

# Ausrichtung und Motivation

## Vier grundlegende Kontemplationen, Zuflucht und altruistische Motivation

- 1. Kostbares Menschenleben:** Wertschätzung der gegenwärtigen Lebens- und Praxissituation
- 2. Wandel, Vergänglichkeit und Tod:** Bedenken der Zerbrechlichkeit der gegenwärtigen Lebens- und Praxissituation und damit einhergehend der Dringlichkeit, jetzt diese wertvolle Praxissituation bestmöglich zu nutzen
- 3. Karma:** Mein Tun hat Wirkung  
→ Wie kann ich mein Denken, Reden und Handeln (heute) so gestalten, dass es mich in Richtung innerer Freiheit führt? Welche heilsamen inneren Qualitäten möchte ich fördern und stärken?
- 4. Samsara:** Die leidvolle Situation des verstrickten und getäuschten Herzens/ Geistes  
→ Was kann ich in meinem Denken, Reden und Handeln (heute) beachten, damit die leidvollen, selbstbezogenen Muster in Herz und Geist durchschaut und sein gelassen werden können?

→ **Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha**

→ **Erinnerung an eine altruistische Motivation:** Ausrichten meiner Praxis auf das Wohl aller

Ausführlicher Text zu den Kontemplationen auf Fred von Allmens Webseite [www.fredvonallmen.ch](http://www.fredvonallmen.ch) unter: **Dharma-Texte und Artikel**, **“Die vier Herz und Geist transformierenden Reflektionen“** und **“Kontemplationshilfe, Zitate und Leseliste“**

sowie in: Fred von Allmen, **“Buddhismus: Lehren-Praxis-Meditation“** Seiten 264 - 285.