinwand“ des REINEN GEWAHRSEINS auftauchen, dann sei's drum. Tun sie es nicht, dann zerbrechen Sie sich nicht den Kopf. Es gibt Menschen, die solche Erfahrungen gehabt haben und immer noch suchen. Und es gibt Menschen, die niemals solche Erfahrungen gehabt haben und sich doch darüber im Klaren sind, was sie wirklich sind. Die menschliche Erfahrung ist ein sich ständig wandelndes Fließen, aber der klare Raum des REINEN GEWAHRSEINS, in dem dieses Fließen auftritt, wandelt sich nicht. (...)*

*Als Traumgestalt sind Sie eine vorübergehende Erscheinung, während Sie als der Träumende jenseits von Zeit und Raum sind. Wenn Sie zu dieser Erkenntnis erwachen, werden Sie sich ebenso wenig Sorgen um Ihre persönliche Geschichte machen wie um die Gestalt, als die Sie in Ihrem Traum erschienen sind.“*

- Leo Hartong

## *Du und deine Einzigartigkeit*

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](mailto:kontakt@ralfhiltmann.com)

**TIPP:** *Jede Minute sinnvoll und mit **Leichtigkeit** leben*

*Wie du aufhörst, dir selbst im Weg zu stehen und dein inneres Licht leuchten lässt.*



<http://www.onetao.eu/tao-meditations-training>

*Du und deine Einzigartigkeit*

## ***Kontakt / Impressum***

**Zenwerkstatt Workshop Du und deine Einzigartigkeit**

***Ralf Hiltmann Training & Coaching***

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

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

COPYRIGHT © 2014 by Ralf Hiltmann. Alle Rechte vorbehalten. Jede Art des Abdrucks oder der Veröffentlichung sowie jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Die Tipps sind als Anregungen gedacht und nach eigenem Ermessen und in eigenverantwortlicher Weise zu gebrauchen. Jegliche Haftung wird ausgeschlossen.