

Vergänglichkeit und der Sinn des Lebens

Copyright by Fred von Allmen

Copyright der Zitate beim jeweiligen Autor oder Verlag.
Dieser Dharma-Text darf kopiert und weitergegeben werden.
Er darf aber keinesfalls gehandelt oder verkauft werden.
Dieser Inhalt ist unter einer [Creative Commons-Lizenz](#) lizenziert.

Die Meditation über Vergänglichkeit und Tod ist die mächtigste (Der Buddha)

Unstetigkeit und Wandel – ein grosses Thema in der Dharma-Praxis. Dazu ein Vers der legendären indischen Yogini Mandarava¹:

“Hört in treuen Schülerinnen:
Niemand bleibt unverändert!
Obschon ein Regenbogen klar und unbewegt
am Firmament erscheint,
verschwindet er doch, ganz plötzlich
Obschon die Sommerblüten
in leuchtenden Farben blühen,
verwelken sie schnell, wenn die Jahreszeit wechselt
Nichts wird verschont von der Vergänglichkeit!“

In der Dharma-Praxis der befreienden Erkenntnis geht es grundsätzlich darum, die innere und die äussere Wirklichkeit so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Ganz einfach deshalb, weil wir uns viel Leiden schaffen, wenn wir in unrealistischer Weise denken, handeln und leben.

Ein Bereich, in dem wir uns in Bezug auf die Wirklichkeit ständig täuschen ist eben diese Realität des Wandels aller Dinge, der Unstetigkeit, der Vergänglichkeit. Darum ist es so bedeutungsvoll, sich fortwährend mit Wandel und Vergänglichkeit auseinanderzusetzen. Der Buddha betonte:

“Von allen Fussspuren ist die des Elefanten die grösste.
Von allen Achtsamkeitsmeditationen ist diejenige
über Vergänglichkeit und Tod die mächtigste“.

Um uns tatsächlich damit auseinanderzusetzen, können wir mit der Reflektion über folgendes beginnen:

‘Unser Universum, bestehend aus Milliarden von Galaxien, entsteht und vergeht immer und immer wieder, über endlose Äonen. Es bildet eine gigantische Bühne für das Spiel der Vergänglichkeit: Riesige Feuerbälle, Sonnen mit ihren gewaltigen, sie umkreisenden Massen aus Materie – den Planeten, Monden und Meteoren – werden in den Raum geschleudert. Das

¹ Mandarava, 8. Jahrhundert, Indien. Siehe: Fred von Allmen, Buddhas tausend Gesichter, edition steinrich, Berlin.

Universum dehnt sich in unvorstellbarer Geschwindigkeit aus – nur um am Ende wieder zu kollabieren.

Der Wechsel der Jahreszeiten: Bäume, Pflanzen, Blumen spriessen, treiben Sprossen und blühen, mit der Ankunft des Frühlings.

Darauf folgt die Wärme, Üppigkeit und Fruchtbarkeit des Sommers mit seinen Farben, mit den Vögeln, die aus dem Süden zurückgekehrt sind, mit dem Reifen der Ernte des Getreides und der Früchte.

Schon bald darauf folgen die kühleren Winde des Herbstes mit dem Verwelken, Verdorren, Zerfallen und Absterben der Pflanzen und Blätter.

Und schliesslich erscheinen der Frost, die Kälte, das Eis und der Schnee des Winters; das Leben, das sich zurückzieht, vergeht, endet.

Und wiederum folgt der Frühling, der Sommer und dann der Herbst... Es ist, als würden nicht nur die Tage und Wochen, sondern selbst die Jahreszeiten nur kurz erscheinen, um gleich wieder zu verschwinden.'

Manchmal fühlt es sich an, als ob die Jahre wegfielen wie die Wurstscheiben bei einer Tranchiermaschine oder so, als wäre alle Viertelstunden wieder Zeit fürs Frühstück.

Als ein Reisender einen bekannten Swami in Benares besuchte, war er höchst überrascht zu sehen, dass des Swamis Zuhause nur ein einfacher Raum war, der einen Tisch, eine Bank und ein paar Bücher enthielt. "Lieber Swami, wo ist denn deine Wohnungseinrichtung?", erkundigte sich der Besucher. "Wo ist denn die deine?", fragte der Swami zurück. "Warum fragst du nach meinem Hausrat? Ich bin doch hier nur auf der Durchreise". "Ich auch", erwiderte der Swami.

Es ist erstaunlich – und auch bedenklich – wie weit man in unserer Kultur geht, um das natürlichste und unvermeidlichste im Leben auszublenden: der stete Wandel, die Vergänglichkeit und der Tod. Es wurde gesagt, dass man den Angestellten der Verkehrsbetriebe Zürich verbot, die letzte Station einer Tram oder Buslinie als 'Endstation' anzukündigen – weil es 'pietätlos' sei. Gleichzeitig kommen in einer durchschnittlichen Fernsehwoche rund 500 Menschen durch Morde und etwa 5'000 anderswie um! Erstaunlich.

Keiner kommt hier lebend raus (Jim Morrison)

Als nächstes können wir deshalb unser eigenes Leben betrachten: Was geschieht, sobald wir geboren sind? Wir wachsen auf, tun dies und jenes, arbeiten, heiraten, haben Kinder, werden älter ... Und wohin gehen wir? Wir bewegen uns ständig dem Tod entgegen. Wie auf einer Einbahnstrasse, auf der man nicht wenden und zurückfahren kann. Der japanische Zen-Poet Ryokan beschreibt diese Gegebenheit in einem Gedicht:

"Monate ziehen vorbei, Tage häufen sich an
wie ein betäubender Traum-
Ein alter Mann seufzt."

Joseph Goldstein bemerkte dazu: „Während man älter wird, fühlt sich das Leben zunehmend an wie ein verlängertes Wochenende“. Um die Richtung, in der unser Leben läuft, klar aufzuzeigen, hat der Buddha, als Anstösse zur Kontemplation, Gleichnisse präsentiert:

„Ein Pfeil, den ein geschickter Schütze abschießt, wartet nicht, sondern erreicht sein Ziel blitzschnell, sobald die Sehne schnellert. So ist es auch mit dem Leben der Menschen.“

„Das Leben gleicht der Strömung eines grossen Flusses, der sich nie zurückwendet, sondern stetig dahinfliesst. Mit jedem Atemzug, mit jedem Schritt nähern wir uns dem Tod.“

Da gibt es keinen Moment des Zögerns oder Wartens – und keine Rückkehr. Tibets berühmter Yogi Milarepa vergleicht das Näherkommen des Todes mit dem Schatten während dem Sonnenuntergang.

Als Kinder vergnügten wir uns in den Bergen oft mit folgendem Spiel: Wir stellten uns an einem Hang auf und warteten, bis die Sonne begann, hinter dem Horizont zu verschwinden. Wenn der Schatten von unten heranrückte, fingen wir an, den Hang hinauf zu rennen. Für eine Weile war es jeweils möglich, schnell genug zu rennen, um dem Schatten zu entkommen. Aber schliesslich holte er uns jedesmal ein. Genauso ist es mit dem Tod.

Der Zen-Meister Suzuki Roshi soll diese Tatsache lakonisch illustriert haben:

“Unser Leben ist wie wenn wir ein Schiff betreten das in See sticht – und sinkt.“

Und um die wahrheitsgemässen Worte von Jim Morrison zu gebrauchen²:

“Keiner kommt hier lebend raus.“

Eine grundsätzliche Aussage zu dieser Tatsache lautet:

Alles, was zusammenkommt wird wieder getrennt.
 Alles was aufgebaut wurde, wird wieder zerfallen oder wird zerstört.
 Alles, was angehäuft wurde, zerfliesst wieder.
 Alles was geboren wurde, stirbt wieder.

Dies läuft ständig und unaufhaltsam auf allen Ebenen ab. Über Jahrhunderte und auch sekundlich, von Moment-zu-Moment. Diesen Moment-zu-Moment-Aspekt sehen wir am besten in der Meditation. Wenn wir mehr wollen als etwas Ruhe und Wohlergehen und wirklich genau hinschauen und hinfühlen, erkennen wir, wie sich alles von Moment zu Moment wandelt: Körper-

² ‘No one here gets out alive’, from the song ‘Five to One’ by The Doors, from their 1968 album ‘Waiting for the Sun’. It was also the title of the first biography of Jim Morrison, lead singer and lyricist of the L.A. rock band The Doors.

empfindungen – Atemzüge – Geräusche – Gefühle – Emotionen – Stimmungen – Gedanken – Vorstellungen – innere Bilder – Angenehm – Unangenehm – Neutral – alles.

Dazu kommt unser ständiges Ausbessern: Wenn's angenehm ist reagieren wir mit Sehnsüchten, mit Verlangen und mit Festhalten, obschon ja alles eh wieder vergeht.

Wenn's unangenehm ist reagieren wir mit Loswerden-wollen, Verdrängen, Ignorieren oder mit Ärger, Wut und Hass, obschon eh alles vergänglich ist.

Wenn's sich neutral anfühlt reagieren wir mit Langeweile, Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit. Das ist nicht gerade befreiend.

All dieser Zerfall: Wieso sollten wir uns das anschauen?

Hier die Preisfrage: All diese Vergänglichkeit, all dieser Zerfall, all dieses Sterben: Wieso sollten wir uns das anschauen? Instinktiv scheint es doch viel sinnvoller, das Auge nur auf 'Positives' zu richten. Auf das Zusammenkommen, auf das Aufbauen, auf das Ansammeln, auf Geburt (Happy Birthday!) oder einfach auf die Tatsache, dass man ja auch froh sein kann, dass unangenehme, schmerzhaft Erfahrungen auch wieder vergehen.

Warum nicht die unangenehme Hälfte von Trennung, Zerfall und Tod einfach übersehen, ignorieren, verdrängen oder bekämpfen? Schliesslich: Wenn wir uns mit der Vergänglichkeit allzu sehr auseinandersetzen, werden wir entmutigt, enttäuscht, frustriert, oder gar depressiv. Das Leben kann tatsächlich sinnlos erscheinen, obschon wir eigentlich nur wahrnehmen was wirklich geschieht. Dazu kommt die Unsicherheit: Je abhängiger von all dem unsteten Bedingungen des Lebens, desto unsicherer fühlen wir uns – im Kleinen wie im Grossen.

- Flüchtlinge haben es quer durch Afrika bis an die Küsten des Mittelmeeres geschafft, besteigen ein Flüchtlingsboot – und ertrinken.
- Wir halten uns körperlich fit, essen gesund, und sterben viel zu früh an einem Herzinfarkt oder an Krebs.
- Wir erhoffen uns eine ruhige Meditation und werden von Schläfrigkeit, Ruhelosigkeit und Hitzeanfällen gepackt.
- Vor längerem wollte ich an die Einweihung des 'Hauses der Religionen' in Bern. Ich beeilte mich, nach dem Kursschluss so schnell wie möglich in Beatenberg abzureisen. Ein Freund fuhr mich gar extra hin. Als ich dort ankam sah ich, dass noch Hunderte auf Einlass warteten und ich niemals vor Torschluss reinkommen würde. Man weiss nie.
- Nasrudin verlässt sein Haus und betritt die Strasse. Ein Polizist sieht ihn und fragt: "Wohin gehst du?" Nasrudin antwortet: "Ich habe keine Ahnung, wirklich...". Der Polizist wird wütend und brüllt: "Was heisst da 'Ich habe keine Ahnung'! Du weisst doch genau wo du hin willst!" Nasrudin insistiert, dass er es nicht wisse. Der Polizist ist so verärgert, dass er Nasrudin ins Gefängnis wirft. Gerade bevor der Polizist die Gefängnistür zuknallt bemerkt Nasrudin: "Siehst du: Man weiss nie!".

Wir wissen nie, was heute wirklich geschehen wird, was uns heute widerfahren wird. Vergänglichkeit und Unsicherheit. Das Leben scheint sinnlos. Im Grunde genommen ist es sinnlos!

Eine mir persönlich sehr nahe stehende Person war interessiert an dem was ich praktizierte und was ich lehrte. Vergänglichkeit war dabei ein wichtiges Thema. Sie verstand! Es leuchtete ihr ein! Es deckte sich mit ihrer Sichtweise des Lebens. Leider nahm dadurch auch ihre Tendenz zu Depression zu und das Leben erschien ihr noch sinnloser als bisher. Dies wurde zu einer sehr leidvollen Spirale. Etwas stimmte hier nicht, und es wurde augenfällig: Es ist wichtig die Vergänglichkeit zu erkennen – aber es müssen auch die richtigen Konsequenzen aus dieser Erkenntnis gezogen werden.

Wenn wir Vergänglichkeit zutiefst verstehen, erfahren wir Frieden (Ajahn Chah)

Wir müssen die Unstetigkeit und die Vergänglichkeit sehen, spüren, erkennen und dann die Dinge und Situationen des Daseins auch so akzeptieren wie sie sind: vergänglich im Erwünschten, wie im Unerwünschten, im Erhofften, wie im Befürchteten. Das heisst, wenn Angenehmes vergeht oder erhofftes Angenehmes nicht eintritt, wir dies so voll und ganz wie möglich akzeptieren und das Anhaften oder Verlangen aufgeben. Sofort. Immer wenn wir willens sind und es uns gelingt dies zu tun, entsteht wieder innere Freiheit, und wir sind wieder in-tune mit der Wirklichkeit und mit unserem Leben. Der bekannte Thai-Meditationsmeister Ajahn Chah fand:

“In Wirklichkeit ist dieses Menschensein nichts Besonderes. Es gibt einfach die universellen Merkmale: Geburt am Anfang, Wandel in der Mitte und Vergehen am Ende. Das ist schon alles. Wenn wir sehen, dass es sich mit allen Dingen so verhält, dann entstehen keine Probleme. Wenn wir das zutiefst verstehen, dann haben wir Frieden und Zufriedenheit.“

Das Leben macht tatsächlich keinen Sinn. Ausser wir geben ihm Bedeutung und leben in einer Weise, die ein Gefühl von Sinnhaftigkeit schafft – die sinnvoll ist. Das ist sehr wichtig zu verstehen. Je tiefer wir den Wandel, die Unstetigkeit, die Vergänglichkeit und die Nicht-Festhaltbarkeit aller Dinge, aller Menschen und aller Erfahrungen erkennen und spüren – gerade auch in der Moment-zu-Moment-Erfahrung der Meditation – desto weniger re-aktiv sind wir, desto annehmender und gelassener können wir sein, desto mehr echte Unbeschwertheit entsteht. Das klappt allerdings nur wenn wir immer wieder den Schritt von ‘Vergänglichkeit sehen’ zu Annehmen und Loslassen vollbringen.

Ein zentrales Thema der Dharma-Praxis ist es, zu verstehen wie durch klares, tiefes Erkennen des ständigen Wandels unsere Tendenz zum Anhaften und Verlangen, zum Loswerden-wollen und Hassen, abnimmt – und oft gar verschwindet – und innerer Geräumigkeit Platz macht. Darum schrieb der hochverehrte tibetische Dzogchen Meister und erleuchtete Vagabund Patrul Rinpoche³:

“Alles loslassen – alles, alles.
Das ist der springende Punkt!“

Und Lama Gendün Rinpoche soll gesagt haben:

³ Patrul Rinpoche (1808 – 1887). Aus ‘Ratschläge von mir an mich selbst’.

“Sich öffnen und loslassen ist nicht schwierig.
Eigentlich ist es viel anstrengender, immer fest zu halten.
Loslassen ist sogar die einfachste Sache der Welt.
Es gibt dabei überhaupt nichts zu tun.“

Darum sind die Lehrreden des Buddha voll von ‘Werbung’ für die Achtsamkeit der Vergänglichkeit.
Er sagte sogar:

“Besser das rapide Entstehen und Vergehen während eines Tages zu sehen,
als hundert Jahre zu leben, ohne es zu sehen!“

Wie wesentlich diese Erkenntnis ist, bringt Jennifer Welwood ⁴ in ihrem Gedicht ‘Die Dakini spricht’ ganz unmissverständlich und markant auf den Punkt. Dakinis sind weibliche Weisheits-Wesen, verwirklichte Yoginis.

“Lasst uns erwachsen werden, meine Freunde.
Lasst uns aufhören, so zu tun als wüssten wir nicht was hier los ist.
Oder, falls wir es tatsächlich noch nicht bemerkt haben, lasst uns aufwachen und es bemerken.
Schaut: Alles was verloren werden kann, *wird* verloren gehen.
Es ist so offensichtlich – wie konnten wir es nur so lange übersehen?
Lasst uns von ganzem Herzen über unsere Verluste trauern,
wie reife Menschen.
Lasst uns aber bitte nicht vor ihnen erschrecken.
Lasst uns nicht tun als wären wir verraten worden,
Als ob das Leben sein geheimes Versprechen gebrochen hätte.
Vergänglichkeit ist des Lebens einziges Versprechen,
Und es hält es, mit rücksichtsloser Zuverlässigkeit.
Einem Kind gegenüber scheint es grausam zu sein – es ist aber nur wild,
Und sein Mitgefühl von exquisiter Präzision.
Brillant, durchdringen, leuchtend, wahrhaftig,
Reisst es das Unwirkliche weg, um das Wirkliche zu zeigen.
Dies ist der echte Trip – lasst uns voll darauf einsteigen!
Lasst uns aufhören, Deals zu machen für eine sichere Überfahrt,
Die gibt’s eh nicht, und sie wäre viel zu teuer.
Wir sind keine Kinder mehr.
Der wahre Mensch gibt alles her für das, was *nicht* verloren gehen kann.
Lasst uns tanzen: Den wilden Tanz ohne Erwartung.“

⁴ © Jennifer Welwood, MA, MFT, is a teacher of integrated spiritual/psychological work, dedicated to the sacred human possibility of realizing and embodying our awake nature in this very life and in this very world. <http://jenniferwelwood.com/biography/>

Die Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie (Pema Chödrön)

Es gibt also nur einen Weg, der Sinn macht: Sich öffnen angesichts der Radikalität dieses unstillen Lebens. Mitspielen! Mit der Vergänglichkeit und der Unsicherheit leben. Pema Chödrön schreibt:

“Die Vergänglichkeit ist ein Prinzip der Harmonie.
Wenn wir uns nicht gegen sie auflehnen,
sind wir in Übereinstimmung mit der Wirklichkeit.“

Klingt gut. Interessanterweise schickt uns das Leben diesbezüglich immer wieder Tests, Examen, bei denen unsere ‘Übereinstimmung mit der Wirklichkeit’ geprüft wird. Oft sind es kleine, relativ leichte Tests, manchmal sind es auch grosse, schwierige. Dabei gibt’s auch immer Benotungen: Zunahme des inneren Leidens bedeutet, dass wir unsere Aufgaben mangelhaft gelöst haben. Andererseits ist unser ‘Prüfungsabschluss’ umso besser, je mehr Gelassenheit, Unbeschwertheit und Verbundenheit wir hervorbringen.

Wollen wir uns erfolgreich auf die Wirklichkeit einstimmen, müssen wir uns immer wieder von neuem daran erinnern, uns auf sie auszurichten. Was im Buddhismus traditionellerweise Zuflucht – in Buddha, Dharma und Sangha – genannt wird, ist eigentlich genau diese Ausrichtung.

‘Buddha’ bedeutet Ausrichtung auf das Erwachen aus dem Gefangensein in Gedanken, Geschichten, Dramen und Selbst-Bildern. Es heisst, erwachen aus der getäuschten Wahrnehmung, welche dieses vergängliche Leben als stetig, bleibend und solid betrachtet und sich dadurch so viel Leiden schafft. Letztlich geht es um die Ausrichtung auf die uranfänglich reine, offene und leuchtende, innewohnende Natur des Geistes⁵ oder zumindest auf das Potential von befreiender Weisheit und tiefem Mitgefühl.

‘Dharma’ heisst Ausrichtung auf die Wirklichkeit und natürlich auf eine Praxis, welche zu innerer Befreiung führt, nämlich das Kultivieren von Erkenntnis und Weisheit. Und es bedeutet Ausrichtung auf das, was Verbundenheit schafft und das Leben sinnvoll macht, nämlich Grosszügigkeit, Güte, Mitgefühl und eine altruistische Ausrichtung.

‘Sangha’ bedeutet Ausrichtung auf Umgang, Verbindung und Freundschaft mit Menschen die weise und von altruistischer Gesinnung sind. Das sind erstens jene, welche verwirklichter sind als wir, die Vorbild und Lehrende für uns sind. Aber auch die sogenannte Samuti Sangha gehört dazu, nämlich jene, die wie wir, unterwegs sind auf dem Weg, und praktizieren, um die täuschenden und quälenden Emotionen und Geisteszustände, die Kleshas, zu überwinden.

Wir sind so leicht beeinflussbar! Wir brauchen alle Unterstützung die verfügbar ist. Unsere Gesellschaft, die Wirtschaft, die Werbung und oft auch die Freunde und Bekannten, machen uns auf Schritt und Tritt glauben, echtes Glück sei vor allem im Genuss zu finden: Im Genuss von mehr Besitz, schönerem Wohnen, mehr Komfort oder von schmackhaftem Bio-Essen, schöner Natur,

⁵ Tathagatagarbha, ‘Buddhanatur’, Rigpa.

stiller Umgebung und angenehmer Meditation. Immer suchen wir noch mehr Genuss. Es ist scheint eine endlose Liste von scheinbar Verlangenswertem zu geben, welches uns aber nicht wirklich erfüllen kann. Um dem etwas entgegensetzen zu können brauchen wir eine gute Sangha.

Es erfordert eine gründliche innere Wandlung, um unser eingefahrenes Verhalten ernsthaft zu verändern. Eine interessante Untersuchung zeigt dies auf: Wissenschaftler haben Situationen erforscht, bei denen jeweils zwei Menschen, die in ihrem Leben etwa gleich zufrieden oder unzufrieden waren, untersucht wurden. Verglichen wurde zwischen dem Einen, der das wirklich grosse Los gewann und einem Anderen, der eine Querschnittlähmung erlitt. Der Eine erfuhr grossartige Höhenflüge, der Andere Horrordramen. Das Überraschende war hier: Nach etwa einem Jahr waren beide wieder etwa gleich zufrieden oder unzufrieden wie vorher.

Die edlen Herzenseigenschaften sind das Beste im Umgang mit den Lebewesen (Nyanaponika Thera)

Es ist also notwendig, sich mehr als einmal täglich innerlich auszurichten. Es muss ein Aufwachen, ein Sich-erinnern, Sich-besinnen, Sich-ausrichten sein. Nicht eine Art Glaubensbekenntnis, wie das die 'Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha' für so viele ist.

Wenn wir aber den Moment-zu-Moment-Wandel tatsächlich tiefer und umfassender erfahren, fällt das sonst übliche Gefühl von Getrenntheit weg und es wird spürbar, wie verbunden wir in Wirklichkeit sind. Wohlwollen, Güte, Mitgefühl und Mitfreude machen mehr und mehr Sinn und wir beginnen, diese Seinsweisen auch zu leben.

Darüber, wie man liebevolle Güte kultivieren und praktizieren kann, braucht hier nicht viel gesagt zu werden. Es gibt viele Methoden und Meditationspraktiken in dieser und in anderen Traditionen, wie die Metta-, die Tong-Len- oder die Karuna-Praxis. Wobei aber noch so schöne Meditationen einfach nicht genügen. Die wirkliche Praxis dauert täglich von früh bis spät. Sonst ändert sich nicht wirklich sehr viel. Zu den Herzensqualitäten von Grosszügigkeit, Güte, Mitgefühl, Wertschätzung und Altruismus schreibt Nyanaponika Mahathera⁶:

“Diese edlen Herzenseigenschaften

- sind die bestmöglichen Verhaltensweisen im Umgang mit den Menschen und allen Lebewesen.
- Sie bieten die besten Antworten für alle Situationen in Bezug auf unsere sozialen Kontakte.
- Bei Konflikten können sie entspannend und friedensstiftend wirken, sei es in der Familie, bei der Arbeit, in der Politik, in der Freizeit oder wo immer Menschen sich begegnen
- Sie vermögen Verletzungen und Wunden zu heilen, die im Daseinskampf immer wieder entstehen.
- Sie heben die Barrieren sozialer Unterschiede auf, schaffen harmonische Gemeinschaften, wecken die in uns schlummernde Grossherzigkeit, beleben längst verloren gegangene Freude und Hoffnung und fördern menschliche Verbundenheit, entgegen den Kräften der Selbstzentriertheit.“

⁶ Nyanaponika Mahathera, BPS Kandy, 1993, The Wheel Publ. Nr. 6.

Bodhicitta – Die ausserordentliche innere Haltung (H.H. the Dalai Lama)⁷

Durch diese Praxisformen wird dieses ständig sich verändernde und unsichere Dasein zutiefst sinnvoll. Am wirkungsvollsten kann dies durch das Kultivieren von Bodhicitta, der altruistischen Motivation, erfahren werden.⁸ Es ist die Motivation, ja der Entschluss, möglichst zum Wohle vieler zu praktizieren, zu handeln und zu leben.

Normalerweise sind wir als Praktizierende liebevoll, wenn wir uns daran erinnern und die Situation so weit in Ordnung ist. Wenn es aber mühsam wird und wir uns ärgern, ist keine Liebe mehr da. Mitgefühl entsteht dann, wenn wir Leiden begegnen und uns dafür öffnen können und öffnen wollen, sonst nicht. Wenn wir Glück und Erfolg sehen entsteht Mitfreude. Wenn uns aber die Eifersucht erwischt, wird Mitfreude unmöglich. All das ist ganz normal! Wirklich ganz wegfallen würde die unheilsamen Gewohnheiten erst wenn wir etwa die zweite Stufe des Erwachens erreichen würden. Das ist aber ziemlich selten.

Die altruistischen Motivation von Bodhicitta bringt jedoch einen noch ganz anderen Aspekt in unser Leben. Bodhicitta ist Entschluss und grundlegende Motivation, die Selbstzentriertheit aufzugeben und das Interesse aller ins Auge zu fassen. Dabei schliesst 'Alle' auch uns selbst mit ein, wenn auch nicht in einem egoistischen Sinne. Diesen Entschluss von Bodhicitta gefasst zu haben, heisst natürlich nicht, dass wir diese innere Wandlung auch schon verwirklicht haben. Gewohnheiten sind tief und mächtig. Darum ist Bodhicitta eine Praxis, die wir tagaus-tagein üben müssen. Sie bewirkt aber, dass der Grundton von Herz und Geist sich verändert. Selbst wenn uns die klassischen, sogenannte 'schwierigen Personen' im Alltag, am Job oder in der Politik immer noch manchmal ärgern, wir sind ihnen trotzdem grundsätzlich gut gesinnt. Immer. Allen.

“Schliesse nie jemanden endgültig aus deinem Herzen aus“

lautet eine Bodhicitta-Aussage. In dem Mass, wie uns dies gelingt und wir auch danach handeln, wird das Leben zutiefst sinnvoll für uns selbst und nutzbringend für unsere Mitwelt.



⁷ H.H. the Dalai Lama, 'Path to Bliss: A Practical Guide to the Stages of Meditation'.

⁸ Siehe Texte von Fred von Allmen wie: Die Vision von Bodhicitta. Bodhicitta - Zum Wohle aller Lebewesen, aus: Mit Buddhas Augen sehen, Steinrich. Bodhicitta - Das Unmögliche wagen, aus: Mahamudra und Vipassana, Norbu.