

Mudra-Life-Check

Der *Mudra-Life-Check* geht auf eine Entwicklung von *Erich Reiting* zurück, dem es damit gelungen ist, eine fernöstliche Meditationstechnik so zu gestalten, dass sie auch für unseren (europäischen) Kulturkreis leicht durchzuführen ist.

Ziel ist es, zwei bis drei Minuten täglich uns selbst ins Gleichgewicht zu bringen, eine tägliche Lebensinventur durchzuführen, die dazu führt, dass wir alles Wichtige bedenken, nichts übersehen, und unsere Präsenz und Kongruenz in unserem eigenen Leben zu erhöhen.

Geistig-seelische Vorgänge lassen sich mitunter schwer in Worte fassen, daher ist es der bessere Weg, ins Tun zu kommen um dann wahrzunehmen, was sich dadurch verändert

Legen Sie die Fingerspitzen beider Hände aneinander, so wie beim Händefalten, allerdings bleiben die Handflächen getrennt. Nur die Fingerspitzen berühren einander.

Daumen an Daumen, Zeigefinger an Zeigefinger, Mittelfinger an Mittelfinger, Ringfinger an Ringfinger und Kleiner Finger an Kleiner Finger.

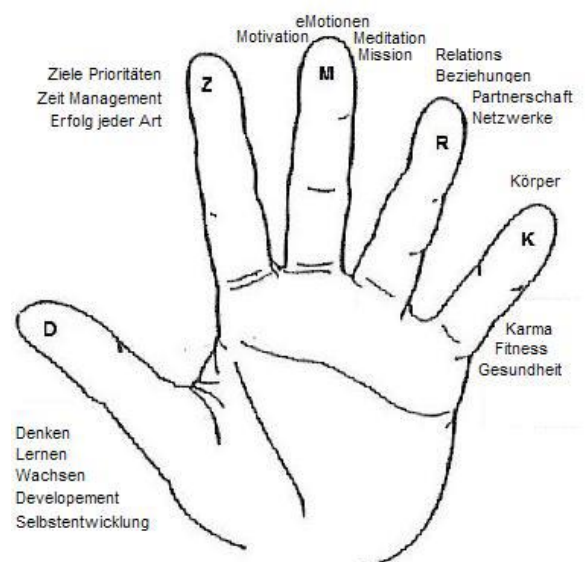
Nehmen Sie nun Ihren Puls an den Fingerspitzen wahr. Wenn Sie nichts spüren . keine Sorge. Nach ein paar Tagen Übung stellt sich die Pulswahrnehmung wie von selbst ein.



Gehen Sie nun in Gedanken jedes Finger-Paar durch, eines nach dem anderen, indem Sie den Fingern eine spezielle Bedeutung geben (siehe Skizze rechts), und entsprechende Fragen stellen:

Daumen: Denken, Development (Entwicklung), Forschen, Lernen

- Fragen:
- Was habe ich heute dazugelernt, was übersehen?
 - Gibt es etwas, das ich fragen/nachschauen möchte?
 - Welche Freizeitbeschäftigung würde meine geistige und intellektuelle Entwicklung fördern?
 - Was habe ich heute gelernt, was kann ich heute noch lernen?
 - Worüber möchte ich nachdenken?
 - Was möchte ich gerne wissen?
 - Gibt es etwas, das ich gerne besprechen möchte? Mit wem?



Zeigefinger: Ziele, Prioritäten, Erfolge

- Fragen:
- Welche Ziele habe ich?
 - Welche Ziele habe ich bisher schon erreicht?
 - welches Ziel könnte ein Quantensprung zu bisherigen Zielen sein?
 - was waren meine schönsten Erfolge bisher?
 - was werden meine schönsten Erfolge am Ende in einem Jahr, in zehn Jahren, am Ende meines Lebens gewesen sein?
 - was kann ich heute noch tun, um meinen Zielen näher zu kommen?
 - was wäre der nächst mögliche kleinste Schritt, der mich einem meiner Ziele näherbringt?
 - was sind derzeit die wichtigsten Dinge in meinem Leben?
 - was werden in der Zukunft die wichtigsten Dinge in meinem Leben sein?

Mittelfinger: Motivation, Emotion, Humor, Meditation

- Fragen:
- was fühle ich gerade?
 - wann hatte ich das letzte Mal Zeit für mich selbst?
 - wann werde ich das nächste Mal lachen?
 - für wen empfinde ich Liebe?
 - welche Art von Gefühlen empfinde häufiger als andere?
 - was kann ich für mein seelisches Wohlempfinden tun? Wie viel davon tue ich bereits?
 - inwieweit bin ich religiös?
 - woran merke ich, dass es mir gut geht?

Ringfinger: Relations, Beziehungen, Netzwerke

- Fragen:
- zu wem habe ich eine gute Beziehung?
 - zu wem habe ich eine weniger gute Beziehung?
 - mit wem hatte ich schon lange keinen Kontakt mehr?
 - mit wem tausche ich Zärtlichkeiten aus?
 - pflege ich eine sexuelle Beziehung?
 - wie ist die Beziehung zu meiner Familie?
 - wie ist die Beziehung zu meinen Berufskollegen?
 - wer sind meine Freunde?
 - was tue ich für die Allgemeinheit?

Kleiner Finger: Körper, Karma, Gesundheit

- Fragen:
- wie gesund ernähre ich mich?
 - habe ich ausreichend Schlaf?
 - habe ich ausreichend Bewegung, Sport?
 - habe ich ausreichend guten Sex?
 - habe ich Schmerzen?
 - wie gesund schätze ich mich ein?
 - habe ich ausreichend ärztliche Betreuung? Untersuchungen, Zahnarzt, Impfungen?
 - wie siehts aus mit Alkohol, Rauchen, sonstigen Drogen?
 - ist mein Körpergewicht ok?
 - was unternahme ich, um meine Gesundheit zu verbessern?

Bitte betrachten Sie all diese Fragen als Vorschläge. Vielleicht finden Sie eigene Fragen? . nur zu!
Passen Sie den *Mudra-Life-Check* Ihrer persönlichen Lebenssituation an, verbessern Sie ihn entsprechend Ihrer eigenen Persönlichkeit. Und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst.

Viel Freude und Erfolg mit dieser sMini-Lebensinventur%und letzten Endes Lebensplanung.