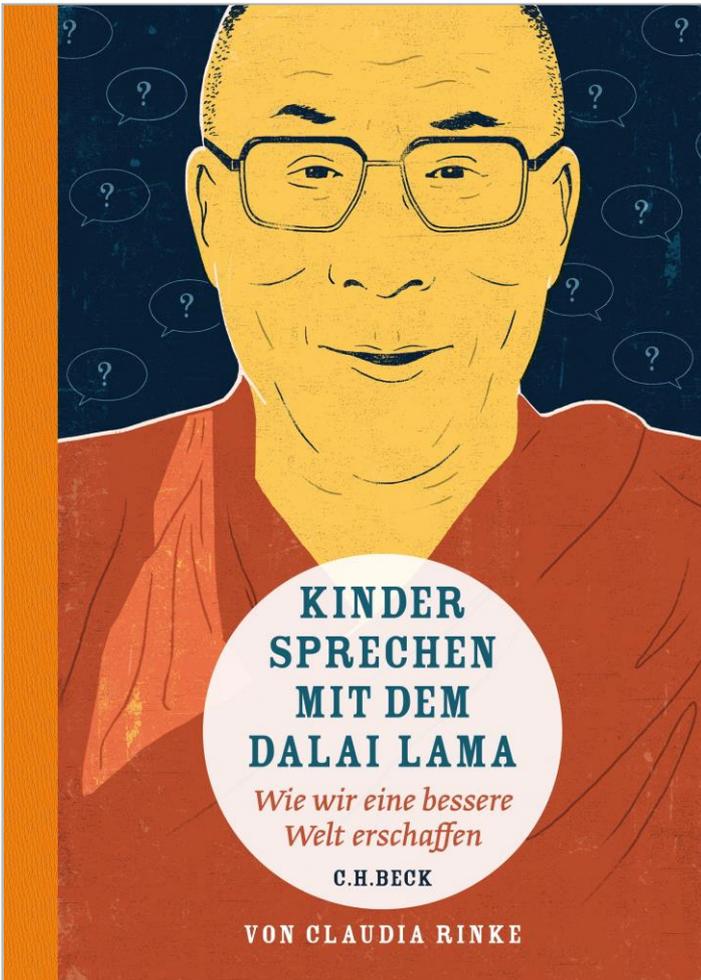


Unverkäufliche Leseprobe



Claudia Rinke

Kinder sprechen mit dem Dalai Lama

Wie wir eine bessere Welt erschaffen

158 Seiten mit 20 farbigen Abbildungen. Halbleinen
ISBN: 978-3-406-67453-2

Weitere Informationen finden Sie hier:
<http://www.chbeck.de/14257966>

Tausende von Kerzen kann man am Licht einer einzigen Kerze anzünden, ohne dass deren Licht schwächer wird. *Buddha*

2. FRAGEN AN DEN DALAI LAMA ZU INNEREN WERTEN UND EINEM GUTEN LEBEN

Schülerin: Wie können wir unser Leben am besten gestalten?

Aufgrund meiner langen Erfahrung und zahlreicher Gespräche, die ich mit führenden Wissenschaftlern, Denkern und Philosophen in der ganzen Welt geführt habe, bin ich zu dem Ergebnis gekommen, dass die Entwicklung eines «guten Herzens» sehr wichtig ist. Jemand, der ein gutes Herz hat, handelt aus dem Wunsch, anderen zu helfen. Die wirkliche Essenz des menschlichen Wesens ist die Güte. Es gibt noch andere Qualitäten, die sich aus der Erziehung, dem Wissen ergeben, aber wenn man wahrhaft ein menschliches Wesen werden und der eigenen Existenz einen Sinn geben will, dann ist es essenziell, ein gutes Herz zu haben.

Warmherzigen Menschen geht es körperlich und mental besser. Sie haben auch glücklichere Beziehungen zu anderen Menschen. Ärzte haben herausgefunden, dass ein ruhiger Geist und ein gesunder Körper unmittelbar zusammenhängen. Das körperliche Wohlbefinden hängt in großem Maß von Warmherzigkeit und Mitgefühl ab. Studien belegen, dass sich Stressreaktionen wie erhöhter Blutdruck oder Kopfschmerzen nach kurzer Zeit normalisieren, wenn die Menschen lernen, achtsam und mitfühlend mit sich selbst und anderen umzugehen.

Ich möchte euch ein Beispiel geben: Einige von euch haben schon mal einen Klaps von eurem Vater oder eurer Mutter erhalten, oder? Ich habe

das auch erlebt. Mein Vater war ziemlich aufbrausend, und bei manchen Gelegenheiten habe ich eine Ohrfeige bekommen. Von meiner Mutter habe ich solche Bestrafungen nicht erhalten. Sie war warmherzig und liebevoll. Ich habe sie nie ärgerlich erlebt.

Wie fühlt ihr euch, wenn eure Eltern euch anlächeln und in den Arm nehmen? An solchen Tagen lernt ihr sicher auch in der Schule besser, da ihr euch viel glücklicher fühlt. An Tagen, an denen ihr von euren Eltern bestraft wurdet, seid ihr doch auch in der Schule weniger erfolgreich und interessiert, oder? Ihr seid unglücklich.

Es geht uns deutlich besser, wenn wir liebevoll und warmherzig miteinander umgehen.

Ich hatte vor kurzem in Deutschland ein Erlebnis, das zeigt, dass Warmherzigkeit und Freundlichkeit leider noch nicht für alle Menschen selbstverständlich sind. Ich war im Auto auf dem Weg zu einer Veranstaltung. Wie ihr vielleicht gesehen habt, als ich angekommen bin, grüße ich auf solchen Fahrten vorübergehende Passanten. Ich habe auch einer Frau zugewinkt, die vor meiner Limousine die Straße überqueren wollte. Sie hat nicht reagiert. Ich lächelte sie an. Sie guckte noch misstrauischer. Sie schien zu denken: «Es ist sehr seltsam, dass dieser Mann lächelt. Mit dem stimmt sicher etwas nicht.» Das ist schade, oder? Ihre Reaktion führte zu Distanz.

Freundschaft entsteht auf der Grundlage von Vertrauen, und Vertrauen folgt aus Offenheit. Zu dieser Offenheit sind wir nur bereit, wenn wir davon ausgehen, dass andere uns wohlwollend begegnen. Wir können daher nur in Harmonie zusammenleben, wenn unser Verhalten von Mitgefühl und Warmherzigkeit bestimmt wird. Dies gilt für alle Ebenen der menschlichen Gesellschaft – für Freunde, Familien, Kollegen, Dörfer, Städte, Länder und auch für die Weltgemeinschaft. Was wir jetzt brauchen, ist ein ganzheitliches Herangehen an die Probleme, mit einem

echten Gefühl universeller Verantwortung auf der Grundlage von Liebe und Mitgefühl.

Schüler: Wie können wir lernen, warmherzig zu sein?

Wir lernen, warmherzig und freundlich zu sein, indem wir von anderen geliebt werden. Menschen sind soziale Wesen. Daher ist für uns zuallererst Mutterliebe und die Zuneigung der gesamten Familie wichtig. Es ist ungeheuer wichtig, echte Zuneigung zu erfahren. Das sieht man bereits daran, dass Babys nach der Geburt viel im Arm gehalten werden müssen, damit sich das Gehirn gut entwickelt. Die meisten Mütter machen das instinktiv richtig. Kinder, die in einer intakten Familie aufwachsen, in der sie Warmherzigkeit und Liebe erfahren, sind glücklich und entwickeln ein gutes Selbstbewusstsein.

Ich selbst bin ein gutes Beispiel. Ein großer Teil meiner heutigen Warmherzigkeit ist darauf zurückzuführen, dass meine Mutter sehr liebevoll mit mir umgegangen ist. Sie war einer der gütigsten Menschen, die ich je gekannt habe. Sie war sehr herzlich, und ich bin sicher, dass alle, die sie kannten, sie mochten. Zu mir war sie besonders freundlich. Ich war das jüngste Kind. Eine Mutter liebt natürlich alle ihre Kinder. Das jüngste Kind bekommt aber häufig noch etwas mehr Zuneigung und Liebe. Sie hat mich sehr verwöhnt. Daher war ich manchmal etwas ungezogen. Als Kleinkind durfte ich oft auf ihren Schultern sitzen, und sie trug mich durch die Gegend. Ich bestimmte die Richtung, indem ich sie am Ohr zog. Ziehen am rechten Ohr bedeutete «nach rechts», linkes Ohr «nach links». Wenn sie meinen Anweisungen nicht folgte, weinte ich und strampelte mit meinen Beinchen.

Wir haben Arme zum Umarmen, keine Klauen oder Krallen wie Raubtiere. Sogar Katzen haben schärfere Nägel als wir. Unsere Hände sind besser zum Streicheln als zum Schlagen geeignet. Das zeigt uns, dass wir

grundsätzlich friedliche und keine aggressiven Lebewesen sind. Es entspricht unserer Natur, zusammenzuarbeiten und zu kooperieren.

Schülerin: *Wie wird man glücklich?*

Buddhas Lehren beschreiben einen Weg zum Glück. Wir müssen uns auch vor Augen halten, dass es keine Garantie für ein glückliches Leben oder überhaupt eine Zukunft gibt. Wir hoffen nur, dass es so ist. Es ist daher wichtig, die Hoffnung zu bewahren. Hoffnungslosigkeit ist ein echter Grund für Misserfolg. Wenn wir die Hoffnung verlieren, ist dies lebensverkürzend. Im schlimmsten Fall nimmt man sich sogar das Leben. Wenn der Wunsch nach Glück ausreichen würde, um es herbeizuführen, gäbe es keine Leiden, denn niemand sucht das Leid.

Schülerin: *Welches ist der wichtigste Glücksfaktor?*

Dazu fällt mir zunächst einmal folgende lustige Begebenheit ein. Junge Menschen scheint es besonders glücklich zu machen, in eine Diskothek zu gehen, Musik zu hören und zu tanzen. Ich war vor einiger Zeit in einem Hotel in Berlin. Gegenüber befand sich ein Nachtclub, der mit einer Lichtshow auf sich aufmerksam machte. Ich gehe sehr früh ins Bett, meistens gegen 19 Uhr, und um diese Zeit begannen auch die bunte Beleuchtung und die Musik. Als ich mich am nächsten Morgen gegen 3.30 Uhr zu meiner Meditation hinsetzte, war gegenüber immer noch viel los. Ich dachte: Die Menschen scheinen das wirklich zu genießen und dabei glücklich zu sein.

Aus meiner Sicht ist es für das Glück besonders wichtig, zusätzlich darauf zu achten, was unseren inneren Frieden gefährdet.

Schülerin: *Was ist innerer Frieden, und wie können wir ihn erreichen?*

Unter innerem Frieden versteht man, dass es uns gelingt, trotz Tragödien

GLÜCK

Glück

GLÜCK



GLÜCK

oder Problemen, die gerade passieren, einen ruhigen Geist zu bewahren. Wenn man nicht psychisch gestört ist, ist es ganz normal, gelassen und entspannt zu sein. Das ist auch bei Tieren so. Wir brauchen schon die menschliche Intelligenz und müssen uns darin üben, auch in schwierigen Phasen einen ruhigen Geist zu bewahren. Das geht nur mit Selbstvertrauen und mit einem guten Herzen.

Ein gutes Herz können wir entwickeln, wenn wir uns auch um das Wohlergehen anderer Menschen kümmern. Es geht darum, echte Sorge für andere zu empfinden, für die Gemeinschaft, in der man lebt. Dann ist es möglich, ein Leben in Wahrhaftigkeit zu führen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Auch ist man nicht mehr so empfindlich, wenn andere einen kritisieren. Man kümmert sich sogar um das Wohlergehen der Menschen, die einem Probleme bereiten. Dafür muss man lernen, zwischen dem Handelnden und den Handlungen der Person zu unterscheiden. Manchmal muss man Handlungen kritisieren oder etwas dagegen unternehmen. Der andere ist trotzdem ein menschliches Wesen – ein Bruder oder eine Schwester von uns –, und wir möchten, dass es ihm oder ihr gut geht. Das ist der Unterschied zu Tieren. Die Menschen können diese Unterscheidung treffen. Tiere können das nicht.

Davon abgesehen passiert mir das auch ab und zu, dass ich die Geduld verliere oder wütend werde. In Dharamsala füttere ich beispielsweise gerne in meinem Garten die Vögel. Ab und zu kommt es vor, dass ein Falke einen kleinen Vogel tötet. Ich werde dann so wütend, dass ich manchmal zu einem Luftgewehr greife und schieße. Nein, keine Sorge. Ich bringe die Falken nicht um. Ich erschrecke sie nur, um ihnen eine Lektion zu erteilen.

Wenn ich eine traurige oder schlechte Nachricht erhalte, bin ich auch eine Zeitlang traurig. Das ist menschlich. Insgesamt habe ich aber durch viele Jahre Training und Meditation einen friedvollen Geist. Ich weiß, wie

die Emotionen entstehen. Ich erkenne sie früh und weiß, wie sie zusammenhängen. Es ist wie eine Wissenschaft. Ich weiß, wann eine Emotion, beispielsweise Wut, in mir hochsteigt und wozu das führt. Das ist eine Wissenschaft, die wir entwickeln können. Und langfristig führt das zu innerem Frieden.

Schüler: Wie schaffen Sie es, in schwierigen Situationen Mitgefühl statt Wut zu empfinden?

Ich rufe mir in Erinnerung, dass auch eine Person, die wütend auf mich ist, immer noch ein menschliches Wesen ist. Es gibt verschiedene Gründe, warum jemand auf mich wütend sein kann – aber Wut ist nie von Anfang an da. Wenn wir uns vom wütenden Gesichtsausdruck des anderen Menschen anstecken lassen und auch so reagieren, wird die Wut nie ein Ende haben.

Auch unter schwierigen Umständen versuche ich stets, ehrlich, mitfühlend und wahrhaftig zu sein. Es gibt immer eine reale Möglichkeit, solche Situationen zum Besseren zu verändern. Wir müssen nur unseren gesunden Menschenverstand einsetzen.

Ich stamme aus einer Gegend Tibets, in der die Menschen für ihre aufbrausende Art bekannt sind. Als junger Mensch wurde ich auch gelegentlich wütend. Mittlerweile ist mein inneres Gleichgewicht viel stabiler. Manchmal rege ich mich noch auf, beruhige mich aber schnell wieder. Wenn in mir die Wut hochkommt, mache ich mir klar, dass dieses Gefühl mir überhaupt nicht dabei hilft, Probleme zu lösen. Im Gegenteil, meistens nehmen sie noch zu. Wenn man wütend ist, kann man nicht gut denken. Ich habe erfahren, dass negative Gefühle wenig hilfreich sind. Wir können die Folgen unserer Handlungen nicht gut einschätzen, wenn wir starken Gefühlen ausgesetzt sind. In der Regel verhalten wir uns in einem solchen Zustand nicht besonders klug. Im wütenden

Zustand geht dem Menschen seine Intelligenz verloren. Wenn wir frei von Wut sind, können wir eine Situation besser analysieren. Es ist für unsere Intelligenz förderlicher, wenn wir lachen und Freude haben. Wenn Leute lachen, sind sie eher fähig zu denken.

Ich habe es bereits gesagt: Redet ohne Wut miteinander. Miteinander zu reden und dem anderen Menschen die Hand entgegenzustrecken, ist immer die beste Lösung. Im Zorn benutzen wir hingegen schnell verletzende Worte, die wir oft bereuen, wenn die Wut verflogen ist.

Nehmt es mal wie ein wissenschaftliches Experiment: Beobachtet die Erfahrungen, die ihr jeden Tag macht. So könnt ihr etwas über die Auswirkungen von Wut einerseits und von Liebe und Mitgefühl andererseits erfahren. Auf diese Weise werdet ihr ein tieferes Verständnis für die negativen Folgen der Wut und die positiven Auswirkungen des Mitgefühls entwickeln.

Hilfreich ist es auch, sich daran zu erinnern, dass wir durch Probleme und schwierige Erfahrungen lernen können. Wir können sogar von unseren Feinden lernen. Ich habe durch schwierige Erfahrungen und feindlich gesinnte Menschen, wie beispielsweise die chinesischen Besatzer meiner Heimat, besonders viel gelernt – vor allem Geduld. Die Tibeter wären die Verlierer, wenn sie mit Hass reagieren würden. Darum beweisen wir viel Geduld. Das hindert uns aber nicht daran, uns mit Bestimmtheit gegen die Ungerechtigkeit der Unterdrückung zu wehren.

Schülerin: Ich komme aus Polen. Wie kann ich mich in Deutschland zuhause fühlen?

Ich bin auch heimatlos. Ich musste 1959 mein Land verlassen. Es war am 17. März 1959 um 22 Uhr, und ich wusste nicht, ob ich den nächsten Morgen erleben würde. Seitdem konnte ich nicht mehr nach Tibet zurückkehren. Ein tibetisches Sprichwort hilft mir, wenn ich traurig über die Situa-



tion bin. Es lautet: «Wo immer du glücklich bist, dort ist deine Heimat. Wo immer man dich liebt, das sind deine Eltern.» Ich betrachte mich als Weltbürger. Ich bin überall zuhause, wo man mich anlächelt.

Schülerin: Warum ist es für Sie wichtig, mit jungen Menschen über das Thema «Mitgefühl» zu sprechen?

Das ist ganz einfach. Die Zeit vergeht sehr schnell. Die Vergangenheit ist vorbei. Wie die Zukunft verläuft, haben wir einigermaßen in der Hand. Jede menschliche Handlung sollte zu etwas Gutem führen. Leider ist das oft nicht der Fall. Das liegt an einer gewissen Ignoranz und an einer falschen Perspektive. Deshalb hoffe ich, dass eine mitfühlende junge Generation mit einem weiteren Horizont und umfassenderen Wissen über die Wirklichkeit anders handeln wird. Sie wird größeren Respekt vor ihren Mitmenschen und allen anderen Wesen haben. Meine Generation hat viele Probleme auf diesem Planeten verursacht und gibt nun die Verantwortung an eure Generation ab. Das ist der erste Grund.

Der zweite Grund ist, dass ihr euch geistig und körperlich noch entwickelt. Ihr seid also in jeglicher Hinsicht frisch. Fast alle Probleme, vor denen wir stehen, sind von uns Menschen verursacht. Natürlich möchte niemand, dass die Probleme noch weiter anwachsen. Leider passiert genau das. Wie ich vorhin schon sagte, fehlt vielen Menschen die weitere Perspektive, und wir vergrößern unsere Probleme – häufig sogar sehenden Auges. Mein Gefühl ist – und ich mag damit falsch liegen –, dass die jüngere Generation besser nachdenken muss. Die ältere Generation ist in ihrer Denkweise festgefahren. Mit diesem altmodischen Denken gehen sie an die Probleme heran. Die Realität hat sich aber verändert. Sie ändert sich manchmal von Moment zu Moment, spätestens aber alle zehn Jahre. Der jüngeren Generation fällt es leichter, die Realität aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Sie hat in der Regel auch eine ganzheit-

lichere Betrachtungsweise. Es ist natürlich auch viel angenehmer, in junge Gesichter zu schauen als immer nur in alte.

Schülerin: Wie können wir einen besseren Umgang mit Gefühlen lernen?

Ich mache mir zurzeit viele Gedanken darüber, wie an Schulen nicht nur materielle, sondern auch innere Werte des Geistes und der Emotionen unterrichtet werden können. Das heutige Bildungssystem vermittelt vor allem materielles Wissen und kümmert sich um die Entwicklung der intellektuellen Fähigkeiten des Gehirns. «Herzensbildung» findet nicht statt. Wenn wir zum Beispiel an das Thema «Hygiene» denken, werden Schüler nur darin unterwiesen, wie sie ihren Körper gesund erhalten können. Emotionale und geistige Hygiene wird nicht unterrichtet.

Ich bin sicher, dass ihr euch regelmäßig die Hände wäscht, um Bakterien zu entfernen und euch vor Ansteckung zu schützen. Reinigt ihr auch euer Herz von störenden Gefühlen wie Neid, Ärger und Angst? Es ist wichtig, dass wir den Zustand unserer Gefühle und unseres Geistes regelmäßig erkunden und so etwas wie eine Landkarte unserer Emotionen erstellen. Ich mache das durch Meditation. Dabei konzentrieren wir uns auf unsere innere Welt und lernen uns selbst besser kennen. Die meisten Menschen meditieren mit geschlossenen Augen. Dann können sie ihre Gedanken und Gefühle besser wahrnehmen. Es gibt aber auch andere Methoden, die helfen, mit belastenden Emotionen besser umzugehen. Werden wir beispielsweise arrogant oder selbstgefällig, so besteht das Gegenmittel darin, sich seiner eigenen Probleme und Leiden bewusst zu werden, um auf den Boden der Tatsachen zurückzukehren. Fühlen wir uns jedoch überwältigt, mutlos, hilflos oder depressiv, ist es wichtig, an unsere positiven Eigenschaften oder Erfolge zu denken, damit es uns wieder besser geht.

Mehr Informationen zu [diesem](#) und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de