

DIE INNEREN RESSOURCEN ENTDECKEN

Seine Heiligkeit Dalai Lama



Foto: Anne Jansen

Öffentlicher Vortrag Seiner Heiligkeit des Dalai Lama in der Olympia-Halle von Barcelona im Rahmen der Kālacakra-Initiation im Dezember 1994.

Brüder und Schwestern, es ist mir eine große Ehre und Freude, daß ich diese wundervolle Gelegenheit habe, hier in diesem großen Kreis von Menschen mit Ihnen zu sein.

Ich bin sicher, daß viele von Ihnen mit besonderen Erwartungen hergekommen sind und sich einiges von diesem Vortrag erhoffen. Gleich am Anfang muß ich zugeben, daß ich Ihnen nichts Besonderes anzubieten habe. Es mag sogar sein, daß Sie am Ende des Vortrages nach Hause gehen und enttäuscht sind. Nur eines kann ich Ihnen versprechen, daß ich meine Erfahrungen mit Ihnen teilen werde, die ich als jemand gesammelt habe, der sich dem 60. Lebensjahr nähert, der in sei-

nem Leben die verschiedenen Situationen – seien sie schwierig oder günstig – durchlaufen hat und der Versuche gemacht hat, die vielfältigen Übungen der Geistesschulung ernsthaft zu praktizieren.

Ich werde meine Erfahrungen mit Ihnen teilen, und es mag einige unter Ihnen geben, die sie nützlich finden und selbst ausprobieren möchten. Was die jüngeren Zuhörer und Zuhörerinnen betrifft, muß ich Sie warnen: Vielleicht werden Ihnen nicht genug Dinge geboten, die wirklich aufregend sind; von Ihrer Seite wird dann ein gewisses Maß an Geduld notwendig sein, also üben Sie sich deshalb bitte in Geduld.

Dem Leiden die Stirn bieten – mit den Mitteln des Geistes

Lassen Sie uns am Anfang die Frage erörtern: Was ist der Sinn des Lebens? Ich glaube, er liegt darin, Glück zu suchen. Nur auf der Basis von Hoffnung überleben wir. Hoffnung ist ein Zustand des Geistes, der nach etwas Positivem, Wertvollem trachtet, und der Zweck des Lebens ist es, dieses Glück, dieses Gute anzustreben.

Eines ist jedoch klar: Es liegt in der Natur unserer Existenz, daß wir immer wieder auf schwierige Situationen treffen. Die Frage ist, wie wir am besten mit diesen Problemen zurecht-

kommen und das Leiden überwinden. In den materiell sehr fortgeschrittenen Ländern wie hier im Westen gibt es Wohlstand und Bequemlichkeiten. Wenn wir jedoch der Täuschung unterliegen, daß alle Probleme des Lebens mit materiellen Mitteln gelöst und all unsere Bedürfnisse durch die äußeren Bedingungen erfüllt werden könnten, begehen wir einen großen Fehler. Es ist wichtig zu realisieren, daß wir für unser Wohlergehen nicht nur materielle Bedingungen brauchen. Wir müssen jene Ressourcen schätzen lernen, die wir in uns tragen. Diese inneren Ressourcen sind wichtig in unserem Bemühen, mit dem Leiden zurechtzukommen.

In unserem Leben ist es ganz natürlich, daß wir auf leidhafte Situationen treffen; gleichzeitig liegt es in der Natur des Menschen, daß er mit Qualitäten ausgestattet ist, die es ihm ermöglichen, Probleme zu lösen und widrige Umstände zu überwinden. Diese Qualitäten schließen einerseits die Intelligenz ein, die es uns erlaubt, die Folgen unseres Handelns zu beurteilen, andererseits auch Tugenden wie Mut und Entschlossenheit. So ist es wichtig, einerseits die Tatsache zu akzeptieren, daß wir auf Leid treffen werden und andererseits zu erkennen, daß wir die Fähigkeit in uns haben, dieses Leiden umzuwandeln und zu überwinden. Wie ich schon erklärt habe, sollten wir das Vertrauen in unsere inneren Kräfte entwickeln, die es uns ermöglichen, die Widrigkeiten in unserem Leben zu bewältigen.

Dieses Selbstvertrauen, ein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kräfte ist ganz entscheidend. Wenn Sie dieses Selbstvertrauen in sich tragen, werden Sie als Menschen immer Mittel und Wege für die Lösung der verschiedensten Probleme finden. Wenn es Ihnen jedoch an diesem Vertrauen mangelt und Sie keine Wertschätzung für Ihre inneren Kräfte hegen, werden Sie schnell die Hoffnung verlieren und sich leicht von den Widrigkeiten des Lebens überwältigen lassen. Für solche Menschen führen schon kleine Schwierigkeiten dazu, daß sie Hoffnung und Mut verlieren.

Um unsere natürlichen Anlagen wie Intelligenz, Mut und Vertrauen zum Leben zu wecken und zu stärken, braucht man eine innere Stabilität, einen ruhigen Geist. Wenn Ihnen diese innere Ruhe fehlt und Ihr Geist völlig unter der Kontrolle störender Gedanken steht, können diese natürlichen Qualitäten des Geistes wie Vertrauen und Intelligenz ihre Funktionen nicht wirklich erfüllen. Dieser Frieden des Geistes muß in uns entwickelt werden; man kann ihn nicht durch Drogen oder Medizin erzeugen, auch nicht durch Operationen, und ein Reicher kann ihn nicht käuflich erwerben. Auch ist es ganz unrealistisch zu glauben, alle äußeren Umstände und Bedingungen ließen sich vollständig wandeln. Der Frieden des Geistes ist nur zu kultivieren, indem man die Kräfte des Geistes und des Herzens selbst nutzt; er muß von innen heraus entwickelt werden.

Eines weiß ich mit Sicherheit zu sagen: Durch das Training des Geistes und durch innere Transformation ist es möglich, Frieden im Geist entstehen zu lassen. Ich sage das aufgrund meiner eigenen begrenzten Erfahrungen: Es ist nicht nur möglich, diese Ruhe im Geist zu entwickeln, sondern auch an einen Punkt zu gelangen, an dem man diese Ruhe nicht mehr verliert, selbst wenn man aufgrund äußerer Umstände extremen Belastungen ausgesetzt ist.

Die bloße Ansammlung von Wissen zerstört die negativen Geisteskräfte nicht

In den materiell entwickelten Gesellschaften, wo es einen großen Fortschritt auf dem Bildungssektor gibt, scheint ein entscheidender Faktor zu fehlen: eine echte Wertschätzung der Kraft, die auf dem Geist und dem Herzen beruht, eine Wertschätzung der inneren Ressourcen, die wir als Menschen besitzen. Die grundlegenden menschlichen Qualitäten wie Mitgefühl, Liebe und das Gefühl der Verbundenheit werden nicht wirklich beachtet. Wann immer ich die Gelegen-

heit habe, an Universitäten und anderen Bildungsinstitutionen zu sprechen, erinnere ich die Zuhörer daran, daß der Entwicklung der inneren Tugenden des Herzens im Vergleich zum Intellekt zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet wird. Ich appelliere an die Verantwortlichen, den grundlegenden menschlichen Qualitäten wie dem Gefühl universeller Verantwortung mehr Beachtung zu schenken.

Einer der Gründe, warum in den materiell entwickelten Ländern die inneren Werte vernachlässigt werden, ist vielleicht folgender: Der modernen Erziehung scheint die philosophische Ansicht zugrundezuliegen, daß Nicht-Wissen schlecht ist. Zur Zeit Ihrer Geburt wissen Sie gar nichts, aber durch Erziehung sammeln Sie schrittweise bestimmte Kenntnisse. Dahinter steckt die Idee, daß Nicht-Wissen nicht wünschenswert ist und daß man es durch die Ansammlung von Wissen beseitigen kann.

Aber auch negative Geistesfaktoren wie Wut, Haß, starke Eifersucht und Anhaftung sind ebenfalls nicht wünschenswert. Es scheint jedoch eine unausgesprochene Annahme zu geben, daß diese negativen Faktoren quasi zur Natur der menschlichen Psyche gehören. Die Idee, daß diese Faktoren beseitigt oder zumindest begrenzt werden können, hat in dieser Sichtweise keinen Platz.

Wir sollten an dieser Stelle zumindest die Tatsache erkennen, daß die Geistesgifte viel mehr Schaden anrichten können als das Nicht-Wissen, das ein mehr neutraler Zustand, aber keine aktive Kraft ist. Negative Gefühle wie Haß, Wut und starke Eifersucht hingegen sind sehr heftige Energien, die zu zerstörerischen Handlungen führen können. Und diese Zerstörung ist sehr weitreichend, denn sie vernichtet nicht nur den Geistesfrieden des handelnden Individuums, sondern zieht das Leben anderer ebenfalls in Mitleidenschaft.

Auch scheint die Tatsache ignoriert zu werden, daß die heilsamen Aspekte unseres Geistes wie Liebe, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl und Toleranz entwickelt werden können. So-

Foto: Rüdiger Findelsen



Rund 2000 Buddhisten versammelten sich im Dezember in Barcelona, um den Unterweisungen und der Kālacakra-Initiation beizuwohnen — »nicht mit dem Ziel, Weltliches zu erreichen, sondern allein aus religiösen Gründen«, wie Seine Heiligkeit zu Anfang betonte.

bald manche Menschen davon hören, verwerfen sie diese sogar und stempeln sie als rein religiöse Belange ab, mit denen sie nichts zu tun haben wollen. Gerade diese Haltung und all die unausgesprochenen Annahmen, auf denen sie beruht, haben mit zu dem Mangel an Wertschätzung für die menschlichen Tugenden beigetragen.

Wege aus der moralischen Krise: Ethik schafft heilsames Klima

Wenn wir über Ethik und Spiritualität sprechen, müssen wir differenzieren, denn sie können sowohl religiös als auch nicht-religiös motiviert sein. Was die grundlegende Spiritualität betrifft, die sich in Werten wie Liebe, Mitgefühl und Toleranz äußert, so denke ich, ist sie für das Überleben des Menschen unabdingbar. Die einzelnen Menschen, die Mitglieder der menschlichen Gesellschaft sind, müssen diese grundlegenden menschlichen Werte zunächst einmal schätzen lernen und in sich selbst entwickeln und stärken. Auf diesem Weg sollten sie ein positives Klima in ihrer Familie schaffen und diese Atmosphäre dann auf kleinere

Gemeinschaften und letztlich auf die ganze Gesellschaft ausdehnen. Durch diese Prozesse sollten wir als Individuen dafür sorgen, die menschlichen Qualitäten zu fördern.

Solange wir als einzelne Mitglieder der Gesellschaft diese Tatsache nicht anerkennen und es versäumen, den Wert dieser grundlegenden menschlichen Qualitäten zu schätzen und so eine gute Atmosphäre um uns herum zu schaffen, besteht eine große Gefahr für die Gesellschaft selbst. Viele Krisen in den verschiedensten Bereichen unserer modernen Gesellschaft deuten auf eine moralische Krise hin; ich spreche von Korruption, Kriminalität usw., die Indikatoren einer moralischen Krise sind. Der beste Weg, diese Krise zu überwinden, besteht nicht darin, jedem einzelnen kriminellen Akt mit äußeren Mitteln zu begegnen, sondern an der Basis anzusetzen, indem man durch eine einwandfreie Ethik eine positive Atmosphäre kreiert. In Tibet spricht man davon, daß es für 100 Krankheiten eine Medizin gibt, und diese besteht darin, eine heilsame, ethisch ausgerichtete Gesellschaft zu schaffen. Auf dieser Grundlage werden viele Probleme der modernen Welt natürlicherweise verschwinden.

Wenn wir allerdings eine Gesellschaft ohne ethische Werte und mit einem moralischen Vakuum gedeihen lassen, werden die Menschen, die in einer solchen Umgebung aufwachsen – und diese stellen die zukünftige Generation von Politikern, Wirtschaftsleuten und sogar religiösen Führern dar – gemäß dieser mangelhaften Erziehung handeln. Wie könnten wir von ihnen hohe moralische Standards erwarten? Diese Individuen werden, wann immer sich die Gelegenheit bietet, ihre Position für ihren eigenen Vorteil nutzen. Dagegen hilft nur, durch Ethik ein heilsames Klima zu schaffen.

Wir selbst sind für die gesellschaftliche Krise verantwortlich

Wenn wir die Probleme unserer modernen Welt genauer betrachten, müssen wir als einzelne Menschen erkennen, daß wir selbst für die gesellschaftliche Krise verantwortlich sind. Auf der Basis dieser Erkenntnis müssen wir Verantwortung für die Menschheit insgesamt entwickeln. Dieses Gefühl der universellen Verantwortung sollten wir pflegen. Was diese Verantwortung für die Welt betrifft, so kommt meiner

Fragen und Antworten

Auffassung nach den großen Weltreligionen eine besondere Rolle zu. Damit die Religionen diese Aufgabe wahrnehmen und ihr Potential voll ausschöpfen können, müssen sie zuerst untereinander harmonische Verhältnisse schaffen und gegenseitiges Verständnis aufbringen. Zumindest sollte Religion nicht zu einem weiteren Faktor werden, der zu Abgrenzung und Konflikten unter den Menschen führt.

Die großen Weltreligionen unterscheiden sich zwar in ihrer Philosophie und Metaphysik, aber sie alle besitzen das gleiche Potential, zur geistigen Entwicklung der Menschheit beizutragen. Sie alle haben das Ziel, gute Menschen hervorzubringen und eine Gesellschaft zu fördern, in der die Menschen glücklich und in Harmonie miteinander leben können. So glaube ich, daß es trotz philosophischer Unterschiede eine gute Basis gibt, auf der sich die Religionen verständigen und einen gemeinsamen Beitrag zur Entwicklung der Menschheit leisten können. Denn was das Ziel betrifft, der Menschheit zu dienen, besteht Einigkeit, und auch die Mittel der Religionen wie Liebe, Mitgefühl und Toleranz sind die gleichen.

Kurz, ich habe Ihnen heute zwei Anliegen zu vermitteln: Erstens: Wir sollten die Ressourcen des Herzens und des Geistes mehr wertschätzen. Auf diese Weise stärken wir unser Vertrauen und unsere Kraft und erlangen eine umfassendere Perspektive auf das Leben und die Welt, die es uns ermöglicht, mit den Schwierigkeiten besser zurechtzukommen.

Als zweites möchte ich an Sie, besonders die Vertreter der Religionen, appellieren zu erkennen, daß trotz der grundlegenden Unterschiede alle Weltreligionen das gemeinsame Ziel verfolgen, nämlich der Menschheit zu dienen, daß sie die gleiche Botschaft von Liebe und Mitgefühl verkünden und daß sie das gleiche Potential haben, diese Ziele zu verwirklichen. Es ist wichtig, dies zu erkennen, zusammenzuarbeiten und gemeinsame Anstrengungen für eine bessere Entwicklung der Gesellschaft, der Menschheit zu unternehmen.

Frage: Was hilft gegen Stolz?

Dalai Lama: Stolz ist ein verblenderer, unkontrollierter Geisteszustand. Wir müssen zwischen Selbstvertrauen auf der einen Seite sowie Stolz und Überheblichkeit auf der anderen Seite unterscheiden. Selbstvertrauen ist positiv; wir brauchen es, um überhaupt handeln zu können. Stolz scheint der Erfahrung von Selbstvertrauen ähnlich zu sein, ist aber etwas grundsätzlich anderes. Er ist ein »aufgeblähtes« Selbstvertrauen, das keine Basis in der Wirklichkeit hat. Außerdem hat Stolz den Aspekt, andere abschätzig zu betrachten und sich selbst übermäßig wichtig zu nehmen.

Wenn solche Gefühle in Ihnen entstehen, ist das beste Gegenmittel, über die eigenen Unzulänglichkeiten und Fehler nachzudenken. Wir sind nicht vollkommen, und diese Einsicht ist sehr effektiv, um Ihren Geist auf einen realistischen Punkt zurückzubringen. Eine andere Methode ist es, über die Nachteile des Stolzes nachzudenken.

Frage: Wie kann ein westlicher Mensch inneren und äußeren Frieden in einer Gesellschaft entwickeln, die auf Geld, Materialismus und Gewalt aufgebaut ist? Wie soll man in einer Konsumgesellschaft Kinder aufziehen?

Dalai Lama: Natürlich ist das schwierig, es ist eine Herausforderung. Aber es wäre ein großer Fehler, einfach aufzugeben. Wir haben keine andere Wahl, als Anstrengungen zu unternehmen und alles zu versuchen, was in unserer Macht steht. Mit Mut, Entschlossenheit und ausdauerndem Bemühen haben wir die Möglichkeit, die Verhältnisse zu verändern.

Frage: Wie kann man Einsamkeit überwinden?

Dalai Lama: Öffnen Sie Ihr Herz, öffnen Sie es den Menschen um Sie herum. Der beste Weg, Einsamkeit zu überwinden ist es, sich den anderen auf der Grundlage ehrlicher Zuneigung zuzuwenden.

Frage: Was halten Sie von Organspenden nach dem Tod?

Dalai Lama: Wenn Sie freiwillig und

aus eigener Überzeugung Ihre Organe zur Verfügung stellen möchten, ist das wunderbar.

Frage: Welche Haltung sollte ein Lebewesen in dieser Zeit des Wandels und der großen Transformationen einnehmen?

Dalai Lama: Eine meiner zentralen Auffassungen ist, daß die Idee des Nationalstaates, die starke Identifikation mit »meiner Nation« im Gegensatz zu »anderen Nationen« überholt ist. Die Wirklichkeit der Welt sieht ganz anders aus, denn wir sind sehr stark miteinander verbunden und voneinander abhängig.

Wir leben im Zeitalter der Raumfahrt, und wenn wir aus dem Weltraum auf unsere Erde schauen, sehen wir diesen kleinen blauen Planeten. Die Erde ist so klein, daß es unsinnig ist, künstliche Barrieren durch nationale Grenzen zu ziehen. Es gibt gar keine Basis, um über »uns« und »die anderen«, »wir« und »sie« zu sprechen. Wir alle sind Mitglieder der einen menschlichen Familie, und von daher ist ein Sinn für globale Verantwortung wichtig.

Frage: Kann eine Person, die keiner besonderen Religion angehört, anderen helfen und globale Menschlichkeit praktizieren?

Dalai Lama: Ja natürlich.

Frage: Wie können wir im Westen dem tibetischen Volk helfen?

Dalai Lama: Ich möchte mich zunächst für Ihr Interesse am tibetischen Volk bedanken. Die Tibeter befinden sich ebenfalls auf dieser Erde, zusammen mit anderen Menschen der gleichen Familie. Es ist wichtig, daß die Menschen hier die tibetischen Probleme verstehen und ihre Betroffenheit ausdrücken. Auf der ganzen Welt wächst die Unterstützung für Tibet, und ich glaube, daß diejenigen, die sich für die Belange der Tibeter einsetzen, nicht notwendigerweise »pro Tibet« sind, sondern für die Gerechtigkeit.

Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Geshe Thubten Jinpa.

Aus dem Englischen übersetzt von Birgit Stratmann