

Hinnerk Polenski
**IN DER
MITTE LIEGT
DIE KRAFT**

Mit Zen gelassen bleiben
in der Arbeitswelt



THESEUS

Haftungsausschluss:

Die im Buch enthaltenen Übungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Weder Autor noch Verlag übernehmen die Haftung für Schäden irgendeiner Art.

Illustrationen:

Ingo Römling, www.monozelle.de (Seite 74, 102, 103, 107);
Reiko Mukai „Respekt und Harmonie“ (Kalligraphie Kapiteleinstieg);
Hinnerk Syobu Polenski (Seite 64, 72, 161);
Oi Saidan Roshi „Jeder Tag ein guter Tag“ (Seite 217)

Hinnerk Polenski: In der Mitte liegt die Kraft © Theseus in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2014 Lektorat: Susanne Klein, Hamburg, www.kleinebrise.net	Umschlaggestaltung: Morian & Bayer- Eynck, Coesfeld, www.mbedesign.de Satz: KleiDesign, Bielefeld, klei-design.de Umschlagfoto: © Lava Lova / fotolia.de Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH www.weltinnenraum.de
---	---

Völlig überarbeitete und gekürzte Ausgabe des Titels „Linie im Chaos“
1. Auflage 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-765-6

ISBN E-Book: 978-3-89901-769-4

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.weltinnenraum.de*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

*Dieses Buch ist denen gewidmet,
die in ihrer Arbeit mehr sehen als bloßen
Broterwerb.*

*Es soll Menschen unterstützen,
die durch ihre Arbeit
ein Stück Verantwortung übernehmen
für das Leben
auf dieser Erde.*

*In seiner Mitte sein,
heißt furchtlos sein,
heißt verantwortungsbewusst,
klar und kraftvoll sein.*

*Aus dieser Mitte wächst
die Freude am Leben.*

Zen-Meister Hinnerk Syobu Polenski

I. EIN BUCH FÜR MENSCHEN, DIE FÜHRUNG NEU DEFINIEREN

Ungeliebte Tatsachen zu Beginn

So funktionieren wir Menschen

Die heilsame Wirkung von Meditation

II. DER ZEN-LEADERSHIP-WEG

Selbstführung ist die wirkliche Kunst: Selbstentwicklung ist der Weg

Die Basis für den Erfolg ist immer eine angemessene innere Haltung

Zen-Leadership ist ein didaktischer Weg

III. ZEN IST MEHR ALS EINE MEDITATIONSMETHODE

Zen ist keine Lehre, kein Konzept, keine Religion

Die Verbesserung unserer Fähigkeiten im Alltag

IV. HARA: DIE KRAFT DER MITTE

Das Zentrum der Lebensenergie des Menschen

Hara ist die Basis, das Fundament, der Boden

Übung 1: Das Tor zum Hara

Übung 2: Ein Fluss - einatmen, ausatmen

Übung 3: Wahrnehmen

Übung 4: Eine Minute nicht denken

Übung 5: Sekunden-Zen

Übung 6: Durch Achtsamkeit Kräfte sparen

V. ZAZEN: DIE MEDITATION DES ZEN

Die Stille in uns selbst

Ein geerdetes Fundament

Eine spirituelle, geistige Haltung

Atembetrachtung

Atemvertiefung

VI. ZEN, KÖRPER, SPORT

Europäisches Zen ist Meditation, Sport und Hara

Die Regeln des Do (Sport)

Beispiel: Zen in der Kunst des Laufens, der Running-Zen-Do

Die Fünfschritt-Übung

Core-Training, die effektivste Übung für die körperliche Mitte

Core-Übungen: Einbeinstand in Balance und in der Bewegung

VII. SCHWIERIGKEITEN AUF DEM WEG

Der Widersacher: Zen ist keine Wellness-Esoterik

Erdung ist von zentraler Bedeutung

Zen kann man nicht aus Büchern lernen, Zen muss man tun

VIII. DIE INNEREN FÜHRUNGSKRÄFTE WECKEN

Die Kraft der Kernkompetenz

Die Kraft der Achtsamkeit

Die Kraft der Konzentration und des Loslassens

Die Kraft der Intuition und Inspiration

Die Kraft der Freude

IX. GELASSENHEIT IST ERST DER ANFANG

Der Weg zum wahren Menschen

Die Grundlage von allem ist Geist

Die drei Aspekte der Führung: Menschlichkeit, Klarheit und Mut

X. ZEN-LEADERSHIP: GANZHEITLICHE ARBEIT FÜR UNS UND UNSERE WELT

In einer globalen Welt das Potenzial des eigenen Herzens leben

Mensch zu sein ist unsere Chance

Über den Autor

I.

EIN BUCH
FÜR MENSCHEN,
DIE FÜHRUNG
NEU DEFINIEREN

和
敬

„Ein fallender Baum macht mehr Krach
als ein wachsender Wald.“

Tibetisches Sprichwort

Es ist der „wachsende Wald“, der unserem Leben gleicht, unser Leben ausmacht. Der Wald wächst leise, still, unauffällig und stetig, aber mit großer Kraft. Er ist ein Symbol für unsere Kreativität, unser Lebendig-Sein. Der „wachsende Wald“ gibt nur ganz feine Töne von sich, und darum geht es in diesem Buch: um die leisen, aber kraftvollen Töne in uns selbst, letztlich um unser Lebendig-Sein. Es geht darum, das Leben zu leben in seiner ganzen Fülle - und die Arbeit gehört zum Leben dazu. Sie ist für viele Menschen das Feld, auf dem sie ihre Kreativität entfalten und ausleben können, besonders wenn sie in einer Führungs- oder Leitungsfunktion arbeiten.

In diesem Buch werden Sie deshalb immer wieder mit den Begriffen der Führungskraft und des Zen-Leadership, aber auch mit „Harmonie“ und „Herzgeist“ konfrontiert. Darum will ich gleich zu Beginn erklären, wer und was gemeint ist, wenn ich die „Führungskraft“ anspreche, und was ich unter „Zen-Leadership“ verstehe.

Eine *Führungskraft* ist jede Frau und jeder Mann, die oder der Verantwortung für sich und für andere übernimmt! Jeder und jede also, der oder die aus Selbstführung, Selbstverantwortung und Selbsterkenntnis heraus zum Wohle der Menschen, der Wesen und der Natur in dieser Welt wirkt oder wirken möchte. Das kann zutreffen auf Vorstandsmitglieder in Konzernen, betrifft mittelständische Unternehmer und Unternehmerinnen ebenso wie

den angestellten Projektleiter und die Direktorin einer Schule, die Kindergärtnerin, den Arzt, den freien Künstler und Journalisten bis hin zum Internet-Experten. Das sind also sehr viele am Arbeitsleben beteiligte Menschen, die in irgendeiner Form mit anderen Menschen zu tun haben, diese anleiten, Vorbild sind und mit der eigenen Energie Projekte, Aufgaben oder Visionen verwirklichen (*Kraft*). Es sind Menschen, die ein Ziel erreichen, für Kontinuität sorgen und Motivation und Ausdauer den Boden bereiten wollen und - last but not least - schlicht die Verantwortung (*Führung*) in ihrem jeweiligen Bereich übernehmen.

Führung impliziert immer Kraft. Ohne Kraft, die eigene Kraft, die Kraft der eigenen Mitte, kann niemand wirklich führen. So wendet sich dieses Buch an Menschen, die einerseits ihre innere Mitte suchen und andererseits verantwortlich im Außen für andere wirken müssen und möchten.

In diesem Sinne gibt es also heute zwei Formen der Führung:

- die (alte) Form, die mit Macht, Autorität und Zuständigkeit verbunden ist; hier wird die Energie und Bestätigung primär aus dem Außen bezogen;
- den (neuen) Weg aus Selbstführung, und Kompetenz; die Kraft und Erfüllung kommt auf diesem Weg aus dem Inneren, ist ganzheitlich.

„Leadership“ bzw. *Zen-Leadership* ist das Wort für diesen Prozess, für den Weg, eine Arbeitswelt zu schaffen, die ganzheitlich ist, die sowohl meine eigenen Interessen als auch die Interessen der anderen, des Einzelnen sowie die der Gemeinschaft, des Unternehmens im Blick behält. Im Sinne von Zen-Leadership ist das kein Widerspruch, sondern der Zen-Weg, der Innen und Außen zu einem ganzheitlichen Sein, einer ganzheitlichen Arbeitswelt verbindet.

Zen-Leadership ist vielleicht vergleichbar mit der derzeitigen Entwicklung in der Medizin. Da gibt es die Schulmedizin, die erfolgreich ist, jedoch nicht selten an ihre menschlichen Grenzen stößt. Durch die Öffnung der Medizin in Richtung Ganzheitlichkeit eröffnen sich auch ganz neue Wege für Patienten und Ärzte, um Ergebnisse, Lebensqualität in diesem Fall, zu erzielen, die bei einem rein schulmedizinischen Blick nicht möglich wären. Um nicht missverstanden zu werden: Dies ist kein Plädoyer gegen irgendetwas; es ist vielmehr der Anstoß, das Leben in seiner ganzen Fülle, mit all seinen Möglichkeiten, als ganzer Mensch einzubeziehen und zu betrachten.

Und dann ist da noch das Wörtchen *Zen*, das dieses Buch prägt. Was Zen ist, werden Sie während der Lektüre erfahren, spüren, denn Zen lässt sich nicht theoretisch vermitteln. Im Zusammenhang mit Zen sind *Harmonie*, also der Ausgleich von Gegensätzen, und *Herzgeist*, die Intelligenz und Energie des spirituellen Herzens, zentrale Begriffe. Mit *Herz* bezeichne ich das ursprüngliche Gefühl der Einheit. In diesem Sinne meint „Herz“ Liebe, aber nicht als eine Emotion, sondern als eine von allem unabhängige Ur-Kraft! Der Gegenpol von „Herz“ ist Nichtwissen, Verblendung und damit Leid.

Zen werden Sie erleben, wenn Sie sich auf das Abenteuer Zen-Leadership einlassen, es ist der Weg zu einer neuen Form der „ganzheitlichen Arbeit“ in einer globalen Welt, die dennoch auch die eigene Welt ist. Lassen Sie sich überraschen. Nur so viel an dieser Stelle: Zen ist nicht nur ernste Praxis und tiefes Schauen, sondern ganz sicher auch der Frosch, der entspannt und gelassen auf dem Seerosenblatt in der Sonne sitzt und sich am Leben erfreut.

Ungeliebte Tatsachen zu Beginn

Dieses Buch möchte Menschen unterstützen und einen Weg aufzeigen, der zu einer zeitgemäßen (Selbst-)Führung im ganzheitlichen Sinne führt. Es ist der Weg, sich zu öffnen, in sich selbst hineinzuschauen und erfolgreich in der Welt zu agieren. Der Weg heißt *Zen-Leadership* und beginnt zunächst mit ein paar nicht so beliebten und angenehmen Erkenntnissen:

Niemand ist immer nur erfolgreich, leistungsorientiert und anerkannt. Ebenso wenig wie niemand immer nur unzufrieden ist, gemieden und gemobbt wird. Auch darin zeigt sich schon die Mitte. Jeder Mensch, wie erfolgreich er auch immer erscheinen mag, hat Zweifel, muss sich immer wieder selber motivieren, kommt ab und zu - und dann immer öfter - an seine Grenzen. Viele Menschen fragen sich beispielsweise nach einiger Zeit des beruflichen Erfolges: „Und wo bleibe ich? Was ist der Sinn?“ Das tun sie spätestens, wenn sich der erste Herzinfarkt ankündigt, die Frau sie verlässt oder man abends nur noch nach dem Whiskey greift.

Und an dieser Stelle treffen sich dann beide Gruppen. Die einen sind erfüllt von Angst und Selbstzweifeln, die anderen haben deutlich „blinde Flecken“ und überschätzen sich oft selbst. Das Ergebnis ist oft dasselbe: Burn-out, Krankheit, Depression, Lebensunlust, Frust und innere Immigration. Egal, ob der eine von links und der andere von rechts an dieses Thema herangeht, das Ziel ist die Mitte.

Schauen wir uns den Alltag, unsere Realität, einmal genauer an:
Viele von uns haben ...

*Angst vor der Zukunft,
Angst vor Gefühlen,
Angst vor Vertraulichkeit,*

*Angst, sich zu wehren,
Angst, allein zu sein.*

Diese Liste, die der aus dem Song „Angst“ von Herbert Grönemeyer aus dem Jahr 1986 ähnelt, trifft die Situation heute, fast 30 Jahre später, besser denn je.

Der Buddha identifizierte vor 2500 Jahren Verstrickungen wie Gier, Hass und Verblendung als Ursache des größten Leides. Sie sind nach wie vor die Ursachen aller Probleme. Aber das größte Leid, der größte Dämon des 21. Jahrhunderts scheint mir die Angst zu sein. Angst in Verbindung mit einer wachsenden Sinnlosigkeit in diesem Leben. Wer einen Sinn in seinem Leben sieht, hat deutlich weniger Ängste. Er kennt seinen Weg, hat in aller Regel auch ein Ziel. Wem das tief in seinem Innersten fehlt, den besetzt mehr und mehr die Angst, eine Angst in ihren tausend Facetten, Verkleidungen und Masken.

Da ist einmal die Angst, zu versagen im Job, als Vater, als Ehefrau, als Frau XY in dieser Gesellschaft. Da ist die Angst, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden, nicht gut genug zu sein, nichts wirklich „verdient“ zu haben; Angst, nicht up to date zu sein, Angst, nicht dazuzugehören, Angst, anders zu sein; Angst kein Geld, nicht genügend Sicherheit zu haben; Angst, eine schlechte Mutter zu sein; Angst, in der Schule, an der Uni, im Job nicht der Beste zu sein; Angst, krank zu werden, Angst zu leben und auch Angst vor dem Leben.

Angst hat eine enorme Kraft. Menschen in Angst bringen es oft im Leben sehr weit oder versagen. Aufgrund der ständigen Angst, nicht „gut“ genug zu sein, sind die einen über die Maßen engagiert und nehmen jede Herausforderung an, um den anderen, aber in erster Linie sich selbst zu beweisen, dass sie „gut“ sind und es zu etwas bringen im Leben. Die anderen verstecken sich eher und ducken sich weg; um nur ja nicht bei einer Herausforderung zu

versagen, stellen sie sich diesen Situationen gar nicht erst. Bevor wir uns anschauen, was hinter dieser umfassenden Angst steckt, bleiben wir noch einen Moment bei diesem Phänomen der Neuzeit, dem Dämon des modernen Menschen.

Denn dieser Dämon „Angst“ sorgt nicht nur dafür, dass wir unser Leben mehr und mehr nicht leben und schon gar nicht genießen können. Angst schürt auch Konflikte, produziert Mobbing, Kampf und Widerstand. Angst macht krank, sie macht uns, unseren Körper, unsere Seele und unsere Welt krank. Aus der Angst erwachsen dann andere, auf den ersten Blick nicht mit der Angst in Verbindung zu bringende negative Einflüsse, wie zum Beispiel Einsamkeit und Isolation, aber auch Leistungsdruck und Aktionismus. Immer liegt eine Angst zugrunde, nicht „gut“ genug zu sein, nicht zu genügen, die Liebe und Anerkennung anderer nicht zu verdienen.

Der Mensch der heutigen Zeit hat mehr Verantwortung, als ihm bewusst oder auch lieb ist. Das erzeugt inneren wie äußeren Druck, und das ist bei jedem Menschen so, egal, ob diese Anspannung bewusst oder unbewusst ist, verdrängt wird oder sich als Krise offenbart. Es gibt kaum einen Menschen, der sich diesem ständigen Leistungskampf noch entziehen kann. Die Jagd nach „besser, schneller, schöner“ beginnt schon im Kinderwagen. Diese Auseinandersetzung tobt in jedem: in der Lehrerin, in der Führungskraft, im Unternehmer und auch in der Politikerin. Sie quält den Künstler, Schriftsteller, TV-Moderator und auch die Leiterin der kardiologischen Abteilung, den Gruppenleiter am Pkw-Fertigungsband und auch das Ehepaar, das sein eigenes Haus baut. Leistungsdruck, zu wenig Zeit, keine Pausen, mitunter verbunden mit Geldsorgen, Stress mit Mitarbeitern und Angestellten, immer das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht genug zu haben, mehr zu brauchen ...

Kämpfe nicht mit der Angst.

Kämpfe nicht gegen die Dunkelheit.

*Angst und Dunkelheit existieren nicht.
Dunkelheit ist allein die Abwesenheit von Licht.*

Doch da ist nicht nur diese individuelle Angst und Sorge. Es wächst überall in der Gesellschaft, zumindest in der westlichen Welt, mehr und mehr auch eine diffuse allgemeine Stimmung der Angst und Unsicherheit, die sich beim Einzelnen im Unterbewusstsein festsetzt und dort unheilsam wirkt. Das bedeutet zum Beispiel, dass viele Menschen einen guten Job machen und die Dinge auch gut laufen, und doch die Firma, der Betrieb, in dem sie arbeiten, in einer Krise steckt. Wieder ist da das Angstgefühl. Es gibt diese Grundstimmung der Verunsicherung. Menschen denken über die Zukunft nach und sorgen sich. Das ist durchaus getrennt von der konkreten Herausforderung des Tagesgeschäfts, aber es ist eine Bremse. Menschen fühlen sich demotiviert, haben keine Vorstellung mehr davon, wohin es geht.

So gibt es nicht selten in Bereichen der Wirtschaft, in großen wie kleinen Unternehmen, eine Grundstimmung der Angst, der Verunsicherung. Menschen denken ohne äußeren Anlass über die Zukunft nach, vertrauen nicht mehr.

Diese diffuse innere Verunsicherung ist eine Bremse, die ich oft in Gesprächen mit Selbstständigen und Arbeitnehmern spüre. Ein Teil dieser Menschen sagt: „O.k., ich fühle mich demotiviert, ausgepowert. Ich habe nicht mehr so die Idee, wo das hingehen soll.“

Unterstützt wird dieses diffuse Gefühl noch durch sich gegenseitig immer mehr übertrumpfenden Schlagzeilen über die Krise. „Die Welt geht unter“ ist eine Dauer-Überschrift - oder zumindest zwischen den Zeilen präsent.

Es gibt heutzutage vor allem zwei Arten von Angst. Einmal ist da die Angst, die wir alle indirekt spüren und weitergeben. Das ist die

kollektive Angst, die auch geschürt wird durch Medien, Politik und Gesellschaft. Und dann ist da die individuelle Angst. Ursache davon ist zum einen der eigene Leistungsdruck. Es gibt dazu aber auch das Gegenstück, nämlich die Angst vor Leistungsversagen, geschürt durch den wachsenden Druck in den Firmen, den unternehmerischen Überlebensdruck.

Fühlt sich ein Tier, das im Wald normalerweise langsam geht, bedroht, dann läuft es, exponiert sich. Irgendwann ist dann aber das Laufen vorbei, und das Tier beruhigt sich wieder. Aber wir laufen die ganze Zeit. Das ist das Problem.

So funktionieren wir Menschen

*Der Beobachter macht die Beobachtung
erst zu dem, was sie ist.*

*Grenzen entstehen durch die Kategorien,
die wir selbst schaffen.*

Wie aber erkenne ich, worauf ich zu achten habe für mich selbst und andere? Um diesen Blick zu schärfen, ist es nötig, sich einmal anzuschauen, wie wir normalerweise die Dinge um uns herum betrachten.

Viele Dinge in unserem Leben und in der Welt haben für uns einen vorgefassten Rahmen, einen Namen, der genau definiert ist. Nehmen wir als Beispiel einen Baum. Es gibt Menschen, die, wenn sie einen Baum sehen, denken: „Oh, was für ein schöner Baum! Er wirkt so kraftvoll und erhaben.“ Andere denken: „Wenn ich den fälle, dann verdiene ich daran zwanzigtausend Euro.“ Ein Schreiner sieht darin Tischplatten und Säulen. Wieder andere sagen: „Dieser

Mistbaum schmeißt mir Blätter auf mein Auto.“ Und der Umweltschützer denkt: „Wie kann ich diesen Baum erhalten?“ Kurz, die Wahrnehmung der Welt ist immer abhängig von einem Beobachter, von dem also, der diese Welt oder einen bestimmten Ausschnitt davon sieht und erlebt. Und das Bild, das der Einzelne schafft, ist abhängig von seinen Erfahrungen, seinen Prägungen, seiner eigenen Welt. Und da bei zwei Wesen dieses Bild *niemals* genau gleich ist, sieht jeder Mensch auf dieser Erde einen Baum anders.

Das heißt, ich sehe die Welt aus *meinem* Blickwinkel, vor *meinem* Erfahrungshintergrund. Mein Partner, mein Kollege oder die KassiererIn an der Kasse im Supermarkt tun dasselbe, sie sehen deshalb eine andere Realität als ich, weil sie andere Erfahrungen gemacht haben. Und diese getrennten Sichtweisen lösen ganz schnell „Missverständnisse“, „Irritationen“ aus.

Die so von uns geschaffenen Grenzen und Kategorien gibt es in Wirklichkeit nicht. Das System von Vorstellung, Grenze und selbstgemachten Bildern eignet sich sehr gut zum Einkaufen: „Ich hätte gerne zwei Liter Milch.“ Dann weiß nämlich jeder Beteiligte (Käufer und Verkäufer) genau, was gemeint ist, nämlich zwei Tüten mit je einem Liter Milch, und die kosten dann xy Cent. Die Welt so zu sehen ist ein sehr altes System, aber unser Geist ist sehr viel weiter als dieses uralte, sehr nützliche und gute System. Das ist die sogenannte „relative Welt“. Und leider lässt es sich nicht vermeiden, dass in dieser relativen Welt andauernd irgendjemand irgendwie irgendjemanden verletzt, kränkt oder missversteht - das liegt in der Natur der Dinge.

Ich bin nicht ich

Doch da gibt es noch eine andere Sichtweise, die den Menschen oft unglücklich sein lässt. Ich bin unzufrieden, unglücklich, fühle keinen Sinn, wenn ich nicht ich selbst bin oder „ich nicht ich sein kann“. Das bedeutet zum Beispiel: Ich glaube, Obst nicht zu

mögen, weil ich Obst zu Hause nie bekomme habe, weil meine Mutter kein Obst für uns kaufen konnte; es war zu teuer, und sie mochte es auch nicht wirklich. Also lehne ich Obst heute ebenfalls ab, obgleich ich Obst vielleicht wirklich gerne mag. An diesem Punkt bin ich nicht „ich selbst“, sondern da bin ich konditioniert. Um zu wissen, ob ich Obst mag oder nicht, muss ich also zunächst meine Konditionierung erkennen, muss das Obst dann ohne Vorbehalte probieren, und dann kann ich frei entscheiden.

Und deshalb ist der erste Schritt zur Erlösung aus meinem Unglücklichsein und meiner Angst, zu lernen, mich selbst zu beobachten. Durch dieses Beobachten eröffnet sich in uns eine andere, eine „neue“ Wahrnehmung und damit auch eine neue Wahrheit und Welt. Und diese neue Wahrheit über mich selbst trägt entscheidend dazu bei, meine Umgebung, meine Kollegen, meine Mitarbeiter und auch die Arbeit selbst anders, neu zu sehen. Wir lernen, wer wir selbst sind. Und aus dem Wissen, wer wir sind, entsteht Klarheit. Eine Klarheit, die sich in jedem Fall positiv auswirkt auf mich und mein Umfeld. Diese neue Sicht verändert ganz automatisch mein Leben und das Zusammenspiel mit anderen Menschen.

Die Macht von Gedanken und Gefühlen

Um diese Dimension unserer „Blindheit“ und Verstrickung wirklich zu verstehen, ist es sinnvoll, sich einen Augenblick mit der Macht von Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen: Gier, Hass, Verblendung und die daraus resultierende Angst sind nichts anderes als Folgen unseres Denkens, Redens und Handelns. Und diese Gefühle sind die Grundursache von Leid. Verblendung ist dabei ein anderes Wort für Furcht, Nichtwissen und Egomane. Gier führt zu Trägheit, Neid und Unruhe. Alle drei, Gier, Hass und Angst, kreieren unser Leben immer wieder neu, lösen in uns unheilsame Impulse aus, lassen uns reagieren statt agieren.

*Gib Gedanken keine neue Nahrung,
dann werden sie ruhiger,
dann nehmen sie ab,
dann wird es stiller in deinem Kopf.*

Gedanken plagen den modernen Menschen zwar am meisten, lassen sich aber relativ leicht durch eine Übung beruhigen. Verbunden mit Atmung, Kraft und Erdung kann in der Meditation relativ rasch ein Zustand von Nicht-Denken erreicht werden. Dazu später mehr im praktischen Teil dieses Buches.

Die Dimension des Gefühls ist von überwältigender Macht. Denn Gefühle sind, im Gegensatz zu Gedanken, ein Konstrukt aus Körper und Geist. Gefühle sind ineinander verwoben. Der Gedanke findet in meinem Kopf, in meinem Ego, in einer Illusion statt, die sich abheben kann von jeglicher Körperlichkeit, auch wenn sie sich mitunter in Körperlichkeit auszudrücken scheint. Im Gegensatz zum Gedanken ist das Gefühl immer auch eine Dimension von Körperlichkeit. Das heißt, der Körper wird *immer* mit einbezogen. Wenn ich gierig bin, ist auch der Körper gierig, das ganze System ist gierig. Das zu erkennen ist im ersten Moment die größte Herausforderung für uns Menschen.

Wenn das Gefühl mit voller Kraft wirkt, löscht es die übergeordnete, die sogenannte Meta-Ebene, komplett aus. Der Mensch ist überwältigt. Er kann dann diesem Gefühl total ausgeliefert sein. Das ist der Status quo. Ob das in mir selbst stattfindet, gegen mich selbst gerichtet ist oder ob es durch Worte und ein Ereignis ausgelöst wird, spielt dabei keine Rolle. Es gibt diesen Mechanismus, der sich immer weiter und weiter fortsetzt und mich unheilsam agieren lässt. Das sind innere Zwänge, in denen wir uns bewegen, die uns dazu bringen, immer weiter in dem gleichen Unheil zu bleiben. Das ist das Grundthema. Dieses zu

behandeln ist eine lebenslange Herausforderung und Transformation.

Es geht hier also nicht um irgendeinen bestimmten Aspekt des Lebens, sondern um die grundsätzliche Wandlung des Lebens, das aus der Angst, gepaart mit Gier, Hass und Verblendung, in einen anderen Zustand von Liebe, Freude, Gelassenheit und Mitgefühl transformiert werden soll. Das ist ein langer Weg, der nicht unterschätzt werden sollte. Meisterschaft bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dass man diese Transformation gemeistert hat, sondern dass man immer wieder die Herausforderung annimmt und auch im Scheitern den Weg unabhängig von allem weitergeht.

Wir sind Menschen, und Menschen fallen immer wieder hin; dann heißt es aufstehen und weitergehen

Es geht darum, nach einem Scheitern nicht aufzugeben, sondern wieder aufzustehen, in dem Bewusstsein, dass wir „nur“ Menschen sind, die diesen Weg gehen und ihn vollenden wollen. Alle Menschen fallen ab und zu und irren sich. Das ist die ganz große menschliche Herausforderung. Die Meisterschaft besteht genau innerhalb dieser und nicht außerhalb dieser menschlichen Schwächen. Meisterschaft findet sich genau innerhalb des menschlichen begrenzten Seins.

Ich kenne dieses Fallen und Aufstehen, das Weitergehen und Wieder-Fallen aus eigener Erfahrung. Ich kann immer nur sagen: Das ist ein Weg. Ein großartiger, wunderschöner Weg bis zum Ende. Immer weiter. Aber immer wieder erkennen wir neu: Ich bin Mensch, ich habe mich getäuscht. Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Es geht immer wieder darum, dass ich mich inmitten meiner unvollständigen, bedürftigen, betroffenen Welt der Täuschungen auf den Weg mache und mich und meine Welt langsam erwecke. Dieser Prozess heißt Transformation. Nur durch Transformation schließt sich irgendwann der Kreis. Dann ist das Bewusstsein