

Dalai Lama

Wege zum Glück

Herausgegeben von German Neundorfer



FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	7
Die Wurzel der Erleuchtung	
<i>Von der Kraft des Mitgefühls</i>	9
Die Quelle von Frieden und Glück	
<i>Von der Natur des Geistes</i>	35
Niemand lebt allein	
<i>Vom Wert der Verbundenheit</i>	55
Den Geist schulen	
<i>Vom Sinn des Leidens</i>	79
Auf dem Pfad zur Erkenntnis	
<i>Vom wahren Glück</i>	101
Quellen	125



Vorwort

Das Glück steht im Zentrum der Lehren des Dalai Lama. Kein anderes Thema hat sein Denken und Handeln mehr bestimmt und intensiver bewegt als die Frage, wie es uns Menschen möglich ist, ein glückliches Leben zu führen. Dabei ist das, was der Dalai Lama mit dem Begriff Glück meint, viel weiter, es ist wesentlich umfassender gedacht als das, was wir gemeinhin darunter verstehen. Glück ist nicht allein eine Sache des Individuums, es beschränkt sich nicht auf den Einzelnen, ein glückliches Leben ist nur im Miteinander der Menschen und – darüber hinaus – in einer intakten Natur möglich. Weswegen gerade ökologische Fragen den Dalai Lama seit Jahrzehnten intensiv bewegen. Der Dalai Lama ist Realist. Er weiß, dass unser Leben von Leid geprägt ist. Und er nennt die Wurzel des Leids: Unwissenheit. Unwissenheit verleitet uns dazu, unsere Existenz und die Existenz all dessen, was uns umgibt, als gegeben und als statisch zu begreifen. Doch so ist es nicht. Die Welt ist im Wandel, und auch unser Ich ist nichts Festes. Um

dies zu erkennen, müssen wir lernen, unseren Geist zu öffnen und unser Ich zu befreien.

Erst dann können wir die Wege zum Glück betreten. Wohin uns diese Wege führen, das zeigt uns unser Mitgefühl, unsere Empathie nicht allein mit anderen Menschen, sondern mit der gesamten uns umgebenden Welt. Es ist an uns, diese Verbundenheit mit allem zu erkennen, uns als Teil eines großen Ganzen zu begreifen. Und es ist an uns, aus dieser Verbundenheit heraus ein sinnvolles und glückliches Leben zu führen. Dazu lädt der Dalai Lama uns alle ein.



*Die Wurzel
der Erleuchtung*

*Von der Kraft
des Mitgefühls*

Die Grundlage alles Guten

Freundlichkeit und Mitgefühl bilden die Grundlage für alles Gute. Unser Glück in allen Lebensphasen, vom Säugling an der Mutterbrust über die Jugend, die mittleren Jahre bis ins Seniorenalter; die Sicherheit, anderen vertrauen zu können, ob sie zu unseren Liebsten gehören oder nicht; selbst die Entwicklung des Weltfriedens – all das beruht auf der Existenz von Freundlichkeit und Mitgefühl. Und so muss uns schon unser gesunder Menschenverstand sagen, dass die Möglichkeit, Glück zu erreichen und Leid zu vertreiben, nur durch Freundlichkeit und Mitgefühl entstehen kann.

(Wegweiser 90)



Was ist Mitgefühl?

Mitgefühl kann grob als Geisteszustand bestimmt werden, der gewaltfrei, nicht schädigend und ohne Aggression ist. Es ist eine geistige Haltung, die sich auf den Wunsch gründet, dass andere frei von Leid sein mögen, und sie ist verbunden mit einem Gefühl von Pflicht, Verantwortung und Respekt anderer gegenüber.

(Regeln 146)



Der Samen des Mitgefühls

Woher aber kommen Liebe und Mitgefühl, wie entstehen sie und wie entwickeln sie sich weiter? Allgemein gesagt: Solange der menschliche Geist existiert, gibt es auch den Samen des Mitgefühls. Schon bei unserer Geburt ist der Samen des Mitgefühls Teil unseres Geistes. Außerdem ist das Mitgefühl die stärkste Geisteshaltung überhaupt. Es ist von größter Bedeutung, dieses grundlegende Potenzial von Liebe und Mitgefühl zu erkennen, das uns allen innewohnt, und herauszufinden, wie wir es entwickeln können. Wenn wir sorgfältig darüber nachdenken, entdecken wir, mit welch schwerer Verantwortung all unsere körperlichen, sprachlichen und geistigen Aktivitäten verbunden sind.

(Wegweiser 72)

Die Isolation überwinden

Die Menschen erwarten häufig, dass die anderen erst einmal positiv auf sie eingehen, statt selbst die Initiative zu ergreifen. Das halte ich für falsch. Es führt zu Problemen und Blockaden, sodass wir uns von anderen abgetrennt fühlen. Wenn man also dieses Gefühl von Isolation und Einsamkeit überwinden will, spielt die Grundhaltung dabei eine entscheidende Rolle. Das Beste ist, sich anderen im Geiste des Mitgefühls zu nähern.

(Regeln 104)

