

Einige Regeln zum glücklichen Leben

1. Wenn du Gefühle hast, die du nicht haben willst, so ist das ein Zeichen dafür, dass du etwas falsch machst.
2. Dein Leid ist dazu da, dir die Kraft zu geben, dich zu ändern.
3. Wenn du leidest, so ist das die Folge eines Fehlers, den du gemacht hast: Analysiere sehr genau, wie sich deine Situation so entwickelt hat, dass du leidest! Erkenne daraus deinen Fehler und vermeide ihn für die Zukunft! Wenn du falsch analysierst, kannst du deinen Fehler nicht erkennen. Du wirst dann weiter leiden.
4. Alles, was du öfter als einmal tust, kann eine deiner Angewohnheiten sein. Überprüfe sie, ob sie optimal deinen Zwecken dient, oder ob sie noch Nachteile hat! Wenn ja, ändere sie so ab, dass sie optimal wird! Optimierte Verhaltensweise heißen Riten oder auch Rituale. Du kannst jede Gewohnheit mit deinem Willen und deinem Bewusstsein in ein Ritual umwandeln.
5. Überlege dir, was das höchste Ziel deines Lebens sein soll: Wähle dir Nahziele aus, die deiner Meinung nach zu diesem Ziel hinführen. Strebe mit Nachdruck zu diesen Nahzielen! Schließen sich zwei Nahziele gegenseitig aus, so entscheide dich für das, was dir im Augenblick wichtiger erscheint und lass das andere erst mal ruhen.
6. Das Nahziel hat die Funktion, dir Entscheidungen zu erleichtern. Es sagt dir, was dir wichtig ist. Immer dann, wenn du keine Entscheidungen zu fällen hast, vergiss alle Deine Ziele! Sonst hindern sie dich nur. Denn sie liegen in der Zukunft. Und handeln kannst du nur in der Gegenwart.
7. Wenn du ein Ziel erreicht hast, vergiss es! Sonst hindert es dich nur. Denn es liegt schon in der Vergangenheit. Und handeln kannst du nur in der Gegenwart.
8. Wenn du zur Erreichung deines Nahziels Mittel anwendest, die du für Unrecht hältst, die also nur durch das Nahziel gerechtfertigt werden, dann dauert der Weg zum Ziel länger. Denn das Ziel, das du anstrebst, schließt ja diese unrechten Mittel gerade aus. Strebe nach dem höchsten Ziel!
9. Ziele, an die du nicht glaubst, kannst du nicht erreichen. Glaube also an die Dinge, die du für erstrebenswert hältst! Glaube an sie so, dass du bereit bist, für sie zu sterben! Denn solange du diese Bereitschaft nicht hast, kannst du nur schwächlich handeln und bist erpressbar.
10. Glaube an die Dinge, an die du nach deinem jetzigen Erkenntnisstand am liebsten glauben möchtest.
11. Tue niemals etwas anderes als nur das Wichtigste! Etwas anderes zu tun ist Zeitverschwendung, denn du weißt nie, wann dein Tod dich trifft. (Für die Insektenpuppe heißt der Tod Schmetterling).
12. Handle immer egoistisch und altruistisch zugleich! Eine Handlung, die nur egoistisch oder nur altruistisch ist, schwächt entweder dich oder deine Umwelt.
13. Achte bewusst darauf, stets nur dein Bestes zu tun, also das, was du nach deinem jetzigen Erkenntnisstand für dein Bestes hältst.
14. Sorge und Furcht haben die Aufgabe, dich vor der Zukunft zu schützen. Aber sie sind kleinliche Gefühle. Ersetze sie durch Vorsicht! Denn mit dem Verstand kannst du dich besser schützen. Er engt dich weniger ein, erkennt mehr, lässt dich klar handeln, und du kannst es dir leisten, bessere Gefühle zu haben.
15. Überprüfe deine Art zu atmen, zu trinken, zu essen, zu schlafen, zu denken, zu fühlen, zu träumen, zu handeln! Sie sind Angewohnheiten aus frühester Kindheit und wahrscheinlich reformbedürftig.
16. Lerne soviel du kannst! Deine Fähigkeiten begleiten dich durch dein Leben - genauso wie deine Unfähigkeiten.
17. Überprüfe deine Vorurteile! Jede Erklärung von Ereignissen oder Erscheinungen ist kein Wissen, sondern Glauben. Also ist auch jede Theorie Glaubenssache. Prüfe deinen Glauben und trenne dich von deinem Aberglauben!
18. Versuche niemals, etwas zu tun! Tue es! - Oder tue es nicht!
19. Übernimm die Verantwortung für deine Taten! Denn deren Folgen erreichen dich auch dann, wenn du die Verantwortung nicht übernimmst. So ersparst du dir Selbstmitleid, Selbstvorwürfe usw. Und jede geschehene Tat ist so unwiderruflich wie der Tod.
20. Glaube nicht, du könntest der Verantwortung entfliehen! Auch die Folgen unterlassener Taten erreichen dich genauso wie die der getanen Taten.
21. Werde dir bewusst über deine geistige Haltung! Sie setzt sich zusammen aus deiner Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Wenn deine Haltung deinem Wesen entspricht, so kannst du dich von ihr bedenkenlos leiten lassen.
22. Benutze die Dinge, Pflanzen, Tiere, Menschen und Kräfte um dich herum! Nutze sie für deine Zwecke; und lass dich selbst nutzen zu deinem Wohle und dem deiner Umwelt.
23. Nimm dich selbst und deine Handlungen nicht zu wichtig, denn das hindert dich daran, deine Umwelt wichtig zu nehmen! Du bist ein vergängliches Staubkorn im Universum, für die Zeit deines Bestehens mit ungeheurer Macht versehen.
24. Überlege dir, was die stärkste Macht ist und nutze sie entsprechend! Lebe bewusst! Das heißt, überprüfe alle deine unbewussten Motive und Handlungen mit deinem Bewusstsein, verändere sie mit deinem Willen und lasse sie gereinigt wieder ins Unbewusste sinken!
25. Erkenne deine Unfähigkeiten! Erst nachdem du sie erkannt hast, kannst du an ihnen arbeiten. Das Lernen vollzieht sich im bewussten Bereich zwischen Erkennen und Können.
26. Suche dir Aufgaben nach ihren Schwierigkeiten so aus, dass du glaubst, sie gerade noch bewältigen zu können! Je anstrengender sie sind, desto mehr lernst du aus ihnen. Jede überwundene Schwierigkeit hinterlässt dich gestärkt. Jeder Schwierigkeit, die du glaubst, nicht meistern zu können, geh' aus dem Weg! Dein Glaube versperrt dir nämlich den Weg, sie tatsächlich zu überwinden.
27. Nimm Niederlagen genauso unwichtig wie Siege! Der Weg zu ihnen ist es, der dich stärkt.
28. Sieh dein Leben als Aufgabe an und meistere sie!
29. Verschwende keine Zeit und keine schlechten Gefühle an Dinge, die du nicht ändern kannst! Sie sind dein Schicksal. Akzeptiere es! Aber wisse, dass du mehr Dinge ändern kannst, als du vermutest! Konzentriere eine Kraft darauf, sie zu ändern.
30. Du kannst keinem Menschen helfen, der sich nicht ändern will. Verschwende kein Mitleid an ihn! Sein Leid hat die Funktion, ihm die Kraft zur Veränderung zu geben. Vermindere es nicht zu sehr, sonst schadest du ihm damit nur!
31. Wenn du dein Leiden benutzt, um deine Fehler zu erkennen und zu vermeiden, dann hört das Leiden auf, ‚Leiden‘ zu sein: Es gibt kein Leid.
32. Wenn du Verantwortung für deine Taten übernimmst, dann verschwindet die Schuld aus deinem Leben: Es gibt keine Schuld.
33. Wenn du jeden deiner Fehler benutzt, um aus ihm zu lernen, dann kannst du dich nicht mehr über dich ärgern.
34. Wenn du aus den Fehlern der anderen lernst, brauchst du sie nicht mehr selbst zu machen. Du hast dann mehr Zeit für anderes, und: Es gibt keinen Ärger über andere mehr.
35. Allgemeiner gilt der Satz: Wenn du richtig lebst, gibt es keine schlechten Gefühle mehr.
36. Erkenne die Motive, Gedanken und Handlungen anderer Menschen dadurch, dass du dich mit ihnen identifizierst: Wie müsste ich sein, um so zu handeln wie jener dort? Aus der Antwort hieraus folgt das Verstehen, welches die Voraussetzung zum Helfen ist. Übe diese Methode auch bei Tieren und Pflanzen!
37. Gehe davon aus, dass jedes Lebewesen so gut handelt, wie es nach seinem Stand der Erkenntnis nur handeln kann. (Prinzip der Evolution des Lebens.) Erkenne daraus den Erkenntnisstand einer Mitwesen.
38. Verzweifle nicht daran, dass es so schwierig ist zu lernen und dass es so lange dauert, auch nur eine einzige schlechte Angewohnheit bei sich selbst zu verändern! Zuerst erkenne sie, dann bemerke sie nachträglich, nachdem sie dir wieder unbemerkt passiert ist! Dann verringere durch ständige Aufmerksamkeit die Zeitspanne zwischen dem Tun und dem Bemerkten! Irgendwann erreichst du Gleichzeitigkeit zwischen Bemerkten und Tun. Ab dann kannst du anstelle der Gewohnheit bewusst dein Ritual durchführen. Wenn du das etwa zehn- bis tausendmal bewusst getan hast, dann hat dein Körper es von deinem Geist gelernt, dann tut er es auch unbewusst - und dein Geist ist wieder frei für neue Aufgaben.

39. Misstrauere Organisationen, Vereinen, Institutionen, Behörden, Kirchen, Parteien, Staaten, Gemeinschaften! An ihre Spitze gelangen oft Menschen, die die eigentliche Idee, die zur Gründung führte, nicht verstanden haben und die die falschen Mittel für die richtigen Ziele einsetzen.
40. Misstrauere jedem! Das heißt: Prüfe selbst! Denn nur durch die eigene Prüfung der Aussagen eines Glaubens, einer Welterklärung, kannst du ihn vom Aberglauben unterscheiden und ihn zu deiner Erfahrung machen. Dieses Misstrauen zeigt dir den Weg zum Vertrauen.
41. Anwendung von Wissen gibt Macht. Nur, wenn das Wissen sich in deinem Leben in Handlungen äußert, ist dein Leben verändert. Das Wissen allein ändert gar nichts.
42. Tue das, was du gerade tust, voller Konzentration! Selbst schwere Arbeit macht dir dann Freude und erfrischt dich, statt dich zu erschöpfen.
43. Übe diese Konzentration! Übe also auch, dich nicht ablenken zu lassen!
44. Übe Selbstdisziplin! Tue also nur das, was du wirklich willst!
45. Sei aufmerksam deinen Gefühlen gegenüber! Viele Menschen merken gar nicht, dass es ihnen schlecht geht, während einige nur glauben, dass es ihnen schlecht geht.
46. Richte deine Aufmerksamkeit auf Entwicklungstendenzen von Situationen!
47. Reagiere so auf sie, dass du deine Rolle in den sich verändernden Situationen magst! Hilf auch als Regisseur mit, diesen Film deines Lebens gut zu machen! Genieße Dein Werk!
48. Jede Enttäuschung hilft dir, deine Täuschungen zu durchschauen und die Wahrheit zu erkennen. Enttäuschungen sind also etwas Gutes.
49. Druck erzeugt Gegendruck. Gegensätze kannst du nur überwinden, indem du beide Seiten als Modelle der Wahrheit erkennst, die beide Wahres und Falsches enthalten. Trenne das Falsche ab von beiden! Erkenne das gemeinsame Gute!
50. Verwandle deine Passionen in Aktionen! Wünsche, die so stark sind, dass ihre Nichterfüllung Leid verursacht, heißen Leidenschaften oder Passionen. Bearbeite diese Wünsche so mit dem Verstand, dass das Leid verschwindet und du dich frei entscheiden kannst, sie dir zu erfüllen oder nicht. Durch diese Freiheit wird die Freude bei ihrer Erfüllung noch viel größer.
51. Übe das Alleinsein! Wenn du es kannst, hast du eine Alternative zum Leben in Gemeinschaft. Dadurch wird das Zusammenleben zu einer Aktion.
52. Sei dir bewusst, dass du in der besten aller möglichen Welten leben kannst!
53. Übe dich darin, Taten zweckfrei und absichtslos zu tun, als Selbstzweck, nur um sie zu tun, ohne eine Belohnung dafür zu erwarten, ohne einen Vorteil für dich damit anzustreben! Die makellose Ausführung gibt dir Kraft.
54. Übe, dich von Dingen, die dich stören (also normalerweise ärgern), wegzukonzentrieren, bis du sie nicht mehr bemerkst! Werde unerreichbar, wenn du unerreichbar sein willst!
55. Höre auf damit, Erwartungen zu haben, die enttäuscht werden können! Setze an ihre Stelle eine Hoffnung, die stärker ist und die deine Mitmenschen nicht einengt!
56. Die Umwandlung eines „normalen“ in ein „glückliches“ Leben dauert Jahre. Doch die Erfolge bemerkst du schon nach wenigen Monaten. Sie können dir Kraft geben, weiter zu arbeiten.
57. Vergleiche verschiedene Systeme von Lebensregeln! Finde das Gemeinsame heraus und beachte die Unterschiede! Stelle dir dein System zusammen! Gehe strategisch vor! Oftmals ist der scheinbar direkte Weg zum Ziel in Wahrheit ein Umweg.
58. Wenn dein normales Leben dir keine Schwierigkeiten mehr bereitet, dann kannst du es als ein Spiel verstehen, das du mit Bewusstsein spielst (indisch: "Lila"). Dann ist dein Geist frei für schwierigere Aufgaben.
59. Behandle alle Wesen, Dinge und Kräfte mit der Hochachtung, als wären sie ein Teil von dir! Dann lebst du in einer harmonischen, von dir hoch geachteten Welt, die dir Kraft gibt!
60. Erkenne dich selbst! Sei jetzt hier! Denn dann bist du in der Ewigkeit.
61. Die Information dieses Blattes ist zu groß, um sie bei einmaligem Durchlesen voll aufzunehmen. Platziere also diese Regeln an einem stillen Ort, wo du sie häufiger studieren kannst!
62. Die Regeln zeigen verschiedene Facetten dieser Art zu leben (Art of living). Sie ergänzen und korrigieren sich gegenseitig. Einige sind Spezialfälle von allgemeineren Regeln. Erkenne den Zusammenhang, die Struktur, die Vernetzung dieses Systems: Gibt es Regeln, die einander widersprechen? Gibt es noch mehr Regeln? Gibt es Lebenssituationen, für die diese Regeln keine Verhaltensanweisung geben? Vergleiche die Art deines Verhaltens mit dem Verhalten auf Grund dieser Regeln!
63. Erzähle nicht jedem Menschen alles über dein Leben! In derselben Zeit könntest du mit denselben Menschen Wichtigeres machen. Oder ist dein Privatleben für die anderen Menschen das Wichtigste? Und was bringt es dir? Nimmt es dir vielleicht auch etwas?
64. Iss, wenn du hungrig bist! Schlaf, wenn du müde bist! Genieße, was du tust!
65. Wie das Leid der Seele dir hilft, Aufmerksamkeit auf ihre Kränkungen zu richten, so helfen dir auch die Schmerzen deines Körpers, Aufmerksamkeit auf die Körperteile zu lenken, die sich so bemerkbar machen. Analysiere die wahren Ursachen des Schmerzes sehr genau, damit du es deinem Körper besser gehen lassen kannst! Denn nur, wenn es deinem Körper gut geht, kannst du ihn so benutzen, wie du willst.
66. Unerreichbarkeit kannst du in jeder Situation üben, die dir nicht völlig gefällt: Wenn du die Umstände, die dir nicht gefallen, nicht ändern kannst oder nicht ändern willst, dann konzentriere dich auf die Dinge, die dir gefallen so ausschließlich, dass du die anderen nicht mehr wahrnimmst! Auch dann hast du die Situation so umgeändert, dass sie dir völlig gefällt.
67. Gesundheit ist die Folge richtigen Lebens. Betrachte daher jede Krankheit als die Folge eines Fehlers, den du gemacht hast, analysiere ihn sehr genau und ändere auf Grund der Analyse dein Leben!
68. Nur durch Übung bleibst du gelenkig und leistungsfähig. Achte darauf, dass dein Körper jeden Tag gefordert wird! Mache Gymnastik, die deinen Körper vielseitig fordert! Trainiere besonders die Gelenkigkeit des Rückgrats, der Extremitäten und des Gehirns!
69. Das nächste Mal, wenn es dir schlecht geht, kontrolliere, gegen wie viele (und welche) Regeln du verstoßen hast, und wie viele (und welche) Regeln dir Anweisungen geben, wie du es dir wieder gut gehen lassen kannst!
70. Übe dich darin, Fragen genau zu formulieren! Oft wirst du entdecken, dass du, wenn du nur die Frage genau kennst, auch schon die Antwort erahnst. Genaue Fragen beziehen sich immer nur auf einen einzigen Punkt und lassen sich oft mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten. Oft zerfällt dabei eine ungenaue Frage in mehrere genaue. So kannst du dich im richtigen Analysieren üben.
- 71.