

Studenten-
texte zu

Gewalt, Krieg, Frieden

Inhalt

Bhante Nyanabodhi

Die Praxis des Vergebens

Bhante Sukhacitto

Sprache und Buddhismus – Gewaltfreie Kommunikation (Interview)

Dagyab Kyabgön Rinpoche

Weltfrieden

Dalai Lama

Gewaltlosigkeit ist Ausdruck von Mitgefühl

Dhammapitaka Bhikkhu (P.A. Payutto)

Frieden oder Friedensnotstand? Bemerkungen zum Frieden – Das internationale Jahr des Friedensnotstands

Hatlapa, Christoph Rei Ho

Mediation – Kommunikation und Konfliktlösung

Litsch, Johannes

Gewaltlosigkeit im Buddhismus

Loy, David

Ein neuer „Heiliger Krieg gegen das Böse“? Eine buddhistische Antwort

Maha Ghosananda

Frieden mit jedem Schritt

Regel, Yesche Udo

Frieden als Übungsweg

Regel, Yesche Udo

Das achtsame Rundgespräch

Roloff, Carola

Die Friedensphilosophie S.H. des Dalai Lama und ihre buddhistischen Wurzeln

Thich Nhat Hanh

Frei sein, wo immer du bist

Thomas, An Shin

Über den Mut, die Gewalt in uns selbst zu heilen. Eine Pilgerreise

Weil, Alfred

Innerer Frieden – Äußerer Frieden. Gewaltlosigkeit als buddhistisches Lernziel

Weil, Gerhard
Buddhismus: Gewaltlosigkeit und Mitempfinden

Hinweise

Die Praxis des Vergebens

Bhante Nyanabodhi

Zu vergeben fällt den meisten Menschen schwer. Warum halten wir an den erlittenen Schmerzen fest? Der Mönch Bhante Nyanabodhi zeigt, wie Ichbezogenheit und das Festhalten an Schmerz zusammenhängen und wir beide auf liebevolle Weise loslassen können.

Die Praxis des Vergebens ist eine einfache, effektive Übung, um unser Herz von Beschwernissen jeder Art zu befreien. Das dabei wirksame Prinzip ist die Hauptübung des gesamten spirituellen Pfades – nämlich Loslassen. Loslassen ist eine Geste des Gebens, Hergebens und Vergebens, es ist eine Geste der Liebe. Ihr Wesen ist, sich zu verschenken.

Im Gegensatz zum materiellen Weg geht die spirituelle Praxis nicht davon aus, dass durch Bekommen, Anhäufen und Festhalten Glück zu erreichen ist, sondern eben durch Loslassen. Spirituelle Schriften aller Zeiten vermitteln uns, dass wir das, was wir oft unser ganzes Leben lang gesucht, aber nicht gefunden haben, längst in uns tragen. Liebe, Frieden, Erfüllung und Glückseligkeit sind nicht Dinge, die wir erwerben könnten, sondern Seinszustände, die unser inneres Wesen ausmachen. Es geht also im Leben nicht darum, möglichst viel zu bekommen oder zu werden, sondern darum, möglichst viel loszulassen, vor allem natürlich das, was uns offensichtlich unglücklich macht.

Ein ganz wichtiger Teil auf diesem Weg ist die Übung des Vergebens – auch sie eine Form des Gebens und Loslassens. Vergeben hat etwas mit Hergeben, Loslassen, Erleichtern und Sichbefreien zu tun. Das Wort selbst drückt es ja schon sehr schön aus. Trotzdem fällt diese Übung den meisten Menschen schwer. Wie für die Liebe, ist auch für das Vergeben der Hauptfeind der Hass. Oft glauben wir, wir müssten ablehnen, vielleicht sogar hassen, ja dies sei sogar unsere Pflicht, um begangenes Unheil aus der Welt zu schaffen oder für Gerechtigkeit zu sorgen.

Hass oder Übelwollen scheinen in manchen Situationen mehr als gerechtfertigt. Und doch ist es offensichtlich, dass wir selbst die Hauptleidtragenden sind, dass wir gerade uns am meisten verletzen. Wenn wir übelwollen, werden wir Übel ernten. Hass wird oft mit glühenden Kohlen verglichen: Wenn wir versuchen, glühende Kohlen auf jemanden zu werfen – wer verbrennt sich da zuerst und am stärksten? Wir verletzen nicht nur unser Herz, sondern verunreinigen auch noch unsere Mitwelt.

So wird sich weder in unserem Herzen noch in der Welt etwas bessern. Denn Übelwollen wird niemals durch Übelwollen überwunden, Verletzung nie durch Vergeltung, sondern nur, indem wir es durch das Gegenteil ersetzen. Es ist ein Gesetz, so alt wie die Menschheit, das aber immer wieder vergessen wird.

Ichbezogenheit bedeutet Schmerz

Eine weitere große Schwierigkeit beim Vergeben ist das Anhaften am Schmerz, am begangenen Unheil. Interessanterweise haben wir alle die Tendenz, nicht nur an schönen Dingen und Erinnerungen festzuhalten, sondern auch an unserem Schmerz, unseren Problemen und Sorgen. Oft ist es sogar so, dass wir an dem, was uns am meisten schmerzt, am meisten festhalten.

Aus einer spirituellen Perspektive ist es natürlich absurd, am Schmerz festzuhalten, doch davon will das Ego nichts wissen. Es sieht es als seine Pflicht und Aufgabe an, durch Festhalten am Unglück „die Welt zu verbessern“ und „für Gerechtigkeit zu sorgen“. Fatal daran ist, dass eben dadurch das Leid immer wieder neu manifestiert wird, genau das also,

was wir eigentlich so gerne los wären. Das Ich und der Schmerz sind eben sehr eng miteinander verwoben. Wenn wir genau hinsehen, können wir sogar erkennen, dass Ichbezogenheit immer Schmerz oder Leid bedeutet. Das Ich scheint nicht mehr ganz so wichtig zu sein, wenn es keine Probleme, Sorgen und Schmerzen mehr hat.

Auch Schuldgefühle sind in der Vergebenspraxis natürlich ein bekanntes und großes Thema. Sich schuldig zu fühlen, wird uns ja mehr oder weniger mit in die Wiege gelegt, und im Laufe des Lebens sammelt sich dann noch reichlich zusätzliches Material an. Spirituelle Praxis bedeutet aber nicht, sich für immer und ewig als Sünder zu fühlen, sondern unsere Unachtsamkeit, unsere Lieblosigkeit, unser unbewusstes Verletzen aus der Vergangenheit noch einmal ins Bewusstsein zu bringen und es dann loszulassen, es zu vergeben. Gleichzeitig können wir den Entschluss fassen, unserer Mitwelt und uns selbst in Zukunft achtsamer und wohlwollender zu begegnen.

Vergeben ist eine Übung, die wir täglich machen können, z. B. abends vor dem Einschlafen oder an den Uposatha-Tagen, an Neumond oder Vollmond. Wichtig ist, diese Praxis als Übung zu sehen und sich dabei nicht unter Druck zu setzen. Es ist eine sehr liebevolle, fürsorgliche Übung, bei der wir auch immer wieder Geduld benötigen. Manche Dinge können wir leicht loslassen, aber bei tiefen, einschneidenden Geschehnissen braucht es ganz einfach Zeit. Rituale können uns sehr unterstützen, denn sie haben oft eine starke Kraft.

Vergeben in drei Schritten

Die Übung besteht dabei aus drei Teilen:

Der erste Teil ist, in sich reinzuspüren, sich bewusst zu machen, ob es eine Person gibt, die uns Schmerz zugefügt, uns verletzt oder irritiert hat. Wenn es eine solche Person gibt, dann kann man versuchen, sich diese Person oder die damalige Situation vorzustellen. Nun bittet man die Person ins eigene Herz und sagt innerlich zu ihr: Ich vergebe dir, was du mir an Schmerz oder Irritationen zugefügt hast, sei es bewusst oder unbewusst geschehen, sei es mit Gedanken, Worten oder Handlungen – ich vergebe dir.

Der zweite Teil der Übung besteht darin, sich zu erinnern, ob wir jemandem Schaden oder Schmerz zugefügt haben oder mit jemandem unachtsam umgegangen sind; ob wir jemanden irritiert haben, nicht wahrgenommen, anerkannt oder wertgeschätzt haben. Wir laden dann diese Person in unser Herz ein und bitten sie um Vergebung für die von uns zugefügten Verletzungen und Irritationen, seien sie bewusst oder unbewusst geschehen, in Gedanken, Worten oder Handlungen. Dann gilt es, auch wirklich loslassen und sich vorstellen, dass diese Person die Vergebung annimmt oder davon berührt ist, dass wir uns um diese Herzenshaltung bemühen.

Drittens können wir uns bewusst machen, wo wir uns selber lieblos behandelt, uns Schmerzen zugefügt, in uns Irritationen verursacht haben und ob wir uns abgewertet, uns klein und schlecht gemacht haben – ein Verhalten, das wir alle gut kennen. Es ist der Fehlerfindergeist, der nicht nur außen Fehler sucht und findet, sondern auch bei sich selbst. Wir sollten uns auch da bewusst machen: Wozu soll das gut sein?

Tatsächlich ist es ja wieder eine dieser verrückten Ego-Strategien, mit denen wir versuchen, Schmerz und Leiden zu lindern. Wir glauben dabei, je mehr wir uns kritisieren und runtermachen, desto weniger Dukkha hätten wir. Es ist von größter Wichtigkeit, sich auch das bewusst zu machen: Ein negativer, sich ständig tadelnder, kritisierender Geist kann nie glücklich sein oder werden! Wenn wir uns wohlfühlen wollen, dann müssen wir uns darum kümmern, dass Wohlwollen im Geist ist und nicht Übelwollen. Vergeben wirkt auch hier Wunder.

Das bedeutet nicht, dass wir künftig nicht mehr zwischen heilsam und unheilsam unterscheiden können, sondern, dass ein Geist, der häufig mit Negativem beschäftigt ist, nie

heil werden kann. So funktioniert das karmische Gesetz nun mal nicht. Es sagt: „Wie du säst, so wirst du ernten.“

Vergeben wir uns also auch selbst mit Worten wie „Ich vergebe dir“ oder „Ich vergebe mir“, je nachdem, welchen Umgang wir mit uns pflegen. Müssen wir vielleicht erst herausfinden, ob wir uns selber mit du oder ich ansprechen? „Ich vergebe mir. Ich vergebe mir alles, was ich mir an Schmerzen, Irritationen und Leiden zugefügt habe, bewusst oder unbewusst, mit Gedanken, Worten oder Handlungen. Ich vergebe mir.“ Und dann loslassen.

Unser Herz heilen und die Kraft des Vergebens stärken

Es gibt noch einen weiteren Bereich, in dem wir die Vergebenspraxis anwenden können, und zwar im Zusammenhang mit den Tugendregeln. Wenn wir die fünf Tugendregeln oder, wie hier im Kloster, die acht Tugendregeln angenommen und dann irgendwo „gesündigt“ haben oder unachtsam waren oder es ist irgendwas passiert, wo wir das Gefühl haben: Das war nicht so super, da belastet mich was, es liegt mir etwas auf dem Herzen – dann ist es hilfreich, auch das in die Übung hereinzunehmen und sich auch dafür zu vergeben.

Diese Art des Vergebens ist auf dem spirituellen Weg ganz wichtig: Das Herz nicht unnötig mit Selbstvorwürfen belasten, sondern sich erleichtern. Wenn wir jemanden haben, z.B. unseren Meditationslehrer, einen noblen Freund oder eine noble Freundin, bei denen wir das aussprechen und von denen wir es bezeugen lassen können – umso besser. Dann ist das Loslassen noch intensiver.

Aber auch das Ritual, das wir hier im Kloster für uns machen, ist eine ganz intensive Übung und geht sehr tief. Wir machen es 14-tägig, aber es lässt sich auch regelmäßig zu Hause üben, z.B. am Abend vor dem Einschlafen: Den Tag noch einmal Revue passieren lassen, sodass wir ihn gut abschließen und am nächsten Morgen praktisch in ein neues Leben einsteigen können, möglichst leicht und entspannt – was übrigens auch eine wichtige Voraussetzung für die Meditationspraxis ist.

Noch ein paar Worte zum Ritual selbst. Wer die Vergebenspraxis machen möchte, was natürlich vollkommen freiwillig ist (aber wer mag sich nicht erleichtern?), der kann nach vorne zum Altar kommen, ein Teelicht anzünden und es auf den Teller stellen. Man kann sich verbeugen, dreimal ist üblich und Tradition. Es ist ein Zeichen der Verehrung für den Buddha, also den Lehrer, für den Dharma, die Wahrheit, und für den Sangha, die Gemeinschaft der Lernenden. Damit können wir Buddha-Dharma-Sangha bitten, uns bei der Vergebenspraxis zu unterstützen, sodass es uns wirklich gelingt, loszulassen – zu vergeben. Dann haben wir nicht nur unser eigenes Herz geheilt, sondern auch dazu beigetragen, dass die Kraft des Vergebens in der Welt gewachsen ist. Sie braucht es dringend.

Neben der eben beschriebenen Praxis hat sich noch ein etwas anderer Ansatz als sehr hilfreich erwiesen. Es handelt sich dabei um eine unpersönlichere Haltung, die wir beim Vergeben einnehmen können. Anstatt des „Ich vergebe oder bitte vergib du mir“ können wir in unserem Herzen Raum schaffen, sodass die Kraft des Vergebens fließen kann und darf. Wir vergeben also nicht mehr selbst, sondern öffnen uns für eine Kraft, die immer vorhanden ist und so wirken kann. Am besten ist, wenn jeder für sich selbst schaut, welche Methode am besten funktioniert.

Sprache und Buddhismus – Gewaltfreie Kommunikation

Interview mit Bhante Sukhacitto

Seit über 20 Jahren ist er Buddhist und fast ebenso lange Mönch in der Theravada-Tradition. Persönlich und ohne zu beschönigen, berichtet Bhante Sukhacitto über seine spirituelle Praxis. Von seiner „lockeren Zunge“ erzählt er, aber auch von seinem Bemühen um „gewaltfreie Kommunikation“.

Der Buddha empfahl seinen Mönchen und Nonnen einmal: „Wenn ihr zusammenkommt, sollt ihr zweierlei tun – euch über die spirituellen Lehren unterhalten oder schweigen.“ Ist das bei euch im Kloster so? Ist das überhaupt möglich?

In intensiven Übungsphasen der Meditation wie Retreats oder wenn wir hier im Winter unsere dreimonatige Einkehrzeit haben, ist „Edles Schweigen“ natürlich leicht. Wir hier im Kloster Dhammapala in der Schweiz haben mit all den Besuchern und bei Kursen oft allerhand Organisatorisches miteinander zu besprechen, und das kann dann leicht auch zeitlich einmal mehr sein, als uns lieb ist. Meine Erfahrungen auch aus anderen Klöstern und Zentren lehrten mich, dass es eine wirkliche Anstrengung braucht, spirituellen Themen mehr Gewicht im Austausch untereinander zu geben. Spezielle Treffen für Besprechungen von Lehrreden, Ordensdisziplin o.ä. sind dabei hilfreich.

Sind Politik, die neusten Filme, die Ereignisse am anderen Ende der Welt auch Themen, die euch beschäftigen?

Wir leben hier nicht weltfremd und haben Zugang zum Internet, manchmal taucht sogar eine Zeitung auf. Es kommt schon vor, dass wir über solche Themen sprechen, meist aber nicht sehr lange und ausführlich, oder wir versuchen die Verbindung zur Buddhalehre herzustellen und die tiefere Wahrheit in diesen „weltlichen Dingen“ zu erkennen.

Als buddhistischer Mönch hat man doch andere Maßstäbe, was das eigene Tun und Lassen angeht. Die Messlatte liegt höher als bei Menschen, die ein ganz normales Leben führen. Wie drückt sich das im Umgang mit der Sprache aus? Worauf achtest du besonders?

Die höhere Messlatte für Mönche ist für mich natürlich eine Herausforderung. Um meine „lockere Zunge“ zu zügeln, versuche ich, mehr Achtsamkeit und Geistesgegenwart bei meinen Gedanken und Absichten zu haben, *bevor* ich rede. Je weniger gesprochen wird, desto größer kann die Wirkung der Worte sein. Die Aussage „Stille Wasser gründen tief“ spricht mich sehr an.

Ich habe nicht selten Menschen durch unvorsichtige Sprache verärgert, manchmal auch verletzt. Sehr hilfreich war es dann für mich, wenn mir Menschen ehrlich eine Rückmeldung gaben, was meine Worte in ihnen ausgelöst haben. Neben den Worten sind aber vor allem unsere Motivation und innere Haltung entscheidend sowie die Art, „wie es rüberkommt“. Ich denke dabei auch an den zweiten Faktor – „rechte Absicht“ – beim Edlen Achtfachen Pfad.

Wenn wir üben, egal was, geht es manchmal auch schief. Hast du Beispiele, wo du „versagt“ hast und dir schnell klar war: „Das hätte ich jetzt besser nicht gesagt“? Vielleicht passiert das ja in bestimmten Situationen mit schöner Regelmäßigkeit?

Bei einer Lehrredenbesprechung in einer großen Gruppe von Freunden habe ich einmal in einer wirklich unangemessenen Form einen sehr respektierten Übersetzer der Lehrreden kritisiert. Nachdem es heraus war, wurde mir sofort klar, dass es falsch war. Auch die Reaktion einiger Freunde machte das unmissverständlich deutlich, denn von einem Mönch erwartet man so etwas schon gar nicht. Ich konnte das damals aber nicht sofort zugeben, wohl aufgrund von Stolz und Überheblichkeit. Ich dachte sogar, es wäre ja ganz gut, etwas Feuer in das Gespräch gebracht zu haben. Erst einige Zeit später konnte ich einigen Freunden gegenüber mein Verhalten bedauern und meine Fehler eingestehen und mich entschuldigen. An anderen Beispielen unpassender Worte würde es nicht mangeln. Meist spielte dabei neben der fehlenden Aufmerksamkeit auch mangelnde Sensibilität eine Rolle.

Als Mönch spreche ich auch über im westlichen Buddhismus und Meditationskreisen nicht gern gehörte Themen wie die Nachteile der Sinnlichkeit, unser eingeschränktes Verständnis von Geistestraining (Meditation), niedere Daseinsbereiche u.a. Ich provoziere dabei manchmal bewusst. Das kann Unbehagen auslösen, manchmal sogar wütende Reaktionen. Ich wurde hin und wieder kritisiert, den Rahmen überspannt zu haben und arrogant und belehrend zu wirken. Bei den Zuhörern schien in diesen Fällen jedenfalls von meinen – wie ich denke guten - Intentionen nichts anzukommen.

Wie gehst du damit um. Nimmst du dir einfach vor, das nächste Mal besser aufzupassen, oder hast du dem Mut zur ‚Wiedergutmachung‘?

In manchen Situationen konnte ich mich direkt bei den anderen Personen entschuldigen und meine Versäumnisse eingestehen. Das kostete Überwindung, tat beiden Seiten aber meist sehr gut. Aufrichtigkeit scheint immer der beste Weg. Aus gutem Grund hat der Buddha das Erkennen und Eingestehen von Fehlverhalten als Fortschritt in der Übung hervorgehoben. Hilfreich kann auch sein, wenn ich meine Gesprächspartner vorher auf meine Art zu reden aufmerksam mache. Dann können sie sich besser auf unangenehme Themen oder Provokationen einstellen und es nicht (so) persönlich nehmen und vielleicht mehr profitieren. Dass Zuhörer unangenehm berührt sind, muss per se auch nicht falsch sein. Ich habe viel lernen können von Dingen, die ich eigentlich nicht gerne höre.

Was sagen die Ordensregeln für den Fall, dass man sich vielleicht sogar bei einer Lüge ertappt? Es gibt ja auch unterschiedliche disziplinarische Konsequenzen, wenn Regeln übertreten werden. Oder gelten die nicht für sprachliches Fehlverhalten?

Eine bewusste Lüge ist eine Art Vergehen, die wir Ordinierten einem anderen Mönch mitzuteilen haben. Im Falle einer bewussten Vorspiegelung höchster spiritueller Errungenschaften führt eine solche Lüge sogar zum Ordensausschluss. Fehlverhalten im Denken – unser Denken ist die Grundlage unserer Sprache – ist kein zu bekenndes Ordensvergehen, aber natürlich ein riesiges Übungsfeld.

Du hast dich viel mit gewaltfreier Kommunikation beschäftigt. Was hat dich an diesem Thema so interessiert?

Was wir sagen, erwächst aus unseren Gedanken, und da ist vieles alles andere als gewaltfrei: vom (groben) Be- und Verurteilen über das Vergleichen mit anderen bis zu manifester Ablehnung und Hass. Gewalt ist da ein verallgemeinerndes und starkes Wort, ihre Qualität findet nämlich bis in die subtilsten Bereiche unseres Denkens, Sprechens und Handelns hinein ihren Ausdruck. Das vermeintliche Selbst scheint nicht anders agieren zu können, solange wir

in der Sinnenwelt leben.

Diese Problematik scheint vielen Menschen im Abendland vertraut zu sein. In der Kommunikation tauchen Missverständnisse, Unverständnis, Verletzungen und Enttäuschungen auf. Ich suche – im Einklang mit den mir aus Buddhas Lehren bekannten – praktische Möglichkeiten, mehr Mitgefühl und Verständnis für mich und andere zu entwickeln. Auch im Umgang mit mir selbst kann ich durchaus noch friedlicher, liebevoller, einführender, sanfter und weniger urteilend werden.

Wie sehen die Grundzüge gewaltfreier Kommunikation aus? Kannst du die wichtigsten Punkte nennen?

Ich versuche kurz, die von Marshall Rosenberg entwickelten vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation (GfK) aufzuzeigen:

1. Achtsames und einfühlsames Beobachten einer erlebten Situation ohne diese zu bewerten
2. Bewusstes Registrieren und Betrachten der daraus entstandenen Gefühle und Emotionen
3. Erkennen meiner Bedürfnisse in Bezug auf diese Situation
4. Formulieren konkreter Bitten (keine Forderungen mit Erwartungen) an den anderen, um diese Bedürfnisse zu erfüllen und das Leben für alle Beteiligten angenehmer zu machen.

Wie „buddhistisch“ sind diese Übungen der gewaltfreien Kommunikation?

Während es bei den ersten beiden Schritten keine Reibungsflächen für mich gibt, tauchen bei den Stichworten Bedürfnisse und Bitten schon Herausforderungen auf: Die Erfüllung von welchen Bedürfnissen fördert das Heilsame in uns? Was sind (Grund-) Bedürfnisse und welche Formen von Verlangen und Wünschen ziehen Leid nach sich? Das Bewusstwerden und die Klärung der damit verbundenen inneren Prozesse, die wir nicht selten völlig verdrängen, ermöglicht uns einen angemesseneren Umgang mit ihnen. So kann Leid bringendes Verlangen abgeschwächt oder letztlich aufgelöst werden. Qualitäten wie Zufriedenheit, Bescheidenheit, Genügsamkeit und Geduld sind uns dabei eine große Hilfe. Es geht nicht darum, andere zu unserem eigenen Vorteil zu manipulieren. Tatsächlich geht es um die Verminderung und die Aufhebung unserer Selbstbezogenheit. Das ist ein Weg zur völligen Leidfreiheit, den der Buddha uns zeigt.

Welche praktischen Lehren hast du aus diesem Interesse an gewaltfreier Kommunikation gezogen? Was hat sich in deinem Leben verändert?

Die GfK macht deutlich, dass hinter unseren Gefühlen und Emotionen erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse stecken. Diese Erkenntnis unterstützt unsere Eigenverantwortung für unser Erleben und befreit andere davon, für unsere Gefühle verantwortlich zu sein. Das hilft, mehr auf mein Denken, Fühlen und Sprechen zu achten und mir klar zu werden, ob ich mit meinen Gefühlen, Emotionen und Bedürfnissen und denen der anderen in Kontakt bin. Wichtig ist auch zu erkennen, welche Strategien zur Bedürfnisbefriedigung ich einsetze oder wie ich mich durch gewisse Strategien beschränke. Die GfK hilft uns, nicht nur in der Kommunikation mehr Empathie, Zufriedenheit und Glück zu erlangen, die unerlässlich sind auf dem spirituellen Weg.

Heißt gewaltfreie Kommunikation, um Himmels willen ja nichts zu sagen, was meinem Gegenüber irgendwie unangenehm ist? Ich meine, der Buddha hat seinen direkten Schülern gelegentlich ganz schön den Kopf gewaschen, wenn sie falschen Auffassungen anhängen und

die auch noch verbreiteten.

Ob etwas getan bzw. ausgesprochen werden sollte oder nicht, hängt davon ab, ob sich damit das Heilsame mehrt und das Unheilsame mindert. Das ist die Richtlinie, die der Buddha gegeben hat. Selbst wenn Worte für den Empfänger unangenehm sind, können sie dennoch förderlich sein. Umgekehrt sind angenehme klingende Worte durchaus manchmal alles andere als hilfreich.

Was sagst du als buddhistischer Mönch: Kann ich mich denn in unserer Welt überhaupt behaupten, wenn ich nur zurückstecke. Muss ich nicht bestimmt und deutlich sagen, was ich denke und will, um in einer Welt der Ellenbogen nicht auf der Strecke zu bleiben?

Es braucht ein gewisses Maß an innerer Klarheit und an Wohlwollen. Deutlich und einführend zu sagen, was wir beobachten, fühlen und benötigen, ohne den anderen zu verurteilen, ist immer möglich. Wir werden keine „Schwämme, die alles aufsaugen“, sondern können weiterhin „nein“ sagen und Grenzen aufzeigen. Niemand braucht sich auf der Nase herumtanzen zu lassen.

Wo siehst du den Hauptunterschied zwischen den Menschen, die Familie haben und im Berufsleben stehen und solchen, die die Robe tragen?

Das kommt natürlich sehr auf die konkreten Lebensumstände an. Es gibt heute bei uns große Freiheiten, sich seinen Lebensstil nach den eigenen Bedürfnissen und Prioritäten einzurichten. Das Mönchtum ermöglicht, von Geld-, Berufs-, Familien- und Beziehungsproblemen frei zu sein, um sich ganz dem geistigen Weg hinzugeben. Dies ist eine unglaubliche Vereinfachung des Lebens und ein wertvolles Privileg. Wir haben aber hier im Westen kaum buddhistische Klöster mit Nonnen und Mönchen oder eine Kultur, die diesen Weg unterstützt und wertschätzt. Das Leben mancher Robenträger kann deshalb sehr geschäftig und mit viel Verantwortung verbunden sein. Da würden sich manche mehr Raum für die spirituelle Übung wünschen.

Vielleicht gelingt es mir ja, ein allzu scharfes Wort runterzuschlucken, wenn mir einer allzu dumm kommt, oder weniger heftig zu reagieren, als es gerade in mir eigentlich will. Wenn ich auf der Hut bin und mich selbst etwas beobachte, mag das gelingen. Wie aber sieht es mit meinen Gedanken aus? Mit Emotionen wie Ärger, Ablehnung, Anflüge von Feindseligkeit gar? Wie gehe ich mit ihnen um?

Das schöne Motto „erkennen, nicht tadeln, ändern“ bringt es wohl auf den Punkt. Der Buddha empfiehlt zudem folgende Vorgehensweisen, um solch leidbringende Gedanken zu überwinden: Ersetzen mit heilsamen Gedanken; Betrachten des Unheils der störenden Gedanken; Ignorieren; zur Ruhe Bringen und als letzte Möglichkeit, sie zu unterdrücken (vgl. 19. Lehrrede der Mittleren Sammlung). In der GfK wird von Selbstempathie gesprochen, die man sich bei solch heftigen Emotionen selber geben soll, bevor man reagiert und spricht.

Für einen Mönch sind solche Emotionen wohl gar kein Thema mehr, mit dem er sich herumschlagen muss. Oder manchmal doch?

Schön wär's. Je mehr Ernsthaftigkeit jemand an den Tag legt, um seinen Geist zu trainieren,

desto feiner wird entsprechend das Empfinden gegenüber diesen Emotionen. Mir kommt es manchmal so vor, als ob sie viel stärker sind als früher. Tatsächlich aber erkenne ich ihre Ausmaße nun deutlicher.

Besaß der Buddha, das große spirituelle Vorbild, immer vollkommene Selbstbeherrschung? In seiner Ordensgemeinschaft hat sie wohl gelegentlich gefehlt. Jedenfalls heißt es in den überlieferten Texten an einer Stelle: „Es ist da unter den Kosambiyer Mönchen Zank und Streit ausgebrochen, sie hadern miteinander und scharfe Wortgefechte finden statt.“ (48. Rede der Mittleren Sammlung)

Auch an anderen Stellen in den Lehrreden und im Kanon der Ordensregeln tauchen Streitigkeiten auf. In Klostergemeinschaften scheinen die Schwestern und Brüder sich gegenseitig oft die größten Lehrmeister zu sein. Der Umgang mit seinen Mitmenschen bringt erstaunliche Herausforderungen mit sich, es „menschelt“ nun einmal bei und zwischen uns. Seit ich fest in dieser Gemeinschaft hier lebe, habe ich im Zusammenleben vieles lernen können, was ohne meine Brüder nicht möglich gewesen wäre. Unseren Mitwesen gebührt Dank und Respekt für diese Chance zu wachsen!

Anhang

Inzwischen lebt Bhante Sukhacitto im Kloster Amaravati bei London und ergänzt Folgendes:

In den letzten Jahren ist mir die Praxis des Einsichtsdialoges in Ergänzung zur GfK sehr wichtig geworden. In dieser Methode wird mit einem oder mehreren Meditationspartner(n) ein (Dhamma-) Thema im tiefen, achtsamen und mitfühlenden Zuhören und wahrhaftigen Sprechen gemeinsam ergründet (als Übung des weisen Erwägens, *yoniso manasikara*). Weitere Richtlinien sind 'Innehalten', 'Entspannen', 'Öffnen' und 'dem Entstehen vertrauen'. Durch die offene, geistesgegenwärtige und empathische Präsenz des anderen entstehen im tiefen Dialog (der aus einer erfrischenden Stille und Achtsamkeit entspringt) viel leichter Ursachen, die tiefe Einsichten ermöglichen. Wir alle haben unsere Erkenntnisse und wenn wir uns bemühen, diese mit anderen zu teilen, können alle Übenden leichter Weisheit entwickeln. Der Einsichtsdialog bringt den gesamten Bereich der Beziehungen mit uns selbst, anderen und 'der Welt' ganz konkret und praktisch in unsere spirituelle (Alltags-) Übung.

Bhante Sukhacitto: Sprache und Buddhismus. Gewaltfreie Kommunikation, in: Der Mittlere Weg Nr. 1/2010. Das Gespräch führte Alfred Weil 2006.

Weltfrieden

Dagyab Kyabgön Rinpoche

Meine sehr verehrten Damen und Herren, wir sind alle heute hier zusammengekommen, um gemeinsam darüber nachzudenken, wie sich Frieden herstellen und erhalten lässt. In der buddhistischen Praxis ist allein diese Bemühung schon eine verdienstvolle Handlung, die einen Schritt auf dem Weg zum Frieden darstellt. Ich freue mich sehr darüber und bedanke mich bei der Katholischen Hochschulgemeinde, Ihnen dieses Thema aus der Sicht des Buddhismus zu erläutern.

Fast allwöchentlich erfahren wir durch die Presse von Kongressen und Konferenzen, die sich mit dem Thema des Weltfriedens beschäftigen. Das ist auch kein Wunder. Gewalt und Aggression haben auf der Erde in einem Maß zugenommen, dass wir uns mit Recht um den Fortbestand der Menschheit Sorgen machen müssen. Gewalt und Aggression nicht nur in Form von Kriegen und Terroranschlägen sondern vor allem auch in unserem scheinbar ganz normalen Alltagsleben: Gewalt gegen die Natur, gegen Tiere, gegen Kinder, strukturelle Gewalt in Institutionen und Beziehungen, Aggressionen im Denken, Reden und Handeln, Mensch gegen Mensch, Frau gegen Mann, Jung gegen Alt, Arm gegen Reich, Verein gegen Verein, Ideologie gegen Ideologie, Rasse gegen Rasse, Nation gegen Nation. Es ist fast ein Wunder, dass die Welt noch existiert. Aber wie existiert sie? Wohin wir sehen, finden wir Probleme. Kein Bereich des Zusammenlebens der Gemeinschaft ist mehr frei davon.

Die sogenannte Erste Edle Wahrheit des Buddhismus lautet „Leben ist Leiden“. Sie scheint mit den Jahrhunderten immer aktueller zu werden. Dabei wollen doch alle Menschen nichts anderes als glücklich sein. Und sie investieren alle Energie ihres Lebens in unendlich viele Versuche, das Glück zu erreichen und festzuhalten. Aber nichts funktioniert auf die Dauer. Wenn wir hinausgehen und die Menschen auf der Straße fragen würden, ob sie glücklich sind wie viele würden wohl ohne Einschränkung mit Ja antworten? Die einzelnen Menschen sind ganz gewiss nicht glücklich. Und was nun die unterschiedlichen Gruppierungen angeht, von der Familie bis zur Gemeinschaft aller Völker, so sind wir an einem Punkt angelangt, wo wir uns in Kongressen Gedanken darüber machen müssen, ob die Menschheit eine Überlebenschance hat.

Wenn aber nun die Menschen nichts anderes wollen als glücklich sein, warum ist dann alles so schiefgegangen? Gibt es eine Möglichkeit, alles wieder in Ordnung zu bringen, und wenn ja, wie macht man es? Fragen dieser Art werden an die Wissenschaftler und Politiker, an die Philosophen und die Vertreter der Religionen immer drängender gestellt. Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat in den letzten Jahren nirgendwo ein Publikum angetroffen, dass ihn nicht zuallererst mit diesen Fragen konfrontiert hätte. Natürlich sind die Religionen in dieser kritischen Zeit ganz besonders herausgefordert, Erklärungen zu liefern und Wege aufzuzeigen. Schließlich haben sie sich selbst jahrtausendlang als diejenigen präsentiert, die die Menschen in einen heilsameren Zustand führen können.

Und in der Tat sind die Religionen von ihrem Ansatz her gut geeignet, in der gegenwärtigen Krise Hilfsmittel bereitzustellen und zwar bessere als zum Beispiel politische Methoden. Denn alle großen Religionen streben nach Veränderung und Verbesserung der Lebenssituation jedes einzelnen Menschen und der ganzen Gemeinschaft. Die Methoden sollen dabei so gewählt sein, dass eine Veränderung von innen nach außen, gewaltfrei und undogmatisch möglich wird. Die Betonung des Geistigen spielt dabei eine wichtige Rolle, wie wir später noch sehen werden. Ferner liefern die Religionen ein im wesentlichen übereinstimmendes

moralisches Fundament und fordern den Einzelnen auf, die engen Grenzen seiner Egozentriertheit zu überwinden. Somit erfüllen sie alle Bedingungen, den Menschen zu helfen und zwar hier und jetzt, nicht irgendwann nach dem Tode.

Bevor wir aber den Beitrag der Religionen am Beispiel des Buddhismus näher betrachten, müssen wir uns fragen: Was ist eigentlich dieser Friede, nach dem sich alle so sehr sehnen und der so schwer zu finden ist? In der menschlichen Geschichte scheint Frieden immer nur die Phase zwischen zwei Kriegen gewesen zu sein. Gibt es überhaupt so etwas wie dauerhaften Frieden? Und wenn ja, nur für einzelne Heilige oder für die ganze Menschheit? Gibt es Frieden nur innen und ist äußerer Frieden eine Utopie? Kann man ihn erzwingen? Kann er auf dem Papier hergestellt werden? Sind die Menschen überhaupt fähig dazu? Gehört im Westen der Frieden überhaupt zu den kulturellen Werten oder gilt bei uns nur das Recht des Jungen, Starken, Cleveren? Was haben wir in den letzten Jahrzehnten für den Frieden getan, außer Lippenbekenntnisse zu formulieren? Was sind die Voraussetzungen für die Entwicklung von Frieden? Wo liegen die Hindernisse?

Um diese Fragen zu beantworten, will ich nun etwas tiefer in die buddhistische Theorie einsteigen. Wie ihnen wahrscheinlich allen bekannt ist, ist der Buddhismus keine Religion im engeren Sinn, sondern ein System von Erklärungen und Techniken zur Beseitigung von Leiden. Dabei wird so vorgegangen: Erst wird das Leiden festgestellt, dann werden die Ursachen analysiert, dann wird erklärt, wie man die Ursachen beseitigen und damit dem Leiden den Nährboden entziehen kann. Auf unser Friedensthema angewendet heißt das: Was sind die Ursachen von Unfrieden und wie kann man sie beheben?

Die Ursachen des Unfriedens und jeder anderen Art von Leiden liegen in der Funktionsweise des menschlichen Geistes. Wir leben in einer grundlegenden Unwissenheit über die Art und Weise, in der wir selbst und das gesamte Universum existieren. Durch diese grundlegende Unwissenheit nehmen wir uns selbst als vom Rest der Welt getrennte Einheit wahr und entwickeln das Konzept eines Ich, eines konkreten Ego. Dass dieses konkrete Ego ein Phantom ist, stört uns dabei nicht, denn wir glauben einfach ganz fest daran. In diesem Glauben unterstützt uns unsere ganze Wahrnehmung durch unsere Sinnesorgane, weil wir uns unser ganzes Leben lang darin trainiert haben, nur das wahrzunehmen, woran wir ohnehin glauben. Nun wissen wir aber auch, dass unser Ego durch alle möglichen Veränderungen bedroht werden kann. Davor müssen wir uns schützen. Also entwickeln wir ein Verfahren, mit dem wir alles, was uns begegnet, blitzschnell sortieren und bewerten können und zwar nach den Kategorien 1. „Egostabilisierend also angenehm“, 2. „Egobedrohend, also unangenehm“ und 3. Neutral. Nach dem Angenehmen greifen wir und versuchen, es festzuhalten. Das Unangenehme versuchen wir wegzuschieben oder zu vernichten. In diesem Spannungsverhältnis verbringen wir unser ganzes Leben. Und dabei denken wir, wir seien Herr/Frau unserer freien Entscheidung! Dieses Greifen nach Angenehmem und Vermeiden von Unangenehmem ist übrigens nicht nur ein geistiger Impuls. Durch ständige zwanghafte Wiederholung beherrscht es ebenfalls unser Reden und Handeln. Wir häufen Besitz an, bauen hohe Mauern, schließen uns mit Gleichgesinnten zu Blöcken zusammen und bauen Feindbilder auf. Dass das alles der Stabilisierung des Ego und der Überwindung unserer grundlegenden Angst und Unsicherheit dient, ist uns dabei nicht bewusst. Deshalb spricht der Buddhismus von den drei grundlegenden geistigen Giften: Gier (Habenwollen), Hass (Nichthabenwollen) und Verblendung (Unwissenheit).

Sie sehen schon, dass es zwischen den Verhaltensweisen und Strategien eines einzelnen Menschen und der ganzen Gemeinschaft keinen wesentlichen Unterschied gibt. Einzelne Menschen versuchen, ihr Ego zu schützen. Gruppen jeder Größe versuchen, ihr Gruppenego zu schützen. Einzelne bilden Gruppen, um sich sicherer zu fühlen. Die Motive, Verhaltensweisen und Ergebnisse sind dieselben. Nur wird es mit zunehmender Größe einer

Gruppe immer schwieriger, diese Problematik zu erkennen, weil alle Elemente einer Gruppe sich gegenseitig in ihren Strategien bestätigen. Außerdem kommt noch eine gewisse Starrheit oder Trägheit hinzu, die durch die große Anzahl bedingt ist.

Nun wäre ja an den Strategien zur Stabilisierung des Ego und zur Erlangung von Glück eigentlich nichts Schlechtes, wenn sie funktionieren würden. Aber laut buddhistischer Lehre funktionieren sie eben nicht. Sie können gar nicht funktionieren. Warum nicht? Führen wir uns nochmals vor Augen: Das Greifen nach dem Angenehmen und das Wegschieben des Unangenehmen basieren auf der Unsicherheit des Ego, das sich selbst getrennt von der Welt wahrnimmt. Diese Wahrnehmung wiederum basiert auf einer grundlegenden Unwissenheit. Solange diese Situation besteht, wird das Greifen nicht aufhören. Mit anderen Worten: das Greifen nach dem Angenehmen, das Wegschieben von Unangenehmem wird niemals von selbst aufhören. Keine dauernde Befriedigung kann jemals erreicht werden solange die Wurzel des Greifens fortbesteht. Das Greifen ist ein endloser Prozess, nur die Objekte wechseln. Wenn aber das Greifen nach Objekten niemals endet, die Objekte selbst aber begrenzt sind, können Sie sich leicht vorstellen, wie die Interessen der Individuen aufeinanderprallen. Im Extremfall kann dadurch der Lebensraum für alle Wesen zerstört werden dabei wollten doch alle möglichst gut leben. Sie haben mit ihren falschen Methoden genau das Gegenteil von dem erreicht, was sie eigentlich wollten. Und nicht nur das. Durch diese fortgesetzten Wiederholungen im Denken, Reden und Handeln werden ständig neue Eindrücke von Gier, Hass und Verblendung im Geist angelagert. Aufgrund des Gesetzes von Ursache und Wirkung, Karma genannt, entsteht dadurch sozusagen eine Tendenz, sich immer wieder gleiche Situationen zu schaffen. Somit hört dieses Elend niemals von selbst auf, im Gegenteil, es verstärkt sich immer mehr. Unsere einzige Chance liegt darin, diesen Prozess zu erkennen und große Anstrengungen zu unternehmen, um ihn zu beenden. Diese Anstrengung kann uns niemand abnehmen, aber auf der anderen Seite ist jeder Mensch in der Lage, selbst einen solchen Weg zu gehen.

Was führt nun im Leben eines einzelnen Menschen dazu, dass er eine Veränderung anstrebt? Die Antwort lautet meist: Der Leidensdruck. Wenn ein Mensch der Erkenntnis nicht mehr ausweichen kann, dass alle seine Bemühungen ihm nicht das ersehnte Glück sondern immer noch mehr Leiden gebracht haben, wird er vielleicht versuchen, die Ursachen dafür zu finden. Im günstigsten Fall sucht er sie bei sich selbst, das ist die Ausgangsbasis für eine Veränderung. Im Buddhismus heißt es, durch das Abschneiden der Ursachen wird auch das Leiden beendet. Dafür gibt es nun verschiedene Wege. Man kann durch Selbstdisziplin lernen, alle unheilsamen Handlungen, die durch Gier, Hass und Verblendung motiviert sind, zu unterlassen. Dann schafft man keine negativen Eindrücke mehr im Geist, und im Lauf der Zeit kann man sich so aus dem Leiden herausarbeiten. Diese Methode ist sehr sicher und einfach, sie dauert aber lange. Eventuell kann man die Schubkraft der eigenen Bemühungen dadurch verstärken, dass man sie dem Wohl der anderen Lebewesen widmet. Wenn das mit großem Mitgefühl einhergeht, ist es sehr wirkungsvoll. Der kürzeste Weg liegt darin, die grundlegende Unwissenheit, die zur falschen Wahrnehmung eines konkreten Ego führt, zu beenden und damit die Wurzel aller Greifakte abzuschneiden. Das ist ein gewissermaßen mystischer Weg, der eine intensive meditative Schulung erfordert. In der Regel wird man (im Buddhismus) alle drei Methoden miteinander kombinieren die Gewichtung erfolgt durch den jeweiligen Lehrer, individuell angepasst an die Aufnahmefähigkeit des einzelnen Schülers.

Wenn wir nun versuchen, diese Methoden auf eine ganze Gesellschaft zu übertragen, um so die Wurzel des Unfriedens abzuschneiden und Frieden möglich zu machen, stehen wir vor verschiedenen Problemen.

Erstens: Wie soll man eine ganze Gemeinschaft zur Erkenntnis der Situation bringen? Es gibt noch so viele Möglichkeiten zur Verdrängung, und wenn der kollektive Leidensdruck erst

einmal groß genug ist, ist es vielleicht für uns alle zu spät.

Zweites Problem: Wie bekommt man Millionen von Menschen dazu, sich auf den Weg zu machen, sich anzustrengen, Einsicht zu entwickeln? Und das auch noch, wo es doch so viel einfacher ist, die Schuld immer auf die anderen zu schieben und seinen Aggressionen freien Lauf zu lassen!

Drittes Problem: Wir können uns nicht genüsslich ein Jahrhundertprogramm ausdenken, denn zu allem Überfluss stehen wir auch noch unter Zeitdruck.

Das alles sieht ziemlich hoffnungslos aus. Aber nach den Worten seiner Heiligkeit des Dalai Lama bleibt uns in unserer verfahrenen Lage nichts anderes übrig, als Mut, Entschlossenheit und Hoffnung zu entwickeln. Wenn wir angesichts der herrschenden Probleme resignieren, dann sind wir wirklich verloren.

Was also können wir tun? Natürlich können wir versuchen, den Menschen den Ernst der Lage vor Augen zu führen. Wir können an die Menge appellieren und für die Entwicklung von mehr Moral und Verantwortungsbewusstsein der Gemeinschaft eintreten. Aber gegenüber dem übermächtigen Zwang zur Egostabilisierung bleiben solche Appelle meist wirkungslos, wie die Geschichte der Menschheit gezeigt hat. Jeder wird zwar finden, dass Frieden ein gute Sache ist. Aber fast niemand wird bereit sein, bei sich selbst den Anfang zu machen und zum Beispiel auf die Chance verzichten, einem Gegner eins auszuwischen. Dennoch ist der Transport von Information eine der wenigen Möglichkeiten, die wir haben. Wir müssen uns nur bewusst sein, welche Chancen, aber auch welche Hindernisse die Kommunikation bietet. Wir müssen verstehen, dass Unfrieden von Angst und Unwissenheit kommt, also letzten Endes völlig irrational begründet ist. Deshalb ist es notwendig, den Problemen genau auf der Ebene zu begegnen, wo sie entstehen. Es ist sinnlos, nur mit Argumenten, Fakten und Zahlen Ängste besiegen zu wollen. Die Erfahrungen der Friedensbewegung haben gezeigt, dass man nicht viel erreichen kann, wenn die eine Gruppe der Bevölkerung Angst vor den Russen hat, und die andere Gruppe Angst hat vor der Nachrüstung mit Mittelstreckenraketen. Es spielt dabei keine Rolle, welche Angst objektiv berechtigter sein mag. Beide Gruppe prallen mit ihren Ängsten erfolglos aufeinander und trennen sich unverändert. Wenn man Friedensarbeit machen will, muss man auch wissen, wie man am effizientesten vorgehen kann. Ich glaube, folgende Punkte sind dabei zu beachten:

1. Die Kommunikation „von Kopf zu Kopf“ muss die Informationen beinhalten, wodurch Unfrieden entsteht und wie Unfrieden beendet werden kann. Die Rolle der Egostabilisierung sollte in leicht fasslicher und nachvollziehbarer Form deutlich gemacht werden. Ganz gleich, ob man wie die Buddhisten dieses Ego für ein Phantom hält oder nicht, auf jeden Fall ist es wohl einzusehen, dass unsere gnadenlose Egoverteidigung um jeden Preis eingedämmt werden muss, zugunsten eines erweiterten Blickwinkels.

2. Die Kommunikation „von Herz zu Herz“ muss den intellektuellen Austausch ergänzen. Was bedeutet das? Jeder Mensch, an den wir uns wenden, muss in seiner Gesamtheit umfassend gewürdigt werden. Wenn wir nicht eine grundlegende Achtung vor unserem Gesprächspartner und seinen Ansichten haben, werden wir versuchen, ihn gewaltsam zu überzeugen oder zu manipulieren. Das ist der verkehrte Weg. Eine echte Kommunikation ist immer ein gegenseitiger Austausch, kein einseitiges Dozieren. Verständnis und Offenheit einem anderen Wesen gegenüber sind nicht möglich, wenn wir uns für die großen Schlaumeier halten, die den anderen beibringen müssen, wie sie ihre Probleme zu lösen haben. In diesem Punkt kann man auch niemanden täuschen. Wenn der andere nicht merkt, dass wir zu einer echten Kommunikation bereit sind, wird er sich auch für uns nicht wirklich öffnen. Die Kommunikation „von Herz zu Herz“ ist ein hoher Anspruch und eine schwere Aufgabe, wenigstens am Anfang. Aber sie kann gelernt werden. Sie verbessert nicht nur die Lebensqualität des Betreffenden selbst, sondern auch die seiner gesamten Umwelt. Sie ist eine

der Voraussetzungen auf dem Weg zum Frieden. Aber Kommunikation von Herz zu Herz heißt nicht nur, den anderen in seinem Persönlichkeitsmuster zu akzeptieren. Wir müssen auch etwas zu geben haben, etwas ausstrahlen. Um der Angst zu begegnen, sollten wir so weit wie möglich Freiheit von Angst ausstrahlen. Das ist auch nicht ganz so einfach. Der Buddhismus verfügt über verschiedene Erklärungen und Techniken, mit denen der Angst entgegengewirkt werden kann, zum Beispiel Meditationen über die Vergänglichkeit, über die verschiedenen Bereiche der Wiedergeburt, über Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung und so weiter. Wenn es uns gelingt, unsere eigene Angst zu vermindern und so etwas wie geistige Klarheit und Zuversicht zu vermitteln, dann erst können wir anderen helfen, ihre eigene Angst loszulassen, vorher nicht. Frieden kann aber auf dem Boden von Angst und Zwanghaftigkeit nicht entstehen, deshalb ist das ein ganz wichtiger Punkt.

Nehmen wir einmal den günstigsten Fall einer Entwicklung in Richtung Frieden an. Nehmen wir an, viele Menschen würden das als ihr erklärtes Ziel betrachten, viele Menschen wären fähig, die richtigen Informationen zu vermitteln und auf eine gute Art mit anderen zu kommunizieren. Viele würden die Anstrengungen einer inneren Entwicklung auf sich nehmen, um einen Beitrag zum Frieden zu leisten. Würde das Ihrer Meinung nach genügen, meine Damen und Herren, um die Gefahr eines Atomkriegs (oder die anderen aktuellen Gefahren der Selbstvernichtung) abzuwenden? Nein. Eine solche allmähliche Entwicklung wäre zwar schön und wünschenswert, aber sie würde immer noch zu lange dauern. Und, wie ich eingangs sagte, wir stehen unter Zeitdruck. Nach den Worten seiner Heiligkeit des Dalai Lama müssen wir die nächsten etwa 20 Jahre alle Kräfte auf das Überleben konzentrieren. Wenn uns das gelungen ist, können wir daran gehen, von Grund auf eine neue Form des Zusammenlebens zu entwickeln. Was uns am Überleben hindern könnte, sind Bedrohungen, die sich in der Zerstörung der Natur, im Einsatz unbeherrschbarer Technologien und in der Vernichtung des Lebens auf diesem Planeten durch einen Atomkrieg manifestieren.

Für den Frieden zu arbeiten, ist also eine überlebenswichtige Notwendigkeit. Und vor allem ist es notwendig, dass sich Ergebnisse bald einstellen. Wie sollte das wohl möglich sein? Es müsste fast ein Wunder geschehen.

Ich glaube, so etwas wie ein Wunder wäre in der Tat nötig, um die bedrohte Menschheit zu retten. Was ist das eigentlich ein Wunder? Es gibt in den verschiedenen Religionen sicherlich verschiedene Definitionen dieses Begriffes, aber ich meine damit einfach einen Sieg des Geistes.

Das kann ein Sieg über die Materie, über die Zeit oder über die Wahrscheinlichkeit sein. Es handelt sich dabei in jedem Fall um eine außergewöhnliche Leistung. Menschen, die eine solche Leistung fertigbrachten, nannte man früher Heilige. Ich glaube aber, außergewöhnliche Leistungen, die einen Sieg des Geistes darstellen, können auch sogenannte gewöhnliche Menschen erbringen, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Diese Voraussetzungen würde ich mit den Begriffen Notwendigkeit, Zuständigkeit, Selbstvergessenheit bezeichnen. Notwendigkeit heißt, es muss eine äußerst kritische Situation bestehen, in der sofort etwas getan werden muss.

Zuständigkeit heißt, der Agierende muss das Gefühl haben, dass es seine Sache ist, zu handeln. Er muss sehr stark motiviert sein, z.B. durch Liebe oder Mitleid.

Selbstvergessenheit heißt, die Situation muss ihn so völlig gefangen nehmen, dass er für den Moment nicht in der Lage ist, an seinen eigenen Vorteil oder auch nur an seine Möglichkeiten und Grenzen zu denken.

Sie alle kennen wahrscheinlich irgendeine Geschichte von einer Mutter, die eine physikalisch nicht zu erklärende Leistung vollbracht hat, um ihrem Kind das Leben zu retten, indem sie z.B. ganz allein einen LKW hochgestemmt hat oder irgendetwas in dieser Art. Ich halte solche Leistungen für möglich, denn alle drei Faktoren kommen hier zusammen: Die Notwendigkeit,

denn andernfalls würde das Kind sterben, die Zuständigkeit und starke Motivation und die Selbstvergessenheit durch das völlige Aufgehen in der Situation.

Wir müssen uns nun fragen, ob solche Leistungen auch kollektiv möglich sind, und ob das vielleicht der einzige Ausweg aus unserer Krise ist. Wenn ja, würde das bedeuten, dass die ganze Menschheit spontan ein Potential aktivieren könnte, das bisher verborgen war. Schauen wir uns die drei Faktoren nochmals an:

Die Einsicht in die Notwendigkeit ist zwar schwierig zu verwirklichen, wird aber mit zunehmendem Leidensdruck immer unausweichlicher.

Die Frage der Zuständigkeit sollte eigentlich klar sein. Schließlich kann niemand anderes als die Menschen die Probleme der Menschheit lösen. Aber leider haben Menschen in Gruppen die unselige Tendenz, dass der Eine immer die Lösung der gemeinsamen Probleme vom anderen erwartet. Wir sind daran gewöhnt, Verantwortung zu delegieren, zum Beispiel an Politiker und Wissenschaftler. Nur haben wir damit durchaus keine guten Erfahrungen gemacht. Diejenigen Leute, auf die wir die Verantwortung, Macht und Mittel konzentrieren, sind genauso besessen vom Zwang zur Ego-Stabilisierung wie alle anderen. Das macht sie anfällig für alle möglichen psychologischen und materiellen Versuchungen. Unsere moralische Entrüstung über ihre Verfehlungen und Irrtümer ist zumindest teilweise fehl am Platze. Wir würden sehr wahrscheinlich in der gleichen Lage ähnlich handeln. Das ändert natürlich nichts an der Tatsache, dass sich diese Verfehlungen und Irrtümer für uns alle verhängnisvoll auswirken können.

Deshalb ist es eine Frage des Überlebens, dass wir wieder lernen, mehr Verantwortung selbst zu übernehmen. Bitte glauben Sie nicht, dass ich damit für die Abschaffung der Demokratie plädiere: ganz gleich, welche Staatsform ein Volk gewählt hat, wenn sie nur zur möglichst bequemen Selbstbedienung für alle dient, ist sie gescheitert! Die Zuständigkeit liegt also bei uns allen. Und wenn sich unsere Motivation nur aus der Einsicht ableitet, dass wir im Falle eines Krieges mit ziemlicher Sicherheit alle zugrunde gehen, ist das wenigstens etwas. Noch besser wäre eine Motivation, die auf Liebe und Mitgefühl für unsere Mitmenschen beruht, aber das wäre fürs erste wohl zuviel verlangt. Aber wir können diese Richtung wenigstens anpeilen. Eine Motivation, die auf positiven Kräften beruht, ist einer Angstmotivation in jedem Fall überlegen.

Und nun kommt der schwierigste Punkt: Wie sollen wir durch Selbstvergessenheit an unser verborgenes Potential herankommen? Selbstvergessenheit in einer akuten Krise, wie bei einer Mutter, die ihr Kind retten will, das kann man sich ja noch vorstellen. Aber bei vielen Lebewesen, über einen längeren Zeitraum hinweg? Undenkbar! Das scheint ja genau das Gegenteil von dem zu sein, was wir die ganze Zeit als zwanghafte Ego-Stabilisierung bezeichnet haben, also beinahe ausgeschlossen. Und doch muss es irgendwie möglich sein. Ich glaube, hier setzt die Aufgabe der Religionen ein, denn jetzt müssen wir versuchen, in Bereiche unseres Bewusstseins einzudringen, die uns normalerweise verschlossen bleiben. Das geht nur mit entsprechenden Anleitungen und (psychischen) Techniken.

In den vergangenen Jahrhunderten und Jahrtausenden war es die Rolle der Religionen und ihrer Vertreter, eine bestimmte Lehre möglichst rein zu überliefern, den Menschen Verhaltensmaßstäbe zu geben und durch Riten und Zeremonien einen religiösen Bezugsrahmen zu schaffen, an dem sie sich sowohl im Alltag als auch in Ausnahmesituationen orientieren konnten. Wenigen blieb es vorbehalten, tiefer in das Wissen der Religionen einzudringen. Dagegen gab es nur allzu viele, die die äußeren Formen bereits als das Wesentliche ansahen. Auch Erscheinungen von Fanatismus, Intoleranz und Rechthaberei kamen vor. Wir können uns natürlich denken, dass man auch die Religionen benutzen kann, um das eigene Ego zu stabilisieren. Das ist ein Irrtum, der gar nicht so selten vorkommt, auch unter Buddhisten.

Jetzt befinden wir uns aber in einer Lage, wo wir für solche Spielchen keine Zeit mehr haben. Die Menschheit braucht alles an Wissen, was sie nur bekommen kann, damit sie die Ursachen ihrer existentiellen Bedrohung erkennen und beseitigen kann. Deshalb glaube ich, dass sich die Aufgabe der Religionen gewandelt hat. Sie müssen jetzt Erklärungen, Lösungen, Methoden anbieten, die ganz und gar auf unsere kritische Situation zugeschnitten und für jeden nachvollziehbar sind. Einen solch dringenden Bedarf wie heute hat es vielleicht vorher in der Geschichte der Menschheit nie gegeben. Die neue Aufgabe der Religionen besteht darin, dass sie gemeinsam, über alle äußeren Unterschiede hinweg, den Weg zeigen, der zu unserem verborgenen Potential führt, und zwar schnell und wirksam!

Das kann nur geschehen, indem man die Sprache der Leute spricht, nicht über ihre Köpfe hinweg doziert. Nach meiner Erfahrung ist es hier im Westen besonders schwer, dem ganz normalen Durchschnittsbürger einen religiösen Sachverhalt zu vermitteln. Es scheint eine Art Überdruß und innerer Widerstand gegen religiös besetzte Begriffe zu geben. Will man etwas erklären, muss man immer topcool und möglichst ideologisch daherkommen. Darauf sollten wir Rücksicht nehmen, denn es kommt ja auf den Inhalt an, nicht die Verpackung. Außerdem ist es durchaus wesentlich, Glaubwürdigkeit und persönliche Integrität auszustrahlen. Das kann man nicht heucheln, man kann es nur durch den eigenen inneren Fortschritt allmählich erwerben.

Wenn es uns gelingt, mit den Menschen mit ganz normalen Menschen ins Gespräch zu kommen und eine echte Kommunikation anzuknüpfen, werden wir sofort feststellen, dass hinter allen individuellen Problemen eine große Fähigkeit des Verstehens, des Lernens, des Mitfühlens, der Hingabe und Zielstrebigkeit liegt. Diese Fähigkeit zu wecken und auszubilden ist unsere Aufgabe. Dass sie überhaupt existiert, ist unsere Hoffnung.

Dagyab Kyabgön Rinpoche: Weltfrieden, in: Lotusblätter Nr. 4/5 1988 = 4/1987-1/1988(nach einem Vortrag 1986 in Wien anlässlich der Internationalen Weltfriedenskonferenz)

Gewaltlosigkeit ist Ausdruck von Mitgefühl

Dalai Lama

Was ist Frieden? Frieden hängt direkt zusammen mit gerechtem Handeln und Denken. Wenn in einem Menschen Friede herrscht, dann ist sein Verhalten von Natur her ehrlicher und aufrichtiger. Dies ist die Basis für mehr Gerechtigkeit in der Gesellschaft. Das bedeutet Frieden.

Es gibt einen äußeren und einen inneren Frieden. Der äußere Frieden besteht nicht in der bloßen Abwesenheit von Gewalt, sondern ist etwas Tiefergehendes und etwas Aktiveres. Ein echter Frieden kann nicht durch Furcht erreicht werden. Wir haben den Kalten Krieg erlebt, als Krieg durch die Angst vor einem Atomkrieg, Angst vor immenser Zerstörung vermieden wurde. Aber das war meiner Meinung nach kein echter Frieden, denn dieser basiert auf Respekt voreinander und auf echter menschlicher Zuneigung.

Welche Schritte können wir unternehmen, um echten äußeren Frieden zu erreichen? Ein wichtiger Aspekt ist die Reduzierung der Waffen auf dieser Welt. Unser Handeln sollte auf eine langfristige Vision ausgerichtet sein: auf das Ziel, die Welt komplett zu entmilitarisieren. Dazu müssen wir zunächst die Atomwaffen von diesem Planeten verbannen. Kürzlich hat es wieder Atomtests in Indien gegeben. Es stimmt mich jedes Mal sehr traurig, wenn Atomtests stattfinden, denn ich war immer für eine totale Verbannung und Abschaffung der Atomwaffen. Entsprechende Vorschläge in diese Richtung, die von der chinesischen Regierung kommen, unterstütze ich von ganzem Herzen. In der gegenwärtigen Situation aber nehmen einige größere Nationen den Besitz von Atomwaffen als Privileg für sich in Anspruch. Dies ist im Grunde undemokratisch: Die fünf ständigen Mitglieder des Sicherheitsrates in der UNO haben nicht nur ein Vetorecht, sie haben zudem auch noch das Recht, Atomwaffen zu besitzen. Man kann aber nicht von der übrigen Welt fordern, diese Waffen zu reduzieren, wenn man selber für sich in Anspruch nimmt, sie besitzen zu dürfen. Die jüngsten Tests in Indien und in Pakistan haben uns noch einmal deutlich vor Augen geführt, wie wichtig es ist, jetzt Schritte zu unternehmen, um die Atomwaffen zu verbannen.

Ein zweiter Aspekt, um äußeren Frieden zu erreichen, ist die Unterbindung des Waffenhandels: Er ist nicht nur moralisch sehr verwerflich, er hat auch ganz konkret und unmittelbar negative Auswirkungen. Es ist moralisch nicht gerechtfertigt, dass einige Länder daran verdienen, solche Waffen zu verkaufen, die dann in anderen Teilen der Welt benutzt werden, um unbeteiligte Menschen zu töten. Das betrifft vorwiegend sehr arme Länder, wie etwa in Afrika, wo die militärischen Führer einen Großteil der Staatseinnahmen aufbrauchen, um neue Waffen zu kaufen, wodurch für die wichtigen Entwicklungen und den Aufbau des Landes kein Geld mehr vorhanden ist. Wenn dann Naturkatastrophen hereinbrechen und die Ernten nicht entsprechend ausfallen, gibt es keine Möglichkeit, den Menschen zu helfen, weil alles Geld ins Militär gewandert ist. Ein positives Gegenbeispiel ist Costa Rica. Ich hatte die Möglichkeit, dieses Land zu besuchen und mir die Lage vor Ort anzusehen. Die wirtschaftliche und soziale Situation Costas Ricas ist im Vergleich zu anderen Ländern mit ähnlicher Problemlage sehr viel besser; beispielsweise gibt es Fortschritte im Bildungssektor. Dieses Land hat kein Militär, nur eine kleine Polizei oder Gardeeinheiten. Deshalb kann man das Geld für wichtigere Aufgaben verwenden. Dieses Beispiel zeigt, weshalb wir den Waffenhandel unbedingt kontrollieren und alle Anstrengungen unternehmen sollten, ihn zu reduzieren.

Echter Frieden im Äußeren kann nicht ohne inneren Frieden erreicht werden. Wenn die

Menschen auf der Welt, besonders diejenigen, die in Macht- und Führungspositionen sind, nicht von innerem Frieden getragen sind, sondern stärker von negativen Emotionen dominiert sind wie Neid, Gier nach mehr Besitz, Ruhm, dann werden sie Wege finden, Gewalt anzuwenden und dadurch den Frieden zerstören. Deshalb muss die äußere Abrüstung unterstützt werden von einer inneren Abrüstung. Die wiederum können wir nur erreichen, indem Hass, Wut und ähnlich schädliche Emotionen vermindert werden. Wollen wir positive Geisteszustände entwickeln, müssen wir die gesamte Menschheit als eins betrachten, uns als menschliche Brüder und Schwestern sehen. In der heutigen Welt ist die gesamte Struktur – sei es in der Wirtschaft, in der Umwelt oder anderen Bereichen – so beschaffen, dass Probleme nicht mehr isoliert voneinander betrachtet werden können. Man kann die Probleme einer Nation nicht mehr angehen, ohne auch die anderen Nationen mit einzubeziehen. Die Welt wird aufgrund dieser Verflechtung auf verschiedenen Gebieten immer kleiner. Dem müssen wir Rechnung tragen, indem wir versuchen, die Probleme zunehmend auf globaler Ebene zu lösen. Die Barrieren und Grenzen, die wir aufgrund unterschiedlicher Ideologien und Nationen schaffen, sind in der heutigen Welt nicht mehr relevant. Die Realität sagt uns: Wir müssen umdenken. In gewisser Weise entwickelt sich die Realität schneller als unsere innere Einstellung, die den veränderten Gegebenheiten noch nicht genügend Rechnung trägt. Einige Wissenschaftler gehen mittlerweile mit ihrer Einschätzung so weit, dass sie die traditionelle Einteilung in Innenpolitik und Außenpolitik unter den gegebenen Verhältnissen eigentlich nicht mehr für angemessen halten. Außenpolitik muss auch eine Art Innenpolitik sein und umgekehrt. Die Welt ist so miteinander verwoben, dass jede Schädigung eines Nachbarn letztlich auch eine Schädigung für uns selbst bedeutet. Jede Unterstützung, die wir einem anderen Land oder einem Nachbarn gewähren, ist somit auch eine Unterstützung für uns selbst. Mit dieser Einstellung müssen wir versuchen, Hass, Intoleranz und andere negative Emotionen zu reduzieren und ein universelles Verantwortungsgefühl zu stärken. Wir müssen uns von Feindseligkeit befreien und die Werte von Liebe und Mitgefühl in der Gesellschaft stärken. Über die Sorge um den anderen, also das Mitgefühl, entsteht die innere Abrüstung. Es ist wichtig, dieses Bestreben nicht nur den religiösen Menschen zu überlassen, sondern es allen Menschen nahezubringen als eine grundlegende, lebensnotwendige menschliche Einstellung.

Wenn wir Anteil am Schicksal anderer nehmen, entwickeln wir selbst innere Stärke. Aus dieser inneren Stärke heraus erleben wir inneren Frieden. Eine mitfühlende Haltung öffnet anderen Menschen die Tür unseres Herzens. Und dadurch erlangen wir mehr Freude und Freunde. Es entsteht ein tieferes Vertrauen unter den Menschen. Wenn wir andererseits negative Gefühle in uns schüren, verschließen wir die Tür unseres Herzens. Als Folge nimmt die Kommunikation unter den Menschen ab, Misstrauen und Ängste machen sich breit. Ein sehr selbstzentriertes Denken grenzt den eigenen geistigen Horizont stark ein; wir kreisen dann nur noch um diese einzelne Person, die wir sind. Ein Denken, das sich auf die anderen bezieht, eine mitfühlende Haltung aber erweitert unseren Horizont. Dann erscheinen auch die eigenen Probleme nicht mehr so riesig und bedrohlich, als wenn wir immer nur an uns denken.

Ein Wissenschaftler präsentierte mir statistische Daten, aus denen ersichtlich wird, dass Menschen, die selbstzentriert denken, viel eher der Gefahr eines Herzinfarkts ausgesetzt sind: Da man immer nur Sorge um sich selbst hat, erscheinen Probleme dann völlig überwältigend. Aus der Sorge um andere aber entwickelt sich eine innere Stärke, eine positive Atmosphäre, und dies nutzt einem auch selbst, man ist freudiger und gesünder, hat mehr Freunde, und Feinde können sich sogar allmählich zu Freunden wandeln. Deshalb empfinde ich eine Haltung des Mitgefühls als das Wunderbarste, das wir als Menschen entwickeln können. Wir alle haben das Potential dazu, und trotzdem werden diese grundsätzlichen menschlichen

Werte von uns viel zu oft vernachlässigt; daraus resultieren dann die zahllosen Sorgen, von denen viele unnütz sind. Deshalb möchte ich Sie bitten, sich um die Entwicklung der inneren menschlichen Werte zu bemühen. Das ist für uns in jeder Weise nützlich und ein großer Vorteil.

Gewaltlosigkeit ist nicht nur die Abwesenheit von Gewalt, sondern Gewaltlosigkeit ist ein Ausdruck oder eine Manifestation von Mitgefühl; es ist die Sorge um die anderen und Verantwortung ihnen gegenüber. Dadurch entwickeln sich Mitgefühl und echte Gewaltlosigkeit. Hass zieht automatisch mehr Gewalt nach sich. Um eine gewaltlose Gesellschaft zu schaffen, müssen wir deshalb dafür Sorge tragen, die inneren Werte von Menschlichkeit und Mitgefühl als die eigentlichen Ursachen der Gewaltlosigkeit zu stärken.

Eine zentrale Frage dabei ist: Wie können wir Instrumente finden, um Konflikte auf gewaltfreie Art zu lösen? Solange Menschen Intelligenz besitzen, wird es auch Widersprüche zwischen ihren Meinungen und Sichtweisen geben. Das lässt sich unmöglich verhindern. Widersprüche sind an sich auch nichts Schlechtes. Unser Körper besteht sogar aus einer Vielzahl von Elementen, die miteinander nicht übereinstimmen, die in gewisser Weise im Widerstreit stehen. Aber gerade aufgrund der Ausgewogenheit dieser unterschiedlichen Elemente lebt unser Körper, und wir sind gesund. Sobald diese Balance aus dem Gleichgewicht gerät, werden wir krank.

Betrachten wir die Flora und Fauna. Viele verschiedene Pflanzen- und Tierarten und widersprüchliche Kräfte in der Natur führen immer wieder zu neuen Entwicklungen. All das wäre nicht möglich, wenn es keine Widersprüche gäbe. Auch im Denken einer einzelnen Person gibt es sie. Einmal denken wir in diese Richtung, dann sehen wir ein Problem aus einer anderen Perspektive, und aus der Synthese dieser Gegenpole gewinnen wir neue Erkenntnisse oder einen neuen Ansatz, um ein Problem zu lösen. Deshalb sind Widersprüche an sich etwas Förderliches, wenn man korrekt mit ihnen umgeht. Ich denke, dass dabei die Kompromissfähigkeit ein sehr wichtiger Faktor ist. Früher gab es Konzepte, wonach z.B. eine Nation einen 100-prozentigen Sieg davon trägt und die andere Seite einen 100-prozentigen Verlust erleidet. Aber diese Konzepte greifen heutzutage nicht mehr, sie sind veraltet. Wir leben in einer veränderten Realität, in der alles so verflochten ist, dass ein 100-prozentiger Sieg beim 100-prozentigen Verlust der anderen Seite nicht möglich ist. Wir müssen die Sorge um die anderen mit einbeziehen in unser Denken und unser Handeln. Wenn wir es uns zum Beispiel zum Prinzip machen, dass wir 60 Prozent des Gewinns oder der Vorteile für uns gewinnen wollen und wenigstens 40 Prozent den anderen überlassen, dann ist das schon eine ganz realistische Einstellung. Wir müssen nicht gleich alles aufgeben; diese Prozentsätze sind wahrscheinlich möglich. Wenn wir dagegen die anderen völlig ignorieren, schüren wir dadurch Konflikte und Schwierigkeiten. Deshalb ist die Berücksichtigung der Bedürfnisse des anderen im Geist der Kompromissbereitschaft sehr wichtig.

Dieses Prinzip sollte auch stärker in die Erziehung unserer Kinder und Jugendlichen einfließen. Die jungen Menschen sollten z.B. in der Schule den Dialog als einen Teil ihres Lebens begreifen lernen. Gerade in der heutigen Gesellschaft wird die Jugend mit so vielen Widersprüchen und Konflikten konfrontiert, dass sie Dialogfähigkeit und andere Instrumente benötigt, um in dieser Welt handlungsfähig zu sein. Deshalb sollte sie Kompromiss- und Dialogfähigkeit von klein an lernen. Dieses Denken ist heute wichtiger denn je, da wir nicht mehr einfach in den Kategorien der Nationalstaaten denken können. Wir sollten uns verstärkt als Brüder und Schwestern verstehen und als solche den Dialog um Kompromisse suchen.

Man kann vielleicht sagen, dass das 20. Jahrhundert eine Ära der Gewalt und des Blutvergießens war. Wir sollten das nächste Jahrhundert zu einer Epoche des Dialogs machen, gerade im Alltag. Wenn etwa Ihr Nachbar Sie ständig ärgert und Ihnen Probleme bereitet, dann können Sie ein Gefühl der universellen Verantwortung bewahren, indem Sie innerlich

ruhig bleiben und ihr Mitgefühl zu diesem Menschen wahren. Sie erkennen ihn als einen Menschen wie sie es selbst sind, mit seinen eigenen Empfindungen und Problemen. Auf der Grundlage dieser innerlich ruhigen Einstellung können Sie trotzdem Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn er Ihnen schadet, damit sein schädigendes Verhalten sich nicht immer weiter fortsetzt. Es wäre falsch, im Falle von Schädigungen Gegenmaßnahmen um des lieben Friedens willen zu unterlassen. Also: Tun Sie etwas gegen die permanenten Störungen, aber ohne Ihr inneres Mitgefühl zu verlieren. Das ist sicherlich schwierig, aber möglich. Wenn Sie ruhig bleiben, dann werden Sie weiterhin Freunde haben, die gern mit Ihnen zusammen sind; Sie selbst bleiben gesund und glücklich. Ihr Nachbar wird das bemerken und sich vielleicht darüber ärgern: „Ich unternehme ständig etwas, um ihn aus der Ruhe zu bringen, und er lebt einfach glücklich und zufrieden weiter?“ Wenn Sie stattdessen mit Wut und Ärger reagieren, verlieren Sie Ihre gute Laune. Und aufgrund Ihrer schlechten Laune wenden sich Freunde von Ihnen ab; vielleicht vergraulen Sie sogar Ihre Haustiere. Sie schlafen schlecht, das Essen schmeckt nicht mehr, und letztlich hat Ihr Nachbar das gewünschte Ziel erreicht, Sie wirklich aus der Fassung zu bringen. Bleiben Sie aber ruhig, dann hat er sein Ziel verfehlt. Hass und Wut zu reduzieren ist auf jeder Ebene unseres Lebens die bessere Alternative. Deshalb sage ich immer: Eigennützig zu denken ist in Ordnung, aber wenn wir schon eigennützig sind, dann sollten wir es auf eine kluge Art sein.

Als Fazit möchte ich Ihnen mit auf den Weg geben: Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass wir durch Analyse, durch Beobachtung, durch eine tiefere Bewusstheit unsere Einstellung ändern können. Es ist möglich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln, und daraus geht mehr Selbstdisziplin hervor. Sie ist das Fundament der Gewaltlosigkeit. Ohne Selbstdisziplin werden immer wieder Schwierigkeiten auf uns niederprasseln, sei es in der Familie, sei es innerhalb einer Gesellschaft, sei es auf internationaler Ebene. Obwohl wir durch äußere Mittel einiges erreichen können, letztlich stellen sie nicht zufrieden. Unsere geistige Haltung muss sich ändern. Wir haben eine wunderbare Intelligenz, wir haben ein gutes menschliches Herz, wir können diese Potentiale kombinieren. Dadurch werden wir selbst als Individuum glücklicher, leben in einer glücklicheren Familie und letztlich in einer glücklicheren Gesellschaft.

Die Regierung und andere Verantwortliche in der Gesellschaft haben ihre eigenen Methoden, um eine bessere Gesellschaft herbeizuführen. Lassen Sie sie ihren Teil der Aufgabe erledigen. Echter Frieden ist jedoch nicht möglich, wenn wir ihnen das Feld ganz überlassen. Wir als Individuen müssen uns bemühen und uns selbst verändern; so schaffen wir die Ursachen für eine positive Entwicklung. Bitte analysieren Sie, was ich gesagt habe. Überprüfen Sie es, und wenn Sie einiges davon richtig finden, dann möchte ich Sie ermutigen, dies in Ihrem Leben anzuwenden und es auch anderen mitzuteilen. Wenn Sie es nicht für wertvoll oder lobenswert erachten oder gar für falsch, dann lassen Sie es einfach sein, vergessen Sie es einfach.

Wie beurteilen Sie es, wenn eine Staatengemeinschaft militärische Gewalt gegenüber einer Diktatur androht mit dem Ziel, Vertreibung und Tod von vielen tausend Menschen abzuwenden? Einer Drohung müssten notfalls Taten folgen, die unermessliches Leiden über die Menschen bringen und die Kette von Gewalt und Gegengewalt aufrecht erhalten würden?

Das ist eine sehr schwierige Frage. Ich habe dafür kein Patentrezept, ich weiß es nicht. Ich denke, wir müssen im Einzelfall entscheiden und die verschiedenen Aspekte gegeneinander abwägen. Generalisieren hilft uns nicht weiter. Gegenwärtig haben wir einen Konflikt in Jugoslawien, im Kosovo.

Aus buddhistischer Sicht ist es eine Tatsache, dass es Ursachen und Umstände für eine bestimmte Entwicklung gibt, die sehr schwer abzuwenden ist, wenn die Probleme sich schon

verdichtet haben. Man muss sie also sehr früh angehen und nicht erst, wenn die Symptome sich zeigen. Denn dann bleibt oft nichts anderes übrig, als eine militärische Lösung zu verfolgen, und Gewalt erzeugt tatsächlich Gegengewalt. Die Entwicklung im Kosovo und anderswo erteilt uns quasi eine Lektion: dass wir von vornherein versuchen müssen, die Dinge auf einer tieferen Ebene anzugehen und früh Lösungsansätze zu finden.

Wie können wir Spiritualität im Alltag entwickeln?

Ich unterscheide zwei Ebenen der Spiritualität: einmal im Rahmen eines religiösen Glaubens und einmal ohne einen religiösen Glauben. Die zweite Art bedeutet, ein Mensch zu sein, der die Bedürfnisse der anderen wahrnimmt und warmherzig ist. Dann können wir versuchen, mit einer aufrichtigen Motivation wahrheitsliebend unserer Arbeit nachzugehen. Und auch die Genügsamkeit ist wichtig. Ein Leben in Luxus bringt uns letztlich nicht viel Glück. Es hat sich im Laufe der Geschichte gezeigt, dass der Kapitalismus oder das marktwirtschaftlich orientierte Wirtschaftssystem viel dynamischer ist. Die sozialistischen Wirtschaftssysteme hatten keinen Erfolg. Aufgrund der Kreativität im wirtschaftlichen Bereich kann man im Kapitalismus Profite machen und diese zum Wohle der anderen nutzen. Das wäre wahre Spiritualität. Ganz gleich, welchen Beruf man ausübt: In diesem Sinne ist es eine spirituelle Praxis, wenn man ihn zum größten Nutzen auch für die anderen Menschen einsetzt.

Dalai Lama: Gewaltlosigkeit ist Ausdruck von Mitgefühl, in: Tibet und Buddhismus Nr. 2/2000. Nach einem Vortrag des Dalai Lama am 3. November 1998 in Oldenburg auf Einladung des Kulturdezernats der Stadt. Aus dem Tibetischen von Christof Spitz. Erstveröffentlichung: Dokumentation des Kulturdezernates der Stadt Oldenburg: S.H. XIV. Dalai Lama, Oldenburger Forum für Frieden und soziale Gerechtigkeit im nächsten Jahrhundert. (1999)

Frieden oder Friedensnotstand?

Bemerkungen zum Frieden – Das internationale Jahr des Friedensnotstands

Dhammapitaka Bhikkhu (P.A. Payutto)

Das aktuelle Jahr 1986¹⁾ wurde zum Internationalen Jahr des Friedens erklärt, aber in Anbetracht der gegenwärtigen Lage der Welt scheint es fraglich, ob unsere Zeit diesen hoffnungsvollen und ehrbaren Titel zu Recht trägt. Ich denke, wir sollten es vielmehr „Das internationale Jahr des Friedensnotstands“ nennen. Offensichtlich leben wir in einer Zeit, in der die Welt dringend Frieden braucht. Denn es ist nicht Frieden, der in der Welt vorherrscht, sondern sein Gegenteil, Krieg und Gewalt.

Die Menschen haben sich zu sehr an Berichte von Rassenkonflikten, Terrorismus, ideologischer Verfolgung und der nuklearen Bedrohung gewöhnt. Und über diese lebensbedrohlichen Gefahren hinaus breiten sich soziale Missstände und ein gesellschaftlicher Niedergang aus. Wir sehen das an der Zunahme von häuslicher Gewalt, Drogenabhängigkeit, Umweltverschmutzung, der Energiekrise, Arbeitslosigkeit, psychischen Erkrankungen, Selbstmord und Gewalt. Scheinbar unternehmen die Menschen alle Anstrengungen, um die Welt zu einem unsicheren Lebensraum zu machen. Frieden und Glück scheinen in immer weitere Ferne zu rücken.

Das offizielle Symbol des Internationalen Jahrs des Friedens stellt eine Taube über zwei Händen dar, eingerahmt von einem Olivenzweig. In einer etwas weniger traditionellen Interpretation repräsentiert die Taube Frieden und der Olivenzweig Wohlstand, während die beiden Hände für die gesamte Menschheit stehen. Die Taube scheint der Einfassung des Olivenzweigs zu entfliehen, weg von den Händen, die versuchen sie zurückzuhalten. In einer eigenen Interpretation, die der tatsächlichen gegenwärtigen Situation eher gerecht wird, ist der Frieden den Händen der Menschheit entglitten. Selbst inmitten von Reichtum und Überfluss finden wir keinen Weg, ihn wieder zu erlangen.

Es war die Hoffnung und der Traum der Menschheit, dass es uns durch wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt gelingen würde, alles besitzen zu können, was wir uns wünschen, und alles kontrollieren zu können, was uns begegnet, um so glücklich zu leben. Zugegebenermaßen haben wir bemerkenswerte Erfolge zu verzeichnen, soweit es um die Bewältigung wissenschaftlicher und technologischer Herausforderungen geht. Wir scheinen inzwischen mit allem ausgestattet zu sein, was wir brauchen, um uns und unsere Gesellschaft glücklich und friedlich zu gestalten.

Und doch haben wir das Gegenteil erreicht. Unsere Probleme haben sich so weit vergrößert, dass wir keinen Frieden finden können und unsere Gesellschaft statt dessen in Aufruhr ist. Während die durchschnittliche Lebenserwartung durch medizinischen Fortschritt zunehmend verlängert wird, finden immer mehr Menschen, vor allem Jugendliche, ihr Leben in der Gesellschaft so unbefriedigend, dass sie es durch Selbstmord zu verkürzen suchen. Diese Menschen richten ihren Hass und ihre Unzufriedenheit gegen sich selbst, während viele andere ihn nach außen tragen und so Konflikte mit ihren Nächsten und Probleme in der Gesellschaft erzeugen. Darüber hinaus haben unsere Anstrengungen, die Natur zu beherrschen, zur Verschmutzung unserer natürlichen Umwelt geführt, mit nachteiligen Effekten für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen. Die Natur leidet unter der Menschheit und ohne Frieden und Einklang mit der Natur wird unsere Hoffnung auf Glück umso mehr enttäuscht.

Unter dem Strich versagt die Menschheit bei ihrem Versuch Frieden und Glück zu

verwirklichen. Unser Traum wird nicht wahr. Das Jahr des Friedens erweist sich nicht als das Jahr, in dem Frieden herrscht, sondern als das Jahr, in dem Frieden bitter Not tut. Unser Weg zum Frieden erweist sich als ein Weg, der uns vom Frieden wegführt, wie auch unser Weg zum Glück uns weg vom Glück führt. Frieden und Glück verblassen, während Probleme und Kummer aufblühen.

1. Der Ursprung unserer Probleme

Die Frage, die sich aufdrängt, ist einfach: Warum ist das so? Und die Antwort darauf ist genauso einfach: Weil sich der Mensch als Individuum nicht entwickelt hat. Zugegeben, wir haben alle möglichen Dinge im Namen der Zivilisation entwickelt, wie Wissenschaft und Technologie, aber wir haben zu wenig Aufmerksamkeit auf unsere eigene Entwicklung gerichtet. Wir sehen uns selbst als Nutznießer des Fortschritts, aber nicht als Gegenstand des Fortschritts. Unsere Probleme sind so ziemlich die gleichen wie zuvor, dieses Jahr, wie auch vor drei- oder zehntausend Jahren, und unsere Handlungsmotive sind im Kern gleich geblieben, auch wenn sie möglicherweise andere Formen annehmen.

Legenden und Geschichtsbücher erzählen uns von früheren Königen, Prinzen und Krieger, die Krieg gegeneinander führten, um die Hand der schönen Prinzessin zu gewinnen. Andere überfielen ihre Nachbarn und plünderten die Städte und Dörfer der Besiegten. Heute wachsen Konflikte zwischen Industriemächten, und wir sehen die Handelskrieger im Kampf um Rohstoffe und Märkte.²⁾ In der Vergangenheit schickten Könige ihre Truppen in der Krieg, um ihr Reich zu vergrößern und so als größte Herrscher oder mächtigste Eroberer bejubelt zu werden. Früher verfolgten fanatische Herrscher Andersgläubige und zogen in religiöse oder „heilige“ Kriege. Moderne Nationen unterstützen Kriege in verschiedenen Teilen der Welt, um ihre politischen und ökonomischen „Ismen“ zu verbreiten und ihren Einfluss und ihre Vormachtstellung zu behaupten.

Primitive Völker bekämpften sich gegenseitig mit Stöcken und Steinen, feudalistische Krieger kämpften mit Schwert und Bogen, moderne Soldaten kämpfen mit Granaten und Raketen. Mit den schnellen und weitreichenden Kommunikationsmöglichkeiten und mit Waffen und Ausrüstungen, die der wissenschaftliche und technologische Fortschritt bereitstellt, zeigen sich die modernen Probleme in vielfältiger Form und beeinflussen die Menschheit in nie da gewesenem Umfang und mit bisher ungekannter Tragweite.

Trotz dieser oberflächlichen Unterschiede sind die Motive hinter diesen Handlungen die gleichen geblieben. Alle Formen von Krieg, Konflikten, Rivalitäten und Streit, sei es zwischen einzelnen Menschen, Gruppen oder Nationen, sei es heute oder in einer fernen Vergangenheit, können auf dieselben drei Kategorien selbstbezogener Motive oder Tendenzen zurückgeführt werden:

1. Selbstsüchtiges Verlangen nach Sinnesfreuden und Besitz (*tanha*)
2. Egoistische Lust an Vorherrschaft und Macht (*mana*)
3. Festhalten an Ansichten, Glauben oder Ideologien (*ditthi*)

Wenn sie nicht kultiviert, weise gelenkt oder durch heilsame geistige Eigenschaften ersetzt werden, wachsen diese selbstsüchtigen Tendenzen im Geist der Menschen und machen ihr Verhalten zu einer Gefahr für die Gesellschaft.

Erstens führt selbstsüchtiges Verlangen nach Sinnesfreuden und materiellem Gewinn zum Anhaften an Reichtum und zu Gier nach Besitztümern. Sein Einfluss als Ursache von Verbrechen, Ausbeutung, Korruption und Konflikten ist so offensichtlich, als dass er hier weiter erläutert werden müsste. Dies erklärt auch, warum heute, obwohl die Möglichkeiten für

Wohlstandswachstum durch neue Technologien scheinbar grenzenlos sind, die Kluft zwischen Arm und Reich größer wird und die Abgrenzung von Reichtum und Armut stärker und schärfer werden.³⁾

Der Fortschritt in der Agrartechnologie würde es heute möglich machen, die gesamte Menschheit zu ernähren. Dennoch herrscht vielerorts Unterernährung und hunderttausende Menschen verhungern.⁴⁾ Fortschrittliche Technologien und neue ökonomische Strategien werden genutzt, um Profite für die Industriestaaten zu erwirtschaften, während die Entwicklungsländer nur der Stärkung der Wirtschaft der entwickelten Länder dienstbar gemacht werden. Die Maxime der Gewinnmaximierung unseres gegenwärtigen Wirtschaftssystems und die Konsumentenkultur führen nur dazu, Ressourcen aus den Entwicklungsländern abzusaugen und die Industrienationen reicher zu machen. Moderne Produktionsmethoden begünstigen Kapitalanhäufungen. Während die Kosten von allen getragen werden, fließen die Gewinne wenigen zu. – Die Reichen werden reicher, und die Armen ärmer. Die Zahl der „absolut Armen“, wie sie die Weltbank definiert, liegt bei rund 800 Millionen.⁵⁾

Trotz verschiedener internationaler Hilfsprogramme und Fortschritten in der Produktionstechnik steht die Welt einer ökonomischen Krise gegenüber, und die ungleiche Verteilung des Reichtums besteht weiter. Und mehr noch: Die Gier nach Sinnesfreuden und sinnlichem Genuss führen zu unserem gegenwärtigen verschwenderischen Verbrauch der natürlichen Ressourcen und zur Verschmutzung der Umwelt, was wiederum die Erschöpfung dieser Ressourcen, Gesundheitsschäden und die Verschlimmerung der Armut zur Folge hat. Solange Hunger und Massenelend herrschen, steigt die Kriegsgefahr und Weltfrieden bleibt unerreichbar.

Zweitens führen der Wunsch nach Überlegenheit und die Gier nach Macht dazu, dass Parteien und Nationen miteinander um die Vorherrschaft wetteifern. Selbst ohne einen offenen Konflikt leben sie in Angst, Misstrauen und Sorge. Auf nationaler wie auf internationaler Ebene ist dies schädlich für die gegenseitige Sicherheit und Entwicklung. Politische Führer verwenden Waffen als Mittel der Politik. Industriestaaten gewähren Entwicklungsländern Hilfen mit Hintergedanken, etwa um sie in dauerhafte Abhängigkeit zu treiben. Zugleich werden die Hilfen und Kredite in den Entwicklungsländern vielfach verschwendet oder veruntreut. Ausländische Hilfsprogramme sind umgeben von einem Klima der Enttäuschung und des Misstrauens.

Auf globaler Ebene wurde die Welt über Jahrzehnte vom Ost-West-Konflikt und dem Rüstungswettlauf geprägt. In jeder Minute jedes Tages werden über 1,5 Mio. US-Dollar für militärische Zwecke ausgegeben. Ein UNDP-Beamter⁶⁾ erklärte 1982 vor der UN-Vollversammlung: „Die beschlossene technische Zusammenarbeit der UNDP mit Entwicklungsländern in den nächsten fünf Jahren wird weniger kosten als die weltweiten Rüstungsausgaben der nächsten vier Tage.“⁷⁾

Der inzwischen verstorbene Lord Philip Noel-Baker machte bei einer Konferenz in London im Jahre 1977 die Feststellung, dass für 500 Millionen US-Dollar, etwa dem Preis eines Flugzeugträgers, die WHO Malaria, Trachom (zum Erblinden führende Bindehautentzündung), Lepra und Frambösie (tropische Infektionskrankheit) für immer ausrotten könnte – vier Krankheiten, die für die Dritte Welt bis heute schwere ökonomische Belastungen und menschliches Leiden bedeuten.⁹⁾

Dies zeigt, wie die menschlichen, materiellen und finanziellen Mittel in der Vergangenheit weitaus häufiger für negative und zerstörerische Zwecke eingesetzt wurden als für positive

und konstruktive Ziele. Der Rüstungswettlauf verschlimmert die Wirtschaftskrise und macht die Welt zu einem überrüsteten aber unterernährten Ort. Dies stellt eine Bedrohung für die Sicherheit in der Welt und für das Überleben der Menschheit dar, sowohl aus militärischen als auch wirtschaftlichen Gründen. Auf militärischem Gebiet sind die Armeen und Waffenarsenale der Supermächte in einem Maß angewachsen, das die Verteidigungsbedürfnisse der jeweiligen Seite bei weitem übersteigt und mit denen jegliches Leben auf der Erde viele Male ausgelöscht werden könnte. Auf ökonomischer Ebene konkurrieren der Rüstungswettlauf und die gesellschaftliche Entwicklung um die selben Ressourcen, so dass sich die steigenden Militärausgaben negativ auf Wirtschaftswachstum, Entwicklung und das menschliche Wohl im allgemeinen auswirken. Die Kernwaffenarsenale töten Millionen Menschen auch ohne tatsächlich eingesetzt zu werden, da sie die Ressourcen auffressen, ohne die diese Leute verhungern müssen. Mit oder ohne Krieg kann die Menschheit so nicht in Glück oder Frieden leben.

Drittens und letztens, aber von nicht zu unterschätzender Wirkung, ist das Anhaften an Ansichten, Theorien, Glaubensvorstellungen und Ideologien. Seit jeher geraten Menschen wegen Unterschieden in Überzeugung und Glauben aneinander. Manche führten Krieg mit ihren Nachbarn aus religiösem Fanatismus und zogen sogar mit ihren Armeen in ferne Länder, um anderen Völkern ihren Glauben aufzuzwingen und um diese Länder im Namen ihres höchsten Wesens zu erobern. Während die Konflikte zwischen religiösen Gruppen und Fraktionen auch heute noch fortbestehen, fügen moderne Menschen auch noch Kriege und Konflikte der Wirtschaftssysteme und politischen Ideologien hinzu. Nationen haben sich in widerstreitende ideologische Blöcke gespalten. Religiöse und ideologische Verfolgung und Krieg zwischen religiösen Gruppen und Fraktionen mit unterschiedlichen Ideen, wie das Glück aller zu erreichen sei, finden sich in vielen Teilen der Erde. Solange wir keinen Weg finden, Verbreitung und Zusammenleben verschiedener Ideologien friedlich zu regeln, besteht offensichtlich keine Chance, Weltfrieden und Glück zu erreichen. Stattdessen werden weiterhin menschliches Leiden und Tod herrschen. Betrachtet man die heutigen Kriege und Konflikte, ist es nicht ein einzelnes dieser drei Motive, das Menschen auf die Schlachtfelder treibt, sondern alle drei gemeinsam, und gerade diese Kombination macht die Situation ernster, das Problem komplexer und die Lösung schwieriger.

Zum Beispiel unterstützen zwei Supermächte Kriegsparteien in einem kleinen Land, eine auf jeder Seite. Sie versorgen sie mit Waffen und machen zugleich Profit aus ihren Rüstungsverkäufen, und über die daraus entstehenden Schulden halten sie die kleinen Länder in Abhängigkeit. Oder Arbeitgeber versuchen ihren Arbeitskräften so wenig wie möglich zu zahlen und möglichst hohe Gewinne zu erzielen, während Arbeitnehmer so wenig wie möglich arbeiten wollen und dabei die höchstmöglichen Löhne erhalten möchten.

Im Widerstreit der Interessen versucht jede Seite, sich durchzusetzen, so dass ein Konflikt unausweichlich bleibt. Um ihre jeweiligen Forderungen zu verstärken, unterlegen die Konfliktparteien sie mit wirtschaftlichen Ideologien. Ein wirtschaftlicher Interessenkonflikt wird so zu einem Ideologienstreit.¹⁰⁾ Sympathisanten nehmen ihre jeweilige Seite ein, der Konflikt weitet sich aus und die Hoffnung auf Frieden schwindet.

2. Der unentwickelte Zustand der Menschheit

Wie können wir Kriege und Konflikte beenden? Wie können wir sicherstellen, dass Frieden herrscht und Bestand hat? Einige mögen sagen, dass Liebe und Zusammenarbeit dort verbreitet werden müssen, wo heute Wettbewerb und Konflikt herrschen, aber dieser Ansatz scheint nicht praktikabel. Wir müssen weiter fragen: Wie können wir Feindschaft und Konflikt in Liebe und Kooperation verwandeln?

Die Antwort darauf lautet: Solange Menschen von irgendeiner der drei selbstbezogenen Tendenzen erfüllt sind, sind wahre Liebe und Kooperation unmöglich. Wenn wir irgendeiner dieser Tendenzen folgen, können wir nicht mit anderen in Harmonie leben. Wir werden andere nur verletzen und Wut und Ärger verursachen. Sobald unsere Ziele durchkreuzt, angegriffen oder behindert werden, verfallen wir dem Ärger und dem Hass, was nur zu Feindseligkeit und Konflikten führt, und nicht zu Liebe, Kooperation und Frieden.

Bei einem zweiseitigen Konflikt muss eine Seite zuerst nachgeben, um Frieden zu erreichen. Aber das würde eine Niederlage bedeuten, und jede Seite fühlt sich gezwungen, um den Sieg zu kämpfen. Eine echte Lösung muss ansetzen, bevor der Konflikt beginnt. Dies erfordert einen fundamentalen Wandel in unserem Verhalten, so dass wir uns nicht mehr auf Konflikte einlassen. Um hier eine echte, praktische Lösung zu finden, müssen wir die Antwort auf eine grundlegendere Frage finden.

Der wissenschaftliche und technische Fortschritt hat uns einerseits die Möglichkeit gegeben, die meisten unserer Probleme zu lösen und uns andererseits in die Lage versetzt, die Welt zu zerstören. Warum neigen wir Menschen dazu, uns für Letzteres zu entscheiden? Warum wird der Überfluss an menschlichen Fähigkeiten und natürlichen Ressourcen für solche negativen und zerstörerischen Zwecke wie Aufrüstung verwendet, statt sie zum Guten zu nutzen, etwa um einen stabilen und dauerhaften Frieden zu entwickeln? Die Antwort ist einfach: Weil wir so vom äußeren Fortschritt gefangengenommen sind, dass wir unsere eigene innere Entwicklung vernachlässigt haben. Daher folgen wir weiterhin unseren Impulsen und Instinkten, statt den Geboten der Weisheit. Albert Einstein erkannte dies, als er sagte, die Atombombe hätte alles verändert, außer dem Geist und der Denkweise der Menschen.¹⁰⁾

Wissenschaft und Technik erweitern die Möglichkeiten menschlichen Wissens und menschlicher Möglichkeiten – zum Guten wie zum Schlechten. Sie geben uns weitreichende Handlungsmöglichkeiten, um unseren Willen in der materiellen Welt durchzusetzen. Wenn wir unsere Handlungen auf Frieden und Glück richten, haben wir alle Mittel der Welt, um dies zu erreichen. Wenn wir uns aber Krieg und Elend zuwenden, können wir uns und diese Welt in wenigen Sekunden auslöschen. Welche Richtung wir nehmen, ist eine Frage der menschlichen Entwicklung. Wenn wir uns gut entwickeln, wird es uns gelingen, Technologie und alle anderen Mittel der Zivilisation auf das Ziel Frieden und allgemeines Wohlergehen auszurichten.

Unglücklicherweise haben die Entwicklung unseres Innersten, unseres Geistes, und die Ausbildung unseres Charakters und unserer spirituellen Werte mit dem schnellen technologischen Fortschritt nicht Schritt gehalten. Obwohl wir unsere technischen Fähigkeiten zu einem hohen Maß entwickelt haben, fehlen uns noch die Qualitäten, die wir brauchen, um mit uns, unseren Mitmenschen und unserer natürlichen und technologischen Umwelt zu leben und angemessen umzugehen.

Der unentwickelte und unterentwickelte Zustand der Menschheit, unseres Geistes, Charakters und der uns befreienden Weisheit, ist auf viele Arten erkennbar.

Erstens verhalten wir uns dumm im Umgang mit dem Glück. Wir sehen Glück als etwas an, nach dem wir suchen, etwas Unerreichtes, das wir noch nicht besitzen. Mit anderen Worten: Wir sind hier und jetzt nicht glücklich und wir suchen etwas, das uns glücklich macht. Mit dieser Einstellung missverstehen wir Glück sowohl in zeitlicher als auch räumlicher Hinsicht. In der Zeit erscheint uns Glück als etwas, von dem wir hoffen, dass wir es später einmal erreichen, eine Zukunftsaussicht. Im Raum ist Glück für uns ein Zustand, der durch äußere Objekte erreicht wird. Beide Ansichten lassen uns wahres Glück nicht finden. Unglückliche Menschen müssen dem Glück immer hinterherlaufen und machen ihr Glück von Dingen abhängig, die sich ihrer Kontrolle entziehen. Viele Menschen opfern sogar bereits bestehendes

Glück, ihren inneren Frieden, das Glück des Geistes, um einem Versprechen von Glück nachzujagen, wie ein Hund, der ein Stück Fleisch fallen lässt, in der Hoffnung, sein eigenes Spiegelbild in einem Teich zu fangen. Wenn wir Erfolg haben, erreichen wir oberflächliches Glück auf Kosten eines tiefgründigeren. Bei einem Misserfolg ist unser Verlust doppelt und Elend ist unser Los.

Im Wettbewerb um lustbringende Dinge erzeugen unglückliche Menschen zwangsläufig Konflikte. Der Gewinn des einen ist der Verlust eines anderen. Und mehr noch, die rastlose Suche nach Glück setzt sich fort auf Kosten des inneren Glücks und des Friedens im Geist. Daher können beim ewigen Hinterherlaufen hinter sinnlicher Befriedigung Frieden und Glück weder im Innern noch in der Umwelt gefunden werden. Dies zeigt auch, wie irrational Menschen sein können. Wir Menschen der Neuzeit mögen eine wissenschaftliche Einstellung gegenüber unserer Umwelt haben, aber gegenüber unserem eigenen Leben und unserem Geist ist unsere Herangehensweise alles andere als wissenschaftlich. Die Art, wie wir unser Leben behandeln und wie wir mit Frieden und Glück umgehen, ist aus wissenschaftlicher Sicht irrational.

Wir müssen Glück auf die richtige und angemessene Art finden, hier und jetzt, nicht in einem Versprechen auf Sinneslust aus der Außenwelt. Für einen glücklichen Menschen verstärken auftretende sinnliche Freuden das Glück, während sie einem unglücklichen Menschen nur äußerliche und flüchtige Befriedigung bringen, und so mit ihrem Kommen Besorgnis und Anspannung in ihm auslösen und mit ihrem Gehen Bedauern und Kummer hinterlassen. So wie die Schönheit, die von Kosmetik und Dekoration herrührt, keine echte Schönheit ist, ist Glück, das aus äußerlichen Freuden entsteht, kein echtes Glück. Und genau wie Kosmetik und Dekoration echte Schönheit verstärken können, können entstehende Sinnesgenüsse echtes Glück verstärken. Es ist der Mangel an echtem Glück, der zu den Problemen und Konflikten in der Gesellschaft führt. Vor allem anderen ist die Entwicklung glücklicher Menschen die Voraussetzung für Frieden und die innere Entwicklung des Einzelnen ist die zentrale Entwicklungsfrage.

Zweitens greifen unglückliche Menschen bei ihrer Suche nach Dingen, die sie glücklich machen sollen, zu unbrauchbaren Mitteln, um sie zu bekommen. Sie suchen Freude auf Kosten anderer. Wie ein Mann, der gern mit der Angel zum Fischen geht, sich daran erfreut, den Fischen Leid zuzufügen, so neigen Menschen dazu, Glück zu suchen, indem sie andere verletzen, sei es nun direkt oder indirekt. Den meisten Menschen ist es egal, welche Folgen ihr selbstsüchtiges Handeln für andere Lebewesen oder die Natur hat. Das Ergebnis sind die Verletzung der Menschenrechte, Ungerechtigkeit, Armut und Umweltverschmutzung.

In einer so unfreundlichen und bedrückten Atmosphäre können die Menschen wahren Frieden und wahres Glück nicht erfahren. Wie der Buddha sagt: *„Wer eig'nes Glück erstrebt auf Kosten fremder Leiden, der ist in Hass verstrickt, kann Feindschaft nicht vermeiden.“* (Dh. 291) Tatsächlich ist der, der verletzt, auch der, der als erster verletzt wird, noch vor denen, denen er Verlust und Schmerz zufügen wollte. In den Worten des Buddha: *„Und hat er so sich selbst verletzt, dann bringt er auch den anderen Leid.“* (A VI, 54) Manche Menschen suchen sinnliche Freuden sogar auf Kosten ihres eigenen Lebens. Drogenabhängige und Alkoholiker tun das: Alles, was sie zur Befriedigung ihres Verlangens unternehmen, hindert sie daran, ein friedvolles Leben zu führen. Das ist das Verhalten unentwickelter und unterentwickelter Menschen.

Entwickelte Menschen andererseits sind glücklich mit sich selbst und suchen Freude in Aktivitäten, die sie selbst und zugleich andere glücklich machen. In anderen Worten, sie zeichnen sich durch ihr inneres Glück und ihre Selbstzufriedenheit aus und dadurch, dass sie Glück unter allen Menschen der Gesellschaft verbreiten.

Um es anders auszudrücken: Wir teilen mit anderen, was wir haben, sowohl bewusst als auch

unbewusst. Wenn wir glücklich sind, verbreiten wir Glück, wenn wir unglücklich sind, verbreiten wir Trübsal. Der unglückliche wird von seinem Leid erdrückt und versucht sich zu erleichtern, indem er es auf die Menschen in seinem Umfeld ablädt. Damit ist es für unentwickelte, unglückliche Menschen unmöglich, eine friedliche Gesellschaft zu schaffen.

So viele Menschen bringen es in unserem Technologiezeitalter zu materiellem Besitz und zu sinnlichen Freuden, nur um nach kurzer Zeit gelangweilt und unzufrieden zu werden. Sie stellen fest, dass diese Dinge und Vergnügungen ihnen kein wahres Glück bringen. Erschöpft von der endlosen Suche nach Glück und umgeben von den ständig wachsenden Problemen, die in der Gesellschaft und in der ganzen Welt um sich greifen, finden sie keinen besseren Weg, um ihr Glück zu finden, und werden so gelangweilt, frustriert, unruhig und verwirrt. So leben sie in ständigem Leid, ohne innere Zufriedenheit. Dieser Zustand charakterisiert zunehmend unsere heutige Gesellschaft.

Unter dem Strich scheitern wir beim Versuch, Frieden und Glück sicherzustellen, weil wir unglücklich sind und uns nicht darin üben, glücklich zu sein. Damit versuchen wir immer wieder vergebens, Frieden und Glück auf einem von zwei falschen Wegen zu erreichen:

Zum einen sollen uns Freuden aus der Umwelt glücklich machen. So wollen wir unser Unglück mit äußeren Reizen verschleiern oder überdecken. Da aber der Mensch im Inneren noch nicht verändert wurde, muss er sein Unglück wieder und wieder verschleiern und verdecken. Und da das Unglück tief in ihm steckt, kann kein äußerer Anstrich es zum Verschwinden bringen. Schlimmer noch, da in einer unentwickelten Gesellschaft viele unglückliche Menschen auf ihrer Suche nach mehr und mehr Sinnesfreuden ständig um die vorhandenen Mittel konkurrieren, wachsen Ärger, Konflikte und Frieden und Glück in der Gesellschaft gehen verloren.

Zum anderen versuchen wir unser inneres Unglück loszuwerden, indem wir es anderen aufbürden. Die anderen Menschen reagieren entsprechend und zahlen es uns in gleicher Münze heim, so dass wir, statt Glück zu finden, lediglich unser Unglück um uns herum verteilen. So wird die Suche nach Glück zu einem Friedensverhinderungsprozess. Anders gesagt: Das Streben nach einer Sache schafft die Voraussetzungen für eine andere, das Streben nach Glück wird zum Grund für Leiden, das Streben nach Frieden wird zum Grund für Hass und Konflikte.

3. Freiheit als Garant für Frieden und Glück

Im Buddhismus sind Frieden (*santi*) und Glück (*sukha*) das Gleiche: Ein unglücklicher Mensch kann keinen Frieden finden, und ohne Glück kann es keinen Frieden geben. Um es mit den Worten des Buddha zu sagen: „*Kein höheres Glück gibt's als den Frieden.*“ (Dh. 202) Als weiteres Synonym für Frieden und Glück nennt der Buddhismus Freiheit. Nur der freie Mensch kann von Frieden und Glück erfüllt sein. Ausgestattet mit Freiheit können die Menschen glücklich und friedlich leben. Grundsätzlich gibt es vier Ebenen der Freiheit, deren Erreichen zum Erreichen von Frieden und Glück unverzichtbar ist. Diese vier Ebenen sind:

Körperliche Freiheit oder die Freiheit in Bezug auf die physische Umwelt

Dies beinhaltet die Freiheit von Existenznot, also ausreichende Nahrung, Kleidung, Wohnung und Gesundheitsversorgung, Schutz vor lebensbedrohenden Unglücken und den Unbilden der Natur. Hierhin gehört auch der zwanglose und weise Umgang mit den natürlichen Ressourcen und Technologien, so dass wir aus ihnen Nutzen ziehen können, statt von ihnen versklavt zu werden.

Soziale Freiheit oder die Freiheit gegenüber anderen Menschen, gegenüber der Gesellschaft und der sozialen Umwelt

Hierzu zählen Freiheit von Verfolgung, Ausbeutung, Verbrechen und Ungerechtigkeit, Verstößen gegen die Menschenrechte, Gewalt, Terror und Krieg. Es ist die Einhaltung der fünf Tugendregeln oder, um es positiver auszudrücken, ein harmonisches Verhältnis zu den Nachbarn, soziales Wohl und die Achtung von Werten wie Gleichheit, Freiheit, Brüderlichkeit, Ordnung, Respekt vor der Gesetz, Toleranz und Kooperation.

Emotionale Freiheit oder Freiheit des Herzens

Idealerweise bedeutet dies Freiheit von allen Spuren geistiger Verunreinigungen und des Leidens, den Zustand des Geistes, der unbeeindruckt bleibt von den Wechselfällen des Lebens, rein, sorgenfrei, sicher, durch und durch glücklich und friedvoll – den Zustand, der Nibbana genannt wird. Emotionale Freiheit beinhaltet die Abwesenheit jeglicher geistiger Erkrankungen und negativer geistiger Zustände oder, um es positiv auszudrücken, die Anwesenheit von heilsamen geistigen Qualitäten wie Liebe, Mitleid, Achtsamkeit und Konzentration. Es ist die perfekte geistige Gesundheit, voller geistiger Klarheit und Reinheit, Friedfertigkeit und Zufriedenheit.

Geistige Freiheit oder Freiheit von und durch Wissen und Weisheit

Diese Art Freiheit beinhaltet unbeeinflusstes Lernen, Freiheit der Gedanken und Ansichten und die Verwendung von Wissen und Weisheit, die frei sind von Vorurteilen und Selbstüchtigkeit. Zugleich gehören hierzu das Wissen um die Dinge, wie sie wirklich sind, also Einblick in die wahre Natur aller Dinge, emotionale Freiheit, die ihre logische Folge ist und eine Lebenssicht und Weltsicht, die auf diesem Wissen fußen.

Diese vier Ebenen der Freiheit können auf drei verkürzt werden, wenn wir die dritte und vierte Ebene zu einer zusammenfassen, die man „spirituelle“ oder „individuelle“ Freiheit nennt. Die vier (drei) Ebenen der Freiheit sind miteinander verbunden und voneinander abhängig. Ohne ein Mindestmaß an körperlicher Freiheit ist der Weg zu den anderen drei Ebenen der Freiheit versperrt. Ohne geistige und emotionale Freiheit, ist der verantwortungsvolle Umgang mit unseren Ressourcen, also körperliche Freiheit, unmöglich. Ohne die Freiheit von Wissen und Weisheit kann das Herz nicht frei sein. Wo Freiheit des Herzens fehlt, bleibt soziale Freiheit nur ein Traum.

Mit dieser vierfachen Freiheit ist hingegen wahrer Frieden und wahres Glück, sowohl im Geist des Einzelnen als auch in der ihn umgebenden Gesellschaft, gesichert.

Mit körperlicher Freiheit sind wir relativ frei und geschützt vor widrigen Naturgewalten, während wir zugleich darauf verzichten, die Natur auszubeuten. Stattdessen nutzen wir die natürlichen Ressourcen weise und uneigennützig zum gemeinsamen Wohl von Mensch und Natur. So leben wir in Frieden mit der Natur. Wenn uns Wissenschaft und Technologie so dienen, statt uns zu versklaven, haben wir den körperlichen Aspekt eines guten oder idealen Lebens erreicht. Mit dieser körperlichen Freiheit als Grundvoraussetzung haben wir gute Voraussetzungen, um die anderen drei Aspekte von Freiheit zu verwirklichen.

4. Richtige Bewertung von Wissenschaft und Technologie

Mit unseren überall sichtbaren Fortschritten in Wissenschaft und Technik sollte körperliche Freiheit bereits heute erreicht sein. Doch im Gegenteil, es zeigt sich, dass, aller wissenschaftlichen und technischen Errungenschaften zum Trotz, das menschliche Leid, auch auf der körperlichen Ebene, zunimmt. Dies scheint ein Dilemma des menschlichen Fortschritts zu sein. Die Lösung liegt zum Teil in einer Entzauberung des „Wunschbrunnens“ Wissenschaft und Technik und zum Teil in einer Neubewertung unseres Verhältnisses zu ihnen. Bislang hat die Menschheit zuviel Vertrauen in Wissenschaft und Technologie gesteckt,

als wären sie die einzigen Mittel für ein ideales Leben. So sind wir zunehmend abhängiger von ihnen geworden und zwar auf Kosten unserer eigenen Entwicklung. Wir erkennen nicht, dass die Erfüllung eines guten Lebens von uns abhängt, von den Schöpfern und Herren von Wissenschaft und Technologie. Wir müssen uns selbst entwickeln, damit wir sie für unsere eigene Freiheit und Wohlfahrt nutzen können – sonst könnte uns unsere eigene Schöpfung zerstören. Wir sind so verzaubert vom wissenschaftlichen und technologischen Fortschritt, dass wir uns zu dem Glauben verleiten lassen, wir hätten die Natur besiegt und dass mit diesem Sieg über die Natur alle Probleme gelöst sind und jetzt der Himmel auf Erden errichtet werden könnte. Aber die Natur, die wir für besiegt halten, die äußere, physische Welt, ist nicht alles. Die andere Hälfte der Wirklichkeit, unsere menschliche Natur, liegt in uns. Im Kampf mit der physischen Welt um uns herum vernachlässigen wir oft unsere Verantwortung, unsere innerer Natur zu beherrschen und verlieren so die Kontrolle über sie. Diese innere Natur ist zunehmend stärker geworden und hat nun in großen Teilen die Kontrolle übernommen. Während wir also unseren Sieg über die Natur feiern, sind wir, ohne es zu merken, von unserer inneren Natur besiegt worden und haben uns gehorsam ihrer Kontrolle unterworfen. Es ist diese unbesiegte, uns beherrschende Natur in uns, die unsere Hoffnung zunichte gemacht hat, die Erde in ein Paradies verwandeln zu können. Es ist diese Natur, die uns unter dem Deckmantel oberflächlicher Sinnesfreuden im Inneren unglücklich macht, die unglückliche Menschen dazu bringt, ihr Unglück nach außen zu verstreuen und die friedlose Menschen dazu bringt, Gewalt und Konflikte in die Gesellschaft zu tragen. Es ist diese unkontrollierte innere Natur, die uns dazu gebracht hat, Sklaven der Technologie zu sein, statt ihre Herren, und Unheil statt Nutzen aus der Technologie zu ziehen. Sie ist auch der Grund, warum so viele sinnvolle Ansätze, die Probleme der Menschheit zu lösen, nicht funktionieren. Um es deutlich zu machen: Wissenschaftlicher und technischer Fortschritt haben uns einen Überfluss an Konsumgütern gebracht, die bei weitem ausreichen, um die Grundbedürfnisse der Menschen auf der ganzen Welt zu befriedigen. Alles, was fehlt, ist die richtige Verteilung zum Wohl aller. Aber statt den Wohlstand zu verteilen, wird er gehortet¹¹⁾, und statt Frieden und Wohlstand erzeugen wir mehr Armut und Konflikte. Ebenso fahren Gruppen und Staaten fort, Kriege gegeneinander zu führen, obwohl die Lösung ihrer Konflikte sehr einfach erscheint. Der moderne Mensch rühmt sich seiner wissenschaftlichen Weltanschauung. Unglücklicherweise ist unsere Einstellung zu Wissenschaft und Technik aber weitaus weniger wissenschaftlich, als sie sein sollte. Wir durchschauen nicht, was Wissenschaft und Technik wirklich sind, und können daher auch nicht wissenschaftlich mit ihnen umgehen. Das impliziert auch, dass unser Wissen über die Natur noch nicht ausreicht, um ein richtiges und angemessenes Verhältnis zu ihr zu unterhalten.

Um zu verstehen, wie wir Freiheit verwirklichen können, müssen wir die wahre Natur von Wissenschaft und Technik, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen, verstehen. Wissenschaftliche Erkenntnis ist begrenzt auf Informationen, die wir über unsere Sinnesorgane wahrnehmen. Ihr Reich ist die physische Welt, und ihr Wissen über diese ist enorm. Und dennoch weiß die Wissenschaft kaum etwas über den Menschen als Individuum. Wenn Menschen deprimiert und frustriert sind, wenn ihr Geist von Furcht, Rastlosigkeit und Sorgen erfüllt ist, können Wissenschaft und Technik nur wenig helfen. Verbrechen, Gewalt und Unsittlichkeit sind immer noch reichlich vorhanden, auch in den Ländern, in denen Wissenschaft und Technik am weitesten fortgeschritten sind. Allen Fortschritten in Wissenschaft und Technik zum Trotz, bleibt die innere Natur des Menschen praktisch unverändert. Die Probleme in den modernen Gesellschaften sind in ihrer Natur die gleichen, die unsere Vorfahren umtrieben, und unterscheiden sich allenfalls in ihrer größeren Bandbreite und stärkeren Ausprägung. Neben den Vorteilen, die Wissenschaft und Technik uns

unbestritten gebracht haben, erzeugen sie beim unentwickelten Menschen doch ein zunehmendes Gefühl der Abhängigkeit und Unzulänglichkeit, und ihr zerstörerisches Potenzial führt zu Unsicherheit und Besorgnis. Wissenschaft und Technik sind der Menschheit eine große Hilfe im Kampf mit den Herausforderungen der Natur (auf der materiellen Ebene), aber sie helfen uns nicht bei der Suche nach moralischen Leitlinien oder Kontrolle über den Geist. Wir können vielleicht die Welt beherrschen, aber nicht uns selbst. Der einzelne, der Geist, unsere innere Natur und unserer Entwicklung, zusammen mit unserem wahren Frieden und Glück, liegen jenseits der Möglichkeiten von Wissenschaft und Technik. Dies ist nicht ihr Reich, sondern das des Dhamma, oder auch der Religion in einer speziellen Bedeutung dieses Begriffs.

Wie sich gezeigt hat, gibt es zwei einander ergänzende Bereiche, in denen wir nach Freiheit und Perfektion streben: Innenwelt und Außenwelt. Eine übermäßige Beschäftigung mit der äußeren Welt unter Vernachlässigung der inneren führt bestenfalls zu einem Teilerfolg oder sogar zu völligem Misserfolg. Wenn uns die Verwirklichung von Freiheit, Frieden und Glück gelingen soll, müssen wir die Natur, den Wert, die Möglichkeiten dieser beiden Bereiche, so wie sie wirklich, sind erkennen und verstehen und unsere inneren Einstellungen und unsere Handlungen mit diesem Verstehen in Einklang bringen.

5. Wo der Weg zur Freiheit verloren geht

Der Prozess, durch den Freiheit (und damit Frieden und Glück) erreicht wird, nennt sich geistige Kultivierung oder Entwicklung (*bhavana*) und im Buddhismus wird menschliche Entwicklung gleichgesetzt mit Schulung (*sikkha*). Schulung findet, ebenso wie Freiheit, auf vier Ebenen statt: Materielle Entwicklung führt zu materieller Freiheit, soziale Entwicklung führt zu sozialer Freiheit, emotionale Entwicklung führt zu emotionaler Freiheit und geistige Entwicklung führt zu geistiger Freiheit.

Betrachtet man die materielle Freiheit und die materielle Entwicklung, so haben Wissenschaft und Technik hier einen erheblichen Beitrag geleistet, der nicht unterschätzt werden darf. Wissenschaftliche und technische Entwicklung haben uns einen Überfluss an materiellen Gütern und technischen Möglichkeiten beschert, die bei weitem für die gesamte Menschheit ausreichen. Wissenschaft und Technik haben die materielle Freiheit vor uns ausgebreitet. Es liegt nun an uns, ob wir sie zu unserem Wohl oder Wehe nutzen werden. Mit anderen Worten: Der Mensch von heute ist mit einem nahezu unbegrenzten technologischen Potenzial ausgestattet, das er entweder positiv nutzen kann, um allen Menschen ein Leben in Wohlstand zu ermöglichen oder aber zu negativen Zwecken verwenden kann, um Massenvernichtung über die Menschheit zu bringen. Hier enden Zielsetzung und Verantwortung von Wissenschaft und Technik. Auch wenn die Natur aus Profitgier immer mehr ausgebeutet wird und gleichzeitig die Kluft zwischen reich und arm größer wird, auch wenn immer mehr Geld in die Rüstungsproduktion fließt und so indirekt den Zugang zu Nahrung, Bildung und medizinischer Versorgung für viele Menschen verhindert, auch wenn immer mehr Menschen in kriegerischen Auseinandersetzungen zwischen religiösen, ethnischen oder ideologischen Gruppen sterben, auch wenn unsere natürlichen Ressourcen selbstüchtig ausgebeutet und verschwendet werden, was diese erschöpft und die Umwelt verschmutzt – Wissenschaft und Technik sind für diese Probleme nicht verantwortlich zu machen. Die Schuld liegt bei den Menschen selbst. Wir schaffen es nicht, Wissenschaft und Technik weise und angemessen zu nutzen, sondern versuchen mit ihrer Hilfe die Befriedigung, unserer drei selbstüchtigen Triebfedern zu maximieren: selbstüchtige Gier nach Sinnesfreuden und materiellem Besitz, Streben nach Herrschaft und Macht und starres Festhalten an Ansichten und Ideologien. Wie können wissenschaftliche und technische Entwicklung Schuld sein, wo sie doch nur das Ergebnis menschlicher Schöpfung sind?

6. Die einzige Lösung

An diesem Punkt benötigen wir den Beitrag echter Religion oder des Dhamma. Die Entwicklung jedes einzelnen Menschen muss vorangetrieben werden, damit wir weise und angemessen mit Wissenschaft, Technik, menschlichen und natürlichen Ressourcen umgehen und so ein gutes Leben und eine harmonische Gesellschaft für die gesamte Menschheit verwirklichen können.

Eine richtige Erziehung oder eine richtige geistige Entwicklung ist die einzige langfristige Lösung für die Probleme der Menschheit. Dies bedingt einen grundsätzlichen Wandel in den Mustern menschlichen Denkens und Verhaltens. Jeder andere Lösungsansatz ist oberflächlich und unpraktikabel. Anlassbezogene Ad-hoc-Lösungen mögen einfach erscheinen, aber sie ziehen oft unvorhersehbare Konsequenzen nach sich und führen letztlich in eine Sackgasse. Parolen und Lippenbekenntnisse klingen schön, ihnen fehlt aber die praktische Wirkung. Beispielsweise könnten wir sagen, dass sich ein militärischer Konflikt lösen lässt, indem einfach eine Seite mit der Gewalt aufhört, aber in der Praxis können sich die Gegner niemals einigen, wer als erster die Waffen niederlegen soll. Da sich so keine Einigung erzielen lässt, behauptet jede Seite, sie sei gezwungen sich zu wehren, und der Konflikt eskaliert immer weiter. Dies ist das übliche Denkmuster und Verhalten unentwickelter Menschen und es muss geändert werden, wenn wir eine Lösung erreichen wollen.

Der unentwickelte Mensch denkt unsystematisch und steht für gewöhnlich unter dem Einfluss flüchtiger Motive und ihm innewohnender Neigungen. Mit der Entdeckung von Wissenschaft und Technik wurde uns beigebracht, dass wir systematisch denken sollen. Also denken wir wissenschaftlich: Was ist es? Wofür ist es gut? Wie können wir es für uns nutzen? Hier hört die wissenschaftliche Betrachtung auf. Ab diesem Punkt denken Menschen wieder aufs Geradewohl oder folgen ihren Gewohnheiten, beeinflusst von eigensüchtigen Motiven und ihren Tendenzen. Und so führen wissenschaftliches und technologisches Denken zu keinerlei Wandel in unseren Denk- und Verhaltensmustern; ebenso tragen sie nur wenig zu unserer persönlichen Entwicklung bei. Vielmehr ist diese Art zu denken durchzogen von Schlupflöchern, durch die uns unsere angeborenen Motive und Neigungen beeinflussen. Wissenschaftliches und technologisches Denken dient somit nur dem gewohnheitsmäßigen und willkürlichen Denken und wird dazu verwendet, es in Ausmaß und Stärke zu erweitern. Es handelt sich dabei für gewöhnlich um die drei selbstsüchtigen Motive und Neigungen, die weiter oben aufgeführt wurden. So fragt sich der Mensch zunächst wissenschaftlich: „Was, wie und warum ist es?“, dann stellt er die technologische Frage: „Wie kann es verwendet werden?“ und schließlich knüpft das moderne egozentrische Denken an: „Wie kann ich es nutzen, um meinen Profit oder mein Vergnügen zu vergrößern? Wie kann ich es nutzen, um meine Nachbarn zu dominieren? Wie kann ich es nutzen, um Menschen für meinen Glauben oder meine Ideologie zu gewinnen?“ Der menschliche Denkprozess kann so in drei Phasen zerlegt werden: In eine wissenschaftliche, eine technologische und eine eigennutz-orientierte Phase. Die ersten beiden Phasen bereiten den Weg für die dritte. Es ist diese dritte Phase, die unsere Handlungen bestimmt und kontrolliert. Solange unser Denkprozess von Eigennutz geprägt ist, ist jede Hoffnung auf Frieden mit Sicherheit vergebens.

7. Menschliche Entwicklung als Voraussetzung für Frieden

Das Hinzuziehen von Religion, oder vom Dhamma, ist an dieser Stelle unverzichtbar. Auf die beiden wissenschaftlichen und technologischen Denkphasen muss eine dritte Entscheidungsphase folgen, die systematisch denkend frei von schädlichen Motiven und selbstsüchtigen Neigungen ist. Menschen müssen lernen, ihr Denken an ethischen oder moralischen Werten auszurichten, wie etwa: „Wie können wir dies hier nutzen, um die

Lebensqualität der Menschheit zu verbessern oder das gemeinsame Wohl aller zu fördern?“ Wenn die dritte Phase von moralischen Gedanken geprägt wird, werden auch moralisches Verhalten und Handeln folgen und so einen zusammenhängenden Prozess vervollständigen, der keine Schlupflöcher für unheilsame Neigungen offen lässt. Der Denkprozess besteht dann aus den drei Phasen wissenschaftliches Denken, technologisches Denken und ethisches Denken. Wissenschaft, Technik und Dhamma sind dann harmonisch miteinander verwoben und jeder Teil findet seine passende und nutzenstiftende Rolle. Ein fundamentaler Wandel in den Denk- und Verhaltensmustern wird auf diese Weise erreicht.

Aber es sind nicht immer alle drei Phasen erforderlich. Die wissenschaftliche und technologische Phase stehen nur als Beispiele für „neutrale“ Phasen im allgemeinen und können durchaus wegfallen oder durch andere neutrale Phasen ersetzt werden. Nur der Dhamma oder die ethische Phase ist notwendig. Der menschliche Geist beinhaltet natürlicherweise beides, moralische und unmoralische Tendenzen. Wenn die moralischen Tendenzen nicht zum Tragen kommen, werden die unmoralischen wirksam. (Allerdings ist es möglich, mit wahren Wissen oder wahrer Einsicht, die in der Regel ein umfassendes mentales Training erfordern, einen reinen Gedankenprozess zu erzeugen, der jenseits von moralischen und unmoralischen Qualitäten wirkt.)

Heutzutage ist die Frage, wie wir denken sollen (klares Denken) ein Schwerpunkt in der Ausbildung. Viele Menschen beziehen dieses klare Denken aber nur auf die wissenschaftliche und intellektuelle Ebene. Ihr „klares Denken“ ist zu kurzichtig, um das Ziel der Ausbildung zu erreichen, das darin besteht, den Menschen soweit zu entwickeln, dass er die bestehenden Probleme auf die richtige Weise lösen kann und so ein gutes Leben erreicht. Wird moralisches Bewusstsein in den Prozess einbezogen, wird klares Denken komplett. Moralisches Bewusstsein enthüllt den Zusammenhang zwischen der natürlichen Ordnung der Welt und dem menschlichen Wohl. In einem so ausgewogenen Denkprozess sind intellektuelles Denken und moralisches Denken miteinander verwoben, so dass rationale, gesunde und heilsame Gedanken entstehen. Dann bedeutet klares Denken ein Denken, das in Übereinstimmung mit der Wahrheit steht, erfüllt ist von Vernunft und ein gutes Leben begünstigt. Wenn diese Art des rechten Denkens auftritt, ist wahre Religion vorhanden. Dieser rechte Denkprozess ist die Verbindung, über die geistige oder emotionale Entwicklung eine physische und soziale Entwicklung auslösen können und über die geistige und emotionale Freiheit zur Verwirklichung von physischer und sozialer Freiheit beitragen. Eine tiefere Wirkung der geistigen und emotionalen Entwicklung ist die Veränderung oder Läuterung der Geisteshalte selbst. Dies zielt auf die Befreiung des Geistes von den Einflüssen oder der herrschenden Macht der unheilsamen Motive und Impulse durch die Entfernung der drei selbstsüchtigen Tendenzen – selbstsüchtige Sinnelust, selbstsüchtiger Ehrgeiz und Intoleranz. Anstelle dieser drei unheilsamen Qualitäten, werden ihre drei entgegengesetzten ethischen Werte entstehen:

- Weiser Umgang mit Sinnesfreuden und materiellem Besitz und der Entschluss, Reichtum für die Verwirklichung des allgemeinen Wohls einzusetzen,
- Respekt und Anerkennung für den Wert des Lebens, die Lebensweise anderer Menschen und soziale Harmonie,
- Losgelöste Suche nach der Wahrheit mit einer Haltung von Toleranz und Wohlwollen für Menschen mit anderen Ansichten.

In der Regel werden die drei selbstsüchtigen Tendenzen nicht sofort durch die Erzeugung ihrer heilsamen Gegenstücke aufgegeben, und diese heilsamen Gegenstücke werden nicht direkt die selbstsüchtigen Tendenzen ersetzen. Die Vernichtung der Selbstsucht und die Schaffung heilsamer Tendenzen gehen typischerweise Hand in Hand mit der Entwicklung von

Tugenden wie Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut, sowie mit der Übung ethischer Prinzipien wie Großzügigkeit, wohlgesonnene Rede, Dienst am Nächsten und Teilnahme in der Gesellschaft.

Die Entwicklung des Herzens erfordert die Entwicklung von Weisheit, denn wahre Freiheit des Herzens kann nur durch Freiheit des Wissens oder der Weisheit erreicht werden. Daher kann die vollständige Auslöschung der drei selbstsüchtigen Tendenzen nur durch Erleuchtung und vollständiges Verstehen des Lebens erreicht werden. Wenn Weisheit fehlt oder sich noch in einer frühen Entwicklungsphase befindet, müssen wir uns für unserer Selbsterhaltung auf die drei selbstsüchtigen Tendenzen verlassen, auch wenn dies unheilsame Konsequenzen für uns nach sich ziehen kann. Erst wenn Weisheit und wahres Wissen entwickelt sind, können wir sie loslassen.

Es gibt viele Übungen, die bei der Entwicklung des Herzens hilfreich sind. Einige bringen vorübergehende Freiheit, andere führen zur absoluten Freiheit, aber was sie unterscheidet sind Weisheit, wahres Wissen und Einsicht. Jede Praxis, der Weisheit fehlt, kann nur zu vorübergehender Freiheit führen. Dies zeigt sich in der Meditationsübung. Im Großen und Ganzen gibt es zwei Arten der Meditation: Ruhemeditation und Einsichtsmeditation. Ruhemeditation, die auf Konzentration fußt, führt zu vorübergehender Freiheit. Einsichtsmeditation, bei der Wissen um die wahre Natur der Dinge das Leitprinzip ist, kann zur absoluten Freiheit führen. Wo immer Freiheit ist, da sind Frieden und Glück.

Vorübergehende Freiheit bringt vorübergehenden Frieden und vorübergehendes Glück, untrennbar mit der absoluten Freiheit verbunden sind vollkommener Frieden und vollkommenes Glück. Ein wahrhaft glücklicher Mensch trägt das Glück in sich. Wenn er Freude erfährt, genießt er diese Freude in vollem Maße. Werden ihm Vergnügungen versagt oder widerfährt ihm irgendein Unglück, findet er dennoch in sich Glück. Die „Dekoration“ des Unglücks hat keinen echten Effekt auf einen solchen Menschen. Nur ein wirklich glücklicher Mensch hat wahren Frieden, und nur ein Mensch, der Frieden hat, kann wirklich glücklich sein. Ein glücklicher Mensch strahlt Glück aus, und ein Mensch, der voller Frieden ist, verströmt diesen Frieden. Menschen, die keinen inneren Frieden besitzen, neigen dazu, Frieden zu zerstören – in ihrer Familie, unter den Nachbarn oder wo immer sie sich aufhalten. Diejenigen aber, die mit sich selbst in Frieden sind, leben ganz natürlich und automatisch in Frieden mit jedermann. Sie sind glücklich und friedvoll im vollen Sinn dieser Begriffe. Ihr Frieden und ihr Glück sind lebensnah, und diese wirklich glücklichen und friedvollen Menschen sind die voll entwickelten und ausgebildeten Menschen. Der Entwicklung, die diese freien, friedfertigen und glücklichen Menschen hervorbringt, gebührt der Titel „Friedenserziehung“.

Um Freiheit, Frieden und Glück zu erreichen, müssen wir uns der vier wechselseitig voneinander abhängigen Sphären der Entwicklung bedienen und die vier wechselseitig voneinander abhängigen Ebenen der Freiheit verwirklichen. In einem zusammenhängenden Entwicklungsprozess müssen wir weise mit den beiden zentralen Bereichen umgehen, die unser Leben bestimmen: die innere, persönliche Welt und die äußere, physische Welt. Der Schlüssel zum Erfolg bei der Lösung von Problemen und bei der Erzeugung von Frieden liegt im rechten Verstehen und Erkennen der Beziehungen zwischen diesen zwei Bereichen, ihrer jeweiligen Grenzen und Möglichkeiten und darin, entsprechend dieser Erkenntnisse zu handeln. Was die äußere Welt angeht, müssen wir die Rolle der Wissenschaft, der Technologie und der sozialen Institutionen bei der Entwicklung von Freiheit anerkennen. Wenn Wissenschaft und Technik richtig genutzt werden, können sie den Dhamma, oder Religion, bei der Verwirklichung materieller Freiheit unterstützen. Effektive und effiziente soziale, wirtschaftliche und politische Systeme und Organisationen sind unverzichtbar, wenn soziale Entwicklung jemals zu sozialer Freiheit führen soll. Und dennoch, es scheint, dass wir heute

schon einen solchen Überfluss an diesen materiellen und sozialen Entwicklungswerkzeugen haben, dass die Gefahr besteht, sie zu missbrauchen und dass Menschen, die für eine weise und angemessene Verwendung dieser Mittel nicht vorbereitet sind, mehr Probleme als Nutzen aus ihnen ziehen werden. Wir sollten langsam aufhören, den äußeren Möglichkeiten oberste Priorität einzuräumen. Auch wenn einige von uns weiter an der Verbesserung und dem Fortschritt von Wissenschaft, Technik sowie sozialen und politischen Systemen arbeiten sollten, sollten wir mehr Aufmerksamkeit auf die vergleichsweise lang vernachlässigte Entwicklung der Menschen richten. Dies sollte unsere oberste Priorität für die Gegenwart sein. Die Entwicklung oder Ausbildung der Menschen ist eine einzigartige Aufgabe. Es ist eine Lebensaufgabe für jeden einzelnen von uns. Während wir in anderen Bereichen menschlicher Aktivitäten die Erfahrungen früherer Generationen als kulturelles Erbe an spätere Generationen weitergegeben können und diese Erfahrungen beim Aufstieg auf der Zivilisationsleiter nutzen können, muss menschliche Entwicklung oder Ausbildung in jedem einzelnen Leben neu begonnen werden. Wenn man berücksichtigt, dass jeder von uns zugleich Schöpfer, Hauptdarsteller, Leidtragender und Nutznießer aller Probleme und ihrer Lösungen ist, ist diese Aufgabe sogar von noch größerer Wichtigkeit. Frieden und Glück des Einzelnen sind die Grundlage für Frieden und Glück für die ganze Welt. Ausbildung in Friedensförderung ist daher eine unserer wichtigsten Aufgaben. Schulung in menschlicher Entwicklung ist die Voraussetzung für Frieden. Wenn diese rechte Ausbildung vollständig und allumfassend durchgeführt wird, dann kann das internationale Jahr des Friedensnotstands sicherlich zu einem internationalen Jahr des Friedens werden, in dem Frieden, Glück und Freiheit auf der ganzen Welt herrschen.

Kurz und praktisch ausgedrückt: Der erste Schritt besteht darin, unseren eigenen Geist frei, glücklich und friedvoll zu machen und diesen Frieden und dieses Glück dann in einem zweiten Schritt mit allen Menschen zu teilen, die uns begegnen. Mögen alle Menschen glücklich und friedvoll sein und mögen ihre geistigen, verbalen und körperlichen Handlungen zur Schaffung langer Jahre des Friedens beitragen. Möge Friede mit euch und allen Wesen sein.

Anmerkungen

1) Aus einem Vortrag mit dem Titel „Buddhism and Peace“, gehalten 1986 in Bangkok auf der „International Conference on Higher Education and the Promotion of Peace“. Auch wenn dieser Vortrag schon über zwanzig Jahre zurückliegen mag, so hat er doch nichts an Aktualität und Gültigkeit verloren. (Anm. d.Ü.)

2) „Also Wasser ist natürlich das wichtigste Rohmaterial, das wir heute noch auf der Welt haben. Es geht darum, ob wir die normale Wasserversorgung der Bevölkerung privatisieren oder nicht. Und es gibt da zwei verschiedene Anschauungen. Eine Anschauung, extrem würde ich sagen, wird von den NGOs vertreten, die darauf pochen, dass Wasser zu einem öffentlichen Recht erklärt wird. Das heißt, als Mensch sollten sie einfach das Recht haben, Wasser zu haben. Das ist eine Extremlösung. Und die andere sagt, Wasser ist ein Lebensmittel. So wie jedes andere Lebensmittel sollte es einen Marktwert haben.“ (Peter Brabeck-Letmathe, österreichischer Konzernchef von Nestlé) Vergl.: „We feed the world“, Orange Press 2006 (Anm. d. Ü.)

3) „Menschen, die an den Rand der Märkte verstoßen werden, verdienen kein Mitgefühl; sie sind nur Wohlstandsmüll.“ (Helmut Maucher, Vorstandsvorsitzender der Nestlé AG) Vergl. Interview im STERN vom 14.11.1996 (Anm. d. Ü.)

4) Einer Studie der Universität von Arizona zufolge, die im Auftrag des Landwirtschaftsministeriums 2004 erstellt wurde, werden von den in den USA erzeugten und zum Verkauf angebotenen Lebensmittel 40 – 50% weggeworfen. Vergl. www.fregan.info (Anm. d. Ü.)

5) „Absolut arm“ ist nach Definition der Weltbank ein Mensch, der weniger als 1 Dollar pro Tag zur Verfügung hat. Nach aktuellen Angaben der Weltbank aus dem Jahr 2006 ist die Zahl dieser „absolut Armen“ seit 1980 rückläufig. Während nach diesen neueren Zahlen 1981 noch rund 1,5 Mrd. Menschen „absolut arm“ waren, waren es 2002 „nur“ noch rund 1 Mrd. In Verbindung mit dem Bevölkerungszuwachs ergibt sich ein Rückgang von rund 40% der Weltbevölkerung in 1981 auf knapp unter 20% in 2002. Im gleichen Zeitraum hat sich das „Weltsozialprodukt“ allerdings auch von rund 27 Billionen Dollar auf rund 51 Billionen Dollar fast verdoppelt. (Anm. d.Ü.)

6) United Nations Development Programme

7) Zitiert in Inga Thorrson, „Disarmament and Development“, Third World Affairs 1986 [London; The Eastern Press Ltd. for Third World Foundation for Social and Economic Studies, 1986], S. 368.

8) Ibid.

9) „Mitgefühl und die Ethik des Teilens ist ein Verbrechen, eine Sünde gegen die Marktwirtschaft.“ (Wirtschaftstheoretiker Karl Homann) Vergl. „Wirtschafts- und Unternehmensethik, Göttingen 1992 (Anm. d.Ü.)

10) Zitiert in Willy Brandt, „Peace and Development“ [Third World Lecture 1985], Third World Affairs 1986, S. 350.

11) „Besaß Anfang des 19. Jahrhunderts global das reichste Fünftel der Menschheit dreimal soviel wie das ärmste, so hat sich dieses Verhältnis Anfang des 21. Jahrhunderts auf 74:1 erhöht“ Dr. Karl-Heinz Brodbeck (Wirtschaftswissenschaftler) in Buddhismus aktuell 4/2006 (Anm. d.Ü.)

Dhammapitaka Bhikkhu (P.A. Payutto): Frieden oder Friedensnotstand? Bemerkungen zum Frieden – Das internationale Jahr des Friedensnotstands; aus einem Vortrag mit dem Titel „Buddhism and Peace“, gehalten 1986 in Bangkok auf der „International Conference on Higher Education and the Promotion of Peace“; Übersetzung Martin Anuss; Bearbeitung Viriya, München 2006 (Buddhistische Gesellschaft München/BGM) (DD-BGM)

Christoph Rei Ho Hatlapa

„Wenn die Kraft der Achtsamkeit und des mitfühlenden Zuhörens in dir ist, kann deine Gegenwart eine heilende und beruhigende Wirkung auf andere ausüben. Du brauchst nur dazusitzen und dem Menschen, der sich dir anvertraut, zuzuhören.“ (Thich Nhat Hanh)

Das Wunder der Verständigung

Für mich ist es ein Wunder, dass wir Menschen mit der Fähigkeit zur Verständigung durch Sprache ausgestattet sind. Die Verbreitung einer gewaltfreien mitfühlenden Sprache und das Know-how der Mediation könnten einen Quantensprung in der Kommunikation bewirken. Der Buddha sprach einst von den vier analytischen Wissen (patisambhida), dem Wissen vom Erwachen, dem Wissen von den Lebensgesetzen (Dharma) und dem Wissen von einer dem erwachten Leben dienenden Sprache. Das vierte Wissen bezeichnet die Integration der vorgenannten drei durch Übung. Übung einer dem Leben dienenden Sprache ist in meinen Augen der Weg, sich die Vision des Buddha zu eigenen zu machen. Und sie verspricht große Wirkung, wie schon der Zenmeister Dogen vor 700 Jahren verhiess: „Sei dir bewusst, dass mitfühlende Sprache sich nicht darin erschöpft, die Verdienste anderer zu preisen, sondern, dass sie die Macht hat, das Schicksal einer ganzen Nation zum Guten zu wenden.“ Die Geübtheit darin könnte uns dem Ziel einer erwachten Weltgesellschaft ein gutes Stück näher bringen.

Natürlichkeit des Mitgefühls

Mitgefühl zu haben, ist natürlich. Fast alle Eltern verfügen nach der Geburt ihrer Kinder über die Fähigkeit, den Körperausdruck des Neuankömmlings in Hinblick auf die in ihm lebendigen Gefühle und Bedürfnisse zu deuten. Heute wissen wir, dass besondere Spiegelnervenzellen uns ermöglichen, das Verhalten eines anderen Menschen in uns zu simulieren und dadurch zu erfahren, wie sich der andere fühlt. Wir alle haben in der Phase der Sprachlosigkeit die Wunder des Mitgefühls und der Achtsamkeit am eigenen Leibe erfahren: andere errieten auf geheimnisvolle Weise aus unseren Gesten, was wir brauchten. Sie gaben uns zu essen, zu trinken, wechselten unsere Windeln und zogen uns warme Jäckchen an, ohne dass wir überhaupt zu einer Bitte fähig gewesen wären. Es scheint, dass diese paradisischen Zustände das Urbild von liebevoller Kommunikation in uns prägen.

Das kann im Erwachsenenalter manchmal tragische Folgen haben. Dann nämlich, wenn wir als sprachmächtige Wesen diese Art Gedanken zu lesen von unserem Partner einfordern nach dem Motto: „Wenn er mich wirklich liebt, dann weiß er auch, womit er mich glücklich machen kann!“ Der Partner soll dann ahnen, worüber ich mich freuen würde, z. B. einen rosa Bademantel mit Pelzbesatz, ohne dass ich ihm das sagen muss, ja, möglichst bevor mir das selbst klar ist. So können folgenschwere Verstimmungen ihren Lauf nehmen, die auf Urteile hinauslaufen können wie: „der hat doch keine Ahnung, was in mir vorgeht und es interessiert ihn ja auch nicht wirklich!“

Recht bekommen oder glücklich sein

Achtsame Kommunikation könnte uns sehr in dem Bestreben unterstützen, Glück und Zufriedenheit für uns selbst und andere zu finden, gerade bei Streitigkeiten. Im Streitfall greifen wir aber eher auf eine Angriffs- und Verteidigungssprache zurück, um wenigstens

Recht zu bekommen. Diese Sprache ist geprägt von Konkurrenz, Dominanz und Gewalt. Marshall Rosenberg, der Begründer der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GFK) nennt sie „Wolfsprache“. Die Sprache der Verständigung, die er lehrt, heißt bei ihm „Giraffensprache“. Wolfs- und Giraffenhandpuppen helfen ihm dabei, die Sprachunterschiede auf einfache Art zu verdeutlichen.

Achtsames Kommunizieren in vier Schritten:

Rosenberg betont, dass die starken Gefühle im Streit von unerfüllten Bedürfnissen herrühren. Das Verhalten anderer ist nur ein Stimulus zur Wahrnehmung dieser Gefühle. Wenn wir den unangenehmen Gefühlen nachspüren, können wir auf unerfüllte Bedürfnisse stoßen. Sobald wir Kontakt zu dem „richtigen“ Bedürfnis haben, entspannen wir uns, vor allem weil wir einen Weg sehen, uns jetzt selbst für deren Erfüllung einzusetzen. Die Gefühle sind wie Warnlampen in einem Armaturenbrett, die anzeigen, dass Öl fehlt oder der Tank leer ist. Nicht dass uns im Streit ein anderer einen Esel nennt, macht uns ärgerlich, sondern wir sind zornig, weil wir Respekt brauchen. Wir sind hungrig, weil wir etwas zu Essen brauchen, nicht, weil unser Nachbar sein Frühstücksbrot auspackt. Die Bedürfnisse gehören zu unserer Natur und machen uns lebendig. Mit ihnen werden wir geboren. Sie unterscheiden sich von den Strategien zu ihrer Erfüllung. Nicht dass wir bestimmte Bedürfnisse haben erzeugt Leiden, sondern dass wir uns an bestimmte Erfüllungsstrategien klammern. Wir werden zwar mit dem Bedürfnis nach Nähe und Kontakt geboren. Aber wir haben kein Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu einer bestimmten Person. Diese steht lediglich für eine von vielen Erfüllungsmöglichkeiten.

Rosenberg hat einen Prozess der Verständigung in vier Schritten entwickelt, der uns darin unterstützt etwas zur Erfüllung der eigenen oder fremden in Mangel geratenen Bedürfnisse zu tun, indem wir ansprechen:

1. Fakten, auf die wir reagieren
2. Gefühle, die dadurch in uns ausgelöst werden, weil
3. Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Also benennen wir die Bedürfnisse.
4. Und bauen eine Brücke indem wir eine konkrete Bitte aussprechen, die unser Gegenüber hier und jetzt erfüllen kann.

Wenn wir einem anderen Menschen zuhörend helfen, sich seiner Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden, dann nennt Rosenberg das Einfühlung geben. Anders ausgedrückt hilft sein Vorgehen, mit „Buddhaohren“ zu hören. So gesehen stellt die Gewaltfreie Kommunikation eine Konkretisierung der Vision des Buddha von einem Leben in Gewaltfreiheit dar.

Kampfsprache und Buddhaohren

Nehmen wir an, mein Vorgesetzter sagt am Ende der letzten Dienstbesprechung zu mir : „Sagen Sie mal, waren Sie beim Verfassen ihrer heutigen Vorlage in Trance oder warum haben Sie die Punkte X und Y nicht wie besprochen aufgenommen?“ Im „Wolfsmodus“ werde ich ärgerlich und denke, „unmöglich, wie der mit seinen engsten Mitarbeitern umspringt! ...“ und setze mich zur Wehr: „Nach dieser chaotischen Besprechung können Sie froh sein, überhaupt so eine übersichtliche Darstellung in Händen zu halten!“ Oder ich reagiere auf den Vorwurf, mit innerer Zustimmung und fühle mich schuldig. Dann denke ich: „Stimmt, die genannten Punkte habe ich nicht mit aufgenommen! Wie konnte das nur passieren. Hätte ich doch besser aufgepasst. Jetzt habe ich den Salat!“ und antworte: „Tut mir leid, ich werde mich noch einmal dransetzen!“

Hilfreicher ist es, wenn ich denselben Vorwurf mit Ohren des Mitgefühls hören kann. Dann wende ich mich zunächst dem zu, was sich in mir abspielt: „Ich bin unzufrieden, weil ich

Respekt brauche, und ich bin sauer, weil ich mit meiner Anstrengung gesehen werden möchte, Klarheit in den Stoff der Besprechung gebracht zu haben!“ Sobald ich mit dem „richtigen“ Bedürfnis in Kontakt bin, spüre ich körperliche Entspannung und kann nun nach Wegen schauen, um respektiert und mit meinen Anstrengungen gesehen zu werden. Danach kann ich mein Einfühlungsvermögen meinem Gesprächspartner zuwenden um herauszufinden, was in ihm vorgeht. „Sind sie unzufrieden, weil Sie auf andere Art und Weise unterstützt werden möchten und weil Ihnen die vollständige Einbeziehung aller angesprochenen Punkte wichtig ist?“ und dann überprüfe ich das. Die Einfühlung für mich, gibt mir Kraft, mich für meine eigenen Bedürfnisse einzusetzen, die Einfühlung für meinen Vorgesetzten, erlaubt mir, mich mit seinen Bedürfnissen zu verbinden und in ihm den Mitmenschen zu sehen.

Das Angebot der Mediation: Paradigmenwechsel hin zu einer neuen Streitkultur

Wenn wir in der mitfühlenden Sprache nicht versiert sind, kann ein Dritter im Streitfall unterstützen ein konstruktives Ergebnis zu erreichen. Das ist das Angebot der Mediation.

Denn Mediation ist die Kunst, im Konflikt so zur Verständigung beizutragen, dass Lösungen gefunden werden, mit denen alle Beteiligten zufrieden sind. Eine dritte Person kann oft sehen, was die Parteien brauchen: Liebe, Anerkennung, Harmonie, Zuverlässigkeit, Vertrauen, Kontakt - Bedürfnisse, die ihnen fern wie Sterne erscheinen.

Alle Ansätze der Mediation streben ein Vorgehen an, dass die Medianten, wie die Konfliktparteien genannte werden, darin unterstützt Gewinner/Gewinner-Situationen zu nutzen.

Das Harvard Modell des konstruktiven Verhandeln empfiehlt als Weg die Trennung von Position und Interesse, Sachebene von Beziehungsebene. Das ermöglicht in der Sache selbstbehauptend aufzutreten und sich gleichzeitig für die Beziehung der Beteiligten einzusetzen. Über Positionen, also vorgefasste Erfüllungsstrategien, kann man nicht verhandeln, nur über die dahinter stehenden Interessen. Das nachstehende Schaubild zeigt verschiedene Möglichkeiten der Partei A mit ihrem Konfliktpartner B nach Lösungen zu suchen. Die Mediation fördert diejenigen Wahlmöglichkeiten, die beide Parteien zu Gewinnern machen:

Mediation auf der Grundlage mitfühlender Sprache

Aus buddhistischer Sicht empfiehlt sich ein Vorgehen in der Mediation, das mitfühlende Verbindung und gegenseitiges Verstehen fördert. Hilfreich ist die Fähigkeit, hinter der gewaltvollen Ausdrucksweise die Not und den Schmerz der Beteiligten zu erkennen, weil wichtige Bedürfnisse sich im Mangel befinden.

Im Prozess der Verständigung geleitet die Mediatorin die Konfliktparteien aus dem Kontext der Abwertung, durch wechselweise Beschuldigungen und der beidseitigen Opfervorstellungen hinaus in einen Kontext der wechselseitigen Wertschätzung und Aufwertung. Aus einem zunächst unangenehm und ausweglos erscheinenden Konflikt wird auf diese Weise eine Chance zu beiderseitigem Wachstum und zur Kooperation. Auf der Ebene der Bedürfnisse können alle Menschen miteinander Verbindung aufnehmen, weil wir in dieser Hinsicht alle gleich sind. Jeder Mensch hat eine natürliche Bereitschaft dem Schmerz eines anderen, verursacht durch unerfüllte Bedürfnisse einfühlsam zu begegnen. Das ist die Grundlage zur Verständigung.

Äußerlich lässt sich dieser Verständigungsprozess in verschiedene Phasen unterteilen. Zunächst wird ein Rahmen geschaffen, in dem sich die Konfliktparteien sicher fühlen können.

Dazu gehört, dass der Mediator eine gesteigerte Form der Neutralität verkörpert, die wir Allparteilichkeit nennen, weil er der subjektiven Sicht jeder Partei folgt ohne zu urteilen. Die wichtigste Phase des Mediationsgesprächs, ist die Erhellung des Konflikts. Die Mediatorin sorgt dafür, dass beide voneinander erfahren, was der jeweils andere braucht, um zufrieden sein zu können. Wenn die Parteien diese Informationen über sich selbst und ihre Konfliktpartner haben, ist es einfach für sie Lösungen zu finden und die besten Lösungen zu vereinbaren.

Gemeinsame Konflikterhellung

Es gibt zahlreiche Definitionen von dem, was ein Konflikt ist. Den meisten ist gemeinsam, dass ein Konflikt sowohl ein ungelöstes Problem enthält als auch von starken Emotionen

begleitet wird. Ich bringe das gern auf die Formel: $K = P + E^2$

In dieser Formel steht K für Konflikt, P für das Problem und E für Emotion. Aus der Formel wird deutlich, dass E der für die Eskalation des Konflikts bedeutsamere Anteil ist. Ein Hindernis für die Verständigung besteht nun darin, dass die Konfliktparteilichen meinen, ihre schwierigen Gefühle seien auf das Verhalten ihres Konfliktpartners zurückzuführen.

Eine Frau berichtete beispielsweise, es mache sie sauer und wütend zu sehen, wie ihr Mann sich verhalte, wenn er nach der Arbeit nach Hause kommt. Als erstes gehe er zum Eisschrank, um sich eine Flasche Bier herauszunehmen, dann setze er sich mit der Zeitung aufs Sofa um zu lesen. Schließlich sagte sie zu sich selbst: „Ich gebe ihm jetzt 14 Tage Zeit, von sich aus dieses Verhalten zu ändern. Wenn er mich liebt, wird er sein Verhalten ändern. Wenn er es nicht ändert, ziehe ich aus!“ Nun beobachtete sie ihn zwei Wochen lang. Jeden Abend nach der Arbeit zeigte der Mann dasselbe Verhalten. Danach bestellte sie einen Möbelwagen und zog aus. Als Ursache ihrer Wut sah sie das Verhalten ihres Mannes nach der Heimkehr von der Arbeit an. Ihre Deutung entspräche der Formel: $K = P(\text{roblem}) + E^2(\text{motion}) < V(\text{erhalten})$

Bei genauerer Betrachtung zeigte sich jedoch, dass ihr Frust, ihr Ärger und ihre Wut vom Verhalten des Mannes lediglich ausgelöst wurden. Die Ursachen für diese Gefühle lagen dagegen in bestimmten Bedürfnissen, die seit längerer Zeit unerfüllt waren, Sie brauchte nämlich Kontakt, Verbundenheit und Beachtung. Als Formel ließe sich das so ausdrücken: $K = P(\text{roblem}) + E^2(\text{motion}) < B(\text{edürfnis})$

Als der Frau das klargeworden war, nahm sie Kontakt auf zu ihrem Mann, um ihm davon zu berichten. Der Mann war von ihrer Entscheidung völlig überrascht gewesen. Er hatte mit seinem Verhalten etwas für sein Bedürfnis nach Entspannung tun wollen. An seine Frau hatte er noch gar nicht gedacht. Als er hörte, was sie brauchte, war er gern bereit, dazu beizutragen, diese Bedürfnisse zu erfüllen. Sie zogen danach wieder zusammen.

Ein großer Teil der Arbeit der Mediatorin besteht darin, immer wieder abwertende Sätze der Parteien in Bedürfnissprache zu übersetzen. Vorwürfe oder Beleidigungen gegenüber ihrem Konfliktpartner, übersetzt die Mediatorin in das hinter dieser Äußerung zu vermutende unerfüllte Bedürfnis. Fällt z. B. ein Satz wie, „ich bin ja bereit, an einer gemeinsamen Lösung zu arbeiten, aber Sie sehen ja selbst, dass das mit Partei B nicht möglich ist!“ übersetzt der Mediator, „Sie brauchen konkrete Anhaltspunkte um der Bereitschaft der Gegenseite zur Einigung vertrauen zu können.“ Auch Gefühle, die eher von Gedanken als von Bedürfnissen hervorgebracht werden wie Ärger – der Gedanke ist,“ der andere ist verkehrt!“, Schuld - „ich bin verkehrt“, Scham – „die anderen denken bestimmt, ich bin verkehrt!“ werden zurückgeführt auf die hinter diesen Gedanken stehenden unerfüllten Bedürfnisse.

Ein Mediator, der in Gewaltfreier Kommunikation geübt ist, kann sogar mit einer Partei allein

eine Mediation durchführen, wenn er oder eine Kollegin die abwesende Partei in ihrem mitfühlenden Aspekt „spielt“. Für die anwesende Partei werden die Konfliktmotive, nämlich die Bedürfnisse beider Seiten, deutlich und die anwesende Partei wird in die Lage versetzt, die Verantwortung für die Erfüllung ihres in Mangel geratenen Bedürfnisses selbst zu übernehmen und sich selbst eine Handlung zu versprechen, die es erfüllt. Wir nennen dies Mediation mit Stellvertretung. Häufig wirkt das konstruktive Ergebnis auf die abwesende Partei zurück, ähnlich wie bei systemischen Aufstellungen. Die Parteien finden überraschend wieder Verständnis füreinander. Ein Wunder der Verständigung, das zeigt, dass wir auf der Ebene des Großen Lebens alle miteinander in Verbindung stehen, ob wir das wahrhaben wollen oder nicht.

Christoph Rei Ho Hatlapa: Mediation – Kommunikation und Konfliktlösung; unveröffentlichtes Manuskript

Gewaltlosigkeit im Buddhismus

Franz-Johannes Litsch

Gewaltlosigkeit in der buddhistischen Geschichte

Der Buddhismus hat den Ruf, friedlich und gewaltfrei zu sein - gewaltfrei gegenüber anderen Religionen und Kulturen und gewaltfrei in der Anwendung der religiösen Praxis unter den eigenen Angehörigen. Der genaue und historische Blick kann diese Einschätzung weitgehend bestätigen, relativiert aber auch einige unrealistische Idealisierungen. Rundweg problemlos und harmonisch ging es in der Geschichte des Buddhismus auch nicht zu. Allerdings – und dies ist schon sehr viel – gab es von ihm ausgehend keine religiös motivierte und organisierte Gewalt gegenüber anderen Religionen oder Weltanschauungen, keine Missionskriege, keine Zwangsbekehrung, keine Ketzerverfolgung, keine Inquisition, keine Hexenverbrennung, keine Kriege zwischen den eigenen großen Schulen oder Konfessionen (Theravada, Mahayana, Vajrayana). Missionarischer Fanatismus und „Heiliger Krieg“ mit allein-seeligmachendem Anspruch gegenüber Un- oder Andersgläubigen waren und sind ihm fremd.

Die allgemeine Toleranz und Friedfertigkeit des Buddhismus zeigt sich auch daran, dass er im Zuge seiner Ausbreitung die jeweils vorgefundenen religiösen Traditionen nicht rigoros beseitigt hat, sondern entweder integrierte oder parallel bestehen lies. Auf Grund dessen gibt es in fast allen asiatischen Ländern schon immer einen religiösen Pluralismus (der trotz westlich veranlasster Globalisierung im Westen selber nur sehr widerwillig akzeptiert wird) und hat sich unter den dortigen Religionen eine Art kulturelle Arbeitsteilung herausgebildet. Unterschiedliche Sichtweisen, Personen, Praktiken, Kulte sind für verschiedene Aspekte und Ereignisse des Lebens zuständig. Die soziale und politische Ordnung wurde z.B. vorwiegend geprägt vom Hinduismus, Konfuzianismus oder Shintoismus, dem Buddhismus oblag eher das individuelle „Seelenheil“. Ein Grund jedoch dafür, warum die gesellschaftliche Wirklichkeit der buddhistischen Länder häufig nicht den von Buddha gelehrt Grundsätzen entsprach. Lediglich in Tibet bildete sich in den letzten 400 Jahren eine stark hierarchisierte Kirche und eine Staat und Religion vereinigende „Theokratie“ mit der Institution des sich reinkarnierenden Dalai Lama als Oberhaupt heraus.

Die Gewaltlosigkeit des Buddhismus gegenüber anderen Religionen und Weltanschauungen brachte es allerdings auch mit sich, dass er in seiner langen Geschichte vielfach und im 20. Jh. gar in schlimmem Ausmaß Opfer von Gewalt und Verfolgung durch andere wurde (durch Hinduismus, Islam, Bön, Konfuzianismus, Christentum, Stalinismus, Maoismus, Pol Pot u.a.). Doch nie führte das jemals zu einer gewaltsamen Gegenwehr oder zu späteren Rachebestrebungen. Der Buddhismus war von Beginn unserer Zeitrechnung an 1000 Jahre lang die flächen- und bevölkerungsmäßig größte Religion der Erde, und hat durch die vielfach gewaltsame Ausbreitung des Islam und Christentum riesige Verbreitungsgebiete wieder „verloren“ (Afghanistan, Pakistan, Zentralasien, Indien, Bangladesch, Indonesien). Dennoch gab es nie irgendwelche Ambitionen, diese Gebiete als angestammtes „Heiliges Land“ zu betrachten und für sich wieder zurück zu erobern.

Entgegen der bemerkenswerten Friedlichkeit des Buddhismus nach außen, weist er nach innen durchaus eine Menge kleiner, gewalttätiger, ja kriegerischer Konflikte auf. Nicht nur, dass sehr früh schon verschiedene indische buddhistische Schulen miteinander in Streit gerieten, kam es in späterer Zeit insbesondere in den Mahayana-Ländern vor, dass sich Klöster und Mönchsgemeinschaften Kleinkriege gegeneinander lieferten und einige Klöster gar eigene Mönchsarmeen unterhielten (siehe auch: der zweifelhafte Erfolg, den die Shaolin-

Mönche und ihre Kampfkünste heute weltweit genießen). Auch gingen religiöse Führer oder Mönchsorden (z.B. die Gelugpa in Tibet) immer wieder Bündnisse mit politischen Mächten (den Mongolen-Khans) zur Erlangung von Einfluss und Dominanz ein, verbündeten sich verschiedene buddhistische Schulen mit der herrschenden Klasse ihrer Länder (z.B. der Rinzaï-Zen mit den Samurai in Japan) oder führten Herrscher buddhistischer Länder (Burma, Kambodscha, Thailand) verheerende Kriege gegen andere buddhistische Länder und Völker gleicher Tradition, wurden gegenseitig Städte und Tempel zerstört und wertvolle Schriften oder Buddhabilddnisse geraubt. Auch spielten Zen-Buddhisten Japans in der Zeit des II. Weltkrieg eine unrühmliche Rolle als Unterstützer des japanischen Militarismus und Imperialismus. In all dem spiegelt sich, dass auch der Buddhismus - insofern er zur religiösen Macht und Institution wurde – nicht frei davon blieb, missbräuchlich von weltlichen Herrschafts- und Aneignungs-Interessen benutzt zu werden.

Der nach dem II. Weltkrieg formell beendete, fünf Jahrhunderte währende europäische Kolonialismus in zahlreichen buddhistischen Ländern Asiens (Indien, Sri Lanka, Bangladesch, Burma, Kambodscha, Laos, Vietnam, China, Mongolei) hinterließ im 20. Jahrhundert zudem eine Vielzahl regionaler ethnischer, politischer, wirtschaftlicher Probleme und Konflikte, die heute als vermeintlich religiöse Spannungen, Klein- oder Bürgerkriege in Erscheinungen treten (seit 50 Jahren in Burma, seit 25 Jahren in Sri Lanka, seit kurzer Zeit in Thailand). Besonders verheerend waren die materiellen und geistigen Zerstörungen des Vietnamkriegs der USA in mehreren buddhistischen Ländern Südostasiens, die in Kambodscha fast zur Auslöschung des Buddhismus durch die Roten Khmer führten. In Vietnam, China, Tibet, Nordkorea dauert die ideologiegeleitete staatliche Unterdrückung des Buddhismus immer noch an.

Die gewaltigen Umbrüche durch die Globalisierung der westlichen, wissenschaftlich-technisch-ökonomistischen Lebensform – Profitwirtschaft und Konsumismus, Hochtechnologie und Wissenschaft, Unerhaltungsindustrie und neue Medien, der globale Urlaubs- und Sextourismus, die Auflösung der herkömmlichen Moral und sozialen Ordnung (Dorfstruktur und Großfamilie), das Leitbild des materialistischen und hedonistischen Individualismus - schaffen heute eine Vielzahl neuer innergesellschaftlicher Probleme, Spannungen und Konflikte.

Dennoch ist der Buddhismus derzeit die einzige große Weltreligion, bei der keine nennenswerten gewalttätigen fundamentalistischen Gruppierungen oder ideologischen Strömungen zu finden sind. Und in allen interreligiösen Begegnungen bekennen die Vertreter der anderen Religionen, dass sie mit den Buddhisten die geringsten Schwierigkeiten hätten.

Dass die gelebte Realität von Menschen, Völkern, Ländern, die buddhistisch genannt werden, vielfach nicht dem entspricht, was die Lehre und Praxis des Buddha kennzeichnet, ist aus dessen Sichtweise nichts Verwunderliches. Niemand hegt hier die Ansicht, dass jemand schon dadurch ein besserer Mensch sei, indem er sich zu einer angesehenen Lehre oder Gemeinschaft bekennt. Es ist nicht ein Bekenntnis oder eine Zugehörigkeit, die uns zu friedlichen und toleranten Menschen macht, eher das Gegenteil ist der Fall. Zugehörigkeit fördert immer ein Innen-Außen-Denken, erzeugt das, was der Buddha Anhaftung und Identifikation nannte und als die Quelle von Leid bezeichnete. Und das kam trotz allem auch in der Geschichte des Buddhismus zum Tragen und erzeugt auch heute noch manche unverständlichen, dem Weg des Buddha konträr entgegenstehenden Vorkommnisse und Verhältnisse. Thich Nhat Hanh, ein bekannter buddhistischer Lehrer unserer Tage, sagte deshalb: „Es geht nicht darum Buddhist zu werden, sondern Buddha zu sein.“ Und dies ist ein langer, unbequemer, konsequent zu übender Entwicklungsweg des Einzelnen.

Gewaltlosigkeit in den buddhistischen Schriften

Von fundamentaler Bedeutung für die Gewaltbereitschaft einer Religion ist die Frage, inwieweit die jeweilig grundorientierenden „Heiligen Schriften“ die Ausübung von Gewalt fördern, rechtfertigen oder verurteilen. Und hier kann festgestellt werden, dass keine der großen Religionen in ihren Basistexten die Gewalt so eindeutig und durchgehend ablehnt, wie der Buddhismus. Sowohl die Heiligen Schriften des Judentums, des Christentums und des Islam, wie auch die des Hinduismus und anderer asiatischer Religionen enthalten Inhalte und Aussagen, die Gewalt ausdrücklich rechtfertigen. Der Pali-Kanon, jene klassische Textsammlung des Theravada, die der ursprünglichen Lehre des Buddha am nächsten steht und dabei in ihrem Umfang die Heiligen Schriften der anderen Religionen weit übertrifft, enthält keine einzige Aussage, die der Billigung oder Förderung von Gewalt in irgendeiner Weise dienlich sein kann. Die Ablehnung jeglicher Gewalt durch den Buddha ist völlig eindeutig.

Wie sehr der Buddha hier auch persönlich betroffen war, zeigt jene bekannte Aussage im *Attadanda-Sutta* aus dem *Sutta Nipata*:

*„Gewalt zeugt Schrecken: seht die Menge hier im Kampf!
Von der Erschütterung will sprechen ich, wie sie empfunden ward von mir.
Erzittern sah ich dieses Volk, den Fischen gleich, wenn seicht ist das Gewässer.
Einander sich bedrängen sah ich sie, - da hat mich Schrecken heimgesucht.“*

Der Erwachte kommt zu der sicheren Überzeugung: niemals kann Gewalt Gewalt überwinden.

*„‘Geschlagen hat er mich, beschimpft
Hat mich besiegt, hat mich beraubt!’:
Wer solchem Denken sich gibt hin,
In dem kommt nie der Haß zur Ruh’.*

*Durch Haß fürwahr kann nimmermehr
Zur Ruhe bringen man den Haß;
Durch Nichthaß kommt der Haß zur Ruh’:
Das ist ein ewiges Gesetz.“*
(*Dhammapada*, 3-5)

Buddhas Folgerung für alle, die ihm folgen wollen, heißt deshalb:

*„Kein atmend Wesen soll er töten oder töten lassen
Und billige es nicht, wenn andere töten.
Er lasse von Gewalt bei allen Lebewesen,
Bei starken und bei schwachen in der Welt.“*
(*Sutta-Nipata*, *Dhammika-Sutta*)

Von daher entgegnet der Buddha z.B. dem Anspruch der Brahmanen, Priester durch Geburt zu sein:

*Wer absteht von Gewalt bei schwachen und bei starken Wesen,
Nicht tötet und nicht töten läßt, den nenne einen Priester ich.*

Wer ohne Feindlichkeit ist unter Feinden, inmitten von Gewalttat friedlich ist,

Wer nicht mehr greift, wo andere gierig rafften, den nenne einen Priester ich.

*Von dem da abgeglitten Gier und Haß, auch Dünkel und die Heuchelei,
Wie's Senfkorn von der Nadelspitze fällt, den nenne einen Priester ich.*

*Milde, belehrende und wahre Worte, wer nur solche spricht,
Durch die er niemanden verletzt, den nenne einen Priester ich.
(Sutta-Nipata, Vāsettha-Sutta)*

Spätere Schriften und Schulen des Buddhismus, insbesondere solche des tibetischen Buddhismus oder des japanischen Zen und der Nichiren-Schule lassen jedoch eine Aufweichung jener ursprünglichen, klaren Ablehnung von Gewalt bis hin zur Gewaltbilligung in besonderen Fällen erkennen. Zwei Schriften aus der Frühzeit des Mahayana enthalten sogar ausdrückliche Rechtfertigungen von Gewalt. So einerseits das *Angulimaliya-Sutra*, von dem es lediglich eine chinesische Übersetzung aus dem 5. Jh. gibt, sowie das zum *Yogacara* gehörige und aus der gleichen Zeit stammende *Bodhisattvabhumi*. Beide Texte behandeln das Thema des sog. Bodhisattva, also eines Menschen, der zur höchsten Buddhaschaft strebt, um auf diesem Wege alle leidenden Wesen zu erretten. Beide Schriften bekräftigen zunächst das von Buddha her überlieferte Prinzip der Gewaltfreiheit und des Nichttötens lebender Wesen, z.B. auch durch vegetarische Ernährung, um dann jedoch das Töten von Menschen zu rechtfertigen, die sich selbst oder anderen oder dem Dharma (Buddhismus) großes Leiden zufügen. Das geht dort dann soweit, auch das Töten von Irrlehrern gut zu heißen, da solche mit ihren falschen Lehren zahlreiche Menschen vom Heil abhalten und ihnen auf diese Weise schweren Schaden zufügen würden. Eine solche Tat sei letztlich eine Handlung des Mitgeföhls und gereiche dem Täter nicht zum Schaden (wie es die ursprüngliche Lehre sieht) und den Betroffenen zum Heil. Im *Mahaparanirvana-Sutra* des Mahayana (nicht zu verwechseln mit dem *Mahaparinibbana-Sutta* des Pali-Kanon) wird das Recht, Irrlehrer zu töten zwar nicht den Laien aber dem jeweiligen König eines Landes zugebilligt.

In der tibetischen Geschichte wurde solcherart Bodhisattva-Recht dann auch im 9. Jh. von einem hohen Mönch (Lhalung Palgye Dorje) in Anspruch genommen, um den damaligen tibetischen König (Lang Darma), der den jungen Buddhismus mit Hilfe der Bön-Priester gnadenlos verfolgen ließ, durch einen Pfeilschuss zu töten. Und der für die asiatische Geschichte untypisch-fanatische japanische Mönch Nichiren hatte im 13. Jh. angesichts der drohenden Eroberung Japans durch die Mongolen (Kublai-Khan) den japanischen Kaiser dazu aufgefordert, alle anderen buddhistischen Schulen (außer der Eigenen) zu verbieten, da sie die Verteidigung Japans schwächten. Es spricht für die Stärke der selbstkritischen Ethik und des Prinzips der Gewaltfreiheit im Buddhismus, dass sich derartig „unbuddhistische“ Tendenzen historisch nicht durchsetzen konnten.

Die Einübung von Gewaltfreiheit im Buddhismus

Worin nun wurzelt die im Grossen und Ganzen bemerkenswerte Friedlichkeit des gelebten Buddhismus? Welche Elemente in der Lehre und Praxis des Buddhismus dienen der Gewaltfreiheit als Grundlage und Antriebskraft?

Buddhismus kann nicht korrekt vermittelt werden, ohne von vornherein einem Fehlverständnis entgegenzuwirken, das in der westlichen Betrachtung von Religionen hartnäckig für allgemeingültig gehalten wird. Und dieser Aspekt hat bereits viel mit den Wurzeln der Gewalt in den Religionen zu tun. Der Buddhismus ist, anders als die monotheistischen Religionen, kein Glaube an einen Gott bzw. den einen Gott. Im Mittelpunkt des Buddhismus steht nicht der Anspruch, über eine göttlich offenbarte Wahrheit zu verfügen,

nicht die Forderung, dem eigenen, einzig wahren Heilsweg zu folgen, auch nicht die Verkündigung des Glaubens und der Hingabe an eine höhere Macht, sondern das Wahrnehmen und Durchschauen der Wirklichkeit des Menschen und das ständige sich Üben in der Verwirklichung des Menschseins. Nicht die Beziehung zu einer Gottheit (einer absoluten Macht und Gewalt) sondern die Beziehung zu mir selbst und damit zum anderen steht im Mittelpunkt. Auch ist Buddha selbst kein Gott, sondern ein Mensch, der zur Buddhaschaft erwacht ist, was bedeutet, dass er den Weg der vollen Entfaltung des Menschseins gegangen ist. Einer, der dem Buddha folgt, ist kein Gläubiger sondern ein Praktizierender. Es geht nicht um die Annahme eines Bekenntnisses, sondern um die Annahme einer geistigen Übungspraxis. In dieser gilt es, die Wirklichkeit zu durchschauen und der gewonnenen Einsicht gemäß zu leben.

Darum gibt es im Buddhismus auch keine Gegenübersetzung von Glauben und Wissen (Glauben und Vernunft, Religion und Wissenschaft). Nicht erst oder nur das Christentum stützt sich – wie es der gegenwärtige Papst Benedikt XVI. kämpferisch vertritt – neben der religiösen Erfahrung auf die menschliche Vernunft sondern ebenso der Buddhismus und dies von Anbeginn und schon ca. 500 Jahre vor dem Christentum und ca. 200 Jahre vor den Begründern des abendländischen Vernunftverständnisses (Platon und Aristoteles). Es war der Buddha, der als Erster eine Haltung vernunftbegründeter Ethik und Gewaltfreiheit vertreten hat.

Der Weg der Lehre und Praxis des Buddha wird traditionell eingeteilt in drei Bereiche oder Ebenen: 1. *Sila* - Ethik, 2. *Samadhi* - Meditation, 3. *Pañña* - Weisheit. Diese drei Übungsgebiete beinhalten das, was auch der „achtfache Pfad“ genannt wird, jener wird in den 3 angegebenen Themenbereichen zusammengefasst. Wir können uns die drei Stufen in ihrer Bedeutung etwas anschaulicher machen, indem wir sie vergleichen mit dem Fundament, den Stockwerken und dem Dach eines Hauses – oder mit dem Unterkörper, Oberkörper und Kopf eines Menschen (siehe auch das Bild eines sitzenden Buddha). Doch dürfen die drei Bereiche nicht einseitig linear und hierarchisch gesehen werden, sie bilden letztlich eine Kreisbeziehung, bedingen sich gegenseitig und beschreiben so einen nie endenden Prozess.

Der Buddhismus ist nicht nur geprägt von Friedlichkeit und Gewaltfreiheit, sondern er versteht sich zutiefst als Realisierung dessen. Eben dies macht seine grundlegende Zielsetzung aus, wie sie sich u.a. im Wort *Nirvana* (Skr., Pali: *Nibbana*) ausdrückt. Das bedeutet praktisch: in allen drei genannten Bereichen, auf allen drei Ebenen wird geübt und verwirklicht, was wir als Merkmale von Friedlichkeit und Gewaltfreiheit ausmachen können: Nicht-Verletzen, Toleranz, Akzeptanz, Achtsamkeit, Rücksichtnahme, Selbstbegrenzung, Genügsamkeit, Raum geben, Freiheit schenken, Ja sagen zum Anderen, Verständnis, Freundschaft, Mitgefühl, Liebe. Auf allen drei Ebenen – in Ethik, Meditation und Weisheit – vollzieht sich die Verankerung und Entfaltung von Frieden.

Auf dem Weg des Buddha geht es im innersten Kern um die Beendigung allen Leids, und zwar des Leids, das wir uns und anderen schaffen. Das Ziel des Buddhawegs ist nicht – wie vielfach geglaubt und geäußert – kein Leid mehr zu erfahren, sondern kein Leid mehr zu erzeugen. Wer gewillt ist, kein Leid mehr zu erfahren, sieht noch lange nicht ein, in wie weit er es selber herstellt. Ganz im Gegenteil, wir beharren zumeist darauf, die leidvollen Folgen unseres Denkens und Handelns nicht zu sehen, und die „Schuld“ an eigenem Leiden anderen zuzuschieben. Wir können uns aber nur von dem Leiden befreien, von dem wir erkennen, dass und wie wir es selbst schaffen (oder mitschaffen). Insofern ist Buddhismus ein Weg der Selbstbefreiung und konsequenten Selbstverantwortung in dem Bestreben, für sich und andere keinerlei Leid mehr zu erzeugen und als Folge dann auch selber nicht mehr zu erleben. (Das ist das eigentliche Anliegen und der Hauptinhalt der buddhistischen Karmalehre).

Buddhistische Erfahrung von Frieden ist darum selbstverantwortliches Erwirken und

Herstellen von Frieden und so nichts anderes als praktizierte buddhistische Ethik. Ich selbst, niemand anderer kann und muss im eigenen Denken, Fühlen und Handeln mit dem Herbeiführen von Frieden beginnen.

1. Sila

Ethik ist das Fundament der buddhistischen Praxis. Ohne stabile Ethik steht alles weitere (z.B. die Meditation) auf tönernen Füßen. Deshalb ist es notwendig, dass der Praktizierende zunächst sein ethisches Denken und Handeln in den Mittelpunkt seiner Aufmerksamkeit stellt. Die buddhistische Ethik wurde von Buddha in fünf allgemeingültigen Prinzipien oder Grundsätzen formuliert. Jemand, der entschlossen ist, der Lebensweise des Buddha zu folgen, nimmt diese fünf Silas (*Pañca Sila*) freiwillig und bewusst als Orientierungsrichtlinien seines Denkens, Fühlens und Handelns an. Sie lauten in der Form, in der sie von Praktizierenden rituell rezitiert werden, folgendermaßen:

*„Kein Lebewesen zu töten oder zu verletzen,
diese Übungsregel nehme ich auf mich.*

*Nichtgegebenes nicht zu nehmen,
diese Übungsregel nehme ich auf mich.*

*Keine unheilsamen sexuellen Beziehungen zu pflegen,
diese Übungsregel nehme ich auf mich.*

*Nicht zu lügen oder unheilsam zu sprechen,
diese Übungsregel nehme ich auf mich.*

*Nicht durch berauschende Mittel mein Bewusstsein zu trüben,
diese Übungsregel nehme ich auf mich.“*

Die Ethik des Buddha kann und will sich allerdings nicht in einer buchstabengetreuen Einhaltung der ethischen Grundregeln erschöpfen. Diese und alle Ethikregeln nehmen lediglich von außen her – als Regelsätze und -übungen – vorweg, was auf den entwickelteren Ebenen (*Samadhi* und *Pañña*) von innen her – als natürliches Tun – entfaltet wird. Von vorn herein besteht die Zielsetzung, die verbal formulierten ethischen Regeln und Grundsätze überflüssig zu machen.

Die fünf ethischen Grundsätze des Buddha beinhalten letztlich nur ein einziges Prinzip oder Anliegen, nämlich Nichtverletzen, *Ahimsa*. Es geht ihnen darum, kein Lebewesen zu verletzen, für kein lebendes Wesen Leid zu erzeugen. Ob dergleichen in lebensbedrohender oder subtiler Gewaltanwendung besteht; oder indem wir Dinge an uns nehmen, die uns nicht gegeben wurden; ob wir durch Sexualität verletzen oder durch Worte; oder, ob wir Schaden anrichten, weil wir unser Bewusstsein getrübt haben; all das bedeutet Verletzen und Leid erzeugen. Der Buddhismus bezieht in das Anliegen der Gewaltlosigkeit und des Nichtverletzens bekanntlich auch die Tiere mit ein. Tieropfer sind für ihn undenkbar. Es war dies für Gotama Buddha einer der Hauptgründe für seine Abkehr von der Religion des Brahmanismus. Ebenso die Haltung des letzteren zum Krieg und zur Kastenordnung (strukturelle Gewalt). Jedem Lebewesen einschließlich unser selbst mit Achtung und Mitgefühl zu begegnen, beendet Leiden für uns selbst und für andere. Dies ist – wie schon hervorgehoben – das zentrale Anliegen des Buddha und des Buddhismus und nichts anderes meint das Ziel des *Nirvana* (*Nibbana*).

Nirvana im buddhistischen Sinne hat nichts mit jenem sanft-seligen Glücksgefühl modischer Wellness-Selbstverwöhnung zu tun, sondern bezeichnet die Befreiung von allen Täuschungen und Antrieben, die für uns und andere zu Leiden führen. Nirvana ist Beendigung von Gier, Hass und Verblendung, ist Freiheit und Frieden. Nirvana verwirklichen und erfahren heißt darum, tiefgreifend und umfassend die Ethik des Nichtverletzens zu praktizieren.

Weil buddhistische Ethik in ihrer Anwendung selbst ethisch - und das heißt konsequenterweise gewaltfrei - ist, beruht sie auch nicht auf Geboten oder Verboten, aufoktroiert durch höhere geistige oder weltliche Mächte sondern auf freiwilliger, von innen heraus motivierter Bemühung. Es wird nicht gesagt „du sollst“ oder „du musst“, sondern: „diese Übungsregel nehme ich auf mich“. Es gibt keinen Zwang, keine Sündigkeit und kein Schuldbewusstsein, keine Verurteilung, keine Bestrafung, keine ewige Verdammnis. Es geht um die Wahrnehmung unserer Selbstverantwortung, die aber so konsequent wie möglich, fern von Scheinheiligkeit und Selbstbetrug.

Es handelt sich in der ethischen Praxis des Buddhismus, z.B. bei der Annahme der fünf Silas auch nicht um ein Versprechen, eine Verpflichtung oder ein Gelöbnis, sondern um das Sich-üben in dieser Praxis, um die Ausrichtung meiner Lebenshaltung auf unermüdliches Beachten der ethischen Grundsätze. Auch wenn ich immer wieder gegen sie verstoße oder mich ihnen nicht gewachsen fühle. Verletzen wir die ethischen Regeln, so gibt es (aus der Religion selbst heraus) niemanden, der mich dafür verurteilt oder bestraft, sondern ich nehme mir in dem Falle vor, sie in Zukunft besser zu beachten, mich mehr zu bemühen – oder auch nur, die Übung auf jeden Fall fortzusetzen. Beachte ich die ethische Praxis überhaupt nicht, so gibt es auch dann keine Strafe und keinen Strafenden sondern lediglich den Hinweis darauf, dass ich letztlich mir selber damit den größten Schaden zufüge. Denn jede Handlung (*kamma*) wirkt nicht nur auf den anderen, sondern vor allem auf mich selbst zurück (*vipaka*).

Durch jegliches Tun beeinflusse, forme, präge, ja erschaffe ich mich selbst, stelle ich die Bedingungen und Impulse für mein weiteres Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln her und damit schließlich auch für das, was mir als davon ausgehende Wirkung begegnet. Ob unbewusst oder bewusst, ich erschaffe mich und ich schaffe die Welt, die mir entgegentritt, bedinge die Erfahrungen, die - vermeintlich von außen - auf mich zukommen. Dies ist die buddhistische Sichtweise von Karma, bzw. wie es zutreffender heißt, von *kamma-vipaka*, rückwirkendem Handeln (systemtheoretisch: Rückkopplung). Es ist die Erkenntnis, dass wir zutiefst mitverantwortlich dafür sind, wie die Welt ist und wie wir sie erleben.

Die buddhistische Ethik zielt auf größtmögliche Bewusstheit in unserem Denken, Fühlen und Handeln. Sie weckt uns dazu auf, zu wissen, was wir tun; aufzuhören damit, nicht sehen und nicht wissen zu wollen, uns unbewusst, blind und von außen gesteuert treiben zu lassen. Es geht um das Wahrnehmen dessen, was geschieht – hier und jetzt. Es geht um *Sati*, um Achtsamkeit. Das innerste Wesen der buddhistischen Ethik und spirituellen Praxis insgesamt ist Achtsamkeit, und zwar immerwährende und umfassende Achtsamkeit. In dem Maße, in dem wir allseitige Achtsamkeit praktizieren, hören wir auf zu verletzen, übernehmen wir Selbstverantwortung, entwickeln wir Bewusstheit von uns selbst. Achtsamkeit praktizierend, entfalten wir Friedlichkeit, Toleranz, Akzeptanz, Offenheit, Zuwendung, Verständnis, Mitgefühl und Liebe für uns selbst und andere. Achtsamkeit ist Geist und Herz der buddhistischen Praxis.

2. Samadhi

Praktizieren wir so - über die Beachtung der Ethikregeln hinaus - die Übung umfassender Achtsamkeit, sind wir bereits auf der zweiten Ebene der buddhistischen Praxis angelangt, nämlich auf jener der geistigen Sammlung oder Meditation. Wenn es sich hier auch um eine höhere (spirituellere) Ebene von Praxis handelt, so bedeutet das nicht, dass sie nicht auch von

Anfang an geübt werden kann. Im Gegenteil, die ethische Praxis gewinnt durch *Samadhi*, durch Sammlung, Konzentration, Geistesruhe an Tiefe und Kraft. Doch wo umgekehrt die ethische Grundpraxis (*Sila*) nicht geübt wird oder nicht ehrlich und ernsthaft ist, kann auf der Stufe der Meditation kein wirklicher Fortschritt erlangt werden. Diese Wahrheit wird im Westen von Meditations-Anfängern häufig gering geschätzt oder gar bewusst übergangen. Viele sind zunächst nur auf spirituelle Erlebnisse aus. In dem Falle kann Meditation auch unheilsame Folgen hervorbringen und in psychische Labilität, Realitätsverlust oder einen bedenklichen Egotrip abgleiten.

Samadhi ist die Vertiefung der Achtsamkeit, ist das Richten der Achtsamkeit auf die Achtsamkeit selbst. Die sonst auf die Vielheit der Dinge orientierte Aufmerksamkeit wird hier auf sich selbst konzentriert. Hier geht es darum, die Klarheit und Wachheit des Geistes zu erhöhen, den ständig umherschweifenden, unfriedlichen, chaotischen Geist zur Ruhe zu bringen. Der Übende bemüht sich, sein Bewusstsein auf die Inhalte seines Bewusstseins bzw. seinen geistigen, emotionalen und körperlichen Zustand zu sammeln.

So werden wir unserer ruhelosen, aufgeregten, ungeduldigen, feindseligen, zerrissenen, unbefriedigten und unzufriedenen inneren Verfassung gewahr. Wir erkennen, dass der Unfriede, die Gewalt, der Krieg in unserem Leben und unserer Welt in uns selber – in unserem Körper, in unseren Gefühlen, in unseren Gedanken – wohnt und von dort seinen Ausgang nimmt. Gier (Begehren), Hass (Aversion) und Verblendung (Täuschung) in unserem Geist nannte der Buddha die entscheidenden Wurzeln allen Leids.

All dies mit wachem Bewusstsein wahrnehmend, uns dafür dennoch nicht verurteilend oder bestrafend, es sein und sich beruhigen lassend, hören wir auf, uns an etwas zu hängen oder umgekehrt etwas zu bekämpfen, an den Dingen oder Menschen anzuhaften oder sie abzulehnen. Wir lassen los und nehmen zugleich an. Stille, Gelassenheit, Geduld, innerer Friede, geistige Freiheit und Offenheit entfalten sich.

Der Übung im Annehmen von Unangenehmem und Schmerzlichem, der Stärkung von Geduld (*Khanti*), Sanftmut (*Soracca*), Gleichmut und Gelassenheit (*Upekkha*) widmet der Buddhismus darum ganz besondere Aufmerksamkeit. Verbunden mit Liebe (*Metta*), Mitgefühl (*Karuna*) und Mitfreude (*Mudita*) gelten diese geistigen Qualitäten als unmittelbarer Ausdruck von Buddhaschaft, als „göttliche Wohnstätten“ (*Brahma-vihara*). In zwei seiner zahlreichen Lehrreden dazu, sagte der Buddha:

*„Von wem da einer beschimpft wird, den beschimpft er nicht wieder;
von wem da einer beleidigt wird, den beleidigt er nicht wieder;
von wem da einer gescholten wird, den schilt er nicht wieder.
Das, ihr Mönche, nennt man den Weg der Geduld.“ (Anguttara Nikaya IV 164)*

*„Wahrlich, wenn einer, der stark ist, von dem Schwachen (etwas) erträgt,
Das nennt man die höchste Geduld; immer duldet (sonst) der Schwache.
Es ist für einen nur noch schlimmer, wenn man dem Erzürnten wieder zürnt;
Wer aber dem Erzürnten nicht wieder zürnt,
der siegt im Kampfe, wo schwer der Sieg zu erringen.
Für beider Segen, für den eignen wie für den des andern, wirkt
Wer, wenn er den andern erzürnt sieht, besonnen in Ruhe verharret.
(Samyutta Nikaya 11.4.)*

Auf dem Weg der Entfaltung von Geistesruhe gelangt die Verwirklichung buddhistischer Ethik somit auf eine Ebene, die weit stabiler und tragfähiger ist, als die des willentlich ethischen oder gewaltfreien Denkens und Handelns. Nichtverletzen verwirklicht sich auf diese

Weise ohne Anstrengung und Kampf und Gewalt gegen uns selbst.

Wo diese anstrengungslose Sammlung, Ruhe und Friedlichkeit des Geistes verwirklicht und erfahren wird, da wiederum erscheint auch Nirvana auf einer zweiten, höheren Ebene (als *Upekkha*).

Allerdings ist die Praxis der *Samatha*-Meditation in unserem normalen Lebensalltag nur schwer aufrecht zu erhalten. Es fehlt uns zumeist die äußere Ruhe und Abgeschlossenheit oder die innere Entschlossenheit und Disziplin dafür. Zu sehr sind wir von zahllosen Einflüssen, Wünschen, Antrieben, Abneigungen, Anforderungen, Problemen, Konflikten beansprucht oder lassen uns von diesen beherrschen. In der Welt der Moderne unterliegen wir darüber hinaus geradezu einem Dauer-Bombardement gezielt aufdringlicher Sinneseindrücke. So sind die Zustände tiefen inneren Friedens, stabiler Wachheit und freier Gelassenheit leider selten und kaum dauerhaft.

Die älteste buddhistische Tradition, der Theravada besteht darüber hinaus auf der Ansicht, dass auf dem Wege des *Samadhi* bzw. der *Samatha*-Meditation die Befreiung, wie sie der Buddha erfuhr (Erwachen, Erleuchtung) ohnehin nicht zu erlangen ist. Gotama Buddha selber hatte diese Erkenntnis dazu veranlasst, nach langer Suche und Schülerschaft unter den *Samatha* praktizierenden Weisheits-Lehrern seiner Zeit, seinen eigenen geistigen Weg zu gehen und die Methode der *Satipatthana*- oder *Vipassana*-Meditation zu entwickeln, die, über das Erlangen tiefer Geistesruhe hinaus, auf grundlegendes Durchschauen der Wirklichkeit, auf höchste Erkenntnis, auf Weisheit zielt.

3. Pañña

Es bedarf somit eines weiteren Schrittes, einer noch tieferen Verankerung unserer Friedfertigkeit und Gewaltfreiheit, unserer Übung von Achtsamkeit und Nichtverletzen. Das ist die Stufe von *Pañña*, von Einsicht, Erkenntnis, Weisheit. Erst selber erworbene und „den Dingen auf den Grund gehende Einsicht“ (*yoniso manasikara*) ist tragfähig, gründlich und dauerhaft, geht nicht verloren. Bodhi, befreiende Erkenntnis war die Erfahrung, die Siddhatha Gotama in jener umwälzenden „Nacht der Erleuchtung“ erlangte, die ihn zum Buddha, zum „Erwachten“ machte.

Eine der vielen Konsequenzen daraus enthält folgende berühmte Lehrrede des Buddha. In dem *Sutta* geht es um die Antwort des Erwachten an die nach einem Beurteilungsmaßstab für Wahrheit suchenden Bewohner der Stadt Kalama. Dort heißt es:

„Geht Kalamer, nicht nach Hörensagen, nicht nach Überlieferungen, nicht nach Tagesmeinungen, nicht nach der Autorität heiliger Schriften, nicht nach bloßen Vernunftgründen und logischen Schlüssen, nicht nach erdachten Theorien und bevorzugten Meinungen, nicht nach dem Eindruck persönlicher Vorzüge, nicht nach der Autorität eines Meisters! Wenn ihr aber Kalamer, selber erkennt: Diese Dinge sind unheilsam, sind verwerflich, werden von Verständigen getadelt. Und, wenn ausgeführt und unternommen, führen sie zu Unheil und Leiden, dann oh Kalamer, möget ihr sie aufgeben.“

(Anguttara-Nikaya III, 66, Kalama-Sutta)

Die Menschen aus Kalama stellen die alte erkenntnistheoretische Frage: was ist Wahrheit? Wie können wir Wahres von Unwahrem unterscheiden? Welches Kriterium hilft uns zu entscheiden, was wir als richtige Lehre annehmen können? Buddha antwortet darauf: das Kriterium ist, ob das Gesagte Leiden erzeugt oder nicht erzeugt bzw. gar Leiden überwindet. Wahr ist, was heilsam ist, unwahr ist, was unheilsam ist. Und 'heilsam' (*kusala*) meint: Leid vermeidend, überwindend, beendend. Die Ethik gibt im Buddhismus also die Antwort auf die

Frage der Erkenntnistheorie, und die Erkenntnistheorie beantwortet die Frage nach der Grundlage der Ethik. Buddhas Ethik und Gewaltfreiheit gründet somit auf eigener, freier, wacher Einsicht in die Wirklichkeit der Dinge und des Lebens. Friedlichkeit und Gewaltfreiheit ist hier nicht etwas, das – wie in der westlichen Philosophie und Wissenschaft – zur Erkenntnis der Wirklichkeit zusätzlich hinzukommen muss, sondern aus der Einsicht in die Wirklichkeit unmittelbar hervorgeht. Es ist dies allerdings nicht die äußere, vermeintlich objektive Wirklichkeit der Dinge, wie sie uns die westliche Wissenschaft liefert. Es geht um unsere Wirklichkeit, die von uns erfahrene und hergestellte Wirklichkeit. Es geht um die tiefgehende Selbsterfahrung des Erkennenden. Von ihr sagt der Buddha: „Wer sich selbst erkennt, der erkennt die Welt.“

In uns liegt der Ursprung dafür, wie die Welt ist und wie wir sie erschaffen. Wir finden die äußere Welt heute schon lange nicht mehr in ihrer natürlichen Eigenordnung vor. Wir haben sie gründlich verändert und uns gemäß umgestaltet. Die Welt, der wir begegnen, ist ökologisch, ökonomisch, sozial, politisch, kulturell unsere Welt. Darüber hinaus – sagt die buddhistische Erkenntnistheorie – ist es auch nicht so, dass wir die Wirklichkeit in unserem Geist einfach nur widerspiegeln – in der Weise, wie wir sie vorfinden – sondern wir erschaffen sie erst in unserem Geist. Wir selbst und die Welt entstehen im Prozess der Wahrnehmung, der Identifikation, der Interpretation, der Bewertung, der Gefühlsreaktionen und all der damit verknüpften und auf die Phänomene projizierten Vorstellungen, Konzepte, Theorien, Ideologien, Wünsche, Absichten, Begierden und Abneigungen.

Buddhistische Wirklichkeitserkenntnis beobachtet in der Einsichts-Meditation (*Vipassana*) diesen unseren Prozess der Herstellung von Wirklichkeit und erkennt, dass es drei Aspekte sind, die den Erscheinungen unseres Geistes letztlich zu Grunde liegen, nämlich: 1. *Anicca*: Unbeständigkeit, Nichtdauerhaftigkeit, permanente Veränderung; 2. *Dukkha*: Nichtgenügen, Unvollkommenheit, Leidhaftigkeit; 3. *Anatta*: Substanzlosigkeit, Nicht-Identität, Nichtgreifbarkeit. Alle drei Merkmale können zuletzt in einem einzigen zusammengefasst werden, welches wiederum zwei Erscheinungsweisen hat, wie die zwei Seiten einer Münze. Dies ist *Paticca samuppada*, wechselseitig bedingte Verbundenheit aller Phänomene, aller Wahrnehmung und alles Wahrgenommenen und zugleich *Suññata*, Leerheit, Offenheit, Transzendenz aller Phänomene. Diese beiden komplementären Aussagen bilden die innerste Essenz der Erkenntnis und Erfahrung in der Lehre und Praxis des Buddha.

Es geht um die Überwindung jeglicher Art von Verabsolutierung in Form von Monismus und Dualismus, von Schwarz-Weiß-Weltsicht, Freund-Feind-Denken, Einteilung der Welt in Gut und Böse. Denn Unfriedlichkeit ist fast immer mit geistigem Totalitarismus und Fanatismus, mit einseitiger Identifikation, alleingültigem Wahrheitsanspruch und heilsgeschichtlichem Sendungsbewusstsein verbunden. Immer wieder heißt es hier: ich oder wir einzig und allein haben den Weg zum Glück und Heil. Willst Du dem nicht folgen, muss ich dich mit Gewalt zu unserem und deinem Glück und Heil zwingen.

Die Lehre und Praxis des Buddha zielt auf die konsequente Zurückweisung und Überwindung der unsere rationale Weltsicht seit 2500 Jahren beherrschenden Seins-Ontologie und zweiwertigen Logik, die nur Sein oder Nichtsein, Ja oder Nein, richtig oder falsch kennt. Ein Drittes gibt es nicht, „tertium non datur“ lehrte Aristoteles. Die monotheistischen Weltreligionen aber auch die Weltsicht der Moderne sind von diesem philosophischen Erbe der griechischen Antike verhängnisvoll geprägt. Sie sind in der Illusion verfangen, die Wirklichkeit selbst als „Sein“ in den Griff (den Begriff) nehmen, beherrschen und sich aneignen zu können. Eben dies ist nach buddhistischer Auffassung jedoch *die* geistige Grundlage für Krieg und Gewalt.

Die heutige religiöse Form dessen ist der Fundamentalismus. Fundamentalismus glaubt zu wissen, wie Gott und die Welt ist und was gut und richtig für uns alle ist. Er macht sich selbst

zum Sachverwalter Gottes. Fundamentalismus ist Gegenüberstellung des Entweder-Oder, betonte Feindschaft und Kampfbereitschaft, Verabsolutierung von eigenem Wahrheitsanspruch. Darum behauptet der Fundamentalismus, dann auch, Friedlichkeit und Gewaltfreiheit hieße, alles zu relativieren und zu allem Ja zu sagen. Dies ist aber nicht Frieden, sondern Beliebigkeit. Und Beliebigkeit ist Ausdruck von Desinteresse und Ignoranz. Intoleranz und Ignoranz, aggressiver Fundamentalismus und zügelloser Liberalismus gehören eng zusammen, bringen sich gegenseitig hervor. Dies zeigt der gegenwärtige Weltzustand des globalen Kriegs zwischen islamistischem Fundamentalismus und missionarischem Anarcho-Kapitalismus unübersehbar.

Aus der nicht nur intellektuell sondern existentiell vollzogenen Überwindung der herkömmlichen Ontologie und Logik in unserem Denken und Erleben geht unmittelbar Gewaltfreiheit gegenüber allen Phänomenen hervor. Solche Gewaltfreiheit beinhaltet die Überwindung jeglicher geistigen Erstarrung, Festnahme, Anhaftung, Aneignung, Bemächtigung, Verdinglichung und Verabsolutierung. Sie gibt stattdessen Raum, schenkt Freiheit, sagt Ja zum Anderen, anerkennt ein Sowohl-als-auch, kann sein lassen. Wer sich darauf einlässt, dem zeigt sich: nur wer loslässt, kann zulassen. Nur wer gibt, kann empfangen. Nur wo Offenheit existiert, kann Erfüllung geschehen.

Mit diesem Verständnis von Friedfertigkeit sind wir da angelangt, wo die kennzeichnende Grundhaltung des Buddhismus zu finden ist, ausgedrückt in dem Wort „große Weite“. Eben dies war die knappe Antwort, die im 5. Jh. nach Christus der berühmte indische Mönch Bodhidharma dem chinesischen Kaiser gab, als der ihn nach dem „Sinn der heiligen Lehre“ des Buddha fragte: „Große Weite, nichts Heiliges.“

Hier schließlich kommt auch das buddhistische Heilsziel der Verwirklichung und Erfahrung von Nirvana zu seiner Vollendung. Mehr als Formulierungen wie: Große Weite, Freiheit, Offenheit und Leerheit oder grenzenlose Liebe und umfassendes Mitgefühl sowie überweltliche Freude, jenseitiges Glück und unendlicher Friede kann darüber nicht ausgesagt werden.

Der mittlere Weg des Buddha – gelebter Frieden

Die tiefste Wurzel der Gewalt ist demgemäß, die Ansicht, dass unsere Ideen, Vorstellungen und Lehren über die Wirklichkeit schon die Wirklichkeit selbst seien, dass Wirklichkeit bzw. Wahrheit etwas Dingliches sei, das wir uns aneignen und gegen andere ins Feld führen bzw. zur Waffe machen könnten. Der buddhistische Erkenntnisweg zeigt, dass es letztlich nichts gibt, was von uns ergriffen, festgehalten, beherrscht und in Besitz genommen werden kann, d.h. dass alle Wirklichkeit und Wahrheit letztlich transzendent ist. Ob dies materielle, emotionale oder geistige Erscheinungen sind, je fester wir zu fassen suchen, umso unfassbarer zerrinnt uns das Erfasste zwischen den Fingern. Lebewesen sterben, Gegenstände veralten, Besitz geht verloren, Beziehungen ändern sich, Gefühle wechseln, Gedanken ziehen vorbei, Ideen und Erkenntnisse werden vergessen, Begriffe und Theorien erweisen sich als überholt, Ideologien, Religionen und Kulturen, sogar Staaten und mächtige Imperien lösen sich auf. Nichts lässt sich endgültig und dauerhaft ergreifen. Die vermeintlich stabilen Dinge zeigen sich allesamt als unendlich fließende, bewegte und wechselseitig vernetzte Prozesse, als Ereignisse des Augenblicks. Letztlich wirklich ist nur dieser gegenwärtige Moment und der ist bereits wieder vergangen und nicht wiederholbar.

Wer dies erkennt, kann an keinem Ding, keinem Eigentum, keiner Wahrheit, keinem starren Urteil unbeirrt festhalten, weil alle scheinbare Sicherheit und Festigkeit sich als Täuschung (*avijja*) offenbart. Diese Einsicht tief anzuerkennen und zu leben, heißt, jene Gewaltfreiheit und Friedfertigkeit zu praktizieren, wie sie der Buddhismus meint. Jeder unversöhnliche Antagonismus wird hier überwunden, doch ohne dabei in alles-gleichmachende Beliebigkeit

zu verfallen. Denn ebenso wenig trifft zu, dass alles Eines und das Gleiche ist. Die Erscheinungen sind unendlich vielfältig, verschieden und einzigartig und es gilt, sie mit Achtsamkeit zu erkennen, wahr-zu-nehmen, zu differenzieren und zu respektieren. Nicht Anhaften an den Erscheinungen (nicht Haben-wollen) und nicht Ablehnen der Erscheinungen (nicht Nicht-haben-wollen) zugleich, das ist der „Mittlere Weg“ (*Madhyamaka*) des Buddha. Buddhistische Wirklichkeitserkenntnis und Selbsterkenntnis fallen hier in eins, werden schließlich zur paradoxen Einsicht in die Nichtexistenz eines vom anderen getrennten, für sich und aus sich bestehenden, dauerhaften Ich oder Selbst. Selbsterkenntnis wird zur Selbstüberwindung, Selbstbefreiung zur Befreiung vom (sich selbst verabsolutierenden) Selbst und damit zur tiefsten Grundlage von Frieden. Denn das Wirken des für die Wirklichkeit blinden, weil sich von der Wirklichkeit und vom Anderen abtrennenden Egos ist der tiefste Grund, warum es Gewalt und Krieg gibt und was Frieden zu überwinden sucht. Frieden dient der Gemeinschaftlichkeit des Menschen, dient der Überwindung unserer leiderzeugenden Ichverhaftung. Wir überwinden unsere unheilsame Selbstbezogenheit, indem wir uns selbst im Anderen erkennen und den Anderen in uns, indem wir unsere Verbundenheit erfahren mit allem, was existiert, unsere Verantwortung für alles, was geschieht. Der Buddha hat diese innere Verknüpfung von Erkenntnis und Ethik, von Ich und Anderem in folgendem Satz zum Ausdruck gebracht:

*„Wie ich bin, so sind diese auch;
Wie diese sind, so bin auch ich,
Wenn so dem anderen er sich gleichsetzt,
Mag er nicht töten oder töten lassen.“*
(*Sutta Nipata, Nalaka*)

Daraus folgt als buddhistische Praxis:

*„Auf mich selbst achtend, achte ich auf den anderen
Auf den anderen achtend, achte ich auf mich selbst.“*
(*Satipatthana Samyutta, Nr. 19*)

Pañña, Weisheit - die höchste Ebene der Verwirklichung buddhistischer ethischer Praxis ist auf diese Weise ein Frieden des Geistes, der keine bewusste Friedlichkeit mehr ist, oder - anders gesagt - eine Lebenspraxis, die keine ausdrücklich betonte Gewaltfreiheit mehr braucht. Das einfühlsame auf uns selbst und den Anderen Achten (*sati*) lässt unmittelbar nichtbegrenzende Liebe (*metta*) und umfassendes Mitgefühl (*karuna*) erwachen. Das Denken, Fühlen und Handeln eines aus dieser Einsichtstiefe heraus Wirkenden - eines Buddha, eines Erwachten - ist in jeder Situation ganz natürlich und spontan nicht-verletzend, friedvoll, heilend und heilsam. In uns selbst verwirklichter Frieden - *Nirvana (Nibbana)*- wird so zum Frieden in der Welt.

„Da strahlt ihr Bhikkhus, ein Mönch in liebevollem Geiste verweilend nach einer Richtung, dann nach einer zweiten, dann nach der dritten, dann nach der vierten, ebenso nach oben und nach unten: überall in allem sich wieder erkennend durchstrahlt er die ganze Welt mit liebevollem Gemüte, mit weitem, tiefem, unbeschränkten, von Ärger und Abneigung geklärten Geist.“
(*Digha Nikaya, Sangiti Sutta*)

Franz-Johannes Litsch: Gewaltlosigkeit im Buddhismus, Textversion eines gekürzten Vortrags, gehalten unter

dem Titel: „Nirvana - endgültige Freiheit und der Friede in der Welt“ auf dem internationalen und interreligiösen „9. Nürnberger Forum - Visionen wahr machen – Interreligiöse Bildung auf dem Prüfstand“ vom 26. – 29. September 2006 an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Erlangen-Nürnberg.

Ein neuer „Heiliger Krieg gegen das Böse“? Eine buddhistische Antwort

David Loy

Wie die meisten Amerikaner hatte ich Probleme, die Ereignisse der letzten Woche zu verdauen. Es hat eine Zeitlang gedauert, bis ich imstande war zu erkennen, wie psychisch betäubt viele von uns sind. In wenigen Stunden ist unsere Welt eine andere geworden. Wir wissen noch nicht was diese Änderungen im Einzelnen mit sich bringen werden, aber die wichtigsten Langzeitwirkungen könnten die psychologischen sein.

Die Amerikaner haben die USA immer verstanden als einen besonderen und einmalig privilegierten Ort. Die Puritaner sahen in New England das Verheißene Land. Nach Melville sind „wir Amerikaner das einzigartige, das auserwählte Volk“. In vielen Teilen der Welt war das zwanzigste Jahrhundert von besonderen Schrecken begleitet, aber die USA waren so abgeschottet von diesen Tragödien, dass wir zu der Meinung kamen, dagegen immun zu sein - obwohl wir nicht selten zu ihnen beigetragen haben. Diese Zuversicht ist jetzt ganz plötzlich zusammengebrochen. Wir mussten entdecken, dass es in der Welt der grenzenlosen Globalisierung für uns keine Zuflucht gibt vor Hass und Gewalt, die in vielen Teilen der Welt dominieren.

Jeder Tod weckt in uns den Gedanken an unseren eigenen; und plötzlicher, unerwarteter Tod in einem so großen Maßstab macht es noch schwieriger, das Bewusstsein unserer eigenen Sterblichkeit zu unterdrücken. Unsere Besessenheit von Dingen wie Geld, Konsum, Leistungssport ist demaskiert worden als das was sie ist: der Beachtung nicht wert, die wir ihnen zuwenden. Es gibt hier etwas Wertvolles zu lernen - aber diese Wahrheit ist uns unbehaglich. Wir wollen nicht an den Tod denken, wir ziehen es üblicherweise vor, abgelenkt zu werden.

Sprüche von Vergeltung und „in die Steinzeit zurückbomben“ sind vielen von uns suspekt, aber wir haben von Natur aus ein Bedürfnis zurückzuschlagen. Am Freitag hat Präsident Bush erklärt, dass die USA aufgerufen sind zu einer weltweiten Mission „die Welt vom Bösen zu befreien“, und am Sonntag sagte er, die Regierung sei entschlossen „die Welt von Übeltätern zu befreien“. Unser Land der Freiheit hat jetzt eine Verantwortung, das Böse in der Welt auszurotten. Wir haben nicht länger ein „Reich des Bösen“ zu besiegen, aber wir haben ein noch heilloseres Böses entdeckt, das zu zerstören einen langfristigen totalen Krieg notwendig machen wird.

Wenn irgendetwas böse ist, dann waren diese terroristischen Angriffe böse. Ich teile diese Ansicht, aber ich glaube es wäre nötig, das verwendete Vokabular ein wenig unter die Lupe zu nehmen. Wenn Präsident Bush sagt, er wolle die Welt vom Bösen befreien, dann schrillen in meinem Kopf die Alarmglocken, denn genau das ist es, was Hitler und Stalin ebenfalls vorhatten.

Ich will keinen von diesen Übeltätern verteidigen, sondern ihre Absichten erklären. Wie hat das Problem mit den Juden ausgesehen, das eine „Endlösung“ erforderlich machte? Die Erde konnte für die „arische Rasse“ nur gereinigt werden, indem man die Juden, die „unreinen Schädlinge“, auslöschte. Stalin musste die Kulaken beseitigen, um seine ideale Gesellschaft von Kollektivbauern zu verwirklichen. Beide versuchten, diese Welt zu vervollkommen, indem sie ihre Unreinheiten entfernten. Die Welt kann nur gut gemacht werden, indem man ihre schlechten Elemente zerstört. Doch paradoxerweise war einer der Hauptgründe für das Böse in dieser Welt immer der menschliche Versuch, das Böse auszurotten.

Die 'Washington Post' zitierte am Freitag Joshua Teitelbaum, der sich mit einem eher zeitgenössischen Übeltäter beschäftigt hat: „Osama bin Laden sieht die Welt ganz in nackten Schwarz-Weiß-Kontrasten. Für ihn repräsentieren die USA die Kräfte des Bösen, die Korruption und Despotismus über die islamische Welt bringen.“

Was ist der Unterschied zwischen bin Ladens Ansicht und der von Bush? Sie sind Spiegelbilder. Was bin Laden als gut ansieht - einen Heiligen Krieg gegen einen gottlosen und materialistischen Westen - sieht Bush als böse. Was Bush als gut ansieht - Amerika als Verteidiger der Freiheit - sieht bin Laden als böse. Sie sind zwei entgegengesetzte Versionen des gleichen 'Heiligen Krieges zwischen Gut und Böse'.

Verstehen Sie mich hier bitte nicht falsch - ich will sie nicht moralisch gleichsetzen, ich will in keiner Weise die Schreckensbilder von letztem Dienstag entschuldigen. Nur - unter buddhistischen Perspektive gibt es eine gefährliche Täuschung in den spiegelbildlichen Ansichten beider Seiten. Wir müssen verstehen, wie dieses Schwarzweißdenken nicht nur die islamischen Terroristen verblendet, sondern auch uns selbst, und so das Leid in der Welt vermehrt.

Dieser Dualismus von 'Gut gegen Böse' ist verlockend, weil er eine einfache Weltsicht bietet, und er ist vielen von uns sehr vertraut. Er ist zwar nicht auf die abrahamitischen Religionen beschränkt, Judentum, Christentum und Islam, aber er ist ihnen besonders zentral. Das ist einer der Gründe, warum es immer so schwierig war, Konflikte unter ihnen friedlich zu bereinigen: ihre Anhänger tendieren dazu, ihre eigene Religion mit dem Guten zu identifizieren und die anderen als die Bösen zu sehen. (Historisch scheint dieser Dualismus auf den Zarathustra-Glauben zurückzugehen, der die Welt als Schlachtfeld eines kosmischen Krieges zwischen Gut und Böse sah, und einen apokalyptischen Sieg für die Kräfte des Guten am Ende der Zeiten annahm. Die Juden haben diese Idee vermutlich während der babylonischen Gefangenschaft aufgegriffen, und sowohl das Christentum als auch der Islam haben diesen Dualismus von ihnen übernommen.)

Es ist schwierig die andere Wange hinzuhalten, wenn wir die Welt durch diese Brille betrachten, denn sie rationalisiert das entgegengesetzte Prinzip: Auge um Auge, Zahn um Zahn. Wenn die Welt ein Schlachtfeld zwischen guten und bösen Kräften ist, dann muss das Böse mit allen zur Verfügung stehenden Mittel bekämpft werden. Die Säkularisierung der modernen westlichen Welt hat dieser Tendenz nicht Einhalt geboten, sie hat sie in mancher Hinsicht sogar intensiviert, da wir ja nicht mehr auf einen übernatürlichen deus ex machina warten. Wir müssen uns auf uns selbst verlassen, um den endgültigen Sieg des Guten herbeizuführen - so wie es Hitler und Stalin taten. Es ist unklar, inwieweit bin Laden und Bush Hilfe von Gott erwarten.

Warum betone ich diesen Dualismus? Das grundlegende Problem mit dieser Art von Konfliktverständnis ist, dass sie das Denken ausschließt, weil sie so simplistisch ist. Sie hält uns davon ab, tiefer hineinzusehen, davon, Gründe entdecken zu wollen. Sobald etwas als böse identifiziert ist, gibt es keine Notwendigkeit mehr es zu erklären; dann ist es Zeit, sich auf den Kampf dagegen zu konzentrieren. Hier hat der Buddhismus etwas Wichtiges beizutragen.

Der Buddhismus sieht drei Wurzeln des Übels, bekannt als die Drei Gifte: Gier, Hass und Wahn. Die abrahamitischen Religionen betonen den Kampf zwischen Gut und Böse, weil für sie das Grundproblem in unserem Willen liegt: auf welche Seite stellen wir uns? Im Kontrast dazu betont der Buddhismus Unwissenheit und Erleuchtung, weil das Grundproblem hier in unserer Selbsterkenntnis liegt: verstehen wir wirklich unsere eigenen Motive? Nach dem Buddhismus liegt jedes Geschehen eingebettet in ein Netz von Gründen und Bedingungen - das Gesetz des Karma. Eine Möglichkeit, die zentrale Lehre des Buddhismus zusammenzufassen ist, dass wir leiden und andere leiden machen durch Gier, Hass und Wahn.

Karma impliziert, dass, wenn unsere Handlungen gesteuert werden von diesen Wurzeln des Bösen, ihre negativen Folgen dazu tendieren, auf uns zurückzufallen.

Der buddhistische Lösungsansatz zum Leiden schließt ein, unsere Gier zu Großzügigkeit zu wandeln, unseren Hass zu liebender Güte, und unseren Wahn zu Weisheit.

Wohin bringen uns diese buddhistischen Lehren in der Situation, in der wir uns jetzt konkret finden? Folgendes ist dem heutigen Statement der Buddhist Peace Fellowship entnommen:

„Die Nationen leugnen die Kausalität, indem sie andere schlecht machen als ‘Terroristen’, ‘Schurkenstaaten’ u. ä. Indem wir einen Feind aus dem Hintergrund herauslösen, schließen wir die Selbstprüfung kurz, die nötig wäre um unsere eigene karmische Verantwortlichkeit zu sehen für die schrecklichen Dinge, die uns zugestoßen sind... Solange bis wir Gründe sehen, Verantwortung auf uns zu nehmen für (in diesem Fall) den Mittleren Osten, wird die Gewalt der letzten Woche für uns nicht mehr Sinn machen als ein Erdbeben oder ein Wirbelsturm, außer dass es uns durch ihren menschlichen Ursprung zu Wut und Rache verleitet.“

Wir dürfen uns nicht konzentrieren auf die zweite Wurzel des Übels, den Hass und die Gewalt, die jetzt gegen die Vereinigten Staaten gerichtet worden sind. Die drei Wurzeln sind miteinander verflochten. Hass kann nicht getrennt werden von Gier und Wahn. Das verlangt von uns die Frage: Warum hassen uns so viele Leute, besonders im Mittleren Osten, so sehr? Was haben wir getan, um diesen Hass zu verstärken? Amerikaner sehen Amerika als Verteidiger von Freiheit und Gerechtigkeit, aber ganz offensichtlich sehen sie uns anders. Sind denn nur sie falsch informiert, oder sind wir es, die falsch informiert sind?

„Glaubt denn wirklich jemand, dass wir die USS New Jersey losschicken können, um Volkswagen-große Granaten in Libanesishe Dörfer zu schleudern - Reagan, 1983 - oder ‘smart bombs’ auf Zivilisten zu lenken, die in einem Bunker in Bagdad Schutz gesucht haben - Bush, 1991 - oder cruise missiles in eine Medikamentenfabrik im Sudan - Clinton, 1999 -und dann nicht irgendwann unseren Teil zurückzubekommen?“ (Micah Sifry)

Im speziellen - wie sehr war unsere Außenpolitik im Mittleren Osten motiviert von unserer Liebe zu Freiheit und Demokratie, und wie weit von unserem Bedarf - unserer Gier - nach seinem Öl? Wenn unsere hauptsächliche Priorität war, unseren Ölnachschub zu sichern, heißt das dann, dass unsere auf Öl basierende Wirtschaft eine der Gründe war für die Angriffe der letzten Woche?

Und schließlich führen uns die buddhistischen Lehren auch dazu, die Rolle der Verblendung im Schaffen dieser Situation zu betrachten. Verblendung hat im Buddhismus eine besondere Bedeutung. Die grundlegende Verblendung ist das Bild unserer Abgetrenntheit von der Welt, in der wir uns befinden - einschließlich der anderen Menschen. Insofern wir uns von anderen getrennt fühlen, sind wir mehr geneigt sie zu manipulieren, ‘um zu bekommen was wir wollen. Das schafft natürlich Unwillen - sowohl in den anderen, die nicht benützt werden wollen, als auch in uns selbst, wenn wir nicht bekommen was wir wollen... Trifft das auch im Kollektiv zu?

Verblendung wandelt sich zu Weisheit, sobald wir erkennen, dass „niemand eine Insel ist“. Wir sind voneinander abhängig, denn wir sind alle Teil voneinander, verschiedene Facetten des einen Juwels, das wir ‘die Erde’ nennen. Diese Welt ist nicht eine Ansammlung von Objekten, sondern eine Gemeinschaft von Subjekten. Diese Interdependenz bedeutet, dass wir der Verantwortung füreinander gar nicht entkommen können. Das trifft nicht nur für die Bewohner von Lower Manhattan zu, die sich jetzt vereinigen in ihrer Reaktion auf diese Katastrophe, sondern für alle Menschen der Welt, so verblendet sie sein mögen - ja, einschließlich der Terroristen, die diese entsetzlichen Akte gesetzt haben, und jene die sie unterstützen.

Bitte verstehen Sie mich hier nicht falsch. Jene, die für diese Angriffe verantwortlich sind, müssen sicherlich ergriffen und dem Gesetz überantwortet werden. Das ist unsere

Verantwortung all jenen gegenüber, die gelitten haben; und das ist auch unsere Verantwortung gegenüber den verblendeten und hasserfüllten Terroristen, denen Einhalt geboten werden muss. Aber wenn wir diesen Kreislauf aus Hass und Gewalt durchbrechen wollen, dann müssen wir uns darüber klar werden, dass unsere Verantwortung damit nicht beendet ist.

Unsere Interdependenz und gegenseitige Verantwortung füreinander zu erkennen, heißt mehr als das. Wenn wir diese Interdependenz leben, dann heißt sie Liebe. Liebe ist mehr als ein Gefühl, sie ist eine Seinsweise in der Welt. Im Buddhismus sprechen wir meist von Mitgefühl, Großherzigkeit und liebender Güte, aber all das reflektiert ebendiese Seinsweise. Eine solche Liebe wird manchmal missachtet als schwächlich und nutzlos, sie kann sich aber, wie Gandhi gezeigt hat, als sehr mächtig erweisen. Und sie verkörpert eine tiefe Weisheit darüber, wie der Kreislauf von Hass und Gewalt funktioniert und wie er beendet werden kann. 'Auge um Auge' macht die ganze Welt blind, aber es gibt eine Alternative. Vor 25 Jahrhunderten hat der Buddha gesagt:

*„Er hat mich missbraucht, er hat mich geschlagen,
er hat mich zu Fall gebracht, er hat mich beraubt“ –
wo solche Gedanken gehegt werden, wird nie der Hass enden.
„Er hat mich missbraucht, er hat mich geschlagen,
er hat mich zu Fall gebracht, er hat mich beraubt“ –
wo solche Gedanken nicht gehegt werden, wird der Hass enden.*

*Noch nie in dieser Welt,
Hat Hass gestillt den Hass.
Nur liebende Güte stillt den Hass.
Dies ist ein ewiges Gesetz.
(Dhammapada, 3-5)*

Selbstverständlich ist diese verwandelnde Einsicht nicht dem Buddhismus allein vorbehalten, schließlich war es nicht der Buddha, der uns das Bild vom Hinhalten der anderen Wange gegeben hat. In den abrahamitischen Religionen koexistiert die Tradition des heiligen Krieges zwischen Gut und Böse mit diesem 'ewigen Gesetz' über die Kraft der Liebe. Das heißt nicht, dass alle Religionen der Welt dieses Gesetz im gleichen Maß verwirklichen. Tatsächlich frage ich mich, ob das nicht ein Maßstab der Reife einer Religion ist, oder zumindest ihrer heutigen Relevanz für uns: wie weit die befreiende Wahrheit dieses Gesetzes erkannt und unterstützt wird. Ich weiß für einen Vergleich nicht genug über den Islam, aber z.B. im Fall von Buddhismus und Christentum ist es so, dass in den Zeiten wo diese Wahrheit nicht betont wurde, beide Religionen am stärksten von weltlichen Herrschern und nationalistischen Leidenschaften untergraben worden sind.

Wo führt uns all das an diesem Tag hin? Wir stehen an einem Wendepunkt. Das Verlangen nach Rache und gewaltsamer Vergeltung wird stärker, und es wird noch angefacht von einem Führer, der in seiner eigenen Rhetorik von einem Heiligen Krieg gefangen ist, um die Welt vom Bösen zu reinigen. Überlegen Sie: beschreibt dieser Satz bin Laden oder Präsident Bush? Wenn wir dem Pfad der Gewalt in einem großen Maßstab folgen, dann werden bin Ladens und Bushs heiliger Krieg zu zwei Seiten desselben Krieges.

Niemand kann alle Konsequenzen eines solche Krieges vorhersehen. Es ist durchaus möglich, dass er außer Kontrolle gerät und sich verselbständigt. Jedenfalls bringt das 'ewige Gesetz' einen ernüchternden Effekt eindeutig mit sich: eine massive Vergeltung der USA im Mittleren Osten wird den Samen einer neuen Generation von selbstmörderischen Terroristen hervorbringen, begierig darauf, ihren Platz in diesem heiligen Krieg einzunehmen.

Aber breit gestreute Gewalt ist nicht die einzige Möglichkeit. Wenn diese Zeit der Krise uns ermutigt, die Rhetorik des Krieges zur Ausrottung des Bösen zu durchschauen, wenn wir die verflochtenen Wurzeln des Übels zu verstehen beginnen, einschließlich unserer eigenen Verantwortung, dann mag vielleicht aus dieser katastrophalen Tragödie doch etwas Gutes erwachsen.

David Loy: Ein neuer „Heiliger Krieg gegen das Böse“? Eine buddhistische Antwort; 18. September 2001; Übersetzung aus dem Englischen von Wolfgang Waas

Frieden mit jedem Schritt

Maha Ghosananda

Nicht-Handeln ist die Quelle allen Handelns. Ohne Frieden in uns selbst können wir wenig für den Frieden in der Welt tun. Wenn wir Frieden stiften, beginnen wir deshalb mit Stille – mit Meditation und Gebet.

Friedenstiften verlangt Mitgefühl. Es verlangt die Fähigkeit zuzuhören. Um zuhören zu können, müssen wir unser Ich aufgeben, selbst unsere eigenen Worte. Wir hören zu, bis wir unsere friedfertige Natur hören. Wenn wir lernen, uns selbst zuzuhören, lernen wir gleichzeitig, anderen zuzuhören, und dadurch erwachsen neue Ideen. Es entstehen Offenheit und Harmonie. Wenn wir einander vertrauen lernen, entdecken wir neue Möglichkeiten zur Konfliktlösung. Wenn wir aufmerksam zuhören, werden wir den Frieden wachsen hören.

Friedenstiften verlangt Achtsamkeit. Mit Eifersucht, Selbstgerechtigkeit oder sinnloser Kritik gibt es keinen Frieden. Wir müssen beschließen, dass Frieden stiften wichtiger ist als Kriege führen.

Friedenstiften erfordert Selbstlosigkeit. Friedenstiften ist die Verwurzelung der Selbstlosigkeit. Unerlässlich zum Friedenstiften ist die Fähigkeit zur Zusammenarbeit. Solange wir glauben, wir seien die einzigen, die den richtigen Weg wissen, können wir wenig für den Frieden tun. Ein echter Friedensstifter strebt nur nach Frieden, nicht nach Ruhm oder Ehren. Das Streben nach Ruhm und Ehre schadet unseren Bemühungen nur.

Friedenstiften verlangt Weisheit. Der Friede ist ein bewusst gewählter Weg. Er ist keine ziellose Wanderschaft, sondern eine Reise Schritt für Schritt.

Friedenstiften ist der mittlere Pfad des Gleichmuts, der Nicht-Dualität und des Nicht-Anhaftens. Frieden stiften bedeutet ein Gleichgewicht von Weisheit und Mitgefühl und die Übereinkunft von humanitären Bedürfnissen und politischen Realitäten. Es bedeutet Mitgefühl ohne Zugeständnisse und Frieden ohne Beschwichtigung.

Liebende Güte (metta) ist der einzige Weg zum Frieden.

Grenzenlos liebende Güte

Es gibt nichts Herrlicheres als Frieden. Wenn wir unsere Haltung festigen und den Geist beruhigen, können wir den Frieden in uns selbst verwirklichen. Dann können wir liebende Güte für alle und alles um uns herum ausstrahlen – für unsere Familie, unsere Gemeinde, unsere Nation und für die ganze Welt.

Wir können meditieren: „Möge ich glücklich sein. Möge ich friedfertig sein. Möge ich frei sein von Ärger. Möge ich frei sein von Leiden.“

Warum müssen wir zuallererst liebevolle Güte für uns selbst empfinden? Weil der Friede beim einzelnen Menschen beginnt. Nur wenn wir für uns selbst liebevolle Güte empfinden, können wir sie auch anderen entgegenbringen. Nächstenliebe beginnt bei uns selbst. Wenn wir uns selbst schützen, schützen wir die ganze Welt. Wenn wir liebevoll gütig mit uns selbst umgehen, tun wir dies auch mit der ganzen Welt. Wenn wir meditieren „möge ich glücklich sein“, sprechen wir für alle. Die ganze Welt ist eins, das Leben ist eins. Wir besitzen alle dieselbe Buddha-Natur.

Liebende Güte ist eine sehr mächtige Energie. Sie strahlt unterschiedslos auf alle Wesen aus – auf diejenigen, die wir lieben, auf solche, die uns gleichgültig sind und auf unsere Feinde. Liebende Güte kennt keine Grenzen. Sie ist die Grundlage des Dhamma. Buddha sah die ganze Welt mit Mitgefühl. Deshalb wird unser Gebet um persönliches Glück ganz von selbst

zu einem Gebet für alle Menschen: „Möge die ganze Welt glücklich und frei von Leiden sein.“

Wenn wir alle Wesen lieben, werden wir furchtlos. Unser Reden und alle unsere körperlichen und geistigen Handlungen werden klar und wir werden frei.

Das größte Glück findet man in einem Leben ohne Egoismus. Solch ein Leben ist eine der Früchte liebevoller Güte, eine andere die Zufriedenheit mit dem Leben, so wie es ist. Das Leben erscheint oft mühsam, aber es wird leicht, wenn wir aufhören zu kämpfen. Von Augenblick zu Augenblick und Schritt um Schritt können wir das Leben als leicht und angenehm erfahren, Es gibt keinen Grund zur Hetze!

Mit liebender Güte sind wir wie ein Fisch im klaren Wasser, niemals von den Lasten der Welt niedergedrückt. Leicht trägt uns der Strom der Zeit von Augenblick zu Augenblick. Völliger Friede herrscht in Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist, denn wir beherrschen alle unsere Sinne. Wir haben ein klares Verständnis vom Zweck unseres Lebens und davon, wie man glücklich lebt. Außerdem haben wir ein klares Verständnis des Gegenstands unserer Konzentration sowie von „ich“ und „mein“. Buddha sagte, „ich und mein gibt es nicht“, und das verstehen wir, wenn wir liebevolle Güte praktizieren.

Gewöhnlich sind wir selbstüchtig in Bezug auf unsere Familie, unser Geld, unsere Wohnung, unseren Ruf und Namen und in Bezug auf das Dhamma. Wenn wir aber liebevolle Güte praktizieren, geben wir allen Menschen großzügig Nahrung, Geld, Unterkunft und das Dhamma.

Liebende Güte bedeutet auch Freundlichkeit. Alle Feindschaft wird verwandelt. Unsere Gegner werden uns nicht mehr hassen und vielleicht unsere liebende Güte als Freunde erwidern.

So ist liebende Güte.

Der Friede wächst langsam

Es gibt kein Ich. Es gibt nur Ursachen und Bedingungen. Deshalb ist es sinnlos, mit uns selbst und anderen zu kämpfen. Dem Weisen ist klar, dass die grundlegenden Ursachen und Bedingungen aller Konflikte geistiger Art sind.

Sieg führt zu Hass. Niederlage schafft Leiden. Wer weise ist, wünscht weder Sieg noch Niederlage.

Dem Egoismus können wir mit der Waffe der Großzügigkeit entgegentreten, der Ignoranz mit der Waffe der Weisheit, dem Hass mit der Waffe der liebenden Güte.

Buddha sagte: „Wenn man uns Unrecht getan hat, müssen wir allen Ärger beiseite schieben und uns sagen, „Mein Geist lässt sich nicht stören. Kein ärgerliches Wort soll über meine Lippen kommen. Ich werde gütig und freundlich bleiben, gütig denken und keinen Groll hegen“. Friede beginnt im Denken. Ja, wir zeigen Güte sogar gegenüber dem Unterdrücker.

Nach einer großen Dunkelheit sehen wir das Licht des Friedens in Kambodscha nahen. Wir sind dankbar für Buddhas Mitgefühl und Licht, seine Verwirklichung von Frieden, Einheit und Weisheit. Wir beten, dass diese Einheit, das Herz der Versöhnung, der mittlere Weg, bei jedem Treffen und Dialog der kambodschanischen Führer gegenwärtig sein möge.

Wir versuchen, die Fähigkeit zum Frieden zu lernen und zu lehren. Wenn wir das Dharma leben, entfaltet sich innerer Friede und die Fähigkeit, den Frieden außen zu verwirklichen. Gemeinsam mit den Friedensstiftern aller Glaubensrichtungen können wir keinen Sieg akzeptieren außer den des Friedens selbst. Wir haben kein Bedürfnis nach Ruhm, Titel und Ehre.

Liebende Güte ist lebendig in jedem Herzen. Horcht, der Friede wächst in Kambodscha – langsam, Schritt für Schritt.

Wir sind unser Tempel

Viele Buddhisten leiden – in Tibet, Kambodscha, Laos, Burma, Vietnam und anderswo. Das wichtigste, was wir Buddhisten tun können, ist, die Befreiung des menschlichen Geistes in jeder Nation der Menschheitsfamilie zu fördern. Wir müssen unser religiöses Erbe als lebendige Quelle nutzen.

Was kann der Buddhismus tun, um die Wunden der Welt zu heilen? Welche der Lehren Buddhas können wir anwenden, um die menschlichen Verhältnisse zu heilen und zu verbessern? Eine der mutigsten Handlungen Buddhas war, auf ein Schlachtfeld zu treten, um einen Konflikt zu beenden. Er wartete nicht in seinem Tempel, bis die Gegner zu ihm kamen, sondern ging geradewegs auf das Schlachtfeld, um den Konflikt zu beenden. Im Westen nennt man das „Konfliktlösung“.

Wie beenden wir einen Konflikt, eine Schlacht, einen Machtkampf? Was bedeutet Aussöhnung wirklich? Gandhi sagte, das Wesen gewaltfreien Handelns bestehe darin, die Widersprüche zu beseitigen, nicht die Widersacher. Dies ist entscheidend. Der Gegner hat unseren Respekt. Wir vertrauen zutiefst seiner oder ihrer Menschlichkeit und verstehen Feindseligkeit als Folge von Unwissenheit. Indem wir gegenseitig an das Beste in uns appellieren, erreichen wir als Befriedigung den Frieden. Beide werden Friedensstifter. Gandhi nannte das „bilateralen Sieg“.

Wir Buddhisten müssen den Mut aufbringen, unsere Tempel zu verlassen und uns in die Tempel menschlicher Erfahrung zu begeben die voller Leiden sind. Wenn wir auf Buddha, Christus und Gandhi hören, können wir nicht anders handeln. Die Flüchtlingslager, Gefängnisse, Ghettos und Schlachtfelder werden dann zu unseren Tempeln. Wir haben sehr viel Arbeit zu tun.

Diese Veränderung wird langsam vor sich gehen, denn viele Menschen in Asien sind dazu erzogen worden, einem traditionellen Mönchtum zu vertrauen. Viele Kambodschaner sagen mir: „Ehrwürdiger, Mönche gehören in den Tempel.“ Es fällt ihnen schwer, sich auf diese neue Rolle einzustellen, aber wir Mönche müssen auf die immer lautereren Hilferufe der Leidenden antworten. Denken wir daran, dass unser Tempel immer bei uns ist. Wir sind unser Tempel.

Maha Ghosananda: Frieden mit jedem Schritt, aus ders.: ‘Step by Step – Meditations on Wisdom and Compassion’, Berkeley 1991 (Parallax Press); Übersetzung aus dem Englischen von Angelika Loo; Veröffentlichung mit der herzlichen Genehmigung des Autors

Frieden als Übungsweg

Yesche Udo Regel

„Frieden - In sich finden und der Welt geben.“ Dieses Stichwort beinhaltet im Grunde bereits die gesamte Philosophie des Buddhismus und seiner beiden großen Schulrichtungen, des „Kleinen Weges“ (Hinayana) und des „Großen Weges“ (Mahayana), die sich über Jahrhunderte in den verschiedenen buddhistischen Kulturen entwickelt haben. Frieden ist Übungsweg und Ziel jeder buddhistischen Praxis, verstanden als ein Zur-Ruhe-Kommen und Versiegen von allem, was zu leidvollen Erfahrungen führt. Frieden ist die Überwindung und Abwesenheit von jeglicher Verwirrung, von geistigen Kräften, die Leiden erzeugen, von Unruhe, emotionaler Verblendung, von karmischen Schleiern; er ist das Zur-Ruhe-Kommen von Anziehung und Abneigung, von Begierde und Zorn. Bei dem Begriff Frieden denkt der Buddhist also zuallererst an den menschlichen Geist und an die Beruhigung des Bewusstseinsstromes einer Person.

Innerer Friede – äußerer Friede

Aus der Sicht des Buddha-Dharma ist der Zusammenhang von innerem und äußerem Frieden nur zu augenscheinlich. Äußerer Friede, und damit ist ein Zustand gemeint, in dem Menschen auf eine versöhnliche Weise miteinander kommunizieren und in Harmonie leben, ist abhängig von einem Mindestmaß an innerem Einklang der Menschen. Er ist so gesehen nichts, was man allein durch weltliche Maßnahmen organisieren könnte; nein, er ist abhängig von dem Geisteszustand aller Beteiligten. Das ist der Grund, weshalb man in der buddhistischen Praxis vor allem auf Meditation und unterschiedliche Formen geistiger Schulung Wert legt.

Diese sind jedoch, wie wir noch sehen werden, kein Selbstzweck. Es geht nicht darum, lediglich den „eigenen“ Frieden zu verwirklichen, nicht darum, einfach zur Ruhe zu kommen, sondern aus diesem Zustand heraus achtsamer, intelligenter und liebevoller mit anderen und der gesamten Umwelt umzugehen.

Letztendlich ist der Buddhismus die Lehre vom Erwachen und vom erwachten, uneingeschränkt geistesgegenwärtigen Dasein. Dieses Erwachen ist zugleich ein Synonym für einen vollkommenen, dauerhaften inneren Frieden, weshalb es auch die „große Befreiung“ genannt wird. In diesem Zusammenhang sprechen die Übenden des „Kleinen Weges“ von Nirvana und meinen damit den höchsten Frieden im Sinne der Befriedung sämtlicher Leiden. Sie verstehen ihn als das Verlöschen aller samsarischen, das heißt an den Existenzkreislauf bindenden Kräften, während die Übenden des „Großen Weges“ als höchstes Ziel eher von Erwachen oder völliger Befreiung sprechen. Sie begreifen Nirvana nicht als bloßes Aufhören, sondern als ein frei gewordenes Dasein, als eine erleuchtete Präsenz, die eine spontane, mitfühlende und heilsame Aktivität zum Wohle aller Lebewesen manifestiert.

Frieden als Übungsweg

Ein buddhistischer Übungsweg wird im allgemeinen Meditationspraxis und Alltagsverhalten miteinander verknüpfen. Dabei bleibt es der jeweiligen Situation und dem einzelnen überlassen, wie sehr er die eine oder die andere Seite betont. Geht jedoch äußere Harmonie verloren, wird die Lebenssituation einmal schwierig oder gar aussichtslos und das Verhalten entsprechend unausgeglichen, wird für eine sorgfältig übende Person klar sein, dass sie oder er sich wieder mehr der inneren Praxis widmen muss. Sie kann die Klarheit und Frische in der eigenen Person und im eigenen Bewusstsein wieder herstellen, um Illusionen und emotionale

Verblendung zu bereinigen und um dann wieder aus einem „erwachteren“ Zustand heraus mit größerer Einsicht und Echtheit handeln zu können.

Der Weg, die Übung und das Studium des Buddha-Dharma, muss selbst von der Qualität des Friedens gekennzeichnet sein. Der Weg ist das Ziel, das nur den Schritten entsprechen kann, die dorthin führen. In der Meditationspraxis ist es im allgemeinen nicht so, dass ein Zustand von vollendetem Frieden und Klarheit unmittelbar eintritt. Die Übung drückt jedoch beides insofern schon aus, als sie vor allem in einem Innehalten und Gewahrwerden der eigenen geistigen Verfassung besteht - wie ruhelos, emotional erregt und von Konzepten bewegt sie auch immer sein mag.

Wenn wir meditieren, hören wir auf, dem Strom von Gefühlen und Gedanken, ja auch dem Gang eines äußeren Geschehens freien Lauf zu lassen. Die Übung basiert auf der Grundüberzeugung, dass es für das Bewusstsein möglich ist, sich selbst anzuhalten und zu betrachten. Der Mensch ist aus buddhistischer Sicht nicht die Krone der Schöpfung, aber immerhin ein Wesen mit der Gabe, den eigenen Körper, die eigenen Wahrnehmungen und Empfindungen, die intellektuelle Aktivität und somit das eigene Bewusstsein zu beobachten. Er kann daraus lernen und Veränderungen vollziehen. Wir sind weder den Instinkten ausgeliefert, noch zeichnet uns in erster Linie das Wissen (die dualistisch erfassende Intelligenz) aus, sondern die Fähigkeit, zur Ruhe zu kommen, geistige Bewegung zu besänftigen, Emotionen nicht nachgehen zu müssen, sondern sie innehaltend anzuschauen. Wenn das gelingt, können wir aus größerer Freiheit heraus entscheiden, ob und wie wir handeln wollen. Es gibt demnach eine sich-ihrer-selbst-gewahre Bewusstseinsqualität. Diese Fähigkeit zu nutzen heißt den Frieden zu kultivieren.

Das buddhistische Bild vom Menschen, ja im Grunde von jedem Lebewesen, geht davon aus, dass es in uns allen einen natürlichen Zustand gibt, der auch als die edle Buddha-Natur bezeichnet wird. Dieser Zustand ist als solcher immer friedvoll und hat außerdem - intellektuell kaum beschreibbare - Eigenschaften wie Klarheit, Leuchtkraft, Leerheit. Diese unsere grundlegende Lebenssituation wird oft verglichen mit dem Raum und den Wolken. Während vielerlei Wolken von Emotionen, geistigen Ideen und Konzepten oder verwirrenden Erfahrungen auftreten können, bleibt der Raum davon doch unberührt und immer leer, er ist leuchtend und klar in seinem natürlichen Zustand. Die buddhistische Meditationsübung ist nichts anderes als das Bemühen um die Rückverbindung mit diesem Zustand und seine Kultivierung.

Unfriede ist keine Sünde, aber die Abwesenheit einer Kultur der Übung

Unfriede ist die Abwesenheit von geistiger Übung. Er ist ein Ausdruck des Samsara, des Kreislaufs der Existenzen, in dem sich leidvoll eine Reaktion an die andere reiht. In der tibetischen Sprache heißen Lebewesen *drowa* (*sGro.Ba.*), was soviel wie „Gehende“ oder „Sich-Bewegende“ bedeutet. Alle Wesen sind *drowa*, solange sie Geburt und Tod unterworfen sind. So gesehen ist auch der Unfriede ein „natürlicher“ und in fast allen Fällen akuter Zustand - mit Ausnahme der Erfahrung ruhiger, meditativer Sammlung.

Unfrieden ist der ganz „normale“ Samsara, den der Buddha als von Leiden durchdrungen gekennzeichnet hat. Es ist folglich unangebracht, sich selbst und anderen einen Vorwurf zu machen, wenn Spannung und Verwirrung vorherrschen. Sie müssten eher ein Anlass für Mitempfinden (Sanskrit/Pali: *karuna*) sein, das man dem eigenen Zustand und anderen lebendigen Wesen gegenüber und auch in bezug auf soziale und politische Verhältnisse entwickeln könnte. Im Angesicht des Leidens - des eigenen psychischen oder existentiellen Leidens wie auch dessen, dem wir begegnen - und seiner Ursachen gilt es zu üben und Wege zu finden, um den Frieden zurückzugewinnen, der in unserer eigentlichen Natur liegt.

Frieden als Ziel der Übung

Erst wenn sich ein stabileres Bewusstseins-Kontinuum entwickelt hat, wenn die subjektive geistige Bewegung in einem Individuum zur Ruhe gekommen ist und damit eine bestimmte Stufe inneren Friedens eingetreten ist, spricht man vom Erreichen höherer Bewusstseins-eigenschaften. Das sind die Stufen der Arhatschaft im Hinayana oder des Bodhisattva-Weges im Mahayana. Gemeint sind Zustände des gereinigten und entfalteten Gewahrseins, also eines vom Samsara erwachten, geheilten Bewusstseins, wie es sich aus langfristiger Übung entwickelt. Es ist zugleich das, worauf der buddhistische Übungsweg hinausläuft.

Bei aller Betonung der Fähigkeit eines jeden, es zu erreichen, ist es jedoch ein eher hohes und fernes Ziel. Jedes Mal wenn wir als Buddhisten Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha, und das heißt zum erwachten Zustand, zum Weg, der dorthin führt, und zur Gemeinschaft, die diesen Weg lehrt und übt, rufen wir uns dieses Fernziel in Erinnerung, gerade so als wäre es ein Reiseziel, das unmittelbar vor uns liegt. Damit will man sich ausrichten und anspornen für den „langen Marsch zur Erleuchtung“. Es heißt darüber hinaus, dass uns diese innere Ausrichtung beschützt. Deshalb gilt die Zufluchtnahme, die in traditionellen buddhistischen Schulrichtungen rituell vollzogen wird, auch als ein Segen. Wer immer wieder an das Fernziel des Erwachens denkt und sich selbst wieder und wieder vornimmt, so lange zu üben, bis dieser höchste Frieden erreicht ist, die oder der wird sich nicht allzu sehr in Emotionen und Hindernissen verwickeln, durch die die innere Harmonie abhanden kommt. Vielmehr wird er oder sie immer wieder einen Ausweg, Beruhigung und Klärung suchen, wenn dies doch geschieht.

In den verschiedenen buddhistischen Schulrichtungen gibt es Lehrerinnen und Lehrer, die auf diesem Pfad weiter fortgeschritten sind und durch ihre spirituelle Reife inspirierend wirken können. Wenn ihr Verhalten vorbildlich ist, kann dies das Vertrauen bestärken, daß ein friedvolleres, erwachteres Dasein möglich ist. Sie übernehmen diese Rolle, um die Früchte ihrer eigenen Übung mit anderen zu teilen.

Frieden durch Meditation

Wie aber kann eine friedvolle Geisteshaltung in der Praxis kultiviert werden? Die buddhistische Meditation beinhaltet eine ganze Palette von Übungen, je nach Tradition und Lehrschule. Im allgemeinen werden jedoch Methoden gezeigt, die zunächst Geistesruhe entwickeln helfen, um dann zu einer größeren Klarheit zu gelangen. Die klassische Anleitung für die Schulung in Geistesruhe ist nach dem Satipatthana-Sutra (Lehrrede über die Erweckung der Achtsamkeit), sich entspannt und aufgerichtet hinzusetzen und auf den Atem zu achten. Während die Aufmerksamkeit auf den Atem ausgerichtet bleibt, gestattet man den Gedanken nicht, zu weit abzuschweifen. Man ermutigt sich, nicht an die Vergangenheit und Zukunft oder irgend etwas Gegenwärtiges zu denken. Dabei unterdrückt man jedoch Gedankenimpulse keineswegs, sondern bringt einfach die Aufmerksamkeit zur Betrachtung des Atems zurück, sobald man abschweifende Gedanken oder ablenkende Gefühlszustände bemerkt.

Eine solche Übung erfordert zunächst die Bereitschaft, in dem Innehalten schon einen Wert zu erkennen. Überhaupt legitimiert Meditation das Aufhören, das Stillhalten, das Nicht-Tun und die Muße. Sie beruht auf dem Vertrauen, dass eine wertvolle Erfahrung zu Tage treten kann, wenn jemand in einen physischen und dann auch psychischen Ruhezustand eintritt und zuerst äußerliche und dann auch innere Bewegung beiseite lässt.

Ich vergleiche diese Situation gerne mit einem Glas Wasser, in dem beispielsweise Quarzsand schwimmt. Nehmen wir an, jemand hätte das Glas geschüttelt, so dass der Sand in Bewegung geraten ist und der Inhalt eher aussieht wie Milch oder eine grau-weißliche Flüssigkeit. In

diesem Zustand ist nicht eindeutig zu erkennen, was sich eigentlich im Glas befindet. Erst wenn das Glas eine Weile steht und sich der Inhalt auf dem Boden abgesetzt hat, wird deutlich, dass es sich um klares Wasser mit einer gewissen Menge Quarzsand handelt.

Genauso ist uns oftmals der eigene Zustand nicht richtig klar und verständlich. Man ist in einer Stimmung, einer Laune oder eventuell sogar in einem sehr emotionalen oder gedanklich erregten Zustand, ohne genau benennen zu können, was tatsächlich gerade mit einem los ist. Wenn wir uns dann zur Meditation hinsetzen, auf den Atem achten und innehalten, kann es geschehen, dass uns bewusst wird, wie unruhig unser Geist in diesem Moment ist. Wird dieser Ruhezustand weiter kultiviert und entspannen wir uns in diese Stille hinein, wird allmählich ein unterscheidendes Gewahrsein aufkommen, das die Vorkommnisse im Geist noch genauer registriert. Wie sehen dann nicht nur, dass der Geist unruhig war, sondern dass Gefühle und Gedanken um ein bestimmtes Thema kreisten und ein Gefühlszustand mit seinem besonderen Muster auftrat, wie beispielsweise Ärger oder Eifersucht, Neid oder Begehren.

Es ist nicht leicht, den Geist zu befrieden

Es mag allerdings sein, dass sich die Emotionen nicht gleich beruhigen. Es wäre zu einfach, ließen sich Ruhe und Frieden so mechanisch erzeugen wie in dem Bild des Glases, das einfach hingestellt wird. Das Auftreten von Träumen im Schlaf beweist, dass ein physischer Ruhezustand allein noch keine Geistesruhe bedeutet. Das Bewusstsein ist nämlich nicht an den Körper gebunden. Vielmehr geht geistige Erfahrung der körperlichen voraus. Deshalb gibt es ein geistiges Erleben im Schlafzustand, also wenn der Körper ruht und die Sinnesorgane nicht aktiv sind. Den Sinnesorganen liegen die geistigen Sinnesfähigkeiten zugrunde, also Seh-, Hör-, Riech-, Geschmacks- und Tastsinn. Daher erleben wir zum Beispiel visuelle und akustische Eindrücke auch im Traum und benötigen dazu keine aktiven Sinnesorgane. Allerdings sind diese Erfahrungen rein illusionär, weshalb man auch sagt, daß sie leer von einer Wirklichkeit sind. Die buddhistischen Lehren gehen sogar so weit zu behaupten, daß auch die Erfahrungen im Wachzustand illusionär sind. Zumindest prägen die geistigen Vorstellungen maßgeblich unsere Wahrnehmungen, so dass wir normalerweise die Dinge nicht so erkennen, wie sie sind, sondern äußerst subjektiv. Etwas wird immer „vor“ die Wirklichkeit „gestellt“.

Buddhisten folgern aus derlei Betrachtungen, dass es ein geistiges Erleben vor beziehungsweise nach diesem körperlichen Leben geben muss. Sie glauben an ein Bewusstseinskontinuum, das sich als Folge von karmischen Tendenzen (das heißt durch frühere Handlungen gesetzte und eingeprägte Gewohnheitsmuster) mit vergänglichen Körpern verbindet und dann auch wieder von ihnen löst.

Man kann sich also vorstellen, dass der Bewusstseinsstrom nicht einfach zur Ruhe zu bringen ist, hat er uns ja schon seit unvorstellbar langer Zeit immer wieder zu neuen Verkörperungen und Erlebnissen angetrieben. Deswegen stellt jede Meditationsübung gewissermaßen ein Schwimmen gegen den Strom des eigenen Karmas dar. Daneben erzeugt die Übung eine Eigendynamik, die im fortgeschrittenen Stadium auf dem „Kleinen Weg“ (Hinayana) „Stromeintritt“ und auf dem „Großen Weg“ (Mahayana) „das Erreichen der Stufen und Pfade“ genannt wird. Damit ist gemeint, dass die oder der Übende eine Geisteshaltung gefestigt hat, die zu Frieden, Klarheit, ja auch zu Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut zurückgefunden hat und die ab einem bestimmten Grad der Übung immer intensiver, natürlicher und beglückender wird.

Geistesruhe, eine anfangs noch relative Stabilität des Bewusstseins und später vielleicht ein nicht-dualistisches Verweilen in Offenheit und Leerheit, ist das Ziel vieler Meditationsmethoden, so auch im Zazen oder im tantrischen Buddhismus in der Phase des Aufbaus einer Visualisation (Tibetisch: *sKye Rim*). Während im Zen die Erfahrung durch das

Setting der Meditation und durch gezielte, oft rätselhaft erscheinende Anleitungen (Koan) angeregt wird und der Geist lernt, eine andere Richtung einzuschlagen und still zu werden, so hält jemand, der beispielsweise den Gottheiten-Yoga des tibetischen Buddhismus übt, seine Aufmerksamkeit auf die beschriebene Figur oder das Mandala eines als erwacht geltenden Wesens gerichtet. Auch hierdurch sollen Frieden und Geistesruhe entstehen, unterstützt durch eine tiefer wirkende spirituelle Symbolik.

Frieden ist die Grundlage für Verstehen und Erkenntnis

In allen buddhistischen Traditionen gilt ein gewisses Maß an innerer Stille als notwendige Basis für die Erfahrung tieferen Schauens (Sanskrit: *vipashyana*; Pali: *vipassana*), eine sehr feine Achtsamkeit, die subtile Geistesinhalte erkennt, aber auch der oben bereits andeutungsweise beschriebene Natur des Bewusstseins gewahr werden und in ihr verweilen kann. Das zu erreichen bedeutet natürlich auch eine Vertiefung des Friedens in der Meditation, der von Erkennen und Verstehen begleitet wird. In der rituellen Meditation des buddhistischen Tantra wird in der Vollendungs-Phase (Tibetisch: *rDsog.Rim.*) der Geist für eine Weile einfach ruhig und frei von Bildern und Vorstellungen belassen, und da die oder der Übende gerade durch einen Prozess der Visualisation gegangen ist, kann hier eine spontane Erfahrung von Leerheit auftreten. Diese bezieht sich jedoch eher auf den Aspekt der Geistesnatur, nicht auf subjektive Geistesinhalte, die im Moment der Erfahrung wie gelöscht zu sein scheinen.

Relative und absolute Wirklichkeit

An dieser Stelle mag es interessant sein, darauf hinzuweisen, dass die im Mahayana-Buddhismus vorgenommene philosophische Unterscheidung in relative und absolute Wirklichkeit (manche übersetzen abhängige und letztendliche Wirklichkeit) nun ganz praktische und erfahrungsbezogene Bedeutung gewinnt. Relative Wirklichkeit meint alle inneren und äußeren Erscheinungen, also Wahrnehmungen, Gefühle, Gedanken und so weiter sowie Gegebenheiten, Lebewesen und Situationen, die nach Gesetzmäßigkeiten wie Ursache und Wirkung (Sanskrit: *karma*; Pali: *kamma*) und Abhängigem Entstehen (Sanskrit: *pratitya-samutpada*; Pali: *paticca-samuppada*) existieren und je nach Anschauung mehr oder weniger konkret und wirklich sind. Absolute Wirklichkeit bezieht sich auf die Geistesnatur, die gewissermaßen jenseits aller relativen Phänomene besteht, so als würde man in dem Bild von Wolken und Raum eher auf den Raum schauen.

Auf innerem Frieden basierende tiefere Einsichten und Erkenntnisse (und schließlich alle Ebenen erwachten Bewusstseins) durchleuchten die Dinge in bezug auf ihr relatives Erscheinen wie auch in bezug auf ihre absolute Natur. Beide Ebenen müssen klarer hervortreten. Wir können Ruhe finden und werden dann auch mit befreiter Intelligenz erkennen, wie die Dinge sind.

Die Befriedung einer spezifischen Emotion wie Ärger

Nun möchte ich jedoch den Blick von diesen höchsten Fernzielen einmal etwas abrücken und deutlich machen, dass es natürlich auch positive Folgen buddhistischer Geistesschulung gibt, die schon kurz- und mittelfristig eintreten.

Jedes einzelne Problem hat seinen Anfang, hat bestimmte Ursachen und damit auch ein mögliches Ende. Ein Beispiel: Wenn zwei Menschen sich streiten, halten beide eigensinnig ihre Gedanken und damit ihre Positionen für wirklich und sind deshalb in diesen Zwist geraten, der sich körperlich und sprachlich als ein Gewitter negativer Emotionen entladen kann. Dabei geschieht eine solche Entladung keineswegs zwangsläufig. Streit kann auch im Stillen zur Vertiefung von Feindschaft und zu geistigem Wettrüsten führen.

Ursache für Streit ist der Geistesfaktor Ärger oder Aversion, unabhängig vom konkreten, thematischen Anlass. Im Zustand von Ärger innezuhalten ist schwierig, doch weiß jemand, die oder der sich an die Übungshaltung der Meditation gewöhnt hat, dass es früher oder später notwendig ist, ruhig zu sitzen oder vielleicht eine Gehmeditation zu unternehmen. Vertraut mit der Anschauung über die Natur des Geistes würde eine so meditierende Person einfach erkennen: „Der Ärger ist in mir aufgekommen. Unabhängig vom Anlass ist er ein problematischer, negativer Geistesfaktor.“

Ärger ist gefährlich, er macht heiß und ist blind. Er birgt Samen für Kampf, Verletzung, Ungerechtigkeit, Zerstörung. Aus buddhistischer Sicht ist ein moralisches Gewissen oder ethisches Denken natürlicherweise vorhanden, wenn jemand mit einem ursprünglicheren und klaren Geisteszustand in Berührung kommt. Der Buddhismus ermutigt aber auch zu bewussten ethischen Betrachtungen zur Untersuchung der relativen Wirklichkeit: Was führt zu Glück, und was führt zu Leiden? Wie entsteht dieses aus jenem? Wie hängt jenes mit diesem zusammen? Solche Fragen vorurteilsfrei, spontan und treffend - also mit einem Sinn von Erkennen - angehen zu können, hängt wiederum von der Klarheit des Geistes ab.

So greifen relative und absolute Wirklichkeit immer ineinander, und deshalb wäre es eine kleine Erleuchtung (oder eine große Erleichterung), wenn jemand mit Klarblick aus der schlimmen Illusion eines Streits, der vielleicht schon äußerst manifest war und bei dem die „Fetzen flogen“, erwacht. Dann kann sie oder er wieder auf die andere Person zugehen und Dinge sagen und tun, die auch den äußeren Frieden wiederherstellen.

Frieden verbreiten

Ein buddhistischer Praktizierender wird ein großes Interesse daran haben, auch zum äußeren Frieden beizutragen, sei es im privaten oder auch in einem größeren, kollektiven Bereich. Der Wunsch nach Frieden ist ein Aspekt der „auf das Erwachen ausgerichteten Geisteshaltung“, die auf Sanskrit *bodhichitta* genannt wird. Man wünscht, dass alle Lebewesen Glück und die Ursache des Glücks finden, daß sie alle frei sein mögen von Leiden und deren Ursachen, wie es im Zusammenhang mit den *brahmaviharas*, den edlen Geistesverweilungen, heißt. Frieden äußert sich somit auch als eine Aktivität, die mit Liebe (Sanskrit: *maitri*; Pali: *metta*) und Mitempfinden (Sanskrit/Pali: *karuna*) verbunden ist.

Die Aufgabe, die eigene meditative Übung in das Alltagsverhalten zu übertragen, wird sowohl auf dem „Kleinen“ wie auf dem „Großen Weg“ betont, auch wenn das Gelöbnis der Bodhisattvas im Mahayana einen besonders starken Akzent auf altruistisches Handeln legt. In den Mahayana-Schriften wird es manchmal so dargestellt, als würden Übende des „Kleinen Weges“ Gefahr laufen, in die Sackgasse des persönlichen Friedens hineinzugeraten, aus der sie dann wieder zurückgeholt werden müssten. Natürlich kann es sein, dass jemand derart mit der Überwindung eigener Unruhe und Leiden beschäftigt war, dass sie oder er froh ist, wenn diese sich gelegt haben, sich am Ziel der Reise angekommen wägt und sich schlicht und einfach ausruht und dabei etwas faul wird. Dass dies allenfalls eine Etappe darstellt und zu einer Entwicklungsstufe mit einer noch größeren Reife weiterführen muss, die bereit ist zu geben und zu teilen, gehört ebenfalls zum buddhistischen Ideal.

Tatsächlich sind altruistischen, friedentiftenden Aktivitäten keine Grenzen zu setzen. Die ergeben sich allenfalls dort, wo jemand vor lauter Idealismus die eigene Übung vernachlässigt und den inneren Frieden verliert, also einer Art „Bodhisattva-Burn-Out-Syndrom“ anheim fällt. Dann wäre es Zeit, die Meditationspraxis wieder aufzugreifen oder sich in irgendeiner Weise zu erneuern und selbst zu heilen. Ansonsten kann aktives Handeln und der Wunsch, anderen Hilfe, Unterstützung und Frieden zu vermitteln, auch dazu beitragen, das eigene Leiden nicht so wichtig zu nehmen, dafür aber etwas Neues über sich selbst, die Zusammenhänge der Welt, alle Dinge und Lebewesen sowie über die universelle

Funktionsweise des Bewusstseins zu lernen.

Angst vor Autorität - Persönlichkeitsreife und Frieden

Dass es in der über 2500-jährigen Geschichte des Buddhismus keine Kriege gegeben hat, wie manchmal behauptet wird, kann mit einiger Kenntnis der Geschichte der vom Buddhismus beeinflussten Zivilisationen nicht bestätigt werden. Auch hier haben verwickelte soziale und politische Situationen Konflikte ausgelöst, und manches Mal gingen selbst den auf die Buddhalehre eingeschworenen Mächtigen die Nerven durch. Auch ihnen musste von geistigen Beratern gezeigt werden, wie sie zur inneren Übung zurückfinden konnten, um die Rückkehr zum Frieden zu ermöglichen. Vielleicht haben sie das früher und schneller getan als Herrscher in anderen religiösen Kulturen, da es in der Lehre des Buddha keinerlei Rechtfertigung für Gewalt oder Krieg gibt. An dieser Stelle möchte ich gerne noch eine persönliche Beobachtung einfügen:

In manchen buddhistischen Traditionen haben sich hierarchische Strukturen gebildet, die in sich Elemente von Macht und Unfrieden bergen. Beispielsweise kann eine zu starke Betonung der absoluten Wirklichkeit und damit der Privilegierung von Personen, die diese angeblich verwirklicht haben, insbesondere in einer größeren Institution, zu Spannungen führen. Ein Mangel an Mitgefühl den Mitgliedern einer Gemeinschaft - oder den „anderen“ gegenüber, die nicht zu dieser Gruppe gehören - und ihren Alltagsbefindlichkeiten kann zu einem Verkennen der (relativen) Ursachen einer Situation führen und diese dadurch verstärken. Man nennt das auch den Dämon der Leerheit. Auf diese Weise kam es zu Sektiererei im Namen der Weisheit und zu Auseinandersetzungen, wo doch eigentlich Harmonie und tiefer Frieden Ziel der Nachfolge höher entwickelter, erleuchteter Menschen sein sollte. Natürlich hat es aber auch viele Situationen gegeben, in denen die buddhistischen Ideale dieser Art verwirklicht wurden, wie wir es aus der überlieferten Literatur und der Tradition wissen.

Ich vermute, dass nicht wenige, auch westliche Übende des Buddhismus, deshalb noch nicht wirklich zu Erfahrungen von heilsamer Geistesruhe und einer friedentiftenden Persönlichkeitsreife gelangt sind, weil sie sich - zumindest in ihren Vorstellungen - in autoritären oder idealisierten Beziehungen zu einem Lehrmeister oder einer institutionalisierten Schule verfangen haben. Ich denke da an Phasen meiner eigenen Übung und Gruppenzugehörigkeit sowie an einige Freunde auf dem Weg, von denen Außenstehende nicht gleich denken würden, dass sie sich schon Jahre lang im friedvollen Ruhen der Meditation üben.

Ich glaube heute, dass zur Erfahrung von Frieden auch eine gewisse Freude am Alleinsein gehört, zumindest eine Freundschaft zu sich selbst und eine Überwindung der Angst vor Autoritäten und der kindlichen Muster des Respekts. Das kann geschehen, wenn wir beginnen, unsere eigene Übung tatsächlich zu genießen, und uns in unserer Haut und Psyche wirklich zu Hause fühlen. Wenn wir gelernt haben, dass unser Bewusstsein geschmeidig und flexibel ist, können wir uns Irritationen, Illusionen, mancherlei Ideen und Anhaftungen verzeihen. Ja, vielleicht gestehen wir sie uns sogar ein Stück weit zu. So können Humor und ein Gefühl von Freiheit entstehen. Wir dürfen kreativ sein und intelligent. Und wenn dabei auch Sympathie für andere entsteht und für alles, was diese durchmachen und an Verrücktheiten an den Tag legen, wird auch die Liebe echter und der Frieden, der von uns ausgeht, wird verstanden und wirkt ansteckend. Das wird sich dann wohltuend in unseren Beziehungen zu Partnern, Eltern, Kindern, Schülern, Lehrern und auf die ganze Gesellschaft auswirken, die uns wirklich wie ein Teil von uns selbst interessiert und in der wir gerne in Frieden leben und für die wir gerne etwas tun.

Yesche Udo Regel: Frieden als Übungsweg, in Alfred Weil (Hrsg.): Brücken bauen ins nächste Jahrtausend. Buddhistisch-christlicher Dialog für eine lebenswerte Zukunft, Berlin 1999 (Theseus)

Die Friedensphilosophie S.H. des Dalai Lama und ihre buddhistischen Wurzeln

Carola Roloff

Der Dalai Lama glaubt an die Möglichkeit des Weltfriedens, der aus der „inneren Abrüstung“ des Einzelnen hervorgeht. Er hat einen umfassenden Begriff vom Frieden, der Wohlstand, Bildung, Umweltschutz und Sicherheit einschließt. Carola Roloff erläutert, wie sich die Friedensphilosophie des Dalai Lama aus den Kernlehren des Buddha ableiten lässt.

Die Philosophie der Gewaltlosigkeit umfasst für den Dalai Lama nicht nur den politischen Kampf, auf den sich der Begriff Gewaltlosigkeit normalerweise bezieht. Für den Friedensnobelpreisträger basiert die gesamte buddhistische Praxis im Kern auf der Übung der Gewaltlosigkeit. Im Sravakayana geht es vor allem darum, anderen keinen Schaden zuzufügen, während das Mahayana darauf abzielt, anderen zu dienen und zu nutzen. Beide Haltungen sind Ausdruck der Gewaltlosigkeit, die damit in allen buddhistischen Fahrzeugen eine zentrale Praxis ist.

In einem von der Friedrich-Naumann-Stiftung herausgegebenen Buch über die politische Philosophie des Dalai Lama sagt dieser, dass er Gewalt niemals akzeptieren wird: 1. weil er als buddhistischer Mönch Gewalt für negativ hält, 2. weil er fest von dem Weg der Gewaltlosigkeit Gandhis überzeugt ist und 3. weil im Falle Tibets Gewalt nicht dessen Stärke sei. Tibets Stärke liege in Wahrheit, Gerechtigkeit, Vernunft und zwischenmenschlicher Verständigung. Sollten sich die Tibeter, von denen besonders einige jüngere ihm vorwerfen, er sei zu mild, für einen Weg der Gewalt entscheiden, würde er sein Amt als Dalai Lama sofort niederlegen.

Auf die Frage, ob er diese Philosophie selbst entwickelt habe, antwortet er, dass Gewaltlosigkeit oder *ahimsa* bereits von Buddha, Mahavir (Stifter des Jainismus) und anderen indischen Meistern gelehrt worden sei und Mahatma Gandhi (1869-1948) diese Ideen in die Politik eingeführt habe. Gewalt stimme aus seiner Sicht nicht mit der Natur des Menschen überein. Mitgefühl und Gewaltlosigkeit hingegen stünden im Einklang mit der menschlichen Natur. Auf der politischen Ebene befürwortet der Dalai Lama zivilen Ungehorsam: Mittel wie gewaltfreie Demonstrationen, ziviler Ungehorsam, Gebete und Hungerstreiks zur Durchsetzung politischer Ziele hält er für sinnvoll, um sich dem Unrecht zu widersetzen.

Würdigung durch den Friedensnobelpreis

Das norwegische Nobelkomitee würdigt mit der Verleihung des Friedensnobelpreises an S.H. den Dalai Lama 1989 die Tatsache, dass dieser in seinem Kampf für die Befreiung Tibets konsequent friedliche Lösungen befürwortet, die auf gegenseitigem Respekt basieren. Er habe aus großer Ehrfurcht für alles Leben und auf einem Konzept der universellen Verantwortung, die sowohl die gesamte Menschheit als auch die Natur umfasse, eine Philosophie des Friedens entwickelt.

Die politische Unterstützung durch die übrige Welt, so die Einschätzung des Komitees, habe gefehlt, abgesehen von einigen wenigen weichen UNO-Resolutionen in den Jahren 1961-65. Der Dalai Lama galt in dieser Zeit mehr als Idealist, dessen schöne und wohlmeinende Philosophie des Friedens in dieser Welt angeblich keinen Platz habe. Die Politik der Gewaltlosigkeit wurde von einigen sogar kritisiert: Kritiker sahen in ihr die Unfähigkeit, politische Strategien zu entwickeln, und warfen ihren Vertretern Passivität vor.

Demgegenüber hebt das Nobelpreis-Komitee die Vorzüge der Gewaltlosigkeit hervor. Die

Welt brauche dringend eine gemeinsame Verantwortung für alle politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Probleme. Aus dieser Sicht erscheine die Gewaltlosigkeit des Dalai Lama nicht als Utopie, sondern als die einzig realistische Politik mit den besten Erfolgsaussichten für eine friedliche Zukunft.

Die Wahrheit vom Leiden: Das Leiden durch Krieg und Gewalt

Seine Heiligkeit beginnt seinen Nobelpreis-Vortrag in Oslo 1989 mit seiner Kernthese: „Alle Lebewesen wollen Glück erreichen und Leiden vermeiden.“ Damit betrachtet er das Leiden wie der Buddha, nämlich als die Natur der samsarischen Existenz. Darüber hinaus stellt er es in einen größeren Kontext: nicht nur ein Einzelner oder ein einziges Volk leidet, sondern alle sind dem Leiden unterworfen und stets auf der Suche nach Glück.

Der Dalai Lama spricht ohne ein Gefühl des Hasses oder Zornes gegenüber jenen, die für das immense Leid seines Volkes und die Zerstörung Tibets und seiner Kultur verantwortlich sind. Denn sie sind menschliche Wesen wie wir, die Glück wünschen und deshalb unser Mitgefühl verdienen.

Statt zu sagen: „Die Leiden sind zu durchschauen“, wie es die erste edle Wahrheit impliziert, formuliert er in diesem Kontext: „Wahrheit ist die einzige Waffe, die wir in unserem Freiheitskampf besitzen. Die Erkenntnis, dass wir grundsätzlich alle die gleichen menschlichen Wesen sind und somit nach Glück streben und Leiden zu vermeiden suchen, ist sehr nützlich bei der Entwicklung einer Empfindung für Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit – eines warmen Gefühls von Liebe und Mitgefühl für andere.“

Der Dalai Lama stützt sich auch in seiner politischen Arbeit auf die Methoden der Geistesschulung, die in Tibet unter dem Begriff Lo-dschong bekannt sind. Hier geht es vor allem um die Erkenntnis, dass Altruismus der einzige Weg zum Glück für alle ist, denn, so der Dalai Lama in seinem öffentlichen Vortrag 1991 in Hamburg: „Wenn wir alle selbstsüchtig nur das anstreben, was in unserem eigenen Interesse zu liegen scheint, ohne uns um die Bedürfnisse der anderen zu kümmern, schädigen wir nicht nur andere, sondern auch uns selbst.“

Die Wahrheit von den Ursprüngen des Leidens: die Wurzeln für Konflikte und Gewalt

„Gewalt erzeugt Gewalt. Und Gewalt bedeutet nur eins: Leid“, sagt der Dalai Lama in seinem „Buch der Menschlichkeit“. Ursachen für Krieg und Gewalt sind nach seiner Überzeugung ganz im Sinne der zweiten edlen Wahrheit, die der Buddha lehrte, die drei Geistesgifte: Begierde, Hass und Verblendung. Hass gegen andere Kulturen und Andersdenkende, Gier nach Macht, Gebieten, Rohstoffen und Reichtümern sowie Verblendung darüber, wie man selbst und andere existieren, sind für ihn die Wurzeln aller Konflikte bis hin zu Kriegen.

Gerade in der Selbstsucht, dem starken Hängen am eigenen Wohl, sieht der Dalai Lama die Quelle vieler Probleme. Die Tatsache, dass Selbstsucht nicht nur anderen, sondern auch uns selbst schadet, meint der Dalai Lama in seinem Nobelpreis-Vortrag, wurde im 20. Jahrhundert besonders deutlich. „So wissen wir zum Beispiel, dass ein nuklearer Krieg heutzutage Selbstmord wäre und dass wir die eigentliche Grundlage unseres Fortbestehens zerstören, wenn wir die Luft oder die Ozeane verschmutzen, um einen kurzfristigen Nutzen zu erzielen. Als Einzelwesen oder als Nationen werden wir im zunehmenden Maße voneinander abhängig. Deshalb haben wir keine andere Wahl, als das zu entwickeln, was ich einen Sinn für universelle Verantwortung nenne.“

Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens: Ein dauerhafter Weltfrieden ist möglich.

Die Botschaft des Dalai Lama ist: Äußerer Frieden ist nur durch inneren Frieden möglich: „Innerer Frieden ist der Schlüssel“, sagt er 1991 in Hamburg. Ein äußerer Frieden im Sinne

der bloßen Abwesenheit von Krieg sei für jemanden, der an Hunger und Kälte stirbt, nur von geringem Wert. Frieden könne nur dort andauern, wo die Menschenrechte respektiert werden, die Grundbedürfnisse der Menschen nach Nahrung und medizinischer Versorgung gesichert sind, die Umwelt intakt ist und Individuen und Nationen frei sind.

Mangelnde Genügsamkeit bringt Schäden an unserer natürlichen Umwelt und schädigt somit auch andere, vor allem die Armen und Schwachen. Die Philosophie des unbändigen Wirtschaftswachstums stellt der Dalai Lama in Frage. Sie begünstige die Unzufriedenheit, aus der wiederum vielfältige Probleme sozialer und ökologischer Art erwachsen. Die Welt bestehe nicht nur aus Europa und Nordamerika. Fakt sei, dass anderswo Menschen verhungern. Und wo Ungleichgewichte so grundlegender Art existieren, könnten negative Folgen für die Welt nicht ausbleiben.

Immer wieder prangert der Friedensnobelpreisträger den Krieg und das ungeheure Vernichtungspotenzial von Waffen an. Waffenexport lehnt er strikt ab, auch in Länder, die fälschlich als sicher und zuverlässig gelten. Zum echten Weltfrieden gehöre eine Entmilitarisierung. Am Ende soll nur eine weltweit koordinierte Polizei übrig bleiben, die für Sicherheitsfragen im Bereich des Strafrechts, kommunale Sicherheit und für die weltweite Garantie der Menschenrechte zuständig ist.

Auch spricht sich der Dalai Lama für die Einrichtung von Friedenszonen aus. Die Antarktis bilde bereits international anerkannt eine entmilitarisierte Zone. Michail Gorbatschow habe diesen Status für das chinesisch-sibirische Grenzgebiet im Auge gehabt. Er selbst habe Tibet dafür vorgeschlagen. Auch Deutschland wäre eine höchst geeignete Friedenszone.

In der UNO, obwohl wegen mancher Unzulänglichkeiten kritisiert, sieht der Dalai Lama ein am besten geeignetes Instrument, die Bedürfnisse der Menschheit insgesamt umzusetzen. Voraussetzung sei, sie könne ihr ganzes Potenzial entwickeln. Ihm sei aufgefallen, dass Abgesandte z.B. bei der Weltklimakonferenz in Rio 1992 die Interessen ihrer jeweiligen Nationen in den Vordergrund stellten, obwohl es um eine grenzübergreifende Problematik ging. Wenn Menschen als Individuen zu internationalen Tagungen kommen, geht es dagegen aber um die gesamte Menschheit. Um auch dem Einzelnen eine Stimme zu geben, schlägt er deshalb eine unabhängige Körperschaft auf internationaler Ebene vor, eine Art „Weltrat der Menschen“, die aus Einzelpersonen aus unterschiedlichen Gesellschaftsbereichen bestünde und eine moralische Autorität besäße.

Die Wahrheit vom Pfad: Konfliktlösung als Weg zum dauerhaften Weltfrieden

Der Buddha lehrte in der vierten edlen Wahrheit die Methoden, die zur Aufhebung des Leidens führen, insbesondere Ethik, Konzentration und Weisheit. Übertragen auf die gesellschaftliche Situation heißt es dazu beim Dalai Lama: Wenn wir uns selbst innerlich ändern, dann könnten wir die ganze Welt verändern. „Wenn wir uns – jeder für sich – innerlich ‚entmilitarisieren‘, indem wir unseren negativen Gedanken und Gefühlen Einhalt gebieten und positive Eigenschaften entwickeln, schaffen wir die Voraussetzungen für die äußere Abrüstung. Ein echter, dauerhafter Weltfrieden wird nur möglich sein, wenn jeder von uns sich von innen heraus darum bemüht“.

Eine besondere Rolle misst der Dalai Lama der Erziehung und den Massenmedien bei. Kindern sollte verständlich gemacht werden, dass ihre Handlungen einen globalen Aspekt in sich trügen. Es gelte, ihr natürliches Einfühlungsvermögen zu stärken, damit sie Verantwortungsgefühl gegenüber anderen entwickelten. Doch wer bringt ihnen moralisches Verhalten bei? Früher seien die Religionen für die Vermittlung von ethischen und menschlichen Werten zuständig gewesen, heute sei hier ein Vakuum entstanden.

Die Medien hätten ebenfalls eine Schlüsselrolle bei der Schaffung einer friedlichen Welt. Sie würden sich heute zu sehr auf die negativen Seiten der menschlichen Natur konzentrieren:

Sex und Gewalt. Gewalt und Aggression seien aber nicht die Hauptmerkmale menschlicher Natur. Die Zahl der freundlichen Handlungen sei größer als die der gewaltsamen. Wenn die Medien so etwas wie eine ethische Verantwortung akzeptierten, müssten sie diese Tatsache viel mehr widerspiegeln und dazu beitragen, positive Werte wie Mitgefühl und Toleranz zu fördern.

Seine Heiligkeit prägte den Begriff „universelle Verantwortung“ oder „globale Verantwortung“ als Mittel für echten Frieden. Dahinter steht ein zentraler Begriff der Geistesschulung im Mahayana: die Außergewöhnliche Geisteshaltung. Aus Liebe und Mitgefühl fasst man den Entschluss, selbst die Verantwortung auf sich zu nehmen, das Wohl der anderen zu verwirklichen und sie von Leiden zu befreien. Im politischen Kontext drückt der Dalai Lama diesen Gedanken so aus: „Früher konnten Familien und kleinere Gemeinschaften mehr oder weniger unabhängig voneinander existieren. (...) Die Realität der Gegenwart ist so komplex und verwoben, dass eine neue Perspektive nötig ist. (...) Daher müssen wir unbedingt eine Einstellung entwickeln, die ich globale Verantwortung nenne. Das ist vermutlich keine exakte Übersetzung des tibetischen Begriffs, an den ich dabei denke, nämlich *chi sem*, was wörtlich ‚universelles Bewusstsein‘ heißt.“

Der Dalai Lama ruft dazu auf, eine Geisteshaltung zu entfalten, mit der wir uns vorrangig für das Wohl der anderen einsetzen, anstatt nur für unsere eigenen individuellen Interessen. Damit in Zusammenhang steht Gerechtigkeit. Gerechtigkeit und globale Verantwortung gehören für den Dalai Lama zusammen. Wir dürften nicht schweigen, wenn wir Unrecht wahrnehmen. Es sei unethisch zu schweigen, um nichts für sich zu riskieren oder sich nicht unbeliebt machen zu wollen. Verantwortung übernehmen bedeute, dass jeder Einzelne sich um jedes Mitglied der Gemeinschaft kümmere.

Als weiteres Mittel zum Frieden nennt der Dalai Lama Geduld. Wer das globale Verantwortungsgefühl entwickelt, würde anderen gegenüber aufgeschlossener und einfühlsamer werden, nicht nur in Bezug auf Nahstehende. Den Unterschieden in Religion, Sprache, Sitte, Kultur usw. dürfe man nicht zuviel Bedeutung beimessen und Diskriminierung nicht zulassen.

Fünf-Punkte-Friedensplan des Dalai Lama (1988 im Europäischen Parlament vorgelegt)

1. Tibet wird zu einer Friedenszone erklärt.
2. Die massive Umsiedlung von Chinesen nach Tibet wird gestoppt.
3. Die fundamentalen Menschenrechte und demokratischen Freiheiten werden respektiert.
4. Die großflächige Umweltzerstörung in Tibet wird gestoppt.
5. Ernsthaftige Verhandlungen zwischen dem tibetischen und dem chinesischen Volk über den zukünftigen Status Tibets müssen aufgenommen werden.

Wir können den Dalai Lama durchaus als Pazifist bezeichnen. Sein Denken und Handeln sind vollkommen gewaltfrei und am Nutzen der Wesen orientiert. Der Friedensnobelpreisträger glaubt an die Möglichkeit eines dauerhaften Weltfriedens, was sich aus der buddhistischen Sicht ableitet, dass Nirvana, also die echte Freiheit vom Leiden, für jeden möglich ist, der sich darum bemüht. Ausgehend von der Erkenntnis, dass ein Einzelner seinen Geist zum Heilsamen wandeln kann, muss es auch für die Gesellschaft möglich sein, dauerhaften Frieden zu erlangen.

Der Dalai Lama tritt durch Worte, Taten und sein eigenes Vorbild mit seiner ganzen Person dafür ein, die Öffentlichkeit über alle Grenzen von Kultur, Religion, Sprache und gesellschaftlichem Status hinaus für seine Botschaft des Friedens und der menschlichen Werte zu gewinnen. Eines seiner Hauptziele im Leben ist, positive menschliche Werte zu verbreiten, damit mehr Frieden und Harmonie in die Gesellschaft einkehrt.

Hinsichtlich der Notwendigkeit gesellschaftlichen Engagements bezieht er sich direkt auf die buddhistischen Lehren: Seine Philosophie der Gewaltlosigkeit umfasst nicht nur das „Nicht-

Verletzen“ anderer Lebewesen, sondern auch Altruismus und die Verantwortung für das Wohl der anderen. Damit geht der Dalai Lama über die Definition des indischen Meisters Asanga (4./5. Jh.) hinaus, für den Gewaltlosigkeit eine mitleidvolle Haltung des Geistes ist. Man soll nicht nur, wie der tibetische Gelugpa-Meister Katschen Yesche Gyaltsän (1713-1793) Gewaltlosigkeit definiert, den Wunsch entwickeln, dass die Wesen frei sein mögen von Leid, sondern auch aktiv und global die Verantwortung für ihr Wohl übernehmen.

Carola Roloff: Die Friedensphilosophie S.H. des Dalai Lama und ihre buddhistischen Wurzeln, in: Tibet und Buddhismus Nr. 4/2005

Frei sein, wo immer du bist

Thich Nhat Hanh

Dharma-Rede

Jeder Tag, den wir leben dürfen, ist ein Geschenk des ganzen Universums. Der Tag ist wie ein weißes Blatt Papier. Wenn wir ein Künstler sind, können wir wunderbare Dinge auf dieses Blatt schreiben. Es gibt eine Art des rechten Denkens, die uns hilft, liebevolle, heilsame Gedanken zu produzieren. Ein guter Gedanke beinhaltet Mitgefühl und Verständnis. Die Übung des rechten Denkens ist eine sehr wichtige Übung. Wenn wir rechtes Denken haben, wird die rechte Rede und rechtes Handeln, getragen von Mitgefühl, nicht schwer sein. So fügen wir auch den Mitmenschen kein Leiden zu.

Rechtes Denken trägt die Energie der Freiheit in sich. Im Buddhismus sprechen wir von Nirvana. Wir können Nirvana auch als Freiheit übersetzen - Freiheit von falschen Vorstellungen, Angst und Begierde. Die Erfahrung zeigt: Wenn ein Leiden des Körpers besteht, aber der Geist frei ist, dann ist das Leiden des Körpers nicht allzu groß. Buddha war frei. Die wichtigste Freiheit ist die Freiheit des Geistes. Wenn wir die Freiheit des Geistes entwickeln, können wir alle Arten von Schwierigkeiten meistern.

Der Buddha ermutigte uns zu praktizieren, um uns von unseren falschen Vorstellungen, der Basis des Leidens, zu befreien. Die Vorstellung eines eigenständigen Selbst ist eine der falschen Vorstellungen. Wenn wir den Sohn betrachten, sehen wir nur den Sohn als den Sohn und können den Vater nicht sehen. Dank der Meditation können wir sehen, dass der Vater im Sohn ist und der Sohn im Vater. Die Meditation ist die Übung, tief in die Wirklichkeit hineinzusehen.

Wissenschaftler und Buddhisten können gemeinsam die Wirklichkeit entdecken: Wenn wir tief in eine Körperzelle hineinschauen, dann wissen wir, dass der Sohn eine Weiterführung des Vaters ist. Es ist möglich, so zu praktizieren, dass wir die Gegenwart unseres Vaters und unserer Mutter in uns erkennen können. Jedes Mal, wenn wir lächeln, lächeln alle Vorfahren mit uns. Bei Ärger ist es dasselbe... Diese Einsicht wird im Buddhismus Intersein oder Nicht-Selbst genannt. Nicht-Selbst bedeutet, dass Vater und Sohn untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Einsicht besagt auch, dass es unmöglich ist für den Sohn, glücklich zu sein, wenn der Vater unglücklich ist und umgekehrt.

Diese Praxis können wir auch auf internationaler Ebene anwenden: Wenn die Palästinenser weiter leiden, wird auch Israel weiter leiden. Wer das Wohlbefinden der anderen Seite akzeptiert, sichert gleichzeitig auch sein eigenes. Daher sollten auch die politischen Führungskräfte in die Praxis des Interseins eingeführt werden (siehe Interview S...). Denn wenn sie keine spirituelle Dimension in ihrem Leben finden, werden sie uns immer wieder in Kriege führen. In unserem persönlichen Leben sollten wir die Praxis der Achtsamkeit üben als Familie und Mitglieder der Gesellschaft. Die Mitglieder einer Familie können sich so verhalten wie die Hände eines Körpers.

In meiner Gemeinschaft in Plum Village leben etwa 250 Mönche, Nonnen und Laien zusammen. Dort üben wir die Praxis der Achtsamkeit. Weil wir ein sehr einfaches Leben führen, haben wir viel mehr Zeit als die Menschen draußen. Niemand von uns hat ein Bankkonto, jeder von uns verbraucht nur zwei Euro für Essen und den täglichen Verbrauch. Als Praktizierende möchten wir nicht Opfer werden von Sorgen in Bezug auf die Zukunft. Denn wir glauben an die Lehren des Buddha, dass es möglich ist, jetzt glücklich zu werden. Der Buddha sagt: Wir sollten uns nicht um Vergangenheit und Zukunft sorgen. Denn die

Vergangenheit ist bereits vergangen und die Zukunft ist noch nicht da. Es gibt nur einen Moment, in dem wir lebendig sind, und das ist der gegenwärtige Augenblick. Die Praxis der Meditation ist die Übung, zum gegenwärtigen Augenblick zurück zu kehren. Deshalb ist der beste Weg, die Zukunft zu sichern, sich um den gegenwärtigen Augenblick zu kümmern. Macht, Sex und Berühmtheit machen nicht glücklich. Wahres Glück ist nicht möglich ohne Freiheit von falschen Vorstellungen. Wenn das Denken klar ist, sind wir frei von Sorgen und Begierden. Worauf warten wir, um glücklich zu sein? Es gibt die Möglichkeit, glücklich zu sein, die Möglichkeit, Angst loszuwerden, einschließlich der Angst vor dem Tod. Wenn wir tief in die Wolke hineinschauen, sehen wir, dass es unmöglich für die Wolke ist, zu sterben. Im Buddhismus gibt es keinen Tod. Es gibt nur Verwandlung. Die Verwandlung der Wolke nennen wir die Manifestation des Regens. Meditation öffnet das tiefe Schauen von Geburt- und Todlosigkeit. Ziel unserer Praxis ist es, zur Angstlosigkeit zu gelangen, der Basis für wahres Glück. Liebe Freunde, wenn Sie sich wirklich von Sorgen und Angst befreien wollen, dann sollten Sie selbst eine Sangha bilden und praktizieren! Wenn die Praxis in unserer Familie eine gute Qualität erreicht, dann sind wir auch in der Lage, unserer Gesellschaft zu helfen!

Interview

Gestern haben Sie im Circus Krone einen Vortrag zum Thema: „Frei sein, wo immer du bist“ gehalten. Das Problem bei solchen Vorträgen ist, dass immer die gleichen Leute kommen. Leute, die den Frieden wollen. Aber wie können wir die anderen Menschen erreichen?

Wir werden im August in Madison/Wisconsin ein Retreat für Polizisten und Gefängniswärter anbieten. Es gab Anfragen von Seiten der Polizei für ein Achtsamkeits-Retreat, denn diese Leute tragen ebenfalls viel Leid und Angst und auch Gewalttätigkeit in sich. Außerdem haben wir Belehrungen und Meditationspraxis in vielen Gefängnissen angeboten. Wir haben viele Leute zur Verfügung gestellt und Übungen angeboten in Gefängnissen in Amerika, England und anderen Ländern. Wir werden auch ein Achtsamkeits-Retreat für Künstler aus Hollywood anbieten. Als wir im letzten Winter damit begannen, hörten wir, dass auch sie viel Leid und Angst in sich tragen. Und wir werden in diesem Herbst ein Retreat für die Mitglieder des Parlaments in Washington DC durchführen. Wir haben auch ein Retreat für Geschäftsleute organisiert. Sie schätzen unsere Lehren und die Praxis, denn beides hilft ihnen besser zu werden - bessere Geschäftsleute oder bessere Politiker zu sein.

Genügt es, den „Krieg in mir“ zu beenden, indem ich durch Achtsamkeit daran arbeite, unheilsames Verhalten zu verringern? Ist es nicht zugleich auch nötig, z. B. durch ein Engagement in Bürgerinitiativen, in Anti-Atomkraftbewegungen, in Umweltschutzbewegungen diese innere Änderung gemeinsam mit anderen politisch umzusetzen?

Nun, wenn man seine Emotionen beruhigen kann, fühlt man sich nicht nur selbst besser und spürt den eigenen Frieden. Auch die Menschen um einen herum beginnen, sich besser zu fühlen. Alles, was man für sich selbst tun kann, um den inneren Frieden zu vergrößern, hat auch eine direkte Auswirkung auf den Rest der Welt. Wir sollten also den inneren Frieden und den äußeren nicht trennen. Normalerweise glauben wir, wir könnten nur etwas für den Frieden in der Welt bewirken, nachdem wir unseren inneren Frieden gefunden haben. Doch das ist eine nicht ganz richtige Wahrnehmung. Denn, wenn wir Frieden in uns verwirklicht haben, wissen wir, wie wir mit den Augen des Mitgefühls sehen können, wir wissen, wie wir mit mitfühlenden Worten sprechen können, und schon können wir die Situation in unserer Familie, in unserer Gesellschaft ändern. Auch wenn wir etwas für die Umwelt tun, verringern

wir gleichzeitig einen äußeren Konflikt und fühlen uns gleich besser. So beeinflusst das Äußere auch das Innere und umgekehrt.

Was immer wir tun, um eine Situation neu zu gestalten, hat einen unmittelbaren Effekt. Trinken wir beispielsweise einen Tee in friedlicher Atmosphäre und spüren dabei das Glück, dann betrifft das nicht nur uns selbst oder die Familie, sondern auch die Gesellschaft draußen. Wenn wir keine Drogen nehmen und keinen Alkohol trinken, hat das einen Einfluss auf die Welt draußen. Die achtsame Art zu konsumieren beginnt bei einem selbst, und wenn wir wissen, wie wir achtsam konsumieren können, haben wir eine Garantie für die eigene Freiheit und das eigene Wohlbefinden. Die Kinder und Freunde sehen das und so wird die Lebensführung zu einer Art Dharma-Rede und beeinflusst die Welt.

Zum Verhältnis von Buddhismus und Öffentlichkeit: Sie treten öffentlich als bekannter Friedensaktivist auf und haben sich als Reformator gegen die Weltfremdheit in buddhistischen Klöstern gewehrt. Gleichzeitig sind Sie aber auch praktizierender Zen-Mönch. Ist das nicht ein Widerspruch?

...Das ist kein Widerspruch. Es ist eine gegenseitige Herausforderung, denn das Kloster braucht die Unterstützung durch die äußere Welt ebenso, wie die Welt draußen das Kloster braucht. Statt eines Widerspruchs existiert hier Harmonie: Die Laien unterstützen die Mönche, indem sie ihnen ermöglichen, täglich 24 Stunden lang zu praktizieren, während die Mönche die Laien unterstützen, indem sie mit ihnen die Früchte ihrer Meditationspraxis in einem Retreat teilen. In Plum Village, wo wir zur Winterzeit ein langes Retreat für Mönche haben, gibt es auch ein Retreat für Laien. Würden wir als Mönche nicht in tiefer Versenkung praktizieren, hätten wir mit den Menschen draußen nicht viel zu teilen. Darum sollten Mönche im Kloster sein, um den Nicht-Mönchen helfen zu können. Das ist schon so seit 2500 Jahren. Der Buddha verbrachte viel Zeit mit seinen Mönchen in Retreats und danach ging er in die Welt und half den Menschen und seine Mönchsschüler taten das gleiche.

Sie scheuen sich nicht, den internationalen Machthabern die Wahrheit offen ins Gesicht zu sagen. So stammt der Satz von Ihnen: „Die Bürger der USA. verbrauchen 60 Prozent der Energievorräte der Welt, machen aber nur sechs Prozent der Weltbevölkerung aus.“ In den Augen der Gegenseite sind solche Äußerungen Provokationen, die sicher viele negative Emotionen auslösen. Wie gehen Sie mit diesen Reaktionen um?

Es sollte immer Leute geben, die den Mut haben, die Wahrheit zu sagen. Der Buddha, ein Einzelner, traute sich viele Dinge auszusprechen, die die meisten Leute nicht akzeptieren. Er sagte beispielsweise, dass es kein Selbst gibt. Das ist eine sehr umstrittene Aussage und doch hatte er den Mut dazu. Wir als Gemeinschaft, als Sangha sollten, glaube ich, fähig sein, dasselbe zu tun. In der Gesellschaft, in der Welt gibt es Menschen, die die Wahrheit sehen können und sie ermutigen uns, die Wahrheit auszusprechen. Die Wahrheit sollte den Menschen immer wieder gesagt werden. Einmal genügt nicht. Es gibt zum Beispiel Leute, die glauben, dass das Glücklichein nicht möglich ist ohne Ruhm, ohne viel Geld, Macht und Sex. Für diese muss man stets wiederholen, dass wahres Glück nicht möglich ist mit diesen Dingen. Wahres Glück sollte auf der Freiheit und der Fähigkeit zu lernen basieren.

Diese Denkweise ist sehr radikal, denn viele Menschen glauben, dass Glück nur mit viel Geld, viel Ruhm, Macht, Sex und viel Konsum zu erlangen ist. Amerika ist eine Nation, die sehr viel konsumiert. Dennoch gibt es dort viel Leid. Es gibt viele arme Länder in Asien, dennoch gibt es dort mehr Lachen, mehr Freude, mehr Glück als in Amerika, wo die Menschen viel konsumieren und die psychischen Probleme riesengroß sind: z.B. Gewalttätigkeit - die Leute

bringen sich gegenseitig um, sogar innerhalb der Familie; Kinder töten ihre Eltern, es gibt viele Selbstmorde. Viele Menschen wissen davon, aber sie vergessen es ständig wieder. Darum sollte es immer Leute geben, die sie daran erinnern, dass es Leid gibt... Es kann natürlich gefährlich sein, wenn man sich traut, die Wahrheit zu sagen (Thay lacht). Menschen, wie Gandhi oder Martin Luther King haben es gewagt, die Wahrheit zu sagen, und der Buddha. Viele haben versucht, ihn zu ermorden und dennoch hat er die Wahrheit gesagt. Wir, als die Fortsetzung des Buddha, wir als seine Schüler, müssen versuchen die Wahrheit zu leben und auszusprechen.

Terroristen entziehen sich gewöhnlich der Kommunikation. Wie ist da liebevolles Reden und Zuhören überhaupt möglich?

Politische Führer haben die Praxis der liebevollen Rede nie versucht. Wie kann man wissen, ob man Terroristen ändern kann? Terroristen ermorden andere Menschen. Und du selbst könntest der Terrorist sein, denn vielleicht hast du vorher den Terroristen terrorisiert. Vielleicht haben wir zuerst irgendetwas getan oder gesagt, das den Terroristen Angst gemacht hat. Da sie nicht sterben wollen, töten sie vorher den anderen, damit sie nicht selbst getötet werden. Denn wir haben Angst und sie haben genauso Angst. Wir haben viele falsche Vorstellungen von uns selbst und von den Terroristen, genau wie umgekehrt. Um also eine falsche Vorstellung loszuwerden, sollten wir versuchen ins Gespräch zu kommen. Unsere politischen Führer haben aber nie gelernt, einfühlsam zu kommunizieren.

Der einzige Weg, dem anderen unsere Einsicht verständlich zu machen, ist die Praxis der liebevollen Rede. Wenn man nicht aufhört, den anderen anzuschreien, ihn weiterhin verletzt, wie kann er dann die Wahrheit, die man weitergeben will, annehmen? Liebevolle Rede und liebevolles Zuhören sind der einzige Weg, um zu kommunizieren. Im Parlament etwa, haben die Mitglieder jeweils ihre eigenen Ansichten. Oft wollen sie aber nur die Meinungen anderer Leute beherrschen. Sie wollen nur sagen, dass ihre Meinung die einzig wahre ist. Dann kommt es zu einem Streit im Parlament. Die Mitglieder hören sich nicht gegenseitig zu. Sie kommunizieren nicht wirklich, denn jeder möchte nur die eigene Meinung gelten lassen und davon profitieren.

Liebevolles Zuhören und liebevolle Rede sollten zuerst im Parlament praktiziert werden, damit die Regierung die größtmögliche Einsicht erlangen und die besten Entscheidungen für die Menschen im Land und für die internationale Politik treffen kann. Wenn es gute Kommunikation im Parlament und im Land gibt, kann man auch gute Kommunikation mit anderen Menschen, mit anderen Ländern erwarten. Wenn man keine gute Kommunikation mit sich selbst hat, wie will man da hoffen, gute Kommunikation mit den anderen zu haben? Ich hoffe, dass in Zukunft in den Hochschulen für Politikwissenschaften, wo die Politiker ausgebildet werden, auch gelehrt wird, wie man liebevolles Zuhören und liebevolle Rede praktiziert. Die Politiker sollten lernen, wie sie ihr Leiden und ihren Ärger umarmen können, damit sie fähig sind, den Menschen einfühlsam zuzuhören, auch wenn sie der Opposition angehören. Und nicht nur in den Politikwissenschaften müssen die Menschen das lernen, sondern bereits an der Grundschule, wie auch an der höheren Schule und an der Universität. Auch junge Leute sollten es lernen. Jeder hat Ärger, Verzweiflung oder Gewalt in sich, darum sollte es ein Angebot geben für Lehre und die Praxis. So lernt jeder, sich selbst besser verstehen, das Leiden in sich zu transformieren, und bekommt nicht nur Sachverhalte, Technologien und dergleichen vermittelt.

Über den Mut, die Gewalt in uns selbst zu heilen. Eine Pilgerreise

Claude An Shin Thomas

Dieser Artikel handelt von einem dynamischen Prozess, den ich in meinem Leben viele Male erfahren habe. Ich habe an dieser Dynamik teilgehabt, war von ihr ergriffen und ihr Opfer geworden. Der dynamische Prozess ist nicht auf eine Person, eine Gruppe oder eine Organisation beschränkt, und ich möchte hier also nicht irgendeine Person, eine Gruppe oder ihre Mitglieder verdammen. Soweit ich erfahren habe, handelt es sich um eine Dynamik, die überall präsent ist. Was ich in diesem Artikel erreichen möchte, ist Licht in eine dunkle Ecke menschlicher Erfahrung zu bringen.

Wenn wir einen Baum betrachten, sehen wir den Stamm, die Rinde, die Zweige und die Blätter. Was wir nicht sehen, ist das, was dem Baum Stabilität verleiht und ihn nährt: das Wurzelwerk. So hoch wie der Baum ist, so tief reicht seine Pfahlwurzel unter die Erde. Wir wissen nicht, wie ausladend die Wurzeln sind oder in welchem Zustand sie sich befinden, bis wir sie freilegen oder ausgraben. Aber eines ist klar: wenn die Wurzeln nicht gesund sind, ist auch der Baum nicht gesund. Hat man dies erkannt, dann muss man sich um diese Wurzeln kümmern, wenn der Baum überleben soll. Er kann sich nicht erholen, wenn die ungesunden Teile mit Erde einfach zugeschüttet werden.

Mit einer Kerngruppe von ungefähr 25 Leuten wandere und lebe ich seit November 1994 auf einer Pilgerreise für Frieden und Leben. Ich schreibe dies im Mai 1995.

Die Dynamik der Verleugnung

Auf dieser Pilgerreise erlebe ich, dass die meisten Leute, anstatt ihr Leiden zu berühren oder sich selbst kritisch zu betrachten, ihre Zeit damit verbringen, ihre Probleme nach außen zu projizieren (ihre Machtlosigkeit, Verzweiflung, die Unangemessenheit und Einsamkeit), und für diese machen sie andere oder anderes verantwortlich: ihre Familie, ihre Eltern, ihren Beruf, ihren Partner, das andere Geschlecht oder eine bestimmte Gruppe (Lesben, Homosexuelle, Juden, Palästinenser, das Sozialamt, die Reichen oder die Regierung). Ich habe beobachtet, wie Menschen alles in ihrer Macht Stehende tun, nur um sich vor ihrem eigenen Leiden zu verstecken; sie wollen ihr persönliches Leiden nicht wahrnehmen, es nicht berühren. Wenn ich mit solch einem Verhalten konfrontiert werde, egal auf welcher Ebene es sich abspielt, spüre ich Angst, denn ich weiß aus eigener Erfahrung, dass Leiden auf diese Weise nicht verschwindet. Wenn wir uns nicht damit auseinandersetzen, agieren wir es aus gegenüber uns selbst und gegenüber unseren Mitmenschen. In solchen Situationen fürchte ich mich nicht nur, sondern fühle mich auch sehr unsicher.

Ich bin nicht frei von tiefem Leiden. Ich kann dieses tiefe Leiden in anderen sehen und erkennen, weil ich gelernt habe, es zu erfahren und zu akzeptieren. Ich hatte einen großen Vorteil, das Glück, in Situationen zu geraten, die mich zwangen, mich mit meinem Leiden auseinander zu setzen und wach zu sein. Situationen, die mir die Verleugnung und alle Illusionen, die damit einhergehen, unmöglich gemacht haben: Krieg, Obdachlosigkeit und Arbeitslosigkeit sowie die Ausgrenzung aus meiner Gesellschaft und meiner Kultur habe ich früher nur als Fluch verstanden, konnte sie nicht als Geschenk begreifen, und das waren sie doch in Wirklichkeit. Die Natur des Leidens, die mich zu diesen Plätzen getrieben hat, war mir damals ebenfalls nicht vertraut. Auch ich war in einer Wirklichkeit befangen, aus der heraus die meisten dieser Gruppe handeln. Dies ist eine Wirklichkeit, die durch soziale und kulturelle Normen diktiert wird; Normen, die uns raten, Gefühle, auch wenn sie nur

ansatzweise unangenehm sind, nicht anzuerkennen, darüber nicht zu sprechen und uns vor ihnen zu verstecken.

Diese Gesellschaft und Kultur drängt mich und andere, die mir ähnlich sind, an den Rand. Sie drängt uns an den Rand, denn wenn sie mich und andere mit ähnlichen Erfahrungen wirklich annehmen wollte, müsste sie bereit sein, die Tiefe von Gefühlen und von Leiden in sich selbst zu erfahren. Um dies zu vermeiden, lehnt sie uns ab.

Ich nehme wahr, der Fokus der Menschen unserer Gruppe befindet sich außerhalb ihrer selbst, ist extern. Sie sprechen oft darüber, sich irgendwie verletzt und unterdrückt zu fühlen. Das Vertrackte am Umgang mit dieser Projektion ist, dass das Gefühl der Verletzung meist auf einem starken Maß an Rechtfertigung basiert. Als ich mit diesen Menschen gelebt habe, mit ihnen gegangen bin und gegessen habe, konnte ich beobachten, wie sie sich bewusst oder unbewusst darum bemühten, sich mit anderen zu verbünden, die ähnliche Ansichten haben. Je stärker das Leiden oder die Verleugnung dieses Leidens ist, um so stärker sind die Bemühungen, die Berührung damit zu vermeiden.

Für die, die sich der Verleugnung verschrieben haben und die grundsätzlich ablehnen, das Leiden zu berühren, ist es eine gebräuchliche Praxis, z.B. durch das Bekleiden einer Führungsposition Kontrolle auszuüben oder sich durch eine Position eine Identität zu verschaffen. Wenn sich Menschen ähnlicher Grundhaltungen miteinander verbinden, dienen ihre gleichen Meinungen dazu, ihre Ablehnungsmechanismen zu bestärken, die persönliche Schuld zu verdrängen.

Die Frage, die mich ständig beschäftigt, wenn ich mit dieser Dynamik konfrontiert bin, ist: Wie kann hier Heilung unterstützt werden, oder wie kann die Realität, dass wir alle für die Notwendigkeit zur Heilung verantwortlich sind, angesprochen werden? Wie kann man einladen zur Aussprache und zum Erforschen dessen, wie Heilung vonstatten gehen kann? Es ist keine Frage für mich, dass Heilung nicht durch einfaches Vergessen stattfinden kann. Heilung findet auch nicht äußerlich statt. Heilung wird immer ein zutiefst persönlicher, oft schmerzhafter und schier verrückt machender Prozess sein, der einen (auf jeden Fall mich) sehr oft in Konflikt mit vielfältigen, fundamentalen sozialen und kulturellen Normen bringt, in welcher Form sie auch jeweils erscheinen mögen: mit der Familie, der Nachbarschaft, dem Erziehungssystem, der Kirche oder anderen Gruppen.

Da ich diese Dynamik auf der Pilgerreise erfahre, kann ich bezeugen, wie Menschen in ihrem Bemühen, ihr Leiden zu vermeiden, dies auf aggressive Weise leugnen. Sie wählen z.B. traditionelle Machtpositionen aus, um dann beispielsweise durch ihre Titel und das Zurückhalten von Informationen Macht auszuüben. Ich habe in der Vergangenheit erfahren, dass diese individuellen und kollektiven Bemühungen, seien sie passiv oder aktiv, stets schreckliche Konsequenzen haben, denn sie erleichtern nicht die Heilung, sondern sie verstärken und perpetuieren intensive Verleugnungsstrukturen.

Miteinander - gegeneinander

Ich beobachte, wie die Menschen, die in der Verleugnung befangen sind, sich in formeller und informeller Weise miteinander verbünden. Das angestrebte Resultat ist der Verlust jeglichen echten Kontakts mit Menschen, die anderer Meinung sind. Diese Isolation (und das bedeutet nicht, dass überhaupt kein Kontakt mehr mit Leuten außerhalb der eigenen Gruppe besteht, aber es kann das bedeuten) wird benutzt, um eigene Sichtweisen zu verstärken und persönliche Mechanismen zu verschleiern. Dieses Bündnis vermittelt ihnen außerdem die Illusion, nützlich zu sein. Solche Gruppen oder Cliques schaffen so ein Forum für das ungestrafte Ausagieren des Leidens.

Als ich die Dynamik der Verleugnung in dieser Gruppe anschaute, habe ich bemerkt, dass die verschwiegenen Verbindungen der Leidenden in einen bewussten oder auch unbewussten

Wettkampf miteinander münden. Jeder findet immer gewichtigere Argumente, um seinen jeweiligen Standpunkt zu rationalisieren. Sie kämpfen und hadern miteinander, ein Kreislauf, in dem es darum geht, den anderen immer zu übertreffen.

Die Vermeidung von Leiden, seine Verleugnung, erfahre ich als einen gewalttätigen Akt, der in vieler Hinsicht kraftvoller ist als Gewehre oder Bomben, da er nicht offensichtlich wirkt, sondern auf versteckte Weise. Weil ich mit dieser Gruppe verbunden bin, frage ich mich, wie Menschen solch gewalttätige Handlungen begehen können und gleichzeitig behaupten, für den Frieden zu arbeiten?

Immer wenn die Gruppe durch ein gefährliches Gebiet kam (Bosnien-Herzegowina, Irak oder Kambodscha), durch Orte, in denen Menschen auf Grund von Zwang mit Leiden konfrontiert wurden, ignorierte und unterdrückte die Gruppe eigene Ängste. Der Einfluss dieser schwelenden Ängste bewirkte, dass einzelne nicht mehr mitfühlend, sondern unkontrolliert und wahllos handelten. Die Aktion entsprang aus der Furcht, die Kontrolle zu verlieren. So entwickelten sich Tyrannen, die irrationale Entscheidungen fällten. Das Gefühl für die Bedürfnisse anderer ging verloren. In diesem Raum des Ausagierens wurde die Gruppe auch eigenen Bedürfnissen gegenüber unsensibel und damit notgedrungen auch unsensibel gegenüber der Kultur oder dem Volk, dem sie gerade begegnete. Wenn dieser Kreislauf sich entwickelt, beobachte ich, dass sich Menschen mit Sensibilität, Empathie und Fürsorglichkeit für andere zurückziehen. Diejenigen, die sich hinter ihrer Verleugnung verschanzen, sind so sich selbst überlassen, entscheiden, manipulieren, kontrollieren und taktieren. Sie leben ihre Verdrängungsmechanismen erfolgreich aus, und ich stelle mir die Frage: Was kann ich tun? Wie kann ich mitfühlend handeln?

Still mit der Macht der Gefühle sitzen

Wenn ich mich inmitten solcher Verhaltensmuster befinde, ist meine erste Reaktion oft Wut. Mir wird auch bewusst, dass je tiefer die Natur des Leidens und als Begleiterscheinung deren Verleugnung liegt, meine Reaktion um so kraftvoller ist: das geht von einfachem Ärger bis zu dem Wunsch, mich wütend auszuagieren. Aber je mehr ich wahrnehme und mir der Stärke der Reaktionen bewusst bin, um so mehr bin ich in der Lage, mich nicht mehr darin zu verfangen. Ich kann mit der Macht meiner Gefühle sitzen und einfach atmen. Dieser Prozess bringt mich zurück zu mir selbst und konfrontiert mich mit der Realität meines eigenen Leidens. An diesem Punkt erkenne ich die Kraft und Klarheit, die darin liegt, mit meinem eigenen tiefen, kraftvollen Leiden zu sein und zu sitzen. Da ist ein Ort des Gewahrseins, da muss man nichts tun. Die kraftvollste Art der Heilung ist die eigene Offenheit und Bereitschaft, meine eigene Verleugnung zu erkennen und zu heilen. In diesem Licht, dem des Inter-Seins, der gegenseitigen Verbundenheit von allem mit allem, heile ich dann auch den anderen in mir. Damit falle ich nicht auf das Leiden herein, ich setze seinen Zyklus nicht mehr weiter fort.

In Frieden sein

Sich selbst zu heilen, das ist das grundlegendste Element der Friedensarbeit. Dies ist nicht nur ein politischer Prozess. Es ist kein äußerer Prozess und auch kein intellektueller. Heilung geschieht ganz individuell, braucht Zeit und Unterstützung, kann nicht gesetzlich vorgeschrieben, verordnet oder befohlen werden. Heilung setzt ein spirituelles Erwachen voraus, das weder notwendig religiös ist, noch auf bloßer Hingabe basieren muss. Es ist eine Erfahrung zutiefst persönlicher Natur. Wenn diese nicht innerlich vollzogen wird, dann werden wir als Menschen und auch unsere Gesellschaft und Kultur weiterhin mehr und mehr Leiden schaffen, weil wir auch in Zukunft unser eigenes Leid ausagieren müssen.

Dies kann ich durch Erfahrungen in meinem Leben bestätigen. Z.B. fällte ich meine Entscheidung, in den Krieg zu ziehen, weil ich dachte, damit dem Frieden dienen zu können.

Stellt euch vor, ich wollte mit dem Gewehr für den Frieden kämpfen!

Vielleicht ist es wirklich so, dass abgesehen von Fällen, in denen Menschen an klar diagnostizierbaren, organischen oder physiologischen Fehlfunktionen leiden, Gewalt das Resultat davon ist, dass wir uns von unseren Gefühlen, auch der Wahrnehmung unseres Leidens, entfernt haben. Ich kapituliere vor meinem Leiden und agiere es im großen oder kleinen Rahmen aus. Im Zentrum des militärischen Trainings steht schließlich auch die Selbstentfremdung und Unterdrückung von Gefühlen. Denn es ist nicht möglich, Menschen zu töten und gleichzeitig eigene Gefühle und die wahre Natur zu berühren.

Ich lerne mehr und mehr durch das Leben von Frieden, durch In-Frieden-Sein, dass Friede in einer echten Form nicht wirklich existieren wird, bevor nicht eine ganz persönliche Heilung geschieht. Ansonsten ist die vermeintliche Heilung nur eine kurze Erholung vom Schmerz. Dies ist dann nicht viel anders als der Gebrauch einer Droge, die wieder und wieder neu genommen werden muss. Dieser Kreislauf wird selbst zur Quelle des Schmerzes, denn wir bekommen nie genug von der Droge. So geht der Zyklus des Leidens weiter: nach Geburt folgen Tod und Wiedergeburt.

Claude An Shin Thomas: Über den Mut, die Gewalt in uns selbst zu heilen. Eine Pilgerreise, Berlin 2004; Netzwerk engagierter Buddhisten; www.buddhanetz.org/projekte/pilger.htm

Innerer Frieden – Äußerer Frieden

Gewaltlosigkeit als buddhistisches Lernziel

Alfred Weil

Menschliche Sichtweisen, Einstellungen und Verhaltensformen sind bedingt. Aus buddhistischer Sicht sind sie angeeignet, sind sie erlernt. Auch solche wie Rücksichtslosigkeit, Rohheit, Gewalttätigkeit (im Folgenden im weitesten Sinn verwendet; Pali *vyapada* und *vihimsa*). Dabei ist die Bedingtheit gewaltsamen Verhaltens eine doppelte. Es hat verschiedenartigste Anliegen, Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen als unmittelbare, sichtbare Ursache. Und es hat eine falsche Sichtweise, eine grobe Fehleinschätzung der Realität als mittelbare, verborgene Ursache.

Der Buddhismus spricht realistischerweise vom „Werden“, von Prozessen und nicht von einem statischen „Sein“ der „Dinge“. Wo also nichts im eigentlichen und absoluten Sinne „ist“, kann alles „werden“. Der Buddha konstatiert somit auch die Wandelbarkeit und Gestaltbarkeit der menschlichen Persönlichkeit bzw. seine Lernfähigkeit. Sie ist allerdings ambivalent, denn sie umfasst die Möglichkeit zum Besseren wie zum Schlechteren.

Die Aufgabe einer buddhistisch orientierten Pädagogik ist, die „heilsamen“ menschlichen Potenziale zu entfalten. Im Hinblick auf den Einzelnen wie im Hinblick auf die Gesellschaft zeigt sie, wie unvoreilhaftige Charakterzüge und Handlungsmuster „verlernt“ und förderliche „erlernt“ werden können. Ein Kernpunkt ist, Gewaltfreiheit als ein vieldimensionales und wohl begründetes Lernziel zu erkennen. Eine solche Pädagogik der Gewaltfreiheit spricht den ganzen Menschen und alle seine wesentlichen Lebensäußerungen an: Wahrnehmen, Denken, Wollen und Handeln. Der Buddha hat dies so zum Ausdruck gebracht:

*„Höre auf, Böses zu tun,
Wende Dich dem Guten zu.
Läutere Herz und Geist.
Dies ist die Lehre des Buddha.“*

(Der Buddha; Dhammapada, Vers 183 - Übersetzung: Munish B. Schiekel)

Friedfertigkeit als kaum überschätzbaren Wert sehen

In vielen Lebenssituationen wird Gewalt – je nach Situation in unterschiedlichen Graden – bewusst eingesetzt, akzeptiert oder wenigstens in Kauf genommen, wenn es um den eigenen Vorteil, das eigene Glück, die eigene Zufriedenheit geht.

Der „harmloseste“ Fall sind blinde Rücksichtslosigkeit und naive Egozentriertheit. Wir schaden jemandem oder tun ihm weh, ohne eigentlichen Vorsatz oder Böswilligkeit. Wir eilen im Gedränge des Alltags vorwärts und merken nicht, dass und wem wir immer einmal wieder auf den Fuß treten.

Ärger und Zorn in frustrierenden Situationen zu empfinden und ihn auszuleben, ist eine nächste Eskalationsstufe. Wird die Realisierung von Wünschen, Absichten und Sehnsüchten durch irgendetwas oder irgendwen durchkreuzt, entstehen Widerwille, Zorn, Abwehr. Wie oft lassen wir eine aggressive Reaktion zu, wenn wir uns bedroht oder beeinträchtigt fühlen. Wie gern halten wir eine solche Reaktion in Richtung und zum Nachteil des vermeintlichen Verursachers für berechtigt.

Gezielte und nachhaltige Versuche, mit manifesten gewaltsamen Handlungen eine Verbesserung der eigenen Lebenssituation zu erreichen, stellen eine weitere und neue Qualität dar. Sie leben von der Absicht, seinem Haben- und Genießen-Wollen auf jede Art und Weise zum Erfolg zu verhelfen. Gewalttätigkeit wird als ein zielführendes, mehr oder weniger unumgängliches und angemessenes Mittel bei der Erfüllung des Wunsches nach Leben und Entfaltung legitimiert.

Aus buddhistischer Sicht liegt besonders im letzten und extremen Fall ein fundamentaler Irrtum vor. Gewalt bringt dem ins Auge gefassten persönlichen Ziel – Glück, Erfüllung, Zufriedenheit – niemals näher. Weder aggressives körperliches Handeln noch verletzendes Reden können das. Dasselbe gilt für jede emotionale Ab- oder Gegenwendung, für alles Denken und Wollen mit Schädigungsabsicht.

Einem verführerischen anderen Anschein zum Trotz ist Gewaltsamkeit stets von Nachteil. Tatsächlich ist der Leidtragende nicht nur das „Opfer“ von Aggression, sondern ausnahmslos auch der Täter. Gewalt kehrt, so eine buddhistische Grunderfahrung, in vielfältiger Weise immer zu ihrem Ausgangspunkt, dem Akteur zurück. Das mag früher oder später, direkt oder indirekt, mehr oder weniger sichtbar geschehen. Der Gewalt Ausübende wird die Qualität seines Tuns selbst erleben, er muss dessen schmerzliche Folgen tragen.

Zunächst: Gewaltausübung beeinflusst und verändert den Täter zum eigenen Nachteil. Gewaltakte, die ohnehin auf einem latenten oder akuten inneren Unfrieden basieren, belasten das seelische Lebensklima nur noch mehr und vergiften es zusätzlich. Unbefangenheit und Offenheit im Umgang mit anderen gehen verloren, eine Haltung von Misstrauen und Angst breitet sich aus. Jeder Aggressor setzt sich, wenn auch meist von ihm unbemerkt, einer wachsenden inneren Spannung aus, der er ja eigentlich entfliehen will. Seine innere Disharmonie vertieft sich, statt zu weichen, und findet nicht selten in psychosomatischen Symptomen sogar einen körperlichen Ausdruck.

Gewaltsamkeit verändert ebenso die menschliche Umwelt bzw. deren Reaktion zum Negativen. Der Täter ruft fast zwangsläufig individuelle und gesellschaftliche Ab- und Gegenwehr hervor: Zumindest ein von unerschütterlicher Aggression und Feindseligkeit beschwerter Alltag bleibt nicht aus. Isolation und soziale Ächtung, Strafe oder gar die Erfahrung von massiver Gegengewalt kommen hinzu. Weiter reichende Konsequenzen am Ende einer langen Kette von entsprechenden Bedingungen tragen die Namen Terrorismus und Krieg. Wie bei allen erlernten Verhaltensweisen gilt: Vereinzelt Handlungen werden schleichend Gewohnheiten und diese früher oder später blinder Automatismus. Die Abwärtsspirale dreht sich.

Der Hintergrund für diese Einschätzung ist die buddhistische Karma-Lehre, die den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Handeln und Erleben beschreibt. Sie konstatiert: Es gibt kein absichtsvolles Denken, Reden oder Handeln ohne entsprechende „innerlich“ und „äußerlich“ erkennbare Konsequenzen. Diese erlebten Folgen stimmen stets mit der Qualität einer Tat überein. Die Welt zeigt sich ihr entsprechend aggressiv oder wird als aggressionsfrei empfunden. Die persönliche Befindlichkeit wie die erfahrene Umweltsituation sind je nach dem harmonischer oder disharmonischer. Gewaltausübung und Gewaltbereitschaft schließen also per se dauerhaften inneren und äußeren Frieden aus, von möglichem spirituellem Wachstum und Reife ganz abgesehen.

So ergeben sich aus buddhistischer Perspektive in einem ersten Schritt als *Lernziele*: Gewaltsamkeit als unbrauchbare, ja kontraproduktive Haltung zu durchschauen; existenzielle Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge zu verstehen und im Kontext des eigenen Lebens zu entdecken; sowie Alternativen zu Gewaltsamkeit kennen, formulieren und schätzen zu lernen.

Wissen und Wollen verbinden

Eine einmalige und eine lediglich intellektuelle Einsicht in einen Sachverhalt sind nicht genug. Die bloße Information „Gewalt schadet“ kann nur der Anlass, der Maßstab und die Triebfeder für nachhaltige Verhaltensänderungen sein.

Eine neue Einsicht muss wachsen und im Gedächtnis tief verankert, falsche Sichtweisen müssen dauerhaft durch realistische ersetzt werden. Das macht ein gezieltes und wiederholtes Umdenken und neue Denkgewohnheiten erforderlich. Praktisch sieht das so aus: Wenn in mir Gedanken von Ärger, Aggression und Feindseligkeit auftauchen, sollte ich sie als solche erkennen und sie nicht länger zulassen oder sie nähren, indem ich mich ihnen hingebe. Und umgekehrt gilt es, Vorstellungen von Freundlichkeit, Güte, Mitempfinden und universellem

Wohlwollen mehr Raum zu geben, mit ihnen bekannter und vertrauter zu werden.

Neben der Umorientierung auf der Ebene des Wissens zielt die buddhistische Pädagogik auf die Neuausrichtung der Motivation. Andere Wertmaßstäbe und Lebensziele werden zu praktischen Leitlinien im Alltag. Konkret: Gewaltfreiheit als intellektuell befürwortete Norm und allgemeines Ideal entfaltet nur eine Wirkung, wenn ich sie aus innerer Überzeugung bejahe und für mich verbindlich werden lasse.

Hieraus ergeben sich als weitere *Lernziele*: Die eigene Motivationslage realistisch einschätzen, in Frage stellen und korrigieren zu können; Egozentriertheit, Grobheit, Antipathie, Aggressivität etc. zu durchschauen und bewusst zu verneinen und zu entwerten, sowie Rücksicht, Wohlwollen, Mitempfinden wertschätzen zu lernen und das Ideal der Gewaltfreiheit bewusst zur eigenen Sache machen.

Das Richtige tun (können)

Die Lehren des Buddha sind vom Geschmack der Gewaltfreiheit durchdrungen, auch in allen ihren praktischen Aspekten. So wird die Einsicht in die existenziellen Zusammenhänge zur Grundlage der buddhistischen Ethik. Sie umfasst die Regeln für das Sozialverhalten im Alltag, für den konkreten Umgang mit anderen Menschen. Es gilt die generelle Maxime, das eigene Leben nicht auf Kosten oder zum Schaden des anderen zu führen. Das erfordert, bestimmte Grenzen im Tun und Lassen nicht zu überschreiten bzw. die Interessensphären anderer angemessen zu berücksichtigen:

*„Andere mögen Lebendes töten, wir wollen nicht töten;
andere mögen stehlen, wir wollen nichts nehmen, was uns nicht gegeben wird;*

...

*andere mögen boshaft sein, wir wollen bescheiden sein;
andere mögen falsche Ansichten haben, wir wollen rechte Einsicht haben.“*

(Majjhima Nikaya 8 - Übersetzung: Kurt Schmidt)

Der Buddha konkretisiert diesen Anspruch in fünf Grundregeln (Pali *panca sila*), die alle zugleich das Prinzip des Gewaltverzichts beinhalten.

Körperliche Unversehrtheit zu achten und „nicht zu töten und nicht zu verletzen“ hat die höchste Priorität. Die Unantastbarkeit von Leben, Leib und Gesundheit ist ein überaus hohes Gut, denn der eigene Körper wird von fast jedem am stärksten als „Ich“ erlebt und ein gewaltsamer Eingriff hier am intensivsten und schmerzlichsten empfunden. Es folgt die Empfehlung, „nichts Ungegebenes zu nehmen“ bzw. Besitz und Eigentum des anderen zu respektieren. Die berechtigten Grenzen von „mein“ und „dein“ dürfen nicht verwischt werden. Bezüglich der intimen zwischenmenschlichen Beziehungen gilt Ähnliches. Es geht darum, „keinen sexuellen Missbrauch zu begehen“, d.h. die persönliche Integrität eines möglichen Sexualpartners zu bewahren und bestehende Vertrauensverhältnisse wie Ehe oder Freundschaft nicht zu (zer)stören. Der vierte Aspekt betrifft die möglichst gewaltfreie Kommunikation. Insbesondere eine grobe, diskriminierende, herabsetzende, demütigende oder verletzende Sprache ist tabu. Aber selbstverständlich auch, „in betrügerischer Absicht etwas Falsches oder Irreführendes zu sagen“. Weil Wissen und Orientierung für ein unbeschwertes und glückliches Leben unabdingbar sind, ist die Wahrheit schützenswert. Die „strikte Zurückhaltung bei berausenden und bewusstseinstrübenden Mitteln“ schließlich dient dazu, die Einschränkung der eigenen Verantwortlichkeit oder gar einen völligen Kontrollverlust zu vermeiden. Abstinenz hilft mit, klaren Geistes zu bleiben, Gewaltausbrüche aus Unbeherrschtheit oder Verwirrung zu verhindern und latentes Aggressionspotenzial nicht zu wecken.

Wer die fünf *sila* beachtet, gewährt damit anderen Menschen Respekt und persönliche Integrität, Sicherheit und Schutz, Leidfreiheit und Geborgenheit. Und nicht zuletzt wird er

selbst diese positiven Qualitäten in seinem eigenen Leben in steigendem Maße erfahren.

Daraus leiten sich als *Lernziele* ab: Grenzen für das eigene Handeln definieren und begründen zu lernen; gewaltfreien mitmenschlichen Umgang einzuüben und zum Standard werden zu lassen; sowie verschiedene Dimensionen und Ausdrucksformen von Gewalttätigkeit unterscheiden zu können.

Äußerer Frieden – Innerer Frieden

Friedensfähigkeit (in einer akuten Situation) und (dauerhafte) Gewaltunfähigkeit sind zwei verschiedene Dinge. Letztere ist nur möglich, wenn Gewaltfreiheit tief in unseren geistig-seelischen Strukturen verankert ist. Das setzt eine weitere nachhaltige Wandlung unserer Persönlichkeit voraus. Vier Beispiele sollen erläutern, wie diese Vervollständigung der (Selbst-) Erziehung aussehen kann.

Achtsamkeit und Selbstkontrolle

In Alltagssituationen agiert fast jeder spontan und auf eingefahrenen, oft kaum (mehr) bewussten Bahnen. Je nach Milieu gehören auch aggressive Gewohnheitsmuster dazu – von einem ärgerlichen Blick über ein grobes Wort bis zu einer manifesten Handgreiflichkeit. Bewusstheit und Klarheit hinsichtlich dessen, was da eigentlich passiert, sind ein probates Gegenmittel. Sie entstehen in der Übung der Selbstbeobachtung und führen zu einer umfassenden Prüfung des eigenen Tuns und Lassens. Sie nehmen unsere körperlichen Aktivitäten ins Visier, aber auch, wie wir mit Sprache und Gedanken umgehen. Diese Achtsamkeit umfasst die Zukunft und unsere Pläne, die Gegenwart und unser momentanes Handeln sowie die Vergangenheit, der ein ebenfalls kritischer Rückblick gilt. Wenn ich etwas vorhabe oder gerade etwas tue oder etwas getan habe – wie lautet mein besonnenes Urteil darüber? Stimmt mein tatsächliches Verhalten mit meinen besseren Grundsätzen und meinem besten Wissen überein? Passen die angewandten Mittel zu den gesetzten Zielen? Die Vergegenwärtigung der eigenen Einsichten und Grundsätze lässt uns gerade gefasste Absichten nur dann weiter verfolgen bzw. Handlungen im Nachhinein nur dann positiv bewerten, wenn sie nicht „belastend“ sind. Weder für uns selbst noch für andere. In unserem Zusammenhang heißt das: wenn sie kein Aggressions- und Gewaltpotenzial beinhalten.

Perspektivenwechsel (1)

Eine weitere Notwendigkeit lautet: Verändere die Blickrichtung deiner Wahrnehmung. Sieh die Menschen und die zwischenmenschlichen Kontakte realistisch(er), vorurteilsfrei(er), weniger perspektivgebunden.

Normalerweise nehmen wir unser Umgebung ich-orientiert und interessengeleitet auf. Wir unterscheiden und klassifizieren die Menschen um uns herum nach Geschlecht, Alter, sozialem Status, nach ihrer politischen, weltanschaulichen und religiösen Einstellung. Neben einer solchen allgemeinen Orientierung schwingt aber in aller Regel eine persönliche Bewertung und Einschätzung mit: Er oder sie ist mir ähnlich, stimmt mit mir überein, ist mir sympathisch, nützt mir – oder nicht! Von ihm oder ihr sind Vorteile für mich zu erwarten – oder aber Ärger, Unannehmlichkeiten, Gefahr! Diese (letztlich willkürliche) Perspektive ist maßgeblich dafür, ob jemand mit meiner Zuwendung oder Abwendung und vielleicht sogar Gegenwendung rechnen muss.

Allein eine veränderte Sichtweise wirkt Wunder. Gewalttätigkeit wird der Boden entzogen, wenn meine Aufmerksamkeit weniger auf die Unterschiede zwischen den Menschen und das Trennende gerichtet wird. Die Mitwelt sieht anders aus, wenn wir stattdessen das uns alle Verbindende vor Augen haben: die essenzielle Gleichheit aller empfindenden Wesen; wenn wir uns den universellen Wunsch aller nach Glück und ihr Bestreben klar machen, Schmerz und Unzufriedenheit zu vermeiden. Sie oder er hat im Wesentlichen dieselben Probleme wie ich, sie oder er ist genauso gefangen in Unzulänglichkeit und Unwissen. Eine so empfundene

Gemeinsamkeit lässt keinen Raum für Ablehnung und Widerstreit. Eine gefühlte wesensmäßige Identität und Interessengleichheit stiftet unmittelbar Ausgleich und Harmonie.

Perspektivenwechsel (2)

Nach der buddhistischen Karma-Lehre lässt sich die Welt als „Spiegel“ verstehen. Die natürliche Umwelt und die menschlichen Begegnungen sind nur Wiederkehr des eigenen Denkens und Handelns. In Wirklichkeit ist mein „Feind“, mein „Gegner“, mein „Widersacher“ kein Fremder und nichts Fremdes – er konfrontiert mich mit meinem eigenen vergangenen Tun.

Wenn das so ist, worin liegen dann die wahren Gründe, dass mir ein (vermeintliches oder tatsächliches) Übel begegnet? Auf wen könnte sich so gesehen meine Aggression berechtigterweise richten? Weisen die Finger, mit denen ich auf andere deute, nicht auf mich selbst zurück? Und mit Blick auf die Zukunft: Bin ich mir bewusst, dass ich die Saat meiner eigenen augenblicklichen Aggressivität später einmal ernten muss, und bin ich ernsthaft bereit, diese hohe Rechnung ohne Reue zu zahlen? Will ich mir mit meiner jetzigen Gewaltsamkeit wirklich selbst die „Feinde“, „Gegner“, „Widersacher“ kommender Tage schaffen? Soweit uns die Herkunft von „feindlichen“ Lebenssituationen und die Gefahr ihrer Fortsetzung und ihrer Verewigung vor Augen stehen, wird Gewalt der Boden entzogen. Niemand kann und wird sich auf Dauer selbst willentlich einen Schaden zufügen.

Genügsamkeit und Zufriedenheit

Denken, Reden und Handeln sind der Ausfluss von bewussten und unbewussten Anliegen und Wünschen, und unsere Mitwelt wird nicht selten zum bloßen Objekt, wenn sie deren Erfüllung verspricht. Sie wird genauso Ziel von Widerstand, Ablehnung und Aggression, wenn sie unseren Absichten im Wege steht oder ihre Verwirklichung unmöglich macht.

Dieser Zwiespalt von Wollen und Bekommen, von Wunsch und Befriedigung birgt jedes denkbare Gewaltpotenzial. Tatsächlicher oder empfundener Mangel führt zu Konkurrenz um (die meist knappen) Güter und Ressourcen. Habenwollen und Habenmüssen führen zu tätlicher Auseinandersetzung und Streit. Je unwiderstehlicher sie sich zeigen, umso größer werden der Drang und die Notwendigkeit der gewaltsamen Erfüllung. Fixiertheit und übermäßige Abhängigkeit von materiellen Bedingungen bedeuten schnell Gewalt und im Extremfall Krieg.

Eine belastbare Friedensfähigkeit basiert daher auf Zufriedenheit und innerem Frieden. Sie wächst mit der zunehmenden Unabhängigkeit von konsumierbaren Dingen und äußeren Gegebenheiten. Jede spirituelle Tradition – und die buddhistische zumal – spricht von der Möglichkeit, aus einer „inneren Fülle“ zu leben und mehr Glück in sich zu finden, statt „draußen“ vergeblich und mit allen negativen Folgen danach zu suchen. Dieser Reichtum entsteht durch einen entwickelten Geist. Ein harmonischer, in sich ruhender, zufriedener Geist will und kann nicht feindselig sein.

Hieraus ergeben sich schließlich als weitere *Lernziele*: Sich des eigenen Denkens, Redens und Handelns bewusster zu werden und das eigene Verhalten beobachten zu können; fähig zu werden, den Mitmenschen aus einer nicht-ich-bezogenen Perspektive und als mit mir selbst essenziell gleich wahrzunehmen; in der Lage zu sein, seine Umgebung als Spiegelung des eigenen Charakters und Tuns zu sehen; sowie zu lernen, über materielle Abhängigkeiten hinauszuwachsen und zunehmend aus dem eigenen inneren Reichtum heraus zu leben.

Das achtsame Rundgespräch

Yesche Udo Regel

Wir Menschen hören heutzutage oft nicht gut einander zu ... und wir reden, wenn keiner zuhört. Oder wir diskutieren hitzig, machen schnelle Einwände, unterbrechen und verteidigen hartnäckig unsere eigenen Meinungen und Ansichten. Manchmal reden wir auch nur um des Redens willen, wollen uns irgendwie darstellen und in Szene setzen. Der tibetische Dharma-Meister Jetsün Gampopa meinte im 11. Jahrhundert, dass in einem Land, in dem viel unnötig geredet würde, die Jahreszeiten durcheinander geraten und das Wetter unberechenbar würde. Leben wir nicht in solch einem Land?

Wie berührend kann es sein, in Ruhe den Gedanken eines anderen Menschen zu lauschen und die Bedeutungen zu erahnen, die in den gesprochenen Worten liegen. Wie gut kann man oft in den Äußerungen anderer eigene Stimmungen, Gefühlslagen und Denkweisen wieder erkennen – oder neugierig werden für die für uns neuen und unbekanntes Gefühle und Erfahrungen, Einsichten oder einfach Geschichten, die uns andere mitteilen. Wie wichtig kann es sein, die eigene Reaktion auf eine Aussage erst einmal in sich selber zu spüren, bevor man auf jemand anderen reagiert.

Das „achtsame Rundgespräch“ ist eine Gelegenheit, sich in ruhigem Sprechen und Zuhören zu üben. Es kann als Zwiegespräch zu zweit geübt werden oder in Gruppen bis etwa 10-15 Personen. Das „achtsame Rundgespräch“ kann als ein regelmäßiges Treffen verabredet werden oder als eine gelegentliche Zusammenkunft, wenn besondere Themen und Anlässe sich dafür anbieten. Es ist eine Gesprächsform, um Achtsamkeit und Frieden in einer Gemeinschaft zu stärken und eine Atmosphäre für die gemeinsame Übung und die Erfahrung von Harmonie zu schaffen.

Diese Gesprächsform eignet sich im Umgang mit Krisen und Spannungen, bietet jedoch keinen geeigneten Rahmen für Diskussionen, Abstimmungen oder Beschluss fassende Versammlungen. Hier geht es darum, geeignete Bedingungen für gegenseitiges Verständnis zu schaffen, so dass es durch Offenheit und Ehrlichkeit zu Vergebung, Dankbarkeit und Wohlwollen kommen kann, was dann wiederum Lösungen von Problemen und eine Veränderung der Gruppen-Stimmung ermöglichen kann.

Das „achtsame Rundgespräch“ benötigt einen geeigneten Rahmen, der zuerst vorbereitet und aufgebaut werden muss. So sollten geeignete Sitzplätze angeboten werden, und zwar so, dass sich alle Anwesenden gut sehen können. Niemand sollte im Hintergrund oder in der 2. Reihe sitzen. Es gibt nur TeilnehmerInnen und keine unbeteiligten Zuschauer. Ein Gesprächspaar wird sich gegenüber sitzen.

Sinnvoll ist es, in der Mitte der Runde oder zwischen die Gesprächspartner eine Blume aufzustellen, die Schönheit und Lebendigkeit repräsentiert.

Ab einer Größe von ca. fünf Personen ist es sinnvoll, eine(n) Gesprächsleiter(in) auszuwählen. Diese(r) bekommt eine Klangschale oder eine sanfte Glocke.

Wenn notwendig erläutert diese(r) zuerst die Prinzipien des Rundgesprächs: die Grundhaltung, die Form und die Schritte.

Die Prinzipien des „achtsamen Rundgesprächs“ ...

... bestehen in der gemeinsamen Absicht aller Anwesenden, eine Atmosphäre von Achtsamkeit, gegenseitigem Verständnis und Mitgefühl zu entwickeln. Es werden 3-5 Schritte erklärt (siehe weiter unten), in denen das Rundgespräch stattfindet, und es wird eine Zeitdauer

festgelegt, sowohl der Schritte, wie auch des gesamten Gesprächs. Das Rundgespräch sollte grundsätzlich nicht zu lang sein, kein offenes Ende haben, sondern eher zeitlich begrenzt werden, z.B. auf 60-90 Minuten.

Es muss erklärt werden, dass es um achtsames Sprechen und Zuhören geht und dass niemals der Beitrag eines Sprechenden unterbrochen wird. Dazu werden möglicherweise Gesten vorgeschlagen, wie die vor dem Herzen aneinander gelegten Hände, eine Geste, die auf Japanisch „Gasho“ heißt. Wenn jemand etwas sagen möchte, legt sie oder er die Hände vor dem Herzen aneinander und schaut still in die Gesichter aller Anwesenden. Diese Geste bedeutet: „Ich möchte etwas sagen. Bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit.“ Daraufhin legen alle Anwesenden ihre Hände vor ihren Herzen aneinander und blicken die Person an, die etwas sagen möchte. Diese gemeinsame Geste der Anwesenden bedeutet: „Danke, dass du sprechen möchtest. Ich werde dir mit Achtsamkeit zuhören.“

Von dann an hat die Person das Wort und kann grundsätzlich sprechen, ohne unterbrochen zu werden, so lange sie möchte bzw. in dem eventuell. zuvor vereinbarten zeitlichen Rahmen. Wenn die Sprecherin ihren Beitrag beschlossen hat, legt sie wiederum die Hände vor das Herz, und das bedeutet dann so etwas wie: „Danke, dass ihr mir zugehört habt. So konnte ich ausdrücken, was ich zu sagen hatte.“ Daraufhin legen alle anderen noch einmal ihre Hände vors Herz, blicken die Person wiederum an und sagen damit still: „Danke dass du gesprochen hast. So konnte ich verstehen üben, was du zu sagen hast.“

Zwischen den so dargebrachten Wortmeldungen könnte eine stille Phase von einigen Atemzügen vereinbart werden. Doch dann sollte sich ein weiterer Gesprächsteilnehmer aus der Runde melden.

Alternativ zu der Regulierung des Gesprächs mit Handgesten könnte auch ein besonderer Gegenstand herumgereicht werden, eine Art „Friedenspfeife“, vielleicht in Form eines besonderen Steins oder Stofftieres.

Zudem gibt es als „entschleunigende Maßnahme“ die Möglichkeit, dass sich jeder, der etwas sagen möchte, zunächst die Blume aus der Mitte holt. Nach dem Melden mit einer Handgeste steht man auf und geht mit langsamen, ruhigen Schritten in einer Art Geh-Meditation in die Mitte der Runde, hebt die Blumenvase (oder was es sein mag) auf, trägt sie an den Sitzplatz und stellt sie dort ab. So nimmt man wie ein Bodhisattva auf einer Lotosblume Platz und kann von dieser Position aus sprechen. Im selben Stil bringt man schließlich die Blume am Ende des Redebeitrags in die Mitte zurück.

Die TeilnehmerInnen werden ermutigt eher persönlich zu sprechen, von sich zu reden und nicht allzu intellektuell zu „dozieren“ oder direkt über andere zu sprechen. Obwohl es grundsätzlich möglich ist, einzelne Anwesende anzusprechen, sollte eine Sprecherin immer die ganze Gruppe im Auge behalten und auch einen Sinn dafür bewahren, über welche Themen zu sprechen in diesem Rahmen angemessen ist. Das bedeutet jedoch nicht, dass man sich hier grundsätzlich zurückhält, da das Gespräch einen geschützten Rahmen für ehrliche und direkte Ausdrucksmöglichkeiten anbietet.

Die Schritte des achtsamen Rundgesprächs:

Die fünf Schritte heißen:

1. Blumen bewässern
2. Um Verzeihung bitten
3. Mitteilen, wie es einem geht
4. Ggf. ein Problem ansprechen
5. Lösungen in Aussicht stellen

Es können nur die Schritte 1-3 praktiziert werden. Wenn Probleme angesprochen werden, also der 4. Schritt gemacht wird, dann muss auch der 5. Schritt folgen, eine Lösung in Aussicht

gestellt werden. Idealerweise werden die Schritte nacheinander mit einer in etwa festgelegten Zeitstruktur durchgeführt. Unter bestimmten Umständen, z.B. bei der Abschlussrunde eines Seminars, wenn danach die Gruppe auseinander geht, könnten auch die Schritte 1-3 zu einmaligen Redebeiträgen zusammen gefasst werden.

Ansonsten sollen alle Anwesenden die Gelegenheit bekommen, zu jedem Schritt etwas zu sagen, und das sollte auch spürbar sein. Es kann zuvor abgesprochen werden, ob alle Anwesenden sprechen sollen oder wollen oder ob dies nicht erwartet wird.

Als Vorbereitung, die den besonderen Achtsamkeits-Charakter erfahrbar veranschaulicht, sollte zuerst eine stille gemeinsame Meditation zur Beruhigung und zur Entwicklung eines „heilenden Feldes“ geübt werden. Der/die Leiter/in gibt dazu eventuell eine kurze Anleitung, wie den Atem zu beobachten und/oder Einfühlsamkeit zu entwickeln ist. Diese stille Phase könnte fünf bis zehn Minuten dauern.

Dann wird die Runde eröffnet, bei einem Zwiegespräch oder einer kleinen Gruppe beginnt sie einfach mit dem ersten Schritt. In den Runden können die Anwesenden dann das Wort ergreifen, wenn ihnen danach zu Mute ist und der Moment zu sprechen gekommen zu sein scheint. Es muss keine Reihenfolge eingehalten werden.

1. Blumen bewässern

In dieser Runde spricht man zunächst über angenehme Dinge, um eine Atmosphäre von Wertschätzung und Würdigung des Guten zu schaffen. Man kann hier loben und danken, mitteilen, wie wertvoll eine Situation ist, die „Blumen“ so „bewässern“, dass sich das Gegenüber oder alle Anwesenden freuen, sich in der Runde willkommen fühlen und die Gelegenheit des Gesprächs begrüßt wird. Die Äußerungen sollten dabei ehrlich, relevant und nicht allzu künstlich oder übertrieben sein. Doch sollte man sich etwas einfallen lassen und positiv sprechen, selbst wenn einem dazu gar nicht ganz zumute wäre.

Eine Atmosphäre des Vertrauens, des Bewusstseins von „Reichtum und Fülle“, von „Postiv-Denken-zuerst“ wird so geschaffen. Dabei kann man sehr persönlich sprechen, doch es bietet sich auch an, einzelne direkt anzusprechen oder zu allen in der ganzen Versammlung ein paar gute Worte zu sagen.

2. Um Verzeihung bitten

Dann besteht die Gelegenheit, über etwas zu sprechen, was man selber in der letzten Zeit versäumt hat, wo man eventuell eher verletzend oder zu egoistisch usw. war. Das kann etwas Großes oder Kleines sein. Je nach Art der Versammlung wird dies einfach eine schöne Geste sein, um auch an Versäumnisse etc. zu erinnern bzw. überhaupt einmal mitzuteilen, dass man sich bewusst ist, möglicherweise ein Problem verursacht zu haben.

Sollte es natürlich ernsthaftere Themen geben, dann stellt diese Runde den Rahmen dafür dar, dass diese hier auf eine Weise mitgeteilt werden, die ruhig, ehrlich und sehr persönlich ist. Wenn z.B. hier jemand ein Geständnis für einen Vertrauensbruch ablegen würde, dann könnte es sehr berührend sein zuzuhören, wie sich hier jemand äußert. Eventuell wird man bemerken, wie schwer es jemandem fällt, etwas zuzugeben. Die Stille des Zuhörens wird jedoch das Ausgesprochene – und selbst das Unausgesprochene – bedeutsam machen.

Dieser Schritt kommt bei dieser Methode ziemlich am Anfang, weil es wichtig ist, dass zuerst einmal eine Haltung von Demut, Aufrichtigkeit und auch Verbundenheit genährt wird. Bevor man in irgendeiner Weise die eigene Situation, also sich selbst, darstellt oder ein Problem anspricht, das man bei anderen sieht, gesteht man erst einmal eigene Schwächen etc. ein. Es ist wichtig, dass man hierzu etwas sagt, auch wenn man sich keiner „Schuld“ bewusst ist.

3. Mitteilen, wie es einem geht

Erst jetzt ist die Zeit gekommen mitzuteilen, wie es einem selber geht. Möglicherweise möchte man ein paar persönliche Dinge veröffentlichen, die andere gar nicht wissen. Da ist eventuell ein Bedürfnis, etwas von sich mitzuteilen, auch zurück zu blicken und noch einmal zusammen zu fassen, was in der letzten Zeit war. Man hat die Gelegenheit, sich als die oder der, die/der man gerade ist, zu „outen“.

Wenn man Schwierigkeiten erfährt, eventuell mit körperlichen Beschwerden zu tun hat, dann kann man dies an dieser Stelle sehr persönlich mitteilen. Man weiß, dass es die anderen genau hören werden.

Möglicherweise endet nach diesem 3. Schritt das Gespräch, wenn da ein Gefühl ist, dass alles gesagt wurde. Ansonsten besteht die Gelegenheit zu einer Fortsetzung des Rundgesprächs über schwierigere Themen.

4. Ein Problem ansprechen

Wenn es irgendein Problem gibt, das man in der Gruppe, der Gemeinschaft, in der Beziehung sieht, dann kann dies nun angesprochen werden. Doch auch hier sollte man bei dem persönlichen Stil der ersten 3 Schritte bleiben und nicht anfangen, jemandem einfach nur Vorwürfe zu machen, kluge Vorträge zu halten oder sogar aggressiv zu werden. Selbst wenn man jemanden der Anwesenden für einen Verursacher des Problems hält, gilt es dies in dem achtsamen Bewusstsein vorzutragen, das versteht, dass dies eine persönliche Einschätzung ist. Ein Beispiel: Es handelt sich um eine Wohngemeinschaft, in der man eigentlich vereinbart hat, jeden Morgen vor der Arbeit eine halbe Stunde lang gemeinsam zu meditieren. Von x Mitbewohnern sind aber seit Wochen immer nur die Hälfte zu dieser Meditationszeit erschienen. Darüber ärgert sich jemand, dem diese gemeinsame Übung sehr wichtig ist und die/der sich selber immer bemüht, dazu pünktlich zu erscheinen und deshalb auch besonders früh aufsteht, vielleicht sogar den Raum herrichtet.

Im „persönlichen Stil“ sprechen heißt nun, durchaus eventuell etwas emotional mitzuteilen, dass die Situation ein Problem für uns darstellt, das man gerne gelöst haben möchte. Man kann beschreiben, wie es einem mit der Situation ergeht und was man sich eigentlich dazu wünscht oder denkt. Man sollte über ein Problem so sprechen, dass andere verstehen können, worin das Problem für uns besteht.

Implizit oder explizit bittet man die Gruppe, oder das Gegenüber, darum, etwas zu tun oder in irgendeiner Weise unterstützend dabei zu sein, das Problem zu lösen oder zu verändern. Es sollte aber klar sein, dass man nicht erwartet, dass noch innerhalb dieses Rundgesprächs irgendeine „schnelle Lösung“ gefunden oder ein Beschluss gefasst wird. Das Gespräch ist dazu da, ein Klima von Verbundenheit und Vertrauen zu erzeugen, das dann die Basis für Lösungen sein könnte.

Eventuell verspürt jemand das Bedürfnis, das Problem anders darzustellen, etwas zu ergänzen oder auch zu widersprechen. Nur sollte hier keine gewöhnliche Diskussion ausbrechen. Das Einhalten der Gesprächsspielregeln wird an dieser Stelle eventuell besonders wichtig sein und so auch als Schutz erlebt.

Es ist durchaus auch möglich, an dieser Stelle noch zusätzlich zu Schritt 3 von einem ganz eigenen Problem zu sprechen, wenn darin ein Bedürfnis liegt, z.B. der Wunsch nach Unterstützung, Rücksichtnahme oder Hilfe.

5. Lösungen in Aussicht stellen

Deshalb gilt, wenn ein Problem angesprochen wurde, dann müssen Lösungen in Aussicht gestellt werden. Das kann so aussehen, dass mitgeteilt wird, wie man die Worte des Sprechers vernommen hat, dass man das Problem zur Kenntnis genommen hat und nun nach einer Lösung etc. suchen helfen möchte. Man übt sich darin sich nicht zu sperren, sondern

irgendwie hilfsbereit zu sein.

Vielleicht können konkrete Angebote gemacht werden. Man teilt mit, was man nun in Kenntnis des mitgeteilten Problems gleich anders machen möchte. Man tut kund, dass man sich um etwas bemühen wird oder bietet an, das Problem auf die Tagesordnung einer zukünftigen Versammlung zu setzen, die tatsächlich entsprechende Beschlüsse fassen kann. Man könnte anbieten, nach ein paar Tagen sich mit der Person zu einem Gespräch über das Problem zu treffen etc.

Diese Runde kann dann enden, wenn alle das Gefühl haben, dass dem Problem genügend Bedeutung geschenkt wurde.

Bei allen Schritten hat die Gesprächsleitung die Zeit im Blick – gemäß der zuvor getroffenen Vereinbarung. Gegebenenfalls kann auch eine Unterbrechung vorgenommen werden, z.B. mit Hilfe eines Gongschlages. Die Leitung kann notfalls an die Spielregeln des achtsamen Rundgesprächs erinnern. Sie/er kann auch fragen, ob alle, die etwas zu einem Schritt sagen möchten, etwas gesagt haben, ob noch mehr Zeit benötigt wird usw.

Die Gesprächsleitung sollte jedoch zurückhaltend bleiben und sich nicht als Moderator einbringen, da davon ausgegangen wird, dass alle Anwesenden auf der gleichen Ebene sind. Im übrigen kann sich auch die/der Gesprächsleiter/in an dem Gespräch beteiligen. Sie/er steht nicht etwa außerhalb der Runde.

Wenn die Zeit abgelaufen ist und/oder sich die Schritte erschöpft haben, kann die Gesprächsleitung mitteilen, dass das Gespräch nun zu Ende ist. Es ist schön, wenn dann noch einmal allen Anwesenden gedankt wird und andere ermutigt werden einander zu danken. Möglicherweise kann noch ein paar Minuten still meditiert werden, ein Lied gesungen oder eine Art „Widmung des Heilsamen“ gesprochen werden.

Auf jeden Fall ist es sinnvoll, das achtsame Rundgespräch mit Gongschlägen zu beenden. Möglicherweise wird dann noch der Termin für das nächste Rundgespräch vereinbart.

Diese Darstellung einer Gesprächs-Methode, wie sie u.a. im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh verwendet wird, beruht auf Erinnerungen als Teilnehmer in Plum Village und anderswo und meiner eigenen Erfahrung mit der Methode während der vergangenen 15 Jahre. - Yesche U. Regel - 2008

Yesche Udo Regel: Das achtsame Rundgespräch; unveröffentlichtes Manuskript 2008

Buddhismus: Gewaltlosigkeit und Mitempfinden

Gerhard Weil

Siddhartha Gautama Shakyamuni Buddha, der „Erleuchtete“ und Religionsstifter des Buddhismus, stammte selbst aus der Krieger- bzw. Adelskaste. Zentrum seiner Lehre sind die „Vier edlen Wahrheiten vom Leiden“ und der „Achtfache edle Pfad zur Leidensaufhebung“. Unter letzterem versteht man 1. Rechte Ansicht, 2. Rechten Entschluss, 3. Rechte Rede, 4. Rechtes Verhalten, 5. Rechtes Leben, 6. Rechte Anstrengung, 7. Rechte Achtsamkeit und 8. Rechte Meditation (Versenkung). Diese Regeln sind aber keine Gebote, da es darüber in der „Lehre“ (Dharma) keinen Richter gibt.

„Und was, o Mönche, ist rechter Entschluss? Der Entschluss zur Entsagung, der Entschluss zur Enthaltung von Bosheit, der Entschluss des Nichtschädigens – das nennt man, o Mönche, rechten Entschluss. Und was, o Mönche, ist rechte Rede? Der Lüge sich enthalten, der Verleumdung sich enthalten, der Grobheit sich enthalten, des Plappern sich enthalten – das nennt man, o Mönche, rechte Rede. Und was, o Mönche, ist rechte Tat? Des Umbringens von Lebewesen sich enthalten, des Nehmens von Nichtgegebenem sich enthalten, des unsittlichen Liebeslebens sich enthalten – das nennt man, o Mönche, rechte Tat.“(Dighanikaya 22)

Die in Bezug auf Friedfertigkeit vielleicht radikalste Textstelle findet sich in der Kakacupama Sutta, der „Die Lehrrede vom Vergleich mit der Säge“: „Wenn selbst, ihr Mönche, Räubergesinde mit doppelhandiger Säge Glied um Glied abschneiden würde, so würde eben der, wer sich in seinen Gedanken verschlechtern ließe, insofern nicht meiner Lehre folgen. Selbst da, ihr Mönche, habt ihr euch zu üben: ‚Unser Denken wird eben nicht einen Wechsel erleiden, und nicht wird ein böses Wort uns entfahren; mitleidvoll werden wir bleiben, liebevollen Gemüts nicht gehässigen Herzens, und diesen Menschen werden wir mit in Liebe gerüstetem Sinn durch dringen, und hier fußend werden wir mit in Liebe gerüstetem Sinn durch dringen, mit weitem, hohen, unbeschränktem, frei von Hass, frei von Übelwollen.‘ So, ihr Mönche, habt ihr euch zu üben. Wenn, ihr Mönche, ihr diese Belehrung des Vergleiches mit der Säge euch immer wieder zu Herzen nehmt, seht ihr dann, ihr Mönche, eine Redeweise, sei sie fein, sei sie grob, die ihr nicht ertragen würdet?“ „Nein, o Herr.“ „Daher, ihr Mönche, sollt ihr diese Belehrung des Vergleichs mit der Säge euch immer wieder zu Herzen nehmen; das wird euch für lange Zeit zum Heile, zum Segen gereichen.“ So sprach der Erhabene. Beglückt freuten sich jene Mönche über das Wort des Erhabenen. (Majjhimanikaya 21)

Es gibt im Buddhismus, abgeleitet aus den Lehreden Buddhas, zehn Regeln, die er sittlicher Zucht (*sila*) beimisst, davon sind die ersten fünf Grundregeln für alle Buddhisten, alle zehn gelten als weiterführende Regeln: 1. Vermeidung des Zerstörens von Leben, 2. Abstehen vom Nehmen nicht gegebener Dinge, 3. Enthaltung von unkeuschem Wandel, 4. Vermeidung von Lüge, 5. Enthaltung vom Genuss berauscher Getränke, 6. Enthaltung vom Essen nach Mittag, 7. Sich-Fernhalten von Tanz, Musik und Schaustellungen, 8. Vermeidung von Blumenzierat, Parfüm, Schminke und Schmuck, 9. Nichtbenutzung hoher und üppiger Betten, 10. Nichtannahme von Gold oder Silber. Das Tötungsverbot steht auch hier bewusst an erster Stelle.

„Die Nächstenliebe ist ... kein sentimentaler Akt, noch weniger ein Akt des Gottesdienstes, sondern ein Schritt auf dem steinigen Weg zur „Befreiung“. Sie schließt ein Gefühl der Brüderlichkeit aller Wesen ein, gute Gesinnung auch gegen alles, was nicht Menschenantlitz trägt.“ (Percheron)

Gleichzeitig wird dem Mitleid mit allen Lebewesen eine zentrale Rolle in der Religion

beigemessen: Das personifizierte Mitleid mit allen Lebewesen stellt in der buddhistischen Mahayana- (Großes Fahrzeug) und der tibetischen Schule die Gestalt des „Bodhisattvas“ dar, eines „Erleuchtungswesens“, das, statt im Nirvana zu verlöschen, zunächst versucht, aus Mitleid alle Wesen zu erretten. Der zweifellos bekannteste Bodhisattva „Avalokiteschvara“ (der Herr, der gnädig herabblickt), in China als „Guanying/ Kwanjung“ (oft sogar in Frauengestalt), in Japan als „Kannon“ bekannt, wird mitunter als vielarmiges Wesen mit vielen Köpfen dargestellt, der alles Leid sehen und überall helfend eingreifen möchte. Er stellt eine klassische Heiligenfigur dar, die dem Volksglauben näher kommt als dem ursprünglichen buddhistischen Denken.

Gerhard Weil: Buddhismus: Gewaltlosigkeit und Mitempfinden, in: Christian Meyer/Gerhard Weil: „Gott mit uns“ – Die Haltung der Religionen zu Krieg und Frieden (unveröffentlichtes Manuskript)

Hinweise

Die Beiträge sind (unter vereinfachender Einbeziehung der Ehrentitel) in alphabetischer Reihenfolge der Autoren wiedergegeben.

Fremdsprachige Worte erscheinen (in der Regel) in vereinfachter Umschrift.

Die Rechtschreibung älterer Texte wurde (teilweise) angepasst.

Nicht zur Veröffentlichung!

Bearbeitung: A.W. – Stand: 22.12.2014