

# EIN GUTER MENSCH SEIN



**Einige grundsätzliche Gedanken  
über menschliche Kommunikation**

**Loden Sherab Dagyab Rinpoche**



„Mitgefühl ist seinem Wesen nach friedvoll und sanft,  
aber gleichzeitig ist es sehr kraftvoll.

Mitgefühl ist das Zeichen echter innerer Stärke.

Wir brauchen uns nicht einer Religion oder  
Ideologie anzuschließen.

Es genügt, wenn jeder von uns seine guten  
menschlichen Eigenschaften entwickelt.“

Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama

8. Auflage: Juli 2009  
Zu beziehen bei:  
Tibethaus Deutschland e. V.  
Kaufunger Str.4  
60486 Frankfurt  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)

# VORWORT

Das so genannte gelbe Heft „Ein guter Mensch sein“, das von S. E. Dayab Rinpoche 2005 im Rahmen einer Klausur verfasst wurde, ist inzwischen in viele Sprachen – unter anderem ins Chinesische – übersetzt und in vielfacher Auflage gedruckt worden. Auch ist Rinpoche in den letzten Jahren oft gebeten worden, Seminare und Unterweisungen zu seinen Merksätzen zu geben.

Viele der Merksätze scheinen auf dem ersten Blick fast banal. Oft sind sie auch für unseren westlichen, freiheitlich orientierten Geschmack zu moralisch und streng – „du musst“. Sie haben auch immer wieder Anlass für teilweise kritische Diskussionen gegeben.

Wenn man sich aber dazu entscheidet, das gelbe Heft „ernst zu nehmen“ und sich mit den einzelnen Merksätzen auseinandersetzt und sie „einfach“ ausprobiert, dann wird man erstaunt feststellen: sie funktionieren! Sie funktionieren, weil sie „gnadenlos“ klar dem Prinzip von Ursache und Wirkung folgen und kein Ausweichen in theoretisch-philosophische Höhenflüge zulassen.

Sie funktionieren eben nicht „nur“ bei den Kadampa-Meistern in Tibet, sondern auch bei uns. Aber nur, wenn wir bereit sind, uns auf das Abenteuer einzulassen, am eigenen Geist und am eigenen Verhalten zu arbeiten, zum Nutzen von uns und zum Nutzen von anderen.

Elke Hessel im Namen des Tibethauses

Frankfurt am Main, Juni 2009

# EINLEITUNG

Während meines jüngsten Retreats (Klausur) im Rahmen des Studiums über den *Lamrim*<sup>1</sup> habe ich viel über mich und andere Menschen nachgedacht.

Ich habe währenddessen zwei Texte von *Kadampa-Lamas*<sup>2</sup> studiert, die sie über ihre Gespräche geschrieben haben. Dadurch bin ich, glaube ich, in einigen Punkten ein bisschen klüger geworden. Aus diesen Erkenntnissen heraus habe ich für mich einige Notizen gemacht. Ich finde diese Form für mich sehr ansprechend und hilfreich als Gedächtnisunterstützung.

Es geht mir zunächst überhaupt nicht um hohe, anspruchsvolle buddhistische Themen wie z.B.: Meditation, *Bodhicitta*<sup>3</sup>, *Leerheit*<sup>4</sup>, *Tantra*<sup>5</sup>, *Erleuchtung*<sup>6</sup> usw. Es geht mir um die Basis für menschliche Werte, menschliche Beziehungen und einfach darum, „ein guter Mensch zu sein“. Dies ist der Ausgangspunkt sowohl für den sozialen Kontakt als auch für den spirituellen Kontakt. Ohne diese Qualitäten kann ich keine Harmonie und keinen Frieden in mir selbst und damit auch in der Gesellschaft finden. Wenn ich mich davon abwende, habe ich die Tür nicht nur zu meiner eigenen innerlichen Entwicklung durch die buddhistischen Methoden zugemacht, sondern auch zu allen spirituellen und sozialen Wegen. Das ist DIE BASIS für alles.

Ich denke, es ist nicht ausgeschlossen, dass auch andere Menschen wie zum Beispiel meine SchülerInnen und Freunde davon Nutzen haben könnten.

Möglicherweise ist diese Art der Betrachtung im Westen nicht sehr üblich. Vielleicht braucht man als „Westler“ ein bisschen Erfahrung mit dem *Dharma*<sup>7</sup>, um meine Hinweise richtig zu verstehen.

Wichtig ist: wenn ich selber Betrachtungen anstelle, dann tue ich dies immer auf der mir selbstverständlichen Vorstellung, dass alles abhängig entsteht und in Abhängigkeit voneinander bestehend begriffen werden muss. Im Allgemeinen haben die Menschen im Westen einen eher „einseitigen“ Blickwinkel. Sie begreifen nicht, dass ihre Wahrnehmung der so genannten „Außenwelt“ auch in Abhängigkeit von ihrer eigenen geistigen Prägung entsteht.

Weiterhin ist auch Folgendes wichtig – weil das im Westen oft falsch verstanden wird: Selbstbewusstsein und innere Stärke, die Fähigkeit, für sich selber zu sorgen und gleichzeitig auch für andere, das hat mit Egoismus rein gar nichts zu tun. Die Unterscheidung ist ganz wichtig. Ansonsten verfängt man sich immer weiter im „Netz der Geistesgifte“, überfordert sich vor lauter – scheinbarer – Selbstlosigkeit, hinter der sich eher Eitelkeit und Stolz verbirgt.

Jedenfalls sollten Sie eine offene und neutrale Einstellung – das heißt ohne an den eigenen Mustern festzuhalten – zu meinen Thesen haben. Sie müssen dafür den richtigen Blickwinkel finden. Ich möchte Sie ermutigen, immer wieder über sie nachzudenken.

Loden Sherab Daygab Rinpoche, im Juli 2005

**Ich will ein guter Mensch sein!  
Es gibt keinen Menschen, der schlecht sein will.  
Deshalb muss ICH jeden Tag auf folgende  
Punkte achten:**

## **1. ALLGEMEINES**

- 1 Jeden Morgen sollte ich eine gute Motivation aufbringen. Das bringt zweifachen Nutzen während des Tages. Für mich und für andere. Abends prüfe ich mich mit einem Rückblick auf den Tagesablauf. Ich erkenne meine Fehlhandlungen und freue mich über gute Handlungen von mir und anderen.
- 2 *„Kannst Du Dinge, die Dir Sorgen bereiten, ändern, dann brauchst Du Dir keine Sorgen zu machen. Kannst Du Dinge, die Dir Sorgen bereiten, nicht ändern, dann nützt es nichts, Dir Sorgen zu machen.“* So hat der indische Meister *Shantidewa*<sup>9</sup> sehr treffend gesagt!
- 3 Ich bin verantwortlich dafür, ob in mir Ärger entsteht. Gehe ich darauf ein, wird es noch schlimmer. Ignoriere ich meinen Ärger, verschwindet er und macht mir und anderen „keinen Ärger“ mehr.
- 4 *„Nobody is perfect.“* Aber die falschen Einstellungen (Konzepte) sind nicht die eigentliche Natur des Geistes.
- 5 Selbst wenn ich all meine Fehler ganz klar erkenne, sollte ich den Mut nicht verlieren. Schuldgefühle sind fehl am Platz, ich brauche Mut und Entschlossenheit.
- 6 Unter dem Einfluss meiner Konzepte kann ich keine objektive Betrachtung haben. Ich weiß, dass die Konzepte verlängerte Arme der geistigen Gifte sind.



- 7 Das Glück suche ich nicht draußen, sondern in mir selbst.
- 8 Wenn ich wirklich Schwierigkeiten mit anderen habe, dann sollte ich Rat bei Freunden suchen, die sie objektiv betrachten können. Ich sollte im Herzen ruhig bleiben und meinen eigenen Geist beobachten.
- 9 Es gibt vieles zu erreichen, bevor ich am endgültigen Ziel angekommen bin. Leider gibt es keine schnelle hundertprozentige Erlangung des eigentlichen Ziels. Deshalb ist es sehr wichtig für mich, Geduld zu üben und ohne Hektik ein gelassenes Leben zu führen.
- 10 Es gibt viele Grauzonen. Deshalb sollte ich nicht „*alles oder nichts*“ denken, sondern „*sowohl als auch*“.
- 11 Optimismus ist fördernd und unterstützend. Pessimismus wirkt blockierend.
- 12 Reden ohne Achtsamkeit ist sehr gefährlich. Deshalb muss ich vor und während des Sprechens über meine Absichten und Formulierungen nachdenken – und nicht zu viel reden. „Reden ist Silber – Schweigen ist Gold.“  
Der indische Meister *Atisha*<sup>10</sup> sagte: „*Bin ich allein, sollte ich meine Gedanken beobachten. Bin ich unter Menschen, sollte ich meine Worte beobachten.*“
- 13 Mein Wort ist nicht der alleinige Maßstab, denn die anderen könnten es besser wissen oder mehr.
- 14 Wenn ich Entscheidungen fällen muss, dann sollte ich dies immer auf der Grundlage einer guten Motivation tun – im Sinne des Wohlergehens der Gruppe, von der ich nur EINE Person bin.

- 15 Ich muss lernen zuzuhören und mich bemühen, mein Gegenüber wirklich zu verstehen.
- 16 Es ist sicher, dass ich viel mehr in meinem Verhalten, Reden und Denken ändern kann als ich glaube. Ich muss nur Mut haben.
- 17 Überbewertung des eigenen Leidens und die Fixierung darauf sind die Ursachen dafür, dass ich noch mehr leide und depressiv werde.

## 2. FEINDE / FREUNDE

- 18 „*Liebe ist die beste Methode, um den Gegner oder Feind zu zähmen*“, sagte Kadampa Geshe Khamlungpa<sup>11</sup>.
- 19 Wie kann ich an andere denken, wenn ich nicht einmal richtig an mich denken kann? Ich muss zunächst lernen, was für mich richtig und heilsam ist. Aber es wäre falsch gedacht, deshalb an meinem Ego festzuhalten – weil es dort keinen Halt gibt.
- 20 Warum muss ich so viel an andere denken? Weil es MIR nur Vorteile bringt. Alle meine Möglichkeiten und mein Glück hängen von der Unterstützung der anderen ab.
- 21 Ich habe es gerne, wenn andere Menschen mir gegenüber nett, freundlich und verständnisvoll sind, Rücksicht nehmen, sich in meine Lage versetzen und Wärme zeigen. Dafür muss ICH aber genauso ihnen gegenüber nett, freundlich usw. sein.  
„*Wie du in den Wald hinein rufst, so schallt es heraus.*“  
Kultiviere ich ein freundliches Verhalten und lasse es keine Fassade sein, dann ist das viel klüger.

- 22 Falls ich aber unbedingt Feinde haben möchte, dann sollte ich anderen gegenüber ruhig feindselige Betrachtungen haben! Wenn es mir nützt! Nützt es mir wirklich?
- 23 Vielleicht muss ich mich zunächst zur Freundlichkeit zwingen. Kein Problem! Durch die Gewöhnung wird eine solche Freundlichkeit irgendwann echt.
- 24 Freundlichkeit, Aufmerksamkeit und Offenheit sind der eigentliche und natürliche Charakter des Geistes – weil sie friedlich sind. Die gegenteiligen Einstellungen haben vorübergehende, künstliche Eigenschaften. Sie sind durch temporäre Ursachen entstanden und haben zerstörerischen Charakter.
- 25 Wenn ich jemandem helfe, tue ich es gerne. Dabei sollte ich aber keine Erwartung auf Anerkennung – nicht einmal auf ein „Danke schön“ – haben. Sonst habe ich eine Verletzung vorprogrammiert. Freundschaft ist kein Deal!
- 26 Zu viele Erwartungen und zu große Skepsis sind Hindernisse.
- 27 Es ist falsch, aufzugeben anderen zu helfen, sobald ich keine Anerkennung von ihnen bekomme.
- 28 Meine Hilfe für andere ist die Ursache dafür, dass ich in Zukunft von anderen Hilfe bekomme.
- 29 Wenn ich eine andere Person schlecht mache, zeige ich damit selber, dass ich ein schlechter Mensch bin.
- 30 Wenn ich wirklich nicht anders kann (verantwortlich bin) und mich gegenüber einer anderen Person abgrenzen muss, dann sollte ich das immer ohne verletzende Worte und ohne Hass im Geiste tun.

- 31 Bevor ich die Fehler bei anderen suche, sollte ich sie erst einmal bei mir suchen.
- 32 Die Ursache liegt bei mir, wenn ich Probleme habe – egal wo und mit wem ich auch immer zusammen bin.
- 33 Ich bemerke meine eigenen großen Fehler nicht. Aber ich bemerke selbst kleine Fehler bei anderen. Weil ich auf die Fehler der anderen achte, sehe ich nur Fehler – und ignoriere ihre Vorzüge. Bei meinen Freunden dagegen sehe ich nur Vorzüge – und ignoriere ihre Fehler. Das ist beschämend.

### 3. EGOISMUS

- 34 Es ist für mich wichtig, Selbstbewusstsein und innere Stärke zu entwickeln. Solange ich aber egoistisch bin, kann ich unmöglich diese Sicherheit gewinnen.
- 35 Durch Offenheit verliere ich meine Angst und meine innere Kraft kommt zur Geltung. Dadurch kann ich alle meine Fähigkeiten, Freude, Sicherheit usw. entwickeln. Ich werde mich automatisch sicher fühlen, weil ich erkenne, dass es eigentlich nichts zu verlieren gibt. Nur durch diese Erfahrung kann ich Selbstbewusstsein und innere Stärke erlangen.
- 36 Ich werde niemals heilsam an mich denken können, solange ich der Regie des Ego folge – wie ich es bis jetzt getan habe.
- 37 Ich habe mein Ego als angeblich schützende Funktion wahrgenommen. Es ist jedoch kein richtiger Schutz, sondern ein Tor für alle Komplikationen.

- 38 Mein Schutz ist Offenheit – nicht Ego. Nur damit kann ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und anderen wirklich helfen.
- 39 Ich bin bis jetzt der Regie meiner Ego-Konzepte gefolgt. Ich bin zu lange ununterbrochen mit Ego-Aktivitäten (Verstrickung mit Tausenden von Konzepten, Angst, angebliches Sich-Schützen usw.) beschäftigt gewesen. Ich habe keine Zeit gefunden, richtig an mich – das heißt an meine innere Kraft, Ruhe und Klarheit des Geistes – zu denken. Alle meine Konflikte wurden dadurch verursacht. Von nun an will ich zumindest versuchen, die Regie über meinen Geist zu übernehmen.
- 40 Ich sollte mein kleines Ego nicht so wichtig nehmen, sondern eher die Gesamtsituation betrachten und im Einklang mit ihr handeln – dann werde ich viel glücklicher.
- 41 Wenn ich immer über mich spreche, dann bin ich sehr egoistisch. Mehr „WIR“ als „ICH“.
- 42 Wenn ich sage: „*Ich habe schließlich meinen Stolz*“, dann unterstütze ich mein Ego, und damit verwickle ich mich noch mehr in Probleme.
- 43 Empfindlichkeit ist ein Zeichen für Ego-Reaktion – weil dabei ein Gefühl entsteht, als ob ich etwas zu kurz käme. Empfindsamkeit und gesunder Pragmatismus sind viel besser.
- 44 Ego ist immer mit Befürchtungen verbunden. Es ruft deshalb große Unsicherheiten hervor und verbietet es mir, mich zu öffnen. Gerade deshalb ist es unbedingt notwendig für mich, gegenüber anderen falsche (!) Distanz, Vorurteile und Barrieren abzubauen.

## 4. HASS

- 45 Meine Aggression und mein Hass können mir niemals Glück bringen. Sie zerstören die Vernunft und Harmonie in mir, anderen und der Gesellschaft.
- 46 Meine scharfen Worte zerstören letztendlich mich selbst. Sie sind wie ein Bumerang. Sie können nur UNRUHE bei beiden Parteien auslösen – sonst nichts.
- 47 Durch sanftes, klares, aufrichtiges und konstruktives Reden – ohne Aggression – erreiche ich fast alles.
- 48 Wenn mir jemand „A“ sagt, sage ich nicht „B“.

## 5. ÜBERHEBLICHKEIT

- 49 Selbst wenn ich hohes Ansehen in der Gesellschaft genieße, ist es im Grunde genommen nur eine Fassade. In Wirklichkeit bin ich ein kleiner, hilfloser Mensch. Deshalb ist Überheblichkeit eine Lüge.
- 50 Überheblichkeit blockiert die Entwicklung aller guten Qualitäten. Sobald ich ein Gefühl von Wissen habe, obwohl ich nur einen Bruchteil von etwas weiß, ist das überheblich und sehr gefährlich! *„A little knowledge is a dangerous thing.“*
- 51 Bin ich dennoch überheblich und egoistisch, so ist das beschämend. Ich als Wissender und Erfahrener biete ein schlechtes Vorbild in Hinblick auf gute menschliche Qualitäten und Werte.
- 52 Je mehr ich über innere Qualitäten weiß, umso stärker sollte mein Gefühl sein, dass ich eigentlich immer noch sehr wenig weiß. Ist das der Fall, dann ist es ein gutes Zeichen.

**Kurz und gut:  
Ich will nicht mehr so dumm sein wie bisher**

## **SCHLUSSBEMERKUNG**

Kann ich im jetzigen schwachen geistigen Zustand all diese Aufgaben verkraften? Ich bin mir sicher: Sie fördern sogar meine geistige Kraft.

Aber es kommt auf meine Wertschätzung an, und es ist auch notwendig, dass ich einen gesunden Geist besitze. Wenn ich dauerhaft von der komplizierten und „zwickmühlenartigen“ geistigen Haltung nicht wegkomme, sollte ich erst einmal psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Das ist keine Schande!

Es ist viel wertvoller, diese Themen auf der Basis der oben genannten Punkte in die Tat umzusetzen, als nur ein scheinbar frommer Mensch zu sein.

Es gibt den Ausdruck: „*Die Unterweisung, die auf das schlechte Gewissen getroffen ist.*“ Wenn ich solche Punkte – wie oben – höre oder lese, soll ich mich betroffen fühlen, ohne gekränkt zu sein. Dann hat die Unterweisung mich erreicht.

# GLOSSAR

- 1 *Lamrim* (tib.): Bedeutet „Stufenweg“ und ist eine schrittweise Darstellung der Lehren des Buddha. Der Stufenweg zur Erleuchtung beinhaltet eine grundlegende Beschreibung des Zustandes sowie der Fähigkeiten des Menschen und aller anderen Lebewesen. Er beschreibt wie mithilfe sinnvoll angeordneter Wissensinhalte und Methoden, das Ziel der Erleuchtung erlangt werden kann.
- 2 *Kadampa-Lama* : Ein Lehrer der Kadampa-Schule. Diese ist eine Vorläufertradition der drei neueren Hauptschulen des tibetischen Buddhismus, die aus der zweiten Übersetzungsphase der Buddhistischen Lehre aus dem Sanskrit ins Tibetische hervorgegangen sind. Die Kadampa-Tradition wurde durch Dromtönpa, dem Hauptschüler und Nachfolger des bengalischen Meisters Atisha an alle buddhistischen Traditionen in Tibet übermittelt.
- 3 *Bodhicitta* : Die Entschlossenheit, stets zum Nutzen für sich und andere nach Erleuchtung zu streben.
- 4 *Leerheit* : Die letztendliche Bestehensweise der eigenen Person sowie aller anderen Phänomene ist ihre Leerheit von eigenständiger oder unabhängiger Existenz.
- 5 *Tantra*, Mantrayana oder Vajrayana: Eine spirituelle Praxis, basierend auf *Bodhicitta*, die über die konventionelle Daseins-ebene hinausgeht. Die tantrische Meditation entsteht aus der Erkenntnis der *Leerheit* und besteht aus Gottheiten-Yoga (Visualisierung von Meditations-Gottheiten).



- 6 *Erleuchtung* (Buddhaschaft): Der höchstmögliche Zustand der Entwicklung eines Lebewesens.  
Dieser Zustand besteht aus: 1. Freiheit von allen geistigen Giften. 2. Freiheit selbst von allen latenten Überresten der geistigen Gifte, die die Allwissenheit eines Buddha verhindern. 3. Vollkommene Entwicklung positiver Qualitäten, wie Liebe, Mitgefühl und tatkräftiges Wirken zum Wohle aller Lebewesen.
- 7 *Dharma* : Die Lehre des Buddha. Sie beinhaltet das Wissen und die Methoden, mit denen schädliche Haltungen im Leben systematisch reduziert und nützliche Haltungen ständig gestärkt werden, um letztendlich eine Vollendung aller guten Qualitäten in der Buddhaschaft zu erlangen.
- 8 *Geistige Gifte* (Skt. klesa): Konflikt erzeugende Geistesfaktoren bzw. geistige Fehlhaltungen wie Verblendung, Gier und Hass, die den eigenen Geist in Unruhe versetzen und nur zu Komplikationen führen.
- 9 *Shantideva* : Großer buddhistischer Meister in Indien (7./8. Jh.). Um das eigene Glück und das höchste Wohl aller anderen Lebewesen zu bewirken betonte er besonders die Methode der Geistesschulung (Lojong), die als „Austausch von sich und anderen“ bekannt ist.
- 10 *Atisha* Dipamkara Srijnana, (980-1054 n. Chr.): Berühmter buddhistischer Gelehrter des indischen Klosters Vikramashila, der von König Yeshe Öd aus Indien nach Tibet eingeladen worden war, um den dort im Niedergang begriffenen Dharma wieder auf hohes Niveau anzuheben. Mit ihm beginnt die zweite Übersetzungsperiode des Buddhismus in Tibet.
- 11 *Geshe Khamlunpa* : Hochgeschätzter Kadampa-Meister.

# Tibethaus Deutschland e.V.

Das Tibethaus in Frankfurt steht unter der Schirmherrschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama und unter der spirituellen Leitung von Seiner Eminenz Dagyab Rinpoche.

Es ist das erste seiner Art in Deutschland und befindet sich in der Tradition der Tibethäuser in New Delhi, New York, Barcelona und London. Das Tibethaus möchte eine Brücke schlagen zwischen der vielfältigen Kultur Tibets und der westlichen Gesellschaft. Somit steht es für alle an Tibet Interessierten, ob Buddhisten oder nicht, gleichermaßen offen. Es bietet Veranstaltungen und Information zur östlichen Heilkunde, zu buddhistischer Theorie und Praxis, im religionswissenschaftlichen und tibetologischen Bereich und zu tibetischer Kunst und Kultur an.

Schwerpunkt unseres Verlags ist die Veröffentlichung von Praxistexten und Kommentaren zu allgemein-buddhistischen und speziell zu tantrischen Themen.

Informieren Sie sich über unsere wöchentlichen Veranstaltungen, unsere Seminare, Workshops und Studien-Retreats, die von erfahrenen deutschen und tibetischen Lehrern geleitet werden, unter [www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com).

Tibethaus Deutschland e.V.

Kaufunger Straße 4

60486 Frankfurt

Tel. 069.7191-3595

Fax 069.7191-3596

[info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)





