

Dalai Lama

So einfach ist das Glück

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama, geb. 1935, geistliches Oberhaupt der Tibeter. Er ist der bedeutendste Repräsentant des Buddhismus und weltweit unumstritten einer der großen Repräsentanten der Weisheit. Träger des Friedensnobelpreises.

Dalai Lama

*So einfach ist
das Glück*

Herausgegeben von Karin Lichtenauer

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herder spektrum Band 7169



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

4. Auflage 2017

Titel der Originalausgabe: So einfach ist das Glück
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2004
ISBN 978-3-451-07031-0

Neuausgabe 2014
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal,
Sabine Hanel

Satz: fgb · freiburger graphische betriebe
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-07169-0

Inhalt

Vorwort	
von Karin Lichtenauer	7
Am Anfang ist die Liebe –	
Der erste Schritt zum Glück	19
Geduldig werden –	
Innere Stärke entwickeln	51
Zufriedenheit als Schlüssel –	
Sinn im Alltag finden	65
In Harmonie und Frieden leben –	
Verantwortung übernehmen	89
Zeit in unserer Hand –	
Leben ist jetzt	107
Gesund bleiben –	
Was uns wirklich gut tut	119
Die Gefühle kultivieren –	
Freundlichkeit verändert alles	135
Zu innerem Frieden finden –	
Erfüllt und glücklich leben	157
Quellen	187

Vorwort

von Karin Lichtenauer

Die Geschichte ist verbürgt: Als der Dalai Lama in den USA ein wissenschaftliches Institut besuchte, wurde ihm von einem Forscher eine Frage gestellt, die den Mann offensichtlich sehr bewegte: „Wie kann man am schnellsten den Zustand des Mitgefühls erreichen?“ „Durch eine Injektion“, war die spontane Antwort – gefolgt von einem prustenden Lachen seiner Heiligkeit.

Hier stießen zwei Welten aufeinander: Auf der einen Seite das Denken der Effizienz und der technischen Machbarkeit. Und auf der anderen eine tiefe Skepsis, ob dieses Denken wirklich nachhaltig ist. Natürlich braucht unsere Welt nichts notwendiger als Mitgefühl. Aber schnelle Machbarkeit ist keine Kategorie des Dalai Lama.

Wo, bitte, geht's zum Glück? Nach dem Weg fragen viele. Die Wegweiser sind zahl-

reich. Nur: die Ausschilderungen zeigen in ganz verschiedene Richtungen.

„Der Weg zum Glück“ heißt auch eines der bekanntesten Bücher des Dalai Lama. Das Ziel ist für ihn eindeutig – und einfach. Denn klar ist für ihn: Alle haben das gleiche Ziel. Alle wollen das Glück, alle wollen Leid vermeiden.

Aber auf dem Weg zu diesem Ziel rasen, rempeln, drängeln sie – wie auf der Autobahn. Und kaum ein Weg ist so voll mit so vielen Verunglückten – aufgrund misslungener Überholversuche und riskanter Verhaltensweisen – wie dieser „Weg zum Glück“.

Was also heißt: „So einfach ist das Glück“?

Aus China kennen wir folgende Geschichte: Der Kaiser befiehlt dem Hofmaler, sein Lieblingspferd zu malen. Der bittet um Zeit. Er zieht sich zurück. Nach einem Jahr will der Kaiser das Bild und die Fortschritte des Werks sehen. Auf das Drängen des Kaisers gibt er immer wieder nur zur Antwort: Er sei noch nicht so weit. Immer wieder vertröstet er ihn. End-

lich nach zehn Jahren darf der Kaiser in die Werkstatt: Er steht vor einer leeren Staffelei. Da nimmt der Künstler den Pinsel und malt in wenigen Sekunden das Lieblingspferd des Kaisers. In einer Kammer nebenan liegen am Boden verstreut die zerrissenen Entwürfe der letzten Jahre.

So einfach ist die Kunst.

Und so schwierig.

Glück ist Lebenskunst aus täglicher Übung: Die Kunst ist, die richtige Perspektive zu gewinnen. Als „profane Spiritualität“ hat man die Lebenslehre des Dalai Lama bezeichnet. Er schöpft aus der Religion. Aber er drängt seine Lehre nicht auf, und er definiert sie nicht ausschließlich religiös.

Der tibetische Buddhismus, die Religion, die der Dalai Lama repräsentiert und die er vertritt, ist beileibe keine einfache Religion. Eine Unzahl von Heiligen, Dämonen, Ritualen und hochkomplexen Lehren bestimmt den tibetischen Buddhismus. Und trotzdem, auf den Kern gebracht ist die Botschaft des Dalai

Lama einfach. In seinen eigenen Worten: „Kultivieren wir Liebe und Mitgefühl, die dem Leben wirklich einen Sinn zu geben vermögen. Alles andere ist nebensächlich. Das ist die Religion, die ich vertrete – über den Buddhismus hinaus.“ Oder, an anderer Stelle: „Meine Religion, das ist die Freundlichkeit.“

Wir finden ihn mit dieser Einfachheit im Kern seiner Botschaft in Gemeinschaft mit anderen Großen der Weltreligionen: Rabbi Gamaliel lehrt das Judentum in einem Satz, der nicht länger ist als die Zeit, die man auf einem Bein stehen kann: Gott und den Nächsten lieben, heißt die Botschaft. Und der christliche Kirchenlehrer Augustinus fasst zusammen: „Liebe – und tu was du willst.“

Solche Einfachheit ist keineswegs das Leichteste: Sie beginnt im Ernstnehmen des anderen, im Aufbrechen des Egoismus, im Absehen von partikularen Interessen, im Zugehen auf das Fremde. Hier liegt der Kern sinnerfüllten Lebens. Hier, so der Dalai Lama, liegt der Kern des Glücks.

Manche misstrauen dieser einfachen Sprache. Aber: Schwieriges unverständlich auszudrücken, ist keine Kunst. Und die Fähigkeit, Wesentliches einfach auszudrücken, sollte nicht mit Naivität verwechselt werden. Zurückführung des Komplexen auf den wesentlichen Kern ist eine besondere Leistung. Das Einfache ist zudem nicht das Simple, im Gegenteil. Es bringt auf konzentrierte Weise die grundlegende Perspektive ins Bewusstsein.

Das sind die elementare Einsichten des Dalai Lama, wenn er über das Glück spricht:

Keiner lebt für sich allein. Und in einer ganz elementaren Hinsicht sind alle Menschen gleich: Jeder strebt nach Glück, und jeder will das Leiden vermeiden. Aber weil wir alle miteinander verbunden sind, kann sich keiner allein glücklich machen. Nur wer anderen hilft, hilft auch sich selbst. Frieden ist nur möglich, wenn wir nicht auf Kosten von anderen leben und von ihrem Leiden profitieren. Wer sich besser dünkt und sich anderen überlegen fühlt,

wer sich isoliert, der Egoist, lebt an dieser einfachen Grundwahrheit vorbei. Und: Auch wer an sich denkt, sollte so intelligent sein, den anderen Menschen mit einzubeziehen. Es geht nicht darum, die eigenen Interessen zu verleugnen, sondern sich bewusst zu machen, dass die anderen die gleichen Bedürfnisse und Interessen haben. Verständnis für andere entwickeln, keinem schaden wollen, auch das Gute im anderen sehen, helfen wo es nötig ist, die Fähigkeit, zu verzeihen, Redlichkeit: Nur so kann man sich selber glücklich machen. So einfach – und so schwer ist das.

Jeder weiß: Wir sind von unserem Ziel, dem Glück, noch weit entfernt. Der Dalai Lama sagt: Wir selber produzieren unser Unglück. Es beginnt in unserem Kopf, es rührt her von unserer Art zu denken – eher als von tatsächlichen Wirklichkeiten –, es wurzelt in Interessen, in beschränkten Vorstellungen, in Begierden und Emotionen wie Wut, Hass, Zorn, Stolz, Neid und Eifersucht, Arroganz, Verachtung, Gleichgültigkeit: in einer Einsamkeit

also, die den anderen gar nicht mehr wahrnimmt, nicht mehr merkt oder spürt, wie sehr wir auf ihn angewiesen sind.

Das Einzelne und das Ganze hängen zusammen. Wir sind von anderen abhängig – bis hin zur Nahrung und Kleidung. Wir brauchen die anderen Menschen, um unseren Platz in der Gesellschaft zu finden. Das Verhalten des Einzelnen bekommt ein ganz besonderes Gewicht, wenn wir sehen, dass beides – das Glück des einzelnen und das Wohl aller Menschen – in einem gegenseitigen Abhängigkeitsverhältnis stehen: „Und trotzdem betrachten wir diese Menschen, mit denen wir so eng verbunden sind, als Feinde. Ist das nicht ein erstaunlicher Widerspruch?“

Wir alle verfügen auch über den Stoff, das Material, aus dem das Glück gemacht ist: Güte, Liebe, Mitgefühl, die Fähigkeit, uns zu freuen. Diese Haltungen verändern die Welt. Sie sind der Wegweiser zum Glück. Den Weg allerdings muss schon jeder selber unter die Füße

nehmen. Schwierigkeiten gehören zum Leben: Wir können sie überwinden. Sicherheit gewinnen wir aus dem Vertrauen auf diese positiven Fähigkeiten.

Glück beruht nicht auf Äußerlichkeiten: Wer reich ist, ist nicht automatisch glücklich. Und wer sich für glücklich hält, weil er materielle Güter besitzt oder seine sinnlichen Bedürfnisse befriedigen kann, dessen Glück ist fragwürdig. Er kann es jederzeit verlieren – und wird dann doppelt leiden. Und auch wer jetzt reich ist, kann unfrei, ein „Sklave des Geldes“ sein. Aller äußerer Komfort nützt nichts, wenn im Inneren zerstörerischer Ehrgeiz, Unruhe und Negativität herrschen. Innere Zufriedenheit – das ist es, worauf es ankommt.

Der Dalai Lama wendet sich auch gegen einen angestregten Heroismus und gegen jeden Aktivismus im Sinne einer noch so hehren Idee: „Wer ein hohes Ziel verfolgt und Tag und Nacht an dessen Verwirklichung arbeitet, verdient unser Lob. Aber selbst in diesem Fall ist es gut, sich

von Zeit zu Zeit eine Erholungsphase zu gönnen und sich seiner Gesundheit zu widmen.“

Die Person des Dalai Lama selbst ist ein Beweis, dass er weiß, wovon er spricht: Man sieht ihm die Lebenslust an. Da ist nicht nur sein prustendes, spontanes Lachen, seine Freude am Einfachen. Welcher Religionsführer sagt sonst schon auf die Frage, was zum Glück gehört: „Gute Gesundheit, gutes Essen, gute Verdauung und ein guter Schlaf“? Oder: „Widme dich der Liebe und dem Kochen mit ganzem Herzen.“

Wissen allein genügt nicht. Es gilt zu üben. Das ganze Leben ist ein Weg zu diesem Ziel. Der Buddha, so sagt der Dalai Lama auch den Buddhisten, hat Äonen bis zur Erleuchtung gebraucht. Schnelle Resultate sind unwahrscheinlich. Er wehrt sich gegen Instant-Erfolge und eine „kurze Sicht der Dinge“. Es kommt darauf an, seinen Geist zu beherrschen und sich selber zu geistiger Ruhe und tieferer Einsicht zu transformieren.

Das Leben ist kurz. Wir haben nur wenig Zeit, schieben wir also nichts auf die lange Bank. So lautet sein Rat: Nichts geht von heute auf morgen, aber heute ist der Tag, an dem der Anfang deines Glücks aufscheint, an dem du dich vom Gift des Unglücks befreien kannst. Alles „kommt nach und nach, durch beharrliche Übung.“

Simpel sollte man den Dalai Lama und das, was er sagt, nicht nennen. Er hat das Leiden seines Volkes an der eigenen Seele, am eigenen Körper erfahren. Er hat seine Heimat verloren, er musste ins Exil gehen, sein Volk wurde gequält, seine Religion unterdrückt, sein Land verwüstet, seine Kultur zerstört. Er hat gelernt, dass Leiden Teil des Lebens ist, dass man sich aber nicht zum Spielball der Umstände machen lassen darf. „Glück ist nur dann möglich“, sagt er, „wenn selbst das, was wir als Leid ansehen, uns nicht unglücklich macht.“ Leiden lässt uns, wenn wir nur tief genug blicken, nicht verzweifeln. Im Gegenteil: Es lässt uns