

Dalai Lama

# Kleines Buch der inneren Ruhe



Herausgegeben von  
Karin Lichtenauer

**HERDER** 45

FREIBURG · BASEL · WIEN

Herder spektrum Band 6718



MIX  
Papier aus verantwortungsvollen Quellen  
FSC® C083411

6. Auflage dieser Ausgabe 2017

Die Textauswahl ist in mehreren Auflagen unter dem Titel  
„Mit dem Dalai Lama den Tag beschließen“  
erstmals 2006 erschienen. Das Vorwort der Herausgeberin  
wurde für diese Ausgabe neu verfasst.

© Verlag Herder Freiburg im Breisgau 2014  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal Sabine Hanel, München  
Satz: Dtp-Satzservice Peter Huber, Freiburg  
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06718-1

## *Inhalt*

Vorwort	7
Öffne dein Herz	17
Im Fluss des Lebens	41
Lerne dich selber verstehen	71
Gib deinen Wünschen eine Richtung	87
Höre auf, dich zu sorgen	113
Beende den Ärger und finde den Frieden	127
Den Tag gut beenden	159
Quellen	173



## *Vorwort*

Von Karin Lichtenauer

Dass die Kunst des Ausruhens ein Teil der Kunst des Arbeitens ist, diese Einsicht hat sich bei uns immer noch nicht herumgesprochen. Jeder weiß zwar: Permanente innere Anspannung zerrt an den inneren Reserven. Aber nicht nur die Welt um uns herum ist laut und pausenlos betriebsam, lärmig und hektisch. Wir selber sind es nicht minder. Man muss nur einmal bewusst innehalten, auf die innere Motorik achten und auf die Stimmen im Kopf hören. Innere Unruhe wird produziert durch verplante Zeit, durch Termindruck – selbst gemachten und fremd bestimmten – und durch Leistungsanforderung. Auch durch ständige Erreichbarkeit, durch Emails, SMS, Handy und Computer, rund um die Uhr, auch in der Freizeit. 62 Prozent der deutschen Arbeitnehmer gaben jüngst bei einer Umfrage an, sich im Urlaub und an freien Tagen mit Mails und Anrufen aus ihrem Unternehmen beschäftigen zu müssen. Frauen noch häufiger als Männer.

Und oft genug mischen sich in unser zielorientiertes, leistungsbewusstes und von Konkurrenz bestimm-

tes Leben auch andere emotionale „Antreiber“. Negative Emotionen wie Ärger, Hass, Eifersucht, Neid und Wut entfalten ihre Wirkung, treiben den Blutdruck nach oben oder lassen uns in die Depression sinken. Oft ist es der Vergleich mit anderen, sind es die eigenen Wünsche, die Sehnsucht nach mehr Erfolg, Geld und Geltung. Und natürlich sind es manchmal einfach Gegebenheiten, die wir nicht beeinflussen können wie Krankheit oder Arbeitslosigkeit, die uns innerlich beschäftigen. Wie können wir inneren Frieden finden: „trotz allem“?

Der Philosoph Francois de La Rochefoucauld hat es im 17. Jahrhundert so formuliert: „Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“

Innere Ruhe, heitere Gelassenheit – ein Mensch, der diese Eigenschaften heute wie kaum ein anderer personifiziert, ist der Dalai Lama. Er verkörpert inneren Frieden, obwohl sein persönliches Schicksal viel eher Bitterkeit und Anspannung erwarten ließe. Aber das Gegenteil ist der Fall. Freundliche Zugewandtheit, Wohlwollen allen gegenüber zeichnen seine Haltung aus. Dass dies nicht „abgehoben“ ist, sondern durchaus lebensnah, wird auch in seinen spontanen Äußerungen immer wieder deutlich. Ein-

mal wurde er in einem Interview gefragt: „Eure Heiligkeit, was gehört für Sie persönlich zu einem glücklichen Leben?“ Seine Antwort: „Gute Gesundheit, gutes Essen, gute Verdauung – und ein guter Schlaf.“ Vermutlich hat er gelacht, als er das verblüffte Gesicht seines Gegenübers sah. Überraschend ist die Antwort nicht. Denn das macht das Denken des Dalai Lama ja gerade aus: Er fragt immer wieder nach dem, was alle Menschen verbindet. Er sucht die Gemeinsamkeit – und wendet sie an auf die Lebenssituation, die alle kennen und auf die Fragen, die alle umtreiben.

Denn was verbindet die Menschen eigentlich? Auf der geistigen Ebene ist es ein unbestrittenes Ziel: Leiden zu vermeiden und Glück zu finden. Auf der Ebene der Natur ist es die leibliche Verfasstheit: unser Leben im Rhythmus und im Fluss der Zeit, das Eingebundensein in einen natürlichen biologischen Ablauf, das uns zu einem Teil der Natur macht und auch mit anderen Lebewesen verbindet. Und auf der Ebene der modernen Arbeitssituation in der Leistungsgesellschaft ist es der Stress, das Leiden an der permanenten Überlastung, die drohende Gefahr des Burnout, eben das Fehlen der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit.

Unsere Seele ist mit dem Leib verbunden. Und der muss sich immer wieder regenerieren, um überlebensfähig zu sein. Äußerlich und innerlich zur Ruhe kommen, seelischen Frieden zu finden und die rechte Balance herzustellen – das ist Voraussetzung für einen klaren Kopf und ein ausgeglichenes Gemüt, für das, was wir gemeinhin „gesundes Leben“ nennen.

Und der Schlaf gehört zu einem Leben in Balance. Die moderne Medizin weiß um seine Heilkraft: Wir atmen, wenn wir schlafen, regelmäßiger, die Muskeln entspannen sich und das Immunsystem regeneriert die körpereigene Abwehr wieder. Dass der Dalai Lama neben dem Schlaf die Verdauung nennt, ist auch nicht ungewöhnlich: Auch das ist etwas, was zu unserem Wohlbefinden und zu unserer Gesundheit gehört, obwohl wir nichts dazu beitragen können. Nicht nur im Schlaf „verdauen“ wir die Eindrücke und Aktivitäten des Tages. Auch der körperliche Vorgang des „Verdauens“ ist ja nicht selten gestört, weil wir überlastet sind, unregelmäßig leben oder zu viel „in uns hineinfressen“. Wir können dabei auch nichts „tun“, wir müssen uns dem Körper anvertrauen, ihn „lassen“, „loslassen“. „Es“ verdaut ohne unser Zutun. Und wenn der Dalai Lama vom Essen spricht, dann auch nicht von „fast food“, das

man in sich hineinschlingt und mit dem man seine körperlichen Bedürfnisse befriedigt, sondern vom „guten Essen“: also von Genuss, von Freude, von Lust. Nichts, was sich mit Unruhe verträgt. Schlechtes Essen schlägt sich nicht nur auf den Magen, sondern auch aufs Gemüt. Gutes Essen ist etwas, was uns gut tut, an Leib und Seele. Wir sind dann „bei uns“.

Wie oft sind wir jedoch nicht „bei uns“, sondern außengelenkt. Sorgen, Befürchtungen, Ärger scheinen unser Leben zu beherrschen: Wir sorgen uns um die Familie, haben Angst um die Zukunft, kümmern uns um die Finanzen, regen uns über die Arbeitsstelle auf. Oder kümmern uns, wie das Wetter morgen wird. Gerade in Ruhephasen, nach Feierabend oder an Wochenenden, drehen wir Gedankenschleifen, gerade dann trifft uns oft die geballte Ladung der Sorgen, die wir durch die Konzentration auf unsere Arbeit in den Hintergrund gedrängt haben und die nun verschärft wieder in den Vordergrund treten. Ist das mit ein Grund, warum wir auch die Ruhephasen gerne mit Ablenkungen füllen? Damit die Sorgen nicht unser ganzes Leben bestimmen?

Lässt man aber die Ruhe zu, dann stürmen die Probleme und Sorgen ein – das ist fast ähnlich wie in der Situation, in dem sich ein Meditierender befin-

det: Auch er muss mit dem Ansturm von Gedanken umgehen – und wenn es gut geht, findet er zu der inneren Ruhe und Konzentration, die wir uns wünschen.

Es ist ein Paradox: Gerade die Ruhe fordert die Unruhe heraus. Dies ist jedoch auch eine Chance. Wir können uns so in eine Haltung einüben, die innere Ruhe und heitere Gelassenheit ermöglicht: Es geht darum, wieder innezuhalten, die Ärgernisse und Sorgen wie von außen anzuschauen und sich immer wieder in der Gegenwart zu verorten. Dazu gibt der Dalai Lama viele Anregungen und Hinweise. Oft geht es um einen Perspektivenwechsel, der es uns plötzlich ermöglicht, die komische Seite eines Ärgernisses zu sehen und darüber zu lachen: Man ist aus dem Erregungszustand in einen bekömmlicheren Aggregatzustand geraten.

Solch heitere Gelassenheit setzt voraus, dass wir uns wirklich mit den Quellen unserer Unruhe und Unzufriedenheit auseinandersetzen. Psychotherapeuten wissen, dass sich diese Zustände unseres Gemütes nicht einfach wegmachen lassen, dass man sie anschauen muss. Ähnliches rät der Dalai Lama aus der Tradition eines geschulten Umgangs mit inneren Befindlichkeiten. Schaut man das, was einen umtreibt,

einfach einmal an – ohne zu grübeln oder in Groll zu versinken – dann ist ein erster Schritt getan: Man gewinnt Distanz, lässt sich nicht beherrschen von Sorgen und negativen Gedanken: Und so sagt er: „Warum uns Sorgen machen, wenn wir ein Problem lösen können? Und wenn wir die Situation akzeptieren müssen, wie sie ist – was für einen Sinn hat es sich aufzuregen? Das macht alles nur schlimmer.“

Es ist die Erkenntnis, die Weisheitslehrer aller Zeiten und eigentlich auch alle religiösen Traditionen ins Bewusstsein heben: Eine moderne Fassung ist das berühmte „Gebet um Gelassenheit“ von Friedrich Christoph Oetinger: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“

Also darum geht es: Auszusteigen aus dem Kreislauf der negativen Gefühle und zu unterscheiden: Was kann ich mit Aussicht auf Erfolg in die Hand nehmen und gestalten? Was ist einfach im Moment so nicht zu ändern? Ein solcher Wechsel der Perspektive gibt die innere Ruhe, aus der die Kraft wächst, etwas zu ändern. Realismus führt zu einem größeren Selbstvertrauen und zu einer inneren Zufrieden-

heit, die sich nicht an Äußerlichkeiten festmacht: weder an materiellen Gütern noch an Lob und Ruhm.

Gesünder und mit einem ruhigeren Herzen lebt man, so der Dalai Lama, auch, wenn man sich anderen gegenüber gerecht und fair verhält, wenn man nicht nur Freunden hilft, sondern auch Menschen, die man nicht so gerne mag. Auch das ist eine universelle menschliche Einsicht. Liebe und Altruismus sind die Quelle innerer Zufriedenheit und des Glücks – und damit Voraussetzung echter Seelenruhe.

Eine Erkenntnis, die der Dalai Lama nicht nur mit der Weisheit anderer Weltreligionen teilt, sondern auch mit den Erkenntnissen moderner Forschung, der Salutogenese, der Hirnforschung oder auch der Immunforschung liegt in dem Wert, den er der Dankbarkeit und dem Mitgefühl beimisst. Dankbarkeit ist Voraussetzung für ein glückliches Leben – als Wahrnehmung all dessen, was uns an einem Tag an Gutem begegnet ist. Eine Art Bilanz, eine positive Sicht auf das, was man erlebt hat, die zur Haltung werden kann. Und auch das Mitgefühl ist wichtig als ein Absehen von sich selbst und eine Haltung, die das Eingebundensein in die Welt positiv erfahren lässt.

Durch einfaches Einatmen und Ausatmen schon können wir den Fluss des Lebens spüren und uns mit ihm verbinden. Wir kommen zu uns selbst, indem wir uns lösen von den hektischen Aktivitäten des Tages. Wir werden gelassener, indem wir Sorgen loslassen und unser Herz weiten, wenn wir uns in der Übung des Mitgefühls mit anderen verbinden.

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen.“ Das ist auch die Quintessenz der Lebensweisheit des Dalai Lama. Seine Texte helfen auch heute dabei, sich in eine Perspektive des Lebens und der Lebensführung einzulassen, die gesund ist und gut tut: uns und der Welt.



Öffne dein Herz



## *Unruheherde*

Wir sind getrieben von Erwartungen und Befürchtungen. Es gibt so vieles in unserem Leben, das wir uns wünschen und worauf wir uns freuen. Gleichzeitig aber fürchten wir, dass es uns doch nicht zuteil oder vorenthalten wird, dass unerwartete Schwierigkeiten auftreten. Dieses ständige Wechselspiel von Erwartungen und Hoffnungen auf der einen Seite und Angst und Furcht auf der anderen Seite produziert in uns eine fortwährende Unruhe und Unausgeglichenheit des Geistes. Wie können wir diesen dauernden Streit beilegen? Der wichtigste Weg hierhin ist der Weg des menschlichen Mitgefühls. Mitgefühl verändert uns wirklich, denn es erlaubt uns, auf der wichtigsten Ebene unseres Daseins zu echter innerer Ausgeglichenheit zu kommen. Wir können uns das leicht klarmachen: Es gehört zur Grundbeschaffenheit des Menschen als eines „sozialen Wesens“, dass er in Gemeinschaft mit anderen Menschen lebt. Darunter sind nun einige, die wir „Freunde“ nennen. An sie richten wir oft hohe Erwartungen und sind enttäuscht oder verärgert, wenn sie diese Erwartungen nicht erfüllen. Und da sind andere Menschen, die wir „Feinde“ oder „Widersacher“ nennen, weil sie uns fortwährend Probleme schaffen. Auf sie blicken wir ständig mit Argwohn und