



*Studienanleitung für*

## **Das Buch der Menschlichkeit**

*Seine Heiligkeit der Dalai Lama*

Verfasst von der Los Altos Studiengruppe

März 2004

## **Creative Commons license**



<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/deed.de>

**Credits:** These materials were created by the Los Altos Study Group and published by The Dalai Lama Foundation, whose contact information can be found at [www.dalailamafoundation.org/contact](http://www.dalailamafoundation.org/contact). The work was translated into German by Cornelia Shonkwiler. Diese Studienanleitung wurde von Cornelia Shonkwiler ins Deutsche übersetzt.

**Creative Commons License:** The work is offered under a Creative Commons by-nc-sa license [www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/](http://www.creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/). You may modify the written materials and share them with others as long as they are distributed on a noncommercial basis and you include these same legally-binding conditions and credits in any materials you distribute. You must send one copy, or the URL where your materials are posted online, to the original and all contributing authors, whose contact information can be found above.

**Your obligations as a contributor:** In any such materials you must include all three of these paragraphs, adding yourself as an additional contributor, with contact information, at the end of the *Credits* paragraph above.

Studienanleitung für  
**Das Buch der Menschlichkeit**  
Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort .....	5
Einleitung zu dem Buch der Menschlichkeit .....	6
Beginn eines Studienkreises .....	7
„Warm-Up“ Treffen .....	9
1. Kapitel – Die moderne Gesellschaft und die Suche nach dem menschlichen Glück .....	10
2. Kapitel – Nichts Magisches, nichts Mystisches .....	12
3. Kapitel – Die bedingte Entstehung und das Wesen der Wirklichkeit .....	14
4. Kapitel – Das Ziel wird neu bestimmt .....	16
5. Kapitel – Das bedeutendste Gefühl .....	18
6. Kapitel – Die Ethik der Beschränkung .....	20
7. Kapitel – Die Ethik der Tugend .....	23
8. Kapitel – Die Ethik des Mitgefühls .....	26
9. Kapitel – Ethik und Leid .....	28
10. Kapitel – Von der Notwendigkeit des Unterscheidens .....	31
11. Kapitel – Die Verantwortung für das Ganze .....	34
12. Kapitel – Stufen der Selbstlosigkeit .....	36
13. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Erziehung und Medien .....	38
14. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Die Umwelt .....	40
15. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Politik und Wirtschaft .....	41
16. Kapitel – Frieden und Abrüstung .....	42
17. Kapitel – Die Rolle der Religion in der modernen Gesellschaft .....	45
18. Kapitel – Ein Aufruf .....	48
Am Ende des Studienkreises .....	51

Copyright © 2004, The Dalai Lama Foundation

On the web at <http://www.dalailamafoundation.org>

Es ist erlaubt, diese Studienanleitung für kostenlose und nicht-kommerzielle Verwendung zu kopieren. Dieser Paragraph (einschließlich der Copyright Notiz und Webadresse) muss auf allen Kopien erscheinen.

On the page immediately following the title page of this document, we also grant you a **Creative Commons attribution-noncommercial-sharealike** license to the use of these materials. Under the conditions of that license you may modify, add to, reword, translate and otherwise abridge these materials.

## Vorwort

Diese Studienanleitung wurde von einer Gruppe von sechs Freunden verfasst, die mit der Dalai-Lama-Stiftung verbunden sind. Wir sind seit November 2002 regelmäßig in Los Altos, Kalifornien, zusammengekommen. Jeden Monat lasen wir ein Kapitel aus dem *Buch der Menschlichkeit* und begannen damit eine eingehende Untersuchung der Ethik in unserem eigenen Leben.

Es ist unsere Absicht, diese Studienanleitung durch die Dalai-Lama-Stiftung so weit wie möglich zur Verfügung zu stellen, für alle, die eine solche Studiengruppe mit ihren Freunden oder Kollegen anfangen wollen. Wir haben unsere Gespräche als sehr sinnvoll und hilfreich empfunden und hoffen, dass andere diese Erfahrung teilen können.

Sie können diese Studienanleitung auf der Webseite der Dalai-Lama-Stiftung finden und herunterladen. Die Adresse ist: <http://www.dalailamafoundation.org/studyguide>.

Unsere Hoffnung ist, daß diese Studienanleitung Menschen in aller Welt hilft, ihre eigenen ethischen Verhaltensweisen zu stärken und damit eine solide Grundlage für ihr eigenes Glück zu schaffen.

Marsha Clark

Caryl Gopfert

Tony Hoerber

Karen Jacke

Cornelia Shonkwiler

Deborah Whitman

März 2004

## Einleitung zu dem Buch der Menschlichkeit

Das *Buch der Menschlichkeit* ist für ein allgemeines Publikum geschrieben. Es stellt Richtlinien für unser moralisches Verhalten auf, die nicht auf religiöse, sondern auf allgemein-gültige Prinzipien gegründet sind. Diesen Prinzipien liegt die Beobachtung zugrunde, dass diejenigen, deren ethisches Verhalten positiv ist, glücklicher und zufriedener sind. Ein großer Teil des Unglücklichseins, das wir Menschen ertragen müssen, wird von uns selbst geschaffen. Das Ziel ethischen Verhaltens ist Glück für jeden einzelnen Menschen, ungeachtet religiöser Zugehörigkeit.

Obwohl der Dalai Lama selbst ein praktizierender Buddhist ist, so können doch seine Art, das Leben anzugehen und die moralischen Richtlinien, die er befolgt, uns allen – Muslimen, Christen, Juden, Buddhisten oder Atheisten -- ein Vorbild sein in unserer Suche nach einem glücklichen und erfüllten Leben.

In der Vergangenheit war unser Überleben von menschlicher Gutherzigkeit abhängig, und, nach Ansicht des Dalai Lama, wird es auch in Zukunft so sein. Die Achtung, die die Menschen früher der Religion entgegenbrachten, half den meisten, die in ihrer Religion verankerten ethischen Verhaltensregeln zu befolgen. Heutzutage, inmitten der wachsenden Säkularisierung und Globalisierung, müssen wir einen anderen Weg finden, um außerhalb der Religionen zu einer Übereinkunft zu gelangen, was als positives oder negatives Verhalten anzusehen ist, was richtig oder falsch, angemessen oder unangemessen ist.

## Beginn eines Studienkreises

Die *Dalai-Lama-Stiftung* befürwortet die Einrichtung von Studienkreisen, um Ethik und Frieden zu fördern und um eine Atmosphäre von Hoffnung und Inspiration zu schaffen, sowie ein Gefühl von Gemeinschaft und persönlicher Verantwortung.

Wir sind der Überzeugung, dass wir auf bescheidene Weise anfangen müssen, als Individuen, Familien und Gemeinden, wenn wir im neuen Jahrhundert eine Welt schaffen wollen, in der jeder neue Tag verringertes Leid, größere Einstimmigkeit und mehr Frieden verspricht. In dem Maß, in dem wir besseres Verständnis und stärkeres ethisches Verhalten entwickeln, beeinflussen wir unsere ganze Umgebung, sei es als Eltern, als Arbeitgeber, als Gemeindevertreter oder Politiker.

Studienkreise haben sich als ein wirksames Mittel bewährt, um Lernen und Gedanken-austausch lebendig zu machen. Diese Gruppen bieten die Möglichkeit zu ehrlicher und toleranter Diskussion, in der wir praktische Ethik und Gewaltlosigkeit ausüben können.

Ein Studienkreis ist einfach ein Zusammenkommen von Freunden, die mehr über ein Thema lernen wollen, und wie es auf ihr Leben anwendbar ist. Man braucht sein Leben nicht zu ändern, und man braucht sich nicht zu großen Schritten zu verpflichten. Viele Menschen machen jedoch die Erfahrung, dass die Diskussion zu persönlichen Einsichten und zu Veränderungen in ihrem Verhalten führt.

Das Besondere an einem Studienkreis ist, dass man kein „Experte“ sein muss, um einen Studienkreis anzufangen oder zu leiten. Unsere Hoffnung ist, dass Ihnen diese Studien-anleitung als Inspiration und Wegweiser dient, um mit Ihren Freunden und Kollegen Ihre eigenen Entdeckungen zu machen. Diese Studienanleitung ist das Resultat einer Gruppe von sechs Freunden, die sich mehr als ein Jahr lang regelmäßig getroffen haben. Jede Gruppe entwickelt ihre eigene Form der Zusammenarbeit und entscheidet, wie schnell oder langsam man vorangeht. Mit der Zeit wächst das Vertrauen in die anderen Studienteilnehmer und in die eigene Fähigkeit, etwas Neues zu lernen.

### Materialien

- Unsere Diskussionen basierten auf dem *Buch der Menschlichkeit*, geschrieben von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama.
- Um die Diskussion dieses Buches zu erleichtern, haben wir diese Studien-anleitung geschrieben. Sie fasst die Hauptpunkte jedes Kapitels zusammen und macht Vorschläge zur Diskussion und zu praktischen Übungen.

### Wie man anfängt

- Versammeln Sie einige Freunde, die daran interessiert sind, zusammen etwas zu lesen. Wir fanden, dass eine Gruppe von vier bis zehn Leuten ungefähr richtig ist. Wählen Sie ein Haus oder eine gemütliche Umgebung für Ihre Zusammenkünfte.
- Einigen Sie sich für Ihre Treffen auf eine regelmäßige Zeit. Ein- oder zweimal im Monat ist für die meisten Gruppen am besten.

- Setzen Sie einen Termin für Ihr erstes Treffen fest und schicken Sie Einladungen an alle, zusammen mit den “Warm-Up” Übungen (siehe unten).
- Bestellen Sie für alle Teilnehmer das *Buch der Menschlichkeit*, von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama.
- Haben Sie die Studienanleitung parat oder verweisen Sie auf die Internetadresse in Ihrer Einladung an alle Teilnehmer.
- Gehen Sie nicht schneller voran, als die Teilnehmer es wünschen. Ein Kapitel im Monat war für die Los Altos Studiengruppe etwa richtig. Selbst die kürzeren Kapitel regten zu ausführlichen Diskussionen an. Lassen Sie genügend Zeit zwischen den Treffen für persönliche Reflektion und dafür, die besprochenen Ideen in die Tat umzusetzen.
- Sollten Sie bei dem Anfang einer Gruppe Hilfe brauchen, so können Sie sich per email mit der Dalai-Lama-Stiftung in Verbindung setzen. Die Adresse ist: [studycircles@dlfound.org](mailto:studycircles@dlfound.org)
- Wir würden gern über die Erfahrungen hören, die Sie mit Ihrer Studiengruppe gemacht haben und was Sie zu den Materialien meinen.

### **Das Format für die Treffen**

Jede Gruppe ist anders, und es gibt kein allgemein gültiges Format, das Sie befolgen müssen. Ein für Ihre Gruppe natürliches Format wird sich wie von selbst ergeben. Hier ist das Format, das für unsere Gruppe gut geeignet war:

- Vor dem Treffen lesen Sie das aufgegebene Kapitel, sowie die Studienanleitung zu diesem Kapitel und bedenken Sie die Fragen zur Diskussion.
- Am Tage des Treffens kamen Teilnehmer ein bißchen früher als die verabredete Zeit, um bei Kaffee und Tee zu erzählen, was in ihrem Leben gerade vor sich geht.
- Besonders beim ersten Treffen ist es sinnvoll, dass alle Teilnehmer kurz über ihre Motivation sprechen: Warum sind Sie hier? Was bewegt Sie, über diese Themen nachzudenken? Was wollen Sie lernen? Was können Sie beitragen?
- Fangen Sie damit an, dass der Gruppenleiter das Kapitel zusammenfasst und die Hauptpunkte darstellt. Der Gruppenleiter kann bei jedem Treffen ein anderer sein, das sollte aber im voraus festgelegt werden.
- Beginnen Sie die Diskussion mit den Fragen, die der Gruppenleiter ausgewählt hat.
- Am Ende sollten alle Teilnehmer noch einmal zu Wort kommen, um den Verlauf des Treffens zu begutachten, und mögliche persönliche Entscheidungen zu erwähnen, das besprochene Material in die Tat umzusetzen.
- Beenden Sie das Treffen, indem ein Teilnehmer seiner Hoffnung Ausdruck verleiht, wie Ihre gemeinsame Arbeit ihm oder ihr selbst, seiner oder ihrer Familie, Gemeinde und der Welt zugute kommen kann.

## „Warm-Up“ Treffen

Wir hielten es für sinnvoll, zu einem „Warm-Up“ Treffen zusammenzukommen, bevor wir mit der Lektüre und Diskussion von dem *Buch der Menschlichkeit* anfangen. Es half sehr, uns zunächst einmal kennenzulernen, uns auf unsere eigene Ethik zu besinnen, und uns über unsere Absichten und den Ton der Diskussion in der Studiengruppe klar zu werden.

### **Vorarbeit**

Vor dem ersten Treffen schickten wir email Einladungen an alle Teilnehmer mit Einzelheiten über Datum und Adresse, zusammen mit einer Liste von Zielen für die Gruppe, und mit den „Hausaufgaben“ für das erste Treffen.

Die Ziele wurden folgendermaßen definiert:

- Unser Verständnis von Ethik zu vertiefen und dieses Verständnis auf unser tägliches Leben anzuwenden;
- Uns gegenseitig besser kennenzulernen und damit unser Gefühl der Verbundenheit als Mitglieder unserer Gemeinde und der Menschheit insgesamt zu stärken;
- Positives ethisches Verhalten besser in unser Leben zu integrieren und so, durch Beispiel und Einfluß, zu der Verbreitung der ethischen Revolution beizutragen, die für eine glücklichere Welt notwendig ist.

Die „Hausaufgaben“ wurden so dargelegt:

Unser erstes Treffen bietet die Möglichkeit, einander besser kennenzulernen und unsere Diskussion zum Thema Ethik zu beginnen. Vor dem ersten Treffen bedenken Sie bitte die folgenden Punkte und bereiten Sie sich darauf vor, dazu etwas zu sagen:

- Was bedeutet das Wort ‚Ethik‘ für mich, and wie hat sich mein persönliches ethisches Verhalten über die Jahre hin verändert?
- Mit welchen ethischen Problemen oder Dilemmas versuche ich, zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben fertig zu werden?
- Bringen Sie einen Zeitungs- oder Zeitschriftartikel oder eine Notiz aus dem Internet mit, das ein ethisches Problem behandelt, das Sie beschäftigt.

### **Das Treffen**

Wir fingen damit an, uns vorzustellen und ein paar Worte über unsere Erwartungen und Intentionen für den Studienkreis zu sagen. Dann betrachteten wir die Ziele und Fragen in der Vorarbeit, und wie das Wörterbuch ‚Ethik‘ definiert. Am Ende dieses „Warm-Up“ Treffens sprachen wir über Studienkreise im allgemeinen, über die Leitung der kommenden Treffen und wie wir als Gruppe zusammenarbeiten wollten.

# 1. Kapitel – Die moderne Gesellschaft und die Suche nach dem menschlichen Glück

## **Hauptpunkte**

Probleme der modernen Gesellschaft. Allen Menschen, und in der Tat allen empfindenden Geschöpfen, ist das elementare Streben gemeinsam, ein glückliches Leben zu führen und Leid zu vermeiden. Allerdings hat der Dalai Lama den Eindruck, dass die Menschen, die in den materiell und technisch weiter entwickelten Ländern leben, weniger glücklich sind und in mancher Hinsicht mehr leiden als diejenigen, die in relativ ärmeren Agrarländern leben. Es erscheint als ein Widerspruch, dass psychischer Stress, Angstgefühle, Unzufriedenheit und Depression häufig mit materiellem Wohlstand einhergehen.

Wenn wir näher hinsehen, fällt auf, dass vermutlich ein Zusammenhang besteht zwischen unserem übermäßigen Streben nach materiellem Fortschritt und den Ängsten und der Unzufriedenheit in unserem Leben. Menschen in modernen Gesellschaften sind zu einem weit größeren Ausmaß von Technik und Dienstleistungen abhängig. Die Abhängigkeit von anderen Menschen ist auf ein Minimum reduziert. Das führt zu der Einstellung, dass andere für mein Glück unmaßgeblich sind und dass das Glück anderer für mich unmaßgeblich ist. Das hat zur Folge, dass Menschen sich immer weniger auf Zusammenarbeit und Zugehörigkeit verlassen, die charakteristisch für weniger wohlhabende, meist ländliche Gesellschaften sind. Diese Entwicklung führt in hohem Maße zu Vereinzelung und Einsamkeit. Darüber hinaus fördert die Betonung von Wirtschaftswachstum und Fortschritt eine Tendenz zu Wettbewerbsdenken, Neid und Stress, da wir meinen, es anderen gleichtun zu müssen. Unser Wunsch, glücklich zu leben, ist somit stark beeinträchtigt.

Wissenschaft als Religion. Die außerordentlichen Errungenschaften der Wissenschaft und Technik haben in weiten Kreisen zu der Annahme geführt, dass Wissenschaft und Technik die Religion als höchste Instanz des Wissens ersetzen können. Wissenschaft steht für viele Menschen auf gleicher Ebene mit Religion. Es besteht die Gefahr, dass wir der Wissenschaft blindlings Vertrauen schenken, ohne zu bedenken, was richtig oder falsch, gut oder nicht gut, angemessen oder unangemessen ist. Wissenschaft, Wirtschaft und Technik umgeben uns überall, aber sie geben keine Auskunft darüber, wie man ein moralisches oder glückliches Leben führt – die „innere Dimension“ als Voraussetzung für positives und ethisches Verhalten.

Ethische Probleme: Viele Probleme des modernen Lebens – Kriminalität, Mißhandlung, Drogen-abhängigkeit, Scheidung und Selbstmord – sind im Grunde ethische Probleme. Anders als Leiden, die von Krankheit, Alter und Tod herrühren, sind sie von Natur aus nicht unvermeidlich. Wir selbst verursachen sie. In unserem Streben nach Glück und Wohlstand geben wir uns mit materiellem Erfolg zufrieden, in der Hoffnung, dass Dinge, die man kaufen kann, uns die Zufriedenheit bringen, nach der wir uns sehnen. Im Unterschied zu Tieren sind wir Menschen aber zu Gedanken und Gefühlen fähig, haben Vorstellungskraft und Kritikvermögen. Diese Fähigkeiten müssen miteinbezogen werden, wenn wir uns der Ruhe und Harmonie traditioneller Gesellschaften erfreuen und gleichzeitig an der materiellen Entwicklung der Welt teilnehmen wollen.

## **Fragen zur Diskussion**

1. Der Dalai Lama meint, dass der Wunsch, glücklich zu sein und Leid zu vermeiden, universal sei. Wonach suchen Sie in ihrem Leben... in geistiger Hinsicht?
2. Zitat von Seite 17: „Das moderne Leben ist so durchorganisiert, dass eine direkte Abhängigkeit von anderen auf ein Minimum reduziert ist.“

Trifft das für ihr Leben zu? Beschreiben Sie drei Situationen, in denen das für Sie zutrifft.

Beschreiben Sie drei Situationen, in denen Sie von anderen Menschen direkt abhängig sind.

In Anbetracht dessen, was Sie gerade beschrieben haben, was halten Sie von diesem Ausspruch des Dalai Lama, und was für eine Wirkung hat die Abhängigkeit oder Unabhängigkeit auf Ihr Leben?

3. Zitat von Seite 20: „Heute glauben viele, dass die Wissenschaft die Religion, widerlegt habe, und sie nehmen daher weiter an, dass Moral eine Sache persönlicher Neigung sei, da es offenbar keinen Beweis für eine spirituelle Autorität gibt.“

Was halten Sie von diesem Ausspruch?

Stützen oder widerlegen ihre Erfahrungen diese Meinung, für Sie persönlich oder für andere in Ihrem Bekanntenkreis? Was sind die Auswirkungen oder Folgen für unsere Welt?

Auf welche Weise haben Sie ihre „innere Dimension“ vernachlässigt? Sehen Sie einen Zusammenhang mit ethischen Problemen in ihrer Familie und in ihrem weiteren Umkreis?

## **Eine praktische Übung**

Beginnen Sie, Ihrer „inneren Dimension“ täglich ein wenig Aufmerksamkeit zu widmen, zum Beispiel mit der Führung eines Tagebuches, mit Meditation, Gebet, einem Gespräch mit jemandem oder einem Spaziergang in freier Natur.

## 2. Kapitel – Nichts Magisches, nichts Mystisches

### **Hauptpunkte**

In diesem Kapitel setzt der Dalai Lama die Ethik zu der menschlichen Grunderfahrung von Glück und Leid in Beziehung, um so die Probleme zu vermeiden, die sich ergeben, wenn Ethik von der Religion her begründet wird.

- Die Mehrheit der Menschen ist heutzutage nicht von der Notwendigkeit der Religion überzeugt. Es führt daher nicht weit, die Ethik auf die Grundlage der Religion zu stellen.
- Manche Verhaltensweisen sind in einer religiösen Tradition akzeptabel, aber nicht in einer anderen.

Religion und Spiritualität. Um die Untersuchung der Ethik zu umreißen, unterscheidet der Dalai Lama zwischen Religion und Spiritualität (Geistigkeit):

- Religion hat mit dem Glauben an einen Erlösungsanspruch zu tun, der die Annahme einer metaphysischen oder übernatürlichen Wirklichkeit einschließt. Dazu gehören religiöse Lehren, Dogmen, Rituale, Gebete, usw.
- Spiritualität beruht auf den Qualitäten einer menschlichen Geisteshaltung – wie etwa Liebe und Mitgefühl, Geduld, Toleranz, Vergebung, Zufriedenheit, Harmonie und Verantwortungsgefühl --, die einen selbst und andere glücklich machen. Diese Qualitäten setzen ein gewisses Maß an Interesse am Wohlergehen anderer voraus und können weitgehend entwickelt werden, ohne dass man Zuflucht zu einem religiösen oder metaphysischen Glaubenssystem nehmen müsste.
- Religiöser Glaube erfordert spirituelle Praxis. Spirituelle Praxis entspringt dem Interesse am Wohlergehen anderer. Darüber hinaus bedeutet sie, dass wir uns selbst ändern, damit uns eine solche Praxis leichter fällt.

Identifizierung und Beurteilung ethischer Probleme. Der Dalai Lama unterscheidet zwischen zweierlei Arten von Leiden – Leiden, das im Wesentlichen eine natürliche Ursache hat und Leiden, das wir Menschen selbst erschaffen. Für letzteres sind wir verantwortlich, und da es prinzipiell ein ethisches Problem ist, kann es überwunden werden. Allerdings kann es nicht durch äußere Methoden, wie zum Beispiel Rechtssysteme oder Regulierung aller möglichen ethischen Dilemmas, überwunden werden, sondern nur durch innere Disziplin und ethische Selbstbeschränkung. Die Grundlage verbindlicher undogmatischer ethischer Prinzipien ist die Beobachtung, dass wir alle glücklich leben und Leid vermeiden wollen. So kann man die Ethik einer Handlung (Tat, Gedanken, Wort, Wunsch oder Unterlassung) als positiv oder negativ beurteilen, wenn man die folgenden Aspekte untersucht:

- Die Auswirkung einer Handlung auf die Glückserwartung anderer.
- Die Absicht.
- Die Art der Handlung selbst.
- Die Motivation.

Am wichtigsten ist hier die Motivation, die – wie der Dalai Lama ausführt – über eine direkte Absicht hinausgeht und das einschließt, was unsere Handlungen antreibt oder inspiriert, sowohl die Handlungen, die wir direkt beabsichtigen als auch die, die in gewisser Weise unabsichtlich geschehen.

*Wenn die treibende Kraft, die hinter unseren Handlungen steht, gesund ist, werden diese Handlungen aus sich heraus die Tendenz haben, zum Wohlergehen anderer beizutragen. Je mehr uns dieser Zustand zur Gewohnheit wird, desto seltener werden wir auf Provokationen negativ reagieren.*

Das Ziel spiritueller und daher ethischer Praxis ist die Veränderung und Vervollkommnung der Motivation des Einzelnen in einem umfassenden Sinn, um so positives ethisches Verhalten zu stärken.

### **Diskussionsfragen**

1. Der Dalai Lama unterscheidet zwischen Religion und Spiritualität. Was fällt Ihnen bei diesen Definitionen auf? Womit stimmen Sie überein und womit nicht? Inwiefern ist seine Unterscheidung nützlich?
2. Der Dalai Lama meint, dass man die Ethik einer Handlung (Tat, Gedanken, Wort, Wunsch oder Unterlassung) danach beurteilen kann, ob sie zu der Glückserwartung anderer beiträgt, was die Absicht ist, was die Art der Handlung selbst ist und was die Motivation ist. Ein aggressives Verhalten, das anderen Leid zufügt, ist möglicherweise unethisch, wenn man die beiden anderen Aspekte untersucht. Ist es denkbar, dass Sie manche Ihrer Handlungen, obwohl sie anderen Leid zufügen, für ethisch oder moralisch halten? Oder für unethisch oder unmoralisch? Und wie beurteilen Sie die Handlungen anderer, die auf Sie eine Auswirkung hatten? (Seiten 38-39).
3. *„Wenn die treibende Kraft, die hinter unseren Handlungen steht, gesund ist, werden diese Handlungen aus sich heraus die Tendenz haben, zum Wohlergehen anderer beizutragen. Je mehr uns dieser Zustand zur Gewohnheit wird, desto seltener werden wir auf Provokationen negativ reagieren.“* Was halten Sie von dieser Aussage, und wie versuchen Sie, dies in Ihrem Leben zu verwirklichen?

### **Eine praktische Übung**

Befolgen Sie eine tägliche Übung zur Veränderung und Vervollkommnung Ihrer Geisteshaltung, Ihrer Ausrichtung anderen gegenüber und Ihrer allgemeinen Motivation.

### 3. Kapitel – Die bedingte Entstehung und das Wesen der Wirklichkeit

#### **Hauptpunkte**

Wie wir die Welt verstehen, bestimmt unsere Reaktionen und Verhaltensweisen. Wenn wir die Phänomene nicht begreifen, nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, dass wir Dinge tun, die uns und anderen schaden. Die Perspektive dieses Kapitels ist die der Madhyamika (Mittlerer Weg)-Schule der buddhistischen Philosophie. Sie beginnt mit einer rigorosen und logischen Untersuchung, wie Phänomene – das Ich und die Welt – existieren.

Die Sicht der Madhyamika-Schule. Das zentrale Konzept der *bedingten Entstehung* kann auf verschiedene Weise verstanden werden:

- Dinge entstehen in Abhängigkeit von Ursache und Wirkung – ein Tontopf oder ich selbst.
- Dinge bestehen aus Teilen. Jeder Teil besteht wiederum aus Teilen, usw. Das gilt für geistige Phänomene, als auch für physische Objekte.
- Kein Objekt oder Ereignis gewinnt Existenz aus sich selbst heraus, unabhängig von anderen Ursachen und Bedingungen. Der Name, den wir einem Objekt geben, ist nur ein Etikett für ein komplexes Netzwerk verwobener Phänomene.

Warum unternehmen wir diese Analyse? Ist sie für unser tägliches Leben nützlich? Sie enthält wichtige Schlußfolgerungen:

- Unsere gesamte Perspektive ändert sich, weg von einer Welt, die aus vereinzelt Stücken besteht und hin zu einem Universum als einem lebenden Organismus, in dem jede Zelle mit allen anderen zusammenwirkt, um das Ganze zu unterstützen. Unsere Verbindung mit allen anderen Lebewesen und mit unserer Umgebung ist nicht eine Sache von Gefühlen oder religiösen Dogmen, sondern richtig verstandene Wirklichkeit. Jede unserer Handlungen, jede Tat, jedes Wort hat Auswirkungen auf andere, sei es zum Besseren oder Schlechteren. So ist es auch mit Gedanken, wenn sie uns auch sehr nebensächlich erscheinen mögen.
- Diese Analyse wirkt der Tendenz entgegen, Dinge oder Ereignisse als feste, unabhängige, separate Einheiten zu sehen. Wir werden aufgefordert, Dinge und Ereignisse weniger schwarz-weiß, sondern vielmehr als ein komplexes Beziehungsgeflecht zu betrachten.
- Selbst unser geliebtes Ich existiert nicht auf eine feste und unabhängige Weise. Wir kommen schließlich zu der Erkenntnis, dass unsere gewöhnliche klare Unterscheidung zwischen Selbst und Anderen übertrieben ist. Wir können unser Ich am Ende genausowenig dingfest machen wie einen Regenbogen am Sommerhimmel.

Kein Nihilismus. Die Tatsache, dass nichts unabhängig und separat existiert, bedeutet nicht, dass am Ende überhaupt nichts existiert, und dass die Wirklichkeit, wie wir sie wahrnehmen, nur eine Projektion des Geistes ist. Ein solches Missverständnis würde ethische Forderungen unterminieren. Das Konzept der bedingten Entstehung bedeutet genau das Gegenteil: Es liefert eine klare Grundlage für die Praxis der Ethik und zwingt uns, die Wirklichkeit von Ursache und

Wirkung äußerst ernst zu nehmen. Bestimmte Ursachen ziehen bestimmte Folgen nach sich, und bestimmte Handlungsweisen verursachen Leid, während andere zu Glücklichkeit führen.

## **Diskussionsfragen**

1. Ein Teilnehmer an einer öffentlichen Diskussion sagte kürzlich folgendes: „Ich weiß, was es bedeutet, mich mit meinem Land zu identifizieren, aber ich habe keine Ahnung, was es bedeutet, mich mit der gesamten Menschheit zu identifizieren.“ Im Hinblick auf Sie selbst, wo setzen Sie die Grenze zwischen sich und der Welt? Betrachten Sie sich in erster Linie als ein Individuum? Als ein Mitglied einer Familie? Als ein Angehöriger Ihres Landes? Als ein Bürger der Welt?
2. Ist das Leben eines Nigerianers dem eines Deutschen gleichwertig? Warum oder warum nicht? Ist es möglich, oder wünschenswert, anzunehmen, dass jedes Leben gleichen Wert hat und dass man entsprechend handelt?
3. Das Wort ‘Karma’ hat Eingang in unsere Umgangssprache gefunden. Meinen Sie, dass das Prinzip von Ursache und Wirkung für alles im Leben gilt oder nur für die materielle Welt? Haben Gedanken Ihrer Meinung nach Auswirkungen? Können Sie ein Beispiel nennen? Wie kann man wissen, was für eine Auswirkung ein Gedanke haben könnte?
4. Wenn es tatsächlich so ist, dass alles nach Ursache und Wirkung geschieht, warum befällt Unglück jemanden, der sich bemüht, Gutes zu tun, und umgekehrt?
5. Erinnern Sie sich an eine Situation in der letzten Woche, die Ihnen Ärger, Leid, Sorge oder Verwirrung bereitet hat. Wie könnte Ihre Reaktion sich ändern, wenn Sie die Situation aus der Perspektive des Mittleren Weges betrachten würden? Würde diese andere Betrachtungsweise Ihnen mehr oder weniger Mittel bieten, mit der Situation fertig zu werden?
6. Der Dalai Lama sagt: „*Aufgrund der fundamentalen Verknüpfung, die das Wesen der Wirklichkeit durchdringt, ist Ihr Interesse auch mein Interesse.*“ Wie kann man das mit der allgemein akzeptierten Meinung vereinbaren, dass manche Situationen Gewinner und Verlierer haben? Ist diese Aussage des Dalai Lama mehr ein idealistischer Wunsch, dass die Wirklichkeit so wäre, oder ist sie tatsächlich so?
7. Beschreiben Sie eine Erfahrung, die Sie gemacht haben, in der Sie das unabweisbare und lebhaft gefühlte Gefühl hatten, dass Ihr eigenes Interesse und das anderer eng verknüpft war.
8. In diesem Kapitel stellt der Dalai Lama eine Anschauung dar, die direkt auf buddhistischer Philosophie basiert. Diese philosophische Schule bedient sich teilweise sehr technischer und komplizierter Argumente. Warum meinen Sie, dass der Dalai Lama in einem Buch, das sich an eine nicht-religiöse Allgemeinheit wendet, der Philosophie eine derart zentrale Rolle zuschreibt?

## **Eine praktische Übung**

Halten Sie jeden Tag einen Moment inne und bemerken Sie Situationen, in denen Sie sich Ihrer Verbundenheit mit anderen bewusst sind, sowie der Auswirkung Ihrer Gedanken, Worte und Taten auf den lebenden Organismus – unsere Welt.

## 4. Kapitel – Das Ziel wird neu bestimmt

### **Hauptpunkte**

In diesem Kapitel betrachtet der Dalai Lama das Wesen des Glücks, was echtes Glück ist, was innerer Frieden ist und wie wir ihn entwickeln, und die Beziehung von Glück und innerem Frieden zu Ethik und Spiritualität.

Das Wesen des Glücks. Glück ist eine relative Qualität, die wir auf unterschiedliche Weise erleben, je nach den Umständen, unserer körperlichen Verfassung, unserer Erziehung. Wir gebrauchen das Wort ‚Glück‘, um ganz unterschiedliche Situationen in unserem Leben zu beschreiben, von denen viele recht kurzlebig sind und eigentlich nur die Sinne befriedigen. Sie tragen die Saat des Leids in sich. Ein Großteil des Leids, das wir erleben, ist darauf zurückzuführen, dass wir impulsiv dem ‚Glück‘ nachrennen und nur an uns selbst denken und nicht an andere. Wenn wir nur darauf bedacht sind, unsere eigenen Bedürfnisse zu befriedigen, ohne das Interesse anderer zu berücksichtigen, untergraben wir die Möglichkeit zu langfristigem Glück.

Echtes Glück. Der Erfahrung des Dalai Lamas nach ist das Hauptmerkmal echten und langfristigen Glücks, Frieden – innerer Frieden. Dieser Frieden wurzelt in einer Anteilnahme an anderen und schließt ein hohes Maß an Sensibilität und Gefühl ein. Wenn wir diese Qualitäten entwickeln, wird unser Wohlbefinden nicht sehr beeinträchtigt sein, selbst wenn wir uns Schwierigkeiten im Leben gegenübersehen.

Innerer Frieden. Wo finden wir ihn? Was hilft uns, ihn zu entwickeln? Es gibt keine allgemeingültige Antwort auf die Frage, wo wir inneren Frieden finden. Wir müssen seine Ursachen und Bedingungen erforschen und diese dann ernstlich weiterentwickeln. Der Dalai Lama sagt, dass Gesundheit, Freunde, die Freiheit, persönliche Meinungen zu äußern, und ein gewisses Maß an Wohlstand hilfreich sind, um inneren Frieden zu erlangen. Darüber hinaus sind die folgenden Aspekte wichtig:

- Unsere Grundeinstellung – wie wir äußeren Umständen gegenüberstehen;
- Die Handlungsweisen, mit denen wir nach dem Glück suchen -- solche, die einen positiven Beitrag leisten, solche, deren Auswirkungen neutral sind, und jene, die sich negativ auswirken.

Ethische und spirituelle Handlungsweisen. Der Dalai Lama unterscheidet zwischen ethischen und spirituellen Handlungsweisen. Ethische oder moralische Handlungen sind diejenigen, bei denen wir zu vermeiden suchen, das Glückserleben oder die Glückserwartung anderer zu beeinträchtigen. Spirituelle Handlungen weisen die Qualitäten von Liebe, Mitgefühl, Geduld, Vergebung, Demut und Toleranz auf. Sie alle setzen ein gewisses Maß an Interesse am Wohlergehen anderer voraus. Handlungsweisen, die aus einer solchen spirituellen Haltung heraus erfolgen, bringen Glück für uns selbst und auch für andere. Ein Großteil unseres Glücks erwächst aus unseren Beziehungen zu anderen. Altruismus ist daher eine wichtige Komponente, um echtes, langfristiges Glück zu erfahren.

## **Diskussionsfragen**

1. Denken Sie an eine Zeit oder Zeiten in Ihrem Leben zurück, die Sie als glücklich beschreiben würden. Was bedeutet Glück für Sie in diesem Zusammenhang?
2. Wann haben Sie Glück als kurzlebig erfahren, als etwas, was nur die Sinne befriedigt? Wie verhalten Sie sich zu der Aussage des Dalai Lama, dass in kurzlebigen Glück „die Saat des Leids“ enthalten ist? Ist das Ihrer Erfahrung nach wahr?
3. Inwiefern kann ein Großteil unseres inneren Leids einem „impulsiven“ Vorgehen auf der Suche nach Glück zugeschrieben werden?
4. Ist echtes Glück eine Sache von Gefühlen oder von dauerhaftem Wohlbefinden?
5. Wie sollte man inneren Frieden entwickeln? Inwiefern ist Einsicht erforderlich?
6. Beschreiben Sie eine Zeit in ihrem Leben, als sich Ihnen Schwierigkeiten stellten, Sie aber in der Lage waren, inneren Frieden zu bewahren. Was hat Ihnen dabei geholfen? Inwieweit was es schwer?
7. Der Dalai Lama sagt, dass Altruismus eine wichtige Komponente unseres Handelns und die effektivste Methode sei, echtes Glück hervorzubringen, das sich als dauerhaft erweist. Stimmen Sie damit überein? Warum oder warum nicht?
8. Was bedeutet es *wirklich*, altruistisch zu sein? Wie können wir Altruismus praktizieren, ohne zu „Märtyrern“ zu werden?
9. Beschreiben Sie eine Situation, in der Sie das Interesse anderer als vorrangig vor Ihrem eigenen behandelt haben. Hat das zu Ihrem Glück beigetragen und Ihr Leid verringert?
10. Was für eine Beziehung besteht zwischen Ethik und Glück? Zwischen Spiritualität und Glück?

## **Eine praktische Übung**

Sprechen Sie mit mindestens zwei Mitgliedern Ihrer Familie und fragen Sie sie, was es für sie bedeutet, wirklich glücklich zu sein, selbst wenn die Lebensumstände schwer sind.

Beobachten Sie während der nächsten zwei Wochen aufmerksam, was Ihnen täglich hilft, inneren Frieden zu bewahren. Reflektieren Sie auf Ihre Beobachtungen und entwickeln Sie eine bewusste Praxis, Ihren inneren Frieden zu stärken.

## 5. Kapitel – Das bedeutendste Gefühl

### **Hauptpunkte**

Dieses Kapitel behandelt das Wesen des Einfühlungsvermögens, unsere angeborene Fähigkeit, das Leid anderer nachzuempfinden. Wir besitzen die Fähigkeit zu Freundlichkeit und Güte, aber auch zu Haß, Wut, und sogar zu groß angelegten Mordaktionen. Der Dalai Lama spricht über die Motivation für Einfühlungsvermögen und Freundlichkeit, über Einfühlungsvermögen als Grundlage für Mitgefühl, über die kognitive Komponente für Liebe und Mitgefühl, und die Mittel, die wir anwenden können, um unsere Erfahrung von Einfühlungsvermögen und Mitgefühl zu vertiefen.

Das Wesen des Einfühlungsvermögens. Einfühlungsvermögen unterstellt die Fähigkeit, das Leid eines anderen zu teilen. Die wörtliche Übersetzung des tibetanischen Begriffs ist „die Unfähigkeit, das Leid eines anderen mitanzusehen.“ Obwohl nicht alle Menschen Einfühlungsvermögen an den Tag legen, so heißt das nicht, dass die Fähigkeit dazu in ihnen nicht vorhanden wäre. Die Freude, die wir empfinden, wenn jemand uns mit Freundlichkeit begegnet, ist ein Anzeichen unserer Fähigkeit uns einzufühlen.

Gefühle fördern das Einfühlungsvermögen. Wenn man uns mit Freundlichkeit begegnet, reagieren wir mit größerem Zutrauen. Frieden und Fürsorge sind unserer Gesundheit zuträglich. Umgekehrt macht Gewalt uns Angst. Menschen, die sich bedroht fühlen, werden kaum Wohlwollen für diejenigen aufbringen, die sie bedrohen. Wir ziehen von Natur aus das Leben dem Tod, das Wachstum dem Verfall vor.

Was geschieht, wenn Mitgefühl für andere fehlt. Wie erklären wir uns Menschen, die ihr Leben offenbar ganz der Gewalt widmen – Hitler, Stalin, Pol Pot, Mao? Solche Leute tauchen nicht aus dem Nichts auf, sondern sie sind an eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort gebunden. Die Vorstellungskraft dieser Individuen spielt eine Rolle und kann zur Triebkraft des Handelns werden. Wenn eine solche Vorstellungskraft von guten Motiven ausgeht, kann sie Wunder bewirken; wenn sie sich von elementaren menschlichen Empfindungen abtrennt, ist ihr negatives Potential unermeßlich.

Einfühlungsvermögen und Ethik. Die Fähigkeit des Sich-Einfühlens in andere ist für die Ethik äußerst wichtig. Eine ethische oder moralische Handlung ist eine nicht-verletzende Handlung. Wenn wir uns die möglichen Auswirkungen unseres Handelns nicht vorstellen können, dann haben wir keinerlei Kriterium, um zwischen richtig und falsch oder verletzend und nicht-verletzend zu unterscheiden. Wenn wir unsere Fähigkeit, uns in andere einzufühlen, stärker entwickeln, werden wir uns verletzenden Verhaltens stärker bewußt und können es leichter verhindern.

Die Entwicklung des Mitgeföhls. Unsere Denkfähigkeit spielt für Einfühlungsvermögen und Mitgefühl eine große Rolle. Wenn wir unser Einfühlungsvermögen überdenken, können wir es verstärken und in Liebe und Mitgefühl umwandeln. Der tibetanische Begriff für ‚Mitgefühl‘ enthält viele Bedeutungen, wie zum Beispiel Liebe, Zuneigung, Freundlichkeit, Sanftheit, Freigebigkeit, Verbundenheit mit anderen; er schließt nicht Mitleid im Sinne von Herablassung mit ein.

Durch ständige Reflektion auf Mitgefühl, durch ständig erneutes Versuchen, Mitgefühl auszuüben, können wir unsere angeborene Fähigkeit entwickeln, uns mit anderen verbunden zu

fühlen. Je mehr Mitgefühl wir entwickeln, desto mehr wird unser Verhalten ethisch sein. Es gibt keinen grundlegenden Unterschied zwischen uns und anderen. Wenn wir aus Anteilnahme für andere heraus handeln, herrscht Frieden in unserem Herzen, und wir bringen Frieden in unsere Umwelt. Mitgefühl ist die Quelle und das Ergebnis von Geduld, Toleranz und Vergebung. Mitgefühl ist von äußerster Wichtigkeit für unsere Spiritualität.

### **Diskussionsfragen**

1. Nennen Sie Beispiele aus Ihrer eigenen Erfahrung, in denen Sie Einfühlungsvermögen erlebt haben, entweder Ihr eigenes anderen gegenüber oder das anderer Ihnen gegenüber.
2. Welche Situationen fördern Einfühlungsvermögen? Wodurch wird unser Einfühlungsvermögen zerstört?
3. Wovon fühlen Sie sich bedroht, und was für eine Wirkung hat das auf Ihr Einfühlungsvermögen? Haben Sie Ihr Einfühlungsvermögen angewandt, selbst als Sie sich bedroht fühlten? Was hat Ihnen dabei geholfen?
4. Können Sie ein Beispiel aus Ihrer eigenen Erfahrung nennen, in dem Sie mit Einfühlungsvermögen reagierten, und eine wut- oder spannungsgeladene Situation entspannte sich?
5. Können Sie sich an eine Situation erinnern, in der Sie mit Bosheit oder Hass reagierten? Was für eine Wirkung hatte das auf Sie? Und auf andere?
6. Auf welche Weise tragen wir zu weltweitem Unglück bei, zu Völkermord, Krieg, Zerstörung, Menschenhandel und Gewalt gegen andere?
7. Hat jeder Mensch die Fähigkeit, sich in andere einzufühlen? Ist diese Fähigkeit angeboren oder wird sie entwickelt? Wie können wir sie in uns selbst vertiefen? Wie in anderen?
8. Wie verstehen Sie die Verbindung zwischen Einfühlungsvermögen und ethischem Verhalten?
9. Was bewirkt in Ihnen die Umwandlung von Einfühlungsvermögen in Liebe und Mitgefühl?
10. Was ist der Unterschied zwischen Mitleid und Mitgefühl? Was für Gefühle erwecken diese Begriffe in Ihnen?
11. Welche Hindernisse stehen dem Mitgefühl im Wege? Welche Faktoren fördern es?

### **Eine praktische Übung**

1. Erweisen Sie jemandem eine unerwartete Freundlichkeit. Wie wirkt sich das auf Sie und andere aus?
2. Wenn Sie wütend sind oder sich bedroht fühlen, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um Ihr Einfühlungsvermögen zu aktivieren, und stellen Sie sich mögliche mitfühlende Reaktionen vor, bevor Sie reagieren.
3. Meditieren Sie über Liebe und Mitgefühl für andere.

## 6. Kapitel – Die Ethik der Beschränkung

### **Hauptpunkte**

Um Mitgefühl zu entwickeln müssen wir auf zwei Arten zugleich vorgehen: Einerseits müssen wir die Qualitäten weiterentwickeln, die dem Mitgefühl förderlich sind – Liebe, Geduld, Toleranz, Vergebung, Demut, usw. -- und andererseits müssen wir diejenigen Faktoren beschränken, die dem Mitgefühl abträglich sind. Auf diese Weise wandeln wir unsere Gewohnheiten und Motive um und vervollkommen unseren Herzens- und Geisteszustand.

Innere Selbstbeschränkung. Um die innere Selbstbeschränkung zu fördern, reicht es nicht aus, negative Gedanken und Gefühle zu unterdrücken oder zu leugnen, oder einfach nur Gesetzen oder Vorschriften zu folgen. Wir müssen die zerstörerische Natur negativer Gedanken und Gefühle klar erkennen. Echte innere Disziplin beruht auf freiwilligem und bewußtem Streben, uns selbst zu verstehen und die Wirkung, die unser Verhalten auf andere hat.

Selbstbeschränkung und Disziplin in unserem Verhalten gehen aus einem solchen Selbstverständnis hervor.

Gefühle und Bewußtsein. Der Dalai Lama veranschaulicht die Natur des Geistes mit dem Bild eines Sees. Wenn das Wasser von einem Sturm aufgewühlt wird, dann steigt der Schlamm vom Grund in Wolken auf und trübt es. In Wirklichkeit ist das Wasser aber nicht trübe. Wenn der Sturm vorüber ist, dann sinkt der Schlamm wieder, und das Wasser ist klar wie zuvor. Aus der Beobachtung heraus, daß Gefühle und Bewußtsein nicht dasselbe sind, können wir schließen, daß wir uns nicht von Gefühlen beherrschen lassen müssen. Vor jeder Handlung gibt es einen Moment der Freiheit, in dem wir entscheiden können, wie wir handeln wollen. Wenn wir allerdings nicht gelernt haben, unseren Geist zu disziplinieren, werden wir mit der Handlungsfreiheit Schwierigkeiten haben. Man kann das Bewußtsein mit einem Präsidenten oder Monarchen vergleichen, dessen Gefühle wie Minister in seinem Kabinett sind. Manche geben guten Rat, manche schlechten. Die Aufgabe des Bewußtseins (des Präsidenten) ist zwischen gutem und schlechtem Rat zu unterscheiden und gemäß den guten Ratschlägen zu handeln.

Normale und negative Gefühle. Das Hauptkennzeichen, das normale Gefühle von solchen unterscheidet, die den inneren Frieden stören, ist eine negative kognitive Komponente. Ein trauriger Augenblick muß nicht zu einem überwältigenden Schmerz werden, wenn wir nicht daran festhalten und ihm weitere negative Gedanken und Vorstellungen hinzufügen. Unsere Ausgeglichenheit wird durch die negativen Vorstellungen unterminiert, die wir einer Situation zuschreiben. Eine rationale Angst kann manchmal nützlich sein, um uns wachsam zu machen, um zu fliehen oder um uns zu schützen. Aber eine Angst, die unbegründet ist und nur von negativen Gedanken produziert wird, kann uns manchmal ganz überwältigen und uns unfähig zum Handeln machen.

Destruktive Gefühle. Alle Gedanken, Gefühle und psychischen Vorgänge, die einen negativen und nicht-mitfühlenden Geisteszustand widerspiegeln, stören unseren inneren Frieden. Sie sind die Ursache unmoralischen Verhaltens, und bilden die Grundlage für Angst, Depression, Verwirrung und Stress – alles Erscheinungen unseres heutigen Lebens.

Destruktive Gefühle sind eine Folge unserer Angewohnheit, zuerst an uns selbst zu denken statt an andere, weiterhin unserer Tendenz, Eigenschaften auf Dinge oder Ereignisse zu projizieren,

die das tatsächlich Vorhandene überschreiten, und schließlich der Tatsache, dass potentiell alle Umstände und Ereignisse eine negative Reaktion auslösen können.

Destruktive Gefühle setzen unser kritisches Urteilsvermögen außer Kraft -- wir können nicht beurteilen, was richtig und falsch ist oder was das wahrscheinliche Ergebnis unserer Handlungen sein wird.

Destruktive Gefühle betrügen uns, indem sie Befriedigung versprechen, bringen aber keine echte, andauernde Befriedigung. In den meisten Fällen ist Wut ein Zeichen der Schwäche, nicht der Stärke.

Destruktive Gefühle können in ein irrationales Extrem führen, wenn uns eine Person, die wir einst mit Leidenschaft vergöttert haben, nun plötzlich verachtens- und hassenswert erscheint. Natürlich handelt es sich noch immer um dieselbe Person.

Destruktive Gefühle sind nutzlos. Je mehr wir ihnen nachgeben, desto weniger Platz bleibt für unsere guten Eigenschaften – Freundlichkeit und Mitgefühl – und desto weniger können wir unsere Probleme bewältigen. Negative Gedanken und Gefühle untergraben den Zustand von Frieden und Glück. Wenn wir zum Beispiel wütend werden und meinen, daß unsere Wut gerechtfertigt ist, dann sind wir nicht mehr einfühlsam, liebevoll, großzügig, vergebend, tolerant oder geduldig, und wir verlieren genau die Qualitäten, die unser Glück ausmachen. Und Ärger kann sich zu Haß, Boshaftigkeit und Verachtung steigern, die allesamt anderen Leid zufügen. Wenn wir wütend werden, verlieren wir unseren inneren Frieden, und wenn das zur Gewohnheit wird, ziehen andere es vor, uns zu meiden.

Auswirkung negativer und egoistischer Handlungen. Negative Handlungsweisen bewirken, dass wir in einen schlechten Ruf geraten, dass andere mißtrauisch uns gegenüber werden, was schließlich dazu führt, dass wir einsam und elend werden. Wenn wir unter dem Einfluss von negativen Gedanken und Gefühlen handeln, nehmen wir die Auswirkungen unserer Handlungsweisen nicht mehr wahr. So werden solche Gedanken und Gefühle zur Quelle zerstörerischen Verhaltens uns selbst und anderen gegenüber. Wenn wir destruktive Gefühle nicht im Zaum halten, öffnen wir die Tür zum Leid -- unserem eigenen wie auch dem anderer.

Methoden um negativen Gedanken und Gefühlen entgegenzuwirken:

1. Zuerst müssen wir unsere Fähigkeit verstärken, destruktive Gefühle zu erkennen, wenn sie in uns auftreten. Wir müssen unser körperliches Befinden, unsere Gedanken und Gefühle, unsere Worte und Handlungen sehr aufmerksam beobachten.
2. Als nächstes müssen wir die Situationen, Aktivitäten und Bedingungen erkennen, die destruktive Gefühle in uns auslösen. Es ist besser, sich von solchen Situationen fernzuhalten, bis wir innerlich stark genug und fähig sind, unsere Gedanken und Handlungen im Zaum zu halten.
3. Außerdem ist es wichtig, uns über unsere eigene Negativität klar zu werden. Das ist eine lebenslange Aufgabe, aber wenn wir nie damit anfangen, werden wir nie in der Lage sein, die nötigen Veränderungen vorzunehmen. Wir müssen uns ständig fragen: *Bin ich glücklicher, wenn meine Gedanken und Gefühle negativ und zerstörerisch oder wenn sie freundlich und einfühlsam sind? Was hat heute destruktive Gefühle in mir ausgelöst? Was freundliche und einfühlsame?* Wir müssen wie ein Wissenschaftler vorgehen, um unsere Reaktionen und Verhaltensweisen zu analysieren und dann die entsprechenden Schlußfolgerungen zu ziehen.

4. Schließlich müssen wir uns Selbstbeschränkung in der Reaktion auf destruktive Gefühle zur Gewohnheit machen. Der Dalai Lama sagt nicht, dass wir solche Gefühle verleugnen, sondern dass wir Selbstbeschränkung ausüben sollen. Selbstbeschränkung ist eine bewußt und freiwillig unternommene Selbstdisziplin, die auf der Einsicht beruht, dass es nützlich ist, sie sich aufzuerlegen. Das ist etwas ganz anderes als die Unterdrückung von Gefühlen, wie zum Beispiel Wut, weil man zeigen möchte, dass man Selbstkontrolle hat oder dass man Angst hat, was andere von einem denken mögen. Ein solches Verhalten wäre wie das Verschließen einer Wunde, die noch infiziert ist.

Ethische Selbstbeschränkung sind Verhaltensweisen, die das Wohl anderer in Betracht ziehen. Wenn es uns nicht gelingt, unsere Reaktionen auf destruktive Gefühle in den Griff zu bekommen, dann werden unsere Handlungen unethisch und blockieren unser Glück. Ethische Selbstbeschränkung kommt aus der Einsicht, dass unsere Interessen und unser zukünftiges Glück eng mit denen anderer verknüpft sind, und lernen so, uns entsprechend zu verhalten.

### **Diskussionsfragen**

1. Der Dalai Lama führt zwei Bilder an, um Bewußtsein und Gefühle zu unterscheiden: Den See mit dem schlammigen Grund und den Präsidenten mit seinen Kabinettsministern. Welche Bedeutung schreiben Sie diesen Bildern zu, und in welcher Weise sind sie nützlich, um die Ethik der Selbstbeschränkung zu verstehen?
2. Der Dalai Lama meint, dass der Unterschied zwischen normalen und destruktiven Gefühlen eine negative kognitive Komponente sei. Was meinen Sie zu dieser Behauptung?
3. Lesen Sie noch einmal die Ausführungen über destruktive Gefühle und beschreiben Sie, was Ihnen dabei aufgefallen ist, oder welche eigenen Erfahrungen mit solchen Gefühlen Ihnen dabei in den Sinn kamen.
4. Wieviel Einsicht meinen Sie zu haben und wieviel Reflektion widmen Sie den destruktiven Gefühlen? Welche Situationen lösen Ihre Negativität aus, und wie reagieren Sie – körperliche Empfindungen, Worte, Gedanken und Handlungen?
5. Wie steht es mit Ihrer inneren Disziplin angesichts negativer Gedanken und Gefühle? Welche Praktiken und Gewohnheiten haben Ihnen geholfen, Selbstbeschränkung auszuüben, soweit es Ihnen möglich ist?
6. Wie verstehen Sie den Unterschied zwischen Verleugnung von Gefühlen und der Ethik der Selbstbeschränkung? Warum ist dieser Unterschied wichtig?

### **Eine praktische Übung**

1. Stellen Sie eine Liste mit den Situationen auf, die Ihre negativen Gedanken und Gefühle auslösen. Identifizieren Sie diejenigen, die Sie überwinden können, wenn Sie Ihre innere Disziplin und Selbstbeschränkung verstärken.
2. Befassen Sie sich täglich mit einer der oben angeführten Fragen, um Ihnen zu helfen, ein größeres Verständnis Ihrer eigenen Erfahrung mit destruktiven Gefühlen zu entwickeln.

## 7. Kapitel – Die Ethik der Tugend

### **Hauptpunkte**

Eine Ethik der Tugend ist notwendig, um uns echtes Glück und inneren Frieden erleben zu lassen. Ein tibetisches Sprichwort lautet: Tugendhaft zu handeln ist so schwer, wie einen Esel bergauf zu treiben, aber destruktiv zu handeln ist so leicht, wie Felsbrocken bergab zu rollen. Durch ständige Praxis und Bemühung wird die Ausübung von Tugend spontan und zur Gewohnheit.

Eine Ethik der Tugend fordert, dass wir unsere positiven Qualitäten bewußt, aktiv und ununterbrochen ausüben und vertiefen. Unter diesen Qualitäten verstehen wir die ganz grundlegenden menschlichen und spirituell-geistigen Eigenschaften. Nach der Liebe selbst sind diejenigen Eigenschaften zu betonen, die in dem tibetischen Begriff ‚sō pa‘ enthalten sind.

Sō pa. Oft wird dieser Begriff einfach mit Geduld oder Ertragen-können übersetzt, aber in einem tieferen Sinn schließt er auch Mut und Selbstkontrolle mit ein, nämlich die Fähigkeit, angesichts von Schwierigkeiten eine ruhige Haltung zu bewahren. Somit bezeichnet er eine bewußte und überlegte Reaktion auf starke negative Gedanken und Gefühle. Sō pa verleiht uns die Kraft, dem Leiden zu widerstehen und bewahrt uns davor, unser Mitgefühl für diejenigen zu verlieren, die uns Schaden zufügen wollen. Außerdem bedeutet sō pa eine gewisse Entschlossenheit, negativen Impulsen nicht nachzugeben und nicht Leid mit Leid zu vergelten. Auf diese Weise praktizieren wir wahre Gewaltlosigkeit.

Wir sollten allerdings sō pa nicht mit bloßer Passivität verwechseln. Wenn harte Worte oder energische Maßnahmen erforderlich sind, verhindert das Prinzip des sō pa, dass wir uns von negativen Gedanken oder Gefühlen überwältigen lassen. Es bewahrt unsere innere Haltung, so dass wir in der Lage sind, eine angemessene gewaltlose Reaktion zu wählen. Wir bleiben standhaft und mutig, selbst wenn wir Angst haben. Unsere Handlungsweise ist somit in ethischer Hinsicht untadelig.

Entwicklung von sō pa. Um in schwierigen Situationen Geduld an den Tag legen zu können, müssen wir sie täglich ausüben. Dabei hilft es, wenn wir uns die Vorteile von Geduld vor Augen führen, wie zum Beispiel:

- Wenn wir mit einem Urteil zurückhalten, unser Mitgefühl aktivieren, und der Vergebung Platz einräumen.
- Wenn wir ein gewisses Maß an Ruhe und Gelassenheit entwickelt haben, erleichtert das den Kontakt zu anderen.
- Wenn wir durch Entwicklung von Geduld emotional besser gefestigt sind, dann profitieren wir auch gesundheitlich.
- Geduld ist das stärkste Gegengewicht zu den Heimsuchungen der Wut und der Ärgers.

Außerdem ist es hilfreich, wenn wir bedenken, dass Notlagen nicht unbedingt eine Bedrohung unseres Seelenfriedens darstellen, sondern eher eine gute Gelegenheit sind, Geduld zu praktizieren. Menschen, die uns Leid antun wollen, lehren uns sō pa.

Qualitäten, die emotionalen Heimsuchungen entgegenwirken:

- Geduld steht dem Ärger entgegen
- Bescheidenheit steht dem Stolz entgegen
- Zufriedenheit steht der Habgier entgegen
- Ausdauer steht der Trägheit entgegen
- Spiritualität und Um-Hilfe-bitten stehen der Hilflosigkeit und der Verzweiflung entgegen
- Großzügigkeit steht dem Geiz entgegen

Die Ethik der Tugend erfordert, dass wir die Ausübung von Tugend zum zentralen Anliegen in unserem täglichen Leben machen, so dass unsere Handlungen spontan ethisch werden. Wir müssen täglich die Qualitäten ausüben, die den negativen Gefühlen entgegenwirken, bevor solche negativen Gefühle auftreten. Es ist wichtig, großzügig und zugleich bescheiden zu sein, sich am Glück anderer zu erfreuen, und unserer normalen Tendenz zur Trägheit entgegenzuwirken. Und wenn wir unsere Ideale nicht erreichen, dann ist ein Gefühl der Reue angebracht, was nicht dasselbe ist wie ein Schuldgefühl. Eine solche Reue sollte der Ausgangspunkt zu guten Vorsätzen werden, anderen keinen Schaden zuzufügen.

Hilfreiche tägliche Übungen bestehen darin, sich um das Wohlergehen anderer zu kümmern, wie auch eine kurze morgendliche Reflektion, wie wir am besten unser Leben auf eine ethisch disziplinierte Weise führen können und/oder eine kurze abendliche Reflektion, wie unser Tag verlaufen ist.

*Wenn wir wirklich glücklich sein wollen, gibt es keinen anderen Weg als den der Tugend. Auf diese Weise erlangt man das Glück. Und wir können hinzufügen, daß die Grundlage von Tugend die ethische Selbstdisziplin ist.*

## **Diskussionsfragen**

1. Erinnern Sie sich an ein Beispiel von sō pa aus den vergangenen sechs Monaten. Erzählen Sie die Geschichte und erklären Sie, wie sie mit der Definition und Praxis von sō pa verbunden ist.
2. Nehmen Sie Stellung zu der Behauptung, dass Geduld täglich geübt werden muß, um uns in schwierigen Situationen zu Hilfe kommen zu können.
3. Was hat Ihnen geholfen, Geduld oder sō pa angesichts negativer Gedanken und Gefühle zu entwickeln?
4. Wie haben Sie mit Hilfe positiver Qualitäten negativen Gefühlen entgegengewirkt, bevor negative Gefühle auftraten? Was hilft oder verhindert, dass Sie das jeden Tag tun?
5. Beschreiben Sie den qualitativen Unterschied zwischen Großzügigkeit, um etwas zurückzubekommen, und Großzügigkeit, die keine Gegenleistung erwartet.
6. Inwieweit hat Bescheidenheit positive oder negative Auswirkungen auf Ihr Leben, Ihren Umkreis, Ihre Arbeit? Wie sehen Sie die Wirkung von Bescheidenheit auf uns selbst und auf unser ethisches Verhalten?

## ***Eine praktische Übung***

1. Nehmen Sie sich täglich einen Moment Zeit und reflektieren Sie über andere und wie Sie zum Wohlergehen anderer beitragen können.
2. Praktizieren Sie täglich positive Gefühle, um negativen Gefühlen entgegenzuwirken. Wählen Sie jeden Monat eines, um es besonders zu betonen.
3. Reflektieren Sie täglich auf Ihr Verhalten. Inwiefern war es (war es nicht) ethisch diszipliniert?

## 8. Kapitel – Die Ethik des Mitgeföhls

### **Hauptpunkte**

Mitgeföh! basiert auf der angeborenen menschlichen Fähigkeit des Einföhlsvermögens und kann uneingeschränkt entwickelt werden. Wir können unser Mitgeföh soweit steigern, dass uns selbst das geringste Leid anderer derart beröhrt, dass wir ein alles übersteigendes Verantwortungsgeföh ihnen gegenüber empfinden. Während dieses “Große Mitgeföh!” ein Ideal ist, um uns anzuspornen, muß man diese Stufe nicht erreichen, um ein ethisch einwandfreies Leben zu föhren.

Unvoreingenommenheit. Wenn wir unser ethisches Verhalten auf die Menschen beschränken, die uns nahe stehen, dann laufen wir Gefahr, unsere Verantwortung denjenigen gegenüber zu vernachlässigen, die nicht zu unserem engeren Kreis gehören. Freund, Feind und Fremder sind unverlässliche Kategorien. Wenn unsere Liebe sich vorwiegend auf die Anziehungskraft einer Person gründet, oder wenn wir Mitgeföh nur für die Menschen empfinden, die einen niedrigeren sozialen Rang einnehmen, dann ist unser Mitgeföh nicht von Dauer. Mitgeföh, das sich gleichermaßen auf alle erstreckt, bildet eine solidere Basis für unsere Beziehungen zu anderen. Daher ist es notwendig, Voreingenommenheit zu bekämpfen, um Mitgeföh zu entwickeln.

Unvoreingenommenheit bedeutet nicht distanzierte Gleichgültigkeit. Wenn wir anfangen, unser Mitgeföh auf andere auszuweiten, dann ist es wichtig, den gleichen Grad der Zuneigung aufrechtzuerhalten, den wir für unsere Nächsten empfinden. Das ist die Grundlage, in die wir die Saat des Mitgeföhls einpflanzen, die Saat, die in Großes Mitgeföh wachsen kann.

Eigeninteresse. Wenn wir uns der Entwicklung dieses Ideals ganz hingeben, bedeutet das, dass wir unser Eigeninteresse vollkommen aufgeben müssen? Ganz im Gegenteil: Es ist der beste Weg, unseren Wunsch nach Glück zu erfüllen, der weiseste Weg, unser Eigeninteresse zu realisieren. Warum? Wenn es tatsächlich so ist, dass Liebe, Geduld, Toleranz und Vergebung das Glück ausmachen, und wenn Mitgeföh tatsächlich sowohl die Ursache als auch das Resultat dieser Eigenschaften ist, dann tragen wir desto mehr zu unserem eigenen Glück bei, je mehr wir Mitgeföh für andere empfinden.

Eine allgemeine Annahme ist allerdings, dass Mitgeföh im Berufsleben unangebracht ist. Aber wenn Mitgeföh fehlt, dann laufen wir Gefahr, zerstörerisch zu handeln. Die Ethik des Mitgeföhls bereitet das notwendige Fundament sowie die Motivation zur Selbstbeschränkung und zur Entwicklung von Tugend.

Hindernisse: Wenn dieses Ideal von Liebe und Mitgeföh als zu hoch gesetzt und zu schwer erscheint, dann sollten wir die Alternativen zur Realisierung des Glücks betrachten: Gewalt und Aggression? Geld?

Probleme können auftreten, wenn jemand sich überfordert föhlt, oder wenn man gegenüber dem Leid anderer abstumpft. In dieser Situation sollte man erstmal ein wenig Abstand gewinnen, um dann eine erneute Sensibilität dem Leid anderer gegenüber wiederzufinden. Verzweiflung ist keine Lösung, sondern eher ein endgültiges Scheitern. Wir dürfen nicht aufgeben.

Es wird oft eingewendet, dass Mitgefühl verlangt, dass man sich auf das Leiden anderer einläßt, was bedeutet, daß man selbst leidet. Es besteht aber ein wichtiger qualitativer Unterschied, ob man sein eigenes Leid erfährt, oder ob man das Leid anderer teilt.

Mitgefühl und Liebe sind kein Luxus. Als Quelle inneren und äußeren Friedens sind sie von grundlegender Bedeutung für das Überleben der Menschheit.

### ***Diskussionsfragen***

1. Können Sie Sich an einen Moment erinnern, in dem Sie starkes Mitgefühl empfanden? Woher kam das? Wie empfanden Sie dieses Mitgefühl, als Leid, Freude, Verantwortung oder wie?
2. Reflektieren Sie darüber, wo Sie die Grenze Ihres Mitgefühls und Einfühlungsvermögens setzen: Die Familie? Die weitere Familie? Enge Freunde? Bekannte? Kollegen? Ihre Firma? Ihre Stadt? Ihr Land? Arme Leute?
3. Wer ist Ihrer Meinung nach zu rechtens außerhalb Ihres Kreises von Mitgefühl und Einfühlungsvermögen? Fremde? Mitglieder einer anderen Partei? Angehörige einer anderen Rasse? Abtreiber? Mörder? Sexualverbrecher? Hitler?
4. Wie stehen Sie zu der Aussage des Dalai Lama, dass Unvoreingenommenheit der fruchtbare Boden ist, auf dem die Saat des Mitgefühls wachsen kann?
5. Besteht Ihrer Erfahrung nach ein Konflikt zwischen Mitgefühl für andere und der Wahrnehmung eigener Interessen im täglichen Leben? Inwiefern stimmen sie möglicherweise überein?
6. Ist Mitgefühl ein Zeichen von Schwäche?
7. Was für Schwierigkeiten haben sich Ihnen in den Weg gestellt, als Sie versuchten, Mitgefühl zu entwickeln und zu praktizieren? Was hilft Ihnen oder was motiviert Sie, nicht aufzugeben?

### ***Eine praktische Übung***

1. Nehmen Sie sich einmal in der Woche ein paar Minuten Zeit, um den Kreis derer zu erweitern, die Sie in Ihr Mitgefühl einbeziehen. Denken Sie an eine Person oder eine Gruppe von Menschen, die bisher nicht in den Kreis derer gehörten, für den oder die Sie Mitgefühl empfinden. Fühlen Sie sich in diese Person oder Gruppe von Menschen und ihr Leiden ein und lassen Sie daraus Mitgefühl erwachsen.
2. Wenn Ihr Eigeninteresse und Mitgefühl für andere im Konflikt zu liegen scheinen, schreiben Sie auf, wie das Fehlen von Mitgefühl für andere mit destruktivem Verhalten verknüpft sein kann, und wie ein solches Verhalten kurz- oder langfristige Konsequenzen für Sie haben wird. Wie sind Selbstbeschränkung und die Entwicklung von Tugend in dieser Situation von Nutzen?

## 9. Kapitel –Ethik und Leid

### **Hauptpunkte**

In diesem Kapitel beschreibt der Dalai Lama die verschiedenen Arten des Leids, die wir erfahren, die positiven und negativen Aspekte des Leids, und was wir tun können, um das Leid in unserem Leben zu verringern.

Das Wesen des Leids. Bei unserer Suche nach Glück wollen wir ganz selbstverständlich und mit Recht Leid vermeiden, obwohl es im Innersten unseres Daseins begründet liegt. Es ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Leid verbindet uns mit anderen und ist die Grundlage für unser Einfühlungsvermögen. Wir können Leid in zweierlei Kategorien einteilen:

- *Vermeidbares Leid*, das als Folge von Krieg, Armut, Gewalt, Kriminalität, aber auch aufgrund mangelnder Ausbildung und gewisser Krankheiten auftritt.
- *Unvermeidbares Leid*, das von Krankheit, Alter und Tod herrührt. Andere Formen des unvermeidbaren Leids schließen unvorhergesehene Ereignisse ein, Mißgeschick, Unfälle, andere Widrigkeiten; das Leid der Unzufriedenheit und die Erfahrung, dass selbst erfreuliche Erlebnisse zur Quelle des Leids werden können.

Die Ursache des Leids. Im Buddhismus und in anderen indischen Religionen/Philosophien wird Leid als Folge von *Karma* angesehen. Karma ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Tat oder Handlung. Es bezeichnet eine aktive Kraft, die zukünftige Ereignisse aufgrund heutiger Handlungsweisen beeinflusst. Das heißt allerdings nicht, dass alles vorbestimmt ist. Wir schaffen unser Karma selbst. Ursache und Wirkung besteht in allem, was wir tun.

Die Erfahrung des Leids. Wir können viel tun, um unsere Erfahrung des Leids zu beeinflussen. Wie wir darauf reagieren, ist von wichtiger Bedeutung. Wir können mehr rational und weniger emotional reagieren, oder wir können uns über unser Mißgeschick ärgern. Wir können es akzeptieren und daraus eine größere Geistesstärke entwickeln, oder wir können uns darüber bitter beklagen. Eine wichtige Beziehung besteht zwischen der Wirkung des Leids auf unser Herz und unseren Geist einerseits und der Ausübung innerer Disziplin andererseits.

In welchem Maß Leid uns beeinflusst, hängt weitgehend von uns selbst ab. Die Wirkung von Leid wird vergrößert, wenn wir uns sehr auf uns selbst konzentrieren. Wenn wir uns von einem Problem überwältigen lassen, leiden wir. Wenn wir es dagegen mit ein wenig Distanz betrachten, dann ist es möglich, es in einem größeren Zusammenhang zu sehen. Es ist hilfreich, unser Problem mit ähnlichen oder schlimmeren Ereignissen zu vergleichen, die andere oder wir selbst erlebt haben. Wenn wir uns anderen zuwenden, statt auf uns selbst fixiert zu sein, können wir unser Problem im Vergleich mit dem Leiden anderer sehen. Das hat eine befreiende Wirkung, und wir bewahren unseren Seelenfrieden.

Der Dalai Lama führt aus, dass er selbst mit schwierigen Situationen fertig wird, indem er im Auge behält, dass sich letzten Endes die grundlegende menschliche Ausrichtung auf Liebe, Freiheit, Wahrheit und Gerechtigkeit durchsetzen muß. Es ist oft so, dass wir in Zeiten größter Schwierigkeiten am meisten an Weisheit und innerer Kraft gewinnen. Wenn man die richtige Einstellung hat, das heißt eine positive Grundeinstellung, dann kann uns die Erfahrung von Leid die Augen für die Wirklichkeit öffnen. Unsere Zuversicht, Selbstsicherheit und unser Mut können durch die Erfahrung von Leid stärker werden.

Angesichts schwieriger Probleme können wir entweder:

- Uns überwältigen lassen oder einen Ausflug machen oder auf Urlaub fahren und die Probleme ignorieren. Diese Formen der Reaktion bringen kurzfristige Erleichterung, aber die Probleme sind ungelöst. Wenn wir einer schwierigen Situation ausweichen, können wir sie nicht bewältigen. Geistige und emotionelle Unruhe bleiben bestehen.
- Oder wir können der Situation direkt begegnen, das Problem untersuchen und analysieren, die Ursachen feststellen und einen Weg finden, um damit fertig zu werden. Diese Form der Reaktion ist besser, obwohl sie möglicherweise anfangs noch mehr Leid bringt. Um Leid direkt zu konfrontieren, sollten wir uns daran erinnern, dass alles, was wir normalerweise erleben, nicht von Dauer ist. Alles was entsteht, beruht auf zahllosen Ursachen und Bedingungen und ändert sich ständig. Freude und Schmerz entstehen nicht aufgrund einer einzigen Ursache.

Shantidevas Rat zum Leid. Den Rat, den Shantideva, ein indischer Gelehrter und Heiliger, im Hinblick auf Leid gab, findet der Dalai Lama schlicht und hilfreich. Was unsere Probleme auch sein mögen, wir sollen uns nicht von ihnen lähmen lassen. Stattdessen sollen wir das Problem untersuchen. Wenn wir eine mögliche Lösung sehen, dann gibt es keinen Grund zur Sorge. Wenn es keine Lösung gibt, dann besteht auch kein Grund uns zu beklagen. Wenn nichts die Situation ändern kann, dann macht Sorge sie nur noch schlimmer.

Leiden kann unser Einfühlungsvermögen wecken, kann uns mit anderen verbinden und kann Liebe und Mitgefühl für andere stärken. Schlimme Ereignisse können zu Ärger und Verzweiflung führen, aber auch zu größerer spiritueller Reife. Es liegt an uns, wie wir auf Leid reagieren.

### **Diskussionsfragen**

1. Wie definieren Sie Leid? Was ist die Ursache von Leid?
2. Wie verstehen Sie Karma? Wie haben Sie persönlich Ursache und Wirkung erfahren?
3. Wie gehen Sie normalerweise mit einem Problem oder einer schwierigen Situation um?
4. Haben Sie persönlich jemals durch Leid an innerer Stärke gewonnen, und wie kam das?
5. Hat Leid Sie jemals mit anderen verbunden, und wie hat sich das ausgewirkt?
6. Sind Sie jemand, der oder die sich ständig Sorgen macht? Welche Konsequenzen hat das für Sie?
7. Wie könnte sich möglicherweise Ihre Einstellung zu Leid ändern, nachdem Sie dieses Kapitel gelesen haben?

### **Eine praktische Übung**

1. Nehmen Sie sich ein Problem vor, das Ihnen derzeit Leid verursacht. Untersuchen Sie es und bestimmen Sie seine Ursachen. Behandeln Sie es auf eine „neue“ Weise.

## **Was der Dalai Lama über das Leiden sagt**

Aus: The Path to Tranquility.

Zusammengestellt und herausgebracht von Renuka Singh

*Leiden stärkt unsere innere Kraft. Der Wunsch zu leiden läßt das Leiden verschwinden.*

*Leid zu erfahren trägt sicher zur Vertiefung unserer spirituellen Praxis bei, sofern wir in der Lage sind, Unglück und Mißgeschick in spirituelle Praxis umzuwandeln.*

*Aus dem Prinzip der bedingten Entstehung lernen wir, dass Objekte und Ereignisse nicht ohne Grund auftreten. Leid und unglückliche Verhältnisse werden durch unsere Illusionen hervorgebracht und durch die Handlungen, die von diesen Illusionen vergiftet sind.*

*In der Tat erleben wir verschiedene Arten des Leidens. Die drei Kategorien des Leidens sind: Das Leid des Leidens – das bezieht sich auf Dinge wie Kopfschmerzen; das Leid der Veränderung – das beruht auf Gefühlen von Unruhe, obwohl im Moment nichts unangenehm ist; und schließlich das alles durchdringende Leid, das den beiden ersten Kategorien zugrunde liegt und das von Karma und von einem zerstörerischen Geist gelenkt wird.*

*Wenn wir uns um diejenigen kümmern, die schweres Leid ertragen müssen, und wir uns überfordert und demoralisiert fühlen, dann ist es am besten, wenn wir uns zeitweise zurückziehen und erholen. Das Wichtigste ist, eine langfristige Perspektive zu haben.*

*Wir haben in der Vergangenheit endloses Leid erlebt und erleben es heute noch, ohne davon in irgendeiner Weise zu profitieren. Wenn wir uns vorgenommen haben, geduldig zu sein, sollten wir versuchen, nicht zornig zu werden, wenn andere uns beleidigen. Geduldig zu sein ist nicht leicht. Es erfordert viel Konzentration. Aber das Endresultat, das wir erreichen, wenn wir solche Schwierigkeiten auf uns nehmen, ist wunderbar. Darüber können wir uns freuen!*

## 10. Kapitel – Von der Notwendigkeit des Unterscheidens

### **Hauptpunkte**

Ethische Disziplin. Das Wort ‚Disziplin‘ hat für viele einen negativen Beigeschmack, weil es oft als etwas verstanden wird, was uns gegen unseren Willen aufgezwungen ist. In manchen Situationen allerdings ist uns diszipliniertes Verhalten ganz selbstverständlich; zum Beispiel, wenn ein Arzt uns rät, unzutragliche Lebensmittel zu meiden, so befolgen wir diese Empfehlung, auch wenn es zunächst ein wenig schwer fällt.

Ethische Disziplin ist unabdingbar, denn sie ist die Methode, mit der wir zwischen den konkurrierenden Ansprüchen des eigenen Rechts auf Glück und dem gleichen Recht anderer vermitteln. Wenn wir das Recht anderer Menschen auf Glück außer acht lassen und nur auf unser eigenes Glück bedacht sind, verursacht uns das innere Unruhe und stört unseren Seelenfrieden. Wir brauchen Selbstbeherrschung in unserer Suche nach Glück, so dass wir nicht anderen Schaden zufügen.

Ethische Disziplin bedeutet nicht nur Selbstbeherrschung in unserer Reaktion auf negative Gefühle, sondern auch die Entwicklung von Tugenden, wie Liebe, Mitgefühl, Geduld, Toleranz und Vergebung. Wenn wir diese Tugenden in unserem Leben praktizieren, dann trägt unser Verhalten zum allgemeinen Wohl bei, einschließlich unserem eigenen.

Ethische Lebensführung fordert von uns, dass wir mit unserem Verhalten andere nicht verletzen. Wir müssen uns für eine moralische Handlung bewußt entscheiden, nicht nur Regeln oder Vorschriften folgen. Es ist erforderlich, unsere Handlung im Zusammenhang mit Zeit, Ort und den jeweiligen Umständen kritisch zu beurteilen und außerdem die langfristige Auswirkung dieser Handlung auf andere zu berücksichtigen. Eine Handlungsweise kann in einer Situation moralisch sein, aber in einer anderen vielleicht nicht. Ethisches Verhalten kann nicht auf das Befolgen von Vorschriften reduziert werden. Man kann eine einzelne Handlung nicht abstrakt als moralisch richtig oder falsch beurteilen, wenn sie aus dem Zusammenhang von Glück und Leid losgelöst ist. Ethisches Handeln hängt von vielen Faktoren ab:

- Zeit und Umstände
- Das Maß an persönlicher Freiheit, das eine Person besitzt
- Das Maß an Reue
- Die Absicht, die der Handlung zugrunde liegt

Wenn wir aus Haß, Selbstsucht oder betrügerischen Motiven heraus handeln, dann wirken sich unsere Handlungen negativ aus, sowohl für uns als auch für andere.

Die Rolle des Unterscheidens. Wenn wir uns einem ethischen Dilemma gegenüber sehen, dann brauchen wir kritisches Denkvermögen und gleichzeitig Vorstellungskraft. Sie ermöglichen es uns, zwischen momentanem und langfristigem Nutzen zu unterscheiden, das wahrscheinliche Endergebnis unserer Handlung abzuschätzen und uns dann für das größere Wohl zu entscheiden. Wir müssen ein ethisches Dilemma im Sinne der „Einheit von selbstloser Handlungsweise und Einsicht“ angehen. Unter „selbstloser Handlungsweise“ verstehen wir, ob unsere Handlungsweise auf Mitgefühl beruht, und „Einsicht“ läßt uns die Handlungsweise wählen, die am wenigsten Leid verursacht.

Mit unserer Unterscheidungsfähigkeit müssen wir ständig unsere eigene Motivation überprüfen. Wir müssen uns häufig fragen, ob wir egoistisch oder offenherzig sind, ob wir nur an den jetzigen Augenblick denken oder an die längerfristige Zukunft, ob wir Mitgefühl für alle an den Tag legen oder nur an unsere eigene Familie denken.

Fundamentale ethische Grundsätze. Manchmal fehlt die Zeit zum sorgfältigen Überdenken und Unterscheiden, daher ist geistige Entwicklung sehr wichtig. Unsere spontanen Handlungen spiegeln unsere Gewohnheiten und Einstellungen wider. Sind diese negativ, so sind unsere Handlungen destruktiv. In solchen Augenblicken kann es sehr hilfreich sein, fundamentale ethische Grundsätze zu haben, die uns im Alltag begleiten. Das Wichtigste ist, das Wohl anderer im Auge zu behalten. Vielleicht können wir die grundlegenden ethischen Prinzipien heranziehen, über die sich alle Religionen und humanistischen Philosophien einig sind: Nicht töten, nicht stehlen, nicht lügen, keine sexuellen Verfehlungen. Alle Religionen warnen gegen Haß, Stolz, böse Absicht, Habsucht, Neid, Gier, sexuelles Begehren und schädliche Ideologien (wie zum Beispiel Rassismus). Mancher mag sexuelles Begehren angesichts einfacher und effektiver Verhütungsmittel als unschädlich ansehen, aber alle Religionen warnen uns davor, nicht zu vergessen, daß sexuelles Fehlverhalten, besonders Untreue, leicht zur Sucht werden kann, so dass jemand kaum noch zu unkomplizierten Beziehungen fähig ist. Solches Verhalten fügt dem Partner Leid zu und kann weiterhin negative Handlungen nach sich ziehen, wie zum Beispiel Lügen und Täuschungen, sogar Mord im Falle einer unbeabsichtigten Schwangerschaft.

Reaktion auf das Verhalten anderer. Wir haben so gut wie nie genügend Einblick in die Situation und die Gründe für das Verhalten anderer. Daher ist es sinnvoller, uns an unsere eigenen Schwächen zu erinnern, statt andere zu verurteilen. Wir können nur unser eigenes Verhalten ändern. Wenn jemand sich wiederholt unethisch verhält, sollten wir vielleicht diese Person meiden, sie aber nicht vollkommen „abschreiben.“ Möglicherweise können wir auf die Handlungsweise dieser Person Einfluß nehmen, aber nur, wenn unsere Motive selbstlos sind und unsere Methoden kein weiteres Leid verursachen.

Ethische Probleme in der Wissenschaft und Technik. Die moderne Wissenschaft und Technik haben es uns ermöglicht, das Leben zu verlängern. Jeder einzelne Fall muß im Licht der Vernunft und des Mitgefühls bewertet werden, indem man alle Umstände in Betracht zieht. Auf den Gebieten der Genetik oder der Biotechnologie ist das Prinzip des Nicht-Verletzens besonders wichtig. Genetische Experimente sollten nicht durchgeführt werden, wenn die Motivation dafür Ruhm oder Profit ist. Wir müssen mit Achtsamkeit und Ehrfurcht vorgehen und uns immer der Möglichkeit des Mißbrauchs bewußt sein. Die Motivation für eine solche Arbeit sollte Mitgefühl sein, nicht Nützlichkeit. Wenn Nützlichkeit zum Grundprinzip solcher Tätigkeit wird, so kann das leicht zum Mißbrauch der Rechte derer ausarten, die von der Gesellschaft als weniger nützlich angesehen werden.

Das Klonen, Experimentieren an Tieren und ähnliches sind unheilvolle Tätigkeiten, ebenso die Grausamkeit der Massentierzucht in fabrikähnlichen Anlagen. Wir brauchen Gesetze und internationale Übereinkommen, aber vor allem brauchen wir Menschen, die sich des schrecklichen Leids bewußt sind, das solche Aktivitäten Tieren und Menschen antun. Wissenschaftler müssen von ethischer Selbstbeschränkung und Mitgefühl geleitet werden.

## **Diskussionsfragen**

1. Wie reagieren Sie auf die Behauptung, dass ethische Disziplin notwendig ist? Wenden Sie ethische Disziplin in Ihrem Leben an? Ist es etwas, was Sie freiwillig wählen oder wird es Ihnen von außen auferlegt?
2. Was meint der Dalai Lama mit „weiser Unterscheidung“? Wie macht sich das in Ihrem Leben bemerkbar?
3. Auf welche Weise ziehen wir unser eigenes Glück dem Leid anderer vor, individuell und kollektiv? Führen Sie ein paar Beispiele an.
4. Ist alle ethische Handlungsweise relativ? Wie sollen wir entscheiden, was in einer bestimmten Situation ethisch ist?
5. Haben wir die Freiheit, unsere Handlungen zu wählen? Denken Sie an eine Handlung in Ihrem Leben, die Sie heute als einen Fehler ansehen. Hatten Sie zu der Zeit eine Wahl? Haben Sie zu der Zeit Ihre Handlung als eine überlegte Wahl angesehen?
6. Wenn Sie an Wissenschaft und Technik denken, welche ethischen Schwierigkeiten fallen Ihnen auf, und wie werden Sie damit fertig? Führt die Fähigkeit zur Unterscheidung immer zu einem klaren Unterschied zwischen ‚richtig‘ und ‚falsch‘?

## **Eine praktische Übung**

1. Denken Sie an ein ethisches Dilemma, das Sie im Moment beschäftigt, es kann groß oder klein sein. Untersuchen Sie die Situation im Sinne der „Einheit von selbstloser Handlungsweise und Einsicht,“ und lassen Sie sich davon leiten.
2. Suchen Sie sich ein soziales Problem aus, das Ihnen nahegeht und über dessen Lösung Sie eine feste Meinung haben. Denken Sie tief darüber nach, führen Sie Beispiele an und erwägen Sie die Ethik in jedem Einzelfall. Bedenken Sie, dass wir Zeit, Ort und Umstände in jedem Einzelfall mit Intelligenz beurteilen müssen, sowie die langfristige Auswirkung auf andere. Wie vereinbaren Sie das Prinzip des Nicht-Verletzens mit der Lösung des Problems, das Sie im Auge haben?

# 11. Kapitel – Die Verantwortung für das Ganze

## **Hauptpunkte**

Jede unserer Handlungen hat eine universelle Dimension. Aus diesem Grund sind ethische Disziplin, entsprechendes Verhalten und eine mit Bedacht angewandte Urteilsfähigkeit nicht nur für unser persönliches Leben wichtig, sondern immer mehr für das Gemeinwesen in unserer komplizierten und abhängigen Welt. Wir können es uns nicht leisten, die Interessen anderer oder das Wohl unseres Planeten zu ignorieren.

Globale Verantwortung heißt, dass wir anderen helfen, wenn sich uns eine Gelegenheit dazu bietet. Wir gehen Streitigkeiten aus dem Wege und lernen Genügsamkeit. Unsere Handlungen spiegeln unseren Wunsch für das Wohlergehen anderer Menschen und der ganzen Schöpfung wider. Wir wenden uns von der Selbstorientierung ab und berücksichtigen andere, indem wir anerkennen, daß alle das gleiche Recht haben, glücklich und frei von Leid zu sein.

Das grundsätzliche Einssein aller Menschen. Die Betonung mehr oder weniger oberflächlicher Unterschiede zwischen uns Menschen führt zu Uneinigkeit und Leid. Dagegen können wir im Auge behalten, dass wir grundsätzlich alle gleich sind. Wenn wir verstehen, dass alle anerkannt, glücklich werden und Leid vermeiden wollen, dann kommt die Ausrichtung auf das Glück anderer fast wie von selbst. Die meisten Menschen haben für dieses Einsseins Verständnis, soweit es ihre Familie und Freunde betrifft. Es ist aber wichtig, dieses Verständnis auf ganze Gemeinschaften und Nationen auszudehnen, denn diese existieren nicht in Isolation von unserer eigenen Gesellschaft.

Betonung von Zufriedenheit ist für unser friedliches Zusammenleben von äußerster Wichtigkeit. Mangel an Zufriedenheit oder Genügsamkeit bringt Gier und Neid hervor. Aggressive Konkurrenz und ungezügelter Materialismus sind häufig die Folgen, die auch unsere natürliche Umwelt schädigen. Genügsamkeit ist nicht nur wünschenswert, sondern eine Notwendigkeit. Wir müssen in der Welt leben, so wie wir sie gestalten. Wir müssen die Philosophie des ständigen Wirtschaftswachstums in Frage stellen, da sie ständige Unzufriedenheit hervorruft. Die wirtschaftliche Ungleichheit zwischen Nationen ist eine Quelle von Problemen für alle Beteiligten. Selbst die Reichen können den Symptomen der Armut nur begrenzt ausweichen.

Ehrlichkeit und Gerechtigkeit. Verantwortung für das Ganze bewirkt, daß wir uns zu dem Prinzip der Ehrlichkeit bekennen, das heißt, dass unsere Handlungen tatsächlich das sind, was sie zu sein scheinen. Wenn wir vorgeben, etwas anderes zu sein, als wir in Wirklichkeit sind, dann erwecken wir Argwohn und Furcht in anderen. Wenn wir Aufrichtigkeit praktizieren, dann reduzieren wir das Maß an Mißverständnissen, Zweifeln und Furcht in unserer Gesellschaft. Globale Verantwortung und Ehrlichkeit verlangen von uns, dass wir handeln, wenn wir Ungerechtigkeit begegnen. Wenn wir angesichts von Ungerechtigkeit schweigen, müssen wir uns fragen, ob wir Angst davor haben, was andere von uns denken mögen? Schweigen kann unethisch sein, wenn wir die mögliche Tragweite unseres Schweigens nicht bedenken.

Zusammenarbeit. Als Individuen, Gemeinschaften und Nationen brauchen wir einander, um unsere Probleme zu bewältigen. Wir müssen gewaltfreie Lösungen von Konflikten suchen, Menschenrechte fördern und Vielfältigkeit in der Bevölkerung akzeptieren. Wir sollten uns daran erinnern, dass Systeme, die mit Gewalt aufgezwungen werden, nie von langer Dauer sind. Dagegen basiert globale Verantwortung auf der Dynamik und Funktion unseres Bewußtseins

oder unseres Geistes. Heutzutage müssen wir unsere Bedürfnisse, individuell und kollektiv, im Zusammenhang mit den Bedürfnissen anderer betrachten und dabei bedenken, wie unsere Handlungsweisen sich auf andere auswirken werden. Das ist die Grundlage eines dauernden Friedens und echter Harmonie. Wenn wir diesen Weg beschreiten, können wir Krieg und Gewalt als Mittel der Problembewältigung hinter uns lassen.

### **Diskussionsfragen**

1. Erinnern Sie sich an eine Ihrer zurückliegenden Handlungen und bedenken Sie deren globale Dimension – ihre subtilen oder direkten Auswirkungen auf andere und auf die ganze Welt. Waren Sie sich dieser Auswirkungen bewußt, als Sie handelten?
2. Was ist die globale Dimension von Armut, das heißt, wie machen sich die Symptome der Armut in Ihrem Leben bemerkbar?
3. Was ist Genügsamkeit und wie wissen Sie, daß Sie zufrieden sind? Hat Zufriedenheit einen Einfluß darauf, wie Sie sich in der Welt verhalten? Erklären Sie, was Sie damit meinen.
4. Wie können Sie Ihre Zufriedenheit oder Genügsamkeit vertiefen?
5. Welche Kräfte in Ihrem Leben fördern Uneinigkeit, Konkurrenz und ungezügeltten Materialismus? Wie reagieren Sie auf solche Kräfte?
6. Wie können wir als Individuen für Gleichheit und Gerechtigkeit unter uns Menschen eintreten? Wie als Gemeinschaften und Nationen? Was tragen Sie persönlich dazu bei?
7. Wie wissen Sie, wenn Sie ehrlich sind?
8. Haben Sie jemals aus Furcht vor der Meinung einer Gruppe geschwiegen? Was für ein Gefühl hat das in Ihnen hervorgerufen? Was war die Auswirkung auf Sie und andere? Haben Sie sich jemals gegen Ungerechtigkeit ausgesprochen, selbst angesichts von Widerstand? Was für ein Gefühl und welche Auswirkungen bringt das hervor?
9. Wann haben Sie zuletzt Mitgefühl für jemanden an den Tag gelegt, der oder die geistig oder körperlich behindert ist? Wann haben Sie sich zuletzt mit einer solchen Person rein menschlich verbunden gefühlt?

### **Eine praktische Übung**

1. Schreiben Sie eine Woche lang jeden Morgen etwas auf, das Ihnen Zufriedenheit bringt. Denken Sie darüber während des Tages nach.
2. Helfen Sie einer behinderten Person in ihrer Umgebung auf irgendeine Weise.
3. Wählen Sie eine Situation aus, die Ihnen nahegeht, entweder in Ihrer unmittelbaren Umwelt oder in der weiteren Welt, und entscheiden Sie sich für drei einfache Handlungen, die Sie unternehmen können, um Verantwortung hinsichtlich dieser Situation zu demonstrieren.

## 12. Kapitel – Stufen der Selbstlosigkeit

### **Hauptpunkte**

In diesem Kapitel betont der Dalai Lama, daß für diejenigen, die mit seiner Sicht übereinstimmen, die Verantwortung für das Ganze fundamental ist, sowohl im Hinblick auf persönliches Glück als auch für die Gestaltung einer besseren Welt. Es ist ganz wesentlich, dass wir anfangen, Mitgefühl in unserem täglichen Leben auszuüben und unsere Grundsätze in die Praxis umzusetzen. Aber wieviel Umstellung ist erforderlich? Zu wieviel Veränderung müssen wir uns verpflichten, damit wir genügend Mitgefühl an den Tag legen?

Fangen Sie dort an, wo Sie sich befinden. Der Dalai Lama erwartet nicht, daß wir unseren Lebensstil radikal ändern und uns zu einer völlig neuen Lebensweise verpflichten. Wir brauchen unseren Beruf nicht aufzugeben, um ein materiell anspruchsloses Leben zu führen, wie zum Beispiel Gandhi, und wir brauchen nicht Ärztin, Lehrer oder Mönch zu werden, wenn das nicht ohnehin schon unser Beruf ist. Jeder von uns kann dort anfangen, wo er oder sie im Leben steht, um mehr Mitgefühl für andere zu entwickeln. Wir beginnen dort, wo wir uns befinden und tun unser Bestes.

Nach Ansicht des Dalai Lama ist es erforderlich, dass wir unserem Beruf oder unserer Arbeit mit der Motivation nachgehen, anderen zu helfen und dem Wohlergehen anderer zu dienen. Das kann auf ganz einfache Weise geschehen, indem man zum Beispiel einen tropfenden Wasserhahn zudreht, oder jemandem hilft, in einen Zug einzusteigen. Andererseits kann es auch auf sehr einschneidende Weise geschehen, wenn wir zum Beispiel bemerken, daß unsere Arbeit anderen möglicherweise Schaden zufügt. Das kann dazu führen, daß wir uns aus Verantwortungsgefühl eine andere Arbeit suchen. Wir haben den Mut, ein verantwortungsvoller und ehrlicher Politiker zu sein, oder ein Geschäftsmann, der die Abfallprodukte seiner Fabrik verantwortlich entsorgt, oder ein Anwalt, der sich für Gerechtigkeit einsetzt, oder ein Klempner, der wassersparende Toiletten installiert, oder ein Muslim, der Juden respektiert (und umgekehrt).

Freiwillig und in Bescheidenheit. Was wir auch immer für andere tun, was wir für Opfer bringen, muss freiwillig sein und aus einem bewußten Verständnis heraus, daß unsere Handlungsweise positive Früchte tragen wird. Der Dalai Lama ermahnt diejenigen, die reich sind, ihre Mittel als enorme Ressourcen für die Hilfe anderer anzusehen und als Mittel um Leid zu lindern. Andererseits kann und sollte nicht jeder oder jede alles weggeben, was sie besitzen und wie ein Mönch leben. Stattdessen sollten wir Bescheidenheit praktizieren, soweit es uns möglich ist.

Der Dalai Lama gesteht, daß er mehrere wertvolle Armbanduhren besitzt, die er verkaufen könnte, um ein paar Hütten für arme Leute zu bauen, aber er hat das bisher nicht getan. Dieses Beispiel aus seinem eigenen Leben verdeutlicht, wie man dort, wo man sich gerade in seinem Leben befindet, anfangen kann, die Veränderungen vorzunehmen, deren man im Moment fähig ist. Und wir können auch Mitgefühl für uns selbst haben, wenn wir uns bewußt werden, daß unsere Ideale und unsere Handlungen noch nicht übereinstimmen.

Wir sollten nicht von uns erwarten, daß wir in einem Tag oder einer Woche oder einem Jahr unendlich mitfühlend werden. Wir tun, was uns möglich ist, in Bescheidenheit.

## **Diskussionsfragen**

1. Was meinen Sie zu der Auffassung des Dalai Lama, dass verschiedene Menschen verschiedene Stufen der Selbstlosigkeit erreichen können – dass jede Person dort anfangen muß, wo sie sich gerade befindet, und das tun muß, was ihm oder ihr im Moment in aller Bescheidenheit möglich ist, statt auf einem absoluten Standard der Selbstlosigkeit zu bestehen, der von allen gleichermaßen gefordert wird.
2. Wenn Sie über die Arbeit, die Sie in der Welt tun, nachdenken, können Sie sehen, wie diese Arbeit im Dienste des Wohlbefindens anderer getan werden könnte? Wie würde sich Ihre Arbeit oder Ihre Haltung Ihrer Arbeit gegenüber ändern, wenn das Ziel wäre, im Dienste anderer zu arbeiten?
3. Für viele von uns können Schuldgefühle auftreten, wenn wir betrachten, wie wir handeln und wie wir gern handeln würden. Wie sieht der Dalai Lama das Konzept der Schuld und die verschiedenen Stufen der Selbstlosigkeit?

## **Eine praktische Übung**

1. Wenn Sie Ihre eigene Lebenssituation betrachten, sehen Sie Möglichkeiten, wie Sie mit mehr Mitgefühl und Verantwortung für das Ganze leben könnten? Wie würden Sie beschreiben, was Sie tun können, um in diesem Moment in Ihrem Leben mehr Mitgefühl zu entwickeln? Suchen Sie sich eine bestimmte Handlung aus und setzen Sie sie für eine begrenzte Zeit in die Praxis um.

## 13. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Erziehung und Medien

### **Hauptpunkte**

Wenn wir uns tatsächlich dem Ideal verschreiben, dem Glück anderer den Vorrang einzuräumen, dann folgt daraus, daß dieses selbstlose Verhalten Auswirkungen auf unser soziales und politisches Leben hat. Wenn nicht, dann richtet unsere Politik wahrscheinlich mehr Schaden an, als dass sie der allgemeinen Menschheit dient. Der Dalai Lama erwähnt sechs Gebiete, die in dieser Hinsicht sehr wichtig sind: Erziehung, Medien, unsere natürliche Umwelt, Politik und Wirtschaft, Frieden und Abrüstung, und Harmonie unter den Religionen.

In diesem und den nächsten zwei Kapiteln legt der Dalai Lama seine persönlichen Meinungen dar, wie wir damit beginnen können. Diese persönlichen Ansichten sollen dazu dienen, unsere eigenen Gedanken anzuregen, wie wir soziale und politische Verhaltensweisen mit unseren Idealen des ethischen Handelns, der Verantwortung für das Ganze und des Mitgefühls für andere verbinden können.

Erziehung/Ausbildung. Ganz allgemein gesprochen, vernachlässigt das moderne Erziehungssystem die Behandlung ethischer Werte aus zwei Gründen: (a) Die modernen Erziehungssysteme entstanden in einer Zeit, als die Gesellschaft noch stark von religiösen Institutionen geprägt wurde, und (b) die Vermittlung menschlicher und ethischer Werte wird allgemein dem Bereich der Religion zugesprochen. Als der Einfluß der Religion zurückging, haben die Schulen nicht die Aufgabe der Wertevermittlung übernommen. So kommt es, dass wir heute Kinder erziehen, die viel Wissen haben, aber kein Mitgefühl für andere.

Nach Ansicht des Dalai Lama müssen wir folgendes tun:

- Wir müssen Kindern verständlich machen, daß ihre Handlungen eine universelle Dimension in sich tragen, und wir müssen auf ihr natürliches Einfühlungsvermögen bauen, so dass sie ein Gefühl der Verantwortung anderen gegenüber entwickeln.
- Wir müssen uns vergewissern, dass unser Verhalten als Eltern und Lehrer beispielhaft, diszipliniert und mitfühlend ist, da Kinder mehr durch Taten als durch Worte lernen.
- Wichtige soziale Fragen sollten nicht lediglich als religiöse oder ethische Angelegenheiten dargestellt werden, sondern als Probleme, die das Überleben der Menschheit betreffen.
- Jede Tendenz, andere negativ darzustellen, sollte aus dem Schulunterricht verbannt werden. Wir müssen vorsichtig sein, dass Liebe zum eigenen Land, zur eigenen Religion und Kultur nicht zu engstirnigem Nationalismus oder zu religiösem Vorurteil führt.

Medien. Die Massenmedien haben heute einen Einfluß, den man sich vor 100 Jahren kaum vorstellen konnte. Das bringt eine große Verantwortung mit sich, nicht nur für diejenigen, die im Bereich der Medien arbeiten, sondern für uns alle, die als Individuen zuschauen, lesen und zuhören. Der Dalai Lama gibt folgendes zu bedenken:

- Investigativer Journalismus erfüllt einen öffentlichen Dienst, sofern der Journalist nicht aus unlauteren Motiven heraus handelt, nicht voreingenommen ist und die Rechte anderer respektiert.

- Die Darstellung von Sex und Gewalt wird oft vom Publikum genossen und hat daher kommerziellen Wert. Man muß unterscheiden, ob die Auswirkung einer solchen Darstellung ethisch gerechtfertigt ist, oder ob sie zu Gleichgültigkeit, einer Verhärtung des Herzens oder zu vermindertem Einfühlungsvermögen beiträgt. Die ständige Wiederholung von Sex und Gewalt kann zu dem Schluss führen, daß die menschliche Natur im wesentlichen negativ ist, doch ist gerade das Gegenteil der Fall. Ethische Verantwortlichkeit heißt, diese schlichte Tatsache in den Medien darzustellen.
- Es ist natürlich notwendig, die Medien zu beaufsichtigen, aber wirkliche Disziplin kommt von innen heraus. Daher ist es unsere Aufgabe, unsere Kinder so zu erziehen, daß sie disziplinierter und mitfühlender sind, wenn sie den Medien Einfluss gewähren.

### ***Diskussionsfragen***

1. Wenn Sie Ihre Gemeinde und Ihre Nation betrachten, welche sozialen und politischen Entscheidungen und Richtlinien halten Sie für unvereinbar mit Mitgefühl und Fürsorge für andere?
2. Wenn Sie an Ihre Erfahrungen im Erziehungssystem zurückdenken, entweder als Kind oder als Eltern, bereitet Ihnen die Vermittlung von Wissen ohne Mitgefühl Sorge? Sehen Sie in dieser Hinsicht Aspekte, die Ihnen Hoffnung machen?
3. Wie reagieren Sie auf die Ausführungen des Dalai Lama? Können Sie sich andere Handlungsweisen vorstellen?
4. Auf welche Weise übernehmen Sie persönliche Verantwortung, Ihr Mitgefühl für andere und Ihr ethisches Verhalten mit dem Konsum von Medien zu vereinbaren?

### ***Eine praktische Übung***

1. Wählen Sie eins der oben angeführten Gebiete und treffen Sie eine bewußte Entscheidung, ethische Disziplin in Ihrem täglichen Leben auszuüben. Egal, ob die Aktion groß oder klein ist, halten Sie daran einen Monat lang fest.

## 14. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Die Umwelt

### **Hauptpunkte**

Die natürliche Umwelt ist unsere Heimat, daher ist es in unserem besten Interesse, sie zu schützen und uns ihrer anzunehmen. Der Dalai Lama schlägt folgende Schritte vor:

- Wir sollten Produktionsverfahren entwickeln, die die Natur nicht zerstören.
- Wir sind uns der universellen Dimension unserer Handlungen bewußt und üben daher Selbstbeschränkung aus. Menschen in den industriell entwickelten Ländern haben eine besondere Verantwortung, ihren Lebensstil zu ändern.
- Erziehung und Medien spielen beide dabei eine Rolle. Der Dalai Lama beschreibt die Umweltzerstörung, die heute in Tibet stattfindet, als ein Beispiel und weist auf die Anstrengungen hin, die die tibetanische Exilregierung unternimmt, um Kindern ihre Verantwortung für diesen zerbrechlichen Planeten klarzumachen.

### **Diskussionsfragen**

1. Was hat unserer Gesellschaft geholfen, in den letzten 30 Jahren Fortschritte in der Erhaltung unserer natürlichen Umwelt zu machen? Was müssen wir heute tun, und wie können Sie dazu in Ihrer individuellen Handlungsweise beitragen?

## 15. Kapitel – Ethik in der Gesellschaft: Politik und Wirtschaft

### **Hauptpunkte**

Wenn wir die jetzigen politischen und wirtschaftlichen Prinzipien weiter verfolgen, wird es nach Ansicht des Dalai Lama nur dazu führen, dass die Reichen reicher und die Armen ärmer werden. Er schlägt folgende Maßnahmen vor:

- Politiker sind Produkte ihrer Gesellschaft. Wenn wir weniger korrupte Politiker haben wollen, müssen wir ethische Disziplin in unserem eigenen Leben praktizieren.
- Wettbewerb sollte mit guten Absichten und Großmut ausgeübt werden.
- Je mehr jeder und jede von uns die Fähigkeit zu Mitgefühl entwickelt, desto mehr werden menschliche Grundwerte auch in wirtschaftlichen Handlungsweisen sichtbar werden.
- Ethische Grundeinstellungen werden in internationalen Beziehungen stärker. Worte wie zum Beispiel Versöhnung, Gewaltlosigkeit und Mitgefühl werden unter Politikern immer mehr zu Standardformeln. Ganz allgemein gesprochen, legen wir mehr Wert auf Gerechtigkeit und Wahrheit.
- Je mehr unsere wirtschaftlichen Beziehungen verflochten sind, desto mehr sind auch unsere politischen Beziehungen miteinander verknüpft. So überschreiten Allianzen, die Millionen von Menschen umfassen, immer mehr geographische, kulturelle und ethnische Grenzen. Zugleich können regionale Gemeinschaften, die in den Bereichen Handel, Sozial- und Sicherheitspolitik eine Einheit bilden, aus verschiedenen autonomen ethnischen, kulturellen und religiösen Gruppen bestehen. Die Aufgabe des neuen Jahrtausends besteht darin, bessere Wege zur Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Gruppen und Gemeinschaften zu finden, auf denen menschliche Vielfalt anerkannt und die Rechte aller respektiert werden.

### **Diskussionsfragen**

1. Was für Gefühle und Gedanken kommen in Ihnen auf, wenn Sie bedenken, was der Dalai Lama für notwendige und hoffnungsvolle Entwicklungen in Politik und Wirtschaft hält?

## 16. Kapitel – Frieden und Abrüstung

### Hauptpunkte

Merkmale der Gewalt:

- Gewalt bedeutet Leid. Gewalt erzeugt Gewalt.
- Es ist unmöglich, die Auswirkungen von Gewalt vorauszusehen. Es ist unmöglich, sich zu Beginn der Gewaltanwendung ihrer Rechtmäßigkeit sicher zu sein.
- Krieg ist wie ein Feuer in der menschlichen Gemeinschaft, das sich von lebenden Menschen nährt.

Die Natur des Friedens. Wir müssen unterscheiden zwischen einem Frieden, der eigentlich nur eine Abwesenheit von Krieg ist, und einem Frieden, der in einer tief begründeten Sicherheit zu finden ist, einer Sicherheit, die auf gegenseitigem Verständnis, Toleranz anderer Auffassungen und dem Respekt vor den Rechten anderer beruht. In diesem Sinne waren die 40 Jahre des Kalten Krieges kein echter Frieden. Das war bestenfalls eine Annäherung. Echter Frieden ist mehr als ein unsicheres Gleichgewicht, das auf gegenseitiger Feindschaft basiert. Frieden hängt letzten Endes von der Lösung unserer inneren Konflikte ab. Die Tatsache unserer gegenseitigen Abhängigkeit ist heutzutage so grundlegend, daß es nur sinnvoll ist, von einem Weltfrieden zu sprechen.

Frieden beginnt mit dem Einzelnen. Krieg und Frieden existieren nicht in Unabhängigkeit von uns. Weltfrieden hängt von Frieden im Herzen der Menschen ab. Wir müssen lernen, unsere Reaktionen auf negative Gedanken und Gefühle in den Griff zu bekommen. Wir müssen grundlegende geistige Qualitäten entwickeln und Mitgefühl praktizieren.

Das fällt uns oft schwer, da wir daran gewöhnt sind, Kriegführung als aufregend zu glorifizieren. Aber heutzutage sind diejenigen, die eine Entscheidung zur Kriegführung treffen, weit von dem Schlachtfeld entfernt. Es ist fast wie ein Computer-Spiel, in dem die Waffen nur dazu da sind, Menschen zu töten, aber ohne dass die Spieler einem anderen Menschen ins Auge sehen oder die Auswirkung ihrer Handlungen erleben müssen. Darüber hinaus werden die Auswirkungen auf die Zivilbevölkerung immer verheerender. Frauen, Kinder und alte Leute sind in erster Linie die Opfer, nicht nur während des Krieges, sondern noch lange danach.

Aber Waffen treten nicht von allein in Aktion. Jemand muss auf einen Knopf drücken, um eine Rakete abzuschießen oder eine Kugel aus dem Gewehr abzufeuern. Wir müssen die militärischen Institutionen, die wir aufgebaut haben, abreißen. Frieden kann niemals von außen aufgezungen werden. Wir können uns nicht echten Friedens erfreuen, bis wir die Ungerechtigkeit *in unserem eigenen Herzen* abgebaut haben. Ein dauernder Frieden ist nur möglich, wenn wir uns alle – jeder für sich – innerlich “entmilitarisieren”, das heißt, indem wir unseren negativen Gedanken und Gefühlen Einhalt gebieten. Wir müssen lernen, nicht zum Leid anderer beizutragen.

Abrüstung. Wenn es uns gelingt, in der Bevölkerung eine breite Zustimmung zur Abrüstung zu wecken, dann können wir klare Ziele zur schrittweisen Entwaffnung setzen. Wir müssen die Bedingungen schaffen, die diesen Zielen dienen. Wir könnten damit anfangen, auf existierende Abkommen aufzubauen. Obwohl solche Abkommen bisher nicht sehr erfolgreich waren, so deuten sie doch darauf hin, dass es der Wunsch der Menschheit ist, in Frieden zu leben.

- Es setzt sich immer mehr die Einsicht durch, daß die Waffen der Massenvernichtung kaum als nützlich angesehen werden können. Es kostet viel Geld, sie zu produzieren und abermals viel Geld, um sie zu lagern. Wir müssen sie lagern, weil wir uns nicht vorstellen können, sie jemals anzuwenden. Wie können wir miteinander ins Gespräch kommen, um die Einsicht zu vertiefen, daß Massenvernichtungsmittel, in welcher Form sie auch immer vorhanden sind, nicht mehr dem Interesse der Menschheit dienen?
- Die Tendenz geht in die Richtung von regionalen Sicherheitsbündnissen, statt der Verteidigung eng definierter Landesgrenzen. Das könnte dazu führen, dass einzelne Länder ihre eigene Verteidigung und ihre Massenvernichtungsmittel aufgeben. Das wiederum könnte zur Folge haben, dass es schließlich nur noch eine überregionale, weltweite „Polizei“ gibt, die Sicherheit, Gerechtigkeit und Menschenrechte garantiert. Diese Polizei würde außerdem gegen gewalttätige Staatsstrieche schützen. Wir sind heute bereits daran gewöhnt, daß die Vereinten Nationen Friedensmissionen unternehmen, was ein erster Schritt in diese Richtung ist.
- Wir können weiterhin auf der Arbeit aufbauen, die die Vereinten Nationen und ihre Unter-organisationen, wie UNESCO und UNICEF, bisher geleistet haben. Die Revolution in der Kommunikationstechnik unterstützt die Entwicklung eines globalen Bewußtseins. Wenn es möglich wäre, die Vereinten Nationen zu ihrem höchsten Potential zu entwickeln, dann könnten wir die Wünsche der Menschheit verwirklichen. Um das zu erreichen, müßte die Ausnutzung der ärmeren Länder von den stärkeren aufhören, und einzelne Menschen müßten die Möglichkeit haben, von einem UN Rat angehört zu werden, wenn sie sich über ihre Regierung beschweren wollen.
- Wir müssen Friedenszonen einrichten, international anerkannte entmilitarisierte Zonen. Tibet oder Deutschland könnten eine solche Zone sein, und es würde ihren Nachbarn die Gewissheit bringen, dass ihnen von dieser Zone aus keine Gefahr droht.
- Wenn Menschen als Individuen auf Tagungen zusammenkommen, um sich zu überlegen, wie man direkte Hilfe leisten kann, wie zum Beispiel „Ärzte ohne Grenzen“, dann fördert das ganz erheblich das Gefühl der Verbundenheit und Mitgefühl für andere.
- Menschen, die im Geschäft des Waffenhandels tätig sind, entweder als Produzenten, Verkäufer oder Lieferanten, können wesentlich dazu beitragen, diesen Handel abzubauen. Als Voraussetzung müßten sie sich fragen, ob ihre Teilnahme an diesem Handel eigentlich gerechtfertigt ist. So etwas wie einen „harmlosen“ Käufer von Waffen gibt es nicht.

Ethische Beobachter. Wir müssen miteinander ins Gespräch kommen und auf Versöhnung und Kompromiss hin arbeiten. Vielleicht wäre es ratsam, eine Organisation zu schaffen, die unsere menschlichen Belange von einem ethischen Standpunkt her beobachtet. Ihre Erklärungen würden das Gewissen der Welt repräsentieren.

## **Diskussionsfragen**

1. Ist Ihrer Meinung nach eine Welt ohne Gewalt und Krieg vorstellbar? Warum oder warum nicht?

2. Können Menschen, die unter einer unterdrückenden Regierung leben, durch gewaltlose Mittel Selbstbestimmung und Gerechtigkeit erzielen?
3. Der Dalai Lama spricht oft von „Weltfrieden durch inneren Frieden“. Auf welche Weise können Sie diese Maxime in Ihrem eigenen Leben verwirklichen?
4. Wie schaffen Sie in Ihrem eigenen Herzen Frieden, der in innerer Sicherheit begründet ist?
5. Was sind Ihre Übungen oder Praktiken zur Schaffung von innerem Frieden? Sind sie wirksam? Wie wirken sie sich auf Gewalt und Frieden in Ihrem Leben aus? Wie auf Ihre Gemeinde? Wie auf die Welt?
6. Was können Sie tun, um einige der Vorschläge zu Abrüstung und Weltfrieden, die in diesem Kapitel beschrieben sind, in die Wirklichkeit umzusetzen?
7. Wie könnten Sie damit anfangen, die Einstellung anderer zu Krieg, Gewalt und Weltfrieden zu beeinflussen? Wie könnten Sie Gleichgültigkeit, das Gefühl der Machtlosigkeit und Desillusionierung in Ihnen selbst und anderen angehen?
8. Wie können individuelle Menschen Regierungen beeinflussen, sich stärker für Weltfrieden einzusetzen?

### **Praktische Übungen**

1. Schaffen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld, entweder zu Hause oder im Büro oder in der Schule, eine „Friedenszone“, die andere einschließt: Gebrauchen Sie zum Beispiel nur Worte, die eine friedlichere Haltung anderen Menschen oder Ereignissen gegenüber ausdrücken, oder spielen Sie ein Instrument. Wenn möglich, stellen Sie zu diesem Zweck ein Zimmer bereit.
2. Suchen Sie sich Freunde und Familienmitglieder aus, mit denen Sie ernsthaft über diese Themen sprechen können, und tun Sie das über die nächsten drei Monate hin.
3. Im Hinblick auf ein Konfliktgebiet in Ihrem Leben, versuchen Sie, anderen, die damit zu tun haben, im Sinne von Versöhnung, Kompromiß und Mitgefühl zu begegnen.

## 17. Kapitel – Die Rolle der Religion in der modernen Gesellschaft

### **Hauptpunkte**

Religion ist wertvoll, aber nicht notwendig. Es steht nicht fest, dass Religion für die moderne Welt noch relevant ist. Religiöser Glaube ist keine Vorbedingung für ethisches Verhalten oder Glückseligkeit. Notwendig sind die spirituellen Qualitäten von Mitgefühl, Frieden, Geduld und Toleranz. Der Dalai Lama ist der Meinung, dass diese Qualitäten am besten im Rahmen einer religiösen Praxis entwickelt werden. Richtig eingesetzt, ist die Religion ein äußerst wirksames Mittel, um menschliches Glück zu schaffen. Religion fördert Verantwortungsbewusstsein gegenüber anderen, hilft bei der Entwicklung von ethischer Disziplin und beschäftigt sich ganz allgemein mit menschlichem Leid. Denn heutzutage leiden die Menschen immer noch, allerdings vielleicht eher geistig als physisch.

Harmonie zwischen Religionen. In unserer menschlichen Geschichte war die Religion häufig eine Quelle des Konflikts. Glaubensdifferenzen spielen eine wichtige Rolle in der heutigen verknüpften Welt, in der Menschen aus verschiedenen Glaubensrichtungen eng zusammenkommen. Harmonie zwischen den Religionen kann Konflikte zumindest mildern, wenn nicht ganz überwinden. Wie können wir darauf hin arbeiten?

Die Lösung besteht darin, Verständnis zu entwickeln – die Hindernisse zu erkennen, die der Harmonie zwischen den Religionen abträglich sind, und dann Mittel und Wege zu finden, um sie zu überwinden. Eines der Hindernisse ist der Mangel an Verständnis anderer Glaubensrichtungen. Am besten wird dem durch Gespräche entgegengewirkt, sowohl unter Sachkundigen, als auch unter einfachen Anhängern der verschiedenen Glaubensrichtungen. Weiterhin ist es nützlich, wenn Menschen aus verschiedenen Traditionen zusammenkommen, um für ein gemeinsames Anliegen zu beten oder um gemeinsame Pilgerfahrten zu heiligen Orten zu unternehmen. Solche Praktiken lassen uns erkennen, dass Religion, trotz dogmatischer Unterschiede, in erster Linie auf das menschliche Glückseligkeit Wert legt, das durch Mitgefühl, Liebe, Geduld, Toleranz und Bescheidenheit geschaffen wird.

Vielfalt der Religionen statt einer „wahren“ Religion. Eine weitere Quelle für Spannungen zwischen Religionen ist ein gewisser Missbrauch der Religion, wenn wir sie dazu benutzen, unsere egozentrischen Verhaltensweisen zu stärken. Religion kann leicht zu einem Etikett werden, das uns von anderen trennt. Das kann zu einem ernststen Problem führen, wenn jede Religion den Anspruch erhebt, die „einzig wahre“ zu sein. Wie kann man dem entgegenwirken? Der einzelne Anhänger einer Religion trägt eine unumstößliche Überzeugung in sich, dass dieser Weg allein zur Wahrheit führt. Zugleich muss jeder Gläubige aber akzeptieren, dass andere Menschen ihrem jeweiligen Glauben gleichermaßen überzeugt anhängen. Es gilt also, einen Weg zu finden, andere Religionen mindestens zu akzeptieren, während man selbst seiner eigenen Religion die Treue hält. Der Dalai Lama sagt, dass für ihn persönlich Buddhismus der beste Weg ist, aber das heißt nicht, daß es für alle so ist.

Der Dalai Lama schlägt vor, die Schwierigkeiten mit Hilfe der folgenden Formel zu lösen: *Eine Religion für eine Person, viele Religionen für die Menschheit.* Die Verschiedenartigkeit der Religionen ist sehr bereichernd. Es ist nicht nötig übereinzustimmen, dass alle Religionen letzten Endes gleich sind. Alle betonen spirituelle Qualitäten, aber das heißt nicht, daß alle

gleich sind. Wenn wir tiefer in die Lehren einer Religion eindringen, kommen wir schließlich an einen Punkt, an dem wir grundlegende Unterschiede einräumen müssen. Wenn es uns mit Menschenrechten ernst ist, dann ist es äußerst wichtig, religiöse Vielfalt anzuerkennen. Statt einer „Weltreligion“ befürwortet der Dalai Lama ein „Weltparlament der Religionen“, ein Konzept, das auf Demokratie, gegenseitigen Respekt und Pluralismus hinweist.

Vorsicht bei religiösem Übertritt. Der Übertritt von einer Religion in eine andere allein bedeutet nicht, dass jemand ein besserer Mensch wird. Es ist nichts dagegen einzuwenden, dass man von anderen Traditionen lernt, aber es ist am besten, wenn man eine religiöse Praxis in dem Land und in der Kultur entwickelt, in der man geboren ist. Auf diese Weise vermeidet man Verunsicherungen hinsichtlich einer anderen Lebensweise, die oft mit einer anderen Religion einhergeht. Wenn jemand ernstlich an den Lehren einer anderen Religion interessiert ist, dann muss er oder sie sich immer wieder fragen: „Bin ich an dieser Religion aus den richtigen Gründen, nämlich ihren grundlegenden Lehren, interessiert, oder gefallen mir nur die kulturellen Aspekte und Rituale, oder meine ich vielleicht sogar, daß die neue Religion weniger von mir verlangt?“ Wenn jemand sich nach langer und reifer Überlegung tatsächlich dazu entschließt, zu einer anderen Religion überzutreten, dann sollte man sich davor hüten, seinen vorherigen Glauben schlechtzumachen, nur um die eigene Entscheidung zu rechtfertigen.

Der Wert der Religion besteht in der Praxis. Es ist unnützlich, den Wert dieser oder jener Tradition aufgrund ihrer metaphysischen Wahrheitsansprüche zu diskutieren. Wichtig ist lediglich, ob die praktische Ausübung einer Tradition im Einzelfall wirksam ist. Man kann die Wirksamkeit eines Medikaments nicht unabhängig von dem Patienten bestimmen. Die Beschäftigung mit religiösen Lehren hat wenig Wert, wenn sie nur intellektuell verstanden werden, aber nicht die tägliche Lebensweise beeinflussen. Sich nur zu einem Glauben zu bekennen, ohne dass die Lehren angewandt werden, ist nur begrenzt sinnvoll.

Gläubige Menschen können viel zu einer Verbesserung der heutigen Welt beitragen. Solange sie allerdings ihren Glauben nicht in die tägliche Praxis umsetzen, werden sie nicht ernstgenommen. Und das bedeutet unter anderem, dass sie lernen müssen, andere Religionen zu verstehen und zu respektieren.

## **Diskussionsfragen**

1. Wie denken Sie über die Rolle und die Wirkung von Religion in unserer heutigen Welt? Übt sie einen positiven Einfluss aus? Einen negativen Einfluss, indem sie Menschen voneinander trennt? Ist sie überhaupt noch relevant in dem heutigen Zeitalter von Wissenschaft und weltweitem Handel?
2. Was sind Ihre Methoden, um spirituelle Qualitäten, wie Mitgefühl, Frieden, Geduld und Toleranz, zu fördern? Wie würden Sie Ihr geistig-spirituelles Leben beschreiben? Wie könnten Sie auf dem Weg von intellektuellem Verständnis zu praktischer Anwendung einen Schritt weitergehen?
3. Praktizieren Sie regelmäßig die Religion, in die Sie geboren wurden, oder haben Sie eine andere Tradition als Ihre eigene angenommen? Wenn Sie zu einer anderen übergetreten sind, haben Sie darüber nachgedacht, was Sie zu der neuen Religion hingezogen hat und noch immer hinzieht? Sind es die grundlegenden Lehren, oder sind es die kulturellen Formen und Riten dieser Religion?

4. Wenn Sie übergetreten sind, wie verhalten Sie sich zu Ihrer ehemaligen Religion? Hegen Sie schmerzliche Gefühle oder Kritik? Könnten Sie sich Wege und Mittel vorstellen, um diese Gefühle zu heilen?
5. Wie erfahren Sie Religion als die „eine wahre Religion“ in Ihrem Leben und in Ihrer Gemeinde? Wie verstehen Sie „*eine Religion für eine Person, viele Religionen für die Menschheit*“?
6. Könnten Sie sich vorstellen, zu Harmonie und Verständnis zwischen den Religionen dadurch beizutragen, dass Sie einen wichtigen Aspekt Ihrer Religion mit Anhängern einer anderen Religion teilen, zum Beispiel eine Mahlzeit, formelle oder informelle Gespräche, einen Feiertag oder Gottesdienst?

### **Praktische Übungen**

1. Wählen Sie eine der zentralen geistig-spirituellen Qualitäten (Mitgefühl, Frieden, Geduld, Toleranz), die Sie in Ihrem Leben verstärken wollen, um ethisches Verhalten und Glückseligkeit zu fördern. Betrachten Sie im Hinblick auf diese Qualität Ihre eigene Religion und andere Religionen oder spirituelle Lehren, und wählen Sie eine praktische Verhaltensweise, die Ihnen am besten geeignet erscheint, um diese Qualität in Ihrem Leben zu stärken.
2. Setzen Sie eine der Möglichkeiten, die Sie genannt haben, um Harmonie und Verständnis zwischen den Religionen zu vertiefen, in die Praxis um, soweit es Ihnen möglich ist.

## 18. Kapitel – Ein Aufruf

### **Hauptpunkte**

In diesem Kapitel appelliert der Dalai Lama an uns alle, in Anbetracht der Vergänglichkeit den Rest unseres Lebens in jedem Moment so erfüllt, produktiv und sinnvoll wie möglich zu gestalten. Um uns dem Tod ohne Reue zu nähern, müssen wir in der Gegenwart verantwortungsvoll leben und Mitgefühl für andere aufbringen. Unser Glück ist unausweichlich mit dem Glück anderer verbunden.

Mitgefühl ist eine der elementaren Qualitäten, die unserem Leben Sinn verleihen. Es ist die Quelle von Glück, Freude und die Grundlage eines guten Herzens. Durch Freundlichkeit, Zuneigung, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit helfen wir nicht nur anderen, sondern sorgen auch für unser eigenes Wohl. Im Gegensatz dazu, geht es uns immer schlechter, je mehr in unseren Herzen und Köpfen Böswilligkeit regiert. Wie alle anderen auch, brauchen wir Liebe und Mitgefühl.

Um Mitgefühl zu praktizieren, brauchen wir weder Kirchen noch Tempel, noch komplizierte Philosophien oder Dogmen. Unser Herz und Geist sind unser Tempel. Ob wir religiös sind oder nicht, solange wir Mitgefühl für andere aufbringen und uns aus Verantwortung selbst beschränken, werden wir zweifellos glücklich sein.

Unglücklichsein durch Fixierung auf das Unwichtige und das Materielle. Wir sind nicht immer glücklich, obwohl es eigentlich einfach wäre. Warum? Wir schrecken davor zurück, unsere negativen Gedanken und Gefühle zu konfrontieren. Wir verschwenden viel Zeit mit bedeutungslosen Aktivitäten und empfinden tiefes Bedauern trivialer Dinge wegen. Allzuoft setzen wir unsere Fähigkeiten ein, um unsere Nachbarn zu hintergehen, sie auszunutzen und uns einen Vorteil zu verschaffen. Wir vergnügen uns, wo immer wir können, und vernachlässigen das Wohl anderer mit der Ausrede, dass wir keine Zeit haben. Es ist unausweichlich, daß wir anderen Leid zufügen, wenn wir ihre Bedürfnisse nicht beachten. Und wenn Dinge nicht nach unseren Wünschen laufen, dann sind wir selbstgerecht und schieben anderen die Schuld zu.

Wie man sein Leben sinnvoll gestaltet. Andauernde Zufriedenheit und Sinn im Leben entstehen dadurch, dass man anderen hilft, nicht dadurch, dass man Gegenstände erwirbt oder sich sinnlichen Genüssen hingibt. Der Dalai Lama macht folgende Vorschläge für ein glückliches und sinnvolles Leben:

- Widmen Sie sich einer spirituellen Praxis um anderer willen.
- Lassen Sie von Neid los, und auch von dem Bedürfnis, über andere zu triumphieren.
- Versuchen Sie, anderen hilfreich zu sein.
- Begegnen Sie anderen mit einem Lächeln.
- Verhalten Sie sich aufrichtig und ehrlich.
- Versuchen Sie, unvoreingenommen zu sein.
- Behandeln Sie jeden Menschen, als wäre er ein guter Freund.
- Wenn Sie jemandem nicht helfen können, dann fügen Sie ihm wenigstens kein Leid zu.

- Während Sie sich Ihres Besuches in dieser Welt erfreuen, helfen Sie denen, die niedergeschlagen sind und sich nicht selbst helfen können.
- Nehmen Sie sich vor, sich nicht von denen abzuwenden, deren äußere Erscheinung erschreckend, zerlumpt oder abstoßend ist. Bemühen Sie sich, diese Menschen nie als minderwertig zu behandeln.

## **Diskussionsfragen**

1. „*Verhalten Sie sich in diesem Augenblick verantwortungsvoll und mit Mitgefühl für andere*“ – das ist vielleicht die Zusammenfassung des einfachen Glaubens, den der Dalai Lama in diesem Buch präsentiert. Wie verhält sich das zu allem, was Sie aus diesem *Buch der Menschlichkeit* gelernt und integriert haben? Würden Sie noch etwas hinzufügen oder anders ausdrücken?
2. Welche Praktiken haben Ihnen geholfen, aus Ihrem Herzen und Kopf einen Tempel zu machen, eine Stätte für diesen einfachen Glauben, für die Praxis von Mitgefühl? Wie werden Sie diese Praxis fortsetzen, nachdem der Studienkreis geendet hat?
3. Wenn es so einfach ist, glücklich zu sein, wie kommt es, dass Sie und ich es so schwer finden? Auf welche Weise bringen wir Unglücklichsein und Verzweiflung in unser Leben?
4. Warum behauptet der Dalai Lama, daß wir anderen Leid antun, wenn wir ihre Bedürfnisse vernachlässigen? Haben Sie das schon einmal persönlich erfahren?
5. Beschreiben Sie einen Vorfall, in dem Sie jemandem hätten helfen können, es aber nicht getan haben, weil Sie entweder keine Zeit hatten oder weil die äußere Erscheinung dieser Person Sie abgeschreckt hat oder aus einem anderen Grund.
6. Beschreiben Sie einen Vorfall, in dem jemand Ihnen hätte helfen können, es aber nicht getan hat, weil er oder sie keine Zeit hatte. Was für Gefühle hat das in Ihnen erweckt?
7. Der Dalai Lama sagt ein kurzes Gebet, um die Inspiration, anderen zu helfen, wachzuhalten. Wovon sind Sie inspiriert? Wie werden Sie Ihre Inspiration in den nächsten Monaten und Jahren wachhalten, obwohl Ihr Leben ohnehin schon sehr ausgefüllt ist?

## **Praktische Übungen**

1. Erinnern Sie sich am Ende des Tages daran, wie Sie jemandem geholfen haben.
2. Sagen Sie mindestens einmal in der Woche das kurze Gebet am Ende dieses Kapitels, oder praktizieren Sie ein Ritual Ihrer Wahl, das Sie daran erinnert und Sie inspiriert, anderen zu helfen.

Der Dalai Lama schließt mit diesem kurzen Gebet, das ihn inspiriert und ihm in seinem Bemühen hilft, anderen von Nutzen zu sein:

„Möge ich jetzt und immer so sein:  
Ein Beschützer für die, die niemand beschützt,  
Ein Führer denen, die sich verirrt haben,  
Ein Schiff für die, die über die Meere ziehen müssen,  
Eine Brücke für die, die Flüsse überqueren müssen,  
Ein Asyl für die, die in Gefahr sind,  
Eine Lampe für die, die kein Licht haben,  
Eine Zuflucht für die, die ohne Schutz sind,  
Und ein Diener all denen, die Hilfe brauchen.“

## Am Ende des Studienkreises

1. Lassen Sie jeden Teilnehmer dem Ausdruck verleihen, was dieser Studienkreis ihm oder ihr bedeutet hat.
2. Sprechen Sie Ihre Dankbarkeit und Anerkennung denen gegenüber aus, deren Beiträge zur Diskussion Ihnen besonders geholfen haben.
3. Hat diese Betrachtung und Diskussion der Ethik Sie verändert? Inwiefern?
4. Haben Sie durch die Vertiefung in dieses Material neue Intentionen für Ihr persönliches Verhalten in der Zukunft entwickelt?
5. Widmen Sie die Energie und den guten Willen, der durch diese Diskussionen zustande gekommen ist, dem Wohlergehen anderer. Wie können Ihre Erfahrungen in diesem Studienkreis anderen zugute kommen?