

Sieben Tipps für ein Glückliches Leben

Von Ven. Thubten Chodron

Autor: Ven. Thubten Chodron

Übersetzung ins Deutsche: Joana Prather

Transkript: Colette Janning

Editorin: Debbie Tan

Projekteditorin: Esther Thien

Verlag: Awaken Publishing and Design, Kong Meng San Phor Kark See Monastery

Nur zur kostenlosen Verteilung

Nicht zum Verkauf bestimmt

Copyright © 2026 by Sravasti Abbey. Alle Rechte vorbehalten.

Zur kostenlosen Verbreitung, nur für den persönlichen, nichtkommerziellen Gebrauch. Dieses Buch darf ganz oder teilweise für den persönlichen Gebrauch von Einzelpersonen oder buddhistischen Gruppen ausgedruckt oder elektronisch heruntergeladen werden. Für die Veröffentlichung und Verbreitung dieses Buches in einer Weise, die hier nicht ausdrücklich gestattet ist, ist eine Genehmigung erforderlich. Dies umfasst die Veröffentlichung und Verbreitung über alle derzeit bekannten oder später entwickelten Informationsspeicherungs- und -abrufsysteme, wie beispielsweise Blogs oder Websites. Um eine Genehmigung für die Nutzung dieses Buches in einer Weise zu beantragen, die hier nicht ausdrücklich gestattet ist, wenden Sie sich bitte an publications@sravastiabbey.org.

Liebe Leserin,

Um viele Menschen mit der Weisheit des Dharma zu berühren und zu einem glücklichen und sinnvollen Leben zu inspirieren, stellen wir dieses und viele andere wunderbare Dharma-Bücher und CDs kostenlos zur Verfügung.

Obwohl wir die kostenlose Weitergabe unserer Bücher begrüßen, sofern die Publikation vollständig und ohne Änderungen, einschließlich dieser Bedingungen, nachgedruckt wird und der Autor und der Verlag genannt werden, benötigen wir eine schriftliche Genehmigung, um sicherzustellen, dass die neueste Ausgabe verwendet wird.

“Das Dharma zu teilen ist das höchste aller Geschenke”

Inhalt

1. Lebe, ohne anderen etwas vorzumachen.....	4
2. Achte auf Deine Motivation und vergrößere sie.....	5
3. Setze kluge Prioritäten.....	6
4. Bleib in Deiner Mitte.....	8
5. Sei dir selbst eine gute Freundin.....	9
6. Nimm Dich nicht zu ernst.....	11
7. Entwickle ein gütiges Herz.....	12
Zusammenfassung.....	14
Sieben Tipps für ein glückliches Leben.....	15

Ich wurde gebeten, einen Vortrag zu den „Sieben Tipps für ein glückliches Leben“ zu halten. Es fiel mir allerdings schwer, mich auf nur sieben Tipps zu beschränken! Tatsächlich gibt es noch viele weitere, und ich hoffe, dass Du durch ein achtsames, weises und mitfühlendes Leben auch die anderen entdecken wirst.

1. Lebe, ohne anderen etwas vorzumachen

Viele von uns gehen durchs Leben und achten sehr darauf, was andere über uns denken. Dabei versuchen wir meistens, einen guten Eindruck zu hinterlassen, weil wir wollen, dass andere nur Gutes über uns denken. Wir verbringen viel Zeit damit, so zu sein, wie wir glauben, dass andere uns sehen wollen. Da jedoch jeder etwas anderes von uns erwartet, macht uns das ganz verrückt.

Was ist eigentlich unsere Motivation, wenn wir versuchen, so zu sein, wie wir glauben, dass wir anderen gefallen? Handeln wir noch aufrichtig oder versuchen wir, es allen recht zu machen? Spielen wir anderen etwas vor, damit sie gut über uns reden?

Wir können anderen etwas vormachen und ihnen ein bestimmtes Bild von uns vermitteln, und vielleicht glauben sie sogar, dass wir so sind, wie wir uns geben. Das hat jedoch keine wirkliche Bedeutung für unser Leben, denn am Ende sind wir selbst diejenigen, die mit uns auskommen müssen. Und wir wissen genau, wenn wir unecht sind und anderen etwas vorspielen.

Wenn sie uns für die von uns geschaffene Rolle loben, fühlen wir uns dadurch nicht besser, denn innerlich wissen wir, dass wir sie getäuscht haben. Dagegen sind wir viel glücklicher, wenn wir mit anderen ehrlich sind und uns mit uns selbst wohlfühlen.

Heuchelei funktioniert deshalb nicht, weil die karmischen Folgen unserer Handlungen von unserer Absicht abhängen. Unsere Motivation ist der Schlüssel, der entscheidet, ob das, was wir tun, bedeutsam und hilfreich ist oder nicht. Selbst wenn wir im Außen sehr freundlich und rücksichtsvoll erscheinen, sind unsere Handlungen nicht wahrhaft liebevoll, wenn wir es aus der Motivation heraus tun, von anderen gemocht zu werden.

In diesem Fall zielt unsere Motivation auf unsere eigene Beliebtheit ab und nicht darauf, anderen zu helfen. Andererseits kommt es mitunter vor, dass wir aus einer wirklich guten Absicht heraus handeln, unser Gegenüber unsere Handlungen jedoch falsch versteht und verärgert reagiert. In diesem Fall brauchen wir nicht an uns zu zweifeln, denn unsere Absicht war gut. Allerdings sollten wir vielleicht lernen, geschickter zu agieren.

Außerdem sollten wir lernen, Freude aus der Handlung selbst zu ziehen und nicht aus dem Lob, das wir von anderen dafür erhalten. In unserer spirituellen Praxis versuchen wir zum Beispiel, unseren Geist darin zu üben, Freude am Teilen zu haben.

Wenn wir Freude am Teilen haben, sind wir glücklich, egal wo wir sind und wem wir etwas geben. Es ist egal, ob sich die andere Person bedankt oder nicht, denn unser Glück kommt nicht aus der Anerkennung, die wir bekommen, sondern aus dem Geben selbst.

Unsere Motivation ist der Schlüssel, der entscheidet, ob das, was wir tun, bedeutsam und hilfreich ist oder nicht.

2. Achte auf Deine Motivation und vergrößere sie

Wir sollten stets über unsere Beweggründe nachdenken. Einige Fragen, die wir uns dabei stellen sollten, sind:

Mit welcher Motivation will ich dieses oder jenes sagen oder tun?

Habe ich die Absicht, jemandem zu schaden?

Oder habe ich die Absicht, anderen damit zu helfen?

Tue ich Dinge, um andere damit zu beeindrucken oder weil ich mich einer Gruppe verpflichtet fühle?

Handle ich aus Eigennutz oder aus echter Fürsorge für andere Lebewesen?

Oder ist es eine Mischung aus beidem?

Versuche ich, das zu tun, was andere Menschen von mir erwarten, oder bin ich mit mir selbst im Reinen und weiß, was für mich das Beste ist?

Wenn ich das Beste für mich will, handle ich dann aus Anhaftung oder Wut, oder aus Güte und Weisheit?

Wir sollten also nach innen schauen und unsere Motivation ergründen. Darüber hinaus können wir zudem bewusst eine größere Motivation entwickeln, die auf das Wohlergehen anderer Lebewesen ausgerichtet ist.

Uns um andere zu kümmern bedeutet nicht, dass wir uns selbst vernachlässigen oder schaden sollen. Selbstachtung ist wichtig, doch möchten wir zugleich über unsere eigennützige Motivationen hinauswachsen, indem wir erkennen, dass alle Lebewesen voneinander abhängig sind. Unsere Handlungen wirken sich auf andere aus. Wenn wir erkennen, dass jeder Mensch ebenso glücklich sein und Leiden vermeiden möchte wie wir, achten wir stärker auf die Auswirkungen unserer Worte und Taten auf andere.

Die meisten Menschen sind eher selbstbezogen. So richtet sich unsere Motivation nicht immer auf das Wohlergehen anderer Lebewesen, insbesondere wenn wir von ALLEN Lebewesen sprechen, zu denen auch diejenigen gehören, die wir nicht ausstehen können! Deshalb müssen wir unseren Geist und unsere Motivation erweitern. Wenn wir feststellen, dass wir eine gute Tat auf Basis einer gemischten oder egoistischen Motivation tun (zum Beispiel könnten wir für wohltätige Zwecke spenden, in der Hoffnung, dass uns das einen guten Ruf einbringt), bedeutet das nicht, dass wir unsere wohltätigen Handlungen aufgeben müssen! Stattdessen verwandeln wir unsere Motivation in eine Motivation der Herzengüte, die weit über unser eigenes Interesse hinausgeht.

Um eine große Motivation zu entwickeln, wie beispielsweise, ein vollständig erwachter Buddha zu werden, müssen wir zunächst lernen, was ein Buddha ist, wie ein Buddha werden können, welche Schritte wir auf dem Weg zur Buddhaschaft gehen müssen und welchen Nutzen wir uns und anderen Wesen als Buddha bringen werden. Je besser wir diese Dinge verstehen, desto größer wird unsere Motivation und desto stärker wird sie in uns leuchten.

Eine größere Motivation zielt auf das Wohlergehen anderer Lebewesen ab.

3. Setze kluge Prioritäten

Eine unserer wichtigsten Aktivitäten ist es, gute Prioritäten zu setzen und zu wissen, was uns im Leben am wichtigsten ist. Im Laufe der Jahre wurden wir so stark konditioniert, dass es einige Zeit dauert, bis wir erkennen können, was für uns persönlich sinnvoll ist.

Unsere Eltern lehren uns, X, Y und Z zu schätzen. Unsere Lehrer ermutigen uns, A, B und C zu beachten. Werbung vermittelt uns, wer wir sein und wie wir aussehen sollten. Ständig erhalten wir Botschaften darüber, wer wir sein, was wir tun und was wir besitzen sollten.

Wie oft jedoch denken wir darüber nach, ob wir diese Dinge wirklich sein, tun oder besitzen möchten?

Wie oft denken wir darüber nach, was unser Herz wirklich auf eine freudige, lebendige und wunderbare Weise nährt?

Wir wollen leben, uns lebendig fühlen! Wir wollen nicht wie Roboter im Autopilot auf die Befehle anderer reagieren. Wir haben Träume und Ziele. Wir wollen selbst entscheiden, was wir im Leben tun, weil wir eine Leidenschaft für diese Tätigkeit oder jenen Bereich haben.

Was ist Deine Leidenschaft? Wie möchtest Du Dich einbringen? Was ist Deine einzigartige Begabung oder Fähigkeit und wie kannst Du sie nutzen, um das Leben anderer zu verbessern?

Wenn wir kluge Prioritäten setzen, wählen wir Aktivitäten, die langfristig für uns und andere von Vorteil sind. Wenn ich eine solche Entscheidung treffen muss, verwende ich bestimmte Kriterien, um zu beurteilen, welche Richtung ich einschlagen soll.

Zunächst überlege ich: „Welche Situation ermöglicht es mir, ein gutes ethisches Verhalten zu wahren?“ Ich möchte sicherstellen, dass ich weder anderen noch mir selbst schade, und dafür ist es wichtig, stets ethisch zu handeln.

Wenn wir aufrichtig versuchen, ein ethisches Leben zu führen, fühlen wir uns abends, wenn wir schlafen gehen friedlich, auch wenn wir nicht so viel Geld verdienen oder kein so schönes Haus haben wie andere. Unser Geist ist ruhig und frei von Selbstzweifeln und Selbsthass. Dieser innere Frieden ist mehr wert als alles, was wir jemals besitzen könnten. Diesen inneren Frieden kann uns niemand nehmen.

Als zweites überlege ich: „In welcher Situation kann ich anderen Lebewesen langfristig am meisten nützen?“ Eine weitere meiner Prioritäten ist es, anderen zu helfen. Daher wäge ich die sich bietenden Optionen ab, um herauszufinden, welche mir das am besten ermöglicht. In welcher Situation fällt es mir leichter, freundlich, mitfühlend und selbstlos zu handeln?

Manchmal entsprechen unsere Prioritäten nicht den Vorstellungen anderer Menschen. Sind unsere Prioritäten in diesen Situationen nicht egoistisch sondern dienen stattdessen dem langfristigen Wohl von uns selbst und anderen, dann müssen andere nicht gut heißen, was wir tun. Es genügt, dass wir wissen, dass wir ein ethisches Leben

führen und innerlich davon überzeugt sind, dass unsere Prioritäten langfristig zum Wohle anderer beitragen.

Wie oft denken wir darüber nach, was unser Herz wirklich auf eine freudige, lebendige und wunderbare Weise nährt?

4. Bleib in Deiner Mitte

Um im Alltag ausgeglichen zu bleiben, müssen wir auf unsere Gesundheit achten. Das bedeutet, dass wir uns gesund ernähren, ausreichend schlafen und regelmäßig Sport treiben müssen. Zudem sollten wir Aktivitäten nachgehen, die uns Kraft geben, wie etwas Zeit mit Menschen zu verbringen, die uns wichtig sind.

Meiner Beobachtung nach ist das, was die meisten Menschen wirklich wollen, die Verbindung zu anderen Lebewesen. Nimm dir Zeit für Deine Familie und für Menschen, die dir wichtig sind. Pflege Freundschaften mit Menschen, die gute Werte haben, von denen Du lernen kannst und die dir ein gutes Vorbild sind. Entwickle ein Gefühl der Neugierde auf das Leben und die Welt um Dich herum.

Heutzutage schauen die Menschen auf der Straße alle auf ihre Handys. Sie stoßen mit anderen Menschen zusammen, während sie Nachrichten an Leute schreiben, die gar nicht da sind. Wir sollten unsere Geräte ab und zu ausschalten und uns auf die realen Menschen um uns herum konzentrieren.

Ein Großteil unserer Kommunikation erfolgt über nonverbale Signale: unsere Körpersprache, wie wir unsere Hände bewegen oder sitzen, was wir mit unseren Augen machen, den Tonfall unserer Stimme, unsere Lautstärke. Viele Kinder und Jugendliche wachsen heute auf, ohne für solche Dinge sensibel zu sein. Sie haben kaum noch mit echten Menschen zu tun, weil sie sich ständig in ihrer eigenen kleinen Welt befinden und Nachrichten auf ihren Handys schreiben.

Um ausgeglichene Menschen zu sein, brauchen wir zudem Zeit für uns alleine, ohne unsere Telefone und Computer. Es ist so hilfreich und entspannend, sich hinzusetzen, ein inspirierendes Buch zu lesen und über das Leben nachzudenken. Wir müssen nicht immer etwas tun oder etwas schaffen. Wir brauchen Zeit, um mit unseren Freunden zusammen zu sein. Wir müssen sowohl unseren Körper als auch unseren Geist nähren. Wir müssen Dinge tun, die uns Spaß machen, etwa Hobbys nachgehen oder Sport treiben. Wir sollten darauf achten, die Zeit unseres kostbaren menschlichen Lebens nicht mit dem Computer, iPad, iPhone usw. zu verschwenden.

Cultivate friendships with people who have good values, people whom you can learn from, and people who will be good role models for you.

Nimm dir Zeit für Deine Familie und für Menschen, die dir wichtig sind. Pflege Freundschaften mit Menschen, die gute Werte haben, von denen Du lernen kannst und die dir ein gutes Vorbild sind.

5. Sei dir selbst eine gute Freundin

Wenn wir alleine sind, kommen manchmal Gedanken wie „Oh, ich bin so eine Niete! Ich kann nichts richtig machen! Ich bin wertlos, kein Wunder, dass mich niemand mag!“ Dieses geringe Selbstwertgefühl ist eines unserer größten Hindernisse auf dem Weg zum vollständigen Erwachen. Wir sind 24 Stunden am Tag mit uns selbst zusammen, und wissen dennoch nicht, wer wir wirklich sind und wie wir mit uns befreundet sein können. Ständig bewerten wir uns anhand von Maßstäben, die wir nie daraufhin überprüft haben, ob sie realistisch sind oder nicht. Wir vergleichen uns mit anderen und schneiden dabei immer schlechter ab als sie.

Keine von uns ist perfekt, wir alle haben Fehler. Das ist normal, und wir müssen uns nicht wegen unserer Fehler fertigmachen oder gar denken, dass wir unsere Fehler sind. Unser Selbstbild ist übertrieben, weil wir nicht wirklich wissen, wer wir sind. Wir müssen lernen, unsere eigene Freundin zu sein und uns selbst zu akzeptieren: „Ja, ich habe Fehler, und ich arbeite daran. Und ja, ich habe auch viele gute Eigenschaften, Fähigkeiten und Talente. Ich bin ein wertvoller Mensch, weil ich eine Buddha-Natur besitze, das Potenzial, eine vollständig erwachte Buddha zu werden. Selbst jetzt kann ich zum Wohlergehen anderer beitragen.“

Meditation und das Studium buddhistischer Lehren helfen uns, mit uns selbst Freundschaft zu schließen. Um ein geringes Selbstwertgefühl zu überwinden, sollten wir über unser kostbares menschliches Leben und unsere Buddha-Natur nachdenken. Dadurch können wir verstehen, dass die grundlegende Natur unseres Geistes rein und unverfälscht ist. Die Natur unseres Geistes ist wie der Himmel, offen und unendlich weit. Geistige Leiden wie Unwissenheit, Wut, Anhaftung, Stolz, Eifersucht, Faulheit, Verwirrung, Eitelkeit und so weiter sind wie Wolken am Himmel. Wenn Wolken am Himmel vorüberziehen, können wir die klare, offene, weite und unendliche Natur des Himmels nicht sehen. Jedoch ist der Himmel immer noch da, er ist nur zu diesem Zeitpunkt vor unseren Augen verborgen. In ähnlicher Weise können wir manchmal entmutigt oder verwirrt sein, aber all diese Emotionen und Gedanken sind nicht das, was wir sind. Sie sind wie Wolken am Himmel. Die reine Natur unseres Geistes ist noch immer da. Sie ist nur vorübergehend verstellt, und wenn der Wind der Weisheit und des Mitgefühls weht und die wolkenartigen störenden Emotionen wegbläst, sehen wir ihn wieder, den weiten, offenen, freien Himmel.

Nimm dir jeden Tag etwas Zeit, um in Stille zu sitzen und eine spirituelle Übung zu machen. Um eine tägliche Meditationspraxis aufzubauen, lerne die Lehren Buddhas und verbringe jeden Tag etwas Zeit allein, um über Dein Leben nachzudenken. Beobachte Deine Gedanken und lerne, realistische und nützliche Gedanken von unrealistischen und verletzenden Gedanken zu unterscheiden. Verstehe, wie Deine Gedanken Deine Emotionen beeinflussen. Gib dir den nötigen Freiraum, um Dich so zu akzeptieren und wertzuschätzen, wie Du bist. Du musst nicht perfekt sein oder die Nummer eins in irgendetwas, das Du zu sein glaubst. Du kannst Dich entspannen und einfach Du selbst sein, mit all den vielschichtigen Facetten Deines Wesens.

Dann kannst Du Dein Potenzial entfalten und alle möglichen Türen öffnen, die dir helfen, Dich selbst besser zu verstehen. Der Buddha lehrte viele Techniken, um

störende Emotionen zu überwinden, negative Gedanken zu transformieren und falsche Ansichten zu beseitigen. Du kannst diese Techniken erlernen und lernen, wie Du sie auf Deinen Geist anwendest, wie Du mit Deinem eigenen Geist arbeitest, damit er klarer und ruhiger wird, wie Du Dein Herz voller Güte für Dich selbst und für andere öffnest. Dabei wirst Du dir eine gute Freundin.

Beobachte Deine Gedanken und lerne, realistische und nützliche Gedanken von unrealistischen und verletzenden Gedanken zu unterscheiden. Verstehe, wie Deine Gedanken Deine Emotionen beeinflussen. Gib dir den nötigen Freiraum, um Dich so zu akzeptieren und wertzuschätzen, wie Du bist.

6. Nimm Dich nicht zu ernst

Wir denken oft, dass sich alles nur um uns dreht. Es gibt sogar eine Zeitschrift namens „Self“ und eine andere namens „Me“. Wir kaufen Produkte namens „iPhone“ und „iPad“, und von klein auf werden wir von der Werbebranche dazu gebracht, immer nach dem größten Vergnügen, Prestige, Besitz, Beliebtheit und so weiter zu streben. Wir haben die Vorstellung, dass sich alles um uns dreht! Mein eigenes Vergnügen und mein Leiden sind wichtiger als das aller anderen.

Nehmen wir als Beispiel etwas, das Dich aufregt. Wenn Deine Freunde kritisiert werden, ärgerst Du Dich normalerweise nicht. Wenn jedoch jemand Dich mit den gleichen Worten kritisiert, wird es zu einer großen Sache.

Ähnlich verhält es sich, wenn das Nachbarskind seine Rechtschreibprüfung nicht besteht. Das stört nicht. Doch wenn das eigene Kind die Rechtschreibprüfung nicht besteht, ist das eine Katastrophe! Unser Verstand regt sich unglaublich über alles auf, was uns selbst widerfährt oder mit uns zu tun hat. Wir sehen alles in der Welt durch das enge Periskop von „Ich, mir, mich und mein“. Warum ist das so? Weil es über sieben Milliarden Menschen auf diesem Planeten gibt und wir denken, dass wir die wichtigsten sind. Es wäre wirklich gut, wenn wir uns ein wenig entspannen und uns einen Slogan zulegen könnten wie „Es dreht sich nicht alles um mich“.

Unsere Selbstbezogenheit verursacht uns eine Menge Leiden. Wir leiden unter Angst, Unruhe und Sorgen, weil wir uns auf ungesunde Weise zu sehr auf uns selbst konzentrieren. Es ist nichts passiert, aber wir sitzen da und denken: „Was, wenn dies passiert? Was, wenn das passiert?“, obwohl in Wirklichkeit nichts passiert ist. Angst, Unruhe und Sorgen zu empfinden, ist definitiv ein Leiden, und die Ursache dieses Leidens ist unsere Selbstbezogenheit.

Unser selbstbezogenes Denken entspricht nicht unserem wahren Wesen. Es ist kein fester Bestandteil von uns, sondern etwas, das unserer reinen Natur hinzugefügt wurde und beseitigt werden kann. Anfangs haben wir vielleicht Angst, unsere Selbstbezogenheit loszulassen: „Wenn ich mich nicht zuerst um mich selbst kümmere, werde ich auf der Strecke bleiben. Andere werden mich ausnutzen. Ich werde keinen Erfolg haben.“ Wenn wir diese Ängste jedoch genauer betrachten, erkennen wir, dass sie nicht wahr sind. Die Welt wird nicht untergehen, wenn wir unsere Selbstbezogenheit aufgeben und unser Herz öffnen, um uns um andere zu kümmern. Wir können auch ohne Selbstbezogenheit erfolgreich sein und werden dabei viel glücklicher sein. Wenn wir beispielsweise auf andere zugehen und ihnen helfen, seien es Freunde, Fremde oder Feinde, werden sie viel netter zu uns sein, und unser eigenes Leben wird glücklicher sein.

Wenn wir diese Ängste jedoch genauer betrachten, erkennen wir, dass sie nicht wahr sind. Die Welt wird nicht untergehen, wenn wir unsere Selbstbezogenheit aufgeben und unser Herz öffnen, um uns um andere zu kümmern.

7. Entwickle ein gütiges Herz

„Es dreht sich nicht alles um mich“ führt ganz automatisch dazu, dass wir Freundlichkeit kultivieren wollen. Das können wir, indem wir über die Unterstützung nachdenken, die wir von so vielen Menschen und auch Tieren erhalten haben. Wenn wir über die Güte anderer Lebewesen nachdenken, erkennen wir bei näherer Betrachtung, dass alles, was jemand tut, auch uns zugutekommt. Sogar wenn uns jemand Schaden zufügt, können wir das als einen Akt der Güte erachten. Indem uns die Person in eine schwierige Lage bringt, fordert sie uns heraus und hilft uns, zu wachsen. Das hilft uns, Eigenschaften und Ressourcen in uns selbst zu entdecken, von denen wir nicht wussten, dass wir sie haben, und macht uns stärker.

Wenn wir an Freundlichkeit denken, fallen uns schnell Dinge ein, die unserer Familie und Freunde für uns tun. Aber was ist mit der Freundlichkeit von Fremden? Tatsächlich profitieren wir ungemein von Menschen, die wir nicht kennen. Wenn wir uns umschaun, erkennen wir, dass alle Dinge, was wir nutzen, der Freundlichkeit anderer zu verdanken ist: den Bauarbeitern, die unser Haus gebaut haben, den Bauern, die das Gemüse angebaut haben, den Elektrikern, Klempnern, Sekretären und so weiter. Sie alle spielen eine wichtige Rolle dabei, dass unsere Gesellschaft reibungslos funktioniert.

Ich war beispielsweise einmal in einer Stadt unterwegs, in der die Müllmänner streikten. Das hat mir wirklich geholfen, mir ihre Güte bewusst zu machen. Heute bleibe ich stehen und danke ihnen für ihre Arbeit, wenn ich sie auf der Straße treffe.

Wir profitieren von all den verschiedenen Arten von Arbeit, die andere leisten. Alle Menschen, die wir um uns herum sehen, im Bus, in der U-Bahn, in den Geschäften, sind diejenigen, die die Dinge herstellen, die wir benutzen, und die Dienstleistungen erbringen, die wir täglich in Anspruch nehmen. Wenn wir also die Menschen um uns herum betrachten, sollten wir ihre Freundlichkeit und den Nutzen berücksichtigen, den wir durch sie erhalten haben. Im Gegenzug sollten wir sie mit einem freundlichen Blick anschauen und uns bewusst machen, wie sehr unser Leben von ihnen abhängt. Wir sollten auf sie zugehen und nett zu ihnen sein. Darüber hinaus sollten wir alle Lebewesen in gleichem Maße respektieren, denn sie sind alle wichtig und wir haben ihnen viel zu verdanken.

Wenn Du ein gutes Herz hast und dir das Wohl deiner Kundinnen und Klientinnen wichtig ist, wirst Du in geschäftlichen Belangen immer ehrlich sein. Du weißt, dass sie dir nicht mehr vertrauen und in Zukunft keine Geschäfte mehr mit dir machen werden, solltest Du sie belügen oder betrügen. Außerdem würden sie anderen von Deinen skrupellosen Handlungen erzählen. Wenn Du Deinen Kundinnen und Klientinnen hingegen hilfst, werden sie dir vertrauen. Du wirst gute Beziehungen zu ihnen aufbauen, die viele Jahre halten und für beide Seiten nutzbringend sind.

Wenn wir Freundlichkeit kultivieren, sollten wir somit ebenfalls lernen, vertrauenswürdig zu sein. Wenn dir jemand etwas im Vertrauen erzählt, behalte es für Dich. Wenn Du ein Versprechen gibst, gib Dein Bestes, um es zu halten. Wir müssen

über unsere eigene unmittelbare Befriedigung hinausblicken und lernen, wie man ein guter Freund ist.

Wie kann ich ein guter Freund sein? Was muss ich tun und was muss ich sein lassen, um anderen ein guter Freund zu sein?

Da wir alle Freunde haben möchten, sollten wir uns bemühen, anderen Menschen ein guter Freund zu sein.

Tatsächlich profitieren wir von so vielen Menschen, die wir nicht kennen. Wenn wir uns umschauen, sehen wir, dass alles, was wir nutzen, der Freundlichkeit anderer zu verdanken ist: den Bauarbeitern, die unser Haus errichtet haben, den Bauern, die das Gemüse angebaut haben, den Elektrikern, Klempnern, Sekretären und so weiter, die alle eine wichtige Rolle spielen, damit unsere Gesellschaft reibungslos funktioniert.

Zusammenfassung

Bitte nimm dir etwas Zeit und denke über diese sieben Tipps nach. Gehe nicht einfach zur nächsten Aktivität über, sondern wende diese Tipps in Deinem Leben an. Stelle dir vor, wie Du diesen Tipps entsprechend denkst oder handelst. Wie würde das aussehen? Wie würdest Du Dich fühlen?

Wenn Du die Vorteile erkennst, die die Umsetzung dieser Tipps für Dein Leben bringen, wirst Du Dich inspiriert fühlen, sie anzuwenden. Wenn Du sie umsetzt, wirst Du die Vorteile sowohl in Deiner mentalen Verfassung als auch in Deinen Beziehungen zu anderen erfahren. Du wirst mehr inneren Frieden, mehr Erfüllung und eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen erleben.

Erinnere Dich hin und wieder an diese Tipps. Lies sie dir regelmäßig durch und erinnere Dich daran, ohne Heuchelei zu leben, über Deine Motivation nachzudenken und sie zu vergrößern, kluge Prioritäten zu setzen, ausgeglichen zu bleiben, Dich selbst zu akzeptieren und zu erkennen, dass „sich nicht alles um mich dreht“, und ein gütiges Herz zu entwickeln.

Sieben Tipps für ein glückliches Leben

1. Lebe ohne etwas vorzutäuschen
2. Achte auf Deine Motivation und verstärke sie
3. Setze kluge Prioritäten
4. Bleib in Deiner Mitte
5. Sei dir selbst eine gute Freundin
6. Nimm Dich nicht zu ernst
7. Entwickle ein gütiges Herz