

Kultiviert die innere Abrüstung!

Wir müssen zu einer Erziehung des Herzens finden.
Nur so können wir die Krisen der Menschheit lösen.

Ein Text des Dalai Lama

Die Zeit steht nicht still, und keiner kann sie aufhalten. In jedem Moment haben wir jedoch die Möglichkeit, unsere Zeit konstruktiv oder negativ zu nutzen. Je nachdem, welche Wahl wir treffen, entscheiden wir darüber, ob die Welt friedlicher wird oder tiefer in Konflikte und Spannungen hineingerät.

Alle Menschen sind grundsätzlich gleich, unabhängig davon, ob sie aus dem Osten oder Westen, aus dem Süden oder Norden stammen, ob sie arm oder reich, gebildet oder ungebildet sind, welcher Religion sie angehören oder ob sie nicht religiös gläubig sind. Von einigen sekundären Unterschieden in unserer Erscheinung abgesehen, sind wir emotional, mental und körperlich alle gleich. Wir alle haben das gleiche Potential, sowohl positive als auch negative Erfahrungen zu machen.

Der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass negative Taten immer Leid und Kummer nach sich ziehen, während konstruktive Handlungen Freude und Zufriedenheit bringen. Jeder von uns hat die Fähigkeit, sich zu einem besseren, glücklicheren Menschen in einer besseren und glücklicheren Gesellschaft zu entwickeln, und sollte diese Möglichkeit erkennen.

Wie kann eine solche Transformation gelingen? Der Weg dorthin führt über eine positive innere Haltung. Wir brauchen ein neues Denken, das Methoden einschließt, unsere innere Welt zu entwickeln.

Über Jahrhunderte hat die Menschheit viel Energie investiert, um die Gesellschaft auf der Basis von Wissenschaft und Technologie in materieller Hinsicht weiterzuentwickeln. Dies hat den Lebensstandard von Menschen in der ganzen Welt enorm verbessert. Doch trotz der wissenschaftlichen und technologischen Errungenschaften bleiben immer noch viele Probleme, weil wir zu oft an überholten inne-

wird, menschliche Kräfte wie Herzenswärme und Liebe zu stärken. Es ist wichtig, dass wir moralische Fragen ansprechen, die mit dem ganzen Leben des Menschen zusammenhängen, einschließlich seiner Rolle in Gesellschaft und Familie. Um solche Fragen sollte es vom Kindergarten bis zur Universität gehen. So entsteht die Möglichkeit, dass wir glückliche Menschen werden, eine glückliche Familie haben und in einer glücklichen Gesellschaft leben.

Eltern haben eine besondere Verantwortung, ihren Kindern die Vorzüge grundlegender menschlicher Qualitäten wie Liebe, Freundlichkeit und Herzenswärme mit auf den Weg zu geben. Kinder sollten mit der Idee aufwachsen, dass für jegliche Konflikte Dialog und nicht Gewalt der beste und praktikabelste Weg zur Lösung ist.

Wenn wir Kinder früh mit der Bedeutung des Dialogs bekannt machen, können sie im Schulalltag lernen, verschiedene Meinungen zuzulassen und zu diskutieren. So werden sie schrittweise mit der Idee des Dialogs vertraut. Dies ist deshalb so wichtig, weil es in der menschlichen Gesellschaft immer Konflikte und Uneinigkeit geben wird. Der Dialog ist die angemessene, effektive und realistische Methode, Meinungsunterschiede aufzugreifen und Interessenkonflikte zu lösen.

Durch eine solche Erziehung können wir das Verständnis verbreiten, dass Menschen soziale Wesen sind, deren individuelle Interessen nur in der Gesellschaft verwirklicht werden können, und dass es daher in unserem ureigenen Interesse liegt, dass wir uns gegenseitig warmherzige und wohlwollende, gute Nachbarn sind. Dies hängt direkt mit dem zusammen, was ich die grundlegenden menschlichen Werte nenne: Fürsorge, Verantwortungsbewusstsein und die Bereitschaft zu verzeihen. Sie erfordern, sich zu der Einheit der Menschheit zu bekennen und danach zu handeln. Diese grundlegenden

ren Haltungen festhalten.

Auf dem Gebiet der internationalen Beziehungen beispielsweise verlassen sich sogar Länder, die die Werte von Freiheit und Demokratie hochhalten, auf die Macht von Stärke und Gewalt. Die Anwendung von Gewalt als Mittel der Politik mag zunächst attraktiv erscheinen, weil sie schlagkräftig ist; aber sie ist langfristig kontraproduktiv. Denn erstens ist die Entwicklung der Gewalt unvorhersehbar. Die anfängliche Intention mag durchaus sein, sie nur begrenzt einzusetzen, doch sobald die Gewalt beginnt, hat man keine Kontrolle mehr, wie sich die Dinge entwickeln. Gewalt schafft immer unerwartete Schwierigkeiten und ruft weitere Gewalt hervor.

Zudem ist der Einsatz von Gewalt der heutigen Weltlage nicht angemessen, weil alle miteinander verbunden sind. Unter den Bedingungen einer vernetzten Welt bedeutet die Zerstörung Ihres Nachbarn, dass Sie sich selbst zerstören. Um ein Problem auf eine realistische Weise zu lösen, müssen Sie erkennen, was für Ihren Gegner auf dem Spiel steht. Sie müssen seine Interessen mitberücksichtigen und mit dieser Maßgabe eine Lösung anstreben.

Wir brauchen eine Art innerer Abrüstung. Wenn wir diese kultivieren und uns der Auswirkungen von Gewalt bewusst sind, dann ist schon die Vorstellung militärischer Aktivitäten als Mittel zur Konfliktlösung überholt. Auf dieser Basis können wir ernsthaft darüber nachdenken, wie wir auch physisch abrüsten. Was die Atomwaffen betrifft, so gibt es bereits Abrüstungsprogramme. Wir können aber noch weiter denken und uns als nächstes Ziel setzen, Atomwaffen ganz zu vernichten. Das langfristige Ziel könnte eine vollständig demilitarisierte Welt sein.

Auch der Glaube, Wirtschaftswachstum allein führe zu einer glücklicheren Gesellschaft, ist ein Irrtum. Tatsächlich sind die Ungleichheiten in der wirtschaftlichen Entwicklung, die eine tiefe Kluft zwischen Arm und Reich auf der ganzen Welt und innerhalb von Ländern verursachen, eine Quelle von Spannungen. Leider sind nicht viele in der Lage, die Situation zu sehen, wie sie ist. So spaltet sich unsere Wahrnehmung von der Wirklichkeit ab. Auf der Basis falscher Vorstellungen nehmen wir Haltungen ein und folgen Strategien, welche die Probleme verstärken.

Die Zukunft der Menschheit hängt davon ab, dass die gegenwärtige Generation eine konstruktive innere Haltung einnehmen kann. Daher ist die Erziehung so wichtig. Wissen ist wie ein Instrument. Ob dieses Instrument konstruktiv oder destruktiv eingesetzt wird, hängt von der Motivation ab. Die moderne Erziehung ist sehr gut fundiert, aber sie scheint den Schwerpunkt darauf zu legen, das Gehirn zu entwickeln. Es wird zu wenig Aufmerksamkeit darauf verwendet, die Person als Ganzes zu entwickeln und sie zu befähigen, ein klares Verständnis der Bedeutung von inneren Werten und der Güte des Herzens auszubilden.

Ich habe die Hoffnung, dass unser Bildungssystem mehr Gewicht darauf legen

menschlichen Werte könnten wir eine „säkulare Ethik“ nennen, weil sie nicht auf religiösem Glauben beruhen.

Unter „säkularen“ Werten verstehe ich, dass sie gültig sind unabhängig davon, ob wir uns persönlich zu einer Religion bekennen oder nicht. Das religiöse Bekenntnis ist unsere persönliche Angelegenheit. Der eigentliche Sinn des Lebens, den wir alle verfolgen, sei es mit oder ohne Religion, ist es, glücklich zu sein. Somit ist es gegen die Vernunft, gerade jene Werte zu vernachlässigen, die direkt mit unserem fundamentalen Streben nach Glück verbunden sind.

Es gibt gute Gründe, diese grundlegenden menschlichen Werte zu entwickeln, denn ich glaube, dass die menschliche Natur im Grunde sanftmütig ist. Ich bin der Überzeugung, dass wir nur zeitweilig aggressiv sind und in unserem Leben Liebe und Zuneigung eine größere Rolle spielen.

Sogar die Körperzellen arbeiten besser, wenn wir friedlich gestimmt sind. Ein aggressives Gemüt bringt auch den Körper in Ungleichgewicht. Wenn uns also die Erfahrung lehrt, dass der innere Frieden wichtig für unsere Gesundheit ist, dann folgt daraus, dass der Körper selbst biologisch so aufgebaut ist, dass er mit innerem psychischem Gleichgewicht besser harmonisiert. Daraus können wir schließen, dass die menschliche Natur insgesamt mehr zu Sanftmut und Freundlichkeit tendiert.

Auch auf der mentalen Ebene sehen wir einen eindeutigen Zusammenhang: Je mitfühlender wir sind, umso größer ist unser innerer Frieden. In der begrenzten Zeit meines eigenen Lebens habe ich die Erfahrung gemacht: Je mehr ich über Mitgefühl meditiere und an die unzähligen fühlenden Wesen denke, die leiden, umso mehr entwickle ich ein Gefühl innerer Stärke. Und wenn innere Kraft und Selbstvertrauen wachsen, verringern sich Angst und Zweifel. Das macht uns ganz natürlich offener. Andere reagieren entsprechend, und so kommen wir leichter mit den Mitmenschen in positiven Kontakt.

Wenn wir aber voller Angst, Hass und Zweifel sind, bleibt die Tür zu unserem Herzen verschlossen, und jeder kommt uns verdächtig vor. Das Traurige ist, dann wir dann den Eindruck bekommen, andere wären genauso misstrauisch uns gegenüber. So wird die Distanz zwischen uns selbst und den anderen immer größer. Diese Spirale fördert Einsamkeit und Frustration.

Die jungen Generationen haben die große Verantwortung, sicherzustellen, dass die Welt ein friedvollerer Ort für alle wird. Dies kann aber nur Wirklichkeit werden, wenn unser Bildungssystem nicht nur das Gehirn ausbildet, sondern auch das Herz.

Der Dalai Lama weiht morgen das neue Tibethaus in Frankfurt ein. Es folgt ein Kongress mit weiteren Auftritten des geistigen Oberhauptes der Tibeter unter anderem in der Höchster Jahrhunderthalle (Informationen unter „dalailama-frankfurt.info“).

Aus dem Englischen von **Christof Spitz**.