

Buddha-Natur: Innere Freiheit entdecken – Mitgeföh fördern

Copyright by Fred von Allmen

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

Meditation

Meditation ist heute *in*. Stille, Stressabbau, Depressions-Bewältigung, Entspannung durch Meditation, und vieles mehr, haben schon fast die Popularität von Yoga erreicht.

Das ist sehr gut für unsere Lärm- und Stressgeplagte Gesellschaft.

Es ist eine sehr wünschenswerte Entwicklung.

Es ist aber nicht der Grund und auch nicht das Ziel weshalb ich persönlich Meditation, Retreats, und auch Alltagspraxis-Wochen anbiete.

Worum es mir geht, hat Joachim Galuska¹ treffend umschrieben:

Er bedauert sehr, dass Meditation heute vor allem auf eine 'Sich-Besser-Fühlen-Methode' reduziert wird. Zitat:

“Wir leben in einer sehr funktionalen, technisch denkenden Gesellschaft.

Das spiegelt sich auch in vielen Ratgebern und Coaching-Ansätzen:

“Tue dies, tue jenes, dann geht es dir besser.“

“Meditiere, dann kannst du dich besser entspannen.“

Meditation kann wesentlich mehr. Es geht (...) um die Entwicklung einer spirituellen Orientierung, eines Bezugs zu etwas Grösserem, eines neuen Sinnverständnisses.

Im Moment wird Meditation funktionalisiert als eine Gesundheitskompetenz.

Das kann man machen, es ist auch nicht falsch, aber damit beschneidet man ihr gewaltiges Potenzial.

In den alten Traditionen wurde Meditation nicht entwickelt, damit Menschen entspannter sind, sondern damit sie einen fundamental anderen Bezug zum Leben bekommen, und erkennen, dass es etwas viel Grösseres gibt, als das was das Alltagsbewusstsein uns vorgaukelt.“

“Ein fundamental anderer Bezug zum Leben.“ das wäre heute bitter nötig!

Um es konkreter auszudrücken: Es geht um das Kultivieren und das Ausdrücken, das Leben von Güte, Mitgeföh, Mitfreude und Grosszügigkeit.

Und es geht auch um Erkenntnis der Natur des Geistes und aller Dinge.

Es geht darum unseren Geist von allen Arten von Verlangen, Ablehnung und Verblendung zu befreien, den Kräften, die uns inneres Leiden schaffen – den Kräften die Konflikte, Ausbeutung, Terror und Krieg in der Welt schaffen.

Es geht um eine Befreiung welche die Enge des Geistes und des Herzens auflöst...

...eben um Mitgeföh und um innere Freiheit.

¹ Aus: Psychologie heute, 03/2008, Seite 24/25, Joachim Galuska, Meditation wurde nicht entwickelt, damit Menschen entspannter sind. Joachim Galuska, ärztlicher Direktor der bekannten Heiligenfeld-Kliniken, welche sich Werte wie "Achtsamkeit, Ganzheitlichkeit, Menschlichkeit und Gemeinschaft" auf die Fahne geschrieben haben.

Um überhaupt über den Geist, über Wahrnehmung und Bewusstsein reden zu können, brauchen wir Modelle. Sie erlauben uns, überhaupt über diese mysteriösen und unfassbaren Prozesse sprechen zu können.

Der Nachteil von Modellen: Sie werden leicht zu spirituellen Dogmen, die schnell zu Religionen verkommen können: Christentum, Buddhismus, Hinduismus, etc.....

Trotzdem werde ich heute ein Modell verwenden – und zwar eines aus der tibetisch-buddhistischen Dzogchen-Tradition, in welchem die Buddha-Natur als Grundlage unseres Geistes und aller Dinge des Daseins gesehen wird.

Wenn wir also die Natur unseres Geistes und Herzens richtig erkennen würden, würden wir auch die Natur des Daseins verstehen – des Daseins, welches wir von Moment zu Moment wahrnehmen, und welches wir sind.

Man spricht hier von Urgrund:

Das was immer da ist, das was alle Dinge, alle Erfahrungen des Daseins erscheinen lässt. Es ist dieser Urgrund der als Buddhanatur (Tathagatagarbha) bezeichnet wird.

Es ist die Grundlage aller Dinge, von Samsara und Nirvana, von Leiden und von Befreiung. Es ist somit auch das, was wir sind.

Das heisst, dass unser innerstes Wesen eigentlich immer schon rein und frei ist.

Nur wissen wir das nicht, ist uns das nicht klar, nicht bewusst...

Darum schaffen wir uns immer wieder endlos Leiden - innere Konflikte, Mühen, Sorgen, ... anstatt unsere wahre Natur zu erkennen und frei zu sein.

Vielleicht sind wir ein wenig wie Indra, der König der Götter:

Es heisst, dass er herausfinden wollte, wie es wäre, als Erdenwesen auf der Erde zu leben. So inkarnierte er sich als Ferkel. Sobald er geboren war, hatte er vergessen, wer er wirklich war! Er lebte sein Leben, die Schnauze am Boden, Eicheln aufspürend oder was Schweine halt so tun.

Bis er, als er gestorben war, endlich wieder aufwachte oder erwachte, und sich daran erinnerte, wer er wirklich war: der König der Götter!

Wieder erwacht zu seiner eigentlichen Natur!

Wir alle sind Königinnen, Könige der Götter. Mehr noch, wir sind in unserer wahren Natur vollständig erwachte Buddhas. Aber, wir haben es vergessen.

Oder vielleicht: einfach noch gar nicht gemerkt.

Diesen Urgrund, diese Essenz unseres Geistes, müssen wir also erkennen und hier müssen wir unseren erschöpften Geist ruhen lassen, um frei zu sein von innerem Leiden, dem Leiden von Verlangen und Anhaften, Ärger und Hass, Eifersucht und Dünkel und dem ganzen Rest.

Dieser Urgrund wird beschrieben durch seine drei Aspekte: Essenz. Natur. Manifestation.

Was heisst Essenz?

Das, was wir sind, oder das Wesen unseres Herzens und Geistes, ist in seiner Essenz leer. Wenn wir nach der Essenz unseres Geistes suchen, finden wir sie nicht. Wer wirklich sucht, der findet nicht. Das ist wichtig zu verstehen.

Vielleicht ist das die erste grosse Enttäuschung hier. Vielleicht hatten wir erwartet die Essenz sei ein wunderbares Licht, entzückende Glückseligkeit, was immer.

Aber die Essenz ist leer. Und zwar ist sie leer, aber wahrnehmend!

Die Essenz unseres Geistes ist nicht „etwas“. Wenn es nämlich „etwas“ wäre, könnte sie niemals alle Dinge spiegeln oder manifestieren oder wahrnehmen.

Es wäre wie ein Spiegel, in dem etwas schon fix drin ist, (ab Fabrik). Er wäre nutzlos... Ein Spiegel muss leer sein, damit er alles spiegeln oder wiedergeben kann. Entsprechend: leere Essenz unseres Geistes.

Und genau weil da nichts Wirkliches, Solides, Festhaltbares zu finden ist, macht unser übliches Ergreifen und Anhaften an den Menschen und an den Dingen des Lebens keinen Sinn.

Wenn wir Erfahrungen festhalten wollen – seien es Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen Menschen, mit äusseren Situationen oder mit inneren Gefühlen und Zuständen oder mit 'Ich' – und sie zu erfassen und festzuhalten versuchen, werden wir leiden, werden wir uns Probleme und Schwierigkeiten schaffen!

Darum ist es so wichtig und hilfreich, immer und immer wieder direkt und unmittelbar in die Natur des Geistes, in das Wesen von Erfahrung, zu blicken.

Zum Beispiel gerade jetzt!!

Nicht beim nächsten Retreat.

Nicht wenn wir dann mal genug Sammlung haben, sondern gerade jetzt.

Schaut!

Schaut in die Erfahrung dieses Moments.

Gibt es da etwas, was fest ist? Was solid ist? Was ergreifbar wäre?

Etwas auf das man den Finger legen könnte?

Je klarer wir diese Täuschung von "etwas" erkennen – und nicht "ergreifen" – desto mehr innere Freiheit entsteht.

Es gibt diese Aussage von Master Sheng-yen: ²

“Lass alle Dinge los;
und lass dich von absolut gar nichts stören.“

Keine Essenz die zu finden wäre, und doch ist da Erscheinung, Leben, Erfahrung.

Es gibt uns. Es gibt diese Welt. Es gibt Freude und es gibt Leiden.

Dies ist der zweite Aspekt dieses Urgrundes:

Seine Natur ist wahrnehmend,

fähig zu erfahren und wird als 'spontane Präsenz' beschrieben.

Ohne eine auffindbare Essenz, erscheinen alle Dinge des Daseins – Körper, Gefühle, Gedanken, Bäume, Autos – fortwährend und ohne Unterbruch.

Wie Seng-Tsan³ schreibt:

“Leerheit hier, Leerheit dort,
doch das unendliche Universum steht immer direkt vor deinen Augen...“

Aber weil da nichts Wirkliches, Solides, Festhaltbares zu finden ist, macht Ergreifen und Anhaften keinen Sinn.

Der Geist ist wahrnehmend: Dinge, Erfahrungen, Sehen, Hören, Empfinden, Riechen, Schmecken, Fühlen und Denken

entstehen von Moment zu Moment,

² Lege alles Erscheinende nieder (oder) Lass alle Dinge los; und lass dich von absolut gar nichts stören.

³ Der dritte Zen-Älteste Seng-Tsan in seinem berühmten Gedicht zum 'Geist des Vertrauens'.

von morgens früh bis abends spät!

Ohne Unterbruch, pausenlos!

Die perfekte Show.

Und wir: Teil davon, mittendrin, gefangen und völlig damit identifiziert, als wäre die Show echt, wirklich, real!

Dabei ist sie, wie wir vorhin gesehen haben, in ihrer Essenz leer, nicht fassbar, nicht festhaltbar, und in ständigem Wandel ihrer eigenen Gesetzmässigkeit folgend, nicht meinen Wünschen.

Erscheinend und leer. Beides – gleichzeitig! Wirklich. Wirksam. Aber nicht festhaltbar. Tilopa erklärt seinem Schüler Naropa in seinem “Gesang der Mahamudra“:

“Obschon der Geist leer ist in seiner Essenz,
enthält und umfasst er alle Dinge des Daseins.“

Dann sagte er, über all diese Dinge des Daseins:

“Vergänglich ist diese Welt: wie Phantome, wie Träume, ohne Substanz.
Deshalb versuche nicht, sie zu ergreifen, sie festzuhalten:
nicht *deine* Welt, nicht *deine Nächsten* in dieser Welt.“

Und er fährt fort:

“Zerreisse die Fesseln von Anhaften und Ablehnen.
Wenn du - ohne Bemühen (aber gewahr) - dich in den natürlichen Zustand entspannst,
wirst du bald Verwirklichung erlangen, die Seinsweise des Nicht- Ergreifens.“

Und Long-chenpa gibt weitere Illustrationen um darzustellen, welches das Wesen dieser erscheinenden Natur ist:

eben: wie ein Traum,

wie eine Fata Morgana,

wie die Spiegelung des Mondes im Wasser,

wie ein Echo.

Solcher Art ist die Natur aller Dinge, aller Menschen, all Jener an denen wir uns festhalten, ja sogar festklammern.

Probleme sind somit vorprogrammiert. Ja? Darum fährt Tilopa fort:

“Jene die aufhören anzuhaften oder zu verlangen - nach diesem oder jenem,
haben die wahre Bedeutung der Lehren verstanden:
Geist und Herz, die an nichts, aber auch gar nichts kleben oder anhaften.“

So einfach wär's!

Aber es braucht viel Praxis: Interessiertes, konsequentes, achtsames Gewahrsein – in Retreats, in täglicher Meditation und im Alltag.

Es braucht mehr als einfach ‘Meditation’, in der Hoffnung, dass irgend einmal ein Licht angeht und dann alles für immer klar ist.

Wir müssen ergründen, hinterfragen, mit grossem Interesse und viel Gelassenheit betrachten wie unser Geist funktioniert,

und beobachten was sein Wesen, seine Natur ist.

Je tiefer wir die Natur des Daseins und unseres Geistes verstehen, desto weniger werden wir von Begierde und Anhaften, von Ärger, Hass und Aversion und von Neid und Eifersucht gepackt.

Wenn wir aber in diesem Traum dieses Daseins gefangen sind,

– wie Indra (der König der Götter) damals –

ärgern wir uns, sind hier und dort wütend, regen uns auf, verlangen nach diesem und jenem, sind gefangen in Sehnsüchten und in Wunschdenken.

Dann ist es kein Wunder, dass Mitgefühl, Güte und Freude nicht zugänglich sind.

Wenn ein Spiegel beschlagen oder eisbedeckt ist, kann er auch nicht mehr reflektieren, und seine Klarheit ist weg.

Je freier wir aber von diesen negativen Kräften sind, desto stärker werden die heilsamen Qualitäten von Mitgefühl, Güte, Grosszügigkeit und Freude durchscheinen.

Das, finde ich, ist wichtig zu verstehen: Solange die mühsamen Kräfte in uns am Werk sind, haben die positiven Eigenschaften in uns nur sehr beschränkt Chancen, zum Zug zu kommen.

Manifestation

Das Spiel der heilsamen Kräfte, wie Mitgefühl, Grosszügigkeit und Güte sind der dritte Aspekt unseres Urgrundes, der Buddhanatur, nämlich seine Manifestation (Bewegung, Tun,) hier in unserem Leben. (Wir sahen: Essenz – leer. Natur – erscheinend ...)

Natürlich reicht es nicht, zu warten, bis wir diesen Urgrund so weit erkannt und verwirklicht haben, dass Mitgefühl, Güte und Freude von selbst manifest werden. Sie brauchen Unterstützung!

Das heisst, dass wir neben den Praktiken der Erkenntnis, wie Vipassana, Mahamudra oder Dzogchen, auch die heilsamen Kräfte, wie Güte, Mitgefühl und andere, in uns fördern müssen – durch Meditation und im täglichen Leben. Lama Shabkar schrieb (mit der, den tibetischen Texten oft eigenen Dramatik)⁴ :

- “– Wenn ein Mensch Mitgefühl hat, ist er Buddha,
Ohne Mitgefühl (Güte und Grosszügigkeit) ist er der Gott des Todes.
- Mit Mitgefühl ist die Wurzel des Dharma (der spirituellen Praxis) gepflanzt,
Ohne Mitgefühl ist die Wurzel des Dharma verfault.
- Wer Mitgefühl hat ist gütig, selbst wenn er/sie wütend ist,
Wer kein Mitgefühl hat, tötet, selbst wenn er lächelt.
- Für jene mit Mitgefühl werden selbst Feinde zu Freunden,
Ohne Mitgefühl werden selbst Freunde zu Feinden. (...)
- Darum,(...) kultiviert Mitgefühl und ihr werdet vollständiges Erwachen erreichen.“

Gute Werbung für Mitgefühl – von einem der bedeutendsten tibetischen Meister des vorletzten Jahrhunderts.

Leider gibt es keine Tricks und Schnellbleichen⁵, die Mitgefühl für uns und für Andere hinzaubern könnten.

Natürlich gibt es Ratgeber und Kurse in Mitgefühl, seien es Bücher, Achtsamkeits-basiertes Selbst-Mitgefühl (MSC) oder kürzere und längere Meditationsretreats für Mitgefühl (karuna). All das ist sehr empfehlenswert, wenn es von qualifizierten Leuten geleitet wird. (‘Ausprobieren‘ kann da helfen..)

Aber was uns in der heutigen Zeit der extrem schnellen Erreichbarkeit der Dinge und der Informationen oft sehr schwer fällt,

⁴ Matthieu Ricard, Journey to Enlightenment: The Life and World of Khyentse Rinpoche, Spiritual Teacher From Tibet, Aperture Publ.

⁵ (Duden: in kürzester Zeit erfolgende Vermittlung bestimmter Kenntnisse, Fertigkeiten)

ist das Erkennen und Klarkommen mit der Tatsache, dass es eine Langzeitpraxis braucht, um sein Leben ernsthaft und dauerhaft zu verändern.

Wie immer wir da vorgehen: langjähriges Training und Praxis sind unumgänglich!

Ich hoffe sehr, dass niemand Wundermittel erwartet. Ich habe keine.

Und ich habe während Jahrzehnten ziemlich viel ausprobiert, was in der spirituellen Welt angeboten wurde! Aber: Buddhistische Lehren und Neurowissenschaften sind sich darin einig, dass Mitgefühl trainiert werden kann.

Ein wichtiges Thema ist die Motivation

Was wollen wir wirklich? Mitgefühl, damit wir uns selbst besser fühlen?

Das ist sicher eine gültige Motivation. Aber ich bin mir nicht so sicher, wie weit echtes Mitgefühl in einem Umfeld von Selbstbezogenheit tatsächlich gedeihen kann.

In meiner Erfahrung kann man das Herz nicht teilen:

‘Ohne Mitgefühl für sich selbst, kein Mitgefühl für andere‘ – und umgekehrt:

‘Ohne Mitgefühl für andere, kein Mitgefühl für sich selbst.’

Es gibt nicht zwei verschiedene Leben: Meines und das der Anderen.

Auch wenn wir die Welt oft so wahrnehmen.

Eine der hilfreichsten Motivationen oder Absichten oder Beweggründe einer ernsthaften Praxis besteht aus dem täglichen Sich-klar-machen und Üben einer altruistischen Haltung, “einer uneigennütigen, durch Rücksicht auf andere gekennzeichneten Denk- und Handlungsweise“.

(Wikipedia) Das ist eine sehr anspruchsvolle und lebenslange Übung. Und es ist eine sehr lohnende Übung. Shantideva beteuert:

“Wenn du andere glücklich machen möchtest,
übe dich in Güte und Mitgefühl.
Wenn du dich selbst glücklich machen möchtest,
übe dich in Güte und Mitgefühl.“

Stellt euch einmal vor wie viel Last von unseren Schultern fallen würde, wenn wir ganz und gar nicht mehr um unser eigenes Wohl und Wehe besorgt sein müssten!!

Wir würden uns in einer phänomenalen Unbeschwertheit wiederfinden!

Aber die Übung des “Sich-aus-der-Selbstzentriertheit-Lösens“, ist wie viele dieser Übungen einfach ziemlich kontra-intuitiv! Die Evolution hat uns fürs persönliche Überleben und Wohlergehen programmiert. Das war und ist sicher sinnvoll. Aber leider auch einengend, selbstzentriert und unfrei.

Wirkungsvoll ist es: Sich jeden Morgen, von morgen Samstag früh an bis zum Lebensende, neu auszurichten auf Fragen wie:

“Wie könnte ich heute nützlich sein?

Was wäre hilfreich für wen?

Wer braucht etwas, über das ich verfüge?“ (Geld, Besitz, Zuwendung, Aufmerksamkeit)

Oder: “Möge ich vollständig erwachen, zum Wohle vieler!“

Dies, **statt**: “Was kann ich mir heute holen?

Wie kann ich besser wegkommen als andere?

Welche Vorteile kann ich heute für mich herausholen?“ was meist unbewusst abläuft.

Um das zu ändern braucht es ein ständiges Dranbleiben, sogar dann, wenn’s wirkungslos zu sein scheint. Versucht’s mal für ein paar Jahre!

Belo Nock der berühmte Zirkus-Clown sagte:

“Mein Vater hat mir das Zirkusleben nie aufgezwungen.
Er sagte nur, ich müsste es während 30 oder 40 Jahren ausprobieren“

Es braucht Ausdauer! Dranbleiben.

Wenn wir durch die Praxis der Erkenntnis *weniger* Verlangen, weniger Aversionen, weniger Neid und weniger Dünkel erfahren, wird es einfacher, sich in Mitgefühl zu üben. Aber üben müssen wir, wenn wir etwas verändern und erreichen wollen!

Was ist überhaupt Mitgefühl?

“Mitgefühl ist unsere fürsorgliche, menschliche Antwort auf Leiden.
Ein mitfühlendes Herz ist nicht-wertend und erkennt alles Leiden als
unserer Zuneigung wert; sei es unser eigenes Leiden oder das anderer.“

schreibt Sharon Salzberg. Mitgefühl entsteht dann, wenn wir mit *Leiden* in Berührung kommen – sei es das eigene oder das anderer. Es ist sogar eine Voraussetzung, dass wir uns für das Leiden öffnen wollen und können – und das ist oft sehr anspruchsvoll. Hier wirkt die Erkenntnis-Meditation sehr unterstützend: Durch die Vertiefung der Erkenntnis-Meditation beginnen wir die Tatsache der Unzulänglichkeit (und manchmal sogar des grossen Leidens in diesem Leben) zu erfahren und zu verstehen.

Es fängt an uns zu dämmern, dass dies vielleicht nicht einfach ein Fehler des Daseins ist, sondern ein integraler Teil dieses Lebens. Dadurch wird unsere Tendenz reduziert, mit dem Leben zu hadern, oder aversiv oder verbittert zu reagieren, wenn wir selbst, oder andere, leiden. Vielmehr entstehen tiefere Verbundenheit und Mitgefühl für das Leben, wo immer wir dem Leiden und dem Schmerz begegnen, weil wir sehen, dass es allen Lebewesen so ergeht und weil wir erkennen, dass dies ein unvermeidbarer Teil dieses Lebens ist. Ein Gedicht drückt das aus:

“Nichts spielt eine Rolle
und alles muss vergehn.
Und doch bedeutet Mitgefühl, sein Herz berühren zu lassen,
in den Tälern des Leidens.“

Dabei können uns die sog. *‘nahen Feinde‘ des Mitgeföhls* in die Quere kommen (und das tun sie recht oft).

Dann ist es jeweils nicht so weit her mit unserem Mitgefühl.

Die nahen Feinde sind:

– Mitleid aus Aversion: Wir können oder wollen das Leiden einfach nicht haben, geschweige denn konfrontieren. Wir sträuben uns innerlich dagegen.

– Mitleid, das im Grunde genommen Selbstmitleid ist: “Ich armer – mein Leben ist doch wirklich schlimm.“ Wir stehen am Grabe des Freundes und weinen, weil wir spüren, dass es auch uns so ergehen wird. Selbstmitleid!

– Mitleid, das Schuldgefühlen entspringt: Wir geben oder helfen, um unser schlechtes Gewissen zu beruhigen. Das ist aber immer noch besser für den Hilfsbedürftigen, als wenn wir nichts tun. Aber

es ist nicht wirklich Mitgefühl.

– Mitleid, das auf 'die armen Leidenden' hinunterblickt, also getrennt und distanziert ist.

Sei es aus Aversion, aus Selbstmitleid, aus schlechtem Gewissen, mit Distanziertheit...

All das ist Mitleid, nicht wirklich Mitgefühl.

Darum wird es sich auch nicht authentisch und erfüllend anfühlen.

Wann immer aber echtes Mitgefühl durchscheint und uns auch zum Handeln bewegt, ist dies für uns selbst tief erfüllend – und ein Segen für unsere Welt.

Tong-len und Metta

Ganz praktisch können wir zum Beispiel Tong-len (Geben und Nehmen) üben.

Es ist das Auf-uns-nehmen von Leidvollem, Schmerzhaftem von Anderen (und auch von uns selbst) – mit dem Einatmen.

Und dann mit dem Ausatmen: 'geben', verteilen von allem Positiven, Heilsamen und Hilfreichen an Andere (und auch an uns selbst).

Eine machtvolle Praxis, wenn wir sie als formale Praxis konsequent üben – und dann im Alltag auch tatsächlich umsetzen.

Wir können formale Metta- (Güte-) und (Karuna-) Mitgefühlsmeditation praktizieren.

Auch das ist sehr wirkungsvoll, abhängig davon, wie konsequent wir sie anwenden.

Wesentlich ist, dass wir all das richtig verstehen, dass wir Mitgefühls-Workshops und/oder Mitgefühls-Retreats besuchen, und unser Verständnis dann tag-täglich umsetzen und anwenden.

Es ist eine Lebens-Praxis. Es ist eine wunderbare Lebens-Praxis.

Mitgefühl, Güte, Mitfreude und Grosszügigkeit sind positiv für unsere Mitwelt und für die Menschen in unserem Umfeld.

Sie schaffen aber auch für uns selbst tiefere Verbundenheit, zunehmende Unbeschwertheit und innere Freiheit! Ich schliesse mit den bekannten Versen von Shantideva, die seine persönlichen Absichten und Motivationen ausdrücken:

“Möge ich Beschützer der Schutzlosen sein – und ein Führer für die Reisenden.
 Möge ich ein Boot, (.) eine Brücke sein – für alle, die ans andere Ufer gelangen wollen.
 Möge ich ein unerschöpflicher Schatz sein – für alle, die arm und mittellos sind.
 Möge ich Arzt und Medizin sein, – und möge ich Pfleger und Diener sein
 Für die Wesen dieser Welt, – bis alle, bis jedes geheilt ist.

“Mitgefühl ist die Kunst des Herzens,
 sich vom Leid berühren zu lassen –
 vom eigenen Leid und dem, der anderen –
 um mit Güte und Verstehen zu antworten.“

Sven-Joachim Haack 2013