



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Glück

Von der kleinsten Ameise bis hin zum größten Wal, alle streben wir nach Glück. Ich möchte heute über das Thema ‚Glück‘ sprechen, basierend auf meinem Wissen über den Buddhismus, aber auch meinen persönlichen Erfahrungen.

Als Erstes möchte ich erklären, was Glück eigentlich ist: Glück ist ein mentaler Zustand des Wohlbefindens und der Ausgeglichenheit. In diesem Zustand empfinden wir weder Bedauern bezüglich Geschehnissen in der Vergangenheit noch machen wir uns Sorgen über die Zukunft. Wir erleben auch im gegenwärtigen Moment keine störenden negativen Emotionen wie Angst oder Wut. Unser Geist verweilt schlicht in seinem natürlichen Zustand und ist entspannt.

Der geistige Zustand von Kindern ist im Grunde ganz einfach: Wenn sie etwas Schlechtes getan haben, haben sie Angst vor ihren Eltern und sie leiden unter Gewissensbissen; sie sind dabei unglücklich und werden sich nicht eher entspannen können, bis ihnen die Eltern vergeben. In gleicher Weise sind wir auch als Erwachsene unglücklich und bereuen es, wenn wir Fehler gemacht haben. Dies ist eine der Ursachen für Unglücklich-Sein. Wir sollten uns also von der Vergangenheit trennen und uns vornehmen, in Zukunft nichts zu tun, was wir später bereuen könnten.

Ebenso ist es unmöglich sich wohlzufühlen, wenn wir uns Sorgen machen und unsicher sind in Bezug auf die Zukunft. Diese Sorgen resultieren häufig daraus, dass wir versuchen, etwas zustande zu bringen, das unser Wissen wie unsere Fähigkeiten und Möglichkeiten übersteigt. Planen wir hingegen unsere Handlungen auf der Basis der gegebenen Umstände und unserer Fähigkeiten, gibt es keinen Grund zur Sorge. Viele von uns versuchen aber, etwas zu erreichen, das darüber hinauszielt und sind dann natürlich nervös, ob es ihnen auch tatsächlich gelingt.

Wenn ich beispielsweise an unserer Kloster-Universität unterrichten muss und mich gut vorbereite, also den Text genau kenne, dann lehre ich mit Enthusiasmus und Selbstbewusstsein. Wenn ich mich jedoch nicht gut vorbereitet habe, bin ich angespannt und unsicher, ob der Unterricht gut laufen wird und ich den Stoff richtig vermitteln kann.

In Bezug auf die Gegenwart kann es sein, dass unser Geist zwar im Hier und Jetzt ist, aber alles, was er wahrnimmt, beurteilt: *‚Das ist gut und das ist schlecht; das mag ich, das nicht; dies ist mein*

Freund und dieser ist mein Gegenspieler'. Diese Bewertungen erwecken dann alle möglichen negativen Emotionen in uns und machen uns das Leben schwer.

Unser Geist ist also am entspanntesten, wenn er weder Reue empfindet bezüglich der Vergangenheit noch unrealistische Erwartungen hegt bezüglich der Zukunft und sich auch in der Gegenwart nicht in negativen Emotionen verliert. Vermeiden wir all dies, erfahren wir Glück. Dies sollten wir verstehen.

Häufig denken wir allerdings, dass wir einen solchen Zustand in unserer momentanen Gesellschaft nicht erreichen können. Was bedeutet das? Dass wir nie glücklich sein werden? Oder dass wir unser jetziges Leben aufgeben müssen? Ich behaupte, dass es durchaus möglich ist, glücklich zu sein in genau der Gesellschaft, in der wir gerade leben. Darauf möchte ich heute den Schwerpunkt legen.

Es gibt zwei Arten, mit Schwierigkeiten umzugehen: (1) Wir können uns von ihnen ablenken, oder (2) wir können ihnen direkt begegnen, sie hinterfragen und untersuchen. Mithilfe letzterer lernen wir, Schwierigkeiten zu handhaben, so dass wir sie schließlich überwinden können.

Ablenken dagegen bedeutet, dass wir bei Stress oder Problemen ins Kino oder spazieren gehen, mit Freunden reden, meditieren oder ähnliches. In diesen Momenten verschwinden die Probleme zwar kurzfristig, weil wir sie überdecken, die Ursachen der Schwierigkeiten aber werden dabei nicht beseitigt und sie können jederzeit wieder auftauchen. Es gibt auch Entspannungsmethoden, wie Musiktherapie oder Yoga, deren Einfluss wir relativ schnell spüren. Wenn wir uns zum Beispiel während der Meditation ohne jede Ablenkung entspannen, ruht sich unser Geist nach all seinen hektischen Aktivitäten erst einmal aus. Doch nach dieser Ruhe wird der Geist erneut – in alter Gewohnheit – seine Geschäftigkeit aufnehmen und alle möglichen Arten von Problemen erzeugen. Meditation an sich ist deshalb kein wirksames Gegenmittel, wenn wir uns in schwierigen Situationen befinden, da wir durch sie die Ursachen und Umstände, die unseren Problemen zugrunde liegen, nicht direkt angehen. Was wir brauchen, sind Methoden, die es uns ermöglichen, mit Schwierigkeiten genau dann umzugehen, wenn sie auftauchen, ohne uns vor ihnen verstecken zu müssen. Wir benötigen Methoden, die sofort und in jedem Moment anwendbar sind.

Ich habe auf meinen Reisen viel mit Psychologen, Ärzten und Wissenschaftlern gesprochen und Erfahrungen mit ihnen ausgetauscht. Als Ergebnis daraus habe ich einige Methoden zusammengestellt, die nicht allein buddhistisch sind, sondern ihren Ursprung in unserer gemeinsamen menschlichen Natur haben. Es ist eine Art *,menschlicher Dharma'*.

Diese Methoden sind:

- 1) Der Wunsch, anderen nützlich zu sein – Die Grundlage von Glück
- 2) Sich in positiver Sicht üben – Gegenmittel zu Negativität
- 3) Sich in Mitfreude üben – Gegenmittel zu Eifersucht
- 4) Sich in Geduld üben – Gegenmittel zu Wut

1) Der Wunsch, anderen nützlich zu sein – Die Grundlage von Glück

Einige Menschen denken, anderen zu helfen bedeute, sich selbst zu vernachlässigen und zugunsten anderer etwas aufgeben zu müssen. Doch das ist falsch gedacht. Wenn wir anderen gegenüber warmherzig und hilfsbereit sind, entstehen gesunde zwischenmenschliche Verbindungen, die auch uns wiederum helfen. Greifen wir auf unsere eigenen Erfahrungen zurück: Viele von uns haben einen Partner; wann nun ist die Partnerschaft am glücklichsten? Wenn wir das Wohlergehen des anderen im Blick haben? Oder wenn wir nur an unsere eigenen Bedürfnisse denken?

Wollen wir nur unsere eigenen Erwartungen erfüllt sehen, ist jede Art von Beziehung schwierig. Erwarten wir also, dass unsere Eltern nur auf eine bestimmte Art mit uns reden oder unser Partner nur die Kleidung tragen soll, die uns gefällt, dann basieren diese Beziehungen auf Voraussetzungen, die eine wirklich gegenseitig zugewandte Verbindung verhindern.

Wir sind immer dann am glücklichsten, wenn wir andere mit einbeziehen und uns füreinander interessieren. Deshalb ist es wichtig verstehen zu lernen, wie andere denken und fühlen. Wir wissen aber auch, dass dies nicht immer einfach ist. Verständnis muss entwickelt werden. Wut, Eifersucht und der Wunsch, anderen zu schaden, scheinen dagegen viel einfacher zu entstehen. Deshalb ist es hilfreich, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass alle Wesen nach Wohlbefinden streben und Leiden vermeiden möchten. Und dementsprechend, wie wichtig und ernst wir diese elementare Grundbefindlichkeit nehmen, entwickeln wir den Wunsch, das Wohl der anderen zu fördern. Verstehen wir, dass andere uns gleich sind, werden wir sie mit Sicherheit besser behandeln, mehr Respekt vor ihnen haben und insgesamt altruistischer und ehrlicher sein. Es ist wichtig, keinen Unterschied zwischen den Menschen zu machen bezogen auf ihren gesellschaftlichen Status, ihre Kultur oder ihre Religion. Stattdessen sollten wir, auf der Basis unserer gemeinsamen Menschlichkeit, alle als gleichwertig betrachten. Wenn wir auf jemanden wütend oder eifersüchtig sind, vergessen wir zumeist, dass dieser, genau wie wir, nur versucht, glücklich zu werden und Leiden zu vermeiden. Wir hingegen verlieren die Achtung vor der Person und denken vielleicht darüber nach, wie wir sie verletzen oder ihr schaden können. Das ist ganz offensichtlich ein schmerzhafter Geisteszustand.

Glück gründet auf Respekt für andere, auf der Fähigkeit, Verbindungen einzugehen und andere letztlich wichtiger als uns selbst zu nehmen. Dies ist nicht nur eine buddhistische Sichtweise, es ist die Natur der Dinge. So sollten wir uns fragen: Betrachten wir andere wirklich als gleichwertig? Und wenn ja, können wir ihnen dann noch Schaden zufügen oder sie betrügen? – Normalerweise nicht.

Eine weitere Frage, die sich hier stellen mag: Warum sollen wir uns eigentlich um andere kümmern? Jeder hat doch die Verantwortung für sein eigenes Leben: *„Mein Leben ist meins, und das der anderen ist ihres und geht mich letztlich nichts an“*. Hier lautet die Antwort: Wir sind abhängig von anderen. Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht, wir alle leben in vielfältigen Verbindungen mit anderen. Verstehen wir diese Zusammengehörigkeit, entdecken wir auch das Fundament, aufgrund dessen wir anderen wohlgesinnt sein sollten.

Ein glückliches Zuhause hängt nur in sehr geringem Maß von dem Gebäude ab, in dem wir wohnen. Viel wichtiger ist, wie wir mit unseren Familienangehörigen zurechtkommen. In der Arbeit benötigen wir für unsere Tätigkeiten meist Maschinen und Computer, doch wichtiger für unser Wohlbefinden dort sind die Beziehungen zu unseren Kollegen. Werden wir schlecht behandelt, geht es uns schlecht. Werden wir gut behandelt, geht es uns gut.

Wenn wir andere in unser Tun mit einbeziehen, wird unsere Art zu sprechen und uns zu verhalten dies auch nach außen reflektieren, und die anderen werden ähnlich mit uns umgehen. Hegen wir hingegen die Absicht, anderen zu schaden, wird sich auch dies in unserer Art zu sprechen und uns zu verhalten niederschlagen, und wir werden die entsprechenden Reaktionen hervorrufen. Wenn wir unsere Familienmitglieder und unsere Kollegen nicht respektieren und keine Rücksicht auf sie nehmen, ist es unmöglich, ein gutes Arbeitsklima zu schaffen oder ein glückliches Familienleben. Da spielt es keine Rolle, wie viele Filme wir uns ansehen, wie viel wir meditieren oder wie oft wir uns massieren lassen. Es wird sehr schwierig sein, auf diese Weise glücklich zu werden.

Wenn wir nicht auf das Wochenende oder die Ferien warten möchten, um uns zu entspannen und wohlzufühlen, sollten wir uns mit unserer Familie und unseren Arbeitskollegen anfreunden. Andernfalls haben wir es fünf Tage die Woche schwer und können, wenn überhaupt, nur das Wochenende genießen. Somit haben wir den Test eines glücklichen Lebens nicht bestanden. Anderen wohlgesinnt zu sein, ist deshalb die Grundvoraussetzung für Glück. Wir müssen jedoch darauf achten, keine Art von ‚Handel‘ zu betreiben und denken: *‚Wenn ich dem jetzt helfe, dann muss er mir später auch etwas zurückgeben.‘* Das wäre eine recht schädliche Herangehensweise.

Heutzutage hören wir oft den Satz: *‚Mich geht das nichts an.‘* Viele Prominente aus den Bereichen Sport und Unterhaltung sagen dies, und viele von uns haben diesen Satz übernommen. Aber wenn uns nie etwas angeht und wir keine Verantwortung übernehmen, wer dann? Es ist notwendig, dass wir uns umeinander kümmern. Wenn wir denken, andere gingen uns nichts an, belügen wir uns selbst, da wir faktisch ständig von anderen abhängen – sei es in der Arbeit, der Familie, der Gesellschaft oder wo auch immer. Es liegt in der Natur der Dinge, dass wir nur glücklich sein können, wenn wir gute Beziehungen mit unseren Mitmenschen pflegen, und wir täuschen uns selbst, wenn wir dies nicht wahrhaben wollen.

2) Sich in positiver Sicht üben – Gegenmittel zu Negativität

Wenn wir beispielsweise einen Wochenendausflug nach Rom machen und uns dort ständig denken: *‚Oh, das ist alles so schwierig hier. Die machen nichts so wie wir in Deutschland; das Essen ist auch seltsam und die Gebäude erst, die sehen wirklich komisch aus‘*, dann nehmen wir alles nur negativ wahr. Unser gesamter Aufenthalt wird sich als unangenehm gestalten, und nichts wird gut genug für uns sein.

Denken wir indes positiv und erkennen, dass wir in einem anderen Land sind mit anderen Gepflogenheiten, anderem Essen und einem anderen Baustil, dann wird unsere Anspannung sofort vergehen. Ein einziger positiver Gedanke ist da viel hilfreicher als eine Stunde Meditation,

ein Spaziergang oder jede andere Art von Ablenkung. Wenden wir unser Denken ins Positive, kann uns nichts von dem, was wir wahrnehmen, die innere Ruhe nehmen.

Heute Abend sind Sie alle hierher gekommen, um meinen Vortrag zu hören. Sie freuen sich vielleicht darauf und sind gespannt. Doch kurz nach Ihrem Eintreffen, mag Ihnen womöglich der Gedanke gekommen sein: *„Ach ich hätte gerne einen Tisch vor mir und einen bequemeren Stuhl.“* In diesem Moment beginnt das Problem. Nun habe ich auch noch ein Glas Wasser vor mir und Sie nicht. Das ist an sich kein Problem, solange, bis Sie sich auch eines wünschen. Wir können die Situation jetzt noch verschlimmern, indem wir die Gedanken weitertreiben: *„Warum hat er zwei Gläser Wasser in der letzten Stunde bekommen und ich gar nichts?“* Und plötzlich werden wir emotional und ärgerlich und fragen uns immer weiter, bis dahin, weshalb wir augenscheinlich ungerecht behandelt werden. Je mehr Fragen wir uns stellen, desto ärgerlicher werden wir.

Gelingt es uns aber, unsere Gedanken einzufangen und umzudrehen, so dass wir zum Beispiel denken: *„Er muss so lange reden, da braucht er natürlich Wasser. Ich kann hier entspannt sitzen und zuhören, da brauche ich nicht unbedingt zu trinken.“* Sofort entspannen wir uns und können dem Vortrag wieder aufmerksam folgen.

Wie schon gesagt, helfen uns Meditation an sich oder gute Ratschläge und dergleichen nichts, wenn sie keinen positiven Einfluss auf unseren Geist haben. Umgekehrt kann ein einziger positiver Gedanke viele unserer Probleme noch im selben Augenblick lösen. Das ist wie Wasser, das auf Feuer gegossen wird. Dies ist, was wir brauchen.

Es gibt einen netten Witz von zwei Männern, die auf eine Party gehen. Sie haben sich in Schale geworfen und ihre besten Anzüge angezogen. Dann ziehen sie gemeinsam los, und während sie so in Vorfreude auf das Fest marschieren, lässt ein Vogel einen Kleks auf sie fallen. Der eine Mann wird fürchterlich wütend, schimpft lauthals und stapft wild aufgebracht wieder heim, weil er glaubt, seine ganze Aufmachung sei nun ruiniert und auf der Party würden ihn alle auslachen. Der andere Mann dagegen putzt sich ab, denkt: *„Bin ich froh, dass Kühe nicht fliegen können!“* und geht frohgemut auf die Feier, um sich prächtig zu amüsieren.

Die Situation für beide Männer ist die gleiche, doch der eine geht entspannt damit um, sieht das Positive und kann die Party genießen; der andere indessen nimmt die Situation zu ernst und sich selber schließlich die Chance auf einen schönen Abend. Es ist dieser kleine Unterschied im Denken, der doch so viel ausmacht.

Wenn wir unser Leben und die Situationen, in denen wir uns wiederfinden, als in Ordnung, gut und zufriedenstellend empfinden können, ist unser Leben angenehm. Konzentrieren wir uns aber darauf, was alles nicht klappt und was fehlerhaft ist, wird sich unser Leben unangenehm anfühlen. Ein kleines Experiment: Nehmen Sie sich ein Objekt vor aus Ihrer Wohnung, das Sie am wenigsten mögen und versuchen Sie zu sehen, was daran gut ist. Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass Sie es mehr wertschätzen können als zuvor.

Wenn wir uns auf diese Weise fortwährend trainieren, werden wir alles zunehmend in einem besseren, positiveren Licht sehen.

3) Sich in Mitfreude üben – Gegenmittel zu Eifersucht

Eifersucht ist eine Quelle für viele unserer Probleme. Hierzu eine kurze Geschichte: Zwei ältere Damen gehen in einen buddhistischen Tempel. Die eine ist reich und kann viele Butterlampen

spenden. Die andere ist ärmer und hat nur das Geld für eine Butterlampe, doch sie freut sich, dass die andere Dame, so viel geben kann. Die Ärmere beginnt nun, vor einer Buddha Statue mit schöner, ausdrucksvoller Stimme zu beten. Die Reichere kann nicht so gut beten, empfindet aber das Gebet der anderen als schön. Als beide gerade den Tempel verlassen, kommt der Reicherin ein Gedanke in den Sinn und sie kehrt in den Tempel zurück. Vor der Buddha Statue angekommen, sagt sie: *„Hör nicht auf die schöne Stimme! Schau lieber darauf, wer Dir mehr Butterlampen dargebracht hat!“*

Solange die beiden Frauen im Tempel waren und sich jeweils für die andere gefreut haben, waren sie glücklich. In dem Moment jedoch, wo die Reichere eifersüchtig wurde, war es vorbei mit ihrer inneren Ruhe.

Was wir Eifersucht nennen, ist ein geistiger Zustand, in dem wir es nicht ertragen, dass jemand etwas hat, was wir auch haben wollen: *„Warum hat der ein besseres Auto, ein größeres Haus oder einen interessanteren und besser bezahlten Job als ich?“* So denken wir, wenn wir eifersüchtig sind. Würde Eifersucht die Kraft besitzen, uns das Gewünschte zukommen zu lassen, dann hätte sie vielleicht einen Sinn. Dem ist aber nicht so, und meist ist die Situation auch völlig außerhalb unserer Kontrolle. Das einzige, was Eifersucht uns bringt, ist Leiden. Sie hat keinerlei Auswirkung auf die Veränderung einer Situation. So ist das. Wenn wir uns zum Beispiel vor einer Person verstecken, auf die wir eifersüchtig sind, mag das zwar kurzfristig helfen, doch dann treffen wir erneut auf jemanden, der diese Reaktion bei uns hervorruft, und schließlich auf immer weitere. Wir können uns nicht vor der ganzen Welt verbergen. Sind wir auf einen Kollegen eifersüchtig, wird es für uns jedes Mal schwierig, wenn wir ihn sehen. Das kann jeden Tag acht Stunden lang sein, fünf Tage die Woche. Was sollen wir da tun? Uns einen anderen Job suchen? Und ist es sicher, dass wir in einem anderen Job nicht erneut eifersüchtig werden? Weglaufen kann nicht die Lösung sein, ebenso wenig uns ständig mit dem Kollegen in Konkurrenz zu messen – wenn es unser Ziel ist, wirklich glücklich zu sein.

Können wir jedoch Mitfreude empfinden über die guten Umstände, die der andere genießt, brauchen wir weder die Arbeit zu wechseln noch müssen wir in Konkurrenz treten. Wir können uns entspannen und unsere Arbeit schätzen. Hätten wir zehn Jahre lang engagiert gearbeitet und unser Bestes gegeben, aber unser Kollege würde zum Vize-Chef ernannt werden, sollten wir uns vor Augen führen, dass auch dieser schwer gearbeitet hat. Wir sollten uns freuen, dass zumindest er die Beförderung erhielt. Es ist gut für ihn!

Je mehr wir diese Haltung pflegen können, desto mehr wird unsere Eifersucht schwinden. Wir müssen uns einfach darin trainieren, und schließlich wird es uns gelingen, uns wirklich von Herzen für andere zu freuen. Es ist gar nicht so schwierig und räumt außerdem viele Probleme aus unserem Leben. Am Anfang mag es vielleicht etwas anstrengend sein, sich an etwas zu freuen, auf das wir eigentlich eifersüchtig sind. Trotzdem, wir sollten einfach weitermachen. Ganz allmählich werden wir die entsprechende Person in einem besseren Licht sehen können. Wenn wir zuvor zehn Dinge an ihr auszusetzen hatten, mag es plötzlich ein oder zwei geben, die wir wirklich wertschätzen. Von diesem Moment an wird sich unsere Sicht auf diesen Menschen positiv weiter entwickeln, so dass wir uns zu guter Letzt tatsächlich von ganzem Herzen mit ihm mitfreuen können. Auch unser Auftreten und Verhalten gegenüber dieser Person wird sich verändern.

Vorher waren wir eifersüchtig und alles hat uns an ihr gestört, selbst wenn sie uns nie etwas getan hat. Ist die Eifersucht dann weg, fühlen wir uns in ihrer Gegenwart wieder viel gelassener.

Alle negativen Geisteszustände verdunkeln unsere klare Sicht auf die jeweilige Situation, besonders die Zustände von Wut und Eifersucht. Wir können die eigentliche Situation dann nicht mehr direkt wahrnehmen und beginnen, irreführende Gedanken zu spinnen.

Wenn uns beispielsweise jemand, auf den wir eifersüchtig sind, sagt, es gäbe keinen freien Stuhl mehr, könnten wir denken, er gäbe uns absichtlich keinen Sitzplatz. Uns käme wahrscheinlich gar nicht in den Sinn, dass die Gegebenheiten vielleicht einfach so sind. Ich habe eine Bekannte, die ihren Job als Nachrichtensprecherin aufgab, weil ihre Kollegin eine Beziehung mit dem Chef anging, befördert wurde und ihn letztendlich heiratete. Meine Bekannte wurde so eifersüchtig, dass sie es nicht mehr ertrug, mit der anderen Frau zusammenzuarbeiten und kündigte. Nach ein paar Jahren jedoch tat ihr diese Entscheidung unglaublich leid, weil die Arbeit im Prinzip gut war und dies auch durch die Beförderung ihrer Kollegin nicht beeinträchtigt worden war. Nach einiger Zeit wäre sie sicher ebenfalls befördert worden. Als sie aber so stark in ihrer Eifersucht verstrickt war, konnte sie nicht mehr wertschätzen, was sie selbst hatte: ein gutes Arbeitsklima und günstige Umstände. Die Eifersucht hatte einfach alles überschattet.

Darum sollten wir uns darin üben, uns über das zu freuen, was andere haben: Wir sollten ihre Arbeit wertschätzen und uns bewusst machen, dass sie es ebenso wie wir verdient haben, Gutes zu erhalten. Es ist völlig sinnlos zu denken, dass nur, weil wir etwas nicht bekommen, es auch kein anderer haben darf.

Eine weitere Übung ist, positiv mit einzustimmen, wenn das Objekt unserer Eifersucht gelobt wird. Anfangs mag vermutlich unsere Eifersucht durch Lob des anderen noch angefacht werden, doch wir sollten über unseren Schatten springen und einfach zustimmen. Nach und nach wird es uns gelingen, wahrhaft und aus tiefstem Herzen heraus in das Lob mit einzustimmen. Die ganze Eifersucht verschwindet dann wie von selbst.

Diese wenigen kleinen Übungen mögen sich nach einem Spiel für Kinder anhören, doch wenn wir sie genauer betrachten und vor allem anwenden, sind diese Methoden wesentlich wirksamer als sämtliche unserer Ablenkungen. Wenn unser Geist die Fähigkeit hat, unsere Gegenspieler zu hundert Prozent negativ zu sehen, auch wenn sie nur zu fünfzig Prozent Mitschuld tragen, dann ist unser Geist auch in der Lage, sie zu hundert Prozent positiv wahrzunehmen.

Unser Geist ist von Natur aus gut. Es sind nur vorübergehende Umstände, die dies verdecken, so wie Wolken den Himmel verhüllen. Mit ein wenig Bemühen können wir unsere Geisteszustände positiv verändern und verbessern.

4) Sich in Geduld üben – Gegenmittel zu Wut

Der Buddha sagt, dass Wut ein Geisteszustand der Aufgeregtheit ist. Das Gegenmittel zu Wut ist Geduld. Geduld trainieren wir, indem wir uns immer und immer wieder die zerstörerischen Qualitäten der Wut in Erinnerung rufen. In dem Moment, in dem wir spüren, wie Wut in uns

aufsteigt, sollten wir Gedanken wie den folgenden parat haben: *„Ich muss jetzt vorsichtig sein, sonst übermannt mich die Wut, und das nimmt kein gutes Ende.“*

Manchmal haben wir echte Gründe, wütend zu sein, manchmal nicht. Aber an sich ist es egal, ob wir im Recht sind oder nicht, Wut wird uns in jedem Fall schaden. Das Fundament von Geduld ist der Wunsch, anderen zum Wohl zu sein – wie ich eingangs schon erwähnte. Erinnern wir uns daran, dass die andere Person ebenso wie wir das Recht hat, glücklich zu sein, werden wir sofort geduldiger. Ist es uns aber egal, wie es dem anderen ergeht, dann werden wir auch keine Geduld mit ihm haben können.

Arbeiten zehn Menschen zusammen, werden alle diese zehn Personen ganz verschiedene Arten zu denken haben. Auch innerhalb einer Familie hat jeder seine je eigenen Ansichten und Vorstellungen. Wir müssen uns dieser Unterschiede gewahr werden und verstehen lernen, dass nicht alles nach unseren Bedürfnissen und Wünschen geschehen kann. Diese Einsicht nennen wir Geduld.

Es gibt ein Sprichwort, das besagt *„Geduld ist wie der Ozean“*. Im Ozean gibt es alle möglichen Dinge: Sauberes, Schmutziges, Fische, Juwelen, Wellen und so fort. Der Ozean hat Platz für alles. Auf diese Art und Weise sollten wir für alles, was uns widerfährt, Raum schaffen. Das ist einer der Hauptaspekte für ein glückliches Leben. Üben wir uns in dieser Haltung, entwickeln wir ein gesundes Selbstvertrauen. Wir alle kennen, wie es sich anfühlt, wenn wir die Geduld verlieren. In diesen Momenten können unsere eigentlichen Qualitäten nicht mehr zum Vorschein kommen. Und was auch immer wir gelernt und an Wissen erlangt haben, wir können es nicht zeigen, wenn wir in einem angespannten Zustand sind.

Beobachten wir Menschen, die sehr erfolgreich sind, so zeigt sich, dass sie meist mit jeder Art von Schwierigkeit umgehen können und generell Probleme nicht allzu ernst nehmen. Auch wenn ihnen Gutes widerfährt, werden sie nicht übermütig. Was auch immer geschieht, sie bleiben ruhig und können ihre Fähigkeiten der Situation angemessen einsetzen.

Einige der Methoden, die ich heute ansprach, mögen spielerisch erscheinen, doch sie entsprechen dem, was wir *„Geistestraining“* nennen. Üben wir uns darin in der richtigen Weise, wird es uns möglich, jederzeit und überall Glück zu erfahren.

Landau, 20. November 2012

Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann

Redigiert von Michaela Perkounigg