

Geschicktes Wirken

Geschicktes Wirken

Arbeit erfolgreich meistern

Mit über 80 praktischen Übungen

Tarhang Tulku



*Autorisierte Übersetzung aus dem Amerikanischen
vom Übersetzerteam der Nyingma Gemeinschaft*

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme
Tarhang <Tulku>:
Geschicktes Wirken : Arbeit erfolgreich meistern / Tarhang Tulku.
[Autorisierte Übers. aus dem Amerikan. vom Übersetzerteam
der Nyingma-Gemeinschaft].-
Münster : Dharma Publ., 1994
Einheitssacht.: Skillful means: Wake up! <dt.>
ISBN 3-928758-07-1

2. Auflage 2000
Copyright © 1994 Dharma Publishing Deutschland, Münster
Alle deutschen Rechte vorbehalten.
Originaltitel: Skillful Means: Wake Up! Mastering Successful Work
Erschienen bei: Dharma Publishing, Berkeley, USA
© 1994 Dharma Publishing
Druck: DHARMA Druck, Altenberge
Printed in Germany
ISBN 3-928758-07-1

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	xi
Vorwort	xv
Ein Hinweis an die Leserinnen und Leser	xxi
Neues Arbeiten	3
TEIL I Zum Wissen erwachen	
Das Geschenk des Wissens	15
Bewußtheit für Zeit erwecken	21
Die Zeit meistern	29
Bewußtheit entdecken	38
Bewußtheit zur Ganzheit ausdehnen	46
Die Pyramide des Wissens	54
TEIL II Strukturen für Erfolg	
Aufmerksam sein	65
Strukturen für Erfolg	76
Einen Plan während des Arbeitprozesses spezifizieren	85
Der Verantwortung Raum geben	95
Subtilere Ebenen der Entscheidungsfindung	107
Wach werden durch Disziplin	116

Kommunikation 130
Wissen mit anderen teilen 137

TEIL III Die Arbeit transformieren

Energie aufhellen 145
Ausreden und Entschuldigungen durchschauen 153
Negative Verhaltensmuster erkennen 159
Negativität in Frage stellen 172
Zur Güte erwachen 184

TEIL IV Sich der Welt öffnen

Durch Bewußtheit Zeit öffnen 195
Erfüllung einladen 204
Konzentration entwickeln 207
Das Licht des Wissens 214
Für die Welt arbeiten 220
Nachwort: Anregungen für meine Schülerinnen
und Schüler 225

ANHANG Mittel zur Transformation

Mittel zur Veränderung 239
Krisenmanagement 249
Gute Geschäftspraktiken 253

Register 259

Übungen

Übung 1 Der tägliche Zeitplan 26
Übung 2 Erreichtes überprüfen 27
Übung 3 Zeit verdichten 27
Übung 4 Rettungsseil der Zeit 33
Übung 5 Stabilität entwickeln 36
Übung 6 Zeit planen 36
Übung 7 Ziele setzen 37
Übung 8 Einfach beginnen 37
Übung 9 Eine einfache Aufgabe 44
Übung 10 Arbeiten und Gehen 44
Übung 11 Gegenwärtigkeit entwickeln 45
Übung 12 Sich auf Konzentration konzentrieren 51
Übung 13 Die Arbeit direkt berühren 51
Übung 14 Arbeit als Übungsfeld 52
Übung 15 Klarheit und Leichtigkeit entdecken 53
Übung 16 Bei dem bleiben, was zählt 73
Übung 17 Bewußtheit schärfen 73
Übung 18 Gedankliche Notizen 74
Übung 19 Wertschätzung vertiefen 74
Übung 20 Impulse für eine schärfere Bewußtheit 75
Übung 21 Übungen für den Morgen und den Abend 83

Übung 22	Tagträumereien in Frage stellen	83
Übung 23	Ziele planen	84
Übung 24	Transformation aufzeichnen	94
Übung 25	Umgang mit Schwierigkeiten	94
Übung 26	Rechtfertigungen unterbinden	103
Übung 27	Checkliste für erforderliche Qualitäten . . .	104
Übung 28	Initiative ergreifen	104
Übung 29	Verantwortung übernehmen	104
Übung 30	Eigentümer werden	105
Übung 31	Die Vergangenheit sondieren	113
Übung 32	Licht berühren	114
Übung 33	Die Sammlung intensivieren	118
Übung 34	Konzentration stärken	119
Übung 35	Der Kreislauf der Sinne	124
Übung 36	Bewußtheit, Konzentration und Energie beobachten	125
Übung 37	Ein Diagramm zur Selbstbeobachtung . . .	126
Übung 38	Offenere Kommunikation	134
Übung 39	Gruppendiskussion	134
Übung 40	Arbeitsbeziehungen	134
Übung 41	Kommunikation visualisieren	135
Übung 42	Die Energie der Kehle	135
Übung 43	Verantwortung für Wissen	141
Übung 44	Tieferes Wissen teilen	142
Übung 45	Verhaltensmuster umkehren	149
Übung 46	Offenheit einladen	149
Übung 47	Licht-Zentren	150
Übung 48	Raum spüren	151
Übung 49	Die Sinne entspannen	151

Übung 50	Gründe durchschauen	158
Übung 51	Entschuldigungen Einhalt gebieten	158
Übung 52	Negativität transformieren	168
Übung 53	Spiegelbilder	169
Übung 54	Tiefsitzende Widerstände	170
Übung 55	Fehler klären	170
Übung 56	Zufriedenheit überprüfen	171
Übung 57	Das Positive aufbauen	178
Übung 58	Nährende Bilder	178
Übung 59	Schutz vor Negativität	179
Übung 60	Das Positive stärken	180
Übung 61	Haltungen auflisten	181
Übung 62	Neue Muster üben	183
Übung 63	Neue Visionen anregen	191
Übung 64	Absichten aussprechen	191
Übung 65	Positive Zeit ausdehnen	191
Übung 66	Bewußtheit jenseits der Gedanken	200
Übung 67	Das Zulassen einladen	202
Übung 68	Die Energie der Kontemplation	211
Übung 69	Wechselbeziehungen verstehen	212
Übung 70	Das Licht des Wissens	218

x Übungen

Übung A	Stille, Klarheit und Leichtigkeit	239
Übung B	Entspannung bei der Arbeit	243
Übung C	Die Energie der Kehle öffnen	244
Übung D	Positive Energie visualisieren	244
Übung E	Eigene Leistung achten	245
Übung F	Gesten der Sensibilität	245
Übung G	Ein kleiner Schritt	246
Übung H	Mitgefühl üben	246
Übung I	Wunde Punkte finden	246
Übung J	Zeitstrukturen einhalten	247
Übung K	Aufgaben bündeln	247
Übung L	Aufgaben beenden	248
Übung M	Loslassen	248
Übung N	Die geerdete Energie der Selbstheilung anregen	250
Übung O	Die Energie des Bauchs anregen	251
Übung P	Ein Strahlenkranz leuchtender Energie . . .	252
Übung Q	Den Kopf mit dem Bauch verbinden	252

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Das Leben gleicht einem magischen Schauspiel: hinreißend, aber schnell vergänglich, kaum Spuren hinterlassend. Unsere Zeit ist kurz bemessen, und wir können sie nur begrenzt kontrollieren. Ein großer Teil unserer Zeit vergeht mit Ausbildung und dem täglichen Gelderwerb, den Rest verbringen wir mit der Befriedigung unserer Grundbedürfnisse, mit Sorgen und gesellschaftlichen Ablenkungen. Doch können wir auch innerhalb dieser Einschränkungen Sinn und Wert schaffen, wenn wir Körper und Geist miteinander ins Gleichgewicht bringen, unsere spirituelle Ausrichtung vertiefen und Wege finden, um anderen Menschen Gutes zu tun.

Konzentration ist der Schlüssel zu einem sinnvollen Leben. Indem wir lernen, unsere Intelligenz und Energie zu sammeln, säen wir den Samen für wachsendes Selbstvertrauen. Schon ein geringes Bemühen kann uns zeigen, daß Bewußtheit, Konzentration und Energie gestärkt, ausgeglichen und so integriert werden können, daß sie ein Mittel werden, um höhere Ziele zu erreichen. Auf der Grundlage dieser Erfahrung wächst unsere Bereitschaft, unsere Fähigkeiten anzuwenden und Neues zu lernen. Unser Interesse nimmt zu und stärkt unsere Motivation. Wir bemerken einen gewissen Fortschritt und sehen erste Ergebnisse. Mit wachsendem Vertrauen wird unser Bemühen freudiger, wir entdecken, daß Leistung auch Vergnügen bedeutet. Während wir von einer neuen, tiefen Ebene des Interesses und der Zufriedenheit getragen werden, entwickelt sich unser Bewußtsein für Zeit

und für die Notwendigkeit, sie gut zu nutzen. Aus dieser Bewußtheit erwächst eine natürliche Selbstdisziplin, die unsere Werte reicher werden läßt.

Disziplin und Leistungsfähigkeit können verschiedenen Zwecken dienen. Im Laufe der Geschichte wurden beide Begriffe immer wieder zu Schlagwörtern der Militärs oder der Geschäftswelt und erweckten negative Assoziationen, wie äußeren Zwang, Verpflichtung und Schuld. Die innere Disziplin, von der dieses Buch spricht, ist eine organische Antwort auf das Bewußtsein, daß Zeit begrenzt ist und unser Wert als Mensch davon abhängt, wie gut wir sie nutzen. Mit Hilfe der Disziplin regen wir unsere wertvollsten Ressourcen – Bewußtheit, Konzentration und Energie – in einem kreativen Bemühen an, um das Potential des menschlichen Geistes zu verstehen. Durch dieses Bemühen befreien wir uns von karmischen Mustern und ungezählten geistigen Ängsten.

Wie in Geschicktes Wirken ausgeführt wird, ist es jetzt an der Zeit, den Gegensatz zwischen einer materialistischen Arbeitsweise in der Welt und den sogenannten spirituellen Bestrebungen zu überbrücken, bei denen die Menschen sich von den weltlichen Belangen abwenden, um den damit verbundenen Enttäuschungen und Anforderungen zu entgehen. Dieser Graben hat sich in allen Kulturen auf der ganzen Welt aufgetan, sowohl in buddhistischen Ländern als auch im modernen Westen. Doch nicht alle, die an einem spirituellen Leben interessiert sind, können von heute auf morgen Mönch oder Nonne werden. Die meisten haben keine andere Wahl, als in der Welt zu leben und sich an den von Menschen geschaffenen Systemen zu beteiligen.

Um im alltäglichen Leben erfolgreich zu arbeiten, benötigen wir Stärke, Toleranz, Geduld, Disziplin, Verständnis und Mitgefühl – Qualitäten, die alle Religionen als wesentlich für ein spirituelles Wachstum betrachten. Konzentrieren wir uns mit Achtsamkeit auf die Entwicklung dieser Qualitäten, können wir die Enttäuschungen in der Welt als Übungsmöglichkeiten nutzen.

Setzen wir Einfallsreichtum, Kreativität und aufrichtige Fürsorge für andere in die Tat um, so lösen wir alle Grundlagen der Angst auf. Befreit und durch innere Disziplin gesammelt, vermögen Bewußtheit, Konzentration und Energie alle möglicherweise auftauchenden Hindernisse zu überwinden.

Wenn Arbeit darauf ausgerichtet ist, anderen Nutzen zu bringen – den Dharma zu erhalten, Wissen und Mitgefühl zu verbreiten, gütige Handlungen zu vollbringen, an gesellschaftlich wertvollen Projekten zu arbeiten – dann wird sie zu einem Weg der Verwirklichung. Entschließen wir uns zu dieser Arbeitsweise, öffnen wir möglicherweise neue Ebenen des Bewußtseins, wie die vierundachtzig großen Siddhas im alten Indien es getan haben. Unser Bemühen könnte ein Mandala des Vollbringens werden, in dem sich die Kreativität der erleuchteten Vision des Buddha zeigt.

Wir würden unsere innere spirituelle Freiheit durch die Arbeit in der Welt nicht beschränken, sondern sie mit jeder neuen Herausforderung noch strahlender werden lassen. Indem wir ein Beispiel geben, wie Arbeit in spirituelle Übung transformiert werden kann, können wir erheblich zum Wohl der weltlich lebenden Menschen beitragen und eine Form des spirituellen Lebens entwickeln, die unserer Zeit entspricht. Diese Arbeitsweise baut Stabilität und inneres Vertrauen auf, ein Verbundensein mit der Erde, das uns bei allen Vorhaben dient. Der Geist, nicht mehr verträumt oder verloren, richtet sich auf sein Ziel jenseits aller Grenzen: goldenes Licht zu werden. Diese Arbeit auf einer höheren Ebene bereitet für alle den Weg zur Befreiung, vermittelt Glauben und Bedeutung im Leben und unterstützt alle positiven Bestrebungen. Wir werden fähig, uns wirklich für das einzusetzen, woran wir glauben, und können das Beste, was wir zu geben haben, als unser Erbe hinterlassen. Am Ende unseres Lebens wird es keinen Platz für Schuldgefühle, Sorgen oder Unsicherheiten geben. Wir wissen, daß wir unser Bestes getan haben, um der Menschheit zu dienen, um die erleuchteten Lehren zu erhalten und unser eigenes Bewußtsein zu vertiefen.

Es mag an der Zeit sein, daß die zivilisierten Völker die Möglichkeit ernst nehmen, ohne Trauer, Unklarheit und Enttäuschungen zu leben. Können wir jetzt, nachdem wir weit gekommen sind, unsere Prioritäten so setzen, daß wir die verbliebenen „Fehler“ im Programm des menschlichen Geistes beseitigen, die so viel Leiden verursachen? Indem wir eine neue Arbeitsweise entdecken, können wir vielen Menschen zeigen, wie sich Bewußtheit, Konzentration und Energie durch eine offene und natürliche Disziplin entwickeln lassen. Schritt für Schritt könnten wir die anscheinend unser Leben bestimmende Angst, Aggression und Enttäuschung überwinden und eine leichtere und freudvollere Seinsweise entwickeln.

Die Zukunft braucht gute Vorbilder und eine gute Führung, um die Bedürfnisse der acht Milliarden Menschen zu befriedigen. Daher ist es wichtig, die Grenzen des Wissens zu öffnen, nicht nur um des persönlichen Überlebens willen, sondern damit alle Menschen mit Würde in dieser Welt leben dürfen. Wir können zu dieser Vision beitragen und Modelle schaffen, die andere Menschen als sinnvolle und herausragende Vorbilder erkennen.

Der Buddha hat nicht gesagt, daß man der Welt nur helfen kann, wenn man die Kutte eines Mönches oder einer Nonne trägt. Manjushri, der Bodhisattva der Weisheit, manifestierte sich einmal als Nicht-Buddhist und befreite in dieser Verkörperung viele Wesen. Unsere Erscheinungsform ist vielleicht nicht so wichtig, solange wir auf der Basis von Ethik, gutem Bewußtsein und guter Disziplin gute Arbeit leisten. Ich wünsche allen, die hart arbeiten, daß sie eine Möglichkeit finden mögen, um ihre Arbeit als einen Weg der Transformation zu verstehen – einen Weg, der sie über Enttäuschungen und Leere hinaus zu einer Seinsweise führt, die mehr Freude und spirituelle Tiefe mit sich bringt. Möge dieser Weg sie führen und den Schritten der Erleuchteten folgen lassen.

Tarthang Tulku
Odiyan, Sommer 1994

Vorwort

Vor über fünfundzwanzig Jahren bin ich in die USA gekommen. Seitdem ist meine Arbeit wohl zu meinem wichtigsten Lehrer geworden. Sie war und ist mir eine Inspiration und Herausforderung, die meine Reise durchs Leben zu einem Lernen voll reicher Erfahrungen machte. Ich würde mich sehr freuen, wenn ich das auf diese Weise Gelernte mit anderen Menschen teilen könnte.

Als ich in den Westen kam, besaß ich zwar eine umfassende Ausbildung in Philosophie und Religion, stellte aber bald fest, daß ich zur Verwirklichung meiner Ziele Kenntnisse auf zahlreichen Wissensgebieten zu meistern hatte, in denen ich keine Ausbildung hatte. Dies traf auch für jene Menschen zu, die mit mir zusammenarbeiten wollten. Immer wieder mußten wir uns sehr vielfältigen Aufgaben stellen, auf die wir nicht hinreichend vorbereitet waren und für die uns nur wenige Ressourcen zur Verfügung standen. Immer wieder stellten wir fest, daß wir trotz dieser Schwierigkeiten erfolgreich sein konnten.

Im Laufe der Zeit habe ich erkannt, daß unser Erfolg mit dieser Arbeitsweise eng mit jenen Lehren und Übungen verbunden war, die ich als junger Mann erhalten hatte. Erfolg in der Arbeitswelt hängt häufig von den gleichen Faktoren ab, die ich während meiner frühen Lehrjahre schätzen gelernt hatte: Achtsamkeit, Konzentration, Disziplin, Klarheit und Verantwortungsbewußtsein. Es sind ausnahmslos Qualitäten, die sowohl auf dem

geistigen Weg als auch im praktischen Leben ungeheuer nützlich sind.

Für unsere Gemeinschaft war in zweierlei Hinsicht bedeutsam, erfolgreiche Arbeitshaltungen und -einstellungen zu entwickeln. Zum einen sind wir eine recht kleine Gruppe, die sehr ehrgeizige Ziele verfolgt. Nur wenn wir unsere Bemühungen maximieren und unsere Fähigkeiten und unser Potential optimal entfalten, konnten wir hoffen, wenigstens einen geringen Anteil der uns gestellten Aufgaben zu bewältigen. Zum anderen trug die Übung, wie effektives Arbeiten erlernt werden kann, dazu bei, daß meine Schüler den menschlichen Geist in einem lebendigen Kontext untersuchen konnten. Arbeit als spirituelle Disziplin wurde tatsächlich zum zentralen Anliegen unserer Aktivitäten.

Jemand, der sitzt und meditiert, kann sich der Selbsttäuschung hingeben, er hätte mehr erreicht, als tatsächlich geschehen ist. Müssen wir aber einen Termin einhalten oder Gehälter auszahlen, können wir uns nicht durch Bluffen oder Selbsttäuschung aus der Affäre ziehen. Für meine Schüler wie auch für mich wurde Arbeit zu einer wertvollen Gelegenheit, sowohl unsere eigenen Fähigkeiten zu stärken als auch Einsicht und würdigendes Verständnis zu entwickeln. Arbeit als Disziplin veranschaulicht auf vollkommene Weise die uralte Einsicht, daß wir lernen müssen, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein, wollen wir unser jetziges Sein transformieren.

Erfolg bei der Arbeit hat sich als eine Übung erwiesen, die sich selbst unterstützt. Je mehr Erkenntnisse wir über menschliche Seinsweisen und Gedankenmuster praktisch anwendeten, desto erfolgreicher war unsere Arbeit. Je mehr unsere Übung dazu beitrug, in der Arbeitswelt erfolgreich zu sein, desto mehr lernten wir, deren Wert zu schätzen. Auf diese Weise konnten wir unsere Bemühungen um ein Verständnis der menschlichen Natur mit den praktischen Bemühungen um Erfolg verbinden. In An-

lehnung an einen traditionellen Begriff habe ich diesen doppelten Übungsansatz „Geschicktes Wirken“ genannt.

In seiner ursprünglichen Bedeutung bezieht sich der Begriff „Geschicktes Wirken“ auf die Methoden, die allen Wesen, ungeachtet ihrer Umstände, Hilfe und Unterstützung bringen können. „Geschicktes Wirken“, so wie wir es üben, hat dieselbe Qualität, denn die Arbeitsweisen, die wir gelernt haben, können für alle Menschen bedeutsam sein. Das konnte ich immer wieder im Umgang mit allen unseren Organisationen erkennen. Während ich Erkenntnisse und Arbeitsgänge, die Erfolg sicherstellen, bis in alle Einzelheiten hinein vermittelte und koordinierte und dabei mit Menschen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen zusammenkam, konnte ich Strukturen erkennen und Methoden einsetzen, die sich offenbar auf jedes Gebiet und jede Arbeit anwenden lassen.

Vor fünfzehn Jahren stellte ich einige dieser Einsichten in dem Buch „Die innere Kunst der Arbeit“ vor. Dieses Buch fand bis heute ein unvermindert gutes Echo. Es war bisher der Bestseller bei Dharma Publishing. In unserer Gesellschaft sind sich die meisten Menschen schmerzhaft bewußt, daß ihnen ihre Arbeit nur wenig zu bieten hat, und es drängt sie, dies anzusprechen. „Die innere Kunst der Arbeit“ kam diesem Bedürfnis möglicherweise ein wenig entgegen.

In den folgenden Jahren beschäftigte mich weiterhin die Frage, wie wir Arbeit nutzen können. Mit jedem Jahr, das verstreicht, sieht sich unsere kleine Gemeinschaft offensichtlich noch größeren Aufgaben gegenüber, obwohl uns nur begrenzte Ressourcen zur Verfügung stehen. Gleichzeitig konnten wir auf unseren bisherigen Erkenntnissen aufbauen und subtilere Aspekte des Zusammenspiels von Arbeit, Bewußtheit, Leistung und Verwirklichung erforschen. Seit mehreren Jahren dachte ich daran, ein weiteres Buch zum Thema Arbeit zu schreiben, in dem einige dieser Erkenntnisse dargestellt werden.

Ich freue mich, daß diese Absicht nun endlich Form angenommen hat.

Die hier vorgetragenen Hinweise und Gedanken sind nicht notwendigerweise neu. Erfolgreiche Menschen werden mit einigen dieser Gedanken vertraut sein. Wer sich aber intensiv um einen geistigen Weg bemüht hat, wird wahrscheinlich andere Gedanken wiedererkennen. Trotzdem müssen wir verstehen, wie die beiden Aspekte des Lebens – der praktische und der spirituelle – integriert werden können, damit sie sich gegenseitig unterstützen und fördern. Ich bin fest davon überzeugt, daß die Wertschätzung der Arbeit zu einem sinnerfüllten Leben führen kann. Ich hoffe, daß ich mit diesem Buch meine Überzeugung einem größeren Leserkreis vermitteln kann.

Sie brauchen kein spezielles Interesse an spirituellen Fragen zu haben, um von den Ideen dieses Buchs zu profitieren. Die hier beschriebenen Perspektiven und konkreten Anregungen sollen lediglich dazu beitragen, ein unbeschwertes Leben zu führen, erfolgreich zu arbeiten und in allen Lebenssituationen von Erkenntnis zu profitieren. Andererseits bietet der Ansatz des „Geschickten Wirkens“ allen bereits erfolgreichen Menschen die Möglichkeit, in ihrer Arbeit eine Qualität zu entdecken, die ihrem Tun neuen Sinn verleiht.

Ich habe dieses Buch aber noch aus einem anderen Grund geschrieben: Seitdem ich im Westen lebe, bemerkte ich zu meiner Überraschung, daß viele Menschen offenbar bereit sind, eine Lebensweise auf sich zu nehmen, die alles andere als befriedigend ist. Von Kindheit an gewöhnen sie sich daran, weit unter ihrer Leistungsgrenze zu leben. Sie lähmen ihre Energie, vernebeln ihre Intelligenz und unterminieren ihre wertvollsten Impulse, ohne es überhaupt zu merken.

Es ist äußerst schmerzhaft, diese Verschwendung zu sehen. Es gibt so viel wichtige und sinnvolle Arbeit auf der Welt. Wir kön-

nen so viel Befriedigung finden, wenn wir uns ganz auf die Situationen einlassen, denen wir im Leben begegnen. Kann irgend jemand untätig bleiben, wenn er um diese Möglichkeit weiß? Wir werden zu Komplizen des allgemeinen Verschleierns, wenn wir leugnen, was wir erkannt haben. Lehnen wir aber die Verantwortung für die Lebensweise anderer Menschen ab, machen wir uns selbst des Verschleierns schuldig. Deshalb spürte ich das starke Bedürfnis, einige dieser Einsichten mit anderen zu teilen, Einsichten, die ich glücklicherweise im Laufe der Jahre entdecken konnte, in denen ich in diesem wunderbaren Land gelebt und gearbeitet habe.

Die hier vorgestellten konkreten Ideen lassen sich ungefähr zwölf Jahre zurückverfolgen. Zu der Zeit begann ich einen systematischen Ansatz über Bewußtheit, Konzentration und Energie als Faktoren zum Erfolg zu untersuchen. 1985 stellte ich zu diesem Thema eine Sammlung von Aufsätzen zusammen, „Diamond Keys“ genannt, die sich vor allem an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Odiyan, unserem Landzentrum, richteten. Nach meiner Rückkehr von einer ausgedehnten Weltreise entschied ich mich im Sommer dieses Jahres, mir das Material wieder vorzunehmen und zu überarbeiten. In Zusammenarbeit mit Zara Wallace als leitender Lektorin ergänzte ich die früheren Aufsätze mit wichtigem neuen Material, woraus das vorliegende Buch entstand.

Der sich daraus ergebende Ansatz setzt sich über die Grenzen zwischen Management, Psychologie, Kommunikation und Spiritualität hinweg. Ich bin davon überzeugt, daß er für nahezu alle Menschen und in so gut wie allen Bereichen hilfreich sein kann. Ich habe mich darum bemüht, das hier vorgetragene Material für weitere Entwicklungen offen zu halten, denn ich bin fest davon überzeugt, daß uns allen das zum Erfolg notwendige Wissen und die nötige Erfahrung bereits zur Verfügung stehen. Auch wenn wir bei unserer Arbeit nur ein einziges wirkliches Erfolgserlebnis hatten, können wir darauf aufbauen. Selbst wenn wir mehr über

Fehlschläge wissen, als uns recht ist, können wir aus unseren Fehlern lernen. Wir alle können unser Wissen miteinander teilen. Zusammen können wir zahllose Schätze entdecken – innovative Methoden und kreative Gedanken, die unsere Freunde und Ratgeber werden können.

Dieses Buch ist allen arbeitenden Menschen gewidmet, vor allem den Menschen auf dem spirituellen Weg und den Mitgliedern der Nyingma Organisation, deren unermüdlicher Einsatz für unsere gemeinsamen Ziele mich inspirierte. Unsere gemeinsame Arbeit ermöglichte es mir, diese Themen zusammenzutragen. Ich hoffe, diese Ideen werden ihnen allen reichen Ertrag bringen, zu ihrer Entwicklung beitragen und ihnen grenzenlosen Erfolg ermöglichen. Möge dieses Werk vielen Menschen Linderung schenken und ihnen helfen, die Qualitäten von Bewußtheit, Konzentration und Energie in allen Aspekten ihrer Arbeit und ihres Lebens zu erhöhen.

Tarhang Tulku
Dezember 1993

Ein Hinweis an die Leserinnen und Leser

Dieses Buch möchte unterschiedlichen Leserkreisen dienen, aber nicht alle werden es von Anfang bis Ende lesen wollen. Teil I stellt die grundlegenden Themen vor, und ich empfehle allen, ihn zu lesen. Teil II behandelt Material, das wahrscheinlich für die meisten Leser hilfreich ist, beinhaltet aber auch Anregungen für Menschen, die über keine Erfahrung im Geschäftsleben verfügen. Daher brauchen ihn Menschen mit Geschäftserfahrung nur auszugsweise zu lesen. Teil III vertieft und erweitert die Hauptthemen des Buchs, während Teil IV ergänzende Übungen für Fortgeschrittene enthält, für die sich einige Leserinnen und Leser möglicherweise nicht interessieren. Die im Anhang aufgeführte Liste „Gute Geschäftspraktiken“ ist wahrscheinlich vor allem für jene hilfreich, die gerade in die Geschäftswelt einsteigen beziehungsweise eigene Organisationen oder Projekte aufbauen.

Übungen und Notizbuch

Praktische Übungen bilden einen wesentlichen Bestandteil dieses Buches. Die meisten sollten mehr als nur einmal ausgeführt und möglichst regelmäßig bei jeder sich bietenden Gelegenheit geübt werden. Fast alle Übungen werden im Text erwähnt und beziehen sich auf die besprochenen Themen. Im Anhang steht eine Sammlung grundlegender Übungen, „Mittel zur Veränderung“ genannt. Alle können jederzeit geübt werden, jedoch werden nur einige von ihnen im Text eingeführt. Eine zweite

Gruppe von Übungen, ebenfalls im Anhang, nennt sich „Krisenmanagement“. Diese Übungen sind vor allem hilfreich, um Krisen und Probleme zu überwinden. Eine vollständige Liste aller Übungen steht im Anschluß an das Inhaltsverzeichnis.

Leserinnen und Leser, die ihre Arbeitseinstellung mit Hilfe dieses Buchs ernsthaft hinterfragen möchten, wird empfohlen, ein Notizbuch zu führen. Regelmäßige Eintragungen geben Ihnen die Möglichkeit, Ihre Entdeckungen zu dokumentieren und Ihre Fortschritte festzustellen, und zwar sowohl bei der Schulung des Geistes als auch bei der Bewußtheit in Ihrer Arbeit. Wenn Sie erkennen, wo Sie gestanden und was Sie gelernt haben, können Sie vertrauensvoll in die Zukunft gehen. Ein Notizbuch führen ist auch Ausdruck Ihrer Bereitschaft, Verantwortung für Ihre Entwicklung zu übernehmen, Ihre Fortschritte auszuwerten und angesichts neuer Erkenntnisse bewußt Verbesserungen vorzunehmen.

Weitere Übungsmöglichkeiten

Informationen über Übungsprogramme zur Vertiefung der in diesem Buch vorgestellten Methoden sowie über eine praktische Ausbildung erhalten Sie bei: Nyingma Gemeinschaft e.V., Wilhelmstraße 28, D-48149 Münster.

Alle in diesem Buch erwähnten Entspannungsübungen sind beschrieben in Tarthang Tulku, *Selbsteilung durch Entspannung*, Scherz Verlag.