

## ***Die vier den Geist und das Herz transformierenden Reflektionen***

In unserer alltäglichen Praxis mag sich die Frage stellen, ob regelmässiges Meditieren, selbst wenn es täglich geübt wird, tatsächlich unsere Grundeinstellungen zum Leben zu berühren und zu verändern vermag oder ob es bestenfalls ein bisschen mehr Ruhe und Klarheit in unseren Alltag bringt.

In vielen buddhistischen Traditionen werden seit altersher Methoden der Reflektion und des Nachdenkens verwendet, um durch regelmässiges und systematisches Erinnern und Kontemplieren die eigenen alltäglichen Prioritäten und die eigene Ausrichtung und Motivation zu klären und zu transformieren.

Der folgende Text soll eine Vorstellung davon geben. Dabei werden wir versuchen, aus der Fülle des zur Verfügung stehenden Materials, das Wesentliche herauszudestillieren und es den persönlichen Möglichkeiten entsprechend in den Alltag einzubauen.

### ***Hören, Reflektieren, Meditieren als tägliche Dharma Praxis***

In der tibetischen Tradition spricht man von einem bedeutsamen Praxisprozess, der ›Hören, Reflektieren, Meditieren‹ (thö sam gom) genannt wird. Zuerst muss Dharma, von kompetenten Lehrenden erklärt, gehört – und auch gelesen – werden. Für ernsthaft Praktizierende ist es von grösster Bedeutung, oft und regelmässig den Belehrungen zuzuhören.

Anschliessend müssen wir das Gehörte überprüfen, kontemplieren und schliesslich solange darüber meditieren, bis Dharma vom klaren intellektuellen Verständnis zur echten, transformierenden Verwirklichung geworden ist.

Das Wort für das, was wir hier im Westen 'Meditation' nennen, nämlich 'gom' oder 'bhavana' bedeutet so viel wie 'sich angewöhnen', 'sich vertraut machen mit'.

### ***Die sogenannten 'Geist-Transformationen':***

Es gibt eine Anzahl von Kontemplationen oder 'Angewöhnungen', die sich besonders eignen, unsere Sicht des Daseins und unsere Ausrichtung und Motivation zu transformieren.

Es sind die folgenden:

- Die wertvolle menschliche Situation.
- Vergänglichkeit und Tod.
- Unser Tun (karma) und seine Wirkungen.
- Die leidvolle Situation von Samsara (dem verstrickten und getäuschten Herz/Geist).
- Zuflucht und altruistische Motivation

In dem Masse, wie es den Praktizierenden gelingt, sich diese Sichtweisen über das Dasein zu eigen zu machen, wandelt sich ihre innere Einstellung. Der Geist wendet sich ab von seiner Faszination durch Samsara, hin zu dem, was von Leiden befreit und echtes Glück schafft.

### ***Die wertvolle menschliche Situation***

• *Der Wert dieses Lebens:* Als Mensch geboren zu sein ist von ausserordentlich hohem Wert, weil hier wie in keinem anderen Daseinsbereich die optimale Möglichkeit besteht, sich in Dharma zu üben und aus dem Kreislauf von Samsara, von selbstgeschaffenem Leiden, auszusteigen. Dabei beziehen sich diese Überlegungen ganz spezifisch auf die kostbare Situation von Menschen, die sich auf dem Weg zur Befreiung engagiert haben. Hier werden zuerst die Überlegungen erwähnt, nach denen traditionellerweise über diese wertvolle menschliche Situation reflektiert wird.

Es sind die sogenannten acht Freiheiten und zehn Ausstattungen:

Freiheit von acht hemmenden Umständen bedeutet, dass wir nicht in den drei niedrigen Daseinsbereichen leben, nicht als charakterloser Mensch, nicht als Deva, nicht mit falschen Ansichten über die Lehre, nicht in Zeiten, in denen diese nicht zugänglich ist, und nicht mit schwerer geistiger Behinderung. Aus offensichtlichen Gründen wird man ohne diese ›Freiheiten‹ nicht praktizieren können oder dies nicht tun wollen.

Menschen, die sich auf dem Pfad engagieren, verfügen auch über die zehn Ausstattungen. Fünf beziehen sich auf die Person selbst: ein Mensch zu sein; in einem Land zu leben, in dem die Lehre zugänglich ist; all seiner Sinne mächtig zu sein; nicht in aussergewöhnlich unheilhaftem Tun verwickelt zu sein und Vertrauen in Lehre und Praxis zu haben. Fünf der Ausstattungen beziehen sich auf äussere Bedingungen und bedeuten, dass Buddha in dieser Welt erschienen ist; dass er die Lehre verbreitet hat; dass sie bis zu uns weitergegeben worden ist; dass sie auch immer wieder praktiziert und verwirklicht worden ist; dass es jene gibt, welche die Lehre weitergeben.

Es heisst, dass es für uns Lebewesen in diesem endlosen Kreislauf des Daseins äusserst schwierig ist, diese Bedingungen alle zu vereinigen. Wenn sie aber vorhanden sind, ist es von grosser Bedeutung, sie zu erkennen und zu nutzen, denn nur mit dieser Erkenntnis wird man genügend motiviert sein, Dharma auf eine Art und Weise zu praktizieren, die tatsächlich transformiert, von Leiden befreit und Glück und tiefen Frieden ermöglicht. Nähere Ausführungen zu diesen achtzehn Punkten sind in verschiedenen Büchern über Lam-rim zu finden.

Nicht alle westlichen Praktizierenden finden diese Argumente überzeugend.

Darum mag es für sie sinnvoll sein, sich in zeitgemässer Weise mit dem Thema auseinanderzusetzen. Die folgende Art, über die wertvolle Situation als Mensch zu reflektieren, kann für manche von Nutzen sein:

- Es ist selten und wertvoll, wenn wir Menschen sich in einer Situation wiederfinden, in der wir mit dem Dharma in Berührung kommen, ernsthaft daran interessiert sind und auch über die inneren und äusseren Bedingungen verfügen, Dharma praktizieren zu können.

Als Erstes muss überhaupt Interesse für Lehre und Praxis da sein. Von all den zahllosen Menschen dieser Erde sind es nur sehr wenige, die ein echtes Interesse am Beschreiten eines Befreiungsweges haben. Auf uns trifft dies aber zu.

Manche sind am Dharma interessiert, verfügen aber nicht über die materiellen Ressourcen, die es ihnen erlauben würden, ihre Zeit für die spirituelle Praxis zu verwenden. Wir aber haben die nötigen Mittel, um an Belehrungen, Kursen und Retreats teilnehmen zu können, wenn wir dies wünschen.

Anderen Menschen wiederum fehlt es an körperlicher oder geistiger Gesundheit, wodurch sie daran gehindert werden, Zugang zur Praxis zu finden oder diese überhaupt zu verstehen. Die meisten von uns sind gesund genug, um teilnehmen zu können, wo immer wir wollen.

In manchen Ländern der Erde sind Lehren über die Befreiung von Herz und Geist nicht bekannt oder es ist gar verboten, solche zu praktizieren. Wir hingegen sind frei zu drucken, zu lesen, zu sprechen und zu praktizieren, was immer uns hilfreich und sinnvoll erscheint.

Wenn wir mit der Praxis beginnen, bedeutet das deshalb, dass wir uns in einer ausserordentlich wertvollen und seltenen Situation befinden. Das Wissen darum kann uns anspornen, mögliche Schwierigkeiten zu überwinden und die Situation in bester Weise zu nutzen.

• *Die Seltenheit der optimalen menschlichen Situation:* Wie selten es ist, dass wir Menschen uns in einer solch ausserordentlichen Situation wiederfinden, wie wir sie jetzt haben, wird uns mit folgendem Bild nahegebracht: Auf dem Meeresgrund lebt eine blinde Schildkröte. Auf den Weiten der sieben Meere schwimmt ein goldener Ring, der von Wind und Wellen hier- und dorthin getrieben wird. Alle hundert Jahre steigt die Schildkröte einmal an die Oberfläche hinauf. Die Wahrscheinlichkeit, als Mensch mit allen nötigen Voraussetzungen, den acht Freiheiten und den zehn Ausstattungen geboren zu werden, ist so gering und so selten wie die Wahrscheinlichkeit, dass die Schildkröte mit ihrem Kopf genau durch diesen goldenen Ring auftaucht.

• *Die Ursachen der wertvollen menschlichen Lebenssituation:* Zu den Ursachen dieser wertvollen menschlichen Situation gehört die Praxis von Grosszügigkeit (dana) und von ethischem Verhalten (sila/shila).

Durch das Verbreiten der Lehre durch Bücher und andere Medien, durch das Organisieren und Unterstützen von Retreats und Seminaren, das Erschaffen von Dharma-Einrichtungen, das Einladen von Lehrenden und das Initiieren von anderen Dharma-Aktivitäten entstehen die karmischen Voraussetzungen dafür, sich in zukünftigen Leben wieder für Dharma zu interessieren und diesem auch wieder zu begegnen. Ohne an nächste Leben glauben zu müssen: Diese Aktivitäten schaffen für uns bereits in der Gegenwart mit vielen Gelegenheiten den Dharma-Belehrungen und den Gleichgesinnten (Sangha) nahe zu sein. Es werden Situationen geschaffen, die Dharma fördern und dieses leichter zugänglich machen. Am wesentlichsten ist es aber, die wertvolle Zeit, die wir jetzt haben, so voll und ganz wie möglich der Praxis in all ihren Formen zu widmen.

### ***Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod***

Als zweite der geisttransformierenden Kontemplationen folgt die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit. Nur wenn uns diese ständig und deutlich gegenwärtig ist, sind wir motiviert, unsere wertvolle Situation wirklich zu nutzen und eifrig und nachhaltig zu praktizieren.

Um sich die Zerbrechlichkeit der kostbaren menschlichen Situation nahezubringen, wird zuerst über die Vergänglichkeit der Welt meditiert; dann über die Vergänglichkeit der Lebewesen und damit über unsere eigene. Diese wird unter drei Gesichtspunkten betrachtet:

Der Tod ist unvermeidlich.

Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss.

Wir können nichts mitnehmen, und nur unsere Praxis kann hilfreich sein.

• *Der Tod ist unabwendbar:* Als Erstes wird über die Unabwendbarkeit des Todes nachgedacht. Unser Leben ist vergleichbar mit den Tropfen eines Wasserfalls, der über eine hohe Felswand hinabstürzt – ohne Zögern, ohne Umkehrmöglichkeiten. In kurzer Zeit ist das Ende der Reise erreicht. Genauso ist es mit unserem Leben.

- Es ist wie die Fahrt durch eine Einbahnstrasse; es gibt keine Möglichkeit zu wenden. Der Tod ist unabwendbar und kann nicht aufgeschoben werden.
- Als Nächstes geht es darum, sich wirklich darüber klar zu werden, dass niemand dem Tod entrinnen kann. Eigentlich wissen wir genau, dass alle, wir selbst mit eingeschlossen, sterben werden. Und dennoch gelingt es uns, die Tatsache zu verdrängen oder uns auf irrationale Weise glauben zu machen,

wir seien vielleicht doch die Ausnahme. Dabei sind selbst die grossen Heiligen, Christus, Buddha und all die Mahasiddhas und Yogis gestorben. Den grossen Zen-Ältesten Hui Neng kann man zwar heute noch als Mumie besichtigen, lebendig ist auch er nicht mehr. Selbst wer übersinnliche Kräfte entwickelt hat, muss sterben. Es gibt keinen Ausweg.

- *Der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss:* Dann denken wir über die Ungewissheit des Todeszeitpunkts nach. Selbst wenn uns bewusst ist, dass wir sterben werden, gehen wir doch davon aus, dass es so bald nicht sein wird. Sind wir jung, glauben wir, noch sechzig, achtzig Jahre vor uns zu haben. Doch zu glauben, dass Ältere stets vor den Jüngeren sterben, ist Täuschung. Die einen sterben im hohen Alter, andere schon als Jugendliche. Manche sterben nach langer Krankheit, andere plötzlich, beim Einkaufen. Wieder andere wachen morgens einfach nicht mehr auf.

- Nagarjuna sagt: »Töricht sind jene, die glauben, dass sie, wenn sie einschlafen des Nachts, am nächsten Morgen auch wieder aufwachen werden. Wir haben nicht einmal eine Garantie dafür, dass wir nach dem Ausatmen wieder einatmen.«

- Über den Tod zu reflektieren soll uns nicht bedrücken oder entmutigen oder uns das Leben vergällen. Die Zerbrechlichkeit des Lebens ist eine Tatsache, und das Nachdenken darüber bringt uns in Kontakt damit. Erkennen wir dies, erscheint uns der jetzige Moment äusserst wertvoll. Was wir denken, wie wir handeln, ist entscheidend – und zwar jetzt. Wenn wir jemanden treffen, kann es das letzte Mal sein. Was wir getan haben, können wir nicht rückgängig machen. Der Tod verleiht dem Moment Einzigartigkeit. Vor allem aber entsteht ein Gefühl der Dringlichkeit. Wenn wir uns von den Fesseln des Leidens befreien wollen, müssen wir das jetzt tun. Nicht später.

- *Nur unsere Praxis kann uns helfen.* Die letzte Kontemplation besteht darin, uns bewusst zu machen, dass zum Zeitpunkt des Todes nur unsere Praxis helfen kann. Keines unserer Besitztümer können wir mitnehmen. Auch unsere Freunde und Verwandten können unseren Zustand nicht mehr verbessern. Es bleibt uns nur das Dharma.

Wenn unsere Praxis tief ist, werden wir ohne Anhaften und ohne grosses Leiden loslassen können. Wenn unser Vertrauen und unsere Zuflucht gefestigt sind, werden wir zuversichtlich gehen können. Wenn wir aber voller Anhaften und voller Widerstände sind, wird dieser Moment ein leidvoller sein.

Als Letztes wird über den Moment des Sterbens reflektiert: Wir können eines natürlichen Todes, durch Krankheit oder durch Unfall oder andere gewaltsame Einwirkungen sterben. Wir wissen nicht, was in unserem Fall zutreffen wird. Hier eine Schilderung des Sterbeprozesses, wie er in der tibetischen Tradition gesehen wird. Dank tantrischer Praktiken, in denen hochverwirklichte Yogis und Yoginis den Prozess des Todes willentlich durchlaufen können, verfügt diese Tradition über ein grosses Wissen in Bezug auf den Ablauf des Sterbens:

Der Prozess beginnt in dem Moment, in dem die Ärzte alle Hoffnung aufgegeben haben. Wir erleiden körperliche Schmerzen, wir können kaum noch sprechen, der Atem geht schwer. Es wird uns klar, dass uns jetzt niemand mehr helfen kann, und das Einzige, was uns zur Verfügung steht, ist unsere Dharma-Praxis, so wie wir diese tatsächlich entwickelt haben.

Wenn der Todesprozess beginnt, werden die vier Elemente, die das Bewusstsein unterstützen, ihre Kraft verlieren, die Kontrolle über den Körper geht verloren,

und der Geist wird vom Körper getrennt.

Das Bewusstsein verlässt nun den Körper und betritt den Zwischenzustand (*bar-do*). Dieser Zwischenzustand ist eine schwierige Phase, in der es keine Freiheit mehr gibt. Die verstorbene Person sucht hilflos, von den eigenen karmischen Neigungen getrieben, einen neuen Körper, um dann den Zyklus der Wiedergeburt ein weiteres Mal zu beginnen.

Die Kontemplation über Vergänglichkeit und Tod soll uns dazu bewegen, die wertvolle Situation als Mensch bestens zu nutzen.

Wir sollten uns deshalb darum bemühen, ein Bewusstsein dieser Tatsachen des Daseins zu entwickeln und so in den Alltag zu integrieren, dass es als Ansporn und Inspiration für die Praxis wirkt.

Wenn die Reflektion über Vergänglichkeit in einer geschickten und weisen Art und Weise angewendet wird, wirkt das nicht etwa depressiv, wie man missverständlicherweise vielleicht meinen könnte sondern dazu das Anhaften an Dinge, an Situationen und an Menschen loszulassen, da sie uns letztlich eh nicht ‚gehören‘. Somit führt eine weise Reflektion über Vergänglichkeit und Tod zu Abkehr (*nekkhamma*) und somit zur Auflösung selbstgeschaffenen inneren Leidens.

Wenn wir tiefer in die Natur der Vergänglichkeit schauen, kann die unbeständige Natur aller Dinge und Erscheinungen in uns sogar ein Gefühl der Wertschätzung und Dankbarkeit wecken. Wir können dankbar sein für diesen wertvollen Moment des menschlichen Lebens, gerade weil es nicht unendlich lange dauern wird.

### ***Kontemplation über unser Handeln und Tun (karma) und seine Wirkungen***

Wenn wir unsere wertvolle Situation sehen und verstehen, wie zerbrechlich sie ist, wünschen wir, sie so gut wie möglich zu nutzen. Aus diesem Grunde müssen wir uns darüber klar werden, was tatsächlich nützlich und heilsam ist und was zu Leiden führt. Deshalb folgt als Nächstes die Kontemplation über Karma; die Folgen unserer Handlungen des Denkens, der Rede und des Körpers.

Es wird über die leidvollen Auswirkungen der zehn unheilsamen Taten und über die angenehmen, glückvollen Resultate von heilsamen Handlungen reflektiert.

(Dieser Prozess wird in "Buddhismus", Fred von Allmen, Theseus Verlag, im 8. Kapitel, S.129, über Karma ausführlich beschrieben.)

Im Dhammapada heisst es:

Spricht oder handelt eine Person aus unheilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Leiden, so wie der Wagen dem Ochsen folgt, der ihn zieht.

Spricht oder handelt eine Person aber aus heilsamen Geisteszuständen heraus, folgt ihr Freude, so sicher wie ihr eigener Schatten ihr folgt.

Wir müssen immer und immer wieder die Auswirkungen unseres Tuns reflektieren, damit wir mit unbeirrbarer Klarheit sehen, dass die Macht über unser inneres Glück oder Leid letztlich in unserer eigenen Hand liegt.

Genau dies unterstützt uns darin, unseren Alltag in sinnvoller und 'Glück-schaffender' Weise zu leben.

### ***Kontemplation über die leidvolle Situation von Samsara - dem verstrickten, getäuschten Herz/Geist***

Die vorhergehenden Kontemplationen führen zum Nachdenken über die perfide

Natur von Samsara, den Kreislauf des Leidens.

Egal, wie schön und angenehm ein Lebensbereich auch sein mag, es werden wieder Perioden des Leidens folgen, und schliesslich der Tod. Danach werden wir erneut in eine neue Situation geworfen, die auch ihrerseits potenziell wieder leidvoll ist. Die Ursache für diesen endlosen Kreislauf des Samsara sind die Klesha. Es sind die Kräfte von Unverstand und Täuschung in unserem Geist, und die dadurch verursachten quälenden Emotionen von Begierde, Aversion, Neid und Dünkel in unserem Herzen. Solange wir von diesen Kräften durch den Kreislauf getrieben werden, müssen wir immer wieder Leiden erfahren und uns in oft leidvollen Situationen des Daseins herumquälen. Jetzt ist die Zeit, um uns von all dem zu befreien. (Diese Problematik wird in "Buddhismus", Fred von Allmen, Theseus Verlag, im Kapitel 5, S. 98, über den Kreislauf von Samsara erläutert.)

Unter dem Einfluss kontinuierlicher Kontemplation dieser ›vier Geist-Transformationen‹, das heisst der wertvollen Situation als Mensch, der Vergänglichkeit, der Folgen unseres Tuns und des Leidens von Samsara, beginnen sich unser Herz und unser Geist zu wandeln. Es entsteht der Wunsch nach Abkehr von den Dingen, die Leiden verursachen. Es stellt sich die Frage nach einer sicheren Zuflucht, und der Wunsch kommt auf, sein Leben in einer Art und Weise auszurichten, durch welche Glück und innerer Friede in unserem Herz und Geist entstehen.

Unter dem Einfluss täglicher Reflektionen über dieser ›Geist-Transformationen‹ – das heisst der wertvollen Situation als Mensch, der Vergänglichkeit, der Folgen unseres Tuns und des Leidens von Samsara – beginnen sich unser Herz und unser Geist zu wandeln.

## ***Ausrichtung und altruistische Motivation***

### ***Zuflucht***

In Anbetracht der leidvollen Natur des Daseins und der Leiden schaffenden Gewohnheiten unseres eigenen Geistes müssen wir uns fragen, ob denn überhaupt irgendwo sicherer Boden zu finden ist und ob es etwas gibt, das uns helfen kann, uns aus dieser misslichen Lage zu befreien.

Es ist die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, die dies bewirken kann. Sie vermag unserem Leben Richtung und sicheren Halt zu geben. Für viele Menschen sind es die Beziehungen zu Partnerinnen, Freunden, Familie, zu denen sie Zuflucht nehmen. Auch Besitz, Vergnügen und Zerstreung aller Art wendet man sich in der Annahme zu, dort bleibendes Glück zu finden. Gewiss sind viele von uns nicht bereit, darauf zu verzichten, aber wenn wir sie als vertrauenswürdige Zuflucht betrachten, werden wir dann, wenn die Winde der Vergänglichkeit und des Wandels wehen, enttäuscht sein und Frustration, Trauer und Leiden erfahren. Partner und Partnerinnen können sich von uns trennen oder sterben. Besitz mag uns das Leben angenehm machen, aber wenn wir krank sind oder wenn es ans Sterben geht, nützt er uns wenig. Bei der Zufluchtnahme geht es nicht um ein religiöses Bekenntnis, sondern um eine Auseinandersetzung mit der Frage nach dem, was in diesem unberechenbaren Dasein Schutz bietet und worauf tatsächlich Verlass ist.

Das Wort ›Buddha‹ bedeutet ›Erwachen‹, der Buddha war ein vollständig

erwachter Mensch. *Zuflucht zu Buddha* heisst, sich der Entfaltung von Achtsamkeit, Gewahrsein und Erwachen zu widmen, Qualitäten, die zu befreiender Erkenntnis führen, einer der wesentlichen Eigenschaften Buddhas. Wir erwachen aus dem Verlorensein in Gedanken, Geschichten und Dramen. Wir erwachen aus der Illusion der getäuschten Wahrnehmung. Wir erkennen die Nicht-Selbstexistenz aller Dinge und befreien uns von unheilsamen Identifikationen. Wir nehmen Zuflucht zu befreiender Erkenntnis sowie Mitgefühl und Liebe, die unsere ureigene Natur sind. Darin sind alle Mitmenschen und Lebewesen mit eingeschlossen. In diesem Sinne ist Buddha eine Zuflucht, die uns tatsächlich vor innerem Aufruhr und Leiden bewahren kann. Sie kann auch Dankbarkeit und Hingabe an den Erleuchteten beinhalten, der diesen wunderbaren, befreienden Weg ergründet und dargelegt hat.

*Zuflucht zu Dharma* bedeutet, sich den Dingen, wie sie wirklich sind, der Wirklichkeit hier und jetzt, entsprechend ihrer wahren Natur, zuzuwenden und anzuvertrauen, anstatt unserer üblichen Sichtweise der Täuschung, welche Entfremdung, Unstimmigkeit und Disharmonie schafft.

Zuflucht zum Dharma nehmen heisst auch, sich auf jene Lehren, mit ihren Mitteln und Wegen stützen, die uns helfen, die Wirklichkeit klar zu sehen und mit ihr in Übereinstimmung zu kommen. In dem Mass, wie uns dies gelingt, wird Dharma zu einer echten Zuflucht.

Man könnte auch sagen, dass wir Zuflucht in die Gesetzmässigkeit unserer Absichten und Taten, also des Karma, nehmen.

Es ist schwer, aus der Täuschung herauszufinden. Verlässliche Führer oder Führerinnen sind für uns alle notwendig. *Zuflucht zur Sangha* bedeutet, sich mit Gleichgesinnten zu verbinden, und vor allem, uns jenen anzuvertrauen, die den Weg vor uns gegangen sind, die klarer sehen als wir. Im strengeren Sinne ist es die Ariya-Sangha, welche die optimale Zuflucht ermöglicht. So setzen wir uns ganz bewusst positiven Einflüssen aus und verringern damit die negativen.

Zufluchtnahme ist eine innere Ausrichtung auf das Wesentliche im Leben. Sie hilft uns, Prioritäten zu klären, und kann unterstützend sein, wenn Entscheidungen zu treffen sind. Zufluchtnahme ist ein Eingangstor zur Dharma-Praxis. Sie muss aber konsequent gepflegt und angewendet werden, um zu einer Lebensgrundlage zu werden. Es ist deshalb sinnvoll, mindestens jeden Tag einmal über diese Punkte nachzudenken; auch vor jeder grösseren Unternehmung und wann immer wir Entscheidungen zu treffen haben. Dies klärt unser Leben und setzt eindeutige Werte und Prioritäten. Bewusstheit und Achtsamkeit sind dabei unabdingbar. Im gleichen Masse, wie sich die Zufluchtnahme in uns vertieft, werden wir eine Zuflucht für andere, denn wer wirklich interessiert ist am Erwachen und am Verstehen, wer wach ist, wer aus Weisheit und Mitgefühl handelt, ist eine Zuflucht für andere.

### ***Altruistische Motivation***

Als nächstes betrachten wir unsere Motivation: warum wir tun, was wir tun in unserem Leben. Wir betrachten unsere Entscheidungen und Handlungen nicht mehr ausschliesslich im Licht unserer persönlichen, egoistischen Interessen, sondern vielmehr - oder doch vermehrt - motiviert durch Mitgefühl für alles Lebendige. Das heisst nicht, dass wir uns vormachen wollen, wir täten nun alles aus purem Altruismus und Uneigennutz. Wir brauchen uns nicht jedesmal schuldig zu fühlen, wenn wir etwas für uns selber tun. Auch dies ist ein tragisches Missverständnis,

dem wir oft zum Opfer fallen. Vielmehr wollen wir ein offenes Herz behalten und uns eine weite Perspektive zu eigen machen, die alles, was lebt, und natürlich auch uns selber mit einschliesst. Diese Haltung verleiht unserer Praxis Offenheit und Weite. Sie entzieht der Kleinlichkeit und Enge den Boden und ist eine grossartige und inspirierende Lebenshaltung. Sie verwandelt unsere gewöhnliche, eher selbstbezogene Praxis in Bodhisattva-Praxis. Traditionell geht es hier um den Entschluss, die bestmögliche Verwirklichung zu erlangen, um den Lebewesen von grösstmöglichstem Nutzen sein zu können. Gewöhnliche Praxis kann mit Sonnenstrahlen verglichen werden, die in einen dunklen Raum fallen und diesen hell und licht machen. Bodhisattva-Praxis aber ist vergleichbar mit der Sonne, welche mit ihrem Licht die ganze Erde überflutet.

Durch tägliches Rezitieren und Kontemplieren des folgenden Verses können wir Zuflucht und Bodhicitta entwickeln und festigen.

In Buddha, Dharma und Sangha nehme ich Zuflucht,  
Bis ich die vollständige Erleuchtung erlangt habe.  
Durch die Praxis der Vervollkommnungen (Paramitas)  
Möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Lebewesen.

