

# *Innere Ausrichtung, Vertrauen, Hingabe*

## *Fred von Allmen*

### **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.

In den Dharma-Belehrungen wird oft von 'vertrauensvoller Hingabe' gesprochen. Es handelt sich dabei um eine wirkungsvolle Art und Weise, in der sich unser Herz-Geist öffnen kann, um innere Transformation möglich zu machen. Rodney Smith nennt sie: "Die völlige Einstimmung des Herzens auf die Realität".

Vertrauensvolle Hingabe ist eine Öffnung, die unser eigenes Vertrauen in die Lehre, die Praxis, die Lehrenden und letztlich in die Wirklichkeit betrifft – so wie sie tatsächlich ist. Wenn diese Öffnung oder dieser Kanal von Herz und Geist 'verstopft' ist, kann der innere Prozess der Transformation nicht stattfinden. Wenn er aber durchlässig ist, dann kommen die spirituellen Energien der Hingabe und der Erkenntnis in Fluss. Vertrauensvolle Hingabe in der Praxis ist so unabdingbar wie Luft und Wasser für uns Lebewesen. Tulku Urgyen Rinpoche erklärt:

"Ohne Vertrauen und Hingabe sind wir wie Menschen,  
die in einer nach Norden gerichteten Höhle sitzen und auf Sonnenschein warten."

Es ist wesentlich zu verstehen, dass damit nicht irgendeine Art von Vertrauen oder Hingabe gemeint ist, wie Ur-Vertrauen, Gottvertrauen, Selbstvertrauen, blindes Vertrauen, Selbsthingabe, Hingabe an Genuss, Hingabe an eine Ideologie, an eine Religion oder ähnliches. Auch nicht blinde Hingabe an einen Meister oder Guru, ein Missverständnis, das im Westen recht weit verbreitet ist. Vielmehr geht es um 'rechte Hingabe', das heisst angemessene, heilsame, weise Hingabe, welche für die Praxis des Erwachens unterstützend ist. Dies bedeutet tiefes Interesse, Begeisterung, Enthusiasmus und Inspiration. Die Frage stellt sich: Wofür und an was?

### **Zuflucht**

Ein Blick auf 'rechtes Vertrauen' Im Zusammenhang mit der sogenannten Zufluchtnahme im buddhistischen Kontext kann klären, um was es genau geht: Rechtes oder richtig verstandenes Vertrauen wird definiert als 'Vertrauen in Buddha, Dharma und Sangha'.

Dabei ist Zuflucht doch für viele von uns ein eigenartiger Begriff – oder nicht?

Es gibt viele Arten und Weisen, in denen er auf einer Skala von Bedeutsamkeit verstanden oder interpretiert werden kann:

- Vom blossen Glaubensbekenntnis bis zum vollständigen Erwachen.
- Von einem Gefühl des Vertrauens bis zur unerschütterlichen Gewissheit.
- Vom blinden Glauben und Ritual bis zur 'Buddha-Weisheit'.

## Herkunft

Als Erstes ein paar Worte zur Herkunft des Konzepts 'Zuflucht'. Jayarave von 'Triratna' schreibt in seinem Blog<sup>1</sup>:

„Der Begriff 'Zufluchtnahme' ist *nicht* buddhistisch in seiner Herkunft. Wie so vieles in den indischen Religionen ist er vedischen Ursprungs. Im vierten Kapitel des Chandiyoga-Upanishads wird derjenige, welcher ein Opfer darbringt, instruiert Zuflucht zu nehmen:

- in den Mantren,
- in der Art, wie sie gesungen werden,
- in der Richtung, in der sie gesungen werden und
- in Atman.

Der Begriff 'Zuflucht' wurde dann von den Buddhisten schon früh übernommen... wenn sie sagten, sie nähmen Zuflucht in den Buddha und in sein Dharma.“

Es ging also ursprünglich um religiöses Brauchtum. Thanissaro Bhikkhu schreibt:

“Im vor-buddhistischen Indien bedeutete 'Zufluchtnahme' das Verkünden der eigenen Zugehörigkeit und Anhängerschaft zu einem Vorgesetzten, Herrscher, einer mächtigen Person oder einem Gott. Dafür erhoffte man sich Schutz vor allen möglichen Gefahren. In 'Buddhas Leben als Lehrer' führten seine AnhängerInnen den Brauch weiter, um ihre Zugehörigkeit zu Buddha, Dharma und Sangha zu proklamieren. Dabei erhielt dieses Verkünden, diese Ausrichtung, eine andere (neue) Bedeutung...“

Tatsächlich sorgt hier nicht der Buddha, als Person, für den Schutz, sondern das Praktizieren seiner Lehre, das Dhamma oder Dharma. Ob und wie weit dies durch die Jahrtausende den Anhängern Buddhas klar war, bleibe dahingestellt. Wesentlich aber ist, dass wir, hier, heute uns diese Frage stellen, wenn wir Zuflucht nehmen:

'Religiöses Glaubensbekenntnis und Ritual' oder 'Echte (Neu-)Ausrichtung unseres Lebens'?

Es gibt eine Illustration, die zeigt, wohin es führen kann, wenn wir unser Verständnis der Lehre und Praxis nicht immer wieder hinterfragen und uns nicht immer von neuem frisch ausrichten:

Ein Mann findet auf seinem Weg ein Stück 'Wahrheit'. Der Teufel und ein Begleiter sind in der Nähe und beobachten, wie der Mann das Stück Wahrheit aufhebt. Der Begleiter fragt den Teufel: „Bereitet es dir nicht ein wenig Sorge, wenn du so etwas siehst?“ „Keine Angst“, meint der Teufel, „der Mann wird sogleich eine Religion daraus machen.“

Und wie haben wir's? Sind wir an Wahrheit und Befreiung interessiert? Befreiung ins Unbegreifliche, ins Unfassbare hinein? Oder möchten wir doch lieber einfach eine Art Religion, einen Glauben, bei dem wir wissen, wo wir hingehören und was wir zu tun haben? Bei dem wir 'wissen', dass wir 'richtig liegen'? Dabei sagt Ajahn Sumedho:

„Leute glauben, der Buddha habe Buddhismus gelehrt.  
Dabei lehrte er Dhamma, die befreiende Praxis.“

---

<sup>1</sup> <http://jayarava.blogspot.com/2005/12/unity-of-buddhism.html>

Und das ist etwas ziemlich anderes! Das eine ist eine Religion, wie viele andere, das Andere ist ein Praxispfad zur Befreiung.

### ***Glaubensbekenntnis oder innere Ausrichtung?***

Hier also die Frage: Zuflucht als Praxispfad der Befreiung oder Glaubensbekenntnis und Ritual der Zugehörigkeit? Als ich und viele andere in den 69/70er Jahren durch Iran, Afghanistan und Pakistan trampelten, wurden wir immer mal wieder von Bekanntschaften, die wir dort machten aufgefordert, 'Allah u Akbar' zu sagen. Wenn wir es taten – und wir hatten damals kaum Probleme damit, es zu tun – waren sie jeweils begeistert, denn es bedeutete für sie, dass wir gerade ihre Religion angenommen hatten, dass wir gerade Muslime geworden waren. So einfach war das.

Im buddhistischen Asien bin ich immer wieder mal gefragt worden, „Are you a Buddhist?“ Und ich muss gestehen, dass mir die Antwort schon damals nicht leicht fiel. Heute noch weniger als damals. Ich war in meinen frühen zwanziger Jahren nicht aus einer Religion ausgetreten, um gleich wieder in eine andere einzutreten.

Manche können voller Inbrunst Zuflucht nehmen. Vor allem wenn sie die Zuflucht (zu Buddha, zum Dharma, zur Sangha) zusammen singend rezitieren. Vertrauen, Hingabe: Dadurch können starke Gefühle der Verbundenheit geweckt und gestärkt werden.

'Vertrauen' oder besser 'Rechtes Vertrauen' ist die erste der fünf sogenannten 'spirituellen Fähigkeiten', der Indriyas. Vertrauen ist nötig, ja Vorbedingung dafür dass wir in einen spirituellen Weg, in eine Praxis, einsteigen können. Es öffnet das Herz, macht uns zugänglich für relevante Belehrungen – und ermöglicht dem Geist interessiert, offen und flexibel in die Praxis einzusteigen.

Dabei dürfen wir aber niemals vergessen: Vertrauen und Hingabe müssen unbedingt mit Weisheit, mit Erkenntnis, gepaart sein! Sonst werden sie leicht Ausdruck simpler Sentimentalität, können gar zu blindem Glauben oder sogar zu einer Art Fundamentalismus verkommen. Die Menschheit hat bis zum heutigen Tag zahllose schreckliche, brutale Kriege geführt – gegen Menschen anderer religiöser Zugehörigkeit. Leider auch die Buddhisten. Da brauchen wir heute nur nach Sri Lanka oder nach Burma zu schauen.

Es geht also nicht um Zuflucht als religiöses Glaubensbekenntnis, sondern Vertrauen in das, was hilft, mit dem Dasein in Einklang zu kommen und in das, was Herz und Geist zu befreien vermag. Dabei nenne ich diesen Prozess oder diese Praxis heute lieber: Innere Ausrichtung.

- Als erstes (Buddha) ist es die Qualität des Erwachens;
  - des Aufwachens aus dem endlosen Verlorensein in unseren Gedanken, Gefühlen und Dramen,
  - dann des Aufwachens zum Verständnis der Rück-Wirkung unseres Handelns, Redens und Denkens auf uns selbst – was eigentlich heisst: Zuflucht in Karma, in unser Tun, in unsere (hoffentlich heilsamen) Absichten,
  - und letztlich des Aufwachens aus Verblendung und Täuschung zur vollständigen Befreiung. 'Erwacht sein' heisst wörtlich 'Buddha'.
  
- Als zweite Zuflucht (Dharma/Dhamma) ist es das Erkennen und Verstehen der Wirklichkeit, des Lebens, so wie es tatsächlich ist; in seinen Gesetzmässigkeiten und in seiner wahren Natur. Also Vertrauen in die Wirklichkeit und in jene Lehren, Mittel und Methoden – ob buddhistisch oder nicht – die uns helfen, klar zu sehen und uns zu befreien.

Vertrauen in Dharma – oder noch besser: in unsere Dharma-Praxis – ist die wesentlichste Zuflucht. Genau das hat vor einigen Jahren der Dalai Lama in Italien einmal mehr betont: "Die eigentliche Zuflucht ist Dharma." (die Lehre und Praxis der Befreiung.)

- Als dritte Zuflucht, Sangha, ist es Vertrauen in jene, die vor uns auf dem Weg gegangen sind und eine sicht- und erkennbare innere Entwicklung und Wandlung verwirklicht haben. Und zwar nicht nur sichtbar in ihren Belehrungen, sondern – zumindest ein gutes Stück weit – auch in ihrem Verhalten. Idealerweise sind es jene, die bereits Befreiung erlangt haben. Das ist Vertrauen in Sangha – oder eben 'innere Ausrichtung' auf Sangha. Es ist diese Definition von rechtem Vertrauen, die auch für rechte Hingabe zutrifft. Tsoknyi Rinpoche nannte diese Art von Vertrauen und Hingabe 'Erleuchtungs-Virus' (oder Erwachens-Virus). Wenn wir davon infiziert werden entsteht 'weise Hingabe'.

### **Letztendliche Zuflucht**

Hier möchte ich auch einmal die letztendliche Zuflucht erwähnen. Es ist dabei nicht nötig, gerade alles auf Anhieb zu verstehen. Bei manchen wird es Interesse wecken, andere werden nichts damit anfangen können.

Vertrauen und Hingabe an Buddha, Dharma und Sangha kann nämlich auch eine Zuflucht im letztendlichen Sinne sein. In gewissen tibetischen Traditionen zum Beispiel, wird genau das praktiziert. Man nimmt Zuflucht oder man vertraut in die Natur des eigenen Geistes, nämlich

- in seine leere, nicht erfassbare Essenz,
- in seine wahrnehmende, erscheinende Natur und
- in seine ungehinderte, mitfühlende Manifestation.

-- Im ersten Aspekt richtet man sich vertrauensvoll auf die leere Natur des eigenen Geistes aus. Das bedeutet, dass man Zuflucht nimmt in dem was am verlässlichsten ist im Leben, nämlich der Tatsache, dass nichts bleibend ist und dass nichts durch Ergreifen und Festhalten Sicherheit bieten kann. (Also nicht Zuflucht in die Hoffnung auf eine äussere Instanz, die uns im Notfall retten wird.) Wir sind in dem Masse frei, wie wir völlig in Frieden sein können mit allem, was uns je noch passieren kann in diesem Leben.

-- Der zweite Aspekt dieser 'letzten Zuflucht' ist die Zuflucht in die wahrnehmende oder erscheinende Natur des Geistes. Es ist die relative Wirklichkeit die als 'Abhängiges Entstehen und Vergehen' erscheint und in gesetzmässiger Weise dieses Dasein ausmacht, einschliesslich des Verständnisses der Tatsache, dass unser Denken, Reden und Handeln entsprechend der dahinter liegenden Absichten auf uns zurückwirkt, ob wir es merken oder nicht. Gleichzeitig wird erkannt, dass auch diese erscheinende Wirklichkeit essentiell leer ist.

-- Der dritte Aspekt dieser 'letzten Zuflucht' ist die Tatsache, dass der *befreite* Geist sich ungehindert, in mitfühlender Seinsweise manifestiert.

Auf diese drei Aspekte der Natur des Geistes richtet sich die Hingabe im letztendlichen Sinne.

### **Hingabe in der Vajrayana-Tradition**

In Bezug auf den Gegenstand, das Objekt unserer Hingabe gibt es interessante Hinweise aus verschiedenen buddhistischen Traditionen:

Im tibetischen Vajrayana ist ein wichtiger Aspekt der Praxis das sog. 'Guru-Yoga', die 'Hingabe an den Meister, die Meisterin'. In dieser Tradition beginnt man – nach Jahren der Praxis und des

Überprüfens des eigenen Lehrers oder Lehrerin – sich für eine Person zu entscheiden, die man innerlich zu seinem Meister/Meisterin erhebt. Sodann übt man sich darin diesen Lehrer, diese Lehrerin, als einen vollständig erwachten Buddha zu sehen.

Die Problematik, die daraus entstehen kann - und es hier im Westen oft auch tut - ist unschwer zu erkennen: Blinder Glaube, Abhängigkeit oder gar Hörigkeit, Fundamentalismus, romantisch-naive Verehrung oder Vergötterung sind die immer wieder auftretenden Irrwege, auf denen man selbst intelligente Menschen finden kann.

Auch ist es eine Haltung die auch leicht von Lehrern in unethischer Weise missbraucht werden kann – und leider immer wieder missbraucht *wird*. Darüber soll hier aber nicht mehr gesagt werden.

Es ist ein unschönes, aber wichtiges Thema. Darum haben wir vom Zentrum Beatenberg auf unserer Website eine spezielle Seite aufgeschaltet, die dem Thema 'Ethik für Lehrende' gewidmet ist.

Viel bedeutungsvoller sind die positiven Auswirkungen dieser Praxis. Indem man sich darin schult, den Meister, die Meisterin und den Buddha als eins zu sehen, kann eine völlig andere Beziehung entstehen, als ob sich eine Art psychischer Kanal geöffnet hätte. In der Tradition spricht man von 'Segenswellen', die durch diesen Kanal fließen. Tsoknyi Rinpoche vergleicht diesen Prozess mit einer 'Bluetooth-Transmission' von Handy zu Handy. Er erklärt:

"Hingabe und Segen' sind der Saft der Praxis. Dadurch öffnen sich alle Poren und die Selbstbezogenheit und damit das Anhaften lassen nach. Freude, Wertschätzung des Dharma, Fehlen von Misstrauen gegenüber sich selbst und die Hingabe vertiefen sich. Wenn 'Segen' zu fließen beginnt schreitet man rasch fort auf dem Weg.

'Segen' funktioniert wie bei einer Satellitenschüssel: Diese ermöglicht den Empfang des Programms. Ohne Schüssel, kein Empfang. Der Segen der Buddhas, Bodhisattvas und MeisterInnen entspricht dem Satelliten-Sender. Das TV-Gerät entspricht den Praktizierenden. Hingabe und Vertrauen wirken gleich wie die Satellitenschüssel."

Aus einem etwas anderen Kontext hören wir Folgendes vom Schweizer Mundart-Rocker Polo Hofer der auf seiner letzten CD in diesem Leben singt:

"Dr Jesus het äs Händy, lüt ihm eifach aa.

Är isch scho am andere Ändi, är isch immer für di daa ..."

("Jesus hat ein Handy, ruf ihn einfach an. Er ist schon am anderen Ende, er ist immer für dich da.")

Reimt halt nicht. Aber die Idee ist dieselbe: Hingabe an etwas, das grösser oder verwirklichter ist als wir selbst...

### **Wie Vertrauen und Hingabe wirken**

Ich versuche hier nicht, jemanden zu überreden, mit dieser Praxis zu beginnen. Aber eine kleine Demonstration davon, was die Überzeugung, in der Gegenwart eines Buddhas zu sein, bewirken kann, zeigt vielleicht die folgende vorgestellte Übung, die Jack Kornfield manchmal anleitet:

"Schliesst die Augen. Versetzt euch in eine schwierige Situation, die euch von jetzt oder von früher bekannt ist.

Dann fragt euch: Seid ihr allein in dieser Situation?

Oder ist da noch jemand mit dabei?

Und wo, in welcher Umgebung seid ihr?

Wie fühlt ihr euch?

Was empfindet ihr im Körper?

(Sich Zeit nehmen, um die Vorgaben beantworten, bzw. fühlen, zu können!)

Jetzt klopft es an der Türe. Jemand erscheint im Raum...

Es ist eine weise Gestalt; der Buddha, ein Bodhisattva, Maria, Jesus, Tara oder ein Engel...

Diese weise Gestalt sieht und erkennt eure schwierige Situation und bietet euch an, Platz zu tauschen, Rollen zu tauschen.

Nach diesem Tausch beobachtet ihr: Wie verhält sich diese weise Gestalt? Was sagt sie?

Was tut sie, was tut sie nicht? Wie fühlt sich ihr Körper an?

Wie reagieren die Menschen auf sie? ...

(Sich Zeit nehmen, um die Vorgaben beantworten, bzw. fühlen, zu können!)

Wenn die Zeit abgelaufen ist, sagt dieses Wesen, diese Person, zum Abschied einige hilfreiche, unterstützende Worte und überreicht euch vielleicht ein Geschenk oder ein Symbol.

Ihr verabschiedet euch, nehmt nach einem Moment wieder euren eigenen Platz ein – und öffnet die Augen."

Die Präsenz eines Buddha, eines weisen, erwachten Wesens, kann uns tiefgründig beeinflussen. Das ist die Bedeutung von 'Segen'.

### ***Hingabe in der Theravada-Tradition***

In der Theravada-Tradition ist die Praxis der sog. Hingabe an den Meister, die Meisterin nicht bekannt. Es gibt aber viele Hinweise auf die Richtung, in welche die Hingabe gelenkt werden sollte.

Im Pali-Kanon wird eine Begebenheit geschildert, bei der ein Mönch und Schüler Buddhas den Erleuchteten voller Hingabe immerfort betrachtete und bewunderte. Dabei muss man sich vorstellen, dass der Buddha ein sehr beeindruckender Mensch gewesen sein muss, sowohl in seiner physischen Erscheinung wie auch in seiner Art des Seins, in seinem Wesen.

In seinem 'Siddhartha' versuchte Hermann Hesse, die Erscheinung des Buddha in Worte zu fassen, wobei wir natürlich nicht wissen, wie der Buddha wirklich war:<sup>2</sup>

" ... So wandelte der Buddha, trug das Gewand und setzte den Fuss, gleich wie alle seine Mönche. Aber sein Gesicht und sein Schritt, sein still gesenkter Blick, seine still herabhängende Hand sprach Friede, sprach Vollkommenheit, suchte nicht, ahmte nicht nach, atmete sanft in einer unverwelklichen Ruhe, in einem unverwelklichen Licht, einem unantastbaren Frieden. Man erkannte ihn an der Vollkommenheit seiner Ruhe, an der Stille seiner Gestalt, in welcher kein Suchen, kein Wollen, kein Nachahmen, kein Bemühen zu erkennen war, nur Frieden. Dieser Mann, dieser Buddha war wahrhaftig bis in die Gebärde seiner Finger."

Der Buddha wusste wahrscheinlich um die Wirkung seiner Präsenz und Ausstrahlung. Er beobachtete den bewundernden Mönch und erklärte diesem, dass wenn er den Buddha so betrachte, er nicht wirklich den Buddha sehe. Wenn er den Dharma, die Lehre sehe, den Dharma verstehe und das Wesen des eigenen Geistes und der Wirklichkeit erkannt habe, dann sehe er wirklich den Buddha. Hier geht es also eher um Hingabe an die Praxis, als an die Person.

---

<sup>2</sup> Gekürztes Zitat aus Hermann Hesse, Siddhartha. Eine indische Dichtung, Suhrkamp.

In der Tradition meines tibetischen Lehrers Geshe Rabten ist die Praxis der Hingabe an den Meister ganz zentral. Aber er betonte interessanterweise: "Wenn ihr echte Hingabe an euren Lehrer habt, dann müsst ihr wirklich hören, was er zu sagen hat – und vor allem: tatsächlich praktizieren, was er euch lehrt – mit grosser Hingabe. Alles andere ist bedeutungslos." Geshe Rabten war sehr pragmatisch.

### ***Dringlichkeit***

Wie dringlich sollte die Hingabe sein?

"Ein Meister weilte am Ufer des Tsang-po Flusses. Eines Tages besuchte ihn ein Mönchsnovize, warf sich vor ihm nieder und bat:

'O grosser Lama, ich möchte von Euch die Lehren des Buddha erhalten.' 'Warum möchtest du das?' fragte der Meister. 'Weil ich die Erleuchtung erlangen will.' Der Meister fasste den jungen Mönch am Arm, schleifte ihn zum Fluss und drückte seinen Kopf unter Wasser. Als er den Jungen wieder auftauchen liess, dieser das Wasser ausgespuckt und sich erholt hatte, fragte ihn der Meister:

'Was wolltest du am meisten, als ich dich unter Wasser hielt?'

'Luft', antwortete der Novize.

Worauf der Yogi ihn mit dem folgenden Ratschlag fortschickte: 'Kehre dorthin zurück wo du herkamst und kehre erst dann wieder zu mir zurück, wenn du Erleuchtung genauso willst, wie du vorhin Luft wolltest.'"

Vielleicht geht's auch mit etwas weniger Drama. Aber dennoch: Ch'an Master Sheng-yen, der einst im Beatenberg-Zentrum lehrte, wurde in einem Interview gefragt, ob es für westliche Menschen tatsächlich auch möglich sei, Erwachen, Erleuchtung zu erlangen. Er antwortete, dass Ost oder West nicht das Entscheidende sei, sondern wie sehr jemand wirklich das Erwachen realisieren wolle und sein Leben darauf ausgerichtet habe. Auch hier wieder: eine Frage der Hingabe.

Die Vipassana-Lehrerin Catherine Felder hat eine Illustration erwähnt, die ihr indischer Yogalehrer Dr. Jayadeva als Beispiele für Hingabe aufzeigte: Man stelle sich eine geneigte Fläche vor, die aber nicht glatt ist, sondern allerlei Unebenheiten, Rillen, Mulden und Erhöhungen hat.

Wenn man nun oben eine Kugel hingelegt, wird diese stecken bleiben oder nur langsam nach unten zum Ziel rollen. Je stärker aber die Fläche nach unten geneigt ist, desto schneller wird die Kugel ans Ziel rollen. Rechte Hingabe entspricht der Neigung dieser Fläche. Je stärker die Neigung, bzw. je stärker die Hingabe, desto wirkungsvoller wird unsere Praxis, desto eher erreichen wir unsere Ziele.

### ***Praxismöglichkeiten***

Wie macht man den Neigungswinkel steiler? Was gibt uns diese Schubkraft? Wie entwickelt man Dharma-Hingabe? Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten dies zu tun – und beide sind hilfreich, beide brauchen wir:

- Die eine ist die Betrachtung von inneren Schwierigkeiten, Konflikten und Leiden, denen wir ausgesetzt sind, und von denen wir uns durch effektive Praxis mehr und mehr befreien können.
- Die andere ist die Betrachtung von Glück, Befreiung, Freude und Verbundenheit, die durch wirkungsvolle Praxis erreichbar sind und die Inspiration, die wir durch das Anhören von Belehrungen, das Lesen von anspornenden Texten, das Zusammensein mit praktizierenden Menschen und das Besuchen von inspirierenden Orten gewinnen können.

Umgekehrt sind die wirkungsvollsten Möglichkeiten, Hingabe an die Praxis zum Erlöschen zu bringen die folgenden, wohlbekanntesten Verhaltensweisen: Wir verdrängen unser Leiden und machen uns glauben, wir hätten gar keine Schwierigkeiten, egal was das Leben an Enttäuschung, Trennung, Misserfolgen, Verlust, Krankheit und Tod noch bringen mag.

Im Weiteren lassen wir uns vor allem von Besitz, Wohlstand, Erfolg und ähnlichem verlocken. Und wir vermeiden Belehrungen über den wahren Sinn des Lebens, über den spirituellen Weg und verbringen unsere Zeit mit sog. 'Nützlicherem'.

Andererseits sind wirkungsvolle Kontemplationen, um uns für die Praxis anspornen zu lassen, die folgenden Betrachtungen:

- Das Leiden in diesem Dasein wahrnehmen und anerkennen, sowohl in uns selbst, wie auch bei den anderen sowie bei sämtlichen Lebewesen.
- Regelmässig darüber nachdenken, wie wertvoll unsere gegenwärtige Situation ist, die uns ermöglicht, uns von allem inneren Leiden zu befreien.
- Oft darüber nachdenken, wie zerbrechlich und vergänglich diese ideale Situation ist.
- Und immer wieder über Glück, Freude, Weisheit und Verbundenheit reflektieren, die erwachten Menschen zu eigen sind. Erfahrungen, die wir auch mehr und mehr kennen lernen, wenn wir wirklich praktizieren.

Das ist es, was wir betrachten und praktizieren müssen, um Hingabe stark und stabil zu machen. Zum Abschluss Joko Beck, eine bekannte amerikanische Zen-Lehrerin<sup>3</sup>:

"Unser Üben sollte jeden Menschen und jedes Ding umfassen.  
 Jede Katze, jede Glühbirne, jedes Stück Papier, jeden Salatkopf, jede Windel.  
 Wenn wir nicht sehr aufmerksam und sorgfältig sind, werden wir nicht erfahren,  
 was Hingabe eigentlich ist. Hingabe ist nicht etwas, das sich zufällig ereignet.  
 Es ist eine Fähigkeit, die wir uns erwerben können.  
 Sie wächst wie ein Muskel: durch Übung."




---

<sup>3</sup> Charlotte Joko Beck, Zen im Alltag, Goldmann TB, ev. S. 288.