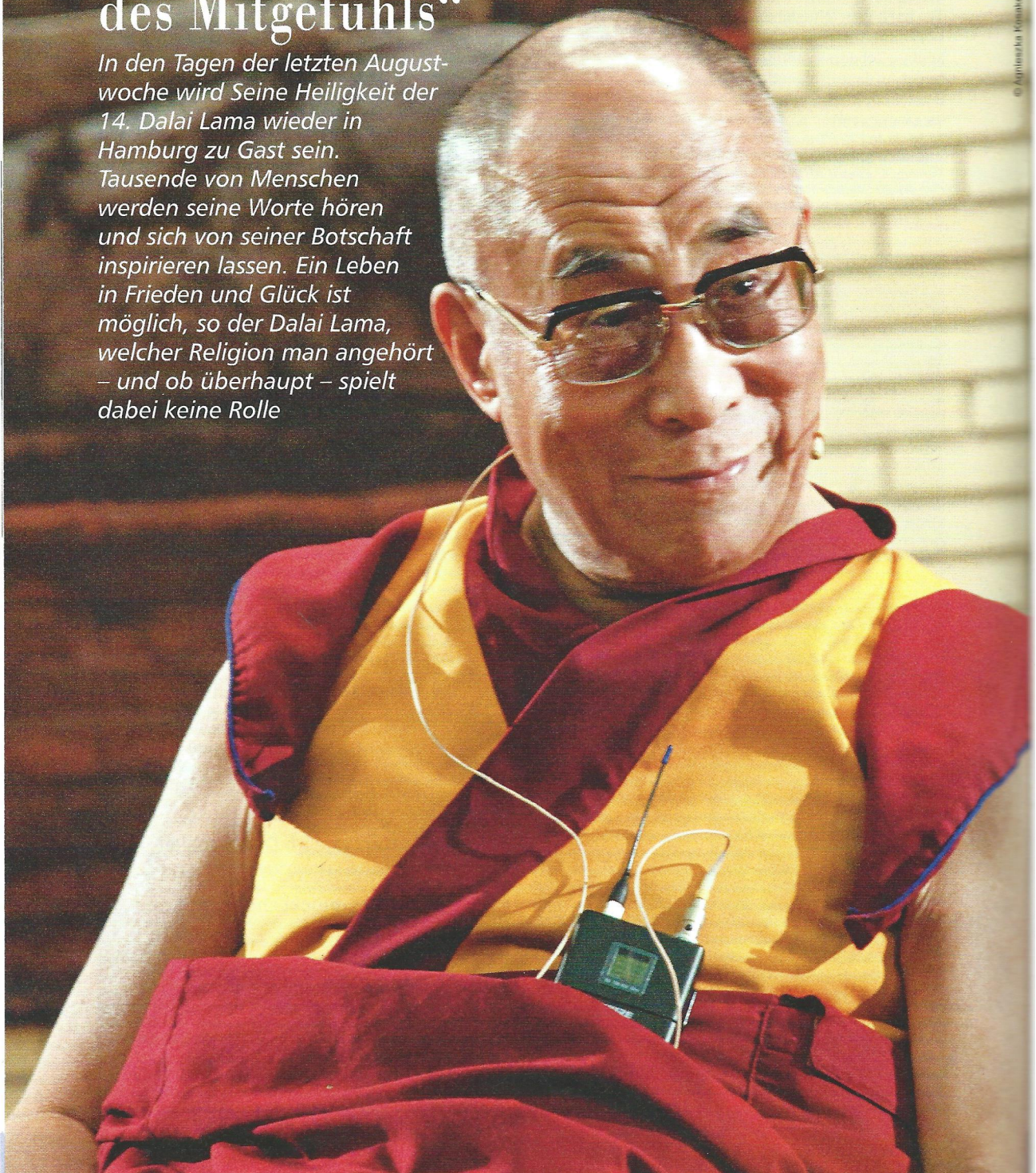


„Es ist Zeit für ein Jahrhundert des Mitgefühls“

*In den Tagen der letzten August-
woche wird Seine Heiligkeit der
14. Dalai Lama wieder in
Hamburg zu Gast sein.
Tausende von Menschen
werden seine Worte hören
und sich von seiner Botschaft
inspirieren lassen. Ein Leben
in Frieden und Glück ist
möglich, so der Dalai Lama,
welcher Religion man angehört
– und ob überhaupt – spielt
dabei keine Rolle*



Ich möchte darüber sprechen, wie wir ein glückliches Leben führen können, und zwar auf einem säkularen Weg, jenseits von Religion. Meine Freunde, zum Beispiel aus dem Islam oder Christentum, meinen, dass sich der Säkularismus gegen die Religion richte; daher versuchen sie, diesen Begriff zu vermeiden. Sie denken auch, dass jede Form der Ethik auf religiösem Glauben beruhen müsse. Mit beiden Punkten stimme ich nicht überein.

Ich verstehe Säkularismus so, wie der Begriff in Indien gebräuchlich ist und als einer der Grundpfeiler der Verfassung angesehen wird. Es bedeutet hier nicht, dass man keinen Respekt gegenüber Religionen hat. Tatsächlich spielt in Indien die Religion eine große Rolle. Moderne politische Führer Indiens wie Mahatma Gandhi waren religiöse Menschen. Säkularismus nach dem indischen Verständnis heißt, dass man alle Religionen wertschätzt, ohne Unterschied, und dass man auch Nicht-Gläubige respektiert. Der Begriff ist also mit einer Haltung großer Offenheit verbunden, mit Respekt und Toleranz gegenüber Gläubigen und Nicht-Gläubigen gleichermaßen.

Alle Lebewesen, bis hin zu den kleinsten Insekten, haben eine tiefe Sehnsucht nach Frieden und wünschen keine Hindernisse und Störungen. Und jeder hat das Recht, ein glückliches Leben zu führen und Schwierigkeiten zu überwinden. Das ist eine Tatsache, dafür brauchen wir keine Argumente oder Experimente. Die Frage ist, wie wir dieses Ziel erreichen. Aus meiner Sicht sollten die Methoden realistisch sein, denn ein Mittel, das nicht im Einklang mit der Wirklichkeit steht, führt nicht zum Ziel.

Als Menschen sind wir mit dieser wunderbaren Intelligenz ausgestattet. Wir haben die große Fähigkeit, einen Weg einzuschlagen, der mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Wir können unsere Situation untersuchen und in einen größeren Zusammenhang stellen. Wir haben die Gabe, kurzfristige Interessen hintanzustellen, um langfristige Ziele zu erreichen, denn es gibt zwei Ebenen von Erfahrungen: die Ebene der Sinneswahrnehmung und eine tiefere geistige Ebene.

Die Sinnesindrücke gehen schnell vorüber. Wenn wir uns beispielsweise einen Film anschauen, Menschen treffen oder umherreisen, so bereitet uns das Vergnügen, allerdings nur kurzfristig. Sobald die Sinneswahrnehmung endet, schwindet auch das Vergnügen; es ist dann nur noch eine Erinnerung. Es gibt aber noch eine andere Dimension unseres Seins: Wenn wir tiefere Erfahrungen auf geistiger Ebene machen, so bleiben diese länger.

In der modernen Gesellschaft heute sind wir völlig absorbiert von den Sinnesindrücken und ganz auf die temporäre Befriedigung durch die Sinne und auf materiellen Wohlstand bedacht. Dabei vernachlässigen wir die tieferen geistigen Erfahrungen.

Den inneren Kosmos erforschen

Störende Emotionen, die uns so viel Leiden bereiten, rühren nicht von den Sinneswahrnehmungen her, sondern von tieferen Ebenen des Geistes. Was wir sehen oder

hören, kann eine Emotion auslösen, aber die Ursachen liegen tiefer, in unserem Geist. Um in den wechselhaften Situationen des Lebens einen ruhigen, glücklichen Geist zu bewahren, müssen wir in den Geist schauen. Wir sollten den inneren Werten mehr Aufmerksamkeit schenken. Glück und Leiden beginnen im Geist.

Wir haben mittlerweile sehr viele Informationen über die äußere Welt erworben, die Wissenschaft hat hier viel Wissen erschlossen. Mit unserem Gehirn ist es uns gelungen, den ganzen Kosmos zu erforschen, aber sind wir auch in unseren inneren Kosmos vorgedrungen, um ihn zu verstehen?

Es ist sehr nützlich, mehr über den Geist und die Emotionen nachzudenken – und das können wir auf einer ganz praktischen Ebene tun. Sobald eine negative Emotion aufkommt, beobachten wir sie aus der Ecke unseres Geistes. Schon allein dadurch verringert sich ihre Intensität. Wenn Sie zum Beispiel wütend sind, versuchen Sie, die Wut zu betrachten und Ihren Geist zu beobachten, der unter der Kontrolle der Wut steht. Sobald Sie das tun, verbraucht die negative Energie der Wut allmählich.

Das 20. Jahrhundert war vielleicht eines der wichtigsten in der Menschheitsgeschichte. Wir haben sehr viel Wissen angehäuft, die Technik hat sich enorm entwickelt, unser Lebensstandard ist in Teilen der Welt angehoben worden. Aber richtig ist auch, dass das 20. Jahrhundert ein Jahrhundert des Blutvergießens war. Gerade die Europäer haben unglaublich viel Zerstörung erlebt, Furcht, Schmerzen, Leiden.

Wenn diese Zerstörung eine neue Weltordnung gebracht hätte, so könnte man sagen, das hätte noch einen Sinn gehabt. Aber auch zu Beginn des 21. Jahrhunderts gibt es viele unheilvolle Entwicklungen, etwa im Irak, in Afghanistan. Nehmen Sie den Terrorismus, der erst im 21. Jahrhundert so stark geworden ist. Das ist ein Resultat vergangener Versäumnisse. Auch unter den Jugendlichen gibt es Gewalt, das ist ein Symptom von Fehlern, die wir in der Vergangenheit gemacht haben. Die Hauptursache für all das ist, dass wir die äußeren Dinge zu stark betonen.

Nun muss es darum gehen, eine umfassendere Sichtweise zu entwickeln, die nicht nur auf Äußerlichkeiten beschränkt ist. Materieller Wohlstand ist zwar hilfreich, aber nun ist es an der Zeit, die inneren Werte stärker zu berücksichtigen.

Mit Ethik die Probleme der Welt lösen

Die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer – und zwar in vielen Ländern der Welt. Die Korruption scheint zuzunehmen, sogar in demokratischen Ländern wie Indien. Warum ist das so? Es liegt an einem Mangel an Selbstdisziplin und moralischen Prinzipien. Die Inder sind allgemein religiös ausgerichtete Menschen. In ihren Häusern stehen Statuen von Göttern, jeden Morgen brin-



gen die Gläubigen vor ihrem Altar Blumen und Räucherwerk dar und sprechen Gebete. Aber wofür beten sie eigentlich? Vielleicht dafür, dass die Korruptionsversuche erfolgreich sind? Diese Leute beten zu Gott, aber sie sind nicht aufrichtig. Wären sie ernsthaft, sollten sie ihr ganzes Leben an Gott ausrichten, an Liebe, Güte, Selbstdisziplin.

Die große Kluft zwischen Arm und Reich, die rücksichtslose Ausbeutung der Natur für unseren Konsum – dies sind klare Anzeichen dafür, dass wir uns viel mehr um die Ethik bemühen sollten. Mit ethischem Verhalten kommt auch die Selbstdisziplin. Das bedeutet, freiwillig bestimmte Dinge nicht zu tun, die man tun könnte – und zwar nicht aus Furcht oder Zwang, sondern aus innerer Überzeugung: Unmoralische Handlungen stehen nicht im Einklang mit meiner Le-

am Wohlergehen anderer. Wir sehen, dass es keinen Unterschied zwischen anderen und mir gibt in der Hinsicht, dass sie fühlende Wesen sind, die sich Glück wünschen und kein Leiden. Die anderen wie unsere Brüder und Schwestern zu sehen, darum geht es bei der Ethik. Wir sind soziale Wesen, und mein Glück hängt maßgeblich von der Gemeinschaft ab. Denn wir sind Teil des Ganzen. Die anderen sind die eigentliche Quelle für unser eigenes glückliches Leben. Wenn wir Fürsorge für andere in uns tragen und ihre Bedürfnisse anerkennen, dann gibt es keinen Raum für Ausbeutung, Schikane, Täuschen, Lügen. Wir übernehmen aus freien Stücken Verantwortung für ihr Wohlergehen.

Warmherzigkeit und Fürsorge für andere sind der Schlüssel. Das müssen wir nicht künstlich hervorbringen, wir tragen sie als Menschen

Brüder und Schwestern, sie sollten alle die gleichen Rechte haben, ihren Anteil am Wohlstand. Diese Wertschätzung füreinander ist das, was unsere Welt trägt, ob es in der Wirtschaft, in der Religion, in der Erziehung ist. Das ist der Schlüssel.

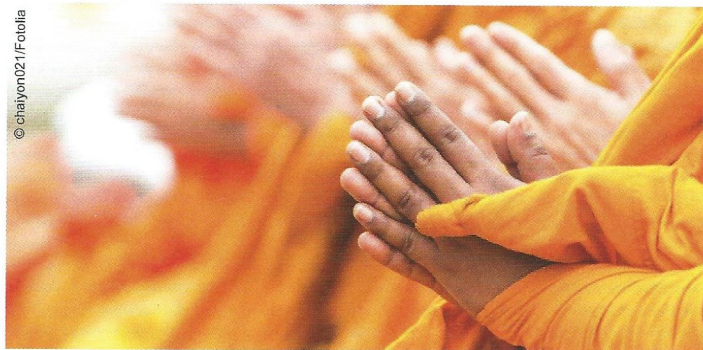
Die Wertschätzung füreinander, das moralische Verhalten hat im Übrigen nichts mit Religion zu tun. Die Religion ist Privatsache, aber die Ethik betrifft die ganze Menschheit. Wir sind durch dieses Gefühl der Verbundenheit geboren und sollten unser Leben lang dieses Gefühl beibehalten. Dann gedeihen Selbstdisziplin, Respekt vor anderen ganz von allein, und wir würden gar nicht auf die Idee kommen, andere zu täuschen oder auszubeuten.

Ein ausgeglichener Geist als Basis

Selbst für unsere körperliche Gesundheit ist die Warmherzigkeit von Bedeutung. Einige Wissenschaftler sagen: Permanente Angst, Wut und Selbstbezogenheit essen unser Immunsystem auf. Angst entsteht aus extremer Selbstbezogenheit, dem Gedanken „Ich“; wir erleben die anderen als getrennt von uns. Das Ergebnis ist: Furcht in mir, Misstrauen gegenüber anderen, Einsamkeit, Gefühle von Unsicherheit und Distanz.

Wenn man dagegen ein offenes Herz hat und sich um andere sorgt, dann hat man mehr Selbstbewusstsein und kann offen, vertrauensvoll und wahrhaftig sein. Man nimmt die anderen als Brüder und Schwestern wahr. Und dazu ist es gut, wenn wir den ersten Schritt tun und auf andere zugehen. Gelegentlich kann es vorkommen, dass andere unsere Freundlichkeit nicht erwidern. Dann haben Sie vielleicht das Recht, Maßnahmen zu ergreifen. In den meisten Fällen wird die Resonanz positiv sein, sogar bei Tieren. In Deutschland ist es mir einmal passiert, dass eine junge Frau mein Lächeln mit großem Misstrauen, mit Argwohn beantwortet hat. Dann kann ich auch nichts mehr machen.

Es ist meine feste Überzeugung, dass es das Beste ist, die Warmherzigkeit, die uns unsere Mutter von Geburt an entgegengebracht hat, in uns selbst zu kultivieren und bis zu



bensweise, sie verstoßen gegen die ethischen Prinzipien, und deshalb unterlasse ich sie – aus freien Stücken, aus innerer Überzeugung in den Wert ethischen Handelns.

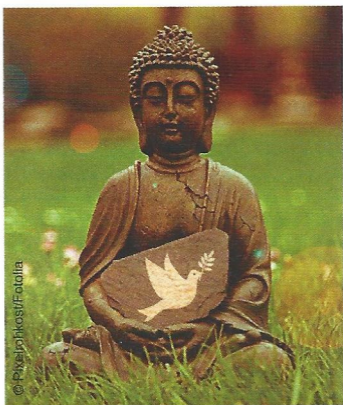
Wir brauchen mehr Anstrengung für moralisches Handeln. Sonst wird die Situation immer schlimmer werden. Die Bevölkerung wächst, die natürlichen Ressourcen schwinden, es wird noch mehr Probleme geben. Die Zeit ist gekommen, um aus dem 21. Jahrhundert ein friedvolles, glückliches, mitfühlendes Jahrhundert zu machen. Die Basis dafür ist die Ethik, und mit Ethik können wir die Probleme in der Welt lösen.

Die anderen als Brüder und Schwestern sehen

Ethik hängt für mich sehr stark mit Warmherzigkeit zusammen, darunter verstehe ich ein Interesse

in uns, und zwar seit der Geburt. Denn wir haben, sobald wir auf die Welt kamen, ein Höchstmaß an Liebe und Zuneigung von unserer Mutter empfangen. Dieser biologische Faktor ist von Anfang an da, ja, nur durch die Liebe der Mutter konnten wir überleben. Diese Erfahrung ist tief in uns, in unserem Körper, unseren Genen, und jeder hat diesen Samen in sich. Die Frage ist, wie wir diesen Samen zum Wachsen bringen können.

Das Denken „Ich, Ich, Ich“ sollte ersetzt werden durch das Denken in größeren Zusammenhängen, größeren Gemeinschaften. Die Europäische Union ist ein gutes Beispiel für diesen Spirit. Wir brauchen das „Große Wir“ („Big We“), ja die ganze Welt, die sieben Milliarden Menschen, müssen als Teil des Ich gesehen werden. Dann gibt es keinen Raum für Kriege und für Ausbeutung. Wir respektieren alle, sie sind unsere



unserem Tod beizubehalten. Dadurch werden Sie nicht nur zufriedener sein, sondern sich auch gesünder fühlen.

Darüber hinaus brauchen wir eine Haltung, die mit der Wirklichkeit übereinstimmt. Um aber die Wirklichkeit zu untersuchen, benötigen wir einen friedvollen Geist. Steht der Geist unter der Kontrolle negativer Emotionen, ist er nicht klar und mit vorgefertigten Urteilen beladen. Ein friedlicher, besonnener Geist gedeiht auf der Basis von Liebe, Mitgefühl und Vertrauen. Das gilt auch für junge Menschen! Ein turbulenter, abgelenkter, sorgenvoller Geist ist ein großes Hindernis für das Lernen. Wir kennen es alle selbst: Wenn der Geist ruhig ist, können wir unsere Aufgaben besser ausführen, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz, in der Politik.

Unser Glück hängt von einer Haltung ab, die der Wirklichkeit entspricht. Und diese Haltung braucht als Basis einen ausgeglichenen Geist. Dieser wiederum kann nur gedeihen, wenn wir ein offenes Herz haben und uns mit anderen verbunden fühlen. Das ist es, was ich unter „säkularer Ethik“ verstehe. Ob Sie an eine Religion glauben oder nicht, spielt keine Rolle, solange sie sich dieser Zusammenhänge bewusst sind. Das ist die Kunst, glücklich zu sein. Ich finde das für mich überzeugend. Wenn Sie einiges davon sinnvoll finden, setzen Sie es um. Wenn nicht, vergessen Sie es einfach.

Auszug aus der Rede S. H. des Dalai Lama am 20. Mai 2012 in Klagenfurt.

Mit freundlicher Genehmigung des Tibet Bureau, Genf. Übersetzt aus dem Englischen von Christof Spitz. Quelle: Netzwerk Ethik heute, www.ethik-heute.org

Bücher über Buddhismus, siehe ab Seite 64