

# Der kluge Egoismus: Geduld und universelle Verantwortung



„Wir haben Verantwortung für die Zukunft dieses Planeten. Es ist an uns, die entsprechenden Mittel anzuwenden, um uns und zukünftige Generationen zu schützen.“

## S.H. der Dalai Lama

**L**iebe Brüder und Schwestern, ich freue mich sehr, dass ich heute die Gelegenheit habe, zu Ihnen zu sprechen. Die Hilfe, die wir als Tibeter erfahren, betrachte ich nicht als eine Unterstützung allein für Tibet, sondern für die Gerechtigkeit und für die Wahrheit. Ich ermutige Sie, Ihr Engagement so wahrzunehmen, denn in der Gewissheit, dass Sie sich für die Gerechtigkeit einsetzen, entsteht in Ihnen eine starke innere Kraft.

Ich möchte mich im Namen des tibetischen Volkes ganz herzlich bei allen bedanken, die das Anliegen der Tibeter auf die eine oder andere Art unterstützen. Wenn wir uns für die Gerechtigkeit engagieren, halte ich es auch für wichtig, die Bestrebungen in China selbst nach mehr Freiheit, Gerechtigkeit und Demokratie zu unterstützen.

Kommen wir zum eigentlichen Thema: Geduld und universelle Verantwortung haben mit Altruismus zu tun, also dem Wunsch, anderen zu nutzen. Altruismus ist eine sehr kostbare und wertvolle Geisteshaltung. Ein Bedürfnis, anderen zu nutzen, haben sicher auch andere Wesen wie die Tiere, aber bei ihnen ist es begrenzt. Als Menschen haben wir jedoch die Fähigkeit zur Intelligenz. Wenn wir

S.H. der Dalai Lama hielt folgenden Vortrag im Juni 1995 in Zürich. Wir bringen ihn aus Anlass seines 70. Geburtstags, da er seine Kerngedanken und wichtigsten Anliegen enthält. Mit freundlicher Genehmigung der Gesellschaft für Schweizerisch-Tibetische Freundschaft (GSTF), die den Vortrag organisiert hatte.

Intelligenz und Altruismus verbinden, können wir einen unbegrenzten Nutzen für andere bewirken.

Die Menschen verwenden heutzutage sehr viel Energie darauf, ihr Wissen und ihre Intelligenz auszuweiten, aber nicht die gleiche Aufmerksamkeit wird darauf gelenkt, das gute Herz zu entwickeln. Es ist wichtig, sich für diese Seite im Menschen genauso zu interessieren. Die Entwicklung eines guten Herzens wird oft in die religiöse Seite abgeschoben, aber für mich ist sie eine allgemein menschliche Angelegenheit von großer Bedeutung. Die am Wohl der anderen orientierte Einstellung bildet auch die Grundlage für unser eigenes Glück.

Wir treffen auf die verschiedensten Schwierigkeiten. Sie gehören einfach zu unserem Leben dazu. Manche Probleme entstehen, ohne dass wir spezifische Faktoren ausmachen könnten, die sie hervorgebracht haben; daher fehlen uns dann auch vielfach Möglichkeiten, die Lage zu ändern. Andere Probleme entwickeln sich aufgrund bestimmter Umstände, und wir haben die Möglichkeit, diese Umstände zu verändern. Aber sehr oft sind wir auch mit Problemen konfrontiert, für die wir keine Lösung parat haben.

Es ist falsch zu denken, dass wir allein durch die Veränderung der äußeren Umstände und durch Fortschritte auf materiellem Gebiet unsere Probleme lösen können.



*„Die am Wohl der anderen orientierte Einstellung bildet auch die Grundlage für unser eigenes Glück.“*

Deshalb ist es wichtig, dass wir von innen her Methoden entwickeln, um die Probleme im Leben zu meistern. Wenn wir die korrekte innere Einstellung haben, dann werden wir auch mit sehr schwierigen Lebensumständen fertig.

Eine korrekte Einstellung ermöglicht uns, die guten Umstände, die wir vorfinden, auch tatsächlich als förderliche Umstände zu nutzen. Unterliegen wir aber falschen und unangemessenen Sichtweisen, dann können uns selbst günstige Umstände auch nicht weiterhelfen. Dann kann es sogar geschehen, dass sich die guten Umstände in hinderliche verwandeln.

Wer hingegen eine korrekte Einstellung hat, wird selbst in einer feindseligen Umgebung inneren Frieden und Ausgeglichenheit bewahren. Diese Umstände können ihm dann nicht mehr schaden.

### **Geduld üben, wenn wir leiden**

In der buddhistischen Geistes Schulung ist die Geduld oder die Fähigkeit des Ertragens zentral. Geduld ist nicht einfach eine passive Geisteshaltung, sondern eine Eigenschaft, die getragen wird von einer starken geistigen Kraft und inneren Stärke. Geduld bedeutet nicht, dass man sich in furchterregenden Umständen ängstlich zurückzieht.

Hauptsächlich geht es um zwei Arten der Geduld: die Geduld, bereitwillig Schwierigkeiten und Probleme auf sich zu nehmen, und die Geduld, eine feindselige Haltung gegenüber einem Schädiger zu vermeiden. Die erste Art ist besonders dann nötig, wenn wir mit Schwierigkeiten und Leiden konfrontiert sind, die sich nicht abwenden lassen. Natürlich ist es besser, im Vorfeld Mittel anzuwenden, um die Probleme gar nicht erst entstehen zu lassen. Ist das Leiden erst einmal da, erscheint es uns oft riesig



Elvira Ehmi

Tibetische Flüchtlinge in Nepal: Sie haben ihre Heimat verloren und brauchen die Übung der Geduld, um nicht zu verzagen.

und erdrückend. In einer solchen Situation ist es hilfreich, das Problem aus einer größeren Distanz zu betrachten. Dadurch stellt es sich geringer dar und kann uns nicht vollständig überwältigen.

Eine Situation hat immer mehrere Seiten und lässt sich aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten. Haben wir ein Problem, dann verengt sich unser Gesichtskreis, und wir sind ganz auf die negativen Aspekte fixiert. Gelingt es uns, das gleiche Problem aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, werden wir uns durchaus auch positiver Aspekte bewusst. So ist es Teil der Übung von Geduld, eine schwierige Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten.

Ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung: Wenn wir als tibetische Flüchtlinge uns nur auf den Aspekt konzentrieren, dass wir unsere Heimat verloren haben, dann würde uns unsere Situation als sehr leidvoll erscheinen. Natürlich befinden wir Tibeter uns in einer sehr schwierigen Lage, aber gleichzeitig haben wir jetzt viele neue Möglichkeiten, und von diesem Gesichtspunkt her lassen sich auch positive Aspekte wahrnehmen, die einem neuen Mut und Kraft geben.

Darüber hinaus ist es für die Übung der Geduld vorteilhaft, wenn wir unsere Schwierigkeiten in Relation zu noch viel größeren Problemen sehen. Richten wir unseren Blick auf die enormen Probleme der anderen Menschen auf der Welt, erscheinen unsere eher gering.

Weiter können wir prüfen, ob sich unser Problem lösen lässt. Wenn es eine Lösung gibt, dann können wir diese anstreben, und es gibt keinen Grund zu verzagen. Falls sich das Problem nicht beseitigen lässt, hilft Verzweiflung auch nicht weiter, sondern würde zusätzliches Leiden bereiten. Dann bleibt mir nichts anderes übrig, als die Situation anzunehmen und es ist dann das Beste, sie geduldig zu akzeptieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir uns schon jetzt mit den unausweichlichen Problemen der menschlichen Existenz wie Krankheit, Altern und Tod vertraut machen, damit sie uns nicht irgendwann unvorbereitet überraschen. Wer nie einen Gedanken darauf verwendet, dass er krank wird und stirbt, wird betrübt und verzweifelt reagieren, wenn es so weit ist. Wer sich aber rechtzeitig damit auseinandergesetzt hat, kann eine innere Haltung bewahren, da er sich bewusst ist, dass diese Leiden Teil der menschlichen Existenz sind.

Wir können uns bemühen, all die verschiedenen angenehmen und unangenehmen Situationen mit mehr Gelassenheit hinzunehmen. Normalerweise geraten wir bei Erfolgen in große Aufregung, während wir im Fall von Schwierigkeiten am Boden zerstört sind. Das ist keine hilf-



*„Geduld ist nicht einfach eine passive Geisteshaltung, sondern eine Eigenschaft, die getragen wird von einer starken geistigen Kraft und inneren Stärke.“*

reiche Lebenseinstellung. Vielmehr gilt es, in allen Lebenslagen Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu bewahren.

### **Geduld üben, wenn andere uns verletzen**

Die andere Art der Geduld, die sehr wichtig ist, ist das Vermeiden von Feindseligkeit gegenüber einem Schädiger. Diese Geduld bedeutet nicht, dass wir einfach jeden Schaden hinnehmen. Wenn andere uns verletzen, versuchen wir, die Situation ohne Feindseligkeit und Hass zu klären.



unbekannt

Mit brutaler Gewalt setzten die chinesischen Besatzer sich durch: Geduld gegenüber Schädigern ist eine der wichtigsten Übungen in allen buddhistischen Traditionen.

Denken wir einmal darüber nach, wen wir als Feind ansehen. Feinde nennen wir jene, welche die Ursachen für unser eigenes Wohlergehen oder das unserer Freunde und Nahestehenden zerstören. Weiter betrachten wir jene als Widersacher, die unseren Feinden nutzen. In Bezug zu diesen Personengruppen sollten wir besondere Vorsicht walten lassen.

Wir erfahren im Leben verschiedene Arten von körperlichem und geistigem Glück. Äußere Feinde können uns nicht das geistige Wohlergehen rauben, sondern nur das körperliche, etwa Güter, Beziehungen, die berufliche Stellung oder den Körper. Ein äußerer Feind hat nicht die Macht, direkt das Glück in uns zu zerstören; dies vermag nur der innere Feind in Gestalt von Hass und Wut.

Stellen wir körperliches und geistiges Glück gegenüber, hat sicher das geistige einen höheren Wert. Der innere Feind, die Gedanken von Wut und Hass, schaden im Wesentlichen direkt diesem wichtigsten Glück, das wir brauchen und anstreben, dem inneren Glück. Die inneren Feinde, die Geistesgifte wiederum beeinträchtigen auch das körperliche Wohlergehen. Menschen, die häufig aggressiv sind, sind anfälliger für Krankheiten.

Auch in Beziehungen zu anderen Menschen kann der innere Feind des Hasses enormen Schaden anrichten. Sind wir ständig aggressiv, ziehen sich die Menschen von uns zurück. Als Folge fühlen wir uns isoliert und leiden unter dem Mangel an Kontakt und Freundschaft. Der innere Feind kann auch unserem Besitz schaden. Vielleicht schlagen wir irgendwelche Dinge kurz und klein,

weil wir von Hass erfüllt sind. So ist das Unheil, das der innere Feind anrichtet, viel größer als ein von außen verursachter Schaden.

Der wahre Feind sitzt also in uns, er besteht aus Wut und Hass. Gewöhnlich verwenden wir sehr viel Energie darauf, äußere Widersacher abzuwehren und geraten dabei in die Fänge der inneren Feinde. Nützlicher wäre es, verstärkt Energie darauf zu verwenden, den inneren Widersacher zu besiegen. Das direkte Mittel dazu ist Geduld.

Wie können wir diese Geduld stärken? Die Übung der Geduld hängt davon ab, dass wir einen Widersacher haben. So gesehen ist jemand, der uns schadet, eine Hilfe für uns, egal, welche Absicht er verfolgt. Denn als Feind bildet er den nötigen Umstand dafür, dass wir überhaupt Geduld entwickeln können. Widersacher sind Personen, die uns helfen, den inneren Feind zu überwinden, indem wir Geduld entwickeln.



*„Wenn andere uns verletzen,  
versuchen wir, die Situation ohne Feindseligkeit  
und Hass zu klären.“*

In diesem Prozess ist es wichtig, sich immer wieder die Nachteile von Ärger und Wut vor Augen zu führen. Auf der anderen Seite betrachten wir den Nutzen der positiven Einstellungen wie liebevolle Zuneigung und Mitgefühl und versuchen, diese in uns zu stärken. So können wir Wut und Hass allmählich überwinden.

Mitgefühl und liebevolle Zuneigung sind die eigentlichen Wurzeln für Glück. Mitgefühl basiert auf der Erkenntnis der Gleichheit von dem anderen und mir. Genau wie ich selbst wünscht der andere Glück und kein Leiden. In diesem wichtigen Punkt gibt es nicht den geringsten Unterschied zwischen ihm und mir. Die anderen sind sogar noch wichtiger als ich selbst, denn ich bin nur eine Person und die anderen sind viele.

Echtes Mitgefühl ist auf den anderen in seinem Leiden gerichtet. Wir betrachten ihn als jemanden, der unerwünschtes Leid erfährt. Oft empfinden wir Mitgefühl und Zuneigung gegenüber Menschen, die uns nahe stehen. Auch das ist natürlich angebracht, aber es ist verbunden mit Anhaftung und daher parteilich. Wir brauchen uneingeschränktes Mitgefühl mit allen Lebewesen.

Mitgefühl ist keine Haltung von oben herab, indem wir denken: „Der Arme!“ Mitgefühl schließt Respekt für die leidende Person mit ein. Wir sehen sie als wichtiger an als uns selbst und entwickeln ein stärkeres Interesse an ihrem Wohlergehen als unserem eigenen. Aus dieser Haltung heraus entwickeln wir den aufrichtigen Wunsch, dass der andere von seinen Schwierigkeiten frei sein möge, was die eigentliche Übung des Mitgefühls ist.

Ein weiterer Aspekt ist die Übung der liebevollen Zuneigung. Das ganze Leben über, von der Geburt bis zum Tod, sind wir auf die Freundlichkeit anderer ange-



wiesen. Sobald wir geboren werden, haben wir das Bedürfnis nach Nahrung. Die Mutter versorgt uns mit Nahrung aufgrund ihres Gefühls der Zuneigung; davon hängt unser Wohlergehen ab. Gäbe es nicht diese Zuneigung auf beiden Seiten, selbst wenn diese mit Anhaftung vermischt ist, könnte das Leben nicht einmal beginnen. So lässt sich sagen, dass Zuneigung zur eigentlichen Natur unseres Lebens gehört und das Wesentliche in unserem Leben ausmacht. Dies erkennend entwickeln wir Zuneigung für andere, was wiederum unser eigenes körperliches Wohlergehen fördert. Liebe ist der Wunsch, dass der andere Glück und die Ursachen dafür besitzen möge.

Wenn wir Zuneigung üben, so leben wir im Einklang mit unserer eigentlichen Natur. Das ist sehr förderlich und Harmonie stiftend. Hass und Wut harmonisieren hingegen nicht mit unserem eigentlichen Wesen.

Liebe und Geduld sind keine spezifisch religiösen, sondern allgemein ethische Eigenschaften. Paaren wir unsere Fähigkeiten der liebevollen Zuneigung und des Altruismus mit der menschlichen Intelligenz, können wir echtes Glück in die Welt bringen. Wenn wir unsere menschliche Fähigkeit der Intelligenz dagegen mit Feindseligkeit, Neid, Missgunst und ständigem Wettbewerbsdenken verbinden, wird es sehr schwierig und gefährlich werden für die Zukunft unserer Welt.

Wissenschaft und Technologie sind heute sehr weit entwickelt. Sie sind sicher notwendig und hilfreich, aber alle Probleme dieser Welt können sie nicht lösen. Geistiges Leid lässt sich nicht durch Maschinen beseitigen, sondern nur durch Geistetraining und das Einüben heilsamer Sichtweisen. Geistiges Leid kann auch dadurch gelindert werden, dass wir Zuneigung und Liebe von anderen erfahren.



*„Mitgefühl schließt Respekt*

*für die leidende Person mit ein. Wir sehen  
sie als wichtiger an als uns selbst.“*

### **Wir haben Verantwortung für die Welt**

Altruismus ist die Wurzel für Geduld und ein globales Verantwortungsgefühl. Heutzutage ist die Welt in wirtschaftlicher, politischer und umweltbedingter Hinsicht verflochten. Sie lässt sich nicht mehr einteilen in einzelne Seiten oder Staaten, in mein und dein. Wer heutzutage an sein eigenes Wohlergehen denkt, tut gut daran, sich auch um die anderen zu sorgen. Wer nur an sich selbst denkt und egoistisch seine eigenen Ziele verfolgt, wird nicht einmal sein eigenes Glück erlangen.

Deshalb sage ich oft halb scherzhaft: „Wenn wir schon egoistisch sein müssen, dann sollten wir wenigstens klug-egoistisch sein und nicht dumm-egoistisch.“ Die anderen mit einzubeziehen wäre ein kluger Egoismus. Wer andere verletzt, ist dumm-egoistisch und erreicht nicht einmal seine eigenen Ziele, sein Glück. Ich bin der festen Über-

zeugung, dass wir ein globales Verantwortungsgefühl auf der Basis von Altruismus entwickeln können: So ließen sich viele Probleme in der Welt lösen oder zumindest verringern. Durch Geduld und universelle Verantwortung können wir ganz sicher viele Probleme beseitigen, die zwischen Religionen bestehen in Form von Abgrenzung und daraus entstehenden Konflikten.



*„Wenn wir ein globales Verantwortungsgefühl  
auf der Basis von Altruismus entwickeln, können  
wir viele Probleme in der Welt lösen.“*

Es ist auch wichtig, die wirtschaftliche Kluft zwischen Nord und Süd zu überwinden. Auch dafür ist universelle Verantwortung notwendig. Vielerorts werden Anstrengungen unternommen, die Abschaffung von Atomwaffen voranzutreiben. Das ist sehr lobenswert. Der wesentliche Faktor für diese Entwicklung ist der politische Wille. Dieser gewinnt an Kraft, je mehr die Verantwortlichen ein Gefühl der universellen Verantwortung entwickeln. Auf der Basis dieser Verantwortung können wir Atomwaffen abschaffen und auch andere Waffen allmählich reduzieren. Das Ziel ist eine vollständige Abrüstung auf diesem Planeten.

Wir haben eine Verantwortung für die Zukunft dieses Planeten. Es ist an uns, die entsprechenden Mittel anzuwenden, um uns und zukünftige Generationen zu schützen. Wir legen selbst die Samen für unsere Zukunft. Auf diesem Weg ist wesentlich, dass wir die inneren Eigenschaften stärken, welche die Basis für diese positive Entwicklung bilden: liebevolle Zuneigung, Geduld und ein Gefühl der universellen Verantwortung. Stärken wir diese Werte, werden wir Wohlergehen für uns selbst, unsere Familie wie auch in der großen Weltgemeinschaft erreichen können. Diese Verantwortung haben wir alle, und um ihr gerecht zu werden, sollten wir die Initiative ergreifen und diese positiven menschlichen Werte stärken.

Wenn wir uns ausdauernd und ernsthaft bemühen, werden wir feststellen, dass eine positive Veränderung in unserem Denken möglich ist. Wir blicken nach 15 Jahren, in denen wir geübt haben, auf unser Leben zurück und vergleichen unsere gegenwärtige Einstellung mit der alten. Dabei werden wir bemerken, dass eine Veränderung stattgefunden hat und dass es möglich ist, den Geist umzuwandeln. Ich habe nur begrenzt Erfahrungen auf diesem Gebiet, aber selbst aus dieser wenigen Erfahrung heraus kann ich mit Sicherheit sagen, dass es nicht nur möglich ist, den Geist zu verändern, sondern dass wir sogar die vollständige Entwicklung des Geistes als unser realistisches Ziel betrachten können.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von Christof Spitz*