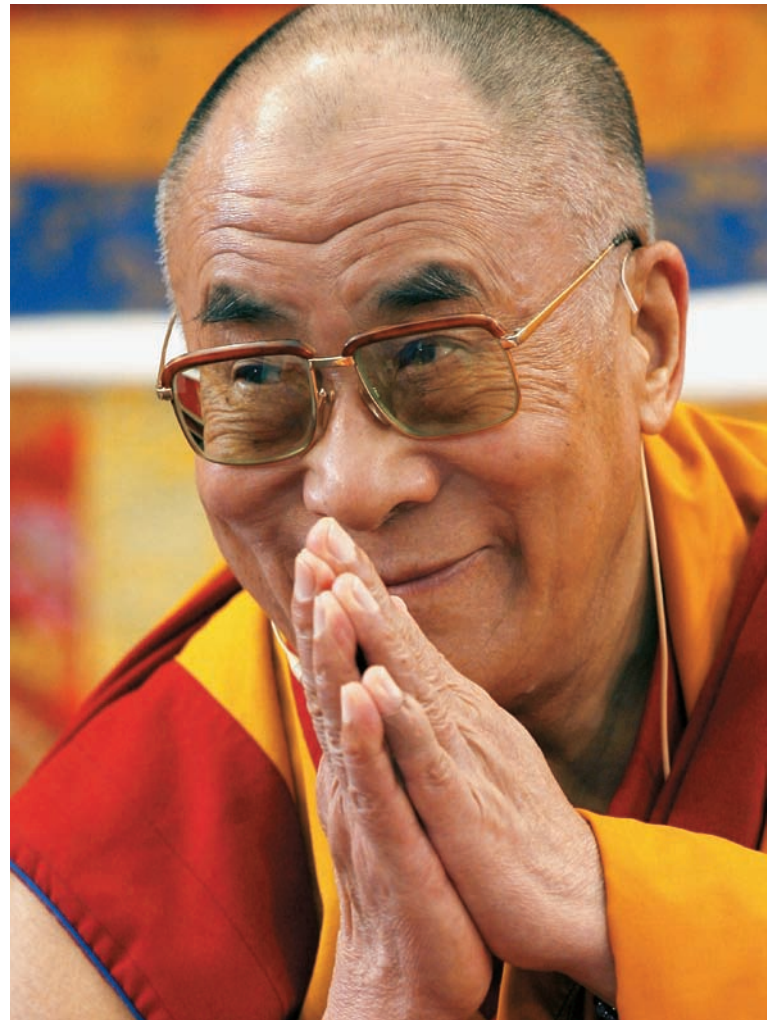




E x t r a

Frei\_Raum ist unsere Plattform für GastautorInnen, die Interessantes tun, erfahren oder zu sagen haben. Diesmal schildert eine langjährige Weggefährtin des Dalai Lama, wie sie ihren Weg zur Glückseligkeit gefunden hat – eine Erkenntnis, die in all ihre Seminare und Trainings einfließt und den Menschen zu mehr Lebensqualität verhelfen soll.

TEXT: BARBARA M. HAUSJELL



# Vom Geben & Nehmen

Er gilt als eine Manifestation des Bodhisattva (Erleuchtungswesen) des Mitgefühls und der Weisheit: der XIV. Dalai Lama Tenzin Gyatso von Tibet, der vergangenen Juli seinen 72. Geburtstag feierte.

Und ich? Sehr viel habe ich von ihm und von der buddhistischen Lehre als Geschenk erhalten. Eine besondere Erkenntnis aus diesen Lehren ist für mich etwas geworden, was ich das „Standbein“ meiner Seminare, Schulungen und Trainings nenne. Hier ein kleiner Einblick, der vielleicht auch Ihnen weiterhilft:

## Kleinmütig & unglücklich

Wie oft ist unsere Seele hungrig? Wie oft beklagen wir unsere Einsamkeit? Wie oft fühlen wir uns schwach und bedürftig? Wie oft rufen wir mehr oder weniger laut um Hilfe? Wie oft verschwimmen unsere Ziele und wie oft weht ein Wirbelsturm in unserem Leben all unsere Kraft durcheinander? Wie oft werden wir wütend, weil wir keine

klaren Zukunftsgedanken mehr in uns tragen? Wie oft ziehen wir uns zurück in unsere Hoffnungslosigkeit?

## Ein Flüstern in uns

Wenn es uns wieder einmal so übel geht, können wir feststellen, dass wir bei allem Weh doch noch kräftig sind. Wir sitzen zwar jetzt nur da und warten darauf, dass etwas unser Leben verändert. Unser Geist dürfte aber über enorm viel Energie verfügen: Er scheint ständig aktiv zu sein. Der Gedankenmüll, das kreiselnde Fragen, das Hoffen, das Warten, das Trotzen, das laute und leise Bitten – all dies beansprucht unsere Aufmerksamkeit. Wir sind vollkommen mit uns selbst beschäftigt und brauchen hierfür unglaublich viel Kraft. Wir haben die große Saugvorrichtung in uns angeworfen und sind wie ein Trichter, in den jetzt und sofort noch viel hineinfallen soll. Wir sind wie ein Wesen, das nur noch einatmen will.

■ **Bedürfnisse.** Natürlich wollen wir nur all das, von dem wir meinen, es diene uns zum Besseren. Damit wir uns besser

fühlen, es uns besser geht. Es steht uns ja zu, dass wir das Beste bekommen, wonach uns verlangt! Und jetzt wollen wir uns satt fühlen auf allen Ebenen. Dann werden wir entspannt und befriedigt sitzen und haben keine Bedürfnisse mehr. Dann brauchen wir nichts mehr. Dann geht es uns unendlich gut.

■ **Warten.** Aber wir warten und warten und warten. Nichts und niemand erfüllt unsere Hoffnungen mit der Aufschrift: „für immer“. Nur manchmal, vorübergehend, da geht es. Ja, da haben wir ein Zipfelchen vom Sattheits-Gefühl in uns. Da geht es uns endlich eine Zeit lang gut.

### Das Leid der Veränderung

Kaum dass wir uns daran gewöhnen, glücklich und zufrieden zu sein, ist es schon wieder vorbei. Die Sache, der andere Mensch, die Welt, alles verändert sich. Unser Fokus oder der Fokus des anderen richtet sich auf etwas anderes, auf jemand anderen. Das Ende ist unausweichlich. Wir erschrecken und können nicht begreifen, dass wir schon wieder (scheinbar) verloren haben, wieder getrennt sind von unserem Glück.

Unsere Träume, unsere Sicherheit, sie zerplatzen wie Seifenblasen. Das Entsetzen greift nach uns und wir bemühen uns verzweifelt, den vorherigen Zustand beizubehalten – es war doch so schön! Was alles lassen wir uns einfallen, damit es uns weiter gut geht, wir uns rund und vollkommen fühlen? Wie viel Engagement widmen wir einem Menschen oder einer Sache, um ihn/es festzuhalten, um uns vor Vergänglichkeit, Veränderung, letztlich vor dem Geben zu schützen?

■ **Verlust.** Wie viel davon verrinnt zwischen den Fingern der Zeit und an unserer eigenen Enge vorbei? Wir stellen fest, dass mit dem, was wir verlieren, auch unsere Kraft verloren geht, unser Mut, unsere Zuversicht, unser gerade eben erlangtes Vollkommenheits-Gefühl, unsere Fülle.

■ **Kreisel.** Schon wieder verwandeln wir uns in einen Kreisel und hoffen, beten, brauchen Hilfe. Der Wirbelsturm unserer Armut will etwas in den Bann ziehen, das bleibt. Wieder brauchen wir etwas, das uns ein anderer geben kann. Wieder wollen wir nur noch einatmen.

### Die Richtungsänderung

Doch dann, wenn wir so erschöpft und ausgelaugt sind von uns und unserem Leid, unseren Aktionen, unserem Warten und unserer Einsamkeit, da plötzlich dreht sich etwas in uns um: Da blitzt ein Licht auf in uns. Erst nehmen wir es fast nicht wahr, dann glauben wir nicht daran, dass es größer werden könnte, dass wir zu irgendetwas überhaupt noch Kraft haben. Außerdem haben wir uns gerade so sehr an unseren Mangel gewöhnt, an unsere Bedürftigkeit. Jetzt sollen wir wieder wechseln in einen anderen Geisteszustand?



■ **Kraft.** Und stetig und stur, so, wie die Pflanze den Stein durchbricht, wird uns unsere immer innewohnende Kraft bewusst. Sie war die Starre, sie war der Wirbelsturm! Diese Energie war es, die uns schüttelte und unsere Festigkeit zertrümmerte! Sie war es, die uns aus dem Einsaugen ins Ausströmen, dem Nehmen ins Geben führen wollte!

■ **Innen.** Wir ahnen, wir begreifen: Nichts fehlt uns! Wir sind gar nicht so arm, wie wir glauben! Die ganze Kraft ist bei uns, wir brauchen kein Seelenfutter von anderen. Wir haben selbst alles; wir haben nur nicht daran gedacht. Wir hatten es ausgeblendet aus unserem Bewusstsein. Wir hatten unsere Aufmerksamkeit nach außen statt nach innen gerichtet, im Außen gesucht statt im Innen, bei anderen statt bei uns selbst.

### Geben aus der Fülle

Und wie ein leiser Windhauch, dann immer mächtiger atmen wir die Erkenntnis der Fülle unseres Seins in unser Bewusstsein ein und atmen die Fülle unseres Seins aus in die Welt.

Und vielleicht taucht da gerade ein Anderer auf in unserem Gesichtsfeld, der im Wirbelsturm oder in der Unbeweglichkeit festgekrallt ist. Wir sehen: Jener Andere steckt gerade eben in der Phase des Nicht-Erkennens. Jener, der so hungrig ist, wie wir selbst vor ganz kurzer Zeit noch hungrig waren.

Ausatmen. Nun geben wir freudig von unserer Kraft, strahlen unsere Liebe aus. Wir lassen sie fließen in unsere Handlungen und mit Hilfe unseres guten Herzens. Wir wünschen, unser innerer Reichtum möge beim Anderen eine Richtungsveränderung, einen Wechsel der Dynamik bewirken.

Wir atmen aus. Wir schenken aus der Erkenntnis unserer Ganzheit. Wir sind in dieser Kraft und es ist gleichgültig, auf welche Weise wir unsere Ganzheit aus uns heraus geben, unsere Ganzheit potenzieren: Ob es sich um das Stillen eines Kindes handelt, das Herstellen eines Werkstückes, ein Lächeln voll Wärme oder einen guten Gedanken, einen Wunsch für die Welt.

■ **Verwirklichung.** Ja, wir sind dann in jedem Augenblick neu manifestiert und verwirklicht als die Milch, das Werkstück, das Lächeln, der Gedanke und der Wunsch. Wir sind die Blume, die ihren Blütenkelch öffnet, die Welt mit ihren Farben, ihrem Duft und ihrer Leuchtkraft zu beschenken. Wir sind ein Wesen, das dem Anderen die Hand gibt zum Fühlen der Fülle, der Vollkommenheit. Zum Vollkommen-Sein.

Sie glauben es nicht? Dann schauen Sie doch genau in diesem Augenblick in den Spiegel. ■

#### ÜBER DIE GASTAUTORIN:

Barbara M. Hausjell, 56, hat ihr Schaffen den Hilfsbedürftigen verschrieben: Nach ihrer Audienz bei Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama in Dharamsala hat die alleinerziehende Mutter 1996 das Chenrezig-Haus in Wien gegründet – und 2004 das „Balance of Mind“, ein Institut zur ganzheitlichen Entwicklung und Stressreduktion. Infos: [www.balanceofmind.com](http://www.balanceofmind.com)



#### Wollen auch Sie in unserem Frei\_Raum auftreten?

Dann schicken Sie uns doch bitte Ihren Textvorschlag (mit Angaben zur Person sowie genauer Kontaktadresse und Tel.) an: [redaktion@gesundheit.co.at](mailto:redaktion@gesundheit.co.at).