

HEYNE <

Das Buch

Frieden fängt in jedem Einzelnen an – und jeder kann seinen einzigartigen, unverzichtbaren Beitrag zum Frieden in der Welt und zum Glück der Menschen leisten. Dieses markante Werk enthält die Essenz der Vorträge Seiner Heiligkeit des Dalai Lama anlässlich der Veranstaltung »Kalachakra für den Weltfrieden«, auf der über zehntausend Teilnehmer ein weithin sichtbares Zeichen für die Welt setzten.

In seiner bekannten, leicht verständlichen und lebendigen Art betont der Dalai Lama die grundlegende Bedeutung von Mitgefühl und Toleranz für die Entwicklung von innerem und äußerem Frieden. In einzigartiger Klarheit erläutert er die Natur der absoluten Wirklichkeit und die buddhistische Tantra-Lehre.

Durch dieses Buch spricht eine jener wirklichen Führungspersönlichkeiten zu uns, wie sie selten geworden sind auf dieser Welt: ein Mensch von untadeligem Wandel, großer innerer Kraft und tiefer Einsicht in die wahren Bedürfnisse und Nöte der Menschen.

Der Autor

Tenzin Gyatso (geb. 1935), der 14. Dalai Lama, wird als Wiedergeburt seines Vorgängers angesehen; die Dalai Lamas fungierten seit dem 17. Jahrhundert als religiöse und politische Oberhäupter Tibets. Mit Integrität und persönlicher Überzeugungskraft gelang es dem gegenwärtigen Dalai Lama, die internationale Öffentlichkeit auf die Sache der Exil-Tibeter aufmerksam zu machen. Er ist heute eine der bekanntesten Persönlichkeiten der Welt.

DALAI LAMA

Frieden

im Herzen
und in der Welt

Übersetzt von Christoph Spitz

Wilhelm Heyne Verlag
München



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *München Super* für Taschenbücher
liefert Mochenwangen Papier.

Taschenbucherstausgabe 07/2006
Copyright © 2003 by Tibet Bureau Genf lizenziert an Verein
zur Förderung Buddhistischer Werte, Graz, Österreich
Copyright © der deutschen Ausgabe 2003 by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2006
Redaktion: Ulrike Holzer, Juliane Molitor und Manfred Klell
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München
Umschlagmotiv: © Pierre Philippe Marcou / Getty Images
Herstellung: Helga Schörnig
Satz: Franzis print & media GmbH, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN-10: 3-453-70042-2
ISBN-13: 978-3-453-70042-0

<http://www.heyne.de>

Inhalt

Botschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama	7
Vorwort des Herausgebers.	9
Erster Tag	11
Einleitung.	11
Die Herkunft der Schriften.	13
Glück und Leiden	14
Zuneigung und Mitgefühl.	18
Theistische und nicht-theistische Religionen . .	21
Die Grundlagen des Buddhismus	23
Die Ursprünge der tibetischen Traditionen	26
Ursachen und Bedingungen	30
Begründung der Lehraussagen.	35
Mitgefühl	38
Die Stufen auf dem Pfad	43
Zweiter Tag.	48
Zusammenfassung des ersten Tages	48
Vertrauen und Weisheit	50
Stufenweise Praxis.	52
Die Bedeutung des Lehrers.	55
Die Zufluchtnahme	56

Karma	58
Die drei Geistesgifte	59
Die Befreiung vom Leiden	66
Mitgefühl als Ausgangspunkt für den Bodhisattva-Pfad	70
Buddhaschaft als Ziel des Pfades	75
Die zwei Aspekte der Wirklichkeit	78
Geistige Ruhe und Besondere Einsicht.	83
 Dritter Tag	 91
Das Erzeugen des Erleuchtungsgeistes	91
Die Entwicklung von Besonderer Einsicht	106
Die Praxis der Meditation.	111
Die endgültige Wirklichkeit	114
Die Selbst-Losigkeit der Person.	115
Die Selbst-Losigkeit der Phänomene	123
Die »Leerheit der Leerheit«	129
Die drei Naturen	130
Die Leerheit im Sinne des Prāsangika- Mādhyamaka.	132
 Vorbereitung auf die Initiation	 141
 Initiation (Erster Tag)	 172
 Initiation (Zweiter Tag).	 192
 Die mittleren Stufen der Meditation von Āchārya Kamalashīla	 205
Die 37 Übungen der Bodhisattvas von Ngulchu Thogme Zangpo	236
Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung von Lama Atīsha Dīpamkarashrījñāna	243
 Nachwort	 254

Botschaft von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama

Unsere Welt ändert sich und ich denke alles in allem zum Besseren. Ich glaube, während des letzten Jahrhunderts, während der letzten hundert Jahre, hat sich die Welt abgesehen von einigen schmerzlichen Ausnahmen in die richtige Richtung entwickelt.

Dies ist eine grundlegende Entwicklung. Wenn sich die Menschheit mehr Mühe gibt und sich schneller und offener in diese Richtung bewegt, wird es gute Möglichkeiten geben. Was die materielle Entwicklung betrifft, so wird fortwährend mehr Fortschritt stattfinden. Das ist sehr gut. Aber auf der anderen Seite sind menschliche innere Werte wie Mitgefühl, Verzeihen, Toleranz, aufeinander Acht geben, miteinander teilen, auf die Umwelt unseres Planeten achten unsere einzige wahre Hoffnung. Auch ein vernünftiger, genügsamerer Lebensstil und Selbstdisziplin sind grundlegende menschliche Werte. Während wir alle Fortschritt auf materieller Ebene erleben, ist es offensichtlich, dass wir der Entwicklung unserer inneren Werte mehr Beachtung schenken müssen.

Ungeachtet dessen, ob man ein gläubiger oder ein nichtgläubiger Mensch ist, ist es wichtig zu verstehen, dass diese inneren Werte die wichtigsten Faktoren für eine geeignete Entwicklung und eine Änderung in eine friedvollere,

freundlichere und glücklichere Welt darstellen. Wenn wir also über Menschlichkeit sprechen, so ist jeder von uns, jedes menschliche Wesen verantwortlich, eine glücklichere Welt aufzubauen. Natürlich ist das individuelle Interesse auch das Interesse der ganzen Menschheit, deswegen lasst uns versuchen, eine glücklichere, friedvollere und mitfühlendere Welt aufzubauen.

Dies ist mein Wunsch. Eine Möglichkeit für mich als buddhistischer Mönch, als Praktizierender, zum geistigen Frieden beizutragen, ist das Abhalten der Kalachakra Initiation. Ich glaube, dass diese Initiation eine friedvolle Atmosphäre erzeugt und somit können wir alle einen kleinen Beitrag zur Förderung von Frieden und Mitgefühl leisten.

Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, connected strokes. The signature is written in a cursive style and is positioned below the text of the XIVth Dalai Lama.

Vorwort des Herausgebers

Es freut mich, dass es gelungen ist, die Erklärungen, die S. H. der Dalai Lama während der Veranstaltung »Kalachakra für den Weltfrieden Graz 2002« gegeben hat, in Form dieses Buches einem breiten Publikum zugänglich zu machen.

Bei seinen Erläuterungen zur Bedeutung von Toleranz, Mitgefühl und Weisheit für ein friedvolles Zusammenleben bezieht sich S. H. der Dalai Lama auf die buddhistischen Grundtexte »Die mittleren Stufen der Meditation« von Āchārya Kamalashīla, »Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung« von Lama Atīsha und »Die 37 Übungen der Bodhisattvas« von Ngulchu Thogme Zangpo. Die Erläuterungen zur buddhistischen Weltsicht spannen einen Bogen von einfachen grundlegenden Prinzipien über die absolute Natur der Erscheinungen bis zu Aspekten fortgeschrittener tantrischer Praxis und außergewöhnlichen Anmerkungen zu tantrischen Einweihungen. Bezüglich des Ablaufes und des Textes des eigentlichen Rituals sei auf die Literatur verwiesen. Eine Auswahl von Bildern soll die friedvolle und eindruckliche Atmosphäre der Veranstaltung illustrieren.

Mein besonderer Dank gilt allen, die zum Erscheinen dieses Bandes beigetragen haben. Der Text entstand aus den Transkriptionen der tibetischen Vorträge S. H. des Dalai Lama, die konsekutiv von Christof Spitz ins Deutsche und

von Geshe Lhakdor ins Englische übersetzt wurden. Die Texte wurden überarbeitet und von Ulrike Holzer behutsam editiert, um einerseits die Lebendigkeit und den tieferen Sinn der Ausführungen zu bewahren und andererseits den Ansprüchen der Schriftsprache gerecht zu werden. Etwaige Textfehler gehen zu Lasten des Herausgebers und werden bedauert. Ganz herzlich danke ich Eckhard Graf und den Mitarbeitern des Lotos Verlages, die das Buchprojekt mit Enthusiasmus und großer Sorgfalt betreut haben.

Mögen alle Wesen glücklich sein!

Manfred Klell

Vorsitzender des Kalachakra Komitees Graz 2002

Geschäftsführer des Vereins zur Förderung Buddhistischer Werte Graz

Erster Tag

Einleitung

Vor zwei Jahren bat mich Herr Alfred Stingl, Bürgermeister der Stadt Graz, eine Kālachakra-Zeremonie durchzuführen und zu leiten. Ich finde, Graz ist ein sehr schöner Ort für ein solches Zusammenkommen. Die Tatsache, dass wir uns im Herzen vieler angrenzender Länder befinden, stellt einen guten Umstand dar. Außerdem ist die Schweiz nicht sehr weit von Graz entfernt, und somit können die Menschen aus unseren Schweizer Gemeinschaften relativ leicht hierher kommen. Aus diesen Gründen habe ich Herrn Stingl meine Zusage gegeben, eine Kālachakra-Einweihung durchzuführen. Aber bevor wir mit der eigentlichen Einweihung beginnen, wollen wir uns mit allgemeinen buddhistischen Prinzipien beschäftigen. Daher möchte ich in den nächsten drei Tagen Erklärungen zur allgemeinen Schulungsweise auf dem buddhistischen Pfad geben.

Zum tibetischen Kulturkreis im Sinne der Religionszugehörigkeit gehören nicht nur die Menschen aus Tibet, sondern auch Bewohner angrenzender Himalaja-Regionen, Burjäten, Kalmücken und natürlich Mongolen. In diesem Kulturkreis ist vor allem der Buddhismus vertreten, aber es gibt auch einige Schwestern und Brüder, die der Bön-Tradition folgen.

Der Buddhismus und teilweise Bön sind also die Reli-

gionen, die wir aus der Tradition unserer Eltern übernommen haben. Hier, in Ihrem Kulturkreis verhält es sich anders. Die meisten Menschen im Westen, in Europa, Amerika oder in anderen westlichen Ländern, haben das Christentum als angestammte Religion oder den Judentum, oder sie sind Muslime. Das sind die Religionen, die Sie von Ihren Eltern her kennen. Und im Allgemeinen sage ich immer, dass es besser ist, die Religion aus dem eigenen Kulturkreis weiterzuführen, die spirituelle Tradition, die man von zu Hause her kennt. Es ist nicht einfach, eine neue Religion anzunehmen. Dabei können auch Schwierigkeiten auftreten. Deshalb ist es normalerweise sicherer und natürlicher, wenn man seine angestammte Religion beibehält.

Obwohl es im Allgemeinen besser ist, seiner angestammten Tradition nachzufolgen, kann es doch vorkommen, dass man ein neues Interesse am Buddhismus entwickelt, weil die eigenen Veranlagungen, die eigenen Tendenzen, eher in diese Richtung gehen. Aus buddhistischer Perspektive gesehen können es Anlagen aus der ferneren Vergangenheit sein, aus früheren Leben, die einen mehr zum Buddhismus tendieren lassen. In so einem Fall wäre der Buddhismus für jemanden von größerem Nutzen als die alte Religion, die er oder sie von zu Hause her kennt. Deshalb ist es in solchen individuellen Fällen auch richtig, dass man sich für eine andere Religion wie den Buddhismus näher interessiert oder sie gar praktizieren will. Ich möchte hier jedoch sehr deutlich machen, dass es falsch wäre, die alte Religion, die man von zu Hause her kannte, als schlecht anzusehen, weil man nun Buddhist ist. Es wäre ein großer Fehler, aus einer solchen Haltung heraus eine Respektlosigkeit gegenüber der angestammten Religion zu entwickeln. Auch wenn der Buddhismus im Einzelfall für jemanden von größerem Nutzen ist, heißt das nicht, dass die frühere Religion dieses Menschen sinnlos oder weniger wert wäre. Im Gegenteil, betrachten Sie die gegenwärtige

Gemeinschaft, in der Sie leben! Vielen Millionen Menschen gibt diese alte Religion sehr viel, sie hat ihnen über viele Jahrhunderte in der Vergangenheit viel gegeben und wird sicher auch in der Zukunft weiterhin eine große Bedeutung haben.

Unter den Teilnehmern befinden sich sicherlich viele, die keine buddhistischen Praktizierenden sind sondern eine andere Religion ausüben, oder Menschen, die keiner bestimmten Religion angehören. Und ich denke, es ist möglich, dass sie durch die buddhistischen Erklärungen neue Perspektiven in ihrer eigenen Religion, in ihrem eigenen religiösen Verständnis entdecken und dass sich dadurch auch das Verständnis ihrer eigenen Religion vertiefen kann. Katholiken und Protestanten, mit denen ich Gespräche führte und denen ich Erklärungen über den Buddhismus gab, bestätigten mir nachher, dass ihnen dies auch für ihre eigene Religionsausübung von großem Nutzen war. Außerdem sind gerade in dieser Zeit gegenseitiger Respekt und Harmonie zwischen den Religionen besonders wichtig. Und gegenseitige Anerkennung entwickelt sich nur daraus, dass man eine andere Tradition kennen lernt. Auch unter diesem Gesichtspunkt ist es vorteilhaft, dass ich Erklärungen zum Buddhismus gebe.

Die Herkunft der Schriften

Ich möchte die folgenden einführenden Erklärungen in den Buddhismus hauptsächlich anhand von drei Schriften geben. In der historischen Reihenfolge, in der sie verfasst wurden, sind das als erstes *Die Stufen der Meditation* von Āchārya Kamalashīla, dann *Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* des Meisters Atīsha und schließlich *Die 37 Übungen der Bodhisattvas* von Ngulchu Thogme Zangpo. Ich möchte die Texte aber nicht im einzelnen wörtlich rezitieren.

ren, sondern nur wichtige Punkte herausgreifen und diese näher erläutern.

Ich habe von allen drei Schriften eine Übertragung erhalten, eine Transmission der Erklärung oder *bshad lung* auf Tibetisch. Die erste Schrift von Kamalashīla, *Die Stufen der Meditation*, besteht aus drei Abschnitten, einem ersten, einem mittleren und einem letzten Teil, und alle drei Teile habe ich von Sangye Tenzin Rinpoche, einem früheren Abt des Sakya-Klosters, erhalten. Diese Überlieferung kommt aus Kham. Sangye Tenzin Rinpoche war nicht nur ein Gelehrter, sondern auch ein hochverwirklichter Meister, der schon gestorben ist. Es gibt allerdings eine Reinkarnation von ihm.

Was *Die Lampe auf dem Pfad zur Erleuchtung* betrifft, so habe ich diese Übertragung von Geshe Rigdzin Tenpa erhalten, einem Geshe aus der Khunu Region, der im Kloster Drepung ausgebildet wurde. Außerdem habe ich die Übertragung der *Lampe auf dem Pfad* auch von Serkong Tsenshab Rinpoche erhalten, zusammen mit dem Kommentar des Grundtextes.

Dann gibt es noch die Übertragung der Erklärungen der *37 Übungen der Bodhisattvas*. Diese habe ich von Khunu Lama Tenzin Gyaltzen erhalten, einem hervorragenden Meister, der zwar eigentlich zur Sakya-Tradition gehörte, aber der Rime-Tradition folgte, die sich auf keine spezifische tibetische Tradition festlegt. Er hat die Übertragung seinerseits in der Gegend von Kham von einem Dzogchen Lama erhalten. Das ist also die Überlieferung, in der ich die mündliche Übertragung dieser Texte erhalten habe.

Glück und Leiden

Obwohl es hier im speziellen Fall um die Menschen geht, gilt auch für die anderen Lebewesen, dass sie alle Glück wünschen und Leid vermeiden möchten. Lebewesen sind

Lebensformen, die mit Wahrnehmung versehen sind, die dies und jenes erkennen und unterscheiden können, die auch mit Gefühlen ausgestattet sind, die einiges als angenehm und anderes als unangenehm empfinden. Uns allen ist gemeinsam, dass wir von Natur aus nach Glück streben und nach Leidfreiheit.

Nun können Sie die Frage stellen, woher überhaupt das fühlende Leben kommt, woher die Lebewesen kommen, die Glück möchten und kein Leiden. Aber ich denke, das würde uns heute zu weit führen. Was uns hier in erster Linie interessiert, ist die Tatsache, dass wir jetzt leben und dass wir jetzt Glück benötigen und kein Leiden. Es ist also wichtig, dass wir nach Formen suchen, diese Ziele auf eine konstruktive, positive Art und Weise zu verwirklichen, ohne in dieser Welt noch mehr Probleme und Leiden zu schaffen.

Wenn es um die Verwirklichung eines glücklichen Lebens geht, so glaube ich nicht, dass dafür in erster Linie die äußeren, materiellen Lebensbedingungen entscheidend sind. Natürlich trägt materieller Wohlstand dazu bei, dass wir uns grundlegender körperlicher Gesundheit erfreuen, dass wir unsere Existenz rein körperlich weiterführen können, dass wir ein gewisses Glück auf einer körperlichen Ebene erreichen und Leiden sowie direkte Bedrohung für unser Leben auf der körperlichen Ebene abwenden können. Aber als Menschen haben wir, besonders auf geistigem Gebiet, mehr Möglichkeiten als andere Lebewesen, etwa die Tiere. Der Mensch hat aufgrund seines großen geistigen Potenzials und seiner Intelligenz sehr viel mehr Ursachen, aus denen sowohl geistiges Glück als auch geistiges Leiden entstehen können. Gerade unsere menschliche Intelligenz verschafft uns zusätzlich, über die körperliche Ebene hinaus, viel geistiges Glück oder Leiden. Das heißt, durch ausreichende materielle Lebensumstände allein können wir keine wirkliche, echte Zufriedenheit erreichen. Und wir wissen, dass

über das Materielle hinaus viele andere Dinge in unserem Leben eine große Rolle spielen. Wir fühlen uns vielleicht einem bestimmten Volk zugehörig, einer Nation oder Religion, wir hängen einer bestimmten Weltanschauung an, und diese Dinge sind uns wichtig. In dem Zusammenhang hegen wir aber auch viele Hoffnungen, Befürchtungen, Ängste oder Sorgen, die einen großen Teil unseres Lebens bestimmen.

Unsere menschliche Intelligenz kann also viele neue Umstände für geistiges Leiden schaffen. So sagt Āryadeva, ein indischer Meister, in den *400 Versen*: »Die Wohlhabenden und die, die große Macht besitzen, leiden hauptsächlich an geistigen Sorgen und Leiden.« Das heißt, gerade Menschen, die sehr großen Reichtum oder große Macht besitzen, haben auch viel zu verlieren und fühlen sich daher häufig geistig bedrängt. Andere Menschen, sagt Āryadeva, gewöhnliche Menschen, die nicht so viele Reichtümer und Ähnliches haben, machen sich hauptsächlich Sorgen um ihr körperliches Wohlergehen. So sind wir als Menschen auf die eine oder andere Art tagtäglich mit Problemen konfrontiert – sei es mehr auf geistigem Gebiet, sei es mehr auf der körperlichen Ebene.

Wir alle empfinden Glück und Leiden auf der körperlichen Ebene, und diese werden hauptsächlich durch materielle Umstände beeinflusst. So ist es möglich, sich durch bessere materielle Umstände mehr Glück auf der körperlichen Ebene zu verschaffen und Leiden auf diesem Gebiet zu reduzieren. Aber auf der geistigen Ebene hilft uns das nicht weiter. Oft sehen wir Menschen, die so viel an Reichtum und Gütern zur Verfügung haben, dass sie sich auf diesem Gebiet eigentlich keine Sorgen machen müssten. Dennoch sind sie voller Probleme, voll von inneren Sorgen und Bedrängnis. Das kann man immer wieder ganz deutlich beobachten. Und es heißt, diese innere Bedrängnis kann nur durch innere Faktoren beeinflusst und in positiver Weise

verändert werden. Nicht durch irgendwelche äußeren Dinge, sondern nur von innen her durch konstruktive, korrekte, der Wirklichkeit entsprechende innere Einstellungen oder Sichtweisen.

Wir kennen also einmal Glück und Leiden auf der materiellen Ebene. Das ist das, was wir hauptsächlich mit unseren fünf Sinnen aufnehmen. Und dann kennen wir Glück und Leiden auf der geistigen Ebene, also das, was mit unserem Denken, mit unserer inneren Einstellung zusammenhängt. Ich glaube, es ist ganz deutlich, dass dieses Zweite in unserem Leben dominiert. Wenn wir uns nämlich geistig unglücklich fühlen, wenn wir sorgenvoll sind, können auch materielle Reichtümer kein wirklicher Trost sein. Denn sie können das Leiden auf der geistigen Ebene nicht überlagern. Wenn wir jedoch umgekehrt gewisse materielle Probleme und Schwierigkeiten haben aber eine gefestigte innere Einstellung, zum Beispiel Zufriedenheit, Genügsamkeit und ähnliche Eigenschaften, dann können wir mit dieser Situation leichter fertig werden. Das heißt, geistiges Glück, geistige Freude kann Schwierigkeiten auf der materiellen, körperlichen Ebene überstrahlen. Wir können oft beobachten, dass Menschen, die ein Ziel vor Augen haben, das sie nur unter großen Strapazen erreichen können, aus der inneren Entschlossenheit heraus bereit sind, diese körperlichen Mühen auf sich zu nehmen, um das Ziel zu erreichen.

Auch in der religiösen Praxis können wir das sehen. Menschen, die im Laufe ihrer religiösen Praxis gewisse Entbehnungen auf sich nehmen und Schwierigkeiten erleben, können aufgrund ihrer inneren Einstellung ausgeglichen bleiben. Sie wissen nämlich, dass sie durch ihre religiöse Praxis Ziele erreichen können, die über diese materielle Ebene hinausgehen und daher von wichtigerer und langfristiger Natur sind. Aus diesem Grund sind sie bereit und in der Lage, körperliche Schwierigkeiten auf sich zu nehmen. Umgekehrt ist das nicht möglich: Wenn man geistige

Schwierigkeiten und Probleme hat oder deprimiert ist, können die materiellen Umstände einem auch nicht viel weiterhelfen. Deshalb denke ich, dass in unserem Leben das Glück und Leid, welches mit unserem Denken zusammenhängt, sehr viel wichtiger ist als das Glück und Leid, das mit unserem Körper, unseren fünf Sinnen zusammenhängt.

Zuneigung und Mitgefühl

Die Probleme, die wir im Inneren, auf einer geistigen Ebene erleben, können wir also nicht mit materiellen Mitteln überwinden. Dazu brauchen wir Methoden, die auch von innen kommen, aus unserem Denken. Das ist ein ganz wichtiges Prinzip. Und ich bin überzeugt, dass wir alle von Natur aus positive Eigenschaften in uns tragen, ebenso wie wir positive menschliche Eigenschaften wertschätzen können. Das liegt einfach in der Natur unseres Lebens.

Was unsere Gemeinschaft angeht, das Zusammenleben, so sind wir aufeinander angewiesen. Und auch was unser individuelles Leben angeht, sind wir auf die Zuneigung anderer angewiesen. Von unserer Geburt an, als Kinder und schließlich in der Jugend sind wir bereits auf der grundlegenden Ebene des Weiterlebens sehr auf den Schutz angewiesen, den uns unsere Eltern oder andere Menschen gewähren. Das heißt, die Zuneigung, die wir von unserer Mutter, von unseren Eltern und anderen erleben, ist sogar für unser körperliches Wohlergehen sehr wichtig, um wie viel mehr erst für unsere geistigen Bedürfnisse. Wir haben also, denke ich, als Menschen ein ganz natürliches Bedürfnis nach Nähe, nach Mitgefühl, nach Zuneigung, nach diesen grundlegenden menschlichen Eigenschaften.

Ich ziehe manchmal einen Vergleich zu anderen Lebewesen, zum Beispiel der Schildkröte oder dem Schmetterling. Das sind Lebewesen, die direkt nach ihrer Geburt,

beziehungsweise wenn das Ei abgelegt ist, ausschlüpfen und ohne Mutter aufwachsen. Die Eier werden irgendwo abgelegt, dann stirbt die Mutter, und die Nachkommen wachsen allein auf. Schildkröten zum Beispiel schlüpfen aus den Eiern aus, die irgendwo am Strand abgelegt wurden, laufen ins Meer und leben allein weiter. Ich glaube, dass da einfach kein natürliches Gefühl entstehen kann, ohne die Nähe zu einer Mutter. Und wenn diese Schildkröte oder der Schmetterling oder andere solche Tiere später mit ihrer Mutter zusammenkämen, wäre wahrscheinlich überhaupt kein Gefühl von Nähe und Zuneigung vorhanden.

Aber bei uns Menschen ist es anders. Die Natur unseres Lebens ist so, dass wir ganz auf die Zuneigung anderer angewiesen sind, von Anfang an schon. So hat das Kind von Geburt an das Bedürfnis, die Nähe der Mutter zu spüren. Und auch die Mutter hat von Natur aus ein Gefühl der Nähe und der Zuneigung ihrem Kind gegenüber, was dazu führt, dass sie sich um dieses Kind sorgt. Wenn zum Beispiel der Säugling von der Mutter trinkt, dann ist ein beiderseitiges Gefühl der Nähe und der engen Verbundenheit vorhanden. In dieser Atmosphäre wachsen wir auf, und nur so können wir gut aufwachsen. Und auch später im Leben wissen wir: Je mehr Zuneigung und Freundlichkeit wir von anderen erfahren, desto glücklicher fühlen wir uns. Dann empfinden wir andere Menschen von Natur aus als Freunde und Nahestehende. Auch in der Stunde des Todes wird deutlich, dass Menschen, die in einer ruhigen und friedvollen Atmosphäre sterben, Zuneigung und Hilfe von anderen erfahren, die sie beruhigen. Ob wir nun am Anfang, in der Mitte oder am Ende unseres Lebens stehen, menschliche Gefühle wie Zuneigung und Mitgefühl werden von uns allen geschätzt und sind für uns alle sehr wichtig.

Wenn wir erwachsen sind, kommt allerdings oft noch etwas anderes ins Spiel. Unsere Intelligenz sagt uns irgendwie: »Jetzt bist du groß, jetzt bist du auf dich selbst gestellt,

jetzt kannst du dein Leben selbst führen und bist nicht mehr so sehr auf andere angewiesen.« Dann kommen wir auf den Gedanken, dass wir Ziele in unserem Leben verwirklichen können, indem wir andere betrügen oder irgendwie schädigen. Aber das ist eine Erwartung, die nicht erfüllt werden kann. Allerdings gaukelt uns unsere Intelligenz vor, wir könnten in unserem Leben auf diese Art Glück erreichen.

Wenn wir jedoch mit einer solchen Einstellung versuchen, unsere eigenen Interessen durchzusetzen, indem wir andere betrügen oder ausbeuten und Ähnliches, dann ist es doch eigentlich so, dass wir uns selber unglücklich machen. Wenn wir uns nach links wenden, sehen wir Feinde, wenn wir nach rechts schauen, haben wir auch Feinde. Hinter uns sind welche, die uns irgendwie schaden wollen und bei denen wir misstrauisch sein sollten. Und selbst Menschen, die uns von vorn begegnen, kommen nicht als unsere Freunde, auch sie empfinden wir als feindselig und sind auf der Hut, ob sie uns vielleicht etwas antun wollen. An einem solchem Leben hat man doch keine Freude mehr. Und letztlich kann man nicht sagen, dass ein solches Leben erfüllt gewesen ist. Es kommt vielleicht sogar vor, dass jemand denkt: »Die anderen hätten wahrscheinlich lieber, dass ich tot bin«, und das stimmt womöglich auch. Wenn derjenige dann tatsächlich stirbt, ist keiner da, der das Gefühl des Verlustes hat, sondern die anderen denken wahrscheinlich: »Gut dass wir den endlich los sind.« Das sind dann die Auswirkungen davon, dass man das innere Bedürfnis nach Zuneigung und Mitgefühl in seinem eigenen Leben nicht zum Ausdruck bringt und nutzt. Das bedeutet für uns: Wenn wir andere schädigen, betrügen und ausbeuten und so weiter, erleben wir eine endlose Kette von schlechten Resultaten. Und dann macht es letztlich keinen Sinn, dass wir hier gewesen sind. Dann hat unser Leben keinen Nutzen und keinen Sinn gehabt. Das liegt nur daran, dass wir die wirklichen inneren Bedürfnisse nicht erkennen und die

natürlich in uns angelegten menschlichen Tugenden und Eigenschaften nicht anerkennen und nutzen.

Unser Ziel sollte deshalb sein zu erkennen, welches natürliche Potenzial in uns steckt, welche wirklichen natürlichen Bedürfnisse wir haben, die mit Zuneigung und Mitgefühl verbunden sind, mit der Sorge um andere und Ähnliches. Und wir sollten versuchen, diese in uns natürlich angelegten Eigenschaften mit intelligenten Methoden zu verstärken und in unserem Leben zur Auswirkung zu bringen. Dann können wir sagen, dass wir ein kluger Mensch sind und unser Leben auf intelligente Art und Weise geführt haben. Gerade dieses Potenzial zeichnet uns Menschen ja besonders aus. Die Tiere haben dieses Potenzial nicht. Zum Beispiel wäre es Tieren nie möglich, grenzenloses Mitgefühl zu entwickeln. Aber wir als Menschen können das, wenn wir dieses innere Potenzial mit unserer Intelligenz paaren. Und deshalb sollten wir uns bemühen, diese inneren, natürlich angelegten Eigenschaften weiterzuentwickeln, uns mehr um andere zu sorgen und Mitgefühl zu entwickeln. Das ist sicher das beste Mittel, um auf der geistigen Ebene gegen Leiden, Schwierigkeiten und Bedrängnis vorzugehen.

Theistische und nicht-theistische Religionen

In den verschiedenen Religionen geht es vor allem darum, solche inneren menschlichen Werte zu stärken. Es handelt sich um Werte wie Mitgefühl, Toleranz, Vergebung. Es geht um Genügsamkeit und Zufriedenheit, um Selbstdisziplin und Freigebigkeit. Und was nun die Ausübung einer Religion und ihre Inhalte betrifft, so denke ich, dass man zwei Dinge unterscheiden kann. Einerseits die philosophische Sichtweise, die dieser Religion zugrunde liegt, ein bestimmter Glaube, und andererseits die Praxis, die praktische Aus-

übung dieser Religion. Ziel der Praxis ist es, Eigenschaften wie die gerade genannten im täglichen Leben zu stärken und zur Anwendung zu bringen. Und was die philosophische Sichtweise angeht, die Theologie, so dient sie dazu, diese menschlichen Werte auf der praktischen Ebene entwickeln zu können.

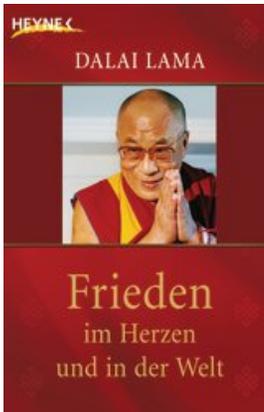
Wenn wir die verschiedenen Religionen nun von ihrer theoretischen oder philosophischen Seite her betrachten, kann man zwei Arten unterscheiden: erstens Religionen, die auf dem Glauben an einen Schöpfergott basieren, theistische Religionen, und zweitens nicht-theistische Religionen, also Religionen, die keinen Schöpfergott kennen. Bei den theistischen Religionen ist zu beobachten, dass der Glaube an einen Schöpfergott ein starker Beweggrund ist, um die genannten menschlichen Eigenschaften zu entwickeln. Als Anhänger einer theistischen Religion ist man sich bewusst, dass man selbst ein Geschöpf Gottes ist, und sieht die enge Verbindung, die zwischen dem Gott als Schöpfer und einem selbst als seinem Geschöpf besteht. Je stärker dieses Bewusstsein ist, desto stärker wird man engagiert sein, den Ratschlägen, den Anweisungen dieses Gottes zu folgen. Und welchen Rat gibt der Schöpfergott seinen Anhängern? Sein Rat lautet doch, den Nächsten zu lieben, sich um die anderen Menschen zu kümmern, Zuneigung, Mitgefühl und all diese menschlichen Werte zu entwickeln. Also hat dieser Glaube an den Schöpfergott eine sehr starke Wirkung auf den eigenen Geist, wenn es darum geht, diese Tugenden in der Praxis zu entwickeln. Im Buddhismus ist das ähnlich. Je größer unser Vertrauen in den Buddha, desto stärker ist unsere Bereitschaft, seinen Rat im Leben zu befolgen und die Übungen von Zuneigung und Mitgefühl zu praktizieren. Der Glaube an einen Schöpfergott in den theistischen Religionen kann eine so starke Wirkung haben, dass Menschen sich bemühen, diese inneren Werte in der Praxis konkret zu entwickeln. Die theistische Philosophie beinhaltet somit eine starke Kraft.

Von allen Lebewesen verfügen Menschen über besondere Intelligenz, besondere Unterscheidungsfähigkeit. Und durch diese menschliche Intelligenz sind im Laufe der Geschichte verschiedene Religionen entstanden, die viele verschiedene Philosophien und Weltanschauungen hervorgebracht haben. Meiner Meinung nach geht es in der Praxis immer um dieselben Werte: Mitgefühl, Zuneigung, Toleranz, Vergebung und so weiter. Allerdings gibt es in der philosophischen Grundlage der Praxis viele Unterschiede. Ich denke, dass das einfach den unterschiedlichen Veranlagungen der Menschen entspricht. Einigen hilft vor allem der Glaube an einen Schöpfergott, diese Werte auf der praktischen Ebene zu entwickeln, anderen mehr die Weltanschauung, die sich aus einer nicht-theistischen Sichtweise ergibt. Daraus entsteht auch ein großer Nutzen für die Menschen. Aufgrund der vielfältigen Veranlagungen kann jeder die spirituelle Tradition und die spirituellen Methoden finden, die für die eigene Person am besten geeignet sind, die den eigenen Veranlagungen am ehesten entsprechen und die für ihn selbst am nützlichsten sind.

Es gibt eine Reihe von Religionen, die nicht auf dem Glauben an einen Schöpfergott beruhen, etwa der Jainismus in Indien. Innerhalb der alten indischen Sāṅkhya-Tradition gibt es ebenfalls zwei Untergruppen, eine so genannte theistische Sāṅkhya-Religion und eine nicht-theistische Sāṅkhya-Religion. In dem Fall beziehe ich mich auf die zweite Art. Und auch der Buddhismus kennt keinen Schöpfergott.

Die Grundlagen des Buddhismus

Dem Buddhismus liegt natürlich auch eine bestimmte Philosophie oder Weltanschauung zugrunde. Wenn wir uns die Erklärungen anschauen, die der Buddha gab, so hielt er



Dalai Lama

Frieden im Herzen und in der Welt

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 12,0 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-70042-0

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juni 2006

Der Frieden muss kein Traum bleiben

Frieden fängt in jedem Einzelnen an – und jeder kann seinen einzigartigen, unverzichtbaren Beitrag zum Frieden in der Welt und zum Glück der Menschen leisten. Dieses markante Werk enthält die Essenz der Vorträge Seiner Heiligkeit des Dalai Lama anlässlich der Veranstaltung »Kalachakra für den Weltfrieden«, auf der über zehntausend Teilnehmer ein weithin sichtbares Zeichen für die Welt setzten.

In seiner bekannten, leicht verständlichen und lebendigen Art betont der Dalai Lama die grundlegende Bedeutung von Mitgefühl und Toleranz für die Entwicklung von innerem und äußerem Frieden. In einzigartiger Klarheit erläutert er die Natur der absoluten Wirklichkeit und die buddhistische Tantra-Lehre.