



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Zufriedenheit

Wenn wir Zufriedenheit erlangen möchten, sollten wir zwei Punkte besonders im Auge behalten:

1) Mit dem zufrieden sein, was wir haben – Ich denke, grundsätzlich ist es sehr wichtig, mit dem zufrieden zu sein, was man hat. Die meisten von uns sind nie zufrieden, egal unter welchen Umständen. Wir denken stets, wir hätten zu wenig, die Qualität sei nicht gut genug und so weiter. Diese Art zu denken, kann außerordentlich stark sein. Kaufen wir beispielsweise ein paar Kleidungsstücke, sind wir derer oft schon nach wenigen Tagen überdrüssig und schauen uns nach etwas Neuem um, etwas, das wir für noch besser und schöner halten. Dann möchten wir dieses haben und vergessen dabei, was wir bereits gekauft haben. Das ist natürlich nicht nur bei Kleidung so, sondern bei allem, was wir mittels unserer Sinne erfahren – Geschmack, Gerüche, Berührungen, Klänge und visuelle Eindrücke. Wir gehen viel zu oft von dem Standpunkt aus, nicht genug zu haben und verlangen deshalb nach immer mehr.

Aus diesem Grund sollten wir unbedingt einen Weg finden, Zufriedenheit mit dem, was wir haben, zu entwickeln und dabei unsere Intelligenz sinnvoll nutzen. Dieser Weg könnte dann auch für jeden anderen Lebensbereich anwendbar sein – den Bereich unseres Wissens, unserer Erfahrung und Fähigkeiten, der Arbeit, unserer Lebensumstände etc.

Was ist das Hauptproblem, das es zu überwinden gilt? Das Problem ist, dass wir selten die positiven Aspekte von dem sehen, was wir haben. Wir sind uns schlicht nicht ausreichend der guten Seiten unserer Freunde, unseres Lebens, unserer Arbeit sowie allem anderen bewusst. Wir sollten uns darin üben, alle diese guten Seiten anzuerkennen, auch wenn dies zu Anfang etwas Anstrengung bedeutet. Aber nach und nach werden wir ganz von selbst zufriedener werden.

Der Buddha sagte, selbst Wasser kann auf viele verschiedene Arten erfahren werden: Einigen Wesen zum Beispiel erscheint es aufgrund ihrer karmischen Prägungen als Blut oder Eiter. Werden diese Prägungen nach und nach gereinigt, wird Wasser in der Form erfahren, wie wir es als Menschen tun, und letztendlich kann es als wundervoller Nektar wahrgenommen werden.

Ein Beispiel, das ich hier gerne anführe, ist eine Tasse: Wenn wir an einer bestimmten Tasse Fehler finden möchten, können wir eine ganze Menge entdecken; vielleicht gefällt uns ihre Form nicht oder dass sie nur zwei Farben hat, dass sie zu groß oder zu klein ist usw. Auf diese Weise wird die Tasse unseren Ansprüchen natürlich nicht genügen können. Wenn wir hingegen einfach unseren Geist in die umgekehrte Richtung lenken und unser Denken umdrehen, kann unsere Erfahrung völlig anders aussehen. So werden wir vielleicht entdecken, dass die zwei Farben gut zusammen passen und so weiter. Wenden wir dann diese umgekehrte Sichtweise auf all die anderen von uns empfundenen Fehler an, wird uns die Tasse auf einmal als schön und gut erscheinen, auch wenn sich das Objekt an sich nicht verändert hat. Auf die gleiche Art und Weise können wir alles in unserem Leben genauer betrachten lernen und erkennen, was wir daran wertschätzen könnten.

2) Die Wünsche im Zaum halten – Buddha Shakyamuni empfahl außerdem, unsere Wünsche ganz allgemein zu verringern. Wir wissen ja alle, wie unser Geist funktioniert: Wenn wir eines haben, möchten wir zwei; haben wir zwei, möchten wir drei ..., selbst wenn wir 100.000 haben, wünschen wir uns eine Million. Der reichste Mensch der Welt ist wahrscheinlich nicht mit dem zufrieden, was er bereits hat und wird sich immer weiter anstrengen, seinen Reichtum zu vermehren. Dies macht ihn natürlich nicht zu einem ausgeglichenen und glücklichen Menschen. Könnte er indes seinen Reichtum einfach genießen, würdesein Leben entspannter und zufriedener.

Die Ironie dabei ist, dass wir versuchen, durch ein materielles ‚Mehr‘, auch mehr Glück zu erlangen. Doch gerade diese Art der Anstrengung verhindert schon von Anfang an, wahres Glück zu erfahren. Im Grunde wissen wir meist nicht, was uns wirklich gut tut.

Ich habe gehört, dass es in Deutschland Gesetze gibt, die die Dauer eines Arbeitstages auf acht Stunden begrenzt. Das ist meiner Meinung nach sehr gut, denn ohne solche Gesetze, hätten wir vermutlich doppelt so viele Fälle von Burn-Out. So kann zumindest das Gesetz unsere Arbeitszeit regulieren, wenn wir es schon nicht selber tun und dabei helfen, etwas Entspannung in unser Leben zu bringen. Ich habe auch großen Respekt vor der christlichen Religion und halte gerade die Idee des Sonntags, an dem wir ruhen sollten, für ganz besonders gut. Ohne einen festen Tag zum Ausruhen, könnte es geschehen, dass wir uns nie frei nehmen, bis zu dem Tag, an dem wir ernsthaft erkranken. Wenn es mir möglich wäre, eine neue Religion zu gründen, würde ich vier Arbeitstage und drei freie Tage einrichten. Aber leider kann ich das nicht.

Lassen Sie uns einmal darüber nachdenken, weshalb wir eigentlich arbeiten? Wir arbeiten, um leben zu können. Heutzutage jedoch leben wir meist nur noch, um zu arbeiten. Wenn wir drei freie Tage hätten, würden wir arbeiten, damit wir diese freien Tage dann richtig genießen können. Das ist mein Gedanke.

Deshalb ist es wichtig, unsere Wünsche zu beschränken. Es bedeutet nicht, unsere Arbeit aufzugeben und den ganzen Tag nur herumzuhängen oder zu Bettlern zu werden. Es bedeutet lediglich, dass wir Klarheit gewinnen über unsere Erfahrung, unser Wissen, unsere Fähigkeiten und dann in Einklang mit ihnen handeln, ohne schrankenlos Wünsche zu verfolgen.

Schweisfurth Stiftung, München, 4. November 2012

Übersetzt aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann

Redigiert von Michaela Perkounigg