

Die innere Kunst der Arbeit



*Wir brauchen eine neue Philosophie der Arbeit,
die auf der Grundlage von größerem menschlichem Verständnis,
von Respekt für uns selbst und für andere beruht
und auch um jene Qualitäten und Fähigkeiten weiß,
die Frieden in der Welt schaffen:
Kommunikation, Kooperation und Verantwortungsgefühl.*

Die innere Kunst der Arbeit

Ein sanfter Weg zum Erfolg

Tarthang Tulku



*Autorisierte Übersetzung aus dem Amerikanischen
vom Übersetzerteam des Nyingma Zentrums*

Wir haben eine Verantwortung zu arbeiten, unsere Begabungen und Fähigkeiten anzuwenden, und unsere Energie zum Leben beizutragen. Unser Wesen ist kreativ, und wenn wir dies auszudrücken lernen, erzeugen wir immer mehr Begeisterung und Kreativität und regen damit beständig Freude in der uns umgebenden Welt an. Bereitwillig und mit ganzer Energie und Begeisterung zu arbeiten ist unser Beitrag zum Leben. Wenn wir so arbeiten, verwirklicht sich ›Die innere Kunst der Arbeit‹.

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Tarthang <sprul-sku>:

Die innere Kunst der Arbeit : ein sanfter Weg zum Erfolg / Tarthang Tulku.

[Aus dem Amerikan. Übersetzerteam des Nyingma Zentrums].-

Münster : Dharma Publ. Deutschland, 2001

Einheitssacht.: Skillful means <dt.>

ISBN 3-928758-13-6

Copyright © 2001 Dharma Publishing Deutschland, Münster

Alle deutschen Rechte vorbehalten.

Originaltitel: Skillful Means – Patterns for Success

Erschienen bei: Dharma Publishing, Berkeley, USA

© 1978 Dharma Publishing

Satz: Thomas Nuber, München

Druck: DHARMA Druck, Altenberge

Printed in Germany

ISBN 3-928758-13-6

*Allen gewidmet,
die im Land der Möglichkeiten
leben und arbeiten.*

Inhalt

Übungen in ›Innere Kunst der Arbeit‹ 9

Vorwort 11

Einleitung 15

Teil Eins: Bewußtheit

Innere Freiheit 21

Sich der Arbeit annehmen 27

Wie wir unsere Energie verschwenden 31

Entspannung 35

Wertschätzung 39

Konzentration 44

Zeit 48

Arbeiten mit Leib und Seele 52

Teil Zwei: Veränderung

Veränderung 59

Probleme meistern 64

Flucht 70

Widerstand und Unwille 75

Loslassen 81

Oberflächlichkeit 85

Manipulation 90

Wettbewerb 97

Teil Drei: Teilen

Der Gebrauch unserer menschlichen Ressourcen	105
Wissen über uns selbst	109
Kommunikation	114
Zusammenarbeit	118
Verantwortung	123
Bescheidenheit	128
Register	133
Über den Autor	139

Übungen in ›Innere Kunst der Arbeit‹

1. Innere Klarheit 23
2. Mühelose Konzentration 24
3. Wirksame Achtsamkeit 24
4. Den Tag planen 28
5. Auf den Tag zurückblicken 28
6. Die innere Haltung beurteilen 33
7. Verspannung auflösen 36
8. Sich vollständig sammeln 45
9. Zeit ausdehnen 50
10. Unzufriedenheit nutzen 54
11. Veränderung schätzen 60
12. Fähigkeiten erweitern 61
13. Auf Schwierigkeiten reagieren 65
14. Das Problem durchdringen 66
15. Energie neu ausrichten 73
16. Vollkommen positive Haltung 79
17. Positionen lockern 83
18. Unehrlichkeit bemerken 95
19. Kooperativer Wettbewerb 99
20. Prüfen, was wir besitzen 107
21. Dem Selbstbild auf der Spur 111
22. Konflikte entspannen 120
23. Vollständiges Anteilnehmen 126
24. Egoismus umformen 130

Weitere Übungsmöglichkeiten

Informationen über Kurse zur Vertiefung der in diesem Buch vorgestellten Methoden erhalten Sie beim:
*Nyingma Zentrum Deutschland e.V.,
Wilhelmstraße 28, 48149 Münster.*

Vorwort

Arbeit verliert heutzutage für immer mehr Menschen ihren Sinn. Die daraus entstehende Unzufriedenheit ist keineswegs nur auf bestimmte Berufe, Lebensläufe oder Weltanschauungen beschränkt, sondern durchdringt auf subtile Weise alle Bereiche der Arbeit. Dies ist bedauerlich, da Arbeit ein sehr wirksames Mittel ist, um tiefe Zufriedenheit im Leben zu finden. Arbeit kann eine Quelle des Wachstums sein, eine Gelegenheit, mehr über uns selbst zu erfahren und positive und gesunde Beziehungen zu entwickeln. Wenn wir unsere Arbeit unter diesem Gesichtspunkt betrachten, stellen wir fest, daß zwischen der Energie und Sorgfalt, die wir unserer Arbeit widmen und der Energie, die wir benötigen, um unsere Bewußtheit und Wertschätzung für das Leben zu verbessern, tatsächlich kein Unterschied besteht.

Allerdings ist es nicht immer einfach, den Ansatz zu finden, der Arbeit in einen Weg zu einem erfreulichen Dasein verwandelt. In der Zusammenarbeit mit meinen Schülern habe ich versucht, sie Tag für Tag zu ermutigen, damit sie in sich selbst die Mittel entdecken, durch die sie Befriedigung und Erfüllung in ihrer Arbeit finden. Das waren keine Belehrungen im traditionellen Sinn des Wortes, sondern Anregungen, die sie in ihrer Arbeit und ihrer inneren Entwicklung leiten sollten. Das vorliegende Buch entstand aus Aufzeichnungen solcher täglichen Diskussionen und es ist einfach eine Erweiterung vieler zwangloser Gespräche. Die *Innere Kunst der Arbeit* behandelt typische Situationen, denen wir in der Arbeit und im Alltag begegnen, und beschäftigt sich mit Denk- und Handlungsgewohnheiten, die uns häufig daran hindern, unsere Ziele zu verwirklichen und ein sinnerfülltes Leben zu führen.

Es ist eine der schwierigsten Lehr- und Lernaufgaben, Verhaltensmuster, die sich früh im Leben geformt haben, zu ändern. Wir meinen oft, daß wir Angewohnheiten, denen wir ein ganzes Leben lang gefolgt sind, nicht verändern können, und fühlen uns deswegen in gewisser Hinsicht eingeschränkt. Wenn wir tatsächlich für alle Gelegenheiten aufgeschlossen sind, die uns das Leben bietet, gibt es für das, was wir in Wirklichkeit erreichen können, keine Grenzen. Wir können die selbstauferlegten Beschränkungen durchbrechen, gewaltige Veränderungen bewirken und ungeahnte neue Fähigkeiten in uns entdecken. Und vor allem: wir können uns unseres wahren Potentials bewußt werden.

Arbeit als Mittel zu Wachstum und Entwicklung zu nutzen hat das Leben meiner Schüler und mein eigenes Leben grundlegend verändert. Ich sehe es als meine Pflicht an zu arbeiten, und das, was ich lerne, mit anderen zu teilen. Dies ist meine Verantwortung und mein Beitrag zum Leben. Durch die Arbeit habe ich viel gelernt, und ich bin sehr dankbar für die vielen mir gegebenen Gelegenheiten, zu lernen und zu teilen.

In den letzten zwanzig Jahren hatte ich die Möglichkeit, sowohl östliche wie auch westliche Arbeitsweisen und Lebensstile kennenzulernen. Ich verließ Tibet 1959. Bevor ich in die Vereinigten Staaten kam, lehrte und arbeitete ich zehn Jahre in Indien. In den letzten zehn Jahren habe ich täglich intensiv mit Amerikanern unterschiedlichster Herkunft und Berufe zusammengearbeitet. Dieses schloß Bereiche wie Management, Ausbildung, Verwaltung, Beratung, Bauwesen, Buchproduktion und graphische Kunst mit ein.

Auch wenn ich lehre, bin ich im Grunde meines Herzens ein Schüler des Lebens und der menschlichen Natur. Meine Herkunft und Ausbildung haben mich nicht direkt auf das Leben im westlichen Kulturkreis vorbereitet, und ich war sehr interessiert, so viel wie möglich aus der praktischen Erfahrung, im Westen zu arbeiten, zu lernen. Eine Kultur durch die Augen eines Fremden zu sehen ermöglicht häufig eine frische Perspektive auf Situationen und Einstellungen, die gewöhnlich als selbstverständlich betrachtet werden. Ich habe die Unzufriedenheit gespürt und beobach-

tet, die viele Menschen in ihrer Arbeit erfahren. Auch wenn meine eigene Arbeit nicht immer leicht war, fand ich sie doch anregend und lohnenswert. Durch meine Erfahrungen in der Arbeit habe ich die Freude kennengelernt, die entsteht, wenn ich mich der Arbeit in vollem Umfang widme. Meine Erfahrungen haben mir auch gezeigt, wie andere von dieser Arbeitsweise profitieren können.

Bei der Entwicklung der inneren Kunst der Arbeit bestand das vorrangige Ziel darin, diese Erfahrungen mit Ihnen zu teilen und Ihnen damit vielleicht einen Weg zu größerer Zufriedenheit in Leben und Arbeit aufzuzeigen. Jeder Mensch ist einmalig und jede Lebenssituation stellt sich anders dar. In diesem Buch finden sich wertvolle Hinweise, deren Verschiedenartigkeit jedem Leser und jeder Leserin Anstoß geben kann, Schwierigkeiten zu erkennen, zu bewältigen und auf dem Weg zu Wachstum und Zufriedenheit weiterzugehen.

Wenn wir die innere Kunst der Arbeit anwenden, gehen wir unsere Arbeit direkt an, handeln unverzüglich, um unsere Probleme zu lösen, und entdecken die Kraft unserer natürlichen Fähigkeiten. Jeder von uns besitzt dieses Potential, und wenn wir es verwirklichen, können wir unsere Einsichten und unsere Wertschätzung mit anderen teilen. Schließlich sind wir vielleicht in der Lage, der ganzen Menschheit Nutzen und Freude zu bringen, so daß alle lernen werden, ein erfülltes Leben zu führen.

Andere möchten vielleicht diese Ideen weiterentwickeln, um sie besser auf ihre jeweilige Arbeitssituation sowie auf ihr inneres Wachstum abzustimmen. Es spielt keine Rolle, wer diese Ideen weiterführt; wichtig allein ist der Wert, der aus ihrer praktischen Anwendung erwächst – in der Arbeit und in allen anderen Lebensbereichen.

Wir leben in einer schwierigen Zeit. Es ist nicht leicht, einen Sinn in den Geschehnissen und Dingen zu entdecken, und viele Menschen suchen nach einem Weg, ihre Arbeit und ihr Leben erfüllender und bedeutungsvoller zu gestalten. Dieses Buch enthält einige Betrachtungen, die im Verlauf der letzten Jahre gesammelt wurden und die ich gerne mit Ihnen teilen möchte.

Meinen Schülern und Mitarbeitern bei Dharma Publishing möchte ich für ihre Hilfe bei der Herausgabe und Veröffentlichung dieses Buches meine tiefe Anerkennung aussprechen. Durch ihren großzügigen Einsatz von Zeit und Energie leisteten sie einen unschätzbaren Beitrag bei der Herstellung von Die innere Kunst der Arbeit.

Tarthang Tulku, Oktober 1978

Einleitung

Jedes Lebewesen im Universum offenbart seine wahre Natur im Prozeß des Lebens. Arbeit ist die natürliche Antwort des Menschen auf das Lebendigsein, unsere Weise, am Geschehen im Universum teilzunehmen. Die Arbeit erlaubt uns, unser Potential voll auszuschöpfen und uns der unendlichen Weite von Erfahrung zu öffnen, die selbst der profansten Tätigkeit innewohnt. Durch die Arbeit können wir den sinnvollen Einsatz unserer Energie erlernen, so daß alle unsere Handlungen mit Erfolg und reicher Erfahrung belohnt werden.

Es entspricht unserer menschlichen Natur, zufrieden und erfüllt zu sein. Arbeit gibt uns die Gelegenheit, diese Zufriedenheit zu verwirklichen, indem wir die wahren Qualitäten unseres Wesens entwickeln. In der Arbeit drücken sich die Fähigkeiten unseres gesamten Seins aus. Arbeit ist unser Werkzeug, mit dem wir in uns selbst und auf der Welt Gleichgewicht und Harmonie schaffen. Durch die Arbeit führen wir dem Leben unsere Energie zu und setzen dabei Körper, Atem und Geist in schöpferischer Tätigkeit ein. Indem wir unsere kreativen Kräfte anwenden, erfüllen wir unsere natürliche Rolle im Leben und inspirieren alle Lebewesen mit der Freude, die durch lebendige Teilnahme entsteht.

Jeder von uns spürt, welche Rolle Arbeit in unserem Leben spielt. Wir wissen, daß Arbeit sich auf jeden Bereich unseres Daseins beziehen kann und unseren Geist, unser Herz und unsere Sinne vollständig zum Ausdruck kommen läßt. Allerdings ist es heutzutage ungewöhnlich, sich so tief auf die Arbeit einzulassen. In der heutigen komplexen Gesellschaft wissen wir nicht mehr, wie wir unsere Fähigkeiten einsetzen müssen, um ein fruchtbares und sinnerfülltes Leben zu führen. In der Vergangenheit spielte

Erziehung eine große Rolle in der Weitergabe von Wissen. Dieses Wissen ist notwendig, um Lernen und Erfahrung zu integrieren, um unsere innere Natur auf praktische Weise auszudrücken. Heute wird dieses lebendige Wissen nicht länger weitergegeben. Daher ist unser allgemeines Verständnis von Arbeit beschränkt und wir erfahren nur selten die tiefe Befriedigung, die entsteht, wenn wir geschickt arbeiten, mit dem Einsatz unseres gesamten Seins.

Da wir zur Befriedigung unserer Grundbedürfnisse nicht mehr all unsere Kräfte mobilisieren müssen, sind wir nur noch selten mit ganzem Herzen und Verstand bei der Arbeit. Tatsächlich ist es zur Norm geworden, nur so viel zu arbeiten, daß man sein Auskommen hat. Die meisten Menschen erwarten nicht, ihre Arbeit zu mögen, geschweige denn sie gut auszuführen. Arbeit wird oft nur noch als Mittel zum Zweck angesehen. Ganz gleich, welchen Beruf wir ausüben, wir sind zu der Auffassung gekommen, daß Arbeit uns unsere Zeit stiehlt und eine unangenehme, nicht zu vermeidende Pflicht ist.

Bei entsprechend starkem Anreiz werden wir vielleicht trotzdem hart arbeiten. Wenn wir aber unsere Motive sorgfältig untersuchen, stellen wir fest, daß sie eine Widerspiegelung begrenzter Sichtweisen darstellen: die Verbesserung unserer Stellung, die Vergrößerung persönlicher Macht und persönlichen Besitzes, die Wahrung von Interessen, denen wir uns durch Name und Familie verpflichtet fühlen. Derartig ich-bezogene Beweggründe machen es uns schwer, unser menschliches Potential durch Arbeit zum Ausdruck zu bringen und weiterzuentwickeln. Anstatt uns in den positiven Qualitäten unseres Wesens zu verankern, begünstigt die Arbeitswelt Eigenschaften wie Konkurrenzdenken und Manipulation.

Es gibt Menschen, die als Antwort auf diese Verhältnisse Arbeit grundsätzlich zu vermeiden suchen. Wenn wir diesen Standpunkt einnehmen, meinen wir vielleicht, daß wir einem höheren Wert folgen. Aber anstatt eine gesunde Alternative zu finden, die unsere Lebensfreude vergrößern kann, schränken wir unsere Möglichkeiten noch mehr ein. Wenn wir leben, ohne zu arbeiten,

kommt das einem Rückzug aus dem Leben gleich. Verweigern wir unserer Energie, sich in der Arbeit auszudrücken, betrügen wir uns unwissentlich um die Gelegenheit, unser Wesen zu verwirklichen, und bringen andere um den einzigartigen Beitrag, den wir für die Gesellschaft leisten könnten.

Das Leben fordert einen Preis für weniger als volles Teilnehmen. Wir verlieren den Kontakt zu den menschlichen Werten und Qualitäten, die sich natürlicherweise aus einem vollen Engagement in der Arbeit und im Leben entwickeln: Integrität, Ehrlichkeit, Treue, Verantwortungsgefühl und Kooperationsbereitschaft. Ohne die Begleitung, die diese Qualitäten unserem Leben geben können, lassen wir uns treiben, einem unbehaglichen Gefühl von Unzufriedenheit ausgeliefert. Wenn wir das Wissen verloren haben, wie wir in sinnvoller Arbeit eine Grundlage finden können, wissen wir nicht mehr, wo wir uns hinwenden können, um unserem Leben wieder eine Bedeutung zu geben.

Es ist wichtig zu sehen, daß unser Überleben im weitesten Sinne von unserer Bereitschaft abhängt, mit ganzem Herzen und mit dem Einsatz aller geistigen Kräfte zu arbeiten – von dem Willen, am Leben rückhaltlos teilzunehmen. Nur so können wir die menschlichen Eigenschaften und Werte verwirklichen, die uns selbst, unserer Gesellschaft und der ganzen Welt Gleichgewicht und Übereinstimmung bringen. Wir können die Folgen von eigennützigem Beweggründen, von Verhaltensweisen wie Konkurrenzdenken und Manipulation nicht länger übersehen. Wir brauchen eine neue Philosophie der Arbeit, die auf der Grundlage von größerem menschlichem Verständnis, von Respekt für uns selbst und für andere beruht, und auch um jene Qualitäten und Fähigkeiten weiß, die Frieden in der Welt schaffen: Kommunikation, Kooperation und Verantwortungsgefühl.

Das bedeutet, uns offen mit unserer Arbeit auseinanderzusetzen, uns unsere Stärken und Schwächen ehrlich anzuschauen und die Veränderungen herbeizuführen, die unser Leben positiver gestalten werden. Wenn wir unsere Energie aufrichtig der Verbesserung unserer Einstellung zur Arbeit widmen und uns dabei weiterentwickeln, können wir das ganze Leben zu einer freudigen

Erfahrung machen. Die Fertigkeiten, die wir in der Arbeit erlernen, bestimmen den Rahmen für unser Wachstum. Sie geben uns auch die Mittel, um Zufriedenheit und Sinn in jeden Augenblick unseres Lebens und des Lebens anderer zu bringen. So zu arbeiten heißt: die Arbeit zur inneren Kunst zu entwickeln.

Die innere Kunst der Arbeit ist ein Prozeß in drei Schritten, den wir auf jede Situation unseres Lebens anwenden können. Der erste Schritt besteht darin, daß wir uns der Realität unserer Schwierigkeiten bewußt werden, nicht nur durch intellektuelle Anerkennung, sondern durch aufrichtige Selbstbeobachtung. Nur so werden wir die Beweggründe finden, um den zweiten Schritt zu tun: den festen Entschluß zu fassen, uns zu verändern. Beginnen wir das Wesen unserer Probleme zu durchschauen und sie zu ändern, können wir das Gelernte mit anderen teilen. Dieses Teilen kann die zufriedenstellendste Erfahrung überhaupt sein. Es liegt eine tiefe und dauerhafte Freude darin zu sehen, wie andere Mittel und Wege finden, um ihr Leben befriedigend und produktiv schöpferisch zu gestalten.

Die folgenden Ausführungen erörtern einige der Hindernisse, die auf dem Weg zu Übereinstimmung und Gleichgewicht in der Arbeit auftreten können, aber auch einige heilsame Werte, die wir entwickeln, um unsere Schwierigkeiten in eine Quelle des Wachstums zu verwandeln. Wenn wir mit Hilfe der inneren Kunst der Arbeit unsere positiven Qualitäten bei der Arbeit verwirklichen und stärken, erschließen wir uns die kostbaren Hilfsmittel und Reichtümer, die in uns auf ihre Entdeckung warten.

Jeder von uns trägt das Potential in sich, das Universum friedlicher und schöner zu gestalten. Sobald wir unsere Begabungen entwickeln und mit anderen teilen, können wir ihren Wert in tieferem Sinne wahrnehmen und würdigen. Diese tiefe Wertschätzung macht das Leben wirklich lebenswert und trägt Liebe und Freude in all unser Tun und unsere Erfahrungen. Indem wir lernen, bei allem, was wir tun, die innere Kunst der Arbeit anzuwenden, können wir unser Alltagsleben in eine Quelle der Freude und Verwirklichung verwandeln, die selbst unsere schönsten Träume noch in den Schatten stellt.

TEIL EINS

Bewußtheit

Innere Freiheit

Wenn wir uns bewußt werden, daß es möglich ist innere Freiheit zu entwickeln, beginnen wir uns dem Vergnügen und der Freude zu öffnen, der Gesundheit und der Befriedigung, die wir überall finden. Bessere Selbsterkenntnis bringt tiefere Einsicht, mehr Verständnis und ein Gefühl des Friedens hervor. Wir werden körperlich und geistig gesunden; unsere Arbeit, Familie und Beziehungen bekommen mehr Bedeutung.

Ist unser inneres Wesen wirklich frei, entdecken wir in uns einen ungeheuren Reichtum: Liebe, Freude und geistigen Frieden. Wir beginnen, die Schönheit des Lebens wahrzunehmen und zu würdigen, wir können jede Erfahrung annehmen wie sie ist, unser Herz öffnen und uns an ihr erfreuen. Diese Eigenschaften in uns selbst zu verwirklichen ist die größte Freiheit, die es gibt.

Wie viel von dieser inneren Freiheit gestehen wir uns jedoch tatsächlich zu? Wie empfänglich sind wir für unsere tiefsten Gedanken und Empfindungen, für das positive Wesen unseres inneren Seins? Selbst wenn wir diesen inneren Reichtum gelegentlich spüren, verschließen wir uns ihm häufig und fördern statt dessen unterschwellige Gefühle von Unzufriedenheit. Es mag Zeiten geben, in denen wir uns nicht einmal erlauben, glücklich zu sein, ohne uns schuldig zu fühlen, oder Zufriedenheit aus unseren Leistungen und Erfolgen zu gewinnen, ohne dabei gleichzeitig Zweifel oder Angst zu verspüren.

Warum wir den Kontakt mit uns selbst verlieren

Solche Gefühle lenken uns von unserem inneren Reichtum ab, so daß wir in der Außenwelt die Erfüllung unserer Wünsche suchen. Wir werden von den aufregenden Geschehnissen um uns herum angezogen und greifen in der Hoffnung auf Befriedigung ungeduldig nach ihnen. Indem wir unsere Energie von uns weg nach außen richten, nehmen wir jedoch die vielen inneren Botschaften unserer Sinne, Gedanken, Empfindungen und Wahrnehmungen nicht auf. Ohne dieses innere Wissen und die Freiheit, die es uns bieten kann, wird unsere Einstellung gegenüber unserer Erfahrung oberflächlich und unser Bewußtsein verliert

an Tiefe und Klarheit. Auch wenn wir in der Welt erfolgreich sind, sobald wir von unserem eigentlichen Wesen abgeschnitten sind, hat unser Leben keine gesunde innere Grundlage mehr. Dies führt zu einem unterschwelligem Gefühl der Unsicherheit, und das Leben kann zunehmend leer und sinnlos erscheinen.

Der Kreislauf aus Unsicherheit, Abhängigkeit und Unzufriedenheit

Wenn wir nicht aus dem Wissen über uns selbst genährt werden, wenden wir uns auf der Suche nach Erfüllung häufig an andere. Da wir jedoch nicht wissen, was unserem Leben wirklich fehlt, sind wir unfähig, unsere Bedürfnisse deutlich zum Ausdruck zu bringen. Dies kann Enttäuschung und Schmerz zur Folge haben. Je mehr wir dann in Gefühle der Unzufriedenheit abgleiten, desto frustrierter und unsicherer werden wir uns fühlen: Wir werden unserer Beziehungen überdrüssig und können nicht mehr erfolgreich arbeiten. Wir sind alles andere als frei, gefangen durch unseren Mangel an Bewußtheit. Ein Sog erfaßt uns, der uns in scheinbar endlose Kreisläufe der Angst und Unzufriedenheit hineinzieht. Wir rennen im Kreis herum, ewig auf der Suche nach Erfüllung, ohne sie jemals zu finden. Diese Suche wird zu dem Schema, das unser Leben bestimmt.

Die Welt um uns herum ist schnellebig und drängt uns, mit ihr Schritt zu halten. Die meisten von uns wollen nicht so leben, aber wir sind in den Anforderungen der Gesellschaft an unser Leben gefangen. Oberflächlich betrachtet erscheinen wir vielleicht frei, aber innerlich leiden wir an der Anspannung, die von diesem rasanten Lebenstempo erzeugt wird. Wir bewegen uns dermaßen schnell, daß uns nicht einmal die Zeit bleibt, uns selbst wirklich wertzuschätzen. Wir verlieren den Kontakt zu unseren positiven Eigenschaften und der Kraft, die sie uns geben können.

Warum wir lernen uns anzupassen

Schon während der Kindheit bilden sich die Hindernisse heran, die uns in unserer inneren Freiheit behindern. Als Kinder wissen wir, was wir fühlen, und wir zögern selten, unsere Gefühle zu

zeigen. Aber Druck von Familie und von Freunden verleitet uns dazu, die engeren Anschauungen und Verhaltensweisen zu übernehmen, die den Erwartungen anderer entsprechen. Sobald unsere natürlichen Gedanken und Gefühle unterdrückt werden, verlieren wir den unmittelbaren Kontakt zu unseren Sinnen und der Kommunikationsfluß zwischen Körper und Geist wird blockiert; wir wissen nicht mehr, was wir wirklich fühlen. Während die Muster der Unterdrückung stärker und mehr fixiert werden, verringern sich unsere Möglichkeiten uns selbst auszudrücken. Wir haben uns an den Anpassungsprozeß gewöhnt und lassen, wenn wir älter werden, diese Strukturen unser Leben beherrschen; wir werden uns selbst fremd.

Übung 1: Innere Klarheit

Wie können wir wieder zu uns selbst finden? Was können wir tun, um wahrhaft frei zu werden? Wenn wir beginnen, unser inneres Wesen mit Klarheit zu beobachten, gewinnen wir eine Perspektive für unsere Entwicklung, die uns zum Wachsen befähigt. Diese Klarheit ist der erste Schritt zur Selbsterkenntnis. Wir können sie entwickeln, indem wir einfach die Aktivität von Körper und Geist beobachten.

Wo immer Sie auch gerade sind, was immer Sie auch gerade tun, Sie können die Beobachtung ihrer inneren Erfahrung üben, indem Sie sich jedes Gedankens und der Empfindungen, die ihn begleiten, bewußt werden. Sie können feinfühlig wahrnehmen, wie Ihre Handlungen Gedanken, Körper und Sinne beeinflussen. Die Verbindung zwischen Körper und Geist wird wiederhergestellt und geöffnet; so können Sie besser erkennen, wer Sie eigentlich sind und werden mit der Qualität Ihres inneren Wesens vertraut. Ihr Körper und Ihr Geist beginnen sich gegenseitig zu unterstützen und verleihen all Ihren Anstrengungen eine lebendige Qualität. Sie treten in einen lebendigen, dynamischen Prozeß ein, durch den Sie über sich selbst lernen. Die dadurch gewonnene Selbsterkenntnis bereichert alles, was Sie tun.

Wenn Sie Ihr inneres Wesen aufmerksam beobachten wird deutlich, wie viel Sie tatsächlich zurückgehalten haben und wie

sehr Ihre Gefühle und Ihre wahre Natur eingesperrt waren. Erst jetzt können Sie beginnen, Ihre Gefühle zu öffnen und die in ihnen gebundene Energie freizusetzen. Indem Sie ruhig und ehrlich sind und sich selbst akzeptieren, bekommen Sie immer mehr Vertrauen und lernen, sich selbst neu und positiv zu sehen.

Übung 2: Mühelose Konzentration

Sobald Ihre inneren Wahrnehmungen klarer und fließender geworden sind, wird Konzentration Ihnen helfen, Ihre Energie dorthin zu lenken, wo sie gebraucht wird. Diese Konzentration ist keine strenge Disziplin; sie ist entspannt, fast beiläufig. Ihre Aufmerksamkeit ist gebündelt, nicht starr, sondern von einer mühe-losen, freudigen Qualität. Sie können diese Konzentration beim Arbeiten entwickeln, indem Sie eine Sache nach der anderen beenden, Ihre ganze Aufmerksamkeit dem widmen, was Sie gerade tun und auf jede dazugehörige Einzelheit achten. Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei der einen Aufgabe, bis sie wirklich abgeschlossen ist. Dann nehmen Sie sich die nächste Aufgabe vor und setzen den Prozeß fort. Sie werden feststellen, daß sich Ihre Klarheit und Einsicht vertieft und zu einem natürlichen Teil Ihres Tuns wird.

Mit größerer Konzentrationsfähigkeit entsteht Achtsamkeit, eine Bewußtheit, die jede Gedanken- und Gefühlsnuance und jede ausgeführte Handlung wahrnimmt. Achtsamkeit ist eine Kombination von Konzentration, Klarheit und Bewußtheit, die selbst die kleinsten Details Ihrer Erfahrung erfaßt. Konzentration und Klarheit alleine reichen nicht aus. Ohne Achtsamkeit sind Sie wie ein kleines Kind, das nicht realisiert, daß die Flut sein aus Sand gebautes Schloß bald hinwegschwemmen wird.

Übung 3: Wirksame Achtsamkeit

Achtsamkeit stellt sicher, daß Sie bei allem, was Sie tun, Ihr Bestes geben. Sie können Achtsamkeit entwickeln, indem Sie Ihre Klarheit und Intelligenz auf Ihre Arbeit konzentrieren. Beobachten Sie einfach, wie Sie an eine einfache Aufgabe herangehen. Wie fangen Sie an? Wie gehen Sie vor? Verstehen Sie überhaupt, was

Sie tun wollen? Schauen Sie in die Zukunft und sehen Sie, wohin die Aufgabe Sie führen wird? Betrachten Sie die Konsequenzen Ihrer Handlungen aus einer größeren Perspektive, während Sie auf jede Einzelheit Ihres Tuns achten. Sind Sie sich über die Wirkungen im klaren, die jeder Teilschritt Ihres Handelns nach sich zieht?

Mit zunehmender Achtsamkeit lernen Sie zu beobachten, wie kleine Schwachstellen in Ihrer Bewußtheit den Rhythmus und die Qualität Ihrer Arbeitsweise beeinflussen. Achtsamkeit läßt Sie mit fließenden und anmutigen Bewegungen arbeiten, Ihre Gedanken sind klar und strukturiert und Ihre Bemühungen erfolgreich. Da Sie sich mit jedem Stadium Ihrer Arbeit und mit den Konsequenzen jeder Handlung in tiefem Einklang befinden, können Sie sogar Ihre Ergebnisse voraussagen. Sie erkennen die Motive hinter Ihren Handlungen und bemerken unmittelbar, wenn Sie etwas vergessen oder Fehler machen. Wenn Sie in der Anwendung von Achtsamkeit geübt werden, können Sie zu einem grundlegenden Verständnis Ihrer selbst und Ihrer Handlungen durchdringen.

Klarheit, Konzentration und Achtsamkeit

Die Entwicklung von Klarheit, Konzentration und Achtsamkeit kann uns in einer Weise erziehen, wie es in der Schule nicht möglich ist, denn der Gegenstand unseres Studiums ist unser inneres Wesen. Jeder Schritt in diesem Prozeß führt zu größerer Selbsterkenntnis, zu einer genaueren, aufmerksamen Qualität, die weitere Selbstentdeckung fördert.

Die so gewonnene Stärke und Bewußtheit geben uns Kontrolle über Richtung und Aufgabe unseres Lebens. All unsere Handlungen strahlen eine natürliche Fröhlichkeit aus; Leben und Arbeit nehmen eine leichte und freudige Qualität an, die alles, was wir tun, unterstützt. Das Leben wird zur Kunst, zu einem Ausdruck der fließenden Wechselwirkung von Körper, Geist und Sinnen mit jeder Erfahrung in unserem Leben. Indem wir uns bei der Erfüllung unserer innersten Bedürfnisse auf uns selbst verlassen können, werden wir wahrhaft frei. Innere Freiheit läßt uns unsere