



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Selbstvertrauen

Ich wurde gebeten, heute Abend darüber zu reden, wie wir im Buddhismus mit Behinderungen umgehen. Vielleicht werden Sie einiges von dem, was ich dazu sage, mögen und anderes weniger. Deshalb bitte ich Sie, mir einfach unvoreingenommen zuzuhören. Ich werde aus buddhistischer Sicht sprechen und darüber, wie wir inneren Frieden mit uns selbst finden können.

Einer der Kernpunkte der buddhistischen Philosophie ist das Verständnis des abhängigen Entstehens. Es gibt hierbei zwei Aspekte: Der erste beinhaltet die Entstehung der Phänomene aus dem Zusammenspiel von Ursachen und Umständen, der zweite das Hervorgehen der Phänomene in Verbindung mit anderen Phänomenen. Beispielsweise kann es nur ein ‚Rechts‘ geben, wenn es auch ein ‚Links‘ gibt. Diese beiden Aspekte sind zwar zu unterscheiden, aber auch eng miteinander verbunden.

Was immer in unserem Leben also geschieht, basiert auf Ursachen und Umständen. Es gibt folglich Ursachen, die in der Vergangenheit liegen und dann in der Gegenwart die entsprechenden Umstände hervorrufen. Wenn wir derzeit berühmt oder reich sind, gibt es dafür Gründe, deren Ursprung in der Vergangenheit liegt. Im Buddhismus gehen wir von vorangehenden Leben aus, in denen wir einige dieser Ursachen angesammelt haben. Dazu gehört, wie wir anderen Wesen gegenüber eingestellt waren, also ob wir ihnen warmherzig und hilfreich begegnet sind oder ihnen Schaden wollten. Derlei Haltungen haben einen Effekt auf unser jetziges Leben. Zu den gegenwärtigen Umständen mögen also Reichtum oder materielle Dinge gehören, die unsere Lebensumstände positiv beeinflussen. Doch der Hauptfaktor dabei ist unser Geist.

Unser Glück liegt in unserem Geist verankert. Dies ist eine der zentralen Aussagen des Buddhismus. Aber prinzipiell wissen wir das auch aus unseren persönlichen Erfahrungen. Deshalb ist es so wichtig, vor allem mit unserem Geist zu arbeiten. Unabhängig davon, wie der momentane Zustand unseres Körpers ist, sollten wir vornehmlich das Positive in unserem Leben und den physischen Umständen sehen. Wir benötigen zudem ein klares Verständnis unserer Fähigkeiten und sollten unsere Stärken wertschätzen.

Nicht selten gibt es in unserer Gesellschaft die Sichtweise, bestimmte Menschen seien wertvoller als andere, einige fähiger als andere, und wieder andere, unfähig oder behindert. Doch es ist nicht so wichtig, was andere über uns denken, solange wir Selbstvertrauen in unsere Stärken entwickeln. Aus meiner Sicht ist dies sehr wichtig.

Ich habe vor kurzem einen indischen Film über zwei Wachmänner gesehen, der mir einige Lektionen über Selbstvertrauen und inneren Frieden erteilt hat. Es gab darin zum Beispiel eine Szene mit einer Prügelei, die eine Ansammlung von Menschen anzog. Die Wachmänner versuchten nun, die gaffenden Zuschauer zu vertreiben, doch keiner der Anwesenden bewegte sich auch nur vom Fleck bis letztendlich die Polizei kam. Plötzlich waren alle verschwunden und wie in Luft aufgelöst. Einer der beiden Wachmänner war recht niedergeschlagen, weil niemand ihren Aufforderungen folgen wollte. Der zweite Wachmann, sein Freund, sagte ihm deshalb, er solle sich nicht den Kopf darüber zerbrechen, was andere über ihn dächten oder ob sie ihn in seiner Funktion respektierten. Selbst über Könige würden sich die Leute alle möglichen Gedanken machen und über sie urteilen. Manchmal würden ihre Anweisungen eben beachtet, manchmal nicht. Das wichtigste sei, sich selbst zu vertrauen und sich der eigenen Fähigkeiten und Qualitäten bewusst zu sein. Dann bräuchte man sich nicht schlecht oder missachtet zu fühlen. Immerhin lebten vierhundert Menschen in dem Gebäude, für das sie verantwortlich seien, und diese vierhundert Menschen schliefen nachts gut, weil sie wissen, dass sie als Wachmänner ihren Dienst tun. Deshalb sei ihre Arbeit wichtig. Kämen Einbrecher, wären sie diejenigen, die sie schnappen würden, und dann wären sie Helden. „Stell Dir vor, wir sind die Beschützer all dieser vielen Leute“, sagte der Freund.

Durch diese Worte fand der Entmutigte zu seinem Selbstvertrauen zurück, erkannte seine Fähigkeiten und die Bedeutung seiner Aufgabe, was in ihm erneut Interesse an der Arbeit schenkte. Im weiteren Verlauf des Filmes erhielt er schließlich eine wichtige Stellung in einer Firma. Und derjenige, der dies letztendlich ermöglicht hatte, war sein Freund, der stets die guten Seiten ihrer Arbeit im Blick behielt.

Deshalb ist mein Rat, dass wir, unabhängig davon, ob wir eine Behinderung haben oder andere Herausforderungen in unserem Leben, immer genau wissen sollten, wozu wir fähig sind, welche mentalen Kapazitäten wir haben und wo unsere Stärken liegen. Dann erhalten wir ein Selbstvertrauen, das auf Tatsachen gründet.

Ohne dieses Selbstvertrauen ist es zwecklos, größere Verantwortung bzw. eine höhere Stellung zu übernehmen oder gar ‚König‘ zu sein. Kennen wir unsere Intelligenz und Begabungen, können wir uns innerhalb dieses Rahmens weiterentwickeln. Nehmen wir zum Beispiel Stephen Hawking, so sehen wir an ihm, dass eine Behinderung nicht zwingend den Weg für eine brillante Karriere versperren muss. Hawking ist weltweit einer der führenden Köpfe im Bereich der Physik, obgleich er körperlich extrem eingeschränkt ist. Wir können uns also ein Beispiel an ihm nehmen, weil er zeigt, was mit richtigem Selbstvertrauen und echtem Enthusiasmus alles möglich ist.

Deshalb ist Selbstvertrauen so zentral. Wir entfalten es dadurch, dass wir uns selbst achten und die richtige Einstellung pflegen. Wenn wir unsere positiven Aspekte und Qualitäten im Auge

behalten, können wir uns selbst wertschätzen. Gleichzeitig sollten wir uns der unterstützenden Umstände unseres Lebens bewusst sein. So wird es uns möglich, in bester Weise den Gegebenheiten entsprechend zu handeln. Unser Bewusstsein um das Gute und Hilfreiche in unserem Leben ist dabei sehr wichtig.

Suchen wir hingegen immerzu nach Fehlern, werden wir kaum etwas anderes wahrnehmen können. Selbst an Buddha oder Jesus haben die Leute Fehler gefunden. Nichts in dieser Welt ist fehlerfrei. Auch Prominente wie Michael Jackson, Michael Schuhmacher oder Diego Maradona werden nicht von allen gemocht, dennoch gibt es Millionen, die sie lieben. Es ist also unmöglich, in allen Augen perfekt zu erscheinen.

Darum sollten wir die Idee aufgeben, perfekt sein zu können, und vielmehr die besten Eigenschaften unserer Persönlichkeit sehen lernen und erkennen, was wir an Gutem mitbekommen haben. Dann fällt es auch anderen leichter, uns wertzuschätzen, und für uns selbst wird es einfacher, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln. Wir sollten es außerdem vermeiden, uns mit anderen zu vergleichen und stattdessen unser Selbstbewusstsein auf den eigenen Stärken aufbauen. Das können wir ganz einfach ausprobieren: Stellen wir uns jemanden vor, den wir sehr gerne mögen, einen Prominenten oder unseren Partner. Überlegen wir nun, was uns an dieser Person eigentlich nicht gefällt, dann finden wir ziemlich schnell ziemlich viele Dinge.

Drehen wir jetzt das Spiel um und suchen bei einer Person, die uns eigentlich unsympathisch ist, nach etwas, das wir mögen, dann können wir gleichfalls recht schnell positive Aspekte ausfindig machen. Letztlich hängt alles von unserer Betrachtungsweise ab.

Sollten wir jedoch unser Selbstbewusstsein einmal aus den Augen verlieren, so können wir unsere Situation mit der einer Person vergleichen, der es schlechter geht als uns. Dies hilft, unsere eigene Situation wieder besser wahrzunehmen.

Trainieren wir also unseren Geist in dieser Weise, benötigen wir keine bestimmte Meditationstechnik oder besondere Rituale. Wir können jederzeit unser Leben wertschätzen und mit Blick auf unsere Stärken und das Positive Selbstsicherheit gewinnen und Zufriedenheit empfinden. So brauchen wir nicht mehr Dingen nachzujagen, die wir nicht erlangen können. Und gelingt uns dies mehr und mehr, stellt sich schließlich ganz von selbst ein Gefühl des Wohlbefindens ein.

Dieser Vortrag wurde am 30. Oktober 2012 in Siloah, München, einer Begegnungsstätte für Behinderte und Nicht-Behinderte gehalten.

*Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann
Redigiert von Michaela Perkounigg*