



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Positiv leben - wie wir unseren Geist wieder in Balance bringen

Vier Übungen möchte ich hierfür vorstellen:

1. Fremde Länder bereisen
2. Bedingungslos lieben
3. Positive Sichtweisen pflegen
4. Häufiger lachen

Die Arbeit mit unserem Geist ist elementar, weil er sozusagen der ‚Chef‘ in unserer Welt ist. Unsere geistige Haltung bestimmt, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen und ob wir etwas als leidvoll oder beglückend empfinden.

Die genannten vier Punkte können helfen, unseren Geist bewusster zu lenken und ihn zu unserem eigenen wie dem Wohl anderer auszurichten. Neigen wir zu eher negativen Einstellungen, erscheint auch alles um uns herum in einem eher getrübten Licht. Ist es uns andererseits möglich, das, was uns widerfährt, positiv zu sehen, erleben wir die Dinge entsprechend positiv. Unser Geist agiert wie ein Projektor, der alles, was in ihm ist, nach außen projiziert. Das ist leicht nachvollziehbar und auch Grundlage der buddhistischen Philosophie. Ärzte und Psychologen bestätigen zudem, dass unsere Einstellungen unsere Wahrnehmung bis zu 80 Prozent prägen. Darum ist ein achtsames Geistestraining so wichtig.

In diesem Zusammenhang passt folgende amüsante Geschichte: Sie handelt von einem Mann, der ein Pferd besaß, das eines Tages fortlief und verschwand. Er suchte überall, konnte es aber nirgends finden. Schließlich ging er in einen Tempel, bedankte sich bei

den Göttern und trat fröhlich lächelnd wieder heraus. Einige Leute hatten ihn beobachtet und fragten, weshalb er sich denn für den Verlust seines Pferdes bedankt habe und warum ihn das so glücklich mache. Er antwortete: "Ich bin mit meinem Pferd losgezogen, dann lief es fort, und nun ist es weg. Wäre ich bei dem Pferd geblieben, dann wäre auch ich jetzt nicht mehr da! Gott hat mich in seiner Güte davor bewahrt! Natürlich bin ich froh und dankbar!"

Der Mann mag ein schlichtes Gemüt haben, wesentlich ist: Weil er das Gute sehen kann, leidet er nicht unter dem Verlust seines Pferdes, ja mehr noch, er schätzt sich glücklich. So gesehen ist es einerlei, ob er sonderlich schlau ist oder nicht, seine Empfindung und seine Wahrnehmung sind ausschlaggebend. Das Gleiche gilt für uns, denn ganz egal, was andere denken, wir sollten uns immer eine positive Sicht bewahren. Das ist der Schlüssel für ein gutes Leben. Und um das zu erkennen, brauchen wir uns nicht tiefergehend mit Religion, Psychologie oder Neurologie zu befassen. Durch äußere Umstände oder Dinge wie Computer, Handy und Ähnlichem können wir Glück nicht erlangen. Wir müssen uns vielmehr selber fest vornehmen, alles, was wir heute erleben, von seiner guten Seite zu sehen. Das gibt den Ausschlag, wie wir den Tag am Ende erleben werden. Nun zu den vier Punkten:

1) Fremde Länder bereisen

Ich fing 2008 an zu reisen und habe seitdem viele Länder besucht. Beim Reisen treffe ich eine Menge Menschen, Menschen unterschiedlicher Kulturen und in unterschiedlichen Lebenssituationen. Das empfinde ich als großes Geschenk, weil es meinen Geist öffnet und den Charakter stärkt. So lerne ich verschiedene Kulturen, Menschen, Philosophien, Religionen, aber auch politische Systeme kennen und wertschätzen, und ich kann tiefen Respekt vor all diesen Unterschieden, aber auch den Gemeinsamkeiten, entwickeln. Dieser Aspekt des Reisens war mir vordem nicht wirklich bewusst. Ich dachte, beim Reisen sähe man primär andere Länder, Landschaften und Städte, doch das Äußere ist weit weniger bedeutsam als die inneren Prozesse, die man dabei durchläuft. Ich konnte viel über die Entwicklung von Kulturen lernen, wie sie entstehen aufgrund verschiedener Lebensumstände, klimatischer Bedingungen oder geschichtlicher Hintergründe. Dabei wurde mir bewusst, wie sehr ich selbst durch meine eigene Herkunft und die Himalaya-Kultur geprägt bin - das kalte Wetter, die buddhistische Sicht. Das war für mich stets selbstverständlich. Mir wurde auch klar, wie jede Kultur dem jeweiligen Ort entspricht,

an dem sie entstand, und wie wenig Sinn es ergibt, Kulturen zu vergleichen. Gegenseitiger Respekt ist wichtig! Reisen ist für mich praktisch lernen: Ich habe gelernt, mich auf andere einzustellen, für sie da zu sein und mich auf ihre Kultur und Lebensumstände einzulassen. Das mag anstrengend sein, aber es gehört dazu, will man Verbindungen eingehen und vor einem buddhistischen Hintergrund anderen helfen. Respekt, der von Herzen kommt, ist essenziell, und er gründet auf Verständnis.

Dieser Tage herrscht so viel Krieg und Zerstörung. Kinder verlieren ihre Eltern, Eltern ihre Kinder. Zahllose Menschen sind ohne Heimat, finden keine Arbeit und wissen nicht, ob sie morgen noch zu essen haben. Woher kommt das alles?

Kriege entstehen, weil Menschen sich bewusst dafür entscheiden, planen und dann entsprechend agieren. Das ist möglich, weil ihnen Achtung fehlt und die Empathie für das Leben und die Kulturen anderer, weil sie primär ihre eigenen Interessen verfolgen und schützen.

Reisen öffnet Herz und Geist - wenn wir uns an neue Lebensumstände anpassen lernen. Das eigene Denken wird flexibler und Wertschätzung und Verständnis für andere Lebensweisen wachsen ganz natürlich. Sobald ich an einen neuen Ort komme, lasse ich alle vorgefertigten Ideen und bisherige Erfahrungen los und öffne mich bewusst jeder Situation, die mich erwarten mag. So entstehen keine Widersprüche zu meiner eigenen (Himalaya-)Kultur, und Irritation oder Enttäuschung bleiben aus.

2. Bedingungslos lieben

Liebe erfahren wir grundsätzlich auf zwei Arten: als bedingte Liebe, die an Erwartungen gebunden ist, und als bedingungslose Liebe. Häufig ist bedingte Liebe mit Gemeinsamkeiten verknüpft. Wir lieben bestimmte Menschen, weil wir mit ihnen verwandt sind oder gemeinsame Vorlieben, Interessen, Erinnerungen teilen. Diese Menschen betrachten wir aus einem zugewandten, positiven Blickwinkel. Die Nähe, die wir empfinden, beruht auf einem Grund. Doch sobald die Gründe wegfallen, verschwindet oft auch die Liebe.

Bedingungslose Liebe dagegen ist eine spontane Resonanz unseres Herzens, sie entspringt der Einsicht, dass alle fühlenden Wesen genau wie wir empfinden und also glücklich sein

und kein Leid erfahren wollen. Vielleicht begegnen wir einem Obdachlosen auf der Straße, dann kann es passieren, dass uns unmittelbar das Herz aufgeht und wir diesen Menschen achten und annehmen, einfach weil er Mensch ist. Das reicht. Wir erleben unvermittelt seine Not, den Hunger, seine Unsicherheit, wo er als Nächstes schlafen wird. Das ist bedingungslose Liebe. Auch, wenn wir mit unserem Partner streiten und kränkende Worte nicht sagen, weil wir spüren, dass er oder sie ähnlich fühlt wie wir und nicht verletzt werden will. Auch das ist bedingungslose Liebe: Wir wollen selbst in schwierigen Momenten der Beziehung, dass es dem anderen gut geht. Dies ist zugleich der Schlüssel zur Vergebung - nicht nur zwischen Partnern, auch in Freundschaften, Familien, ... Diese Liebe strebt nach Weite, danach, dass nicht nur die, die uns nahe sind, wahres Glück erfahren, sondern alle Wesen, unabhängig davon, ob wir sie kennen oder nicht, sie mögen oder nicht, wo sie leben, was sie glauben oder wie ihr sozialer Status ist. Wir lieben, ohne Bedingung, ohne Grund, einfach, weil jedes Wesen es verdient, geliebt zu sein. Dabei können wir sehr wohl Handlungen oder Einstellungen anderer kritisieren und uns notfalls dagegen wehren - trotzdem empfinden wir weiterhin Liebe für sie.

Nehmen wir eine so umstrittene Person wie Donald Trump: Für die einen ist er der Größte, für andere der Leibhaftige in Person. Können wir in ihm einfach den Menschen sehen, ein fühlendes Wesen, wird es möglich, Liebe auf der Ebene unseres gemeinsamen Menschseins zu spüren, obwohl wir gleichzeitig seine Handlungen missbilligen. Es ist wichtig, Handlung und Person zu trennen. Das bewahrt uns davor, Ablehnung oder gar Hass zu generieren, da letztendlich wir die Leidtragenden solcher negativen Gefühle sind. Bedingungslose Liebe überwindet Grenzen, auch die, die Nationen, Kulturen, Religion oder persönliche Sichtweisen uns auferlegen. Probieren wir es aus und sehen selbst, was wirklich gut tut. Manchmal glauben wir, zu lieben und mitfühlend zu sein, sei gefährlich, da Widersacher unsere vermeintliche Schwäche ausnutzten. In Wahrheit aber macht Liebe stark. Sie schenkt Herzensmut, lässt uns auf andere zugehen und gemeinsame Wege finden. Das ist grenzenlose Liebe.

3. Positive Sichtweisen pflegen

Es bedeutet, das Gute in jeder Situation zu erkennen und als Ausgangspunkt für unser Denken und Handeln zu wählen. Dies erreichen wir durch konsequentes Geistestraining, indem wir realistisch beurteilen lernen, wie unsere momentane Lage ist, was gerade

passiert und was es folglich zu tun gibt, damit wir Gutes erhalten oder erwirken können. Meist fällt uns viel leichter zu sehen, was alles nicht klappt oder was uns unbehaglich ist.

Ich befinde mich beispielsweise gerade in einem Raum, in dem vieles gelb ist - die Tasse, der Tisch, die Wand. Ich kann mich nun entweder daran erfreuen, weil Gelb eine helle, warme Farbe ist, oder ich kann denken, wie langweilig und eintönig das ist, mich innerlich empören und mir wünschen, es möge doch auch etwas Blaues oder Rotes in diesem Zimmer sein. So oder so ähnlich geht es uns ständig. Wir können etwas als schön oder hässlich empfinden, als angenehm oder unangenehm. Meist hängt es nur an der Art unserer Betrachtung, und diese können wir kontrollieren, indem wir sie durch gezieltes Training prägen.

Jeder kennt sicher einen Bekannten oder Freund, der ständig jammert und klagt. Der Job nervt, die Familie verhält sich blöde, der Partner ist widerborstig, das Wetter zu heiß oder zu kalt, die Politik verdorben. Auch wenn man diesen Menschen das Positive zu zeigen versucht, sie können, oder wollen, es einfach nicht sehen. Ihr Geist ist Experte in Sachen Miesmacherei und verhindert jedes Wohlergehen, denn selbst wenn nur die Hälfte unserer Wahrnehmungen negativ gefärbt ist, können wir Glück nicht erfahren. Wir sollten deshalb sehr wachsam sein, und wenn wir merken, wir verlieren uns in negativem Denken, aktiv nach Positivem suchen.

Im Westen gibt es das wunderbare Beispiel vom halbvollen beziehungsweise halbleeren Glas. Sind wir sehr durstig, mögen wir denken, ein halbes Glas reiche nie aus, um unseren Durst zu stillen. Trinken wir jedoch mit dem Gedanken, dass wir immerhin dieses halbe Glas haben, werden wir viel zufriedener damit sein.

Lernen wir also, uns mit dem zufrieden zu geben, was gerade da ist, wird es uns auch in extrem schwierigen Situationen oder an schlimmen Orten relativ gut gehen. Auch Bekannte, Freunde, Arbeitskollegen oder Familienmitglieder werden uns viel freundlicher und zugewandter erscheinen, wenn wir ihnen mit Wertschätzung begegnen. Das ist zentral für ein erfüllendes Leben - darauf sollten wir uns immer wieder besinnen. Innere Mangelhaltung und latente Unzufriedenheit verleiden uns die schönsten Momente. Selbst wenn wir in einem wundervollen, ja dem besten Luxushotel lebten, mit allen, die uns nahe und lieb sind, wir würden doch immer etwas finden, das uns missfällt und die

Idylle trübt. Das kann so weit gehen, dass wir sogar in Menschen, die uns Gutes wollen, Gegner sehen.

In dem Zusammenhang möchte ich eine Art Hypersensibilität erwähnen, wie ich sie immer wieder bei Yogapraktizierenden oder Meditierenden beobachte. Ihre Wahrnehmung ist oft so sehr auf sie selbst gerichtet, dass jeder Sinneseindruck, jedes Geräusch oder jeder Geruch, sie sogleich stört. Bei Yoga und Meditation aber geht es darum, mit unserem Leben und unserer Umwelt besser zurechtzukommen, besser als zuvor. Und doch scheint es häufig genau umgekehrt: Wir glauben, absolute Stille zu brauchen, ein bestimmtes Licht oder unser Lieblingsräucherwerk, erst dann würden wir inneren Frieden finden. Doch diese Überempfindlichkeit ist für die spirituelle Praxis absolut nicht hilfreich, denn alles, was nicht vollständig passt, wird zu einem Hindernis für uns.

Im Vajrayana Buddhismus üben wir, uns selbst und alle Wesen als ursprüngliche Gottheit und unsere Umgebung als reines Land zu sehen. All unsere Wahrnehmungen sollten makellos und klar sein. Das ist die Essenz aller Übung, und damit überwinden wir unsere gewohnheitsmäßige Tendenz zur Negativität.

Da fällt mir noch eine Geschichte ein, von einem Mann, der verheiratet war und zwei Kinder hatte. Er empfand das Familienleben als äußerst anstrengend und tat sich schwer, Verantwortung für andere zu tragen. In seiner Not ging er zum Dorftempel und bat den ansässigen Mönch um Rat. Der Mönch hörte sich seine Beschwerden an und empfahl, er solle sich drei Hühner holen und nach einer Woche wiederkommen. In der nächsten Woche ging der Mann gereizt zu dem Mönch und erzählte, die Woche sei noch anstrengender gewesen, weil nun auch die Hühner im ganzen Haus umherliefen. Darauf riet ihm der Mönch, sich drei Hunde anzuschaffen und wieder in einer Woche Bericht zu erstatten. Der Mann wunderte sich sehr, doch weil der Mönch als weise galt, tat er wie geheißen und besorgte sich drei Hunde. Erneut nach einer Woche kam er völlig entnervt zu dem Mönch und beschrieb, wie schlimm es zu Hause sei. Neben seiner Frau und den zwei Kindern rennten jetzt auch die Hühner durchs Haus, und die Hunde fänden Gefallen, sie zu jagen. Er hätte keine einzige ruhige Minute mehr. Die Empfehlungen des Mönches seien ganz und gar nutzlos! Der Mönch bat den Mann um etwas Geduld und sagte, er kenne den Schlüssel zu seinem Glück: Er solle sich noch drei Ziegen ins Haus holen. Er müsse ihm einfach vertrauen, dann würde er seinen Frieden schon finden. Also

kaufte der Mann drei Ziegen und brachte sie ins Haus. Chaos entstand. Nach einer weiteren Woche eilte er wutentbrannt zu dem Mönch und schimpfte, dass er am Ende seiner Nerven sei und auf keinen Fall jemals wieder Vorschläge des Mönchs befolgen würde. Dieser jedoch redete beruhigend auf ihn ein und wies ihn an, alle Tiere sogleich wegzugeben. In der folgenden Woche kam der Mann freudestrahlend in den Tempel und berichtete, wie gut es ihm jetzt ginge. Zu Hause sei es ruhig und entspannt, weil nur noch seine Familie da sei!

Was ist die Moral der Geschichte? An der Grundsituation des Mannes hatte sich nichts geändert, doch konnte er sein Leben erst wertschätzen, nachdem ihm tatsächliche Widrigkeiten zu schaffen machten. Alles, was ihm vordem schwierig erschien, waren ja nicht wirklich seine Frau und die Kinder, sondern seine Haltung ihnen gegenüber.

4. Häufiger lachen

Lachen ist das beste Gegenmittel für Stress. Meist lachen wir erst, wenn es einen Anlass dafür gibt, wenn zum Beispiel jemand einen Witz erzählt oder wir einen lustigen Film sehen. Das ist aber gar nicht nötig. Wir können selbst mit einem Lächeln beginnen und dann einfach so loslachen. So wird das im Lach-Yoga praktiziert: einfach loslachen. Bei bestimmten Körperreaktionen wie Gähnen oder Lachen werden viele unserer Körperbahnen in Schwingung versetzt, was Verspannung und Blockaden löst. Lach-Yoga können wir auch mit Meditation verbinden; dabei setzen wir uns in Meditationshaltung auf den Boden oder auf einen Stuhl. Wichtig ist, dass wir unsere Wirbelsäule aufrecht halten und den Rest des Körpers völlig entspannen. Und dann beginnen wir zu lachen. Anfangs mag das etwas künstlich wirken, aber nach ein paar Minuten wird es von ganz alleine klappen. Probieren Sie es aus! Sie werden Spaß haben.

Ich hoffe, Sie konnten einige Anregungen finden für eine positive Gestaltung Ihres Alltags. Das wäre mein inniger Wunsch!

München, 15. Juni 2019

Transkribiert von Edeltraud Kern

Redigiert von Daniela Hartmann

Redaktionelle Überarbeitung durch Michaela Perkounigg