

Pyar Troll-Rauch

**wir**

**Wege zur Verbundenheit**

 AURUM

---

## **Einführung 9**

- 1 WIR-klichkeit 13**
  - Impulse, Tipps und Übungen 19**
  
- 2 WIR in der WIR-klichkeit 22**
  - Im Raum 23
  - Manifest – Geschaffen – Entstanden 27
  - Wandel / Bewegung 27
  - Indras Netz – Die Wirklichkeit der unendlichen Bezogenheit 28
  - Impulse, Tipps und Übungen 32**
  
- 3 WIR – Vernetzung 34**
  - Indras Netz - WIR und ICH 35
  - Im „WIR“ ist jedes „ICH“ ein Punkt 38
  - Makrokosmos und Mikrokosmos 41
  - Gewand der gemeinsamen Zukunft 42
  - Impulse, Tipps und Übungen 43**
  
- 4 Verbindung schaffen, wo Entfremdung herrscht 45**
  - Informationsflut und -verarbeitung 50
  - Werte und Finanzen 53
  - Handeln und Ergebnis 58
  - Sinnliches Erfahren und virtuelle Welten 60
  - Propaganda – Nachfrage schaffen – ein neuer Mythos 62
  - Naturwissenschaft und Geisteswissenschaft 65
  - Lebensqualität, Nahrung und Zeit 66
  - Macht – Freiheit – Ökologie 70
  - Impulse, Tipps und Übungen 77**
  
- 5 Werte 80**
  - Wertschätzung / Dankbarkeit 81
  - Zuhause beheimatet sein 84
  - Beziehungen 86
  - Natur 86
  - Innere Werte 87
  - Fähigkeiten / Begabungen 90
  - Impulse, Tipps und Übungen 91**

<b>6</b>	<b>Disziplin, Liebe und Freiheit</b>	<b>94</b>
	Natürliche Ordnung	95
	Zeit – Tempo – Rhythmus	99
	Lernen	101
	Hilfreich ist ...	102
	<b>Impulse, Tipps und Übungen</b>	<b>102</b>
<b>7</b>	<b>Integration</b>	<b>104</b>
	Emotionale, seelische Ebene	105
	Körperliche und materielle Ebene	107
	Geistige Ebene – Die eigenen Systeme kennen	108
	Spirituelle Ebene	112
	Umfeld und Beziehungen	114
	Umwelt und Ökologie	117
	<b>Impulse, Tipps und Übungen</b>	<b>121</b>
<b>8</b>	<b>Glück</b>	<b>124</b>
	Position und Zuhause	125
	Erfüllung	126
	Wachstum – Entwicklung – Zufriedenheit	127
	Freude	131
	Freude und Ökologie	134
	Beziehungen, Freiheit, Liebe und Mitgefühl	136
	Präsenz, Jetzt, Zeit und Ewigkeit	137
	<b>Impulse, Tipps und Übungen</b>	<b>138</b>
	<b>Nachwort: Reise aus dem Nichts ins Wir</b>	<b>143</b>
	Erwachen	144
	Energetische Turbulenzen – Körperliche Integration	146
	Sex	147
	Trennung und Alleinsein – Integration von Beziehungen	149
	Neues Zuhause – Neue Liebe	153
	Satsang und Bücher	156
	Projekt „Bodhitree“ – ein Versuch zur Integration sozialer und ökologischer Anliegen	157
	Scheitern und Gelingen	159
	Ausblick	160
	Literatur	163
	Zur Autorin	164

# Einführung

Wir alle sind Natur als Körper, sind Klarheit als Geist und sind Liebe als Seele. Wir alle sind verwoben in einem staunenswerten, das All durchwirkenden Netz der Verbundenheit. Wir sind ein großes WIR, und doch leiden wir oft an Abtrennung, an Unverständnis, erleben Begrenzung und Hilflosigkeit, ökologische, soziale und wirtschaftliche Krisen und Probleme.

Um mit den Herausforderungen unserer Zeit intelligent umgehen und ökologische, soziale und politische Probleme nachhaltig lösen zu können, halte ich es für wesentlich, dass möglichst viele Menschen ein tiefes Verständnis und eine tiefe eigene Erfahrung der überpersonalen Dimension der Raumhaftigkeit und des klaren Gewahrseins des Geistes gewinnen und stabilisieren. Und nicht weniger wichtig ist es, die Wirklichkeit der wechselseitigen Verbindung und Abhängigkeit aller Wesen zutiefst zu verstehen, zu erfahren und umzusetzen. Meines Erachtens kann es nur mit dieser Sicht aus dem reinen Gewahrsein und im Erfahren der Vernetztheit unserer inneren Strukturen und unserer Umwelt gelingen, adäquat auf die Herausforderungen unserer Zeit zu antworten und dabei ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen. Ich wage zu behaupten, dass diese Sicht aus umfassenderem Gewahrsein heraus die Grundlage für jede nachhaltige Veränderung ist, die über ein Flickwerk hinausgehen soll, und ich halte diese Sichtweise daher für unabdingbar für uns alle – seien wir Ärzte oder Handwerker, Büroangestellte oder Top-Manager, Anwälte oder Politiker, Eltern oder Singles.

Ich möchte Sie also mitnehmen auf eine Reise von der Illusion zur Klarheit und weiter zur Verwirklichung und Sie dazu anregen mit

Wegen zur Verbundenheit selbst zu experimentieren. Denn wir sind nicht hilflos, sondern jeder Einzelne von uns kann etwas bewegen, in sich und in seinem Wirkungskreis. Barack Obama hatte mit seinem Wahlkampflogan 2008 sicher Recht: „Yes, we can!“ Ja, wir können es wirklich, meine ich.

Im Laufe des Buches wird immer wieder der Begriff der Integration auftauchen. Sie ist in allen Aspekten unseres Innenlebens und unserer Umwelt dringend gefordert, sowohl für den Einzelnen, als auch für den ganzen Planeten. Integration hat mit Heilung zu tun, mit Heil-Sein – sogar mit heilig sein.

Ich bin keine Expertin für Wirtschaft oder Ökologie, hoffe aber trotzdem, Ihnen Anregungen geben zu können, wie wir mit anstehenden Problemen kreativ umgehen können. Ich wage das deshalb, weil ich sicher bin, dass wir vieles, was uns auf den Nägeln brennt und uns leiden lässt, nur lösen können, wenn wir bereit sind auf einer sehr tiefen Ebene unseres Geistes dazuzulernen und umzudenken. Und genau das ist das Gebiet, auf dem ich seit Jahren arbeite.

Ich arbeite in diesem Buch auch erstmals mit Mindmaps. Sie entsprechen den neuronalen Vernetzungen in unserem Gehirn und regen unser kreatives Denken daher ungemein an. Mindmaps entsprechen auch annäherungsweise der Wirklichkeit der wechselseitigen Verbundenheit zwischen allem und verdeutlichen deshalb auf wundervolle Weise sehr gut, worauf es mir in diesem Buch ankommt. Deshalb finden Sie am Anfang jedes Kapitels ein Mindmap zur Übersicht über den jeweiligen Inhalt, und am Ende des Kapitels ein Mindmap, in das Sie selbst einzeichnen können, was Sie im Verlaufe des Kapitels inspiriert hat, welche eigenen Gedanken Ihnen dazu kommen, welche Verknüpfungen und Ideen Ihre Kreativität erschafft. Ich möchte Sie dazu einladen, selbst mit den Mindmaps zu experimentieren.

Welchen besseren Beginn gäbe es für dieses Buch als den Blick auf in ihrer Grandiosität schon fast erschreckende Berge, die tief von Schnee bedeckt vor mir gegen den Abendhimmel erstrahlen – und die Krähen, die ihren abendlichen Tanz vollführen. Einen weiteren Anfang hatte dieses Buch vor einem Jahr, als ich am Ufer des Mekong saß und auf einer viel tieferen Ebene als jemals zuvor begriff, was Fluss bedeutet. Noch frühere Anfänge hatte das Buch in jedem Staunen über die Natur, in jedem Lernen über die Wunder der Zusammenhänge unseres Universums. Viele Anfänge hatte es im Kennenlernen unserer eigenen wahren Natur der Klarheit und Liebe. Viele, viele Anfänge hatte es im Erschrecken über unsere menschliche Dummheit im Umgang mit der Erde, mit Ressourcen und Mitmenschen, und in den vielen Momenten, die von Gefühlen der Hilflosigkeit in Anbetracht all unserer Dummheit und auch Unverfrorenheit bestimmt waren. Momente beim Lesen der Zeitung, beim Sehen von Filmen, im Sprechen mit Schülern und Freunden. Und natürlich hatte es einen Anfang, als mein Verleger und mein Herausgeber mich baten, dieses Buch zu schreiben.

Ich danke allen, die zum Entstehen dieses Buches beigetragen haben und dafür sorgten, dass es nicht beim Anfang blieb. Ganz besonderer Dank gilt Doris Iding, Dirk Grosser, Nirdoshi Troll und Nirupa Reese für ihre tatkräftige Unterstützung, und meinem Mann Andreas für sein Dasein und seine Geduld ...

... und Luise, unserer alten Schäferhündin, der dieses Buch ein großes Anliegen ist und die jeden Morgen bereits vor meinem Schreibtisch wartete, wann ich endlich weiterarbeite.

# 1 WIR-klichkeit

*„Form ist Leerheit und Leerheit ist Form.  
Weder ist Form verschieden von Leerheit,  
noch Leerheit verschieden von Form.  
Dasselbe gilt für Gedanken, Gefühle,  
Handlungen und Bewusstseinszustände.“*

BUDDHA, DAS HERZSUTRA

Die ersten beiden Kapitel entführen Sie auf die Reise von der Illusion zur Klarheit, die restlichen Kapitel handeln mehr von der weiteren Reise zur Verwirklichung oder Umsetzung. Also beginnen wir mit dem ersten Schritt, so wie jede Reise beginnen sollte:

Die meisten Menschen erleben sich als singulär, als einzelnes Wesen, und versuchen aus dieser Sicht eine Verbindung zu ihrer Umwelt und dem Nächsten aufzubauen. Das WIR wird also als ein Ich *und* Du, ein Ich *und* die anderen erlebt. Dieses Erleben entspricht einer Sicht auf die Oberfläche des WIR. Wenn diese Sicht so bestehen bleibt und nicht vervollständigt wird, werden daraus immer wieder Frustration und Trennung erfolgen. Aus dieser eingeschränkten Sicht heraus ist es auch schwierig sich mit dem zu verbinden, was manche Menschen Gott, manche Existenz, manche das Selbst, manche absolute Realität und manche wieder ganz anders nennen.

In meinem Erfahren, das sich mit dem vieler Mystiker aus Ost und West deckt, zeigt die tiefere Sichtweise Folgendes auf:

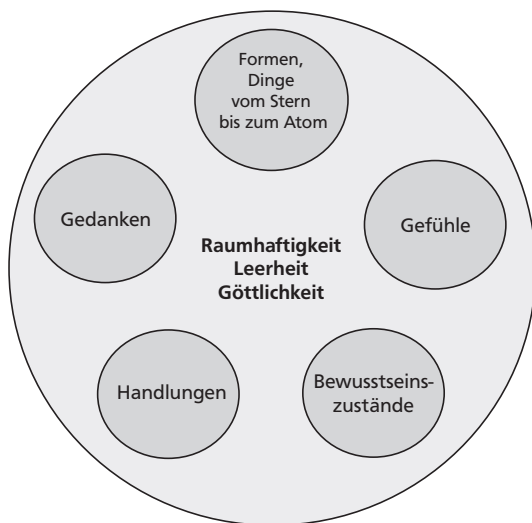
Es gibt Raumhaftigkeit, manche nennen sie auch Leerheit, das Selbst oder Göttlichkeit. In ihr befinden sich alle Dinge von den Sonnen bis zu den Atomen und sie durchdringt alle Dinge. In ihr finden alle Bewegungen und Handlungen statt. Sie ist unveränderbar, ohne Anfang oder Ende in Raum und Zeit. Sie ist Raum und sie ist Stille, ist klares Bewusstsein. Nichts kann ohne sie sein, so wie es kein Ding geben kann ohne den Raum, der es beinhaltet. Diese Raumhaftigkeit ist wie der Raum selbst, in dem alle Galaxien kreisen. Sie ist in der Dimension des Geistes zugleich die klare Natur des Geistes, die reines Bewusstsein, nacktes Gewahrsein ist, unveränderlich, ewig und überindividuell – unsere wahre Natur. Jeder individuelle Geist hat daran teil. Und jeder Gedanke, jedes Gefühl, jeder Bewusstseinszustand kommt und geht darin, so wie alle Dinge und Ereignisse im Raum auftauchen und wieder vergehen.

Diese Leerheit, Raumhaftigkeit ist also *kein* Vakuum, sondern stellt vielmehr den Raum zur Verfügung, in dem alles geschieht und alle Objekte vom Atom bis zur Galaxie ihren Platz haben. Genauso ist die klare Natur des Geistes nicht gedanken- oder gefühllos, sondern stellt den geistigen Raum für alle Gedanken und Gefühle zur Verfügung.

Raum ist um alles und auch in allem. Versuchen Sie sich vorzustellen, dass Sie mit einem Raumschiff aus den Tiefen des Alls kommend sich unserer Galaxie nähern. Sie nehmen immer noch die Unendlichkeit des Raumes wahr, und zugleich werden die Strukturen unserer Milchstraße deutlicher. Es ist wie das Heranzoomen eines Bildes. Sie fliegen noch näher an unser Planetensystem heran, erreichen die Sonne und erblicken die Erde – immer noch ohne das Bewusstsein der Unendlichkeit des Raumes zu verlieren. Sie zoomen weiter auf die Stadt, in der Sie leben, auf das Zimmer, in dem Sie gerade sitzen, auf sich selbst und noch weiter in Ihren eigenen Körper hinein. Jetzt sehen Sie, dass um alles Raum ist, aber auch Raum in allem, in Ihrem eigenen Körper, in Ihren eigenen

Zellen, zwischen den Molekülen, in den Atomen. Dieses Bild des Zoomens werde ich öfter verwenden, wenn ich Sie anregen möchte, aus dem bewussten Gewahrsein auf Objekte, welcher Art auch immer, zu schauen.

Die folgende Abbildung soll Ihnen meine Sicht der Wirklichkeit nahebringen:



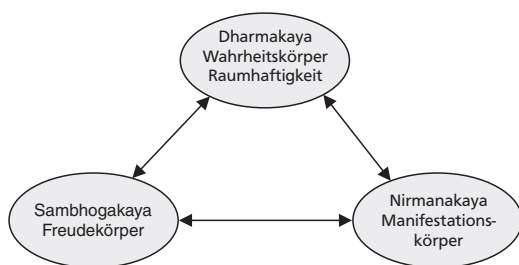
Man könnte auch von zwei Dimensionen sprechen: Die absolute Dimension der Göttlichkeit, der Leerheit, der Bewusstheit, der Raumhaftigkeit, und die relative Dimension aller Phänomene, die darin sind. *Wirklichkeit, Wahrheit ist beides zusammen.* Relativ bedeutet hier also nicht unbedeutend oder zu vernachlässigen. Daher sagt Buddha im Herzsutra: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Weder ist Form verschieden von Leerheit, noch Leerheit verschieden von Form.“ Anderes anzunehmen oder zu glauben wäre Illusion. Die absolute Dimension ist ewig, unwandelbar, unverändert und nicht zusammengesetzt. Alle Formen, Gedanken, Gefühle, Handlungen und Bewusstseinszustände jedoch haben einen Anfang

und ein Ende, sie sind Wandel und Veränderung unterworfen, sie sind aus kleineren Einheiten zusammengesetzt und bilden mit anderen Formen größere Einheiten. Sie befinden sich in einer wechselseitigen Verbindung, Beeinflussung, Wirksamkeit und Bezogenheit aufeinander. Anderes anzunehmen oder zu glauben wäre Illusion.

Für mich ist die Raumhaftigkeit eine Erfahrung von immenser Klarheit, tiefer Friedlichkeit und lebendiger Stille. Diese Raumhaftigkeit ist nicht in die Dinge involviert, die in ihr existieren. Auch das nackte Gewährsein, das in der Dimension des Geistes das Äquivalent zum Raum ist, ist nicht in die Objekte der Wahrnehmung oder in die Gedanken involviert. Es ist nicht besorgt. Es ist einfach nur gewahr. Es ist friedlich, still und durchdrungen von einer sehr feinen Freude. Diese Freude entsteht aus sich selbst heraus ohne irgendeine Ursache. Und sie bringt, so ist mein Erfahren, bereits eine freudige, feine Bewegung in das Unmanifeste hinein. Und sie ist unvermeidlich. Die Raumhaftigkeit kann nicht anders als in dieser freudigen Bewegtheit zu sein. Und diese freudige Bewegtheit kann nicht anders als in die Manifestation, in die Inkarnation zu gehen, so dass Dinge im Raum und Gedanken oder Gefühle in unserem Geist entstehen. Die Dinge, Gedanken, Handlungen, Zustände und Gefühle vergehen wieder, aber der Raum bleibt, die Freude bleibt, das Gewährsein bleibt. Neues entsteht, natürlich in einer wechselseitigen Wirkung. Dies ist zumindest mein eigenes Erfahren in meinem eigenen Geist und in der Betrachtung der Phänomene.

Das Christentum beschreibt dieses Erfahren mit der Dreifaltigkeit: Gott Vater, Heiligem Geist und Sohn, der Buddhismus in der Lehre der drei Kayas, den drei Körpern, die eine sehr schlüssige Sicht auf die Wirklichkeit ermöglichen. Die Raumhaftigkeit oder die klare Natur des Geistes wird hier als Dharmakaya bezeichnet. Die Freudigkeit wird als Regenbogenkörper, Freudekörper oder Sambhogakaya bezeichnet. Die Manifestation, sei es Form,

sei es Gedanke, sei es Gefühl, sei es Handlung, sei es Bewusstseinszustand, wird als Manifestationskörper oder als Nirmanakaya bezeichnet. Diese drei Körper sind wie die drei Seiten eines Dreiecks. Ich kann nie eine Seite oder eine Ecke wegnehmen. Es gibt keine Raumhaftigkeit ohne Dinge, ohne Inhalt. Es gibt keine Dinge ohne den Raum, aus dem sie entstanden sind und in dem sie sich befinden. Es gibt auch keine Dinge ohne die Freude aus der sie geschaffen sind. Und es gibt auch keine Freude ohne den Raum. Wir können diese verschiedenen Aspekte genauer betrachten, so wie man von verschiedenen Seiten auf ein Kunstwerk schaut, aber wir können diese Seiten nicht auseinandernehmen und nur eine Seite des Dreiecks betrachten, genauso wenig, wie wir ein Kunstwerk auseinandernehmen können. Die drei Dimensionen gehören untrennbar zusammen.



Das Gleiche gilt natürlich auch für das WIR, welches auch diese drei Dimensionen hat. Jedes WIR befindet sich im Raum und enthält Raum. Menschen finden zu einem WIR zusammen, bestimmte Konstellationen entstehen, und das aus diesem ursprünglichen freudigen Impuls der Raumhaftigkeit. Das gilt für jede Gesellschaft, jede Zusammenkunft von Menschen, welcher Art auch immer.

Das Modell der drei Kayas löst in mir immer Freude aus, weil es sich für mich sehr stimmig anfühlt, und ich konnte auch beobachten, dass es bei vielen anderen Menschen ein Gefühl von Freude

auslöst oder eine Resonanz in ihrem Herzen bewirkt. Ich glaube, dass es sehr hilfreich ist, sich dieses Modells in bestimmten Situationen zu erinnern, weil es uns eine kreativere Perspektive gibt und uns die Wirklichkeit in ihren verschiedenen Aspekten zugänglich und erfahrbar macht. Für mich birgt dieses Modell sehr viel Raum und ich kann darin beobachten, wie die Dinge entstehen und vergehen, vergehen und entstehen. Selbst Verbindungen zwischen Menschen und gesellschaftliche Kontexte entstehen aus Raumhaftigkeit und Freudigkeit.

Alle Menschen haben natürlich die Erfahrung der Dinge und Manifestationen, und ich bin überzeugt, dass die meisten Menschen ein Erfahren von Raumhaftigkeit haben. Oft pendeln sie auch zwischen diesen beiden Erfahrungen hin und her und schaffen so eine neue Trennung zwischen Raum und Inhalt, die aber nicht korrekt ist, denn Raum und Inhalt sind nicht zu trennen. Form *ist* Leerheit und Leerheit *ist* Form. Eine Ursache dafür könnte darin liegen, dass – zumindest nach meiner Lehrerfahrung der letzten zehn Jahre – häufig ein direktes Erfahren des dritten Körpers, des Freudekörpers, oder Sambhogakaya fehlt. Die Freude bildet ja eine Brücke zwischen Raum und Phänomenen, zwischen Leerheit und Formen. Wenn aber diese Dimension in unserer Erfahrung fehlt, fällt es schwer, Raumhaftigkeit und Strukturen, Inhalte, Probleme in unserer Sicht zu vereinen.

Sambhogakaya ist wie ein feines Vibrieren noch vor der Bewegung, die stille Freude des Göttlichen, die Freude der Raumhaftigkeit noch vor dem Erschaffen der Dinge. Sambhogakaya lautet wie der Klang der ungeschlagenen Trommel, ist Entzücken des Geistes noch vor jedem Gedanken oder Gefühl.

Um uns Sambhogakaya erfahrbar zu machen, habe ich eine Übungsmethode entwickelt, die ich Sambhogakaya-Meditation nenne. Seit geraumer Zeit arbeite ich in meinen Retreats und sonstigen Veranstaltungen mit dieser Methode mit vielen Menschen und biete dort immer wieder eine Einführung an.

### Zoomen

Machen Sie immer wieder mal das Gedanken-Experiment des Zoomens: Stellen Sie sich vor, wie Sie aus den Tiefen des Alls kommend sich unserem Sonnensystem nähern. Sie nehmen immer noch die Unendlichkeit des Raumes wahr, und zugleich werden die Strukturen der Planeten deutlicher. Schließlich erblicken Sie die Erde – immer noch ohne das Bewusstsein der Unendlichkeit des Raumes zu verlieren. Sie zoomen weiter auf die Stadt, in der Sie leben, auf das Zimmer, in dem Sie gerade sitzen, auf sich selbst, auf Ihre Haut und gleiten in Ihrer Vorstellung in Ihren Körper hinein. An der Körperoberfläche beginnt eine neue Reise, Sie nähern sich Ihren Zellen, den Zellorganellen, den Molekülen, den Atomen, aus denen Ihr Körper besteht, und stellen fest, dass Sie sich wieder durch ähnliche Strukturen bewegen wie Planetensysteme, und Sie finden viel Raum, viel Platz zwischen all diesen Zellen, Molekülen, Atomen – genau wie im All. Auf dieselbe Weise können Sie sich jedem Ding und jedem Gedanken, jeder Struktur, die Sie wahrnehmen können, nähern. Und Sie können auch umgekehrt „herauszoomen“, indem Sie sich wieder der Wahrnehmung der Weite des Raumes öffnen, wenn Sie sich in einer Situation oder Gefühlswallung gefangen fühlen.

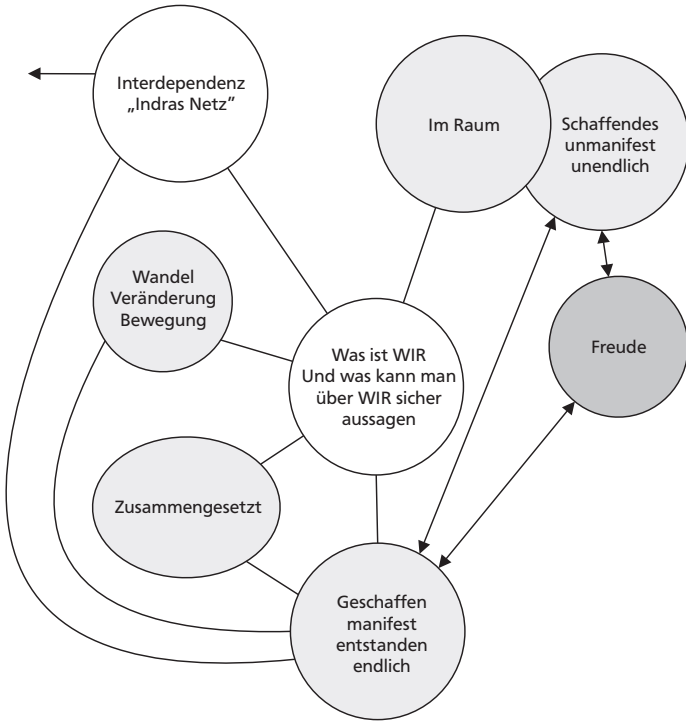
Leisten Sie sich das Zoomen auch, wenn Sie gerade im Stress sind. Sie werden sehen, dass Ihr Geist sich klärt – vielleicht taucht dann ein Lächeln auf, wenn Sie aus den Tiefen des Raumes und im Gewahrsein der Weite auf die Enge Ihrer momentanen Situation blicken.

## **Meditation – Offenes Gewahrsein**

Es gibt zwei grundsätzliche Meditationsmethoden. Den Geist zu fokussieren ist die eine. Vipassana, die Urmethode Buddhas ist eine solche. Man beobachtet den eigenen Atem, und das bringt uns immer wieder in die eigene Mitte und ins Gewahrsein.

Die zweite Methode ist offenes Gewahrsein. Hierzu zeige ich Ihnen eine einfache Übung: Wahrscheinlich sitzen Sie gerade, vielleicht liegen Sie auch am Strand oder im Bett – egal wo Sie sind, werden und seien Sie sich als Erstes bewusst wo Sie sind. Fühlen Sie wo Sie Ihren Stuhl, Ihre Couch, den Boden oder das Gras, auf dem Sie liegen, berühren. Denken Sie gerade? Wahrscheinlich, denn Sie lesen ein Buch. Und jetzt denken Sie bitte nicht nur, sondern bemerken Sie, dass Sie denken. Seien Sie sich Ihres Denkens und Fühlens bewusst. Neu daran ist Ihnen vielleicht, sich dieser Bewusstheit gewahr zu werden. Und das ist eine riesige Entdeckung. Denn dieses Bewusstsein, das Ihres Denkens und Fühlens gewahr ist, ist die klare Natur des Geistes selbst, ist nacktes Gewahrsein selbst. So einfach. Und jetzt „legen“ Sie sich entspannt in dieses Gewahrsein wie in einen kosmischen Liegestuhl. Seien Sie dieses Gewahrsein, das ganz einfach alles wahrnimmt, was in ihm geschieht. Dieses Gewahrsein ist unfokussiert und offen wie der Raum. Und wenn Sie daran zweifeln, dann ist ganz einfach das, was sich dieses Zweifelns bewusst ist, das Gewahrsein – entspannen Sie sich dahinein.

## 2 WIR in der WIR-lichkeit



*„Im unendlichen Mandala des Raums  
haben alle Phänomene leicht Platz.  
Sie haben leicht Platz und da ist immer noch Weite.  
Im unendlichen Mandala der Geistessenz  
haben alle Gedanken und Gefühle leicht Platz.  
Sie haben leicht Platz und da ist immer noch Weite.“*

PADMASAMBHAVA,  
(TIBETISCHER MEISTER, 9. JHDT.)

Die ersten Fragen, die bei der Beschäftigung mit dem Begriff „WIR“ auftauchen, lauten: „Was kann ich über das WIR sicher aussagen?“, „Was ist dieses WIR?“ oder „Was können wir im Detail über „WIR“ aussagen?“, „Wo sind WIR?“ und „Wer sind WIR?“ Die verschiedenen Antworten auf diese Fragen wirken zunächst relativ spärlich, denn es ist nicht sehr viel, was wir definitiv über das WIR sagen können. „Wir“ ist zwar ein Wort, das wir ständig verwenden, aber trotzdem wissen wir nicht wirklich viel darüber. Sie werden jedoch beim weiteren Lesen feststellen, dass das Wenige, was wir über das WIR und seine komplexe Verbundenheit aussagen können, wesentlich für unser Begreifen der Welt und ihrer Entwicklung ist und vor allem wesentlich dafür zu einer stabilen Umsetzung unserer Einsichten zu kommen.

### **Im Raum**

Mit Sicherheit jedenfalls können wir aussagen, dass WIR uns immer im Raum befinden. Ohne Raum kann nichts existieren, und ohne Raum gibt es natürlich auch kein WIR.

Es ist wichtig sich seiner selbst, des Raums, und des Raums im Geist, der nacktes klares Gewahrsein ist, bewusst zu werden und dann im zweiten Schritt aus diesem Raum heraus, aus der Klarheit des Geistes heraus all die Strukturen, Dinge, Gedanken, Gefühle,

die sich im Raum und im Geist befinden, zu betrachten. So schauen wir aus diesem Raum heraus mit dem Auge der Weisheit anstatt wie sonst meist mit der beschränkten Sicht, die sich nur mit den Strukturen und Inhalten beschäftigt und darüber den Raum vergisst. Diese beschränkte Sicht ermöglicht uns zwar Konzentration auf ein bis zwei Dinge, die wir dabei genau betrachten, verhindert aber den Überblick auf das Ganze mit all seinen Zusammenhängen. Das reine Gewahrsein des Geistes besitzt dieselbe Qualität wie der Raum in der physikalischen Dimension. Dieses Gewahrsein ändert sich nie, genauso wenig, wie sich der Raum jemals ändert, egal, was in ihm gerade ist oder geschieht. „Im unendlichen Mandala des Raums haben alle Phänomene leicht Platz. Sie haben leicht Platz und da ist immer noch Weite.“

Im Raum des Gewahrseins geschehen verschiedene Dinge: intelligente Gedanken und dumme Gedanken, angenehme Gefühle und unangenehme Gefühle. Dieses Gewahrsein, diese klare Natur des Geistes, die all das beherbergt, bleibt dabei jedoch unverändert, unbewegt und unberührt. „Im unendlichen Mandala der Geistessenz haben alle Gedanken und Gefühle leicht Platz. Sie haben leicht Platz und da ist immer noch Weite.“

Meistens aber sind wir damit beschäftigt, uns auf den Inhalt des Raums oder des Geistes zu konzentrieren, damit zu arbeiten und uns in Folge daran zu erfreuen oder darunter zu leiden. Den Raum selbst nehmen wir dabei oft gar nicht wahr. Genauso sind wir so sehr mit einzelnen Gedanken oder Gefühlen beschäftigt, dass wir gar nicht mehr bemerken, dass wir uns all dessen gewahr sind. Gelingt es uns aber diesen Raum des immer beständigen Gewahrseins zu entdecken, können wir im nächsten Schritt aus der Sicht des Gewahrseins auf den Inhalt des Raums oder des Geistes „zoomen“ und die Struktur fokussieren, die gerade zu betrachten ist. Dadurch gelingt es uns, dass wir bei der Beschäftigung mit Strukturen, Gedanken und Gefühlen das Erfahren des Gewahrseins nicht

verlieren, sondern in Kontakt damit bleiben. Wir gewinnen einfach eine weitere Perspektive. Wir können immer aus der Struktur in die Raumhaftigkeit und aus der Raumhaftigkeit in die Struktur wechseln. Wenn uns dies gut gelingt, können wir beides zugleich halten. Erst wenn wir beides zugleich halten können, sind wir in der Wirklichkeit.

Die meisten Menschen schauen jedoch immer aus den Gedanken auf die Gedanken, aus der Struktur auf die Struktur, beschäftigen sich stets mit gedanklichen oder emotionalen Inhalten des Geistes und selten mit dem Geist selbst. Zu irgendeinem Zeitpunkt geschieht auf dem Weg der individuellen Entwicklung ein erstes Erfahren von Raumhaftigkeit. Das kann ein kleines Aufblitzen während der Meditation sein, kann aber auch beim Betrachten eines Sonnenuntergangs passieren, manchmal auch beim Sex oder in einem Moment großen Erschreckens. Man findet Geschmack daran, denn hier ist Frieden und Stille und Beständigkeit und diese feine Freude, von der ich weiter oben berichtet habe.

Einmal mit der Raumhaftigkeit in Kontakt gekommen, suchen wir nach Methoden, die uns darin unterstützen, diese Raumhaftigkeit leichter zu erfahren. Wir beginnen ernsthaft zu meditieren oder geben uns einer anderen spirituellen Praxis hin. Ab einem gewissen Punkt in diesem Prozess werden viele Menschen fast süchtig nach dem Erfahren des Raums und lehnen die Struktur, den Inhalt des Raumes ab. Hier beginnt ein neuer Abschnitt der Entwicklung, der mit vielen Schlenkern verbunden ist. Zunächst sind die Menschen mehr in der Raumhaftigkeit, fallen dann aber wieder komplett in die Struktur, weil man die Raumhaftigkeit auf Dauer nie ohne die Betrachtung ihres Inhaltes erfahren kann. Dann geht es wieder in die Raumhaftigkeit und wieder zurück in den Alltag, mit all seinen Schwierigkeiten: hin und her und hin und her. Dieses Hin und Her ist natürlich eine neue Dualität, eine neue Abspaltung. Ein Widerspruch wird geschaffen zwischen Raum und Inhalt, zwischen Gott und Welt, zwischen Gewahrsein und Gedanken. Einerseits ist es eine neue

Dualität, die der Geist erschafft, gleichzeitig ist es aber auch eine ganz natürliche Phase auf dem Weg innerer Entwicklung im Bemühen und Ringen um Integration und Verwirklichung. Irgendwann, mit viel Übung und mit einer guten Anleitung wird es möglich, die Struktur oder den Inhalt und die Raumhaftigkeit, Gedanken und Gewahrsein, Gott und Welt miteinander zu verbinden bzw. gleichzeitig wahrzunehmen. Dann erfahren wir die Wahrheit von Buddhas Ausspruch: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form.“ Und damit haben wir jetzt ganz neue Möglichkeiten, das zu integrieren, was zu integrieren ist.

Für mich ist es immer wieder schön zu beobachten, wie bei den Menschen die Entwicklung eines solchen Prozesses vonstatten geht und wie es ihnen mit der Zeit immer besser gelingt, verschiedene Aspekte, die ihnen in der Raumhaftigkeit gewahr geworden sind, in ihren Alltag zu integrieren. Einige meiner Schüler sind zum Beispiel Ärzte, wahrscheinlich weil auch ich Ärztin bin, und ich kann voller Freude feststellen, dass ihnen die Integration der Weisheit in ihr Leben oft erstaunlich gut gelingt. So zum Beispiel ein Orthopäde, der im Verlauf eines einzigen Tages etwa 80 Patienten behandelt. Dazwischen hat er einzelne Tage, an denen er osteopathisch praktiziert und sich mehr Zeit für seine Patienten nehmen kann. An solchen Tagen integriert er ein kurzes meditatives Element in seine Behandlung: Er nimmt sich vor den Behandlungen einen Moment Zeit innezuhalten, um ins Gewahrsein zu gehen, die Weite des Geistes und des Raumes wahrzunehmen. Er macht das für sich selbst, fordert aber auch seine Patienten auf, es ihm gleichzutun und erreicht damit eine ganz neue Tiefe der Behandlung. Gleichzeitig baut er seinen eigenen Stress ab. Ich habe generell den Eindruck, dass es immer mehr Ärzten gelingt, ganzheitlicher zu denken oder ganzheitlicher zu behandeln und dabei weniger gestresst zu sein. Denn in Abwandlung des Textes Padmasambhavas vom Kapitelanfang könnte man sagen: Im unendlichen Mandala des Raumes haben sogar alle Kassensysteme leicht Platz. Sie haben leicht Platz und da ist immer noch Weite.

Gelingt es einem Arzt in diesem ganzen Getriebe den Raum wahrnehmen zu können, erkennt er unweigerlich, wie viel Weite dann immer noch vorhanden ist. Sie ist viel mehr und viel weiter als die durch die Anforderungen des Berufs vorgegebenen engen Strukturen. Und der Raum ist derselbe in einer Wirtschaftskrise oder in Zeiten des Wohlstands. Damit in Kontakt zu kommen und diesen zu halten ist also unabhängig von äußeren Umständen, sondern nur eine Frage des beständigen Übens. In meinem Erleben ist all dieses Üben jedoch immer eine Erfahrung von Jahren und nicht von Tagen.

### **Manifest – Geschaffen – Entstanden**

Jegliches WIR ist manifest, aber nicht von Anbeginn, sondern es entsteht und vergeht wie alle anderen Dinge, die sich im Raum befinden. Es gibt kein Wir, das schon immer da war. Es gehört zur Manifestation, oder buddhistisch gesprochen zur Form und nicht zur Leerheit. Nachdem es etwas Manifestes wie das Wir gibt, gibt es natürlich auch etwas Unmanifestes, aus dem heraus das Wir entsteht. Das ist der Raum, den ich auf den vorherigen Seiten beschrieben habe. Und das, was diesen Raum veranlasst, die Wunder des Seins entstehen zu lassen, ist wiederum die Freude.

### **Wandel / Bewegung**

Und genau wie alles andere sind WIR einem ewigen Wandel unterworfen. Das wird oft vergessen. Was ich in meinem Leben heute als Wir begreife, kann morgen schon ein ganz anderes Wir sein. Durch eine Trennung, eine Kündigung oder einen Tod haben wir von einem Moment auf den anderen ein vollkommen anderes Wir. Es gibt nichts Statisches, nichts immer Gleiches im Bereich der Phänomene, und auch nicht im Bereich des Wir. Dieser Aspekt wird oft übersehen, obwohl wir ihn in unserer Geschichte ständig beobachten können.

Wenn ich zum Beispiel an meinen Geburtsort denke: Einst war es eine kleine keltische Siedlung am Rande der Alpen – und wir waren die keltischen Einwohner dieser Siedlung. Als die Römer

auftauchten, trieben wir Handel mit ihnen, und einige von ihnen blieben und verheirateten sich mit uns Kelten. So wurde aus WIR, die keltischen Bewohner dieses Fleckens, WIR die keltisch-römische Bevölkerung. Bis heute gibt es einige Familien in diesem Ort, die pechschwarze Haare und Augen und römische Nasen haben. Der Nachbarort unserer inzwischen keltisch-römischen Siedlung war eine kleine germanische Ansiedlung, die von den Römern nicht weiter beachtet wurde und mit der WIR keltisch-römische Menschen nichts zu tun haben wollten. So ging es über viele Jahrhunderte. Noch vor 150 Jahren war es verpönt, ein Mitglied des anderen Ortes zu heiraten. Im letzten Jahrhundert wurden beide Ortschaften zwangsweise zu einem vereint, und die Bewohner mussten lernen ein größeres WIR in einem größeren Ort zu verwirklichen.

### **Indras Netz – Die Wirklichkeit der unendlichen Bezogenheit**

Wenn wir von einem WIR sprechen, ist auch klar, dass eine wechselseitige Verbundenheit, Abhängigkeit und Wirksamkeit zwischen den Mitgliedern dieses WIR besteht. Das nennt man Interdependenz. Lama Anagarika Govinda prägte dafür den wunderschönen Ausdruck: „Die Wirklichkeit der unendlichen Bezogenheit“.

Diese unendliche Bezogenheit wird mit dem Bild von Indras Netz in der indischen Mythologie am schönsten und besten anschaulich gemacht und verdeutlicht: Die ganze Welt besteht aus einem Netz, das der Gott Indra ins leere All geworfen hat. Indras Netz ist ein multidimensionales Netz, das unendlich viele Verknüpfungspunkte hat. An jedem dieser einzelnen Verknüpfungspunkte befindet sich eine schimmernde, glänzende Perle, und in jeder dieser einzelnen Perlen spiegelt sich wiederum eine jede andere Perle. Diese Perlen stehen symbolisch für einen Menschen, ein Tier oder ein Wesen.

Durch das Bewusstwerden und Bewusstsein, dass wir alle Teile von Indras Netz sind und zusammen Indras Netz bilden, ist es natürlich auch ein schöner Gedanke, dass wir dadurch in diesem WIR gehalten werden. Indras Netz ist aber nicht wie das soziale Netz unserer Gesellschaft zu verstehen, weil es ganz andere Dimensionen hat und viel einfacher ist.

Immer wieder ist für mich eine Brücke von der gewöhnlichen Sicht zur Sicht auf Indras Netz das Staunen, insbesondere das Staunen über sehr Einfaches. Als wir letztens auf der Autobahn fahren, haben wir uns gewundert, wie viele Insekten durch die Luft flogen. An einer Tankstelle haben wir dann gesehen, dass alle Autofahrer ihre Windschutzscheiben putzten, weil sehr große Mengen der Insekten auf den Fenstern klebten. Später haben wir gehört, dass es sich bei diesen Insekten um riesige Schwärme von Distelfaltern handelte, die von Nordafrika nach Europa flogen. Distelfalter sind von Natur aus Wanderfalter. Sie kommen jedes Jahr, aber diesmal müssen Milliarden über Bayern geflogen sein. Distelfalter leben zuerst in Nordafrika, im Frühling vermehren sie sich am Mittelmeer und kommen dann zu uns, wo sie zum zweiten Mal Eier ablegen. Zwei Generationen von Schmetterlingen, von denen es ein paar Falter zurück nach Afrika schaffen, der Rest verendet hier. Wenn ich so etwas höre, staune ich. Und wenn ich über diese Insekten und ihre Wanderung staune, bin ich in einer erfahrbaren Verbindung mit ihnen. Es ist ja ein Unterschied, ob ich eine faktische und existierende Verbindung zwischen allem und allen weiß, oder ob sie mir erfahrbar wird. Aber wo genau ist diese Verbindung erfahrbar? Wenn wir bereit sind, über die Dinge des Lebens zu staunen, ist das eine große Hilfe, weil es uns vom rein rationalen Verstehen zum Erfahren bringt.

Wie bei allen wichtigen Erkenntnisprozessen gibt es auch hier drei Schritte: Das Verstehen einer neuen Sichtweise, das Üben und Erfahrbar-Machen dieser neuen Erkenntnis und dann ihre Integration ins Leben.

Wenn wir uns alle als dieses Wir in Indras Netz erfahren und begreifen, kann es uns viel leichter gelingen, all die vielfältigen und verschiedenen Aspekte des Lebens miteinander zu verbinden. Diese Sicht und auch diese Erfahrung zu vermitteln ist mein Anliegen in diesem Buch, aber auch in meiner persönlichen Arbeit mit Menschen. Wenn es uns gelingt, die spirituellen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, ökologischen und sozialen Aspekte zusammenzubringen und als miteinander verbunden zu erfahren, können wir auch erkennen und sehen, wie unendlich viel Raum für alles und jeden darin vorhanden ist. Was damit gemeint ist, wird auf wunderschöne Weise in dem Text von Padmasambhava deutlich, den ich an den Anfang dieses Kapitels gestellt habe.

Dass das WIR in sich und mit allem in einer wechselseitigen Abhängigkeit steht, dass es sich wandelt und kommt und geht in seiner Form und immer ein Zusammengesetztes ist, das betrifft alle Dinge, alle Handlungen, alle Emotionen und alle Bewusstseinszustände. So ist die Wirklichkeit der Dinge. Wenn wir einen dieser Aspekte vernachlässigen, erliegen wir schon einer Illusion. Das heißt, alle Dinge existieren wirklich, sie sind und sie sind genau so, wie sie sind. Die Inder benennen es als Maya und die Buddhisten als Illusion, wenn man diese Wirklichkeit verkennt. Die tiefe Einsicht in diese Wirklichkeit aller Dinge und die Tatsache, dass alle Dinge in Raum und Zeit auf uns einwirken, die tiefe Erkenntnis dieser wechselseitigen Verbindung, erfuhr Buddha unter dem Bodhibaum. Er erlebte eine tiefe Einsicht in die Raumhaftigkeit, aber andererseits auch eine tiefe Einsicht in die Interdependenz aller Dinge. Dies nannte er seine Erleuchtung. Was Buddha da erkannt hat, ist nichts Abgehobenes, sondern eine ganz klare Einsicht in Tatsachen, die ihn dazu führte, sein Lehren darauf zu konzentrieren, wie wir Leiden beenden können.

In einem wunderschönen kleinen Buch steht: „Wir sind Erde, Sonne, Mond und Sterne“ – wie wahr:

„...nach allen Seiten offen und mit allem verbunden, das ist unsere Situation im Raum. Auch die Woge der Gammastrahlen von Hiroshima saust nach allen Richtungen immer weiter ins All. Der Schrei einer abgerissenen Blume wird bis in den entferntesten Winkel des Weltalls gehört. Hat das ein Inder gesagt, ein Indianer oder Goethe? Es gibt also keine Grenzen, es gibt nur Verbindungen. Grenzen sind eine Erfindung imperialistischer Machthaber, eine Fiktion. Wir sind genau gesehen ein gutes Stück Erde, wozu reichlich Wasser und etwas verborgenes Feuer gehören. Dazu gut Sonne und eine letztlich nicht ganz erforschte Lebenskraft, die bis vor kurzem fast überall der Einfachheit halber „Gottes Wille“ genannt wurde. Aber die wenigsten haben begriffen, dass sie tatsächlich Erde sind. Gewesen sind, sind und immer sein werden. Dann Sonne, dann Mond und dann Sterne. Das ist kein esoterischer Pipifax, sondern eine schlichte Grundwahrheit, die sogar in der Bibel ganz vorne vorkommt. Wir sind Erde, Sonne, Mond und Sterne und gäbe es eine Grenze, könnten wir nicht sein. Sagen Sie jetzt bitte laut: ‚Ich bin Erde, Sonne, Mond und Sterne.‘<sup>1</sup>

Zu erkennen, dass wir tatsächlich Natur *sind*, ist wesentlich. Immer wenn wir sagen „ich schütze die Natur“ oder „heute geh’ ich mal in die Natur“, dann haben wir fast schon vergessen, dass wir selbst Natur sind.

---

<sup>1</sup> Jan Moewes in „Für 12,80 durch das Universum“, Verlag Zweitausendeins, Frankfurt a.M., 1996

### **Die Ecken des Raums wahrnehmen**

Gerade wenn Sie sich in schwierigen oder stressigen Situationen befinden, ist es hilfreich, sich aller acht Ecken eines Raums bewusst zu sein. Oben und unten, vorne und hinten, links und rechts. Das hilft Ihnen, wieder in den gegenwärtigen Moment zu kommen und die Weite des Raumes zu erspüren. Diese Übung geht sehr schnell und ändert die innere Haltung. Wenn Sie sich des äußeren Raums bewusst werden, erfahren Sie auch schon wieder einen Geschmack von Weite, und Sie werden sich leichter tun, wieder Zentrierung und Weite gleichzeitig zu finden.

### **Eigenschaften der Dinge**

Staunen Sie immer wieder, aus wie unendlich vielen kleineren Teilen alles, mit dem Sie umgehen, zusammengesetzt ist. Alles besteht aus kleineren Teilchen, die wiederum aus noch kleineren Teilchen bestehen. Und es gibt nur ca. 100 verschiedene Elemente, aus denen alle Dinge in ihrer Vielfalt bestehen. Was für ein Wunder. Machen Sie sich bewusst, wie die Dinge und auch Gedanken und Befindlichkeiten kommen und gehen. Erinnern Sie sich, dass keine der Zellen, die Ihren Körper jetzt ausmacht, zu Ihrer Geburt bereits vorhanden war.

## Do it yourself

Lassen Sie Ihrem Geist freien Lauf, wenn Sie jetzt selbst an dem folgenden Mindmap weiterzeichnen. Was kommt Ihnen spontan zu diesem Kapitel in den Sinn? Vielleicht haben Sie ganz andere Assoziationen als ich? Welche Aspekte spielen bei Ihnen eine wichtige Rolle und begründen das WIR?

