



The Council

The first thing we did was to meet with the senior management of the company. We introduced them to the Council Process, which is used by shamans throughout the Americas to get the members of a village to hear each other and not just speak at one another.

The rules are simple. Everyone sits in a circle (which changes the dynamic of a group); a talking stick is passed around the room. No one can speak unless they have the talking stick. When everyone has spoken, the stick is placed in the center of the room, and anyone who has more to say may pick it up and speak. The CEO spoke first. She described the problems the company was facing internally and with its competitors. Then we asked her to describe how she felt when she thought about these problems. Not how she felt about them, but what feelings, emotions, sensations they brought up in her. She said:

"I feel I'm living in a nightmare."

"There is a big hollow place in the pit of my stomach."

"I feel I'm neglecting my children. Sad. I'm disappointed in myself, and feel like I've let you all down."

"I also feel like our best work is still ahead of us, that our greatest products and contributions are still to come. And I believe in each of us."

The CEO was willing to model the kind of behavior she wanted to encourage in others. It was very difficult for her, but as she did so, it gave everyone else permission to open up to their emotional landscape. They spent the afternoon in deep and sincere exchanges with each other, and then took the council process to their divisions. Each division head modeled the process and started the talking stick around the room.

The council process is based upon three premises that lead to empowerment:

1. Open communication from a feeling level. No accusations. No blame.
2. Owning responsibility for your feelings. "These are my feelings. No one else is making me frustrated, etc. I am feeling frustrated."
3. Owning responsibility for the identified problems and their solutions.

It took some coaching of the management team to master the process, and help them model it for their staffs. In subsequent meetings they discussed three themes that invited participants to think globally and not only personally, and translate that into action.

1. What is the purpose of our company, and how is it making a difference in my life. (Why are we in business?)
2. How are we making a difference in the world. What is our calling as an organization. (Are we in the business of making shoelaces or of changing the world?)
3. How do I own these and translate them to my scope of responsibility. (Where is my sling, and what is my Goliath?)

Like the story of David, we all have a calling, if we only stop long enough to listen for it. How is the company and its members responding to this call? How do they go from thinking of themselves as shepherds to seeing themselves as outstanding?

After a few weeks, the mood and morale of the company changed. A number of champions emerged within the ranks of the company. The transformation that took place reminded me of the story of two stone cutters from the middle ages at the foot of Notre Dame. A traveler comes and asks the first one what he is doing, and he replies "I'm squaring out this stone." He asks the second, who is doing the exact same thing, and this one responds: "I am building a cathedral." People were not doing anything different from the way they did it before. Yet everything had changed.

When we heed our emotional and spiritual guidance we can change the world. We can re-write our job description instead of changing jobs. We can discover maps that lead us to landscapes we never dreamt possible before. Shamans say that while everyone has a future, not everyone has a destiny. That a destiny does not need to be big, but it must have meaning and purpose. And that we must make ourselves available to this destiny, which is waiting at all times for us to claim it.

Coming to our Senses.

As a graduate student I used to work with Head Start Schools, a program for underprivileged children. The first day of school I would ask the roomfull of six-year-olds to draw a house. The children would come up with the most amazing images. Houses under water, inside a shoe, under the roots of trees. At the end of the school year I would ask them again to draw a house, and to the last child, they would draw a rectangle, with a triangle for a roof, with two windows, a door, and a chimney.

The shaman knows that we all carry maps of reality within us, and that these maps determine how we experience the world. These maps define the pathways available to us for creativity and problem solving. Shamans are cartographers of the emotional and spiritual landscape of an individual or an organization (village).. They know that most maps ordinarily describe only the most commonly traveled paths. Like the preschooler that learns there is only one way to draw a house, we sometimes forget the most creative and inspired solutions. We discover these solutions when we access our emotional and spiritual intelligence.

We learn a conceptual model of reality, where we all agree on the common definitions of things. We all learn to draw houses the same way. To gain access to our emotional and spiritual intelligence, we have to rediscover a sensory based model of the world. We have to come to our senses. We have to feel, taste, and experience the world through the senses. We do so by changing our vocabulary from "I think therefore I am" to "I think and I feel, therefore I am."

The rational mind thinks conceptually. Yet the human brain is at heart emotional. Its primary operating programs are known to brain researchers as the 4 F's. Fear, Feeding, Fighting, and Sex. These four instinctual drives, that include our fight or flight response, are in the drivers seat behind most human actions and experience. The business world, on the other hand, operates on guidelines established by our rational brain, which attempts to be logical, make sense, and have life be predictable and explainable.

There is nothing wrong with that. We only get in trouble when we expect people to act rationally all the time, or even some of the time, at that.

Business Buddhas

& der "Achtfache Pfad"

www.sinnrei.ch

Meditierende Manager

Buddhismus fürs Business

Leadership setzt gekonntes Selbstmanagement voraus, soll es längerfristig erfolgreich wirken. Denn so, wie wir unser inneres Team organisieren, so handeln wir auch gegen aussen, als Leader für die Organisation. Und nach innen wie aussen sind wir verantwortlich für sinnvolle, zielorientierte Führung, flexible Konzepte, optimale, schonende Ressourcennutzung und Motivation im System - also für ganzheitlichen Erfolg.

Buddhistische Psychologie hat für die Schlüsselkompetenzen zeitgemässer Führung raffinierte Tools, ganzheitlich wirksame Methoden für die **nötige Power, für kraftvollen Fokus und weitsichtige Intelligenz**. Wer über längere Zeit im Autopilot-Modus unterwegs ist, nicht rechtzeitig abschalten und loslassen kann, wem Selbstdistanz fehlt und der Mut zur Kreativität, der lenkt sich früher oder später in Stress, ins Burnout, ins Gefühl, nicht am richtigen Ort zu sein - Identitäts-, Ehe-, Sinnkrisen sind vorprogrammiert, Macht- und Kontrollverlust die Folge. Wer hingegen seinen **Fokus** flexibel zoomen kann zwischen entscheidenden Details, zentralen Zusammenhängen und dem weiten Ganzen, zwischen Chaos und Ruhe, zwischen innen und aussen, der kann mit den Ressourcen und Energien, mit den eigenen und denen der Firma, bestens haushalten; kann sich und sein Umfeld lenken - dahin, wo Glück, Erfolg, Zufriedenheit, Gesundheit schon seit jeher warten. Erkenntnis passiert nämlich nicht unter Zeitdruck, sondern ohne Erwartung, in innerer Ruhe, z.B. beim Meditieren.

Dafür braucht es eine entsprechende Haltung, eine verkörperte **Erkenntnis** darüber, wie die Dinge sich natürlicherweise entwickeln und ein stetes Training in **Achtsamkeit** und **Wachsamkeit** für emotionale und rationale, körperliche und feinstoffliche Prozesse (z.B. **Atemfokus**). Der Leader wird zu dem, was er macht. Ist im Hier, im Jetzt - ganz. Wer mit einem Kunden spricht, aber in Gedanken bereits beim nächsten Gespräch ist, dem mangelt es an Präsenz und dieser Mangel setzt sich als labile Reaktions-Kette in jeder Handlung fort. Achtsamkeit hingegen steigert den inneren Reifegrad, gibt dynamische Gelassenheit und wirkt auf die Mitmenschen in Form von guter Ausstrahlung, kreativer Atmosphäre und Charisma wohlthuend. Buddhismus, als Erkenntnislehre, lehrt u.a. ein Verständnis für die **Natur des ei-**

genen Geistes. Denn aus der Art, wie wir denken, urteilen, Erlebtes verarbeiten und neu verknüpfen, managen wir unser Wohl (oder die **"Vier Edlen Wahrheiten"**, wie das in buddhistischer Philosophie heisst - siehe Box auf der übernächsten Seite). Wenn Menschen in Teams erkennen, was ihnen und anderen gut tut, wenn sie kreativer und achtsamer werden, **entsteht von selbst eine Ethik**, die keine äusseren Gesetze braucht. Ein immenser gesellschaftlicher Gewinn.

Kann der Leader sein **Ego** soweit zurückfahren, dass man ihn in der Menge fast nicht be-

merkt, dann aber bei Bedarf eine so starke Präsenz entwickeln, dass er selbst mit leisen Worten und Gesten höchste Aufmerksamkeit erzielt, nicht des Effektes wegen, sondern weil das, was er zu sagen hat, mindestens nachdenklich stimmt, dann ist schon das Meiste erreicht.

Buddhistisch-psychologisches Coaching lehrt Energien ein- und ausschalten wie auf Knopfdruck, kennt Techniken, wie wir Probleme **transformieren** können, wie wir ihre verursachenden Energien im Keim erkennen und löschen können, und motiviert zu beständigem, mit Achtsamkeit zielführendem Verhalten (mit Tools aus dem **"Achtfachen Pfad"** und den **"Sechs Paramitas"**, siehe nächste und übernächste Seite). Gemeinsam ist all diesen Techniken, dass sie u.a. auf dem **Karma- und Reinkarnations-Konzept** aufbauen: jedes Handeln zeitigt eine Wirkung. Daraus

zieht der Leader seine Motivation und Kraft. Denn wie er mit seinen Mitarbeitenden umgeht, hat früher oder später Konsequenzen auch für ihn selber. Wenn er diese **wechselseitige Abhängigkeit (Interdependenz)** erkennt, weiss, dass er nur so lange an der Macht ist, wie ihm die Mitarbeitenden folgen, und wenn er um die **Vergänglichkeit** von allem weiss und danach lebt, dass zum Beispiel auch er einmal zurücktreten muss aus seiner Position, aus diesem Leben, dann schafft er es, auf dem **Mittelweg** (zwischen Ohnmacht und Allmacht) gehend, Liebe und Vertrauen zu schenken und mit weisem Wissen und Respekt zu führen, im Fluss zu sein, gleichmütig, nondual.



Dann kann er, dank mentalem Kampftraining bei Bedarf auch mit scharfer Klinge dem Konkurrenten entgegentreten und ihn angemessen, effektiv schlagen oder **anstrengungslos** freundlich sein mit anderen, **respektvoll** helfen und **hilfreich** sein, **ohne das Gegenüber verändern zu wollen**. Er kann **Raum geben** und sich seinen eigenen rechtzeitig nehmen. Daraus erwächst ihm Respekt. **Vertrauen** bekommt er durch **Disziplin**: dadurch, dass er hält, was er verspricht (aufgrund realistischer Einschätzung seiner Ressourcen), und indem er mit bestem Wissen tut, was er kann. Das ist **Mitgefühl** - sie ist eine Motivation, keine Handlung. Ein mitfühlender Leader reagiert zum Beispiel auf einen Mitarbeitenden, der ausser sich ist vor Wut im Idealfall so, dass er diesen in sich selbst zurück bringt; mit **zielführenden** Worten, Handlungen, mit ruhigem Atem und einem **hohen Bewusstsein für seine eigenen Körpersignale, Gefühle, Gedanken, Gesetzmässigkeiten** im Jetzt.

Dafür muss er lernen achtsam zuzuhören, mit allen Sinnen wahr zu nehmen - sich selber und die Prozesse im Aussen - durch **Meditation** und konzentrierte Selbstbesinnung. Sie dient mit all ihren Techniken letztlich dazu, dass wir vertraut werden mit unserem Mind, mit den Zuständen der **Mindfulness** (Achtsamer Konzentration) und mit Wachsamkeit. Geschult darin erkennen wir unser Potential, das Jetzt als perfektes Moment. Wir bekommen ein Gefühl dafür, mit wie wenig Investition wir den nächsten Schritt in die **richtige** Richtung tun können. Denn Meditation führt quasi an die Quelle unserer basalen Impulse. Von hier aus können Trainierte zusehen, wie aus den Impulsen die Basismotive erwachsen, daraus Emotionen, daraus Worte, ganze Geschichten, komplexe Konzepte, daraus folgernde Handlungen, eingeschliffene Gewohnheiten, unser Charakter, schliesslich unser Schicksal.

An diesen Ort des **Grundes** abtauchen zu können, dort für wahr zu nehmen und bewusst lenken zu können, wie der nächste Entscheid seinen Anfang nimmt, darum

geht es. Wer das kann, vermag gewichtige Aussagen so zu lenken, dass sie zielgenau beim Gegenüber eintreffen und ihre Wirkung entfalten. Zusammenfassend kann man sagen, dass **Demut** gegenüber der Vergänglichkeit von allem, das Wissen um Interdependenz (wechselseitige Abhängigkeit) und die Erkenntnis, dass jede Ursache eine **entsprechende** Wirkung hat, dass diese entspanntere, starke Haltung zu Innovation und Kreativität führt also zu einer Öffnung des Systems, zu einem Zulassen neuer Strukturen, zum Mut, neue Prozesse und Verbindungen denkend vorweg zu nehmen. Die Energie für diese kreative Öffnung entsteht durch **Herzoffenheit** (schauen ohne werten), durch freien Denk-Innen-Raum, auf dem **"Mittelweg"** (zwischen den Extremen des Nihilismus und Externalismus), wenn man tief bis zur sprudelnden Ideen-Quelle blicken kann, dort wo all unser Potential seit jeher seinen Anfang nimmt.

Ist dem Leader bewusst, wie er seinen Wahrnehmungsfokus gleichzeitig einstellen kann auf Modus **"Gesamt-Überblick"** und **"Teilzusammenhang"** und **"Detail"**, wird er auch schwierigste Entscheide intuitiv sicher und rational leichter fällen. Er merkt, woher die Ursachen kommen und wohin die Wirkungen zielen sollen. Denn zur Steuerung komplexer Prozesse braucht es sowohl die „blinde, starke“ Emotion, wie auch die „clevere, sehende“ Intelligenz. Ohne Emotionen würden wir wie Roboter funktionieren, statt beispielsweise wie ein kollegialer, verständnisvoller Chef zu sein. Aber erst die „Augen der Intelligenz“ machen den Leader erwachsen, vorausplanend, wissend. Und erst wer mit den Emotionen umzugehen weiss, kann die **Energie**, die sie freisetzen, konstruktiv nutzen. Unkontrollierte Emotionen machen den Menschen zu ihrem Sklaven, erschöpfen ihn, machen ihn krank. Wer die **Gesetze der Emotionen** nicht kennt und respektiert, wird depressiv, fühlt sich gefangen. Eines dieser Gesetze zum Beispiel besagt, dass unser **"Anhaften"** an Dinge in uns **negative Emotionen** evoziert. Wut, Angst, Trauer, Arroganz, Selbstbezogenheit, Eifersucht, Neid: sie alle wachsen wie **Dämonen** in uns heran, nur weil wir Festhalten zum Beispiel am Gedanken: dass nur wir recht

haben, oder nur die jetzige berufliche Identität Beachtung bringt, nur ich weiss wie es richtig funktioniert, oder "meine" Frau nur mir gehört. Allein schon, wenn wir nur subtil in solchen Emotions-Netzen verfangen sind, urteilen wir nicht mehr wertfrei, sondern mit eingeschränktem Fokus, und schleppen solche ungunstigen, mentalen Viren in neue Systemstrukturen ein.

Mentales **Transformations-Training** ist hier angesagt. Das lässt sich allerdings nicht in ein paar Seminartagen als Input vermitteln und funktioniert dann von selbst. Jeder Leader sollte die zu ihm passende Praxis finden und die für ihn besten Methoden im Alltag anwenden und "üben", zum Beispiel angewandte Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Mitgefühl für zuerst die eigenen, inneren Prozesse und dann, auch parallel, zu allem, was uns begegnet, bei der Arbeit, privat, mit Mitarbeitenden, mit der eigenen Familie.

Buddhistisch-psychologisches Coaching, heute begonnen, kann als Training sofort in den Alltag integriert werden und trägt Früchte vom ersten Tag an. Ich wünsche Ihnen den gewünschten Ertrag und helfe gerne beim Sähen, Düngen, Unkrautjäten und Miterleben, wie Sie reicher werden damit, erfolgreicher auf allen Ebenen.

"Erkenntnis passiert nicht unter Zeitdruck, sondern ohne Erwartung, in innerer Ruhe."



Hohes Bewusstsein für Business Buddhas

Bewusstsein, auch spirituelle Intelligenz SQ genannt, ist messbar als 40-Hz-Wellen und beschäftigt als Intelligenzform neben den bekannten IQ (Intelligenz-Quotient) und EQ (Emotionale Intelligenz) auch die Hirnforschung und Quantenwissenschaften.

Das, was im Buddhismus "Bewusstsein" genannt wird ist so komplex wie die Abläufe und die Infrastruktur in einem riesigen Firmenkonglomerat. Da gibt es in unserem Hirn verschiedene Abteilungen (Hirnareale), die sehr unterschiedlichen Aufgaben nachgehen, aber trotzdem miteinander verbunden sind. Das Unternehmen verfügt über sehr viele (100 Millionen) aktive Angestellte (Nervenzellen), die stets miteinander kommunizieren - auch dann, wenn sie akut nichts zu tun haben. Einige vergleichen ihre Daten miteinander, andere kontrollieren Altbestände und wieder andere unterhalten sich über Zukünftiges. Wenn nun ein neuer Kunde (Reiz) erscheint, reagieren vielleicht erst einmal nur wenige Angestellte auf ihn; andere setzen ihre bisherige Aktivität fort. Wenn der neue Kunde aber etwas kaufen will (und einigen Angestellten oder Abteilungen interessant erscheint), schauen plötzlich ganz viele nach ihm, vergleichen ihn mit bereits bekannten Kunden, vergleichen seine Wünsche mit den eigenen Kapazitäten. Während einige Angestellte mehr auf ihre finanziellen Möglichkeiten (Ressourcen) achten, suchen andere eher nach Möglichkeiten für eine schnelle Abwicklung oder nach eventuellen Risiken.

Dieses Beispiel macht uns auf einige der vielen möglichen Herausforderungen aufmerksam, denen wir (als Leader) bewusst und unbewusst ausgesetzt sind.

Unser Bewusstsein wird mit durchgängiger Aktivität konfrontiert

Die Nervenzellen warten nicht passiv ruhend auf Input, sondern sind auch ohne äussere Reize stetig in Aktion und Bereitschaft, was wir bisweilen auch als quälend empfinden, z.B. wenn sie uns ihre Kommunikation untereinander geradezu aufdrängen und uns von dem ablenken, was wir eigentlich denken wollen.

Unser Bewusstsein nimmt parallele Abläufe gleichzeitig wahr

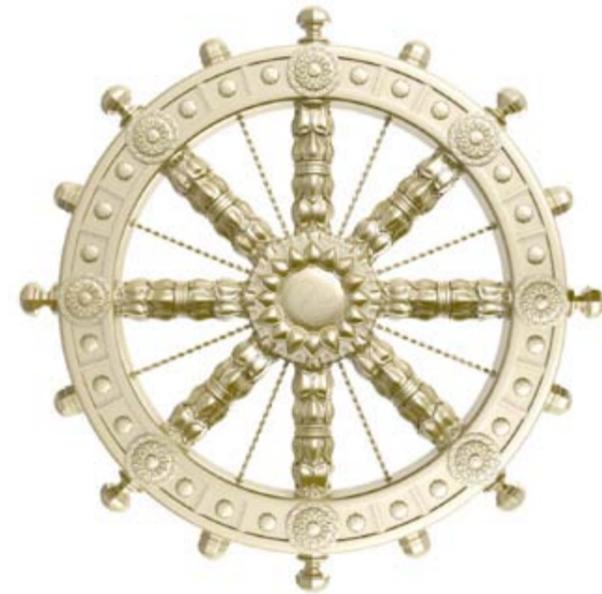
Während wir hier beispielsweise lesen, kümmern sich andere "Abteilungen" um unsere körperlichen Notwendigkeiten, verarbeiten andere Strukturen und nehmen neben den Informationen des Lesens zusätzlich eingehende Reize auf. Hohes Bewusstsein registriert das alles. Wichtiges von Unwichtigem trennen zu können, das ist die Kunst.

Unser Bewusstsein ist im Stande zu fokussieren

Je nach unserer Aufmerksamkeit, je nach Bewusstseinstraining, je nach der Menge interner Debatten in den einzelnen Abteilungen und in Abhängigkeit der Stärke von neuen Kunden (Reizen) ist unsere Aufmerksamkeitsleistung unterschiedlich gebündelt und wir sind unterschiedlich effektiv in der Zieloptimierung.

Unser Bewusstsein kann getäuscht werden

Es ist sehr gefordert, wenn sich ein potentiell gefährlicher Kunde (Reiz) unserem Unternehmen (Nervensystem) nähert oder wenn innerhalb der Firma alles durcheinander läuft. Nicht selten sind unsere inneren Abteilungen gar so intensiv in Gespräche vertieft, dass äussere Situationen gar nicht oder als Überforderung wahrgenommen werden und falsch beurteilt werden.



Der "Achtfache Pfad"

Der Leader kann zwar alle Infos bündeln, zuschauen, lenkend einwirken, miterleben, wie alles läuft, aber vieles passiert auch hervorragend ohne ihn. Hinzu kommt, dass die Aufmerksamkeit unserer inneren Angestellten (Nervenzellen) stetig wechselt und ihre Erfahrungen den Verlauf für neue Transaktionen beeinflussen. Will der Leader nun Gewohnheiten und Abläufe in seiner Firma verändern, hat er beharrlich, in länger dauernden Prozessen, verschiedenen Abteilungen die neuen, besseren Strukturen anzugewöhnen, so der Abteilung für Körper-Signale, sowie derjenigen für Gefühle, Gedanken und für Gesetzmässigkeiten. Je besser der Leader die Eigenarten seiner Abteilungen versteht, umso leichter kann er die Massnahmen austarieren, die er für realitätsbezogener, wirkungsvollere Strategien nutzen möchte. Zur erfolgreichen Praxis gehört v.a. Selbstbeobachtung (Meditation, Achtsamkeit, Bewusstseins- und Wahrnehmungserweiterung, Geist- und Mitgefühl-Schulung). Was man beobachten soll, ist in acht Bereiche aufgeteilt ("Achtfacher Pfad"). Lesen Sie mehr auf den Folgeseiten.





Dem dauernden Stress und Leid entkommen

Grundlage der buddhistischen Praxis und Theorie sind die "Vier Edlen Wahrheiten" Sie besagen:

ERSTENS:

dass das Leben in der Regel von Leid (Alter, Krankheit, Tod, Geburt) geprägt ist

ZWEITENS:

dass dieses Leiden verursacht wird durch die „Drei Geistesgifte“ Gier, Hass und Verblendung (z.B. Selbstzentriertheit)

DRITTENS:

dass zukünftiges Leid durch die Vermeidung dieser Ursachen nicht entsteht, stattdessen Glück spriessen kann

VIERTENS:

dass die Methoden zur Vermeidung von Leid - bzw. zur Förderung von Glück - in der Praxis der "Achtfachen Pfad"-Übungen zu finden sind.

Den immer wiederkehrenden leidvollen Momenten im Leben immer weniger zu begegnen und stattdessen ein glücklicheres Leben in einem angenehmen Umfeld zu führen, das ist das Ziel.

Der Strategie-Grundsatz: die Veränderung beginnt bei Ihnen selbst. Dafür reichen weder das rein intellektuelle Erfassen der Techniken, noch das Befolgen ethischer Richtlinien.

Fähigkeiten, Training und Tools zum Glück

Um ganz konkret Leid, Stress und alle möglichen Probleme in Glück umzuwandeln, nutzt man folgende sechs transzendenten Tugenden, "Sechs Paramitas": Sie werden mit griffigen Techniken gelernt und für den Alltag nutzbar gemacht.

GEBEN:

setzt voraus, dass man erkannt hat, dass man alles Mentale, das man verschenkt, zuerst in sich entwickeln und fühlen muss, bevor man es weggeben kann. Um andere wirklich glücklich zu machen (nicht nur rhetorisch z.B.), muss ich in mir selber erst das Gefühl von Glück erzeugt haben. Statt wütend auf meinen Beschimpfer zu reagieren, schenke ich ihm Geduld. Dadurch schaffe ich mir von innen heraus eine Art emphatischen Schutzraum um mich herum, durch den die Wut hindurchzieht, ohne an mir haften zu bleiben. Mittels Transformations-Techniken wird man darin immer gewandter. (Sanskrit: Dana paramita)

ACHTSAMKEIT, ETHIK:

setzt voraus, dass wir sorgfältig umgehen mit uns selber, unseren Ressourcen und mit denen unserer Umgebung. Dadurch bilden sich in uns weniger Ängste, wir werden innerlich stark, selbstbewusst, mental rein, vermeiden immer öfter schädliches Tun, reden zugewandt, hören tief zu, konsumieren achtsam. Das ist lernbar über bestimmte Meditationen und Visualisierungen. (Shila Paramita)

GEDULD, HERZENSWEITE:

setzt voraus, dass wir das, was uns begegnet, akzeptieren können, tolerant sind, auch Fremdes verstehen und akzeptieren können und weitherzig wahrnehmen. Sobald wir nondual wahrnehmen können und echtes Mitgefühl (nicht Mitleid!) entwickeln können, hört das Leiden auf; zwar sind wir immer noch denselben Menschen und Situationen ausgesetzt, aber wir können sie so annehmen wie sie sind, wollen sie nicht verändern, sehen in ihnen ihre Richtigkeit - und ihre Stärke im Hier und Jetzt. Wir müssen nichts mehr unterdrücken, verdrängen oder schmerzvoll ertragen. Herzweite geschieht durch die Praxis des Verstehens und des Mitgefühls. (Kshanti Paramita)

TATKRAFT, ENERGETISCHES BEMÜHEN:

setzt voraus, dass wir das Gute, das, was uns und alle anderen glücklich macht, fördern. Vielleicht bedarf es dazu einer Umgestaltung des Lebens, vielleicht müssen z.B. Konsumgewohnheiten anders gestaltet, Entscheide anders gefällt werden. Durch unsere Aufmerksamkeit auf all das, was uns gut tut, können wir Negatives immer schneller loslassen, nach und nach scheidet derart Leidbringendes auch von alleine aus; immer öfter, immer länger begegnen uns interessante, freudvolle, heilsame Dinge. Die Erkenntnis über die Wirksamkeit dieser Methoden bringen die nötige Disziplin und Tatkraft. (Virya Paramita)

MEDITATION:

setzt voraus, dass wir achtsam sein und unsere Konzentration aufrecht erhalten können. Denn durch Achtsamkeit nehmen wir die schönen, heilsamen Dinge in unserem Leben wahr. Mindfulness-Training, Bewusstseinsweiternde Techniken und Konzentration helfen, alles nondual, wertfrei wahr zu nehmen, die Unbeständigkeit von allem zu erkennen, das Nicht-Selbst und das wechselseitige Abhängigsein. (Dhyana Paramita)

WEISHEIT:

setzt voraus, dass wir achtsam, konzentriert, bewusst und verständnisvoll sein können, immer öfter, immer länger (z.B. mittels Wahrnehmungs Praktiken). Dass wir erkennen, wo wir "anhaften" wollen, obwohl alles seinen Lauf nimmt; merken, wenn wir urteilen oder uns unabhängig von anderen wähen. Dieses Verstehen bringt Mitgefühl hervor, das uns im eigenen Inneren befreit, bereits vor den ersten feinen Anzeichen von negativen Zuständen wie z.B. Angst oder Wut. Wir kultivieren Geist, Körper, Atem und fühlen uns je länger je sicherer, zufrieden mit dem was ist, freier, integrierter, wertvoller, kreativer, glücklicher. (Prajna Paramita)

„Um beste buddhistische Praktiken zu verstehen und anzuwenden, braucht man nicht Buddhist zu sein.“



CHRISTINE ALBRECHT

ist Autorin, Coach und Therapeutin und arbeitet seit 14 Jahren als Körperzentrierte Therapeutin und Coach sowie als systemische Paartherapeutin. Sie studierte Tibetische Medizin, buddhistische Psychologie und Philosophie, ist ausgebildete Meditationslehrerin, seit 2006 in Europa eine der ersten dipl. tibetischen eine der ersten dipl. tibetischen Heilyoga-Ausbildnerinnen und TsaLung-Atemtherapie-LehrerInnen Sie lern(e) bei Meistern verschiedener Schulen (Bön, Vajrayana: Gelug, Nyingma) wie Tulku Lobsang, Tenzin Wangyal Rinpoche, Sogyal Rinpoche und Lharmapa Tenzin Kalden.

www.albrecht-coaching.ch
www.buddhistische-psychologie.ch

Über den "Achtfachen Pfad" in die richtige Richtung

Das abgebildete Dharma-Chakra (oder Rad der Lehre) ist das Symbol der Lehre Buddhas. Die acht Speichen erinnern an die Übungsfelder des Achtfachen Pfades. Will man unbewusste, Leid verursachende Verhaltensweise transformieren und in Harmonie mit sich und seinem Umfeld leben, gilt es, achtsam zu sein auf diese acht "Übungsfelder" und Sie ins alltäglichen Leben einzubringen. **Geachtet werden soll auf rechtes, also glücksbringendes Verhalten bezüglich:**

Motivation, Power, Weisheit

ERKENNTNIS

Der Praktizierende hat erkannt, dass und wie die Vier Edlen Wahrheiten wahr sind, integriert z.B. die Logik von Interdependenz, Unbeständigkeit und Nicht-Selbst (siehe Text)

ABSICHT

Die Erkenntnisse motivieren ihn zu Praktiken, mit denen er leidverursachende Gedanken und Emotionen transformieren und den Mind offen halten kann um so inneres und äusseres Glück, Frieden und Freiheit etc. zu befördern.

Fokus, Disziplin, Ethik

REDE

Er vermeidet Lüge, Verleumdung, Beleidigung, Tratsch

HANDELN

Er meidet Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, berauschende Substanzen

LEBENSERWERB

Er übt keine Berufe aus, bei denen man Obiges tun müsste

Intelligenz, klarer Geist, Vertiefung

ÜBUNG

Er kontrolliert seine Affekte und verfeinert seine ganzheitliche, nonduale Wahrnehmung

ACHTSAMKEIT

Er nimmt bewusst die ständig wechselnden Bewusstseinszustände wahr und ist präsent im Jetzt

MEDITATION

Er kontrolliert den unruhigen und abschweifenden Geist, z.B. mit Samatha- oder Vipassana-Meditation.

Heilsames Tun schadet nie, wenn Menschen glücklich zusammenleben wollen. Wer aber die Hintergründe, das jahrtausendealte Fundament und die noch viel weiter reichenden Wirkungsweisen verstehen möchte, wird irgendwann tiefer in die Zusammenhänge eintauchen wollen und erkennen, wie umfassend und effektiv Buddhismus das Zusammenspiel von Selbstmanagement und Leadership versteht und lehrt.