

Dagyab Rinpoche

# Die Kraft des Herzens – Ein Praxishandbuch

Eine neue Ethik für uns und unsere Welt

Herausgegeben von Dr. Monika Dräger  
unter Mitarbeit von Silvia Wiesmann

Mit einem Vorwort von Gert Scobel





© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2025  
Hermann-Herder-Straße 4, 79104 Freiburg  
[produkteicherheit@herder.de](mailto:produkteicherheit@herder.de)  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: Daniel Förster, Belgern  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-03571-5  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83660-2

# INHALT

<b>Übersicht über Reflexionen, Übungen und Meditationen</b> .....	9
<b>Vorwort</b> .....	13
<b>Einführung</b> .....	17
<b>Für wen ist dieses Buch?</b> .....	20
<b>Warum Übungen?</b> .....	22
<b>Kurze Inhaltsübersicht</b> .....	24
<b>Eine Art Bedienungsanleitung</b> .....	25
<b>Grundlagen</b> .....	27
<b>Ethik basierend auf Verbundenheit und Mitgefühl</b> .....	27
Die Begriffe säkulare Ethik und mitgefühlsbasierte Ethik .....	28
Liebe und Mitgefühl ohne »religiösen Beigeschmack« vermitteln .....	37
Worauf beruht mitgefühlsbasierte Ethik? .....	39
Anderen nicht schaden .....	50
<b>Grundlagen für Glück</b> .....	53
Was ist Glück? .....	53
<b>Liebe und Mitgefühl</b> .....	67
Definitionen von Liebe und Mitgefühl .....	67
Begrenzte und unbegrenzte Liebe .....	68
Empathie, Mitgefühl und Mitleid .....	70

Psychische, körperliche und soziale Wirkungen .....	73
»Gegenspieler« von Ärger, Wut und Hass .....	75
Liebe und Mitgefühl entwickeln .....	80
Die letztendliche Quelle des Glücks liegt in uns selbst .....	85
<b>Weitere hilfreiche Eigenschaften</b> .....	91
Eine ausgewogene Einstellung .....	92
Dankbarkeit .....	92
Vertrauen .....	93
Vergeben .....	94
Respekt und Achtung .....	97
Toleranz .....	100
Geduld .....	106
Intelligenz .....	109
Ausdauer und Übung .....	110
Zufriedenheit und Genügsamkeit .....	110
Fürsorglichkeit und Freundlichkeit .....	111
Innere Ruhe finden .....	111
<b>Brauchen wir ethische Regeln?</b> .....	114
Ethische Regeln in verschiedenen Religionen .....	114
Regeln, die in allen (vier) Religionen vorkommen .....	118
<b>Praxisteil</b> .....	129
<b>Hinweise zu den Meditationen und Reflexionen</b> .....	129
Äußere Voraussetzungen und Dauer der Meditation .....	131
Körperhaltung und Wahrnehmung unseres Körpers .....	132
Meditationen mithilfe des Atems .....	136
<b>Übungen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl</b> .....	141
<b>Konzentration und Achtsamkeit</b> .....	156
Konzentration .....	157
Achtsamkeit .....	162

<b>Anwendung im Alltag</b>	189
<b>Ethik im Alltag</b>	189
Wir alle machen Fehler	189
Keine Schuldgefühle!	190
Kommunikation	194
Mitgefühl, Ärger und Konfrontation	201
<b>Mitgefühlsbasierte Ethik verbreiten</b>	206
Ethik, Liebe und Mitgefühl als Unterrichtsfach	206
Liebe und Mitgefühl sind »ansteckend«	208
Westliche Wissenschaftler und buddhistisch Praktizierende	209
<b>Unsere Verantwortung für Frieden und Ökologie</b>	211
Weltfrieden	211
Ökologie	213
»Einheit« denken statt »jeder für sich alleine«	219
<b>Wege zu einem sinnvollen Leben</b>	221
<b>Unsere Fähigkeiten, Qualitäten und Möglichkeiten</b>	
<b>wertschätzen</b>	221
Unsere Fähigkeiten	222
Unsere inneren Qualitäten	224
Unsere Möglichkeiten	227
<b>Vergänglichkeit – Die Chancen jetzt nutzen!</b>	228
Positive Aspekte von »Unbeständigkeit«	229
Warum über Vergänglichkeit nachdenken?	229
Darüber nachdenken, was wirklich wichtig ist	230
Wichtiges nicht immer weiter aufschieben, sondern voller Energie verfolgen	231
Gelassener und mehr in Harmonie leben	232
Was kann mir helfen, wenn ich sterbe?	233
Ängste und Befürchtungen	234
Reue	236
Was hilft dabei, den Geist zu beruhigen?	237

<b>Schlussfolgerung und Zusammenfassung</b>	238
Wie und wofür setzen wir unsere Fähigkeiten und Qualitäten am besten ein?	241
»Übung macht den Meister«	244
Jedes Individuum hat Verantwortung	245
<b>Zur Entstehungsgeschichte des Buches und Dank</b>	249
<b>Anhang</b>	251
Gedanken für Zeiten des Übergangs	251
»Ein guter Mensch sein« – Gedanken zur Reflexion und für den Alltag	253
Literatur und weiterführende Informationen	259
Bücher zu mitgefühlsbasierter bzw. »säkularer« Ethik	259
Bücher zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl (Auswahl)	259
Programme zur Entwicklung von Mitgefühl und Selbstmitgefühl (Auswahl)	260
Bücher zu Achtsamkeit (kleine Auswahl)	261
Empfehlenswerte Apps und Webseiten	261
Weitere zitierte Literatur	261
Über die Autor*innen	264
Dagyab Kyabgon Rinpoche	264
Dr. med. Monika Dräger	265
Silvia Wiesmann, M.A.	266

# ÜBERSICHT ÜBER REFLEXIONEN, ÜBUNGEN UND MEDITATIONEN

(A) = mit Audiofiles (QR-Code im Buch), (S) = schriftliche Reflexion

## Grundlagen

### Ethik basierend auf Verbundenheit und Mitgefühl

(A) Track 01: Meditation/Reflexion: Genauso wie ich selbst wollen alle glücklich sein und nicht leiden .....	41
Übung im Alltag: Genau wie ich .....	44
(S) Reflexion: Wer hat mir in meinem Leben geholfen? .....	48
Reflexion: Wie kommt das Brot zu mir? .....	49
Übung im Alltag: Wer hat alles mitgewirkt? .....	50
(S) Reflexion: Warum schadet es mir selbst, wenn ich anderen Leid zufüge? .....	52

### Grundlagen für Glück

(S) Reflexion: Was heißen »Glück« und »Freude« für mich? .....	56
(S) Reflexionen zu den Ursachen von Glück .....	62
Übung im Alltag: Warum bin ich jetzt glücklich? .....	63
Reflexion: Hängt mein Glück vom Glück der anderen ab? .....	66

### Liebe und Mitgefühl

(S) Reflexion: Für wen empfinde ich Liebe und Zuneigung? Warum? .....	67
Übung im Alltag: Meine Reaktion auf leidende Menschen oder Tiere .....	72
(S) Reflexion: Liebe und Mitgefühl für mich selbst .....	82

(S) Reflexion: Wertschätzung unserer eigenen Qualitäten .....	87
Reflexion: Alle haben das Recht, glücklich zu sein .....	89
plus 5 Meditationen im Praxisteil zu Liebe und Mitgefühl	

### **Weitere hilfreiche Eigenschaften**

(S) Übung im Alltag: Dankbarkeitstagebuch .....	93
(S) Reflexion: Nobody is perfect .....	96
Reflexionen/Übungen im Alltag, um mehr Respekt zu entwickeln	98
Übung im Alltag: Ansichtssache .....	101
Reflexion und Übung im Alltag: Habe ich wirklich immer recht?	104
Übung im Alltag: Die Sichtweise des anderen herausfinden .....	106
Reflexion und Übung im Alltag: Etwas Geduld! .....	107
Übung im Alltag: Würde ich mich in sieben Jahren noch ärgern?	109
Eine Geschichte zur Reflexion: Ist es gut oder ist es schlecht? ...	113

### **Brauchen wir ethische Regeln?**

Reflexion: Warum haben verschiedene Religionen ähnliche ethische Vorschriften? .....	119
---	-----

## **Praxisteil**

### **Hinweise zu den Meditationen und Reflexionen**

Hinweise zur Körperhaltung während der Meditation .....	132
(A) Track 02: Kurze Meditation zur Körperwahrnehmung .....	134
(A) Track 03: Atemmeditation mit Zählen der Atemzüge .....	137
(A) Track 04: Mithilfe des Atems Positives ein- und Belastendes ausatmen .....	139

### **Übungen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl**

(A) Track 05: Meditation/Reflexion: Es wäre wunderbar, wenn alle glücklich wären .....	142
(A) Track 06: Meditation: Ein mitführendes Wesen .....	144

(A) Track 07: Meditation: Liebevolle Güte entwickeln .....	146
Übung im Alltag: Freundliche Wünsche beim Atmen .....	152
(A) Track 08: Meditation: Mitgefühl sein .....	153

## **Konzentration und Achtsamkeit**

(A) Track 09: Konzentrationsübung mit Atemwahrnehmung ...	158
Meditation mit einer Kerzenflamme .....	161
Meditation: Rosinen-Übung .....	168
(A) Track 10 a und Track 10 b: Gehmeditation .....	170
Übung im Alltag: Achtsames Gehen .....	173
Übung im Alltag: Achtsam Essen .....	174
(A) Track 11: Meditation: Body-Scan – Reise durch den Körper	176
(A) Track 12: Meditation: Die Gedanken wahrnehmen und ziehen lassen .....	182
Übung im Alltag oder Meditation: Was fühle ich gerade? .....	184
Übung im Alltag: Nichts tun .....	187

## **Anwendung im Alltag**

### **Ethik im Alltag**

Übung im Alltag: Das Telefon klingelt .....	196
Übung im Alltag: Vor dem Sprechen nachdenken .....	197

### **Mitgefühlsbasierte Ethik verbreiten → keine Meditationen**

### **Unsere Verantwortung für Frieden und Ökologie**

Übung im Alltag: Welche Folgen hat mein Kauf? .....	218
---	-----

## **Wege zu einem sinnvollen Leben**

### **Unsere Fähigkeiten, Qualitäten und Möglichkeiten wertschätzen**

(S) Reflexion/Übung: Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten habe ich? .....	222
--	-----

(S) Übung/Reflexion: Welche Qualitäten habe ich? .....	224
Übung im Alltag: Welche meiner Fähigkeiten bzw. Qualitäten können hier helfen? .....	226
(S) Reflexion: Welche Möglichkeiten habe ich? .....	227

### **Vergänglichkeit – Die Chancen jetzt nutzen!**

(S) Reflexion: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? .....	231
Reflexion: Über den Tod nachdenken .....	234

### **Schlussfolgerung und Zusammenfassung**

Reflexion: Warum sind meine Qualitäten und Fähigkeiten kostbar? .....	239
(S) Reflexion: Welche meiner Fähigkeiten und Qualitäten möchte ich noch weiterentwickeln oder noch besser verwenden? ....	240
Übung im Alltag: Fragen vor Entscheidungen .....	242

# VORWORT

In den letzten zwei Jahrzehnten hatte ich mehrfach die wunderbare Gelegenheit, den Dalai Lama persönlich zu treffen und mit ihm über die Entwicklung von Weisheit, aber auch über die Umsetzung und Transformation meditativer Praxis in Handeln zu sprechen. Diese Begegnung war prägend. Rückblickend war es jedoch auch ein besonderes Glück und äußerst wirksames Geschenk, lange vor dieser Begegnung bereits den größten Teil meines Lebens, über mehrere Jahrzehnte hinweg, dem Weg der Übung gefolgt zu sein. Ohne gute Anleitung zur Meditation – anfangs nur durch Bücher, die damals noch Raritäten waren – wäre das unmöglich gewesen. Und ja, es war Arbeit – schwierig vor allem in Zeiten der Krise. Aus diesem Grund war und ist es für mich bis heute wichtig, weiterhin gute Anleitungen zu finden und Korrektur zu erhalten: in meinem Fall über mehrere Jahrzehnte hinweg im sogenannten Dokusan, der persönlichen Begegnung mit einer Zenmeisterin oder einem Zenmeister, aber auch im Gespräch mit Meister:innen unterschiedlicher Traditionen.

So unterschiedlich die Traditionen im Einzelnen und vor allem in der begrifflichen Darstellung sind: im Grunde sind *Herz* und *Weg* stets ein und dasselbe. Beide Begriffe bezeichnen etwas, das man als unumstößliche Wirklichkeit bezeichnen könnte, der niemand sich auf Dauer entziehen kann. *Herz* und *Weg* treffen sich in dem, was man ist und was man tut. Insofern geht es nie um bloße Theorie, sondern immer um die enge Verbindung von Selbsterkenntnis und praktischer Urteilskraft, ethischer Reflexion und transformativem Handeln im Alltag. Diese Verbindung von Reflexion und Praxis, von Kultivierung des Bewusstseins und alltäglichem Handeln macht das Besondere dieses Buches aus. All das, was *Herz* und *Weg* ausmacht und die Entwicklung des Selbst mit dem Leben anderer Menschen und mit dem Leben insgesamt verbindet, konzentriert sich in der Praxis der Übung, die dieses Buch auf eine äußerst klare, präzise und umfassende Weise darstellt und entfaltet. Das ist vor allem deshalb so hilfreich, weil nicht immer die Möglichkeit besteht, im direkten Kontakt

mit einer Meisterin oder einem Meister zu üben. Umso wichtiger sind sorgfältige Anleitungen und praktische Hinweise, wie man sie in diesem Buch auf vielfältige Weise findet – was sich der großen Erfahrung des Autors und der Herausgeberin verdankt. Ihnen gelingt es, tibetisch-buddhistische Tradition einem breiten Publikum zugänglich zu machen, das sich im Westen vor allem mit Fragen konfrontiert sieht, die aus den komplexen Problemen der Transformation erwachsen und Klimanotstand ebenso berühren wie Fragen der Gewalt(losigkeit) und des Friedens, der Gerechtigkeit und Moral oder von Konsum und Armut.

Sherab Dagyab Kyabgon Rinpoche (\*1939) ist nicht nur ein angesehener Tibetologe, der u. a. an der Universität Bonn forschte und lehrte, sondern vor allem auch ein über Deutschland hinaus bekannter Lehrer Tibetischer Buddhistischer Philosophie und Praxis, ein »Geshe« in der traditionellen Bezeichnung der akademischen Ausbildung Tibets. Darüber hinaus ist er ein enger Vertrauter des Dalai Lama, mit dem zusammen er 1959 nach Indien flüchtete. Die Mitherausgeberin des Buches, Monika Dräger, ist eine seiner Schülerinnen sowie Ärztin, die u. a. an der Akademie Gesundheitszentrum Blütenhof Berlin und der Charité International Academy unterrichtete und Autorin sowie Übersetzerin medizinischer und buddhistischer Fachbücher ist.

Der Begriff *Herz* im Titel des Buches bezeichnet in den Texten des Buddhismus weder das biologisch-medizinische Organ noch ein »Ding«. Gemeint ist vielmehr, was in der modernen Neurowissenschaft und Philosophie als embodied consciousness oder Heart-Mind bezeichnet wird: die Verbindung von Emotionen bzw. Gefühlen mit Bewusstsein und Geist, was Vernunft und Verstand sowohl einschließt wie übersteigt. *Herz* ist das, was jemanden in Wahrheit ausmacht und verantwortliches Handeln im Angesicht von Problemen und Veränderungen bestimmt. Die große ›Entdeckung‹ des sogenannten Erwachens, das Buddha im Namen trägt und eine Frucht der Meditation sein kann, besteht darin, zu erfahren, dass das, was unser eigenes Leben lebendig und uns zu Menschen macht, etwas ist, das wir mit allen Lebewesen und sogar mit den »zehntausend Dingen« teilen. Denn wir alle sind, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, Teil einer Wirklichkeit, die einem alles umfassenden »Netzwerk« gleicht. Insofern meint *Herz* auch die Art und Weise, wie

wir anderen Menschen und uns selbst, anderen Lebewesen, der Natur insgesamt und sogar den Dingen begegnen. Wir alle sind Beziehungswesen. Dies wird im Kontext der Gegenwartsphilosophie gerne als »Relationalität«, Ko-Existenz oder Co-Becoming (japanisch Kyōsei) bezeichnet. Gemeint ist das simultane, gemeinsame Werden von allem, was ist. Leider neigen wir in der gegenwärtigen kulturellen und soziopolitischen Lage dazu, den eigenen Gewinn und was mit ihm verbunden ist über alles andere zu stellen. Dabei vergessen wir, das zu kultivieren, was uns trägt und worauf letztlich Verlass ist. Es ist zugleich das, was uns alle als Menschen verbindet – sogar über Kulturen und Normen hinaus. Dies zu erkennen, bedeutet der wahren Natur zu begegnen – die wir weder erfinden noch schaffen können, weil wir uns immer schon in ihr bewegen. Sie ist ohne unser Zutun oder unsere Anstrengung, wie sie ist.

Zu meditieren bedeutet, der Wirklichkeit und damit auch dieser Tatsache unvoreingenommen und wach zu begegnen. Zu üben heißt Herz, Geist, Körper und Mit-Menschlichkeit im Sinn dieser umfassenden Erfahrung zu kultivieren. Dazu bedarf es immer wieder aufs Neue der Eigenmotivation und Anleitung, wie sie sich auf großartige und kenntnisreiche Weise in diesem Buch findet. Sie zeigt auf eine leicht zugängliche, verständliche Weise den Weg zu einem klaren Geist und einem gelassenen Leben. Denn erst ein solche Weise »kultiviertes« Geist-Herz entwickelt die Kraft, sich frei, gelassen und unbehindert von dualistischen Vorstellungen inmitten einer Welt der Probleme und Hindernisse zu bewegen. Auf diese Weise gewinnen wir Zuversicht und Vertrauen. In der Folge wird es zunehmend unnötig, an etwas festzuhalten und daran zu haften. Tulkur Urgyen Rinpoche nannte es »freies Verweilen und im Natürlichen zu sein, frei von allen mentalen Konstrukten«. Das Erstaunlichste daran ist nicht allein die klare Sicht und Freiheit, sondern eine Natürlichkeit, die wir erfahren ohne sie durch eigene Anstrengung herbeireden oder herstellen zu müssen. Sie führt dazu, überall zu Hause zu sein und uns anderen zuwenden zu können.

Dieses Buch ist eine große und verständliche Hilfe, diesen Weg zu finden und die Früchte der Übung im Alltag zu verwirklichen.

Gert Scobel



# EINFÜHRUNG

Wir möchten – genau wie alle Menschen – glücklich sein. Die meisten Menschen wollen »gute Menschen« sein und mit ihren Mitmenschen in Harmonie und ohne Streit zusammenleben. Aber oft gelingt uns weder das eine noch das andere. Die Gründe dafür sind vielfältig, hier nur vier:

- Meist suchen wir die Ursachen für Glück außerhalb von uns selbst (zum Beispiel in materiellen Dingen) und nicht in unseren eigenen, inneren menschlichen Werten.
- Eng damit verbunden ist die Frage, was überhaupt die Grundlage unserer Werte ist? Sind es irgendwelche von oben oder außen vorgegebenen Verbote oder Gebote? Oder entspringen sie unseren eigenen Überlegungen und Einsichten?
- Aber Einsichten führen nicht automatisch zu einem bestimmten Verhalten (wie man beispielsweise daran sieht, dass viele Raucher:innen rauchen, obwohl sie wissen, dass es ungesund ist). Unsere Gewohnheiten sind sehr stark.
- Wir sind uns unserer Emotionen oft nicht gewahr genug und können sie nicht ausreichend regulieren, sodass wir manchmal völlig von ihnen überwältigt werden und etwas sagen oder tun, was uns hinterher leidtut.

In diesem Buch möchten wir einige der Ideen des Dalai Lama zur Förderung der inneren Werte wie Liebe, Mitgefühl und Toleranz erklären. *Kraft des Herzens* ist als Praxishandbuch konzipiert mit mehr als 50 Reflexionen, Meditationen sowie »Übungen im Alltag«, einige davon als angeleitete Meditationen im MP3-Format. Durch diese Übungen können wir unser Potenzial für Liebe und Mitgefühl und andere innere Qualitäten zur Blüte bringen.

Der Dalai Lama empfiehlt seit vielen Jahren »neue Werte in einer globalisierten Welt«: eine Ethik, die nicht auf religiösen Begründungen

beruht, sondern auf Annahmen und Argumentationen, auf die sich alle Menschen beziehen können – unabhängig davon, ob sie selbst religiös sind oder nicht.

Eine Ethik, die geeignet ist, universell angenommen zu werden, setzt seiner Meinung nach voraus, dass zwei Grundprinzipien akzeptiert werden:

1. die Anerkennung *unseres gemeinsamen Menschseins* und unseres gemeinsamen Strebens nach Glück und der Vermeidung von Leiden
2. *unsere gegenseitige Abhängigkeit* als Grundzug der menschlichen Wirklichkeit.<sup>1</sup> Zum Beispiel ist unser Wohlergehen von vielen anderen Menschen abhängig: Wir hätten keine Lebensmittel, keine funktionierende Strom- oder Wasserversorgung, kein Transportsystem und keine medizinische Versorgung ohne die Bemühungen zahlloser Menschen.

Wenn wir diese beiden Prinzipien anerkennen, dann folgt daraus:

- Alle Menschen wollen glücklich sein. Kein Mensch will leiden.
- Aufgrund der gegenseitigen Abhängigkeit kann ich nicht wirklich glücklich sein, wenn andere leiden – und auf gar keinen Fall kann ich »auf Kosten anderer« wirklich glücklich sein.
- Umgekehrt folgt daraus: Wenn ich zum Glück und Wohlergehen anderer beitrage, wird es auch mir selbst besser gehen.

Diese Zusammenhänge werden wir noch ausführlich betrachten. Aber schon einmal vorab: Es geht überhaupt nicht darum, *nur* noch an die anderen zu denken, oder zu denken, dass unser eigenes Wohlergehen unwichtig sei. Nein! Es ist sehr wichtig, dass wir Dinge tun, die uns Freude bereiten und gut für uns sind. Das ist wichtig für uns, aber auch für andere – denn wenn wir irgendwann völlig gestresst sind, können wir anderen gar nicht mehr helfen.

Der Dalai Lama benutzt in seinen Vorträgen und Veröffentlichungen häufig den Begriff »säkular«, aber explizit nicht im Sinne von »gegen

---

1 Vgl. Dalai Lama (2011): Rückkehr zur Menschlichkeit, S. 37.

die Religion«, sondern im Sinne der alten indischen Traditionen: voller Respekt für alle Religionen (und auch voller Respekt für alle Menschen ohne eine Religion). Da der Begriff »säkular« im Westen die Trennung von Staat und Kirche bedeutet und somit einen anderen Charakter hat, haben wir uns dafür entschieden, uns in unserem Buch stattdessen auf die wesentliche Grundlage der vom Dalai Lama gemeinten Ethik zu beziehen. So ist der Begriff »mitgefühlsbasierte Ethik« entstanden. Mitgefühl ist eine verständnisvolle Haltung, mit der man andere Menschen und Lebewesen und ihr Wohl miteinbezieht.

*»Mitgefühl ist seinem Wesen nach friedvoll und sanft,  
aber gleichzeitig sehr kraftvoll.  
Mitgefühl ist ein Zeichen echter innerer Stärke.*

*Wir brauchen uns nicht einer Religion oder Ideologie  
anzuschließen. Es genügt, wenn jeder von uns seine  
guten menschlichen Eigenschaften entwickelt.«*

(Dalai Lama)

Dieses Buch stützt sich sehr auf Unterweisungen und Veröffentlichungen des Dalai Lama. Nicht wegen des Titels und der Funktion des Dalai Lama als Oberhaupt des Tibetischen Buddhismus, der sowohl von den Menschen der Himalaya-Region als auch von Menschen in vielen anderen Ländern gleichermaßen verehrt wird. Sonder zum einen deswegen, weil wir den Dalai Lama als hervorragenden Philosophen und großen Denker schätzen, der immer sehr betont, dass man nichts aus Aberglauben oder ungenügendem Wissen heraus annehmen oder sogar befolgen, sondern alles durch Analyse prüfen sollte. Dadurch war und ist der Dalai Lama in der Lage, seit 40 Jahren zusammen mit herausragenden Wissenschaftlern über die moderne Wissenschaft und (buddhistische) Philosophie zu diskutieren und dadurch zum Wohlergehen der Menschen beizutragen. Ein Beispiel dafür ist das *SEE Learning Program* (auf Deutsch: Soziales, Emotionales und Ethisches Lernen, s. S. 208), das Wissenschaftler auf Anregung des Dalai Lama und in Zusammenarbeit mit ihm entwickelt haben.

Vor allem aber stützen wir uns auf seine Veröffentlichungen, weil wir zutiefst davon überzeugt sind, dass seine Idee einer religionsunabhängigen, mitgefühlsbasierten Ethik für ein harmonischeres und glücklicheres Zusammenleben in unserer heutigen Zeit notwendig ist. Wir möchten mit diesem Buch zur weiteren Verbreitung der Vorschläge des Dalai Lama zu den Themen der von ihm so genannten »säkularen Ethik« sowie der »Förderung innerer Werte« beitragen, welche er seit vielen Jahren sehr betont. Beide Themen sind stark verbunden mit unserem grundlegenden Wohlergehen.

## Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch ist für alle Menschen, die sich Fragen stellen. Eingangs haben wir erwähnt, dass wir manchmal etwas sagen oder tun, das uns hinterher leidtut. Dann fragen wir uns vielleicht: »Was kann ich tun, damit das nicht wieder passiert, und um mehr in Einklang mit meinem Ideal zu leben?«

Weitere Fragen, die wir uns – in verschiedenen Situationen unseres Lebens – vielleicht schon gestellt haben, sind:

- Wie kann ich ein glücklicheres Leben führen?
- Wie komme ich mit Ehemann/Ehefrau/Chef:in/Kolleg:innen besser klar?
- Was ist der Maßstab meines Handelns, welche Entscheidung soll ich in dieser heiklen Situation fällen?
- Wie kann ich Kindern und Jugendlichen menschliche Werte vermitteln?

Und natürlich auch die ganz großen Fragen, wie:

- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Was soll ich mit meinem Leben tun?
- Was mache ich am besten mit meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten?

Solche und ähnliche Fragen stellen sich ganz viele Menschen – egal, ob sie Buddhisten, Christen, Muslime, Juden, Hindus sind, einer anderen oder gar keiner Religion angehören. Dieses Buch richtet sich explizit an alle Menschen mit diesen oder ähnlichen Fragen, ganz gleich, ob und welcher Religion sie angehören. Das Buch gibt keine fertigen Antworten, aber es kann den Lesenden dabei helfen, ihre eigenen Antworten zu finden. Wir hoffen, mit diesem Buch einigen Menschen hilfreiche Impulse für ihr persönliches Leben zu geben sowie Eltern oder Lehrern Anregungen bei der Vermittlung von Werten an Kinder und Jugendliche.

Natürlich habe ich (Dagyab Rinpoche) als Buddhist einen entsprechenden Hintergrund und wir haben auch einige Übungen aus dem buddhistischen Kontext mit in das Buch aufgenommen. Aber man muss nicht Buddhist sein – ja, man muss sich noch nicht einmal für Buddhismus interessieren –, um von diesem Buch profitieren zu können.

Die oben genannten Fragen betreffen vor allem folgende Themenkomplexe, die man zwar getrennt betrachten kann, die aber miteinander verbunden sind:

- Was heißt »Glück« und wovon hängt es ab?
- Wie kann ich in Harmonie mit meinen Mitmenschen leben?
- Welche meiner Qualitäten und Fähigkeiten möchte ich weiterentwickeln, bzw. wofür setze ich sie ein?
- Worauf stützen wir unsere ethischen Entscheidungen? (Diese Frage nimmt einen großen Teil dieses Buches ein.)

Um welche »inneren Qualitäten« bzw. menschlichen Werte geht es hier überhaupt? Welche Werte und Eigenschaften braucht man, um ein »guter Mensch« zu sein? Mit welchen Eigenschaften würden die meisten von uns einen »guten Menschen« beschreiben? Es sind insbesondere Liebe und Mitgefühl, aber auch Freundlichkeit, Aufrichtigkeit, Respekt und Toleranz sowie Großzügigkeit und Fürsorglichkeit. Man könnte vielleicht auch noch Eigenschaften wie Zufriedenheit und Gelassenheit, Mut und die Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen, sowie die Fähigkeit zu vergeben dazuzählen. Diese Werte – vor allem Liebe und Mitgefühl als Basis ethischen Verhaltens – möchte der Dalai Lama weltweit fördern.

Dabei geht es auch um eine Änderung unserer geistigen Einstellungen sowie unseres Verhaltens:

*Es geht darum, unsere geistige Haltung zu ändern, zu korrigieren. Unsere geistige Haltung, mit der wir oft rücksichtslos in Bezug auf andere Menschen sind, wollen wir sozusagen »umdenken« und umstellen.*

»Umdenken« ist ein wichtiges Wort: Wir selber müssen »umdenken« – dann können wir unsere geistige Haltung und unser Verhalten verändern. Wir müssen in der Lage sein, aus unserem eigenen Schatten herauszutreten. Das heißt, wir müssen versuchen, uns von unseren gewohnten Lebensmustern oder Verhaltensmustern zu verabschieden und nicht immer weiter an ihnen festzuhalten. Wir können uns sagen: »Es gibt eine bessere Möglichkeit zu denken. Ich kann die Situation auch anders betrachten.« Es geht darum, bewusster zu werden, damit wir letztendlich besser leben können.

## Warum Übungen?

Nur etwas zu wollen oder zu wissen, reicht oft nicht aus, um unser Verhalten zu verändern, wie wir schon am Beispiel des Rauchens erklärt haben. Es ist also nötig, dass wir einen Weg finden, um das, was wir intellektuell verstanden haben, auch tatsächlich umzusetzen. Es darf nicht nur auf der theoretischen Ebene bleiben: Wir wollen »Ethik« nicht nur theoretisch mit Liebe, Mitgefühl und Verbundenheit begründen, ...

*... sondern wir wollen aus den Gefühlen der Liebe, des Mitgefühls und der Verbundenheit heraus handeln.*

Unsere Einsichten und Werte sollen sich also irgendwann in unserem Verhalten zeigen – und idealerweise schließlich Teil unseres Charakters werden. Aber wie können wir das erreichen? Im Buddhismus wird hierfür eine Abfolge von Schritten empfohlen, die »Hören – Nachdenken –

Meditieren« genannt werden – oder wenn wir das mit nicht-buddhistischen Worten beschreiben möchten, könnten wir sagen: Zuerst lesen wir etwas, dann denken wir darüber nach, danach lassen wir es zur Gewohnheit werden. Im buddhistischen Kontext wird anstelle von »Gewohnheit werden lassen« der Begriff »Meditation« benutzt. Das Wort »Meditation« kommt vom Tibetischen *gom*. In einer anderen grammatischen Form heißt *gom* »gewöhnen«, »zur Gewohnheit werden lassen«: Über alles, was ich gehört oder gelesen habe, darüber denke ich nach. An alles, worüber ich nachgedacht habe, muss ich mich gewöhnen, ich muss es in mich aufnehmen, ganz in meinen Gedanken verankern, bis es Teil meines Charakters geworden ist. Das ist *gompa* – zur Gewohnheit werden lassen.

Aber um dieses »Zur-Gewohnheit-werden-Lassen« zu erreichen, muss man nicht unbedingt meditieren. Die oben beschriebenen Schritte »Hören bzw. Lesen – Nachdenken – Zur-Gewohnheit-werden-Lassen« kommen zwar aus dem buddhistischen Kontext, aber im Grunde genommen benötigen wir dieses Vorgehen in vielen Lebenslagen (vor allem, wenn wir uns Wissen und Fertigkeiten aneignen möchten). Ich muss in sehr vielen Bereichen:

1. mich informieren
2. weiter darüber nachdenken
3. es zur Gewohnheit werden lassen.

Wenn ich beispielsweise lernen will, mit einem Auto zu fahren, dann muss ich zuerst die Regeln lernen und während der Fahrstunde zuhören, was der Fahrlehrer mir sagt. Dann denke ich weiter darüber nach. Und auch beim Fahren selbst muss ich zunächst noch nachdenken: »Wie muss ich Kupplung und Gas bedienen – nacheinander oder gleichzeitig?« Schließlich übe ich immer weiter, bis mir die einzelnen Schritte so vertraut geworden sind, dass ich gar nicht mehr groß darüber nachdenken muss und ich ganz automatisch etwas Gas geben und dabei die Kupplung langsam kommen lassen kann.

Diese Art des »Zur-Gewohnheit-werden-Lassen« gilt auch für vieles andere (und nicht unbedingt nur für Positives): Wenn man beispiels-

weise »zur Entspannung mal ein Bier trinkt« und dann anfängt, immer öfter Bier zur Entspannung zu trinken, bei Problemen usw., dann kann es passieren, dass das Biertrinken zur Gewohnheit wird – bis man schließlich vielleicht sogar Alkoholiker geworden ist.

Wie schon gesagt: Um Nutzen aus diesem Buch zu ziehen, muss man nicht unbedingt meditieren. Man kann auch einfach über bestimmte Themen nachdenken, und wenn man dadurch zu Einsichten gekommen ist, die man umsetzen möchte, kann man versuchen, sie durch eine andere Art der »Gewöhnung« Teil des Charakters werden zu lassen. Bei einer Handlung (wie oben das Beispiel Autofahren) ist das am einfachsten: Man muss die Handlung nur immer wieder üben. Einstellungen, Sichtweisen usw. können wir zum Beispiel auch dadurch »zur Gewohnheit werden lassen«, dass wir immer wieder über ein bestimmtes Thema nachdenken oder uns auf andere Weise immer wieder daran erinnern. Einige Menschen kleben beispielsweise einen Zettel an den Computer oder an den Spiegel, um sich immer wieder an etwas zu erinnern.

## Kurze Inhaltsübersicht

Der Teil »*Grundlagen*« legt die theoretischen Grundlagen für mitgefühlsbasierte Ethik, für Glück, Liebe und Mitgefühl. Worauf beruht mitgefühlsbasierte Ethik und warum brauchen wir sie? Wir vergleichen mitgefühlsbasierte Ethik mit säkularer Ethik in Asien und im Westen. Was heißt »Glück« und wovon hängt es ab? Im Kapitel »*Grundlagen für Glück*« werden wir erklären, warum die letztendliche Quelle eines erfolgreichen Lebens oder des Glücks sehr mit den inneren Qualitäten des Individuums zusammenhängt. Im Kapitel »*Liebe und Mitgefühl*« werden diese Begriffe definiert, einige Wirkungen von Liebe und Mitgefühl betrachtet und erklärt, wie wir sie entwickeln können. Außerdem untersuchen wir im Kapitel »*Weitere hilfreiche Eigenschaften*« welche Eigenschaften (z. B. Dankbarkeit und Toleranz) uns dabei helfen können, Liebe und Mitgefühl zu entwickeln, und schließlich vergleichen wir im Kapitel »*Brauchen wir ethische Regeln*« die ethischen

Regeln einiger Religionen und fragen uns, ob wir solche Regeln überhaupt brauchen.

Im »*Praxisteil*« des Buches gibt es Meditationen zur Entwicklung von Liebe und Mitgefühl sowie von Konzentration und Achtsamkeit. In den vorherigen Kapiteln werden aber auch schon Reflexionen angeboten. Wer vor einer Reflexion seinen Geist mit einer kurzen Atemmeditation beruhigen möchte, aber keinerlei Erfahrung damit hat, wie man das macht, kann zunächst im Praxisteil die »Hinweise zu den Meditationen und Reflexionen« (siehe S. 129) lesen und dann wieder vorne im Buch mit der Lektüre und den Übungen fortfahren.

Im Teil »*Anwendung im Alltag*« geht es um Ethik im Alltag. Dabei betrachten wir auch die Frage, wie wir damit umgehen, wenn unser ethisches Verhalten mal überhaupt nicht so war, wie wir es uns eigentlich von uns selber wünschen; und wir diskutieren den Unterschied zwischen Reue und Schuldgefühlen. Außerdem geht es um unsere Verantwortung für Frieden und Ökologie sowie um verschiedene Ansätze, säkulare Ethik zu verbreiten.

Im Teil »*Wege zu einem sinnvollen Leben*« werden wir viele Fragen stellen. Die Frage nach dem »Sinn des Lebens« wollen wir hier nicht diskutieren, sie kann sowieso nur von jedem Einzelnen selbst beantwortet werden. Auch die Frage, wie ein »sinnvolles«, »erfülltes« oder »gelingendes« Leben aussehen könnte, muss jeder für sich alleine beantworten. Zur Beantwortung dieser Frage kann es aber hilfreich sein, sich sowohl die eigenen Fähigkeiten, Qualitäten und Möglichkeiten als auch die eigene Vergänglichkeit sowie die Vergänglichkeit von allem anderen, auch von Situationen und Möglichkeiten, bewusst zu machen. Außerdem spannen wir hier wieder den Bogen zu Liebe und Mitgefühl sowie zur gegenseitigen Abhängigkeit von anderen.

## Eine Art Bedienungsanleitung

Im Buch machen wir immer wieder Vorschläge für verschiedene Meditationen, Reflexionen beziehungsweise Übungen, die wir wie folgt gekennzeichnet haben:



Reflexionen



schriftliche Reflexionen



Übungen im Alltag



Meditationen

Audioaufnahmen zum Herunterladen, sind durch  
gekennzeichnet.

Das Buch kann von »vorne nach hinten« gelesen werden. Man kann aber auch zunächst nur einzelne Kapitel, die einen inhaltlich besonders ansprechen, lesen. Um unnötige Wiederholungen zu vermeiden, haben wir viele Verweise innerhalb des Buches gesetzt, damit es möglich ist, bei Bedarf an einer anderen Stelle nachzulesen.

Mitgefühlsbasierte Ethik funktioniert »von unten nach oben«, das heißt, wir machen keine Vorschriften, sondern versuchen nur, auf vorhandene Potenziale oder Möglichkeiten aufmerksam zu machen. Daher gibt es auch kein »du musst« oder »du sollst«. Wenn von »müssen« oder »sollen« die Rede ist, dann nur in diesem Sinne: »Wenn du Hunger hast und willst, dass er verschwindet, dann *musst* du etwas essen.« Niemand würde das beispielsweise so formulieren: »Wenn du Hunger hast, *wäre es erwägenswert*, etwas zu essen.«

Genauso können wir nicht oft genug betonen: Nicht nur die Vorschläge für die Übungen, sondern genau genommen das ganze Buch sollen nur Anregungen oder Denkanstöße geben:

*Niemand muss irgendetwas hiervon machen.  
Wenn man etwas hiervon macht,  
dann muss man es nicht genau so machen.  
Alles kann und soll dem eigenen Bedarf  
entsprechend abgewandelt werden.*