

Irmentraud Schlaffer



# Mit Buddha in Kontakt

Von der Kunst, sich mit  
der Erleuchtung zu vernetzen



*arbor*

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

Geleitwort von Rigdzin Shikpo	7
Einführung	9
1 Aufwachen und den Morgen begrüßen	24
2 Das Wasser des Lebens	33
3 Sich kleiden	43
4 Das Haus verlassen	51
5 Den Weg gehen	57
6 Am Ziel ankommen	66
7 Das Wirkungsfeld	71
8 Kontakt mit anderen	83
9 Geben und Empfangen	93
10 Kochen – die große Transformation	105
11 Speisen wie die Buddhas	111
12 In und mit der Natur	118
13 Schmerz und Leid	128
14 Besondere Klänge	140
15 Allerlei Schauspiele	152
16 Nichtstun und Langeweile	159
17 Den Tag ausklingen lassen	168
18 Schlaf und Traum	173
<b>Anhang</b>	
Quellen	203
Danksagung	207
Über die Autorin	209

## **Geleitwort von Rigdzin Shikpo**

**E**s ist mir eine große Freude, dieses von meiner Schülerin Irmen-  
traud Schläffer verfasste Buch zu empfehlen. Sie ist seit vielen  
Jahren eine ausgezeichnete Schülerin des Weges des Buddha  
und es ist sehr wichtig, dass dieser Leitfaden zur Entwicklung von  
Meditation und Verständnis im Alltag geschrieben wurde.

In der heutigen Gesellschaft gibt es einen starken Glauben da-  
ran, dass unsere unangemessene Emotionalität die Wurzel aller Pro-  
bleme sei. In Wahrheit ist es jedoch so, dass die eigentliche Wurzel  
unserer Schwierigkeiten in unserem Greifen nach unangemessenen  
mentalenen Strukturen liegt. Negative Emotionalität entsteht aus un-  
angemessenen mentalenen Strukturen, an die wir uns klammern, als  
wären diese ihrerseits religiöses Dogma. Die Unterweisung in diesem  
Buch befreit die Übenden von diesen starren Strukturen und führt  
sie zu dem Raum von Offenheit, Klarheit und Feinfühligkeit.

*Alle Anfänge sind der große Anfang  
Alle Reisen sind eine Reise  
Alle Flüsse fließen aus einer Quelle zum weiten Ozean  
Nackte Wahrheit ist immer vor dir,  
verschließe also deine Augen nicht!*

RIGDZIN SHIKPO, Oxford im Mai 2010

## Einführung

**D**ieses Buch ist eine Einladung. Es möchte Sie mitnehmen auf eine Reise durch einen Tag. Dieser Tag könnte ein ganz gewöhnlicher Alltag in Ihrem Leben sein. Sie könnten ihn jedoch auch als etwas Besonderes erleben, als einzigartige Gelegenheit, sich mit dem tieferen Sinn des Lebens zu verbinden.

Die meisten Menschen sehnen sich nach mehr Sinn im Leben, den sie z. B. beschreiben als Suche nach Wahrheit, als Erfüllung und Entfaltung ihrer Kreativität, als universale Liebe, wahre Menschlichkeit oder Einklang mit sich und der Welt. In diesem Buch wird der tiefere Sinn in Begriffen des Buddhismus ausgedrückt: Es geht darum, sich mit der Erleuchtung zu vernetzen, mit den Buddhas in Kontakt zu kommen und Ihrer inneren Buddha-Natur zur Entfaltung zu verhelfen.

Wie sieht das Netz der Erleuchtung aus und wie können Sie sich damit vernetzen? Vermutlich kommt Ihnen zunächst der Ver-

gleich zum Internet in den Sinn. Doch das weltweite Netz, um das es hier gehen soll, ist keine neue technische Erfindung des Computerzeitalters, sondern wird in einer Lehrrede des Buddha, dem *Avatamsaka-Sutra* (jap. *Kegon-Sutra*), beschrieben. Es ist eine Schrift, die zum Großen Fahrzeug des Buddhismus, dem sogenannten *Mahayana*, gehört.

Dort ist vom *Juwelennetz des Indra* die Rede. Dies ist ein Bild dafür, dass alles im Universum, bis hin zu den kleinsten Teilchen in einem gemeinsamen Netz wechselseitig miteinander verknüpft ist. Diese Teilchen sind wie Juwelen. Und in den Facetten eines jeden Juwels spiegeln sich alle anderen Juwelen des Universums. Somit ist im Universum alles miteinander verwoben und durchdringt sich wechselseitig. Man kann aus diesem Netz kein Einzelteil herausgreifen und es isolieren, vielmehr hängt alles zusammen und gehört zu einem Ganzen. Alles ist so, wie es ist, weil die Gesamtheit des Universums so ist, wie sie ist. Aber das Ganze ist keineswegs eine statische oder starre Verknotung. Vielmehr fließt und bewegt sich alles dynamisch in sich ständig verändernden Mustern der Kreativität, die allerdings unser gewohntes begriffliches Denken überschreiten.

Da alles mit jedem verbunden ist, sind wir auch mit den oben genannten tieferen Aspekten des Lebens wie Wahrheit, Liebe und Menschlichkeit verknüpft, und zwar schon hier und jetzt. Dieses Netz ist schon immer vorhanden, wir brauchen es nicht neu zu knüpfen. Der Weg besteht darin, dass wir uns an das Netz erinnern, das zwischen allem, was lebt, gespannt ist, und dass wir dabei insbesondere die Fäden ins Auge fassen und pflegen, die mit Erwachen oder Erleuchtung und den daraus hervorkommenden Qualitäten zusammenhängen. Wenn wir die Anknüpfungspunkte bemerken, ermöglicht das Juwelennetz des Indra es uns, alltägliche Vorgänge mit Aspekten der Erleuchtung zusammenzubringen und dem Alltag dadurch eine tiefere Bedeutung zu geben.

So können wir morgens beim Aufwachen daran denken, dass wir doch eigentlich zur Wahrheit aufwachen wollen. Die Sonne erinnert uns daran, wie wichtig Licht und Wärme für uns und alle Lebewesen sind und dass es im spirituellen Sinne darum geht, das

Licht der Erkenntnis auf ungelöste Aspekte des Seins zu richten. Was in unserem Leben im Kleinen passiert, kann in größere Zusammenhänge eingebunden werden, die alle Lebewesen betreffen. Auch in der Lebensgeschichte des Buddha finden wir wichtige Parallelen zu unserem eigenen Leben. Solche Verbindungen gibt es in unendlicher Fülle und in mannigfaltiger Art. Nur eine begrenzte Anzahl von Beispielen kann in diesem Buch dargestellt werden.

Unser Alltag, die Welt, die anderen Menschen, alles, was uns begegnet, wird vor diesem Hintergrund somit nicht als etwas betrachtet, was uns von unserer geistigen Ausrichtung oder unserem spirituellen Weg ablenkt und daher zu vermeiden wäre. Ganz im Gegenteil: Es wird deutlich werden, dass die Welt und unsere Mitmenschen uns ständig an unsere Verbindungen zur Erleuchtung erinnern. Dauernd senden sie uns Botschaften des Erwachens, der Liebe, des Mitgefühls, sie weisen uns ständig auf unseren wahren Ursprung und unsere eigentliche Bestimmung hin. Diese Botschaften nehmen wir leider nur selten wahr oder verstehen sie oft nicht. Es ist, als versuche jemand, uns in einer fremden Sprache eine wichtige Mitteilung zu machen. So fremd, wie diese Sprache zunächst wirken mag, ist sie allerdings nicht. Sie werden sehen, wie leicht sich Ihnen diese Sprache offenbart.

Das Wiederentdecken unserer Verbindungen zum Erwachen ist eine große Freude und darf spielerisch geschehen, mit leichter Hand und einem Lächeln. Es ist auch nicht nötig, dass Sie Vorsätze fassen, an den einen oder anderen hier aufgezeigten Zusammenhang zu denken. Vielleicht berührt und inspiriert Sie aber manches Beispiel, Bild oder Symbol, so dass Sie ganz von allein gelegentlich in Ihrem Alltag seine Verbindung zu einem tieferen Sinn erspüren. Auf diese Weise kann sich Ihr natürliches erwachtes Potential allmählich entfalten.

Selbstverständlich ist formale Meditation die zentrale Methode im Buddhismus. Wer die buddhistische Lehre wirklich umsetzen und aus eigener Erfahrung kennenlernen möchte, kommt nicht umhin, regelmäßig zu meditieren. Als Weiterführung der Medi-

tation und als ihre notwendige Ergänzung ist das Üben im und mit dem Alltag zu sehen. Letztlich werden beide eins: das Üben auf dem Meditationssitz und das Üben im Alltagsleben.

Dieses Buch richtet sich somit an Leser, die neugierig sind, wie ihr Alltag zum spirituellen Weg werden kann. Es stellt buddhistische Ideen und Prinzipien vor, und zwar in scheinbar belanglosen und alltäglichen Handlungen. Durch den Bezug zum Alltag werden diese Ideen und Verknüpfungen sofort anschaulich, leicht zugänglich und nachvollziehbar. Andererseits finden Leser, die bereits mit der Lehre des Buddha, speziell dem Mahayana, vertraut sind, hier eine Fülle von Anregungen zur Umsetzung und Anwendung vieler Aspekte dieser buddhistischen Tradition im Alltag.

Dadurch ergeben sich vor allem für Eltern kleiner Kinder, für Menschen, die in ihrem Beruf extrem gefordert sind und für alle Personen, die wenig Zeit für formale Meditationspraxis haben, neue Möglichkeiten, sich während ihres scheinbar ganz gewöhnlichen Tagesablaufs mit der Tiefgründigkeit der Lehre und Praxis des Buddha zu verbinden und diesen Kontakt zu halten.

Es soll gezeigt werden, dass die buddhistische Lehre nichts Exotisches, sondern etwas zutiefst Nahes und Menschliches ist. Sie lässt sich hier und heute genauso praktisch anwenden und nutzen wie zu Zeiten des historischen Buddha vor 2500 Jahren. Letztlich gibt es keinen Bereich oder Aspekts des Lebens, der nicht in den buddhistischen Übungsweg einfließen könnte. Die Motivation des Mahayana ist dabei stets die Entfaltung unseres natürlichen erwachten Potentials zum Wohle aller Lebewesen.

### **Mit entspannter Aufmerksamkeit**

Bestimmt haben Sie schon von der buddhistischen Übung der Achtsamkeit gehört. Wach, aufmerksam und im Moment gegenwärtig zu sein, gilt als Grundlage für ein Üben im Alltag. Aus der Perspektive des *Dzogchen*, einer buddhistischen Strömung, die grundlegend ist für dieses Buch (siehe Anhang), wäre noch zu ergänzen: Bitte das Entspanntsein nicht vergessen! Im *Dzogchen*



wird eine entspannte Aufmerksamkeit gelehrt, in der wir einerseits wach und klar sind, aber eben auch gelöst, offen und gelassen.

Mit einer solchen entspannten und offenen Aufmerksamkeit möchte ich Sie gerne durch einen Tag führen. Wir werden dabei Ihre Alltagsroutine aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Vieles, was Ihnen bisher in Ihrer täglichen Routine selbstverständlich oder belanglos vorkam, wird zu neuem Leben erweckt und mit tieferer Bedeutung verknüpft werden. Die neue Lebendigkeit von Dingen, Situationen und Handlungen ergibt sich daraus, dass diese Aspekte Ihres Lebens mit spirituellen Elementen, speziell aus der buddhistischen Lehre und dem buddhistischen Übungsweg vernetzt werden. Wir ziehen Bilder, Vergleiche und Symbole heran und spielen und experimentieren damit.

Es handelt sich allerdings nicht um bloßen spielerischen Zeitvertreib, sondern es geht um das einzige Ziel, das aus buddhistischer Sicht von wahren Wert ist: Freiwerden von Leiden, Kummer und Frustration durch Erwachen zum Wohle aller. Wir geben uns die Chance und den Raum, Dinge mit mehr Tiefe zu betrachten, d.h., unsere Wahrnehmung der Welt wird sich dabei ganz allmählich verändern. Die hier aufgezeigten Zusammenhänge gehen somit über das bloße Üben von Achtsamkeit als Alltagspraxis hinaus bzw. ergänzen dieses.

## **Der Weg der Inspiration**

Der buddhistische Weg besteht somit u.a. darin, mit Offenheit und Aufmerksamkeit durchs Leben zu gehen. Man lässt sich durchaus berühren von anderen und von der Welt insgesamt und versucht, vom Herzen aus zu antworten. Die Öffnung des Herzens und die Hinwendung zur Welt ist etwas, was den meisten Menschen nicht ganz leicht fällt. Im Allgemeinen braucht man dabei die Unterstützung von Menschen, die auf dem spirituellen Weg weiter fortgeschritten sind als man selbst, und von einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten.

Solche Menschen wirken durch ihr Beispiel und ihre Präsenz und sie geben Unterweisungen und Anleitungen zum Üben in der Meditation und im Alltag. Regelmäßig zu üben ist auf jedem spirituellen Weg unerlässlich. Zusätzlich und ergänzend dazu ist eine Annäherung an Wahrheiten oder tiefere Wirklichkeiten möglich auf der Ebene der Inspiration oder Intuition. Das wird in diesem Buch versucht.

Bei dieser Vernetzungsarbeit nutzen wir Bilder, Vergleiche, Metaphern, Symbole, Anspielungen und Hinweise. All dies ist völlig natürlich, denn wir denken, fühlen und sprechen auch weitgehend in Bildern und Symbolen, die Sprache unserer Träume ist symbolhaft, unsere Umgebung und insbesondere die Kunst sind voller Symbole.

Hier soll also eine Möglichkeit aufgezeigt werden, uns über das Symbol mit dessen tieferer, erwachter Bedeutung auf der Ebene des Fühlens, Empfindens und der Inspiration zu verbinden. Bei dieser Vernetzung von Symbol und Bedeutung können alle Sinne beteiligt sein. Durch das Hinwenden zur und Spüren der symbolhaften Situation kann sich ein direkter Zugang, ein „direkter Draht“ zum Erwachen eröffnen. Dies ist meist verbunden mit einem Gefühl von Wahrheit und Bedeutsamkeit, einer Ahnung von Weite und Heiligkeit.

Sie können sich mittels Inspiration oder Intuition vom konkreten Objekt oder der spezifischen Situation in eine andere Welt tragen lassen, in die Welt des Erwachens. Die dabei nötige Fähigkeit, sich auf die Dinge einzulassen, wird mit der Disziplin der Offenheit geübt. Die Hinwendung zu den Dingen ist verbunden mit der Fähigkeit, zu empfinden und mit den Dingen mitzuschwingen. Dies bezeichnen wir hier als Feinfühligkeit oder Empfindungsfähigkeit und ist letztlich nichts anderes als Mitgefühl.

## Eine Welt voller Symbole

Von welchen Symbolen und Situationen wird die Rede sein? Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, mit welcher Fülle von Symbolen Sie tagtäglich zu tun haben. Denken Sie nur an den fast allgegenwärtigen Computerbildschirm mit seinen vielen Zeichen, Symbolen und „Icons“. Die meisten Menschen haben sich an diese Bildersprache gewöhnt und verwenden sie ganz selbstverständlich.

Auf jeder Straße kommen Sie ständig an Symbolen vorbei, den Verkehrszeichen zum Beispiel. Kindern werden schon früh die wichtigsten Symbole beigebracht, vor allem die rote Fußgängerampel, die sagt: Bleib stehen! Symbole sprechen also. Und auch in diesem Augenblick, beim Lesen, sind Sie in Kontakt mit Symbolen und setzen deren Botschaft in Bedeutung um. Sie blicken auf schwarz gedruckte Buchstaben, die in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet sind, Wörter und Sätze bilden, und dabei mehr sind als schwarze Muster auf weißem Papier. Es sind Worte, und sie sind ebenfalls mehr als der Klang, der entsteht, wenn Sie die Wörter laut lesen. Jedes Wort, jeder Satz transportiert eine bestimmte Bedeutung, die nicht im Buchstaben oder im Einzelnen Wort als Summe einzelner Buchstaben enthalten ist. Das wird deutlich, wenn wir Texte in einer Fremdsprache zwar lesen können, nicht aber den Sinn des Gelesenen erfassen.

Symbole vermitteln uns etwas, z.B. eine konkrete Information darüber, wo sich ein Aufzug, ein Ausgang oder eine Toilette befindet. Sie können für Gefühle oder abstrakte Botschaften stehen, so das Herz oder die rote Rose für die Liebe, das Kleeblatt für Glück. Weitere, z.T. komplexere Symbole finden wir in mathematischen Formeln, in Musik und Malerei, in Gedichten und allgemein in der Kunst, der Wissenschaft, in der Politik und in der Werbung.

Besonders in den Religionen werden häufig Symbole verwendet, wohl deshalb, weil sich tiefere oder mystische Erfahrungen nicht in Worte fassen lassen. Darum werden Symbole, Vergleiche und Bilder herangezogen, um auf solche Erlebnisse hinzuweisen. Manche Menschen verstehen diese bildhafte Sprache viel besser als theoretische Ausführungen, weil sie sich von den Bildern auf

einer anderen Ebene berührt fühlen, vielleicht viel direkter und tiefer als von bloßen Worten, Fakten und Daten. Andere achten Symbole und symbolisches Handeln gering und halten beides für unnötig, was sehr schade ist. Aber jeder kann die Symbolsprache neu für sich entdecken.

Es sollte nicht verwundern, dass wir auch im Buddhismus, besonders im Mahayana, auf zahlreiche Symbole treffen. Einige mögen Ihnen fremd erscheinen, andere durchaus vertraut. So wird das Licht oder die Sonne in vielen religiösen Systemen mit dem Göttlichen in Zusammenhang gebracht, weil Licht erhellt, weil es Klarheit, Glanz und Herrlichkeit bringt und weil die Sonne wärmt und Leben spendet. Entsprechend wird auch im Mahayana die Symbolik von Licht und Dunkelheit herangezogen: Die Sonne steht für Weisheit, die Dunkelheit für Verwirrung oder Unwissenheit, und „die Sonne der Weisheit vertreibt die Dunkelheit der Unwissenheit“.

Vielleicht haben Sie schon vom „Lotus-Effekt“ gehört? Er basiert auf der Tatsache, dass Schmutz und Ablagerungen auf einer mikroskopisch rauen Fläche weniger fest haften und leichter durch Regen zu reinigen sind als von einer glatten Oberfläche. Es gelang bereits, diesen Effekt auf Fassadenanstriche, Dachziegel und Textilien zu übertragen.<sup>1</sup> Im Buddhismus steht die Lotosblume für spirituelle Reinheit. Die Lotospflanze ist zwar im Schlamm verwurzelt, ihre strahlende Blüte, die aus dem Wasser herausragt, bleibt jedoch davon unbeeinträchtigt. Der Lotos steht in unserem Kontext für Freisein von Anhaftung und begieriger Leidenschaft. Viele Buddhafiguren sitzen auf einem Lotosthron, d.h., die Buddhas sind zwar in der Welt zum Wohle der Wesen tätig, werden aber von den Fehlern, Schwierigkeiten und negativen Aspekten der Welt nicht beeinträchtigt. Der Lotos oder auch unsere heimische Seerose könnten uns an diesen Zusammenhang erinnern.

---

1 Von Professor Barthlott und seinem Team an der Uni Bonn entdeckt. Siehe [www.lotuseffect.de](http://www.lotuseffect.de)

Im Folgenden werden Ihnen viele solcher Verbindungen begegnen, die Sie im Sinne des spirituellen Pfades nutzen können. Die aufgeführten Verbindungen von Symbol und Bedeutung stammen meistens aus der tibetisch-buddhistischen Tradition, insbesondere von meinem spirituellen Lehrer, dem englischen Dzogchen-Lehrer *Rigdzin Shikpo*. Zusätzlich habe ich mir erlaubt, eigene Beispiele und Anknüpfungspunkte einfließen zu lassen. Wenn Sie mit der Kunst des Vernetzens ein wenig vertraut sind, werden Sie mit Sicherheit eigene Verknüpfungsmöglichkeiten entdecken und nutzen lernen.

Letztlich, so erklärt Rigdzin Shikpo, hat alles, dem wir begegnen, eine symbolische Qualität, die direkt auf die Natur des Seins oder auf einen bestimmten Aspekt dieses Seins hinweist, diesen Aspekt in gewisser Weise hervorbringt und sichtbar macht. Somit kann unser gesamtes Erleben als eine Erinnerung an das Erwachen aufgefasst werden.

## **Wertschätzen, Wünschen und Widmen**

Das offene und aufmerksame Hinwenden zu allem und jedem bringt ganz natürlich auch eine größere Wertschätzung für andere Wesen und ihre Eigenarten und für die Welt insgesamt mit sich. Manche fragen: „Darf man sich auf dem spirituellen Weg, und speziell als Buddhist, denn über Schönes freuen? Müssen wir den weltlichen Dingen nicht völlig entsagen?“ Die Antwort ist ja und nein. Im Großen Fahrzeug des Buddha, dem Mahayana, werden Freude und auch freudige Wertschätzung von Ästhetik, Kunst, Harmonie, Natur usw. durchaus als etwas Positives betrachtet. Solche, gewissermaßen gewöhnliche Freude ist wiederum eine Brücke zur wahren Freude, die mit dem Erwachen verbunden ist. Denn der Buddha war glücklich, als er die Erleuchtung verwirklicht hatte.

Aus diesem Blickwinkel wäre es unsinnig, ja geradezu brutal, die Freude in uns abzuschneiden oder abzutöten. Freude, der Sinn für Schönes, das Wertschätzen von Kunst und Ähnliches

hat mit unserer Qualität der Feinfühligkeit oder Empfindsamkeit zu tun. Sie ist letztlich ein Ausdruck des Erwachens.

Wir werden im Folgenden viel von Wertschätzung und Freude sprechen. Was den Umgang mit Freude, Genuss und Vergnügen gefährlich macht, ist allein der Aspekt der Anhaftung, der Besitzgier, des Geizes und des Neids, der oft sehr schnell ins Spiel kommt. Hier gilt es, besonders aufmerksam und wachsam zu sein. Die Idee ist aber, dass wir uns über das, was es an Schönem und Angenehmem in der Welt gibt, ruhig freuen können und es genießen dürfen – aber eben möglichst ohne Gier nach mehr, ohne den Geiz, es nur für uns haben zu wollen. Natürlich ist dies nur durch intensives Üben möglich.

Viele Symbole im Alltag sind damit verbunden, dass wir das, worauf sie hinweisen, für uns und andere wünschen. Hintergrund ist die Einsicht, dass wir nicht grundlegend verschieden sind von anderen Wesen. Wir sind alle miteinander verbunden und erleben ganz ähnliche Dinge, Kummer und Schmerz ebenso wie Freude und Glück. Wir sind eine Art Beispiel oder Prototyp eines Lebewesens und brauchen daher auch nichts, was uns geschieht, einzig auf uns selbst zu beziehen. Vielmehr können wir lernen, unsere Erfahrungen als etwas zu begreifen, was wir mit allen Lebewesen gemeinsam teilen.

Gerade war von der Sonne als Symbol für Wärme und Lebenskraft die Rede. Die Sonne erwärmt uns, und wenn wir dies bemerken, ist es nur ein kleiner Schritt zu dem Wunsch, dass die Sonne uns auch innerlich erwärmen möge. Es könnte uns warm ums Herz werden, unsere Herzensqualitäten wie Liebe und Freundlichkeit könnten leichter hervorstrahlen. Wenn wir die Sonne sehen oder spüren, könnten wir also wünschen: „Möge es in mir auch warm werden.“ Oder auch: „Möge ich so viel Wärme ausstrahlen wie die Sonne.“ Als von Natur aus mitfühlende Wesen bleibt unser Wünschen aber nicht auf uns selbst beschränkt, sondern wir können es mühelos auf andere ausdehnen: „Möge diese Wärme in den Herzen aller Wesen strahlen!“ Es versteht sich von selbst, dass wir auf dem spirituellen Pfad nicht beim Wünschen stehen bleiben, sondern entsprechende Taten folgen lassen, also etwa ein

freundliches Verhalten im Kontakt mit anderen pflegen. Der besondere Umgang mit dem Schönen und Angenehmen in unserem Leben wird sein, dass wir, nachdem wir es bewusst bemerkt und wertgeschätzt haben, diesen Genuss allen Wesen wünschen. Wir erfreuen uns z.B. an einer Blume und wünschen dann, dass alle Wesen eine solche Schönheit und die damit verbundene Freude erfahren mögen. Das eigene Erleben dient somit als Grundlage zu einer freudigen und liebevollen Verbindung zu allen Wesen.

Mit einem solchen guten Wunsch speisen wir positive Energie in das Netzwerk des Lebens ein. Diese Energie, und sei sie noch so gering, wird in diesem Netz schwingen und ihre Botschaft wird im Netz zu spüren sein. Wir teilen unsere Freude dadurch mit allen und sie wird im weltweiten Netz nicht nur zur „doppelten Freude“, sondern zur unendlich vielfältigten Freude. Im Buddhismus sprechen wir von „Widmen“: Wir widmen das Schöne und Gute allen Lebewesen.

„Und was ist mit unangenehmen und hässlichen Dingen und Erfahrungen?“ Nun, auch für den Umgang mit negativen Dingen sollen Anknüpfungspunkte aufgezeigt werden. Einer besteht darin, dass wir die konkrete unangenehme Situation dazu nutzen, das Unangenehme aus dem Netz herauszuziehen, und dass wir damit für Erleichterung und Entspannung im Gesamtnetz sorgen. Dazu später mehr.

Es lassen sich zudem nicht nur Erfahrungen wie die Schönheit einer Blume oder die Wärme der Sonne allen Wesen widmen. Wir gehen davon aus, dass Meditation und jede Hinwendung zum oder Bewegung in Richtung Erwachen etwas Positives ist, eine Art guter Schwingung oder Energie. Nun wird diese positive Energie durch das Widmen in eine bestimmte Richtung gebracht, im Sinne des Mahayana selbstverständlich in die Richtung, dass sie für alle hilfreich sein möge. Jede Meditationssitzung, jede „gute Tat“, ja der gesamte Tag wird von Anhängern des Mahayana mit einer Widmung abgeschlossen. Es gibt verschiedene standardisierte Formulierungen dafür. Wir könnten es z.B. so ausdrücken: „Möge all das Positive, das durch mein/unser Üben entsteht, dazu dienen, dass alle Lebewesen höchste und vollkommene Erleuchtung verwirklichen!“

In den folgenden Kapiteln wird es Übungsmöglichkeiten dafür geben, jede Freude, alles Angenehme, alle Schönheit allen Wesen zu widmen, d.h., wir schicken es ihnen im Netz des Indra als Energieimpuls zu. Insbesondere wünschen wir den Wesen die höchste Freude, die es überhaupt gibt: Erleuchtung oder Buddhaschaft.

Eine zusätzliche Möglichkeit ist, das, was wir an Schönerem wahrnehmen, den Buddhas als Gabe, als Geschenk zu widmen. Um dem häufigen Impuls von „das will ich haben/behalten“ oder „das soll nur mir gehören“ entgegenzuwirken, denkt man: „Dies ist eine wunderbare Gabe für alle Buddhas.“

Buddhisten legen oder stellen vor Buddhasstatuen, die für sie tatsächlich den Buddha verkörpern, Gaben wie Blumen, Kerzen, Räucherwerk oder auch Edelsteine, Gold oder Geld. Wenn sie sich vor dem Buddhaschrein und damit vor dem Erwachen verbeugen, ist dies im Grunde eine tiefe Verehrung, letztlich sogar eine Darbringung des eigenen Körpers und der eigenen Person. Die Idee ist, dass man bereit ist, alles wegzugeben, alles aufzugeben, um Erwachen zum Wohle aller zu verwirklichen.

Nicht, dass die Buddhas unsere Geschenke nötig hätten! Wiederum geht es darum, im globalen Netzwerk Verbindungen zu pflegen: Wir geben etwas hinein ins Netz, in diesem Fall schicken wir es den Buddhas. Damit senden wir ihnen gleichsam ein Signal, dass wir da sind und an sie denken. Wir stärken unsere Verbindung zu ihnen. Die Botschaft, die die Buddhas aussenden, kann dann leichter zu uns gelangen und wir werden diese Botschaft nach und nach immer besser verstehen.

## **Mit der Erleuchtung Kontakt aufnehmen**

Nun wollen wir mit dem eigentlichen „Netzwerken“ beginnen. Wie kann man mit der Erleuchtung Kontakt aufnehmen? Und wie kann man sich mit den Buddhas verbinden? Wiederum ist Meditation als die wichtigste Methode dafür zu nennen. Doch auch außerhalb von Meditationssitzungen gibt es viele Möglichkeiten: Wir können an die verschiedenen Buddhas und Bodhisatt-



vas (Wesen auf dem Weg zum Erwachen) denken, an ihre jeweiligen Qualitäten und diese wertschätzen, darüber staunen und uns darüber freuen. Das mag harmlos, fast zu einfach klingen – es ist aber sehr tief gehend.

Wie aber sieht ein Buddha aus, wie sieht eine Buddha aus? Wie sehen die vielen Buddhas und Bodhisattvas aus, von denen im Mahayana die Rede ist? Müssen wir uns nun mit asiatischer Kunst und Malerei beschäftigen, um uns ein Bild vom Aussehen dieser Buddhas zu machen? Nein, das ist nicht nötig, auch wenn es durchaus inspirierend sein könnte.

Wichtiger als das Aussehen des Buddha ist die Empfindung, die Sie mit „Buddha“ verbinden. Wie wäre es, einem Buddha zu begegnen? Was, wenn jetzt ein Buddha zur Tür hereinkäme? Was also ist für Sie „Buddha“? Sie könnten an den historischen Buddha Shakyamuni denken, an seine Lebensgeschichte, seine Suche nach einem Weg aus dem Leiden und an seine Lehren. Das mag Ihnen Mut machen, Ihrem eigenen spirituellen Weg weiter zu folgen, auch wenn gelegentlich Schwierigkeiten auftauchen.

Heutzutage sind Abbildungen von Buddhas an vielen Orten zu sehen. Vielleicht finden Sie ein Bild, das Sie anspricht und für Sie das ausdrückt, was Sie unter Buddha verstehen. Möglicherweise wollen Sie jedoch kein solches menschliches Bildnis verwenden. Dann ist es auch in Ordnung, an Buddha als Licht, helle Flamme oder als Sonne zu denken. Wichtig ist vor allem das Gefühl, dass Buddha etwas Positives ist, was aus den gewöhnlichen Denkmustern herausführt und uns zur Wahrheit bringt.

Eine Reihe von Übungen wird davon handeln, in welcher Weise wir an die Buddhas denken können, wie wir ihre Gegenwart erfahren und wie wir sie als Ehrengäste behandeln. So kann der Buddha, die Verkörperung des Erwachens, für Sie zugänglicher werden, anstatt eine bloße Gestalt aus der Vergangenheit oder ein abstraktes Prinzip zu bleiben. Buddha, Buddhaschaft, das Erwachen und das daraus folgende Wirken zum Wohle aller sind etwas Lebendiges, nichts Theoretisches. Mit diesem Ansatz bringen wir Buddha und Buddhaschaft gleichsam auf die Ebene der Sinne, Buddha wird erfahrbar, im Sinne einer Verbindung

und Inspiration. Gleichzeitig sollte immer deutlich bleiben, dass wirkliche Buddhaschaft jenseits von gewöhnlichem Denken und Fühlen ist.

Sie können jedoch auch ganz einfach in direkten Kontakt mit Buddha kommen: durch Ihre Mitmenschen. Die Idee, das Gute, das Göttliche im Mitmenschen zu sehen, zu schätzen und zu würdigen, ist Ihnen sicherlich aus dem Christentum oder aus anderen Religionen bekannt. Sie taucht auch hier auf.

Das Potential zur Buddhaschaft, die Buddha-Natur, wirkt in allen Wesen. Alle Ihre Mitmenschen, und Sie selbst natürlich auch, sind somit im Grunde Buddhas! Im Mahayana übt man sich darin, dies tatsächlich so zu sehen. Das ist nicht immer leicht. Wir beginnen einfach dort, wo es nicht so schwierig ist, z.B. in der Familie oder bei Freunden. Erst im Laufe einer langen Zeit des Übens mag es uns gelingen, auch Menschen, mit denen wir Konflikte haben, als Buddhas zu sehen.

Weiterhin drücken sich das Erwachen und seine Botschaft auch in unserer Umwelt aus. Beispielsweise wird der wolkenlose blaue Himmel mit der weiten, uranfänglich reinen Natur unseres Geistes in Zusammenhang gebracht. Siehe dazu besonders Kapitel 12 „In und mit der Natur“.

## **Keine Arbeitsanleitung**

Die nachfolgenden Kapitel beschreiben einen Tagesablauf, wie Sie oder ich ihn erleben könnten. Es werden zahlreiche Anknüpfungspunkte erwähnt, mittels derer Sie Elemente Ihres vermeintlich gewöhnlichen Alltags mit der Welt des Erwachens verbinden können.

Eine Kurzanleitung, in der die wichtigsten Punkte jeweils zusammengefasst sind, schließt jedes Kapitel ab. Bitte verwenden Sie weder die einzelnen Kapitel noch die Kurzanleitungen als eine Art Katalog, den es abzuarbeiten gilt. Die hier aufgezeigte Fülle von Anknüpfungspunkten und Details ist nicht so gemeint, dass Sie sich nun krampfhaft bemühen sollten, jeden einzelnen Hand-

griff, jeden Schritt, jede Bewegung Ihres Alltags mit einer tiefen Bedeutung zu füllen. Im Vordergrund steht hier die Inspiration, ein inneres Verbinden und Spüren. Sie dürfen ruhig entspannt und gelassen bleiben und spielerisch vorgehen. Mein Wunsch ist, dass Ihnen die Lektüre dieses Buch Freude macht und Sie anregt, in Ihrem Leben tiefere Dimensionen zu entdecken.

Vielleicht inspirieren Sie die in den Kapiteln erwähnten Details zu weiteren Ideen, wie Sie Elemente Ihrer täglichen Routine mit Aspekten der Erleuchtung verknüpfen könnten. Wunderbar, das ist Ausdruck Ihrer Kreativität! Wichtig ist auch hier, dass Sie sich nicht überfordern oder überladen. Bei allem Tiefsinn sollte eine gewisse Leichtigkeit und Freude nicht verloren gehen.

Außerdem möchte ich Ihnen den Rat geben, sich für die Lektüre dieses Buch Zeit zu nehmen und nach jedem Kapitel eine Pause einzulegen. Dies trägt dazu bei, dass die vielen Anregungen und aufgezeigten Verknüpfungen eine Weile in Ihnen nachwirken und nachschwingen können. Falls Sie mehr über den buddhistischen Hintergrund dieses Buches erfahren möchten, finden Sie dazu im Anhang unter „Buddhistische Grundlagen“ weitere Details.

Und nun viel Freude und Inspiration  
im Netzwerk des Erwachens!

# I

## **Aufwachen und den Morgen begrüßen**

**A**ufwachen! Der Wecker klingelt. Sie werden herausgerissen aus Schlaf und Traum, aus der warmen Behaglichkeit unter Ihrer Bettdecke. Eine Herausforderung wartet auf Sie: der Tag mit all seinen Ansprüchen an Sie, mit Pflichten und Verantwortlichkeiten, vielleicht auch mit der Aussicht auf freudvolle Momente.

Um Aufwachen oder Erwachen geht es auch in der Lehre des Buddha. Denn „Buddha“ heißt wörtlich „erwacht“ und bezeichnet damit eher einen Zustand als eine konkrete Person, einen Zustand, der für alle Wesen erreichbar ist. Denn das Besondere an der buddhistischen Botschaft ist nun, dass wir alle, auch Sie, zu Erwachten im spirituellen Sinne – zu Buddhas – werden kön-

nen. Somit nutzen wir unser allmorgendliches Aufwachen als Anknüpfungspunkt, um uns an das wirkliche Erwachen, an die Buddhaschaft zu erinnern.

Beim morgendlichen Aufwachen können Sie – sobald es Ihnen möglich ist, einen klaren Gedanken zu fassen – also denken: „Möge ich *wirklich* aufwachen.“ Oder: „Möge ich ein Erwachter oder eine Erwachte werden und für alle Wesen von Nutzen sein.“

Das Bild vom Schlaf und vom Traum wird in den buddhistischen Lehren oft herangezogen. Unser Leben, das uns völlig real, enorm wichtig und ernst erscheint, wird mit einem Traum verglichen. Und so wie wir jeden Morgen aufwachen und die Träume der Nacht hinter uns lassen, die dann verblassen und verschwinden, können wir zur eigentlichen Wirklichkeit oder Wahrheit erwachen und unsererseits „Buddha“ werden. Das, was im Moment real erscheint, wird dann als bloßer Traum durchschaut.

Aus welchem Traum, aus welchem Schlaf sollen wir nun erwachen, und in welchen Wachzustand hinein? Es ist der Schlaf der Unwissenheit, in dem wir uns die meiste Zeit unseres Lebens befinden. Wir halten unsere Umwelt für etwas völlig von uns Getrenntes und versuchen, aus ihr das Bestmögliche zu machen. Unser ganzes Streben kreist ständig um den verzweifelten Versuch, glückliche und zufriedene Momente und Zustände zu erreichen und Unangenehmes von uns fernzuhalten. Dies kann immer nur teilweise gelingen, oft führt es zu Frustration, Ärger oder Depression. Aufwachen bedeutet, die Unsinnigkeit dieses Strebens zu erkennen, es loszulassen und sich stattdessen zu öffnen für die tiefe Wahrheit des Seins, wie sie sich in uns und um uns herum zeigt.

Schlaf und Traum stehen im spirituellen Zusammenhang somit allgemein für eine Haltung des Ignorierens, des Weg-Träumens, des Nicht-wissen-Wollens, des Nicht-bewusst-Seins. Dagegen geht es auf dem buddhistischen Weg um Wachsein, Klarheit, Aufmerksamkeit, bewusstes Leben. Wenn wir am Morgen aufwachen oder geweckt werden, können wir uns mit diesen Zusammenhängen verbinden.

Doch auch während des Tages träumen wir zuweilen, schlafen wir sozusagen mit offenen Augen, sind nicht bei der Sache. Jedes

Mal, wenn wir dies bemerken, ist es wie ein kleines Aufwachen. Auch dieses kleine Erwachen während des Tages können Sie mit dem großen Erwachen zur Wirklichkeit verknüpfen, mit dem Gedanken: „Möge ich *wirklich* wach sein.“

## Die Augen öffnen

Passiert es Ihnen gelegentlich, dass Sie beim Aufwachen für einen Moment nicht wissen, wo Sie sind? Meist versuchen wir, diese Art von Desorientiertheit möglichst schnell zu beenden, indem wir den Lichtschalter suchen oder um uns tasten und uns daran erinnern, welcher Tag heute ist und warum wir dort sind, wo wir uns gerade befinden. Wir öffnen die Augen, wir sehen, wir blicken aufmerksam um uns herum: Was ist los?

In vielen Legenden steht das Wiedererlangen des Augenlichts für das Erlangen von Weisheit: Man wird wahrhaft sehend. Es gibt heilige Quellen, zu denen Menschen gehen, um durch das Waschen ihrer blinden oder kranken Augen Heilung und Genesung zu erfahren. Hintergrund ist meist, dass es eigentlich um ein Öffnen der Wahrheitsaugen geht. Die Menschen werden dann im spirituellen Sinne zu „Sehern“. Wir sprechen auch von Scheuklappen, wenn jemand nur das sieht, was vor ihm liegt, und nicht nach rechts und links blickt, und von Schuppen, die von den Augen fallen können, wenn man einen zuvor verborgenen Zusammenhang plötzlich versteht. Sehen ist somit mehr als die reine optische Sinneswahrnehmung. Daran können Sie denken, wenn Sie morgens Ihre Augen öffnen oder, falls Sie eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, diese morgens auf- oder einsetzen: „Möge ich wahrhaft sehend werden. Möge ich das eigentliche und tiefe Wesen der Dinge erkennen.“

## Das Licht der Klarheit

Wenn es noch dunkel ist, schalten Sie das Licht an oder öffnen die Vorhänge bzw. ziehen die Jalousien hoch. Der Morgen und das Aufwachen – und das Sehen – sind mit Licht verbunden. Licht und Helligkeit stehen in allen spirituellen Traditionen für Einsicht, geistige Klarheit und Erkenntnis, für „Er-Leuchtung“. Damit bieten sich hier folgende Anknüpfungspunkte an: Wenn Sie morgens das Licht einschalten oder das Licht in Ihr Zimmer lassen, indem Sie Vorhänge oder Rollläden öffnen, können Sie das mit dem Gedanken tun: „Möge Licht in mein Leben kommen“, „Möge das Licht der Weisheit in mir aufscheinen.“ Oder auch: „Mögen alle Wesen zum Licht der Wahrheit und Weisheit gelangen.“

Im buddhistischen Kontext spricht man von Schleiern der Unwissenheit, die unsere an sich reine und klare Sicht behindern. Falls Sie Vorhänge haben und diese morgens beiseiteschieben, können Sie sich diese als die geistigen Schleier vorstellen, die nun entfernt werden, so dass sich Ihnen die Wirklichkeit offenbart. Entsprechend dieser Symbolik lässt sich beim Wegschieben der Vorhänge wünschen: „Mögen sich die Schleier der Unwissenheit auflösen.“ Das Gleiche können Sie wiederum für alle Wesen wünschen: „Mögen für alle Wesen die Schleier der Unwissenheit beiseite gezogen werden, so dass sich ihr wahres Buddha-Sein offenbart.“

Eine solche Symbolik sollte man aber nicht übertreiben. Sie dürfen Ihre Vorhänge trotzdem weiterhin schön finden. Sie brauchen Ihre Rollos auch nicht mit Aggression hochziehen. Es geht nur um diesen einen Moment des Wegschiebens von dem, was verdunkelt und den Blick verstellt. Dieser Augenblick kann innerlich verbunden werden mit dem Akt der Entfernung der geistigen Schleier. Sind die Schleier entfernt, ist nichts weiter zu tun. Die Sonne scheint dann einfach zum Fenster hinein. Im übertragenen Sinn bedeutet das, dass Verstehen und Einsicht spontan auftreten können, sobald die entsprechenden Hindernisse entfernt worden sind.

Im buddhistischen Kontext wird häufig das Bild von der Sonne herangezogen, deren helle Strahlen der Klarheit oder Weisheit

die Dunkelheit der Unwissenheit vertreiben. Wenn das Sonnenlicht also morgens in Ihr Zimmer scheint, kann für Sie eben dies geschehen.

## **Die Frische des Morgens und jedes Augenblicks**

Der Morgen hat eine ganz besondere Qualität: Noch ist alles frisch und neu, irgendwie unberührt und verheißungsvoll. Möglicherweise sind Tautropfen auf der Wiese, die Luft ist wohltuend frisch und kühl. Der Tag liegt vor uns, wir können neu beginnen. Mit frischem Mut können wir uns an neue Aufgaben wagen bzw. bereits Begonnenes mit Elan und Inspiration weiterführen.

Vermutlich öffnen Sie Ihr Fenster am Morgen, um frische Luft hereinzulassen. Die Frische und Kühle des Morgens steht besonders im Dzogchen für die Frische jedes Augenblicks. Kein Moment ist wie der nächste. Niemals passiert zwei Mal das Gleiche, jeder Augenblick ist einzigartig. Er taucht auf, verweilt und vergeht wieder. Im Grunde trägt jeder Moment und jeder Atemzug diese Frische und Neuartigkeit in sich. Die frische Luft, die da am Morgen durch Ihr Fenster strömt, kann Sie erinnern: Ständig beginnt etwas Neues. Alles, was auftaucht, ist immer einzigartig, neu und frisch. Somit können Sie sich mit dem Gefühl verbinden, etwas Frisches und Neues in Ihr Leben zu lassen, wenn Sie das Fenster öffnen. Heißen Sie diese Frische willkommen und erfreuen Sie sich an ihr! Dabei hilft vielleicht ein Satz wie: „Wie gut, dass es diese Frische gibt.“ Oder auch: „Danke für die frische Luft“.

Den gleichen Gedanken könnten Sie pflegen, wenn Sie tagsüber gelegentlich die Fenster öffnen, um zu lüften: „Ich heiße die Frische jedes Augenblicks willkommen.“ Oder: „Mögen alle Wesen die Einzigartigkeit jedes Moments erkennen.“



## **Die Welt begrüßen**

Das Öffnen des Fensters oder der Balkontür ist auch ein Öffnen unserer selbst für unsere Umgebung. Wir lassen nicht nur Licht und frische Luft herein, sondern auch Geräusche und Gerüche. Wir spüren die Außentemperatur, wir sehen vielleicht, wie im Haus gegenüber ebenfalls die Lichter angeschaltet werden oder ein Nachbar sich schon auf den Weg zur Arbeit macht. Das Willkommenheißen der frischen Luft und des neuen Tages kann somit auch ausgedehnt werden auf eine Begrüßung der ganzen Welt. Es ist, als sagten wir: „Guten Morgen, liebe Welt.“ Zumindest ist es eine Anerkennung: „Aha, da ist die Welt. Da sind die anderen. Ich bin nicht allein auf einer Insel.“ Und im Sinne des Mahayana empfiehlt sich hier ein Wunsch nach dem Muster: „Mögen wir uns in Freundlichkeit begegnen.“ Oder: „Mögen alle meine Schritte zum Wohle aller sein.“ Sie könnten dabei Ihre Arme ausstrecken, so als wollten Sie die Welt umarmen. Wiederum ist es heilsam, die guten Wünsche auf alle Wesen auszudehnen, etwa: „Mögen alle Wesen dieser Erde glücklich sein.“

## **Vorhang auf**

Beim Öffnen des Vorhangs ergibt sich noch eine weitere Assoziation: „Vorhang auf – die Vorstellung kann beginnen.“ So wie wir uns im Laufe des Tages gelegentlich daran erinnern könnten, dass das Leben möglicherweise nur ein Traum ist, lässt sich der Alltag auch mit einem Theaterstück vergleichen. Komödien, Tragödien, Volkstheater, Pantomime, Possenspiel, absurdes Theater – alles ist dabei. Manchmal fühlen wir uns als Zuschauer, zu anderen Zeiten als Regisseur oder Schauspielerin.

Wir spielen verschiedene Rollen je nach Umfeld: in der Familie, am Arbeitsplatz, im Sportverein, im Freundeskreis. In manchen Kreisen gelten wir als ruhig und besonnen, in anderen zeigen wir vielleicht eine ganz andere Seite von uns, die eher impulsiv und energisch ist. Wenn etwas Unvorhergesehenes pas-

siert, fühlen wir uns orientierungslos und haben den Eindruck, im „falschen Film“ zu sein.

Gegen das Spielerische am Theater und auch am Rollenspiel ist nichts einzuwenden, Letzteres wird nur meist all zu ernst genommen. Wir identifizieren uns voll und ganz mit unserer jeweiligen Rolle und handeln wie eine Schauspielerin, die sich nach den Dreharbeiten starrsinnig und hartnäckig immer weiter mit der von ihr dargestellten Filmfigur identifiziert.

Das Leben als Theater zu begreifen bedeutet somit, dass Sie sich nicht in Ihre jeweilige Rolle verbeißen und auch einmal über sich selbst lachen. Humor ist wichtig. Auch wenn Sie das Gefühl haben sollten, in Ihrem Leben nichts oder nur wenig zu lachen zu haben, versuchen Sie doch einmal, das Absurde in manchen Situationen zu sehen. Schütteln Sie den Kopf, zucken Sie mit den Achseln. Lächeln Sie. Es lässt sich einfach nicht alles mit Logik, Sinn und Zweck oder Effizienz regeln.

Wir sollten neugierig und offen sein, welche Kulisse das Leben an diesem Tag für uns aufbauen wird, welches Bühnenstück auf dem Programm steht, welche Rollen verteilt und wie wir sie wohl ausfüllen werden. Ein Schuss Leichtigkeit, Humor und Freude am Spiel würde uns allen sicher gut tun. Mit diesem Gefühl von Vorfreude, Spannung und Leichtigkeit können Sie am Morgen den Vorhang Ihres Tagetheaters öffnen.

## **Was ist zu tun?**

Wie sieht Ihre morgendliche Routine aus? Bleiben Sie noch einen Moment im Bett liegen, nachdem der Wecker geklingelt hat, oder springen Sie sofort aus den Federn? Haben Sie sich am Vorabend eine To-do-Liste erstellt über Ihre Aufgaben an diesem Arbeitstag? Viele Menschen überlegen sich auf der Toilette, beim Duschen oder beim Frühstück: „Was ist heute zu erledigen? Worauf muss ich heute achten, woran muss ich denken?“ Bevor Sie sich in tausend Einzelheiten verlieren, ist es gut, sich ein wenig zu sammeln und zu fokussieren.

Denn auch im tieferen Sinne gibt es eine solche To-do-Liste, die im Grunde jeden Tag die gleiche ist – mit Variationen zum Thema. Im spirituellen Sinne ist der Zweck des Tages, uns zu erinnern, dass wir und alle anderen Wesen Erwachen erlangen können, dass wir uns öffnen für die anderen, ihnen freundlich begegnen.

Der Morgen eignet sich somit besonders für einen Moment der Ausrichtung. Sie sammeln Ihre Kräfte und stellen sich selbst Fragen wie: „Was will ich heute tun? Worum will ich mich heute kümmern? Mit welcher inneren Einstellung möchte ich in den Tag gehen? Worum geht es eigentlich in meinem Leben?“ Sich auf die wirklichen Werte, auf Ihren Herzenswunsch zu fokussieren, dauert nicht lange. Einige Minuten reichen. Wenn Sie aber mehr Zeit zur Verfügung haben, könnten Sie dieses Fokussieren auch mit einem kleinen Ritual verbinden.

Dafür ist es gut, einen Platz zu haben in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Zimmer, wo Sie etwas aufstellen, was für Sie diese innere Ausrichtung symbolisiert. Für Buddhisten ist das eine Buddhastatue oder ein Buddhabildnis. Es könnte aber auch eine Ansichtskarte von einem Bergpanorama sein, das Weite oder Erhabenheit ausdrückt, oder eine Vase mit einer Blume, die für Sie persönlich Schönheit und Berührtsein vermittelt. Das Anzünden einer Kerze kann die Feierlichkeit des Augenblicks verstärken. Verweilen Sie einige Momente vor dem Symbol Ihrer Wahl und lassen Sie es einfach auf sich wirken. Sie könnten das Gefühl bekommen, dass die Qualität, auf die Sie sich fokussiert haben, z.B. Güte, Schönheit, Weite, Tiefe, Sie nun durch Ihren Tag begleiten wird.

Manchmal taucht spontan ein Vorsatz auf, den man irgendwie formulieren möchte, z.B. „Ich möchte heute genauer zuhören, was meine Kollegen sagen.“ oder „Möge ich das Positive in den Menschen wahrnehmen, mit denen ich gerade einen Konflikt habe.“ Es geht dabei nicht darum, sich selbst ein schlechtes Gewissen zu machen oder sich unter Druck zu setzen. Eine Ausrichtung auf das wirklich Wichtige in Ihrem Leben wird solche positiven Impulse für mehr Freundlichkeit von alleine nach sich ziehen. Und mit solchen Impulsen können Sie dann einfach mitgehen und sich von ihnen tragen lassen.

## Für Morgenmuffel

Vielleicht ist für Sie das Aufstehen eher eine Qual und der Morgen eine einzige Herausforderung, der Sie nur mit einer großen Tasse Kaffee bewaffnet begegnen können. Seien Sie in diesem Fall besonders gnädig mit sich selbst, aber vergessen Sie auch hier nicht den Humor. Erinnern Sie sich gelegentlich daran, dass Sie nicht der einzige Mensch auf der Welt sind, der jetzt lieber noch weiterschlafen würde. Lächeln Sie ein wenig über Ihr eigenes Gemurmel und lassen Sie sich auf den neuen Tag ein.

### Anknüpfungspunkte für das morgendliche Aufwachen

Situation	Symbol oder Wunsch
Aufwachen	Symbol für spirituelles Erwachen zur Realität des Seins, für Buddhaschaft. Denken Sie: „Möge ich zu meinem wahren Sein aufwachen.“ Oder: „Mögen alle Wesen zu ihrem wahren Sein, zur Buddhaschaft aufwachen.“
Sie ziehen den Vorhang auf oder die Jalousien hoch.	Symbol für die Entfernung geistig-emotionaler Schleier: „Mögen sich die Schleier und Verdunkelungen aller Wesen auflösen.“
Vorhang auf	Das Theaterspiel des Tages beginnt. Die Rollen mit Humor spielen.
Öffnen des Fensters	Begrüßung der Frische jedes Augenblicks. Sie öffnen sich für die Welt.
To-do-Liste	Fokus: „Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?“ „Worauf will ich heute im Umgang mit anderen besonders achten?“