

Ralf Hillmann

„Spirituell auf deine Weise“

Spiritualität entdecken und Bewusstsein entwickeln:

Ein Bewusstseinstaining
zur Fokussierung
des eigenen Lebensglücks

Überarbeitete Neuauflage

LESEPROBE



Copyright © Ralf Hillmann
www.spirituell-auf-deine-weise.de
LebensSchritte Verlag
Zargleben 3A
29487 Luckau/Wendland

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung, der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten!

Umschlaggestaltung: ebokks, Braunschweig, www.ebokks.de
Druck und Bindung: Amazon Distribution GmbH, Leipzig
Umschlagmotiv: Tobias Schnotale, Ralf Hillmann

ISBN: **978-3-945494-01-1**

Dieser Titel ist auch als eBook erhältlich.

Hinweis zur Haftung

Die im Buch veröffentlichten Gedanken und Empfehlungen basieren auf den Erfahrungen des Autors und wurden intensiv erarbeitet und geprüft. Weder Autor noch Verlag können für in diesem Buch gemachte Angaben Gewähr übernehmen. Es bleibt in Ihrer alleiniger Verantwortung als Leser, als Leserin jede der gemachten Angaber Ihrer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen weisen wir ausdrücklich hin.

INHALTSVERZEICHNIS

Die Idee zu „Spirituell auf deine Weise“	11
------------------------------------------------	----

EINFÜHRUNG

Von festgefahrenen Strukturen zu neuen Chancen und Möglichkeiten	13
Als Kind war ich auf ganz natürliche Weise spirituell	16
Als nichts mehr ging, kehrte meine Spiritualität zu mir zurück	18
Wie von selbst kam ich auf meinen neuen Weg	27
Noch ein paar Worte bevor es losgeht	30
So arbeiten Sie mit „Spirituell auf deine Weise“	33
Der Glaube an eine übergeordnete Macht	35

TEIL 1

VERBINDEN-SENDEN-EMPFANGEN

Das Prinzip	36
Verbinden	
- In Kontakt mit der allumfassenden Kraft	36
Senden	
- Die allumfassende Kraft informieren	37
Empfangen	
- Die allumfassende Kraft fördert uns	38

Die Voraussetzung für eine Verbindung	38
Die Verbindung herstellen	39
So senden Sie	39
Empfangen	40
So empfangen Sie	41
Das Betrachten unterbewusst geformter Bilder und Gedanken	42
Verbinden, Senden und Empfangen - Störfaktoren ..	45
Wenn Sie ohne Verbindung leben	47
Wenn Sie ohne Eigenverantwortung leben	47
Innere Führung	48
Sich selbst vertrauen, anstatt Regeln zu befolgen	48

TEIL 2

EIN UNTERSTÜZENDES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN – VORBEREITUNG

Themen im Kontext „Bewusstsein und Spiritualität“	50
Die Themenfelder	51
Grundlegende menschliche Bedürfnisse	51
Interessen, Talente und Wünsche	55
Kreativität	55
Spiritualität und Intuition	56
Gesunder Menschenverstand: Vernunft	56

Täuschender Verstand: Scheinbare Vernunft	57
Unterbewusstsein	58
Liebe	61
Freiheit	63
Gelassenheit	64
Eigenverantwortung	65
Selbstbestimmung	67
Selbstüberwindung	68
Wertesysteme	69
Wahrheiten	71
Lügen	75
Gesundheit	79
Gesunde Ernährung	82
Gesunde Nahrungsmittel	83
Ungesunde Nahrungsmittel	84
Entspannung / Schlaf	84
Atmen	85
Bewegung / Ausdauer	86
Freizeit	88
Arbeit	89
Arbeitslosigkeit als Chance	91
Familie, Freunde und Kollegen – soziales Umfeld ...	93
Sexualität	95

Wenn wir das Leben auf später verschieben	98
Scham und Schuld	102
Kritik	103
Sorgen und Probleme	105
Das eigene Leben leben	107
Begeisterung / Leidenschaft / Gegenwart	108

EIN UNTERSTÜTZENDES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN – AUSARBEITUNG

Ihre persönlichen Aufzeichnungen	111
----------------------------------------	-----

Definieren von Überzeugungen, Meinungen, Wünschen und Zielen

Schriftliche Ausarbeitung	114
---------------------------------	-----

Vorbereitung spirituelles Bewusstseinstaining

Die Auswahl Ihrer persönlichen Ziele	166
Ihre zehn Basisziele	166
Zehn weitere Ziele	167
Ihre Interessen	167
Ihre Talente	168
Abheften der Arbeitsblätter	168
Verinnerlichung Ihrer Ziele, Interessen u. Talente	168

Empfehlung zum Trainingsablauf	170
Das Training aktualisieren	172
Das spirituelle Bewusstseinstaining kann beginnen .	172

TEIL 3

SPIRITUELLER ÜBUNGSTEIL

Einführung und Übungen	173
Spiritualität	173
Die schamanische Reise	174
Alles hat eine spezifische Bedeutung	181
Darauf einlassen und nicht daran zweifeln	182
Verstand und Spiritualität zusammen wirken lassen	184
Die innere Stimme hören	185
Der eigenen Spiritualität Raum geben und „Magisches“ entdecken	188
Öffnen Sie sich der eigenen Spiritualität	189
So öffnen Sie sich Ihrer Spiritualität	190
Auslösen von Synchronizität	196
Sieben spirituelle Übungen	197
Sieben Bewusstseinsübungen	209
Ein paar Worte zum Schluss	217
Dank	220

Die Idee zu „Spirituell auf deine Weise“

Schon in meiner Jugend- und frühen Erwachsenenzeit habe ich mich für das Thema „Gesundheit für Körper, Geist und Seele“ sehr interessiert. In der Regel las ich am Abend vor dem Zubettgehen in Büchern, die von Ernährung, Psychologie oder Selbsterfahrung handelten. Oft dienten diese als Ratgeber um sich selbst reflektieren oder verändern zu können. Auch ging es um das Definieren von beruflichen oder privaten Zielen. Viele dieser Werke waren äußerst spannend und aufschlussreich. Meist ging es darum, das angelesene Wissen und die gewonnen Erkenntnisse anschließend im Alltag umzusetzen. Das gestaltete sich jedoch sehr schwierig. Weil ich viel arbeitete, kam ich nur selten an den Punkt, an dem ich mir die Zeit nahm, das Gelesene wirklich zu beherrsigen. Freunden und Kollegen, die sich ebenfalls mit solchen Büchern beschäftigten, ging es oft genauso wie mir. Nach dem Lesen verschwanden die Ratgeber wieder in den Bücherregalen. Der Aha-Effekt und das beflügelnde Gefühl, das die Bücher vermittelten, verblassten im Alltagsgeschehen bald wieder. Entweder hatten wir kaum Zeit, uns mit den gewonnenen Erkenntnissen noch einmal auseinanderzusetzen oder die Ausarbeitung der jeweiligen Übungen war so aufwendig, dass wir nach einer Weile das Interesse daran verloren. Die Tatsache, dass es sich als schwierig erwies, an den jeweiligen Themen und Übungen dran zu bleiben, veranlasste mich schließlich, eine eigene Methode zur Verwirklichung meiner Ziele zu entwickeln. Erst als ich diese Systematik noch mit dem Element „Spiritualität“ verknüpfen konnte, hatte ich etwas gefunden, das es mir ermöglichte, für mich Wichtiges auf relativ einfache Art und Weise zu verinnerlichen und umzusetzen. Bei der Entwicklung von „Spirituell auf deine Weise“, legte ich daher besonderen Wert darauf, dass neue Erkenntnisse und gute Vorsätze nach dem Le-

sen nicht wieder in Vergessenheit geraten können. Das Ganze sollte obendrein auch noch unkompliziert sein, wenig Zeitaufwand erfordern und andere dazu ermutigen, Dinge zu verändern, die ihnen das Leben erschweren.

Empfehlung: Finden Sie, unabhängig von einer bestimmten Religion oder spirituellen Schule, über Ihre ganz persönlichen spirituellen Fähigkeiten, Ihren eigenen Weg und fangen Sie an, diesen zu leben. Auch ich fühle mich keiner speziellen Lehre zugehörig, aber ich bin fest davon überzeugt, dass es eine höher geordnete Macht im Universum gibt, der wir uns anvertrauen können. Aus eigener Erfahrung weiß ich um die Gefahr, körperlich und seelisch zu erkranken, wenn die Diskrepanz zwischen dem Leben, das wir führen möchten und jenem Leben, das wir tatsächlich führen, zu groß wird. Lassen Sie es erst gar nicht so weit kommen. Meiner Erfahrung nach sind unsere ganz persönlichen Eigenschaften, Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Ziele für unser Leben von größter Bedeutung und dazu da, erfüllt und gelebt zu werden. Allem was passiert, kann ein tieferer Sinn zugeordnet werden – auch negativen Ereignissen, die oft als Sprungbrett für Wachstum und Neues dienen können ...

WEITER IM BUCH

EINFÜHRUNG

Von festgefahrenen Strukturen zu neuen Chancen und Möglichkeiten

Vielleicht empfinden Sie Ihr Leben gerade ähnlich oder genauso, wie es mir selbst noch vor einiger Zeit vorkam: Sie funktionieren nur noch. Ihr Alltag wird davon bestimmt, zu arbeiten, sonstigen Verpflichtungen nachzu-

kommen und die Erwartungen anderer zu erfüllen. Es kommt Ihnen vor, als würden Sie Ihr Leben nicht nach eigenen Vorstellungen gestalten können, sondern als sei es von außen bestimmt. Dabei sehnen Sie sich nach Freizeit und Ruhe, vermissen Lebendigkeit und das Gefühl, sich wieder selbst zu spüren. Anstatt diesen Bedürfnissen nachzugehen, arbeiten Sie Ihre Aufgaben ab, in der Hoffnung, dadurch irgendwann an einem Punkt anzukommen, an dem Sie alles erledigt haben und wieder Zeit für sich finden. Aber wie sehr Sie sich auch anstrengen, irgendwie kommen Sie nie dort an. Kaum haben Sie ein Problem gelöst, taucht schon wieder ein neues auf. So möchten Sie die nächsten Jahre auf keinen Fall weitermachen!

Vielleicht sind Sie blockiert, weil Sie sich in Ihrer beruflichen Situation nicht mehr wohl fühlen. Eventuell gibt es zwischenmenschliche Beziehungen in denen Sie feststecken. Oder Sie fühlen sich in Ihrer Wohnung bzw. der Stadt, in der Sie leben, nicht mehr wohl. Möglicherweise sind es aber auch ganz andere Lebensumstände, die Ihr Leben erschweren und durch die Sie sich unwohl oder unmotiviert fühlen. Eigentlich würden Sie gerne etwas verändern, wissen aber nicht so recht, wie Sie das anstellen können. Sie schaffen es einfach nicht, sich entsprechend zu verhalten oder zu disziplinieren. Vielleicht haben Sie dazu schon – genau wie ich damals – verschiedene Bücher gelesen oder sogar ein Selbsthilfeseminar besucht? Meine Erfahrungen damit waren durchweg positiv. Ich erfuhr sehr viel über bestimmte Ursachen, blockierende Verhaltensmuster und andere sehr interessante psychologische Zusammenhänge. Alles diente dazu, mir über meine Wahrnehmung, mein Verhalten und mein Denken klar zu werden. Allerdings nützte mir das Wissen darüber, warum ich mich in bestimmten Situationen so und nicht anders

verhielt oder mich so oder so fühlte, nicht viel. Ich hatte meine Verhaltens- und Denkmuster so verinnerlicht, dass ich es nicht schaffte, mich wirklich zu verändern. Letztlich ist es mir dann später doch noch gelungen, mein Leben neu auszurichten, indem ich meine Bedürfnisse, Wünsche und Interessen ernst zu nehmen begann. Ich fing an, mich meiner Spiritualität zu öffnen, dem Leben zu vertrauen und mir mit Hilfe einer einfachen Technik darüber klar zu werden, was ich verändern oder erreichen wollte. So konnte ich nach und nach meine alten Verhaltens- und Denkmuster durch neue ersetzen. Indem ich den eigenen Zielen, Wünschen und Vorstellungen vom Leben in meinem Bewusstsein mehr Raum gab, konnte ich so meinen Chancen und Möglichkeiten überhaupt erst begegnen. Im Grunde war das gar nicht so schwierig. Es erforderte nur ein gewisses Maß an Geduld. Denn nur Schritt für Schritt kann sich Verhalten und Denken verändern!

Was im Hinblick auf den spirituellen Teil meiner Vorgehensweise eine große Rolle für mich spielte, war der Glaube an eine übergeordnete Macht, der ich vertrauen konnte. Eine Kraft, die – wie ich mir vorstelle – bewirkt haben musste, dass sich unsere Erde in all ihrer Vielfalt entwickeln konnte. Ohne eine schöpferische Kraft, die der Entstehung aller Materie und allen Lebens zu Grunde liegt, ist es für mich nicht vorstellbar, dass solch ein vielgestaltiger Kosmos hätte entstehen können. Alles hat seinen Sinn und alles wirkt zusammen. Als ich mir darüber klar wurde, konnte ich das, was ich bis dahin gelernt und an Lebenserfahrung gesammelt hatte, ganz neu zusammenfügen und ich verstand, welche Schlüsse ich aus meinem Wissen und meiner Vergangenheit zu ziehen hatte.

In den folgenden Kapiteln verdeutliche ich durch bestimmte Themen, über welche Vorgehensweisen und Einsichten ich es mit relativ geringem Aufwand geschafft habe, mich von alten Denk- und Verhaltensmustern zu lösen. Sie erfahren, wie es mir gelang, mich meinen Chancen und Möglichkeiten zu öffnen, um so meinen Bedürfnissen, Wünschen, Interessen und Zielen den Raum geben zu können, der ihnen entspricht. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass auch Sie Chancen und Möglichkeiten haben, die Ihnen zur Verwirklichung Ihrer Lebensträume und -ziele verhelfen können. Sie brauchen sich diesen nur zu öffnen. Das können Sie, indem Sie sich auf Ihre natürliche, spirituelle Wahrnehmungsfähigkeit einlassen und in den Fluss der natürlichen Gesetzmäßigkeit von Verbinden, Senden und Empfangen eintauchen. Was genau damit gemeint ist und wie Sie es schaffen können, Ihre spirituelle Seite zu entdecken sowie Ihre ureigenen Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Ziele zu verinnerlichen, sodass Veränderungen möglich werden, erfahren Sie mit „Spirituell auf deine Weise“. Dabei geht es nicht darum, welche Bücher Sie lesen sollen, welche Kurse oder Seminare hilfreich für Sie sein könnten oder für welche Religionen bzw. geistlichen Lehren Sie sich interessieren sollten. Entscheidend ist, dass Sie selbst für sich entdecken, was Sie interessiert und zu lernen, dem Leben zu vertrauen und dem zu begegnen, was ganz speziell für Sie von Bedeutung ist.

Im Idealfall werden Sie alles mit größter Aufmerksamkeit lesen, sich Ihre Gedanken zu den einzelnen Themen machen, Ihre Meinungen überdenken und Ihre Überzeugungen formulieren. Jedoch wird es Ihnen wahrscheinlich trotzdem nicht auf Anhieb gelingen, Ihre Angewohnheiten, Verhaltensmuster oder Ihr altes Denken komplett zu

verändern. Das können Sie vermutlich nur in kleinen Schritten erreichen. Mehr ist aber auch gar nicht nötig.

Dadurch, dass Sie sich Ihrer spirituellen Wahrnehmungsfähigkeit öffnen, wird es möglich, den eigenen Weg aus der Perspektive des Herzens heraus zu betrachten und ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, diesen mit Selbstachtung und Eigenverantwortung zu gehen. Das, was Ihnen wichtig ist, werden Sie relativ bald herausgefunden haben und im Laufe der nächsten Monate durch gezieltes Verinnerlichen ganz gezielt in Ihren Fokus nehmen können. Wie das geht, erfahren Sie in Kapitel 2, „Ein unterstützendes Bewusstsein entwickeln“. Sie werden vielleicht nicht all Ihre Ideale erreichen. Das spielt jedoch auch keine Rolle. Es geht nicht darum, alle Ideale zu erreichen, sondern sie zu kennen und ihnen Schritt für Schritt ein kleines Stückchen näher zu kommen. Denn das Näherkommen ist es, was uns mit Freude und Lebendigkeit erfüllt. Jeder kleine Schritt, den wir uns näher auf unsere Ideale und Ziele zubewegen, fühlt sich großartig an und gibt uns Kraft.

Als Kind war ich auf ganz natürliche Weise spirituell

Ich bin zwar evangelisch, jedoch wurde ich nicht wirklich religiös erzogen. Zur biblischen Geschichte fehlt mir jeglicher Bezug ...

WEITER IM BUCH

Als nichts mehr ging, kehrte meine Spiritualität zu mir zurück

Viele Jahre funktionierte ich in meinen Berufen als Angestellter einwandfrei. Vorgesetzte hatten schnell gemerkt, dass ich meine Aufgaben stets flink, gewissenhaft und mit

vollem Einsatz erledigte. Wenn es darum ging, zusätzliches Arbeitsaufkommen zu bewältigen, war schnell klar, wer sich ohne zu murren darum kümmern würde. Zwischen meinem 17. und 34. Lebensjahr habe ich permanent zu viel gearbeitet. In der wenigen Zeit, die für mich übrig blieb, kümmerte ich mich um den Haushalt und andere Verpflichtungen. Grob gesagt, hatte ich den Sonntag zur freien Verfügung. Und selbst der war ab dem späten Nachmittag schon wieder belagert von den Gedanken an Montag früh und den Rest der kommenden Woche ...

WEITER IM BUCH

Der mit dem enormen Arbeitsanfall verbundene Stress brachte mich an die Grenzen meiner Belastbarkeit. Mit ca. dreißig Jahren war ich an einem Punkt angekommen, an dem mir klar wurde, dass ich so nicht mehr länger durchhalten konnte. Aber da ich daran gewöhnt war, für andere zu funktionieren, war ich kaum dazu in der Lage, meinen eigenen Bedürfnissen in einem gesunden Maße Beachtung zu schenken. Ich hatte, so dachte ich zumindest, nur die Wahl zwischen diesem Job oder einem anderen, der auch nicht besser war. Warum also den Aufwand betreiben, mir eine andere Stelle zu suchen und unnötig Energie vergeuden?

Einerseits zu glauben, dass man nicht fähig ist, eine bessere Situation herbeizuführen und andererseits zu wissen, dass es so nicht weitergehen kann, ist eine fatale Angelegenheit. Ich dachte an nichts anderes, als daran, wie ich mich dort hinausmanövrieren könnte. Aber etwas Entsprechendes zu unternehmen, dazu fühlte ich mich nicht in der Lage. Ich wusste einfach nicht, was ich machen sollte. Weniger zu arbeiten, das war mein Wunsch. Am besten

in einem Job, der mir Spaß machte und der mich vielleicht nur halb so viel Zeit kostete, als die bisherigen ...

WEITER IM BUCH

Eineinhalb Jahre später wurde mir gekündigt. Der Grund dafür war unglaublich und die Vorwürfe verletzten mich sehr. Mir wurde unterstellt ...

WEITER IM BUCH

Es war das Furchtbarste, was mir bis dahin überhaupt passiert war und es fühlte sich an, als würde mir der Boden unter den Füßen weggerissen. Kurzzeitig nahm ich deswegen sogar psychologische Hilfe in Anspruch ...

WEITER IM BUCH

So hart mir dieser Vorfall damals auch vorgekommen ist, einige Zeit später erkannte ich, dass es im Grunde das Beste war, was mir passieren konnte! Schließlich wollte ich aus dem Einzelhandel aussteigen und ohne diesen Vorfall hätte ich das vermutlich nie geschafft.

Durch diese von außen herbeigeführte Veränderung, kam eine ganze Folge weiterer Veränderungen in Gang. Das, wovor ich immer Angst gehabt hatte, nämlich ohne Arbeit bald meine Miete und andere Dinge nicht mehr bezahlen zu können und alles zu verlieren, trat überhaupt nicht ein. Ich kam endlich zu mir und konnte über mein Leben in Ruhe nachdenken. Ich verdiente mir mit einer leichten Callcenter-Tätigkeit etwas zum Arbeitslosengeld dazu und konnte wieder lernen, Freizeit zu gestalten. Das war an-

fangs gar nicht so einfach, denn durch das jahrelange Funktionieren in meinen zeitaufwändigen Jobs hatte ich es komplett verlernt, freie Zeit sinnvoll mit Leben zu füllen ...

WEITER IM BUCH

Noch ein paar Worte bevor es losgeht

Es handelt sich bei „Spirituell auf deine Weise“ nicht um etwas, das Sie schnell einmal durchlesen und einfach so für sich übernehmen bzw. anwenden können. Zu allem, was Sie hier lesen, werden Sie aufgefordert, sich eigene Gedanken zu machen und eigene Entscheidungen zu treffen. Es geht also nicht darum, das Gelesene einfach so zu übernehmen. Vielmehr möchte ich Sie bitten, für sich selbst zu überprüfen, ob Sie mit dem, was Sie gelesen haben, etwas anfangen können. Ob Sie damit einverstanden sind oder manche Dinge vielleicht teilweise oder komplett anders sehen. Vielleicht würden Sie manches ganz anders ausdrücken oder noch Ergänzungen hinzufügen. Wichtig ist, dass Sie sich Ihre eigene Meinung bilden und Ihren eigenen Weg gehen. Dass jeder sein eigenes Leben, seinen eigenen Lebenssinn und seine eigene Lebensberechtigung mit unterschiedlichen Bedürfnissen, Talenten und Vorstellungen hat, sollten wir verstehen und uns gegenseitig zugestehen.

Wenn Ihnen „Spirituell auf deine Weise“ bestmöglich nützlich sein soll, ist eines als Grundvoraussetzung von größter Wichtigkeit: Der Glaube an eine höhere Macht. Ob Sie nun zutiefst von deren Existenz überzeugt sind oder ob Sie es zumindest nicht ausschließen, dass es sie geben könnte, spielt im Grunde keine Rolle. Aber auch dann, wenn Sie zu den Menschen gehören, die an gar nichts glauben, mag dieses Buch Ihnen sicher noch den

einen oder anderen Denkanstoß geben, der Sie auf Ihrem Weg weiterbringt!

Sie erfahren, worüber ich mir klar werden musste und wie ich es dadurch schaffen konnte, auf meinen eigenen Weg zu kommen. Für einige meiner Erklärungen und Erfahrungen gibt es keine wissenschaftlichen Belege oder Nachweise. Ich habe weder Psychologie studiert noch eine spezielle spirituelle Ausbildung absolviert. Das, was ich Ihnen mitteilen möchte, formuliere ich in einfachen Worten, als jemand, der sich seiner eigenen spirituellen Wahrnehmung öffnete, dadurch seinen Chancen und Möglichkeiten begegnete und davon überzeugt ist, dass Sie es auf diese Weise auch schaffen können, sich selbst und Ihren Zielen näher zu kommen.

Ich wünsche Ihnen und mir, dass Sie von meinen Ausführungen berührt werden, sich öffnen und anfangen können, erste Schritte auf dem Weg in ein neues spannendes und selbstbestimmtes Leben voller Möglichkeiten und Veränderungen zu gehen ...

WEITER IM BUCH

TEIL 2

EIN UNTERSTÜTZENDES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN – VORBEREITUNG

Themen im Kontext „Bewusstsein und Spiritualität“

Auf den folgenden Seiten möchte ich Sie anregen, über bestimmte Themen nachzudenken. Im Sinne des Verbinden-Senden-Empfangen-Prinzips spielen sie eine besondere Rolle. Für mein eigenes Bewusstseinstraining und somit für mich ganz persönlich, war es sehr wichtig, über diese

Themen zu reflektieren. Letztlich führte dies dazu, dass ich mich verändern und auf dem Weg zu mir selbst weiterkommen konnte. Zu allen aufgeführten Themen gibt es sicher eine Vielzahl an Fachbüchern, teilweise mit wissenschaftlichem Hintergrund. Es ist jedoch nicht nötig, tief in diese Fachgebiete einzusteigen. Daher habe ich sie auch nur mit einfachen Worten, nach eigenem Verständnis und Empfinden kurz aufgegriffen. Sie müssen nicht zu einer Fachkraft für all diese Themenfelder werden, um sich dazu eigene Gedanken machen zu können. Mir geht es an dieser Stelle nur darum, dass Sie prüfen können, welche Themen speziell für Sie relevant sind. Vieles wird Ihnen bestimmt schon bekannt sein. Einiges vielleicht aber auch nicht. Voraussichtlich werden Sie nicht alles genauso sehen wie ich. Wahrscheinlich werden Ihnen einige Passagen sehr gut tun. Andere lösen vielleicht eher innere Widerstände aus. Sie wissen ja bereits, dass es nicht darum geht, die Dinge genauso zu sehen wie ich. Entscheidend ist, zu den Dingen eine eigene Meinung und Haltung zu entwickeln ...

WEITER IM BUCH

DIE THEMENFELDER

Ein Themenbeispiel:

Täuschender Verstand: Scheinbare Vernunft

Eine große Gefahr für unseren Selbstfindungsprozess und ein echter Virus für das Verbinden-Senden-Empfangen-Prinzip stellt die, wie ich Sie nenne, Scheinvernunft (scheinbare Vernunft) dar. Als Stimme der Vernunft getarnt, schleicht sie sich ständig in unser Denken ein. Das ist ihr gemeiner Trick: Immer dann, wenn wir unsere Vernunft gebrauchen wollen, drängt sie sich, ohne dass wir es merken, an deren Stelle. „Tue dies nicht, tue das nicht.

Dafür bist du schon zu alt und hierfür viel zu dumm. Dies ist zu riskant und das zu gefährlich. Damit machst du dich lächerlich und hiermit wirst du keinen Erfolg haben“. Viele demotivierende Einwände entspringen dieser scheinbaren Vernunft. Tatsächlich treffen wir dann keine vernünftige, sondern nur eine ängstliche, unsichere oder mutlose Entscheidung! Denn im Gegensatz zu unserer Vernunft, die sachverständig zwischen dem vermittelt, was nötig ist und dem was wir uns wünschen, ist die Scheinvernunft eine Verschwörung aus Ängsten, Sorgen und übertriebenem Sicherheitsbedürfnis. Sie lässt keinen Platz, um etwas auszuprobieren. Sie engt uns ein, lässt uns zögern oder aufgeben. Ihretwegen trauen wir uns nichts zu, leben nicht im Jetzt, sondern in der Vergangenheit oder Zukunft. Wir verharren in unliebsamen Situationen und geben der Veränderung keine Chance. Das Verbinden-Senden-Empfangen-Prinzip wird lahm gelegt.

Um Scheinvernunft von wirklicher Vernunft unterscheiden zu lernen, sollten Sie künftig sehr genau untersuchen, vor welchem Hintergrund Sie Ihre Entscheidungen treffen. Schauen Sie genau hin! Haben Sie Ihre Entscheidung nach Ihrem Gefühl mit gesundem Menschenverstand getroffen oder eher aus übertriebener Vorsicht? Wenn Sie verinnerlicht haben, dass es neben Ihrer Vernunft auch noch etwas anderes gibt, das sich nur als Vernunft ausgibt, sind Sie vielleicht schon bald in der Lage, zwischen beidem unterscheiden zu können. Dies muss nicht heißen, dass Entscheidungen, die mit Vernunft getroffen werden, immer richtig sind. Auch Entscheidungen, die mit Scheinvernunft getroffen werden, sind nicht immer falsch. Nur bedeuten vernünftige Entscheidungen immer, dass man sich auf dem eigenen Weg befindet. Nur scheinbar ver-

nünftige Entscheidungen lassen Sie von diesem Weg abkommen ...

WEITER IM BUCH

EIN UNTERSTÜZENDES BEWUSSTSEIN ENTWICKELN – AUSARBEITUNG

Ihre persönlichen Aufzeichnungen

Nachdem Sie nun den ersten Abschnitt des 2. Teils gelesen und gedanklich reflektiert haben, können Sie nun mit dem praktischen Teil beginnen. Damit Sie das Bewusstseinstaining individuell zusammenstellen können, ist es wichtig, dass Sie die folgenden Seiten schriftlich ausarbeiten. Auch, wenn es auf den ersten Blick so scheint, als würde das einen erheblichen Arbeits- und Zeitaufwand erfordern, ist es in Wirklichkeit ganz einfach. Das Training selbst ist dann nur noch ein Kinderspiel. Außerdem tut es gut, denn es macht Mut, spendet Kraft und lässt Ihr Selbstvertrauen sowie Ihre Selbstwirksamkeit wachsen.

Als ich damals mit der Entwicklung von „Spirituell auf deine Weise“ beschäftigt war, kamen mir immer wieder Hindernisse in den Weg, die mein Vorhaben erschwerten oder sogar in Frage stellten. Ich freute mich dann jedes Mal auf mein Bewusstseinstaining, denn ich wusste, dass die Welt danach gleich wieder besser aussehen würde.

Alle Themenfelder, die Sie im zweiten Teil bereits kennengelernt haben, werden nun noch einmal auftauchen. Diesmal werden Sie dazu aufgefordert zu jedem Thema einige Fragen zu beantworten. Zusätzlich werden Sie immer wieder danach gefragt, wie zufrieden Sie mit Ihren Antworten bzw. Ergebnissen sind. Dabei können Sie sich

ein klares Bild darüber verschaffen, welche Themen für Sie die größte Bedeutung haben. Damit Sie später Ihre persönlichen Aufzeichnungen sortieren können, empfehle ich Ihnen die Antworten direkt im Buch einzutragen. Sie können auch alles auf separaten Schreibblättern notieren, das ist meiner Ansicht nach jedoch viel umständlicher und zeitaufwändiger ...

WEITER IM BUCH

Mit Hilfe des 3. Teils von „Spirituell auf deine Weise“, der Ihnen die Entdeckung der eigenen Spiritualität ermöglichen soll, und Ihren Aufzeichnungen aus Teil 2, schaffen Sie sich mit nur wenig Zeitaufwand ein auf Ihre Bedürfnisse, Vorstellungen und Überzeugungen fokussiertes Bewusstsein, mit dem es Ihnen vielleicht sogar schon nach sehr kurzer Zeit möglich sein wird, ersten Chancen und Möglichkeiten zu begegnen ...

WEITER IM BUCH

TEIL 3 SPIRITUELLER ÜBUNGSTEIL

Einführung und Übungen

Spiritualität

Was ist eigentlich Spiritualität? Sucht man im Internet oder in verschiedenen Wörterbüchern nach der Bedeutung dieses Wortes, so stellt man fest, dass es dafür keine einheitliche Erklärung gibt.

Für mich ist die Definition jedoch ganz klar: Spiritualität ist für mich das, was das Leben und alles andere auf unserer Erde und im Universum miteinander verbindet und zusammenwirken lässt.

Durch unseren Glauben und eine offene Geisteshaltung ist es uns möglich, mit dieser allumfassenden Kraft, die man auch als Intelligenz des Universums bezeichnen könnte, in Verbindung zu kommen. Spiritualität macht es uns möglich, für unser Leben Antworten zu finden, die uns auf unserem persönlichen Weg weiterbringen. Durch sie nehmen wir Dinge wahr, die über unser Sehen und Hören nicht direkt erreicht werden können. Sie ist das Licht, das immer dann leuchtet, wenn man denkt, es geht nicht mehr weiter. Der Schlüssel in die Freiheit; die unerwartete Lösung; das Elixier unserer Träume; die „Magie“ des Lebens; der Weg zu uns selbst.

Wenn Sie der spirituellen Seite in Ihrem Bewusstsein also noch mehr Raum verschaffen möchten, widmen Sie sich abschließend dem dritten und letzten Teil von „Spirituell auf deine Weise“. So können Sie sich diesbezüglich noch weiter öffnen und Ihre Wahrnehmung erweitern ...

WEITER IM BUCH

SIEBEN SPIRITUELLE ÜBUNGEN

Übungsbeispiel:

Übung 1 - Die spirituelle Wanderung

Als etwas ganz Wunderbares erlebe ich die spirituelle Wanderung bzw. den spirituellen Spaziergang. Treffen Sie sich dazu z.B. mit Freunden, mit denen Sie in den Wald oder an einen anderen schönen Ort in der Natur gehen.

Sie können diesen Ausflug auch allein durchführen, jedoch ist es in der Gruppe eine noch viel intensivere Erfahrung. Verabreden Sie mit allen Teilnehmenden vorab folgende Punkte:

- Ab dem Zeitpunkt, an dem der Ausflug beginnt, wird nicht mehr gesprochen. Es ist also absolutes Schweigen angesagt.
- Der Spaziergang oder die Wanderung soll in einem ruhigen Tempo mit einer entspannten Geisteshaltung durchgeführt werden.
- Alle Sorgen und Probleme werden zu Beginn verabschiedet und nicht mit auf den Weg genommen.
- Jeder für sich hat die Aufgabe, die Umgebung wahrzunehmen.
- Es geht nur um die Umgebung. Um Farben, Formen, Töne, Laute, Gerüche, Pflanzen, Tiere, Wind, Licht und Schatten.
- Es geht darum, mit allen Sinnen die Natur wahrzunehmen. Über eine Farbe zu staunen; in einem Duft zu schwelgen; einer Vogelstimme oder dem Wind zu lauschen; ein Tier zu beobachten oder einen Stein oder Baumstamm zu berühren.
- Bleiben Sie in Ihrer Aufmerksamkeit für die Dinge, die Sie umgeben. Schauen und hören Sie hin.
- Riechen und fühlen Sie, was Sie umgibt.
- Lassen Sie in Ihrem Bewusstsein den Gedanken zu, dass Sie selbst ein Teil dieser wunderbaren Natur sind und mit allem in Verbindung stehen.
- Außerdem geht es auch darum, etwas wahrzunehmen, was Sie nicht direkt sehen, hören, riechen, schmecken oder fühlen können. Lesen Sie zwischen den Zeilen. Vielleicht stellen Sie einem Baum, einem Stein, einer

Blume oder einem See zu einer bestimmten Angelegenheit eine Frage. Achten Sie darauf, welche Ideen, Gedanken oder Antworten sich in Ihrem Bewusstsein einstellen.

- Störende Gedanken verabschieden Sie bitte gleich wieder.
- Wenn Sie etwas ganz besonders schön oder beeindruckend finden und einen anderen Teilnehmer darauf aufmerksam machen möchten, sprechen Sie ihn deswegen nicht an. Deuten Sie ihm mit einer Handbewegung vorsichtig an, was Sie ihm zeigen möchten. Stauen Sie für eine Weile gemeinsam.

Erst wenn der Spaziergang beendet ist, können sich alle über die erlebten Eindrücke unterhalten:

- Sprechen Sie darüber, wie sich dieser Ausflug von einem normalen Spaziergang unterschieden hat!
- Wie fühlte er sich an?
- Konnten Sie dabei eine gewisse „Magie“ verspüren?
- Konnten Sie etwas Außergewöhnliches wahrnehmen?

WEITER IM BUCH

SIEBEN BEWUSSTSEINSÜBUNGEN

Die folgenden Übungen können zu jeder Zeit und nahezu überall durchgeführt werden. Die Übungen bestehen jeweils aus den Schritten 1 bis 7. Die Schritte 1, 2, 3, 4, 6 und 7 sind bei jeder Übung gleich. Schritt 5 beinhaltet das jeweilige Übungsthema, welches bei jeder einzelnen Übung ein anderes ist. Wenn Sie die Übungen also ein paar Mal ausprobiert haben, werden Sie die einleitenden und beglei-

tenden Schritte bald auswendig beherrschen. Sie brauchen sich dann immer nur noch auf Schritt 5 zu konzentrieren.

Anmerkung: Bei den folgenden Übungen spielen zwei Berührungspunkte eine entscheidende Rolle. Zum einen der Berührungspunkt „Erde“, den Sie mit Ihren Füßen berühren, dieser beinhaltet die gesamte geistig-energetische Information des „Innen“ (Das Innen der Erde sowie das Innen von uns Menschen und allem irdischen Leben). Und zum anderen der Berührungspunkt „Himmel“, den Sie mit Ihrem hocherhobenen Haupt berühren, dieser beinhaltet die gesamte geistig-energetische Information des „Außen“ (Das Außen ist der umgebende Raum/das Universum). Bei den Übungen geht es darum, den inneren Kosmos mit dem äußeren zu verbinden und dadurch die Informationen in Fluss/in Austausch zu bringen!

Übungsbeispiel:

Übung 2 – Selbstliebe entwickeln/stärken

1. Sitzen Sie ruhig!
2. Stellen Sie beide Füße vollständig auf dem Boden ab! (Berührungspunkt Erde/Kosmos innen)
3. Sitzen Sie aufrecht und halten Sie Ihren Kopf hocherhoben! (Berührungspunkt Himmel/Kosmos außen)
4. Werden Sie sich kurz beider Berührungspunkte bewusst! (Verbindung Innen und Außen – kosmischer Fluss)
5. Formulieren Sie langsam und ganz bewusst – laut oder still im Geiste – folgende Aussage:

Ich liebe mich. Ich nehme mich so an, wie ich bin. Mit all meinen Stärken und all meinen Schwächen. Das, worin ich stark bin, erkenne ich an und wertschätze es. Das, worin ich schwach bin, erkenne ich an und stehe

dazu. Wo es mir ein Bedürfnis ist, künftig zu wachsen, werde ich an mir arbeiten. Wo mir meine Schwächen egal sind, weil ich gut mit Ihnen leben kann, verschwende ich keine Zeit und Energie damit, diese zu entwickeln oder gar zu vertuschen. Ich nehme mich einfach so, wie ich bin. In Liebe und zum Wohle aller!

6. Werden Sie sich nun wieder kurz der zuvor genannten, beiden Berührungspunkte bewusst!
(Verbindung Innen und Außen – kosmischer Fluss)
7. Denken Sie nun nicht mehr über Ihr Bekenntnis nach. Lassen Sie es einfach los: Ganz selbstverständlich und ohne Zweifel lassen Sie nun die Energie Ihrer Worte im Kosmos wirken – innen wie außen ...

WEITER IM BUCH

Ralf Hillmann – im Januar 2015