



# „Tiger umarmen – Führen und leiten aus innerer Stille“

Tages-Retreat in Stille

(Führung authentisch gestalten)

Entschleunigung als Werkzeug für  
Präsenz und Energie

Köln März 2008

**Eine Welt der Fülle,  
Kreativität und Großzügigkeit**



**A Life full of Radiance**

Inhalt des Seminars im Überblick:

Ihr Trainer

Radiance Consulting

Meditationen und Reflektionsübungen ohne Worte

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: Tonglen

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: Wachsendes Mandala

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: Fünf Räume- fünf Farben

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: Aufrichtiges Bedauern

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: "ein Körper- ein Geist- Stufe I und II"

Arbeit mit Medien und Bewegung

Reflektionsübungen über Führung

Arbeit mit Medien und Bewegung

Meditation: "Ein Tag zu Leben"

Reflektionsübungen über den Lebenszyklus und Vergänglichkeit

## TONGLEN TEIL I

Setzen Sie sich bequem auf den Boden oder auf einen Stuhl und atmen Sie zehn Mal natürlich und entspannt ein und aus.

Lenken Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen Ihren Augenbrauen und von dort ein Finger breit nach oben. Stellen Sie sich vor, Sie wandern nun mit der Aufmerksamkeit von hier etwa 2 Finger breit hinter die Stirn. Das ist die perfekte Stelle, um sich zu sammeln.

Nun wandern Sie weiter ganz tief zum Herzen, von der Brustmitte etwa 2 Finger breit Richtung Wirbelsäule.

Genau dort befindet sich eine sehr kleine, wunderschöne rote Rose, in der ein perfekt geschliffener Diamant ruht. Es ist, als sei beides schon immer da gewesen. Riechen Sie den Duft der Blume und bestaunen Sie die leuchtende Klarheit des Diamanten.

Denken Sie als nächstes an eine KollegIn, einen Angestellten, eine LieferantIn, einen Konkurrenten – jemand von dem Sie wissen, dass er/sie gerade geschäftliche, körperliche oder emotionale Schwierigkeiten erlebt. Gleich, ob Sie diese Person vor Ihrem inneren Auge klar sehen oder nicht, sie ist da und sitzt direkt vor ihnen.

Stellen Sie sich nun vor, dass alle Schwierigkeiten, die diese Person durchlebt - körperliche, finanzielle, geschäftliche oder persönliche – sich als kleine dunkle Wolke in deren Herzen sammeln.

Halten Sie an dieser Stelle für einige Minuten inne und stellen Sie sich vor, wie diese Person sich gerade fühlt. Denken Sie an die verschiedenen Sorgen, die ihr jetzt wohl gerade durch den Kopf gehen. Seien Sie dabei sehr konkret bis in die Details. Ihr Geist wird versuchen abzuschweifen – führen sie ihn direkt zurück zu dem, was Ihr Gegenüber erlebt.

Denken Sie jetzt, wie wundervoll es wäre, wenn Sie diese Person vollkommen von allem Schmerz und allen Schwierigkeiten befreien könnten; und zwar indem Sie diese Schwierigkeiten auf sich nehmen. Wenn Sie sich hierfür entscheiden, so führt das zu einer tiefen Bedeutung und wirklichem Glück in Ihrem Leben und darüber hinaus.

Beschließen Sie nun ohne jeglichen Zweifel oder Zögern, dass Sie die Schwierigkeiten des anderen auf sich nehmen. Das tun Sie, indem Sie einige Male tief einatmen. Jedes Mal wenn wir einatmen, bewegt sich die kleine dunkle Wolke ein Stück weiter, getragen von einem feinen Wind. Sie bewegt sich langsam nach oben tritt dann als schwarzer Rauch aus der Nase aus.

Dieser Rauch sammelt sich als kleine Wolke genau vor Ihrer Nase. Atmen Sie nun zur Vorbereitung einige Male ruhig ein und aus. Durch Ihr Einatmen werden Sie allen Schmerz des anderen in sich aufnehmen. Betrachten Sie noch einmal den Diamanten in der Rose. Er ist leuchtend, kraftvoll und strahlend. Er kann alles Dunkle wandeln. Daran gibt es keinen Zweifel.

Dies geschieht deshalb, weil unsere Bereitschaft, die Schmerzen eines anderen auf uns zu nehmen, den ganzen Schmerz für immer zerstört, sowohl für uns, als auch für den anderen. Keine noch so winzige Spur von dunklem Schmerz wird in Ihnen zurückbleiben.

Beobachten Sie nun, wie die dunkle Wolke bei nur einem Mal Einatmen wie ein Strahl in Ihre Nase hereinströmt. Sie sammelt sich genau vor dem Diamanten und sie berührt ihn – alles in nur einem Atemzug.

In dem Moment, in dem der Rand der Wolke den Rand des funkelnden Diamanten berührt, gibt es eine Flut aus goldenem Licht, das Sie ganz ausfüllt, von Ihrem Herzen ausgehend.

Nun ist nur noch der funkelnde Diamant zu sehen, eingebettet in die Rose, und ein winziger Hauch von weißem Rauch, der sich in Luft auflöst. Alle Schwierigkeiten oder Schmerzen sind vollkommen verschwunden. Niemand wird jetzt oder irgendwann später wieder von diesem Schmerz gequält werden.

Sitzen Sie noch einige Augenblicke in Stille. Die Person sitzt immer noch vor Ihnen. Verweilen Sie noch einen Moment, und erfreuen Sie sich daran, dass aller Schmerz und alle Aufregung vollständig verschwunden sind. Genießen Sie diese Freude und seien Sie stolz auf sich, weil Sie den Mut hatten, Ihrem Gegenüber seinen Schmerz zu nehmen.

### **Übung im Gehen**

Ihre Aufgabe für heute Abend ist es, die "Zwei-Minuten-Version" dieser Meditation zu üben. Halten Sie Ausschau nach Menschen, die in irgendeiner Art und Weise leiden. Schauen Sie besonders nach jemandem, der Sie sonst eher nervt oder ängstigt, und üben Sie diese Meditation in Kurzform.