

# RAUM IST UNSER BESTER FREUND

## ZUSAMMENARBEITEN UND -LEBEN IN EINER ORGANISATION<sup>1</sup>

Vortrag von **JAMES LOW**

Deutschland, 25. Oktober 2017

Transkribiert von Tobias Röder<sup>2</sup>

Durchgesehen von James Low

Aus dem Englischen von Benedikt Aretz

### DAS LEBEN VEREINFACHEN

Ich würde gerne einige Worte darüber sagen, wie buddhistische Ideen dabei helfen könnten das Leben in dieser kleinen Organisation für diejenigen zu erleichtern, die sich im letzten Lebensabschnitt befinden. Obwohl es hier viel zu tun gibt, glaube ich, dass die Möglichkeit eines leichten Todes unterstützt wird, wenn die Mitarbeiter/innen ihre Arbeit auf achtsame und ruhige Weise verrichten.

Im Allgemeinen liegt im Mahayana-Buddhismus der Fokus unserer Praxis darauf, zur Leerheit zu erwachen. Dies können wir durch das Studium der Werke vieler buddhistischer Lehrer tun, aber in erster Linie finden wir Leerheit auf experimentelle Weise dadurch, dass wir die Fixierung auf unsere eigenen mentalen Konstrukte lösen.

Gemäß dem Buddhismus entsteht Leiden durch Anhaftung, die wiederum der Ignoranz<sup>3</sup> entspringt. Ignoranz bedeutet, dass wir den offenen Grund unseres Seins, die dem Geist innewohnende Klarheit ignorieren und so die Untrennbarkeit unseres eigenen Gewahrseins<sup>4</sup> und den Raum der Möglichkeiten, dem *Dharmadhatu* (Skt.) (*chö ying* in Tibetisch), missachten. Dies bedeutet, dass wir uns in jedem Moment und in jeder Situation im Raum bewegen. Wir sind die Bewegung des Raumes im Raum! Wie dem auch sei, wir erkennen dies nicht, weil wir an der Vorstellung festhalten, manifest, real und getrennt zu sein.

So beginnt Leiden: Ich halte an der Idee fest, dass ich ein Individuum bin, dass ich in mir selbst und du außerhalb von mir bist. Ich weiß nicht, wer ihr seid, was ihr denkt oder was ihr wollt. Ich achte auf mich, um zu sehen, was ich will und dann versuche ich herauszufinden, ob und wie ich von euch bekommen kann, was ich will. Das ist gewöhnlicherweise der Ausgangspunkt des Handelns vom Gesichtspunkt des Egos, der Anhaftung und der Habgier. Dieser entsteht aufgrund von Spannung. – Die in uns existierende Spannung entsteht mit der Dualität.

---

<sup>1</sup> James Low hielt diesen Vortrag in einem buddhistischen Zentrum für alternde Menschen [A.d.Ü.].

<sup>2</sup> Das englische Original-Transkript mit dem Titel: *Space is the greatest friend we have - Working and Living Together in an Organisation* kann online eingesehen werden: <http://www.simplybeing.co.uk/space-is-the-greatest-friend-we-have-germany-2017/>

<sup>3</sup> engl.: 'ignorance'. Mit Ignoranz ist das Geistesgift gemeint das oftmals auch mit „Unwissenheit“, „Dummheit“, „Nichtwissen“ oder „Verblendung“ übersetzt wurde wird [A.d.Ü.].

<sup>4</sup> In diesem Text wird das englische 'awareness', das die Übersetzung für das tibetischen „*rig pa*“ ist, mit „Gewahrsein“ übersetzt. Hiermit wird die begriffliche Unterscheidung zu dem Wort „Bewusstsein“ (engl. 'consciousness') zum Ausdruck gebracht. „Bewusstsein“ („*nam par she pa*“ in Tibetisch) impliziert im Gegensatz zum „Gewahrsein“, dass es sich notwendigerweise um das Bewusstsein von Etwas handelt [A.d.Ü.].

Dualität bedeutet, dass Subjekt und Objekt getrennt und scheinbar unabhängig voneinander sind. Sie beginnen dann zusammen zu schwingen und die ganze Welt und alles, was wir erfahren, entsteht durch diese Schwingung. Alle sechs Daseinsbereiche von Samsara, alles was wir sehen, hören, tasten, schmecken ist schlicht die Schwingung der immerfort entstehenden Energie, die innerhalb der Dualität des Subjekt-Objekt-Schemas eingeschlossen ist. Wenn wir uns für gewöhnlich fragen: „Wer ist das Subjekt?“, so ist die Antwort eindeutig: „Ich bin das Subjekt!“. Ich bin ich und du bist du; du bist nicht ich und ich bin nicht du. All das scheint ziemlich offensichtlich. Wie dem auch sei, die Funktion der buddhistischen Praxis besteht darin zu erkennen, dass dies eine Täuschung ist, zumal in der Tat keine feststehende, zuverlässige Ego-Identität existiert; keine Ego-Identität, auf die sich unser Ego verlassen könnte.

## ZUR LEERHEIT ERWACHEN

Ein erster Zugang zur Untersuchung dieser Täuschung besteht in der Vergänglichkeit. Wir sehen, dass wir seit unserer Geburt viele verschiedenen Personen waren. Manchmal waren wir glücklich, manchmal waren wir traurig. An einem bestimmten Punkt in unserem Leben waren wir sehr klein, jetzt sind wir groß geworden. Einst waren wir jung, jetzt sind wir älter geworden – in der Tat, einige von uns werden ziemlich alt. Unser Leben hat sich fortbewegt, Leben ist immer Bewegung. Aber wir denken, fühlen und hoffen, dass das Leben stabil ist, damit wir etwas haben, um uns daran festzuhalten - einen Bezugsrahmen - um uns selbst rückzuversichern, dass ich ich bin und du du bist.

Was wir hier sehen ist, dass der Fluss der Existenz - das immerfort-interaktive Pulsieren zwischen Subjekt und Objekt, zwischen mir und anderen Personen - für uns durch unsere eigene Sehnsucht nach etwas Beständigem verdeckt wird, an dem man sich festhalten kann. Und natürlich, in einer Institution wie dieser, in der die Aufmerksamkeit unvermeidlich auf Alter, Krankheit und Tod gerichtet wird, sehen wir, dass ganz gleich wie stark wir es wollen, wir nicht an diesem Körper festhalten können. Dieses Leben wird entschwinden. Einst waren wir kleine Babys. Als wir uns zum ersten Mal bewusst wurden, schauten wir uns in der Welt um und sahen all diese sehr großen Menschen. Diese großen Leute kümmerten sich um uns, aber sie sagten uns auch, was zu tun sei, was uns weniger gefiel. Dann wurden wir unsererseits groß und stark und mächtig, und konnten über unser Leben entscheiden. Dann, so überaus schnell und überraschend, begannen wir alt zu werden. Wenn ich dieser Tage die Straße entlanggehe, bemerke ich erstaunt, dass jeder schneller geht als ich. Wie machen sie das? Ich sage mir: „Komm schon James, mach schneller“. Aber sie sind immer noch schneller als ich, weil ich im Herbst meines Lebens bin. Meine Frühlingszeit ist vergangen, meine Sommerzeit ist vorbei und jetzt bin ich im Herbst. Wir wissen nie, wie lange der Herbst dauert. Manchmal kommt der Winter sehr früh und dann – vorbei. Das ist die Situation!

Wenn wir uns dem Tod nähern, erleben wir die Umkehrung des Entwicklungsprozesses, den wir seit der Empfängnis erfahren haben. Unser Körper wird schwächer und wir tun immer weniger, bis wir still liegen und auf den Tod warten. Die miteinander verwobenen Strukturen von Körper und Geist, die auf der Basis der fünf Elemente beruhen, zerfallen allmählich: Erde in Wasser in Feuer in Wind und schließlich im Moment des Todes in Raum. Die Energie kehrt zu ihrer Quelle zurück und es ist, als wäre alles ein Traum gewesen. Die gleiche Welle ereignet sich in den Institutionen: Aus dem leeren Raum der Möglichkeiten entsteht eine Idee und aus dieser Idee entsteht ein Projektentwurf und [wie hier, A.d.Ü.] der Aufbau eines Gebäudes sowie zwischenmenschliche Verpflichtungen. Mit der Zeit nimmt die Begeisterung ab und

wenn es an Aufmerksamkeit oder Geschicklichkeit mangelt, setzt die Entropie ein und das geschaffene Gebilde und die Erinnerungen an den frühere Projektentwurf beginnen zu zerfallen.

Diese Welle des Nichts-Etwas-Nichts verschleiert die Tatsache, dass Etwas als Darstellung oder Ausstrahlung von Nichts auftritt. Die offene Weite geht mit dem Entstehen von Etwas nicht verloren, denn jedes Etwas ist untrennbar - oder nicht-dual - mit dem offenen allgegenwärtigen Grund.

## DAS FESTHALTEN IN DIE OFFENHEIT ENTSPANNEN

In den Visualisierungspraktiken von Gottheiten im *Vajrayana* beschäftigen wir uns zuerst mit der Entwicklungsphase, *kyerim* (Tib.), in der wir uns vorstellen die vier Einweihungen durch Licht, das in unseren Körper strahlt, zu erhalten. Unsere Selbstwahrnehmung transformiert sich in das Leuchten des Geistes. Die Gottheit schmilzt durch den Scheitelpunkt unseres Kopfes in unser Herz und wir verschmelzen mit der Gottheit, bis wir nur noch eine Lichtkugel, ein *thigle* (Tib.), sind, die dann immer kleiner und kleiner wird, bis sie schließlich verschwunden ist. Hierdurch haben wir die Möglichkeit den *Dharmakaya* zu erfahren. Leerheit oder Raum oder Offenheit ist eine Erfahrung jenseits der Worte, sodass Worte sie nie genau beschreiben können. Der Grund unseres Wesens ist ungreifbar, nicht zusammengesetzt und kein Ding. Aber wir verbringen unser ganzes Leben in dem Gedanken, dass ich ein Ding bin und dass ich ein anderes Ding bin als du bist! So bauen wir unaufhörlich die scheinbar zuverlässigen Identitäten von allem auf, was uns begegnet, einschließlich von uns selbst. Diese Konstrukte werden stark erschüttert, wenn wir krank und alt werden, da sich alles, was wir konstruiert haben, auflösen beginnt. Wie der Buddha bemerkte, führt Anhaftung zu Leiden, denn man will nicht, dass sich auflöst woran man anhaftet.

Der Schwerpunkt der Praxis in den höheren Tantras wie auch im Mahamudra und Dzogchen liegt darauf, jede Fixierung auf das Bedürfnis loszulassen, ein Selbst zu konstruieren. Subjekt und Objekt treten stets gemeinsam auf, und dieses gemeinsame Entstehen zeigt das Fehlen einer inhärenten Selbstidentität in beiden. Das Bewusstsein - sei es ein Bewusstsein eines unserer fünf Sinne oder das mentale Bewusstsein, *yid kyi nam par she pa* (Tib.) - ist immer auf *Etwas* ausgerichtet und das stützt die Täuschung einer unabhängigen Existenz von Subjekt und Objekt. Dies deutet auf die wechselseitige Abhängigkeit zwischen Subjekt und Objekt hin, durch die sie als voneinander getrennte Einheiten erscheinen. Man kann das eine nicht ohne das andere haben. Wenn wir demgemäß unsere Fixierung auf das Objekt lösen, wird auch das Subjekt befreit. Dies entspricht dem Stil der Praxis im Mahamudra. Im Dzogchen liegt der Schwerpunkt mehr darauf, die Fixierung auf das Subjekt zu lösen, wodurch sich auch das Objekt befreit.

In beiden Fällen offenbart das Loslassen oder Freigeben von Subjekt und Objekt die Tatsache, dass wir hier sind – und dennoch nicht als jemand hier sind. Wir sind einfach nur hier. Hier, als das einfache, offene, leere Gewahrsein, das den unendlichen Raum erhellt, in welchem Licht und Klang, Farbkompositionen, Gestaltformationen, Körper die atmen, essen, gehen und sprechen erscheinen – all diese Manifestationen sind nur Bewegungen im Raum. Es ist nicht so, als gäbe es Raum und Bewegung, Bewegung die in den Raum kommt. Es ist die Bewegung des Raumes und doch bewegt sich der Raum selbst niemals! Seit jeher ist unser Gewahrsein, das untrennbar vom Raum ist, unzerstörbar wie ein *Vajra*, die Basis für alle Bewegung, die

stattfindet. Alles ist die Ausstrahlung, oder die Bewegung, oder die Energie unseres Gewahrseins, *rigpai tsal* (Tib.), die sich in jedem Moment neu manifestiert.

Wenn wir jedoch der Macht der Ignoranz erlegen sind, sehen wir das nicht im Geringsten. Wir denken, dass alles wirklich real ist und stellen fest, dass wir einige Dinge mögen und andere nicht. Wir haben Verlangen nach dem, was wir mögen und wir haben Abneigung gegenüber dem, was wir nicht mögen. Demgemäß verbringen wir unser Leben in einem endlosen Pulsieren zwischen Anziehen und Wegstoßen, genau wie beim Einatmen und Ausatmen. Die Bewegung des Geistes selbst vollzieht sich als eine nahtlose Bewegung im Raum, aber wir können den Raum nicht sehen, weil Raum nicht gesehen werden kann. Wir fühlen den Raum nicht, weil man Raum nicht fühlen kann. Die einzige Möglichkeit dem Raum zu begegnen besteht darin, selbst Raum zu sein – sich zu entspannen und vom Festhalten zur Offenheit zu finden. Das ist die Grundlage der Praxis.

## WIE KOMMT MAN BEI DER ARBEIT MITEINANDER AUS?

Innerhalb dieses Settings haben wir das Thema, wie wir in einer Institution zusammenleben können. Es entstehen Konflikte zwischen Menschen. In einer Institution gibt es immer unterschiedliche Rollen. Institutionen haben in der Regel eine hierarchische Struktur. Einige Menschen haben die Erlaubnis bestimmte Dinge zu tun und andere nicht. Sei es wegen ihrer Ausbildung, ihres Hintergrunds, ihrer Rolle oder aus welchem Grund auch immer. Dies sind konzeptuelle Konstrukte. Obwohl alle Konstrukte illusorisch sind, wird Konflikt entstehen, wenn nicht im Rahmen allgemein üblicher Verhaltensmuster gehandelt wird. Es ist nicht unsere Aufgabe eine anarchistische Gemeinschaft zu schaffen, in der die Menschen ihre Freiheit ohne jegliche zentrale Autorität aushandeln, und gleichzeitig wollen wir nicht zu viel dominante Autorität, da sonst das Freiheitsempfinden und die Kreativität der Menschen eingeschränkt wird.

Der Dharma weist immer auf den mittleren Weg. Doch was bedeutet der mittlere Weg für ein Zusammenleben in einer Gemeinschaft?

Erstens müssen wir einander sehen. Wenn du dich umsiehst und Personen siehst, was siehst du dann eigentlich? Normalerweise erkennen wir eine Person; wir erinnern uns womöglich an ihren Namen, wir erkennen sicherlich ihr Geschlecht und wir erkennen, ob sie vertraut aussieht oder nicht. Wir denken, dass wir sie wahrnehmen, dass wir klarsehen, aber wir projizieren unsere Annahmen auf sie. Das bedeutet, dass wir jedes Mal, wenn wir jemanden treffen, ihn in unser mentales Konstrukt darüber einbeziehen, wer er ist. Wir beginnen, ein Gefühl dafür aufzubauen, ob „ich diese Person mehr mag als jene Person“. Wir wollen vielleicht mit der einen Person abhängen und nicht mit einer anderen. Wir kommen zu dem Schluss, dass es einfacher ist, mit dieser Person zu sprechen als mit jener Person. Und so ertappen wir uns im Bekunden und Handeln gemäß unserer Vorurteile, d.h. in der Befangenheit durch Mögen und Nicht-Mögen. Dies wird im Tibetischen als „*timuk*“ bezeichnet, mentale Dunkelheit oder Dummheit. Sie ist die Wurzel der sogenannten „drei Gifte“: Durch ein Denken, das Erscheinungen als reale Entitäten betrachtet, gibt es eine Verdinglichung, mittels derer wir Anhaftung und Abneigung entwickeln.

Zuerst nehmen wir Menschen als wirklich existierend wahr, dann stellen wir fest, dass es einige gibt, die wir mögen und andere, die wir nicht mögen. Und doch ist jeder, dem wir begegnen eine Illusion! Illusion bedeutet nicht, dass nichts da ist – aber, wie ein Regenbogen

am Himmel oder eine Luftspiegelung auf der Straße im Sommer, sind es Erscheinungen, die leer von einer bestimmenden Essenz oder Substanz sind.

All eure Kollegen bei der Arbeit sind Illusionen, genau wie du selbst. Wenn sie Illusionen sind und sich in Abhängigkeit von Ursachen und Umständen manifestieren, offeriert dies das Potential für ein Gefühl von Frische und eröffnet die Möglichkeit Neues zu entdecken. Wenn du eines Morgens deine Arbeit beginnst und zum ersten Mal einen neuen Kollegen oder eine neue Kollegin siehst, dann weißt du nicht, wer er oder sie ist! Du denkst vielleicht, dass du weißt, wer sie sind, aber du weißt nicht, wer sie sind! Sie sollten sich selbst - ihr vielfältiges Selbst - zeigen dürfen. Wenn es uns gelingt, Menschen zu ermöglichen, sich selbst zu zeigen, dann ist es wahrscheinlicher, mit ihnen in einen frischen Kontakt zu treten, neue Anfänge mit ihnen zu zeitigen und sie mit neuen Augen zu sehen.

Neue Anfänge sind gewöhnlich erfrischender als schal, alte Konstanz. Können wir einen Weg finden, jeden Moment als einen Neubeginn zu begehen? Sie haben sich womöglich an Ihre Kollegen gewöhnt und gehen davon aus, dass Sie wissen, wer und wie sie sind. Wir verbringen unsere Leben damit Wissen anzuhäufen. Wenn wir jung sind, gehen wir zur Schule und lernen alles Mögliche. Wir füllen unser Leben mit Wissen und dieses Wissen wird zur Basis für Prognosen. Natürlich sind Prognosen für einige Dinge in einigen Lebensphasen sehr nützlich. Es ist zweckdienlich, über die praktischen Fähigkeiten zu verfügen, eine Sprache sprechen oder schreiben zu können oder zu wissen, wie man ein Auto fährt. Aber in Bezug auf Menschen können wir keine Vorhersagen machen! Menschen sind die am schnellsten sich verändernden Wesen in allen sechs Daseinsbereichen. Wenn du in einem göttlichen oder höllischen Daseinsbereich bist, ist es für eine sehr lange Zeitperiode ziemlich genau dasselbe. Wir Menschen sind jedoch wie Quecksilber, vielschichtig schimmernd und uns andauernd verändernd.

## ANDERE MIT FRISCHEN AUGEN SEHEN

Wie erkennt und verweilt man mit dem offenen Potential der anderen? Wir selbst müssen frisch und offen sein. Wenn ihr beginnt, den Dharma zu studieren, hört ihr von den drei ‚Fehlern des Gefäßes‘, die das Lernen beeinträchtigen:

- Sei nicht wie ein umgedrehtes Gefäß, denn hier kann nichts hinein.
- Sei nicht wie ein Gefäß mit einem Loch darin, denn du wirst nicht in der Lage sein, zu behalten was erklärt wurde.

Der dritte Fehler des Gefäßes ist der wichtigste:

- Sei nicht wie ein Gefäß, in dem sich noch altes Essen befindet, denn wenn nun frisches hinzukommt, wird es schlecht.

Ich denke, das ist ein äußerst hilfreicher Rat für Menschen, die in einer Institution zusammenarbeiten. Alle Schwierigkeiten, Ärger oder Ressentiments, die durch das Zusammenleben von Menschen aufkommen sind wie altes Essen in dem Gefäß. Wenn ihr euch jeden Morgen begegnet, ist dies wie neues, frisches Essen. Es in ein schmutziges Gefäß zu legen, ist vielleicht nicht so klug!

Wie also halten wir unser Gefäß rein? Im Buddhismus ist die Antwort darauf mit dem Verständnis von Zeit verbunden. Wenn wir die Vergänglichkeit oder Unbeständigkeit wirklich als Essenz der Zeit erkennen, sehen wir die illusorische Beschaffenheit der Phänomene. Auch wenn wir vielleicht nach etwas Stabilem greifen und es festhalten wollen, finden wir doch

niemals ein wahrhaft verlässliches Objekt. Ein Beispiel, das im Dzogchen gebraucht wird ist, dass der Geist wie ein Dieb in einem leeren Haus wird. Käme ein Dieb in dieses schöne Gebäude hier, fände er viele schöne Dinge zum Stehlen. Aber in einem leeren Haus gibt es überhaupt nichts. Je weniger Fantasie-Inventar du hast, desto weniger musst du dich daran festhalten. Der Festhaltende und das Festgehaltene sind mentale Konstrukte ohne jegliche ihnen innewohnende Substanz. Je mehr man die Welt in ihrer Leerheit sieht, desto weniger existiert, woran man festhalten müsste. Alles ist hier, aber nicht als in sich selbst existierende Entitäten. Es existiert keine Dinghaftigkeit in Phänomenen. Sie sind leere Erscheinungen, Illusionen, also woran willst du festhalten?

Wenn du nicht greifst, ist deine Hand frei! Sobald du etwas greifst, bist du der Gefangene deines Greifens. Wenn ich meine Uhr greife, so habe ich jetzt meine Uhr, aber ich habe meine Hand verloren. Wenn ich meine Hand zurückwill, so muss ich die Uhr loslassen. So einfach ist es. Den ganzen Tag greifen, klammern, konstruieren, festhalten, mutmaßen, interpretieren – wir stopfen uns voll mit Zeug und dann verhärten wir natürlich, ereifern uns und es entstehen zwischenmenschliche Konflikte, Rivalität und Verwirrung.

Also, immer wieder und wieder im Verlauf des Tages: entspann und lass los, entspann und lass los. Neuanfang, Neuanfang – das ist frisch, so bleiben wir offen! Die Vergangenheit ist vorbei, die Zukunft ist noch nicht da – aber wir sind hier. Ohne dir selbst ständig zu erläutern, wo du bist, bist du einfach hier. Wenn du deiner Intuition und deinen Sinnen vertraust, wirst du bemerken, dass es dir möglich ist, auf offene Weise mit anderen in Beziehung zu treten. Aber je mehr man sich auf die konzeptionelle Interpretation stützt, desto schwieriger wird es. Wir werden künstlich, *chöma* (Tib.). Wir werden von begrenzten Positionen eingenommen, *dröpa* (Tib.). Wir versteifen und werden vom Gewicht all unserer Ideen und großen Gedanken erdrückt, und somit sind wir Gefangene. Deshalb ist das Loslassen und Entspannen sehr wichtig.

## AUF WAS KÖNNEN WIR UNS VERLASSEN?

Wir können uns das in Bezug auf die fünf Elemente vorstellen. Es gibt zwei unbewegte Elemente: Erde und Raum; und drei bewegte Elemente: Wasser, Feuer und Wind. Nun sehnt sich das Selbstwertgefühl unseres Egos nach Stabilität; Wir wollen in Sicherheit sein. Wir wollen gerade genug Veränderung, damit das Leben aufregend ist, aber nicht so viel Veränderung, dass es beängstigend wird. Wir versuchen die Beziehung der drei beweglichen Elemente zur Erde zu regeln. Im Grunde ist es so: sobald du „ich bin“ sagst, ist Verfestigung entstanden. Das ist die Erde, stabil, vorhersehbar und durch die Zeit hinweg beständig; „ich bin“. Der tibetische Ausdruck dafür ist *dagdzin*. Jedoch verändert sich das Leben. Meine Stimmungen ändern sich, meine Gedanken ändern sich, mein Empfinden, meine Gefühle, alles an mir ändert sich. Ich verändere mich nicht nur infolge innerer Prozesse, sondern auch im Austausch und in der Interaktion mit anderen.

Du triffst jemanden, den du lange nicht gesehen hast und ihr geht herzlich aufeinander zu. Du freust dich, sie oder ihn zu sehen. Aber deine ganze Art wie du dich fühlst hat sich verändert. Immer wenn jemand zur Tür hereinkommt, verändert sich deine Stimmung – ob du sie magst oder nicht. Das muss bedeuten, dass ich instabil bin. „Aber ich will stabil sein“ – „Ich bin unzuverlässig!“ – „Aber ich will zuverlässig sein“. Weil ich zuverlässig sein will, aber nicht zuverlässig bin, werde ich zu einem Lügner und Betrüger, indem ich vortäusche zu sein, was ich nicht bin. Ich belüge und betrüge mich selbst, und ich belüge und betrüge andere Menschen.

Dies verhält sich nicht deswegen so, weil ich persönlich ein schlechter Mensch bin. Es ist schlicht die Struktur des Egos. Das Ego verfügt einfach nicht über die Fähigkeit, mit der Komplexität der Existenz umzugehen.

Das Ego befindet sich in einer permanenten Trauma-Situation. Es kann nicht mit all den durcheinanderfließenden Strömungen frisch entstehender Situationen umgehen. Das liegt daran, dass das Ego mit Stolz verbunden ist und Stolz wie ein Berg ist. Es verfügt über die Festigkeit und das Gewicht einer sicheren Selbstdefinition. Doch die Wellen der Erfahrung schlagen gegen diese Struktur, so dass das Ego sich vielmehr als Sandburg denn als Berg offenbart. Das Leben kennt keinen Stillstand. Du bekommst einen Teil deines Lebens in den Griff und dann geht etwas anderes schief, und dann geht wieder etwas anderes schief... Ich interpretiere eine kleine Veränderung als etwas, das schiefeht, weil ich wollte, dass es bleibt wie es ist. Ich habe nach Stabilität in einer Welt des Wandels gesucht.

Das ist es, was als *Dummheit*<sup>5</sup> bezeichnet wird. Wir suchen an der falschen Stelle. Es ist nichts Falsches daran, Sicherheit und Stabilität zu wollen; aber wenn du in gewöhnlichen Wesen Zuflucht suchst, wird dein Herz gebrochen werden. Wenn du Zuflucht in Geld oder Macht suchst, verlierst du es früher oder später. Wenn du Zuflucht haben willst, dann gibt es die äußere Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha; dann Guru, Deva, Dakini; und schließlich den Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya. Wie dem auch sei, die grundlegendste und sicherste Zuflucht ist dein eigenes Gewahrsein. Ungeboren und unveränderlich, ist es unverletzlich, uranfänglich rein, ganz von Anfang an. Hierin besteht die verlässliche Zuflucht, weil es [das Gewahrsein, A.d.Ü.] aus sich selbst heraus existiert und sich auf nichts Weiteres stützt. Jede andere Zuflucht ist ein Konstrukt. Wie Regenschirme funktionieren sie nur, wenn sie hochgehalten werden. Die Menschen verfolgen allerlei Träume von Sicherheit und fühlen sich am Ende verraten. Einige Menschen glauben an ihr Land, ihre Nationalität, ihre Schönheit, oder an ihre Macht – aber diese Faktoren ändern sich alle in Form und Wert.

In Bezug auf die fünf Elemente: Wenn das Leben turbulenter wird, haben wir die Tendenz, uns dem Erdelement zuzuwenden. Wir bauen Mauern und Zäune entlang der Grenzen von Ungarn, Mexiko und so weiter, um Menschen draußen zu halten. Warum? „*Weil ich überfallen, weil ich überwältigt werde*“. Ich kann meine Aversion benutzen, um zu versuchen dich wegzustoßen, oder ich kann versuchen dich auszublenden: „*Dein Dasein soll keinerlei Auswirkung auf mich haben*“.

Zu versuchen, sich vor Unbeständigkeit zu schützen ist Wahnsinn. Unbeständigkeit oder Vergänglichkeit ist wie es ist. Sich vor dem zu schützen, wie es ist, ist genau das Anzeichen dafür, dass man weit von dem entfernt ist, wie es ist. Vergänglichkeit ist nicht der Feind. Vergänglichkeit ist der Feind der Fantasie, dass ich konstant, verlässlich und beständig bin. Aber wenn mir all die Bewegung zu viel wird und ich sie zu kontrollieren versuche, dann wähle ich das Erdelement.

Das ist es, was politisch in Diktaturen geschieht; eine Person will die Führung übernehmen. China erlebt jetzt die Tragödie eines Herrn Präsidenten auf Lebenszeit. Die Vorstellung, dass ein starker Führer - und nur ein starker Führer - uns retten kann, war in der europäischen Geschichte sehr problematisch, wie wir alle sehr gut wissen. Um eine bestimmte Form des Machtgefüges aufrechtzuerhalten, strukturiert sich der Staat entlang der Kontrolle des

---

<sup>5</sup> Vergleiche Fußnote 3 auf Seite 1.

Denkens, Redens und Handelns. In der Tat: starke Führer präferieren Roboter gegenüber Bürgern.

Wenn sich Wasser, Feuer und Wind stark bewegen und mein kleines Erd-Ego-Boot auf- und abwerfen, auf was kann ich mich dann verlassen? Zum Ufer zu streben, um eine stabilere Erde zu finden, auf der ich mich entspannen und alles vorhersehen kann, scheint attraktiver zu sein, als zu lernen, wie man segelt und mit Wind, Strömung und Gezeiten zusammenarbeitet. Dies kann ein großes Problem in Institutionen sein, denn wenn sie in eine Krise oder in Schwierigkeiten geraten, ist die Versuchung groß, die Struktur durch die Schaffung weiterer Regeln zu stabilisieren. Wenn mehr Regeln auferlegt werden, dann haben sie vielleicht die beruhigende Fantasie von Sicherheit, aber sie haben auch den Zusammenbruch der Kreativität. Jeder hat einen Geist und mit etwas Unterstützung und Training kann und wird die Kreativität aller auf verschiedene Weise erblühen. In einer Organisation, die achtsames Segeln im Ozean des Lebens unterstützt, gibt es Wohlergehen und Entfaltung. Von Zeit zu Zeit wird es zu einer Krise kommen und für einen kurzen Zeitraum ist rasches Handeln notwendig. Wenn wir nach der Krise entspannen und loslassen, vermeiden wir Stress durch übermäßige Reaktionsbereitschaft und wahren gleichzeitig Achtsamkeit.

## FREUNDSCHAFT MIT DEM RAUM AUFNEHMEN

Ein gewisses Maß an Autorität ist notwendig, um den Laden am Laufen zu halten, aber wenn es zu streng wird, wird die Kreativität zerstört; und wenn es andersherum zu locker ist, wird es zu Chaos kommen. Wenn Chaos herrscht, ziehen sich die Menschen auf ihre eigenen individuellen Positionen zurück. Das Erdelement der einzelnen Mitarbeiter dringt wie ein Schutzschild - wie der Rückenpanzer einer Schildkröte - an die Oberfläche, und dann prallen wir gegeneinander. Wie in der Meditationspraxis ist es für Organisationen das Wichtigste, sich mit unserem allgegenwärtigen Freund anzufreunden, jenem Freund, den wir immer ignoriert haben, nämlich dem *Raum*.

Das Element des Raumes wird oft vernachlässigt; wir betrachten es als selbstverständlich. Wenn wir in ein Zimmer kommen, sehen wir den Tisch und die Stühle. Der *Raum* ist hier, aber wir denken nicht wirklich an den *Raum*. Wir denken an Menschen, Hunde, Autos und Bäume. Der *Raum* ist die Basis unseres Seins. Diese Offenheit - dieser *dhatu* (Skt.), *chö ying* (Tib.) - ist der *Raum*, der alle *dharmas*<sup>6</sup>, alle Phänomene umfasst. Was wir mögen, was wir nicht mögen, alles ist im *Raum* willkommen. Das Ego heißt nicht sehr viel willkommen. Das Ego ist voller Feindseligkeit, Neid, Eifersucht und Stolz und so weiter. Aber wenn wir uns in den *Raum* hineinentspannen, "Ah, da ist Platz für mich! Und es gibt auch Platz für dich". Wir sind alle im *Raum*. Wir alle sind die Kinder, oder die Energie, oder das Sich-offenbaren des *Raumes*.

*Raum* in einer Organisation zu sehen bedeutet zu erkennen, dass wir mit einer Haltung des Verfügbarseins zur Arbeit kommen können. Verfügbarkeit ist das sich offenbarende Potential des *Raumes*: „Ich bin verfügbar“. Für was bin ich verfügbar? Für das, was gerade anliegt. Aber wenn ich abgelenkt bin, wenn ich in meinen Gedanken mit gestern, oder mit dem, was du zu mir - oder über ein von mir vorzubereitendes Projekt oder einen Bericht - gesagt hast, beschäftigt bin, dann ist meine Einstellung eine andere: „Ich will dich nicht sehen. Bitte sprich mich nicht an. Ich habe keine Kapazität für dich. Ich habe keine Zeit für dich. Du nervst mich. Deine Freundlichkeit mir gegenüber in einer Situation, in der ich gestresst bin, ist keinesfalls

---

<sup>6</sup> „Dharmas“ hat hier die Bedeutung von „Phänomenen“ [A.d.Ü.].

*freundlich.*“ Wir alle wissen, wie es ist, wenn wir entnervt sind und das Gefühl haben: „Mir ist alles zu viel, lass mich einfach in Ruhe“. Dies ist die spannungsgeladene Schwingung des Raumes, der mit der Unruhe von Wasser, Feuer und Wind erfüllt ist. – Und hiermit kommt auch die Sehnsucht nach dem Erdelement, nach Mauern, um die anderen fernzuhalten.

In Institutionen müssen wir uns mit dem *Raum* anfreunden und ihn willkommen heißen. Hier lebt und arbeitet ihr in einem wunderschönen Raum; das Gebäude selbst bringt eine hohe architektonische Bewusstheit von *Raum* zum Ausdruck. Die Frage ist: Wie könnt ihr miteinander im *Raum* umgehen? Gebt euch gegenseitig *Raum* und gebt euch selbst *Raum*. *Raum* ist der Ursprung des Entstehens. Wenn du mit dem Erdelement beginnst, dann hast du Konstruktion; ein Ding baut auf dem Vorherigen auf. Das Entstehen aus dem *Raum* ist vollkommen unterschiedlich. Es fühlt sich frisch und offen an, wohingegen das Aufbauen auf dem, was bereits geschaffen wurde bedeutet, im Haufen der fünf *skandha* (Skt.) gefangen zu sein. Ihr konstruiert ein Bild von euch selbst und ihr konstruiert ein Bild der anderen Menschen; ein Bild von den Klienten oder Patienten, die ihr hier betreut. Auf dieser Grundlage kann euer Potential stark blockieren, denn ihr entwickelt hier eine limitierte Choreografie mit feststehenden Standpunkten. Dann entsteht Rivalität zwischen diesen Positionen. Wer ist der beste Leiter des Tanzes?

Natürlich besteht die Notwendigkeit für einige Aspekte des Erdelements; einige Grundstrukturen wie: pünktlich zur Arbeit zu kommen, pünktlich Feierabend zu machen und so weiter. Aber das kann sich auf kooperative Weise, auf der Grundlage von einem gemeinschaftlichen Verständnis für den gemeinsamen Raum herausbilden, ohne aufgezwungen zu werden. Gewöhnlich denken wir, dass die Erde fest ist; wir stehen *auf* der Erde und obendrauf haben wir Wasser, Feuer und Wind und darüber den Raum. Aber eigentlich ist es genau umgekehrt. Wir sind bereits *im* Raum und Wind, Feuer, Wasser und Erde erscheinen darin. Das ist der Prozess gradueller Kondensation - die allmähliche Destillation und Verdinglichung - der Energie unseres Potentials zur intrinsischen Freiheit zu erwachen.

An den Patienten seht ihr, besonders wenn sie sich dem Tod nähern, dass sie sich auf die Auflösung von allem was sie wissen und wofür sie sich halten, zubewegen. Wenn sie mit dem *Raum* als Grund des Seins vertraut sind, werden sie es leichter haben, als sich vorzustellen, dass es nur Verlust gibt. Je mehr sie von Bedauern über die Vergangenheit erfüllt sind und sich auf den Schmerz im Körper, auf ungelöste Bedürfnisse und Wünsche und so weiter fixieren, desto stärker kippt ihre Positionierung zurück in die Begrenzung des Erdelements.

Wie sollen Personen, die in einem Umfeld arbeiten, in dem Alter, Krankheit und Tod allgegenwärtig sind, den Menschen dabei helfen sich in den *Raum* aufzulösen, wenn sie selbst nicht mit dem *Raum* vertraut sind? Wenn wir an unseren strikten Standpunkten festhalten und Konflikte mit Kolleginnen und Kollegen auf Grundlage dieser festen Positionen austragen, dann schränken wir unsere Verfügbarkeit ein und prägen keine Art und Weise wie man mit und als Veränderung lebt.

## DAS EINZIGE WAS BLEIBT IST RAUM

Ich würde sagen, *Raum* oder Offenheit ist der beste Freund, den ihr in dieser Institution habt. Wann immer ihr euch überwältigt fühlt oder mit etwas nicht einverstanden seid, verfolgt auf jeden Fall eure eigenen Meinungen, eure eigenen Ideen – aber versucht ihnen Raum zu geben.

Stark verfestigte Meinungen darüber, wie die Dinge zu handhaben sind, führen uns nicht in den Bereich des Gestaltens, der Erschaffung von Formen. Freiheit entsteht dagegen durch die Auflösung von Formen, durch das Nichtanhaften an vergangenen Formen, sowie an starren Erwartungen über zukünftige Formen, die noch nicht vorhanden sind. Das Freigeben oder Loslassen von Vergangenheit und Zukunft eröffnet die Möglichkeit, für die Entfaltung des gegenwärtigen Moments verfügbar zu sein.

Der *Raum* selbst unterscheidet sich nicht von *Sunyata (Skt.)*, von der großen Leerheit, die die Mutter aller Buddhas ist. Nichts ist höher als *Raum*, nichts ist tiefer als *Raum*, nichts ist näher an euch als *Raum*. Alle Konstrukte der Egoidentität sind wie Blätter im Herbst. Wir mögen uns eine Weile am Baum festhalten, aber früher oder später kommt der große Wind und alles, was wir haben, wird weggeblasen. Das Einzige was übrig bleibt, ist *Raum*.

Wenn wir das verstehen, dann sind wir, wenn wir das *Bardo* des Todes betreten, in der Lage, uns in den weiten Geist des Buddha hinein-zu-entspannen. Der Geist des Buddha und unser eigenes Gewahrsein sind nicht verschieden – und so werdet ihr, indem ihr das Relative loslasst und das Unendliche umarmt, befreit.

## NICHT FESTHALTEN

Dasselbe gilt für unsere Patienten. Weil der Moment des Todes unglaublich wichtig ist, bemühen wir uns, die Patienten nicht zu stören. Wir gehen friedvoll mit ihnen um, fordern nichts und ermöglichen ihnen friedlich loszulassen: loszulassen und an nichts festzuhalten. Beim Sterben lässt der Geist seine Verschleierungen, seine relativen und kontextuellen Identitäten, los. Der nackte Geist ist offen, er nimmt nichts und er braucht nichts. Genau diese Nacktheit ist der Schlüssel zur Erkenntnis, dass der eigene Geist nicht vom Geist des Buddha getrennt ist. Alles, woran wir glauben festhalten zu müssen, schränkt die Freiheit ein. Weniger ist mehr, nichts ist alles. Mit dem Erwachen im Herzen des Buddha strömt Energie des Mitgefühls in unzähligen neuen Möglichkeiten aus. Das ist ein wundervolles Tor zum Tod.

Große Weise wie Milarepa und Padmasambhava sagten dies und es ist wahr. Wenn wir an dem, was wir haben, als an „Etwas“ festhalten, dann steuern wir auf ein Unglück zu, denn früher oder später werden wir alles was wir haben verlieren. Aber wenn wir erkennen, dass dieses *Etwas* auch *Nichts* ist, wie ein Regenbogen, dann finden wir in der Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit Frieden. Da es nichts zu greifen gibt, können wir jeden Tag bewusst darauf achten, weniger festzuhalten. Sind Menschen krank und verzweifelt, dann macht uns das betroffen, wir sind berührt und bewegt. Wir treffen ihre Verwandten, die beunruhigt sind, setzen uns mit ihnen zusammen und reagieren so wie es die Situation von uns verlangt. All diese Aktivität ist nur Bewegung in Raum und Zeit, wechselnde Erscheinungsformen, an denen man sich nicht festhalten kann. Selbstentstehend und selbstbefreiend, *rang shar rang drol* (Tib.), das ist die eigentliche Qualität unserer Existenz.

Wenn Meinungsverschiedenheiten oder Veränderungen am Arbeitsplatz auftreten, dann müssen wir lernen damit umzugehen, wie sich unsere Energie in der Institution neu manifestiert und strukturiert. Natürlich, wir mögen durchaus einen gewissen Widerstand empfinden, weil wir uns an die alten Formen gewöhnt haben und uns vielleicht nicht ändern wollen. Wir hören viel über „Vergänglichkeit und Unbeständigkeit“, aber eigentlich wollen wir keine Veränderung. Denn jedes Mal, wenn sich Muster und Strukturen ändern, wissen wir

nicht mehr richtig Bescheid. Wenn die Dinge sich nicht zu ändern scheinen, haben wir das Gefühl, dass wir wissen was passiert, und das ist beruhigend.

Das ist die Dummheit des Wissens des Egos. In der Tat, wir werden durch Nichtwissen intelligenter. Jedes Mal, wenn du etwas weißt, wirst du dümmer. Das klingt nach einem Paradox, aber ich denke es ist wahr. Nichtwissen eröffnet einen Raum, in dem die Phänomene sich zeigen können. Die Umwelt und die Formation des Selbst entstehen gemeinsam. Wenn ich demgegenüber was passiert offen bin, dann geschieht es eher *mit* mir, als dass es *mir* passiert. Hier bin ich, präsent und verfügbar in der Klarheit meines noch nicht manifesten Potentials.

## DIE GANZE WELT ALS BÜHNE

Eine Institution wie diese können wir uns wie ein Theater vorstellen. Das Wichtigste in einem Theater ist die leere Bühne. Ohne leere Bühne kannst du nicht beginnen. Wenn es einen leeren Raum gibt, kannst du Bilder aufhängen, eine Hintergrundkulisse, vielleicht einen Tisch und einen Stuhl aufstellen. Jetzt hast du Requisiten, die bereits beginnen das Potential des Raumes zu gestalten. Sie lenken deinen Geist in eine bestimmte Richtung, aber man verliert auch etwas von dem Potential der offenen, leeren Bühne. Dann kommen die Schauspieler mit ihren jeweiligen Haltungen, Gestik, Kostümen und so weiter. Sie müssen einem Drehbuch folgen. Weder die Schauspieler noch der Regisseur haben das Drehbuch geschrieben. Die Schauspieler folgen dem Drehbuch, indem sie es interpretieren. Der Raum ist mit Farbe, Bewegung und Dialogen gefüllt. Das Schauspiel wird aufgeführt und der Raum der Bühne sowie des Auditoriums ist die Mutter des Stücks.

Hier sehen wir die Bedeutung des „mittleren Weges“. Weder ist alles von mir, noch ist alles von anderen gemacht. Das Schauspiel ist Zusammenwirkung! Obwohl jede/r Schauspieler/in seinem oder ihrem Drehbuch (und den Regieanweisungen) folgt, haben sie auch die Freiheit zur Intuition, Interpretation und Kreativität. Es sind diese beiden Aspekte zusammen, die das Schauspiel zum Leben erwecken. Wenn ein/e Schauspieler/in inmitten eines klassischen Stücks anfangen zu improvisieren, würde das weder beim Publikum noch bei den anderen Schauspieler/innen gut ankommen. Das wäre unangemessen. Was von den Schauspieler/innen gefordert ist, ist die Charaktere zum Leben zu erwecken.

Hier ist es genauso. Wenn jemand, ein/e Pfleger/in, Sozialarbeiter/in, Manager/in ist oder zum administrativen Personal gehört, egal welche Position er oder sie bekleidet, es ist wie eine Rolle im Theater. Ihr führt das Stück *gemeinsam* auf! Ein jeder muss genau in seiner oder ihrer Rolle sein, das eigene Drehbuch kennen und darüber hinaus innerhalb eines gewissen Rahmens über die Freiheit verfügen, das eigene Verständnis und die eigene Interpretation des Drehbuchs zum Ausdruck zu bringen.

Das Wichtigste ist, dass alle die Beziehung zwischen seinem oder ihrem individuellen Drehbuch und dem Drehbuch der Organisation verstehen. Worum geht es hier? Was ist der Plan für die Zukunft, damit wir uns selbst entsprechend organisieren können? Man kann sich das anhand der vierfachen buddhistischen Struktur von Sichtweise, Meditation, Handlung und Resultat vorstellen.

Die Sichtweise, die Vision, *tawa* (Tib.) bestimmt, wie wir uns die Welt vorstellen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich die Welt vorzustellen. Wenn du die Welt als Samsara ansiehst, was ein sehr gefährlicher Ort ist, dann willst du Abscheu dafür entwickeln und

Entsagung üben, vielleicht ein Mönch oder eine Nonne werden. Wenn du die Welt als Mandala aller Buddhas ansiehst, dann willst du die reine Sicht entwickeln und die gewöhnliche Wahrnehmung in den göttlichen Bereich auflösen. Die Sichtweise ist wesentlich, sie ist das Ethos, das alles regiert, was danach kommt. Auf der Grundlage der Sichtweise gibt es einen spezifischen Stil der Meditationspraxis. Wenn die Sichtweise nicht klar ist, könnt ihr meditieren und meditieren und dennoch wird sich daraus wenig Fortschritt ergeben. Aus der Klarheit, die durch die Meditation entsteht, folgt unser konkretes Handeln in der Welt. Der Einklang von Sichtweise, Meditation und Handlung lässt das Resultat entstehen.

## DIE VISION DER ORGANISATION

In einer Organisation ist die Sichtweise das Wichtigste. Wissen wir alle hier, worum es geht? Haben wir alle das Gefühl gemeinsam involviert zu sein? Sobald das grundsätzliche Drehbuch da ist, wenn der wesentliche Takt da ist, kann Bewegung einsetzen.

Das ist die Vision der Organisation: stetig, zuverlässig, dem Takt folgend und im Einklang mit der Musik. Zu jedem Zeitpunkt kannst du dich wieder fragen: „Was ist die Vision?“. Wenn du bemerkst, dass du in Schwierigkeiten gerätst, Ärger oder Konflikte aufziehen, du dich demotiviert, fremd oder faul fühlst - egal welche Verfinsterung in deinem Geist aufzieht und dich von anderen isoliert - kannst du dich stets neuorientieren, indem du dir selbst die Frage stellst: „Was ist die Vision?“. Andererseits magst du dich manchmal so involviert fühlen, dass du nicht loslassen kannst, zu viel arbeitest und anderen nicht genug vertraust, um zu delegieren. Du erschöpfst und verausgabst dich. Abermals, frage dich selbst: „Was ist die Vision?“, und das wird dir helfen dich neu auszurichten. Wann immer wir bemerken, dass wir bei der Arbeit einen extremen Standpunkt einnehmen, können wir uns selbst helfen das Gleichgewicht wiederzufinden, indem wir uns an den *Mittleren Weg* erinnern.

In einer Organisation ist das Äquivalent zur Meditation die Einführung. Diese geschieht in der Regel nur am Anfang, nachdem du gerade den Job bekommen hast. Die Vision dessen, wie es hier ist, wird vorgestellt und in der Einführung wirst du mit den verschiedenen Aspekten der Arbeitsweisen der Organisation vertraut gemacht. Für die Einführung zur Arbeit musst du verfügbar sein, bereit dazu, in der neuen Umgebung wiedergeboren zu werden! Wenn du gemäß der drei *Fehler des Gefäßes*<sup>7</sup> handelst, dann beginnst du deine Tätigkeit, ohne das Ethos und die Struktur dieser neuen Welt verinnerlicht zu haben. Einführung ist nicht nur für die erste Woche, sondern kann als fortwährende Reflexion darüber aufgefasst werden, wie wir uns an der Sichtweise und der Vision ausrichten. Dies trägt dazu bei, Konflikte und Ressentiments aufzulösen, die oftmals dadurch entstehen, dass sich die Mitarbeiter mit den in früheren Jobs entwickelten Einstellungen und Verhaltensweisen identifizieren. Der Einklang von Sichtweise, Einführung und Handlung führt zu zufriedenstellenden Ergebnissen auf allen Ebenen.

Auf diese Weise kommt unser Dharmaverständnis und unsere Dharmapraxis in Einklang mit der Handlung des Zusammenarbeitens. So wird jeder Aspekt der Arbeit zu einem integrativen Pfad zu unserer größeren Achtsamkeit, zu unsrer Präsenz und Weisheit sowie zu unserem Mitgefühl.

---

<sup>7</sup> Vergleich hierzu Seite 5.