

Dalai Lama in HÖRZU: "So retten wir die Welt"

Glauben, Gewalt und die Kraft der Nächstenliebe: Franz Alt sprach mit dem Dalai Lama über die wichtigsten Fragen unserer Zeit. Ein Appell, der Hoffnung schenkt.

"Egoismus bringt uns nicht weiter"

Wer den Dalai Lama zum Freund hat, darf sich glücklich schätzen. Franz Alt gehört zum erlesenen Kreis. Er kennt das Oberhaupt des tibetischen Buddhismus seit 33 Jahren, hat es mehr als 30-mal getroffen, 15 TV-Interviews mit ihm geführt. Trotzdem ist auch für ihn jede Begegnung etwas Besonderes. Vor allem, wenn der Dalai Lama, jener Mann, der so gern und herzlich lacht, mit provokanten Botschaften überrascht: „Ich denke an manchen Tagen, dass es besser wäre, wenn wir gar keine Religionen mehr hätten.“ Das sagt ausgerechnet einer der populärsten spirituellen Führer. „Alle Religionen und alle Heiligen Schriften bergen ein Gewaltpotenzial“, erklärte der Dalai Lama beim letzten Treffen in Basel. „Deshalb brauchen wir eine säkulare Ethik jenseits aller Religionen.“

Der Dalai Lama will Wege in eine bessere Zukunft aufzeigen ([siehe auch Buchtipps](#)). Im Gespräch mit seinem Freund Franz Alt formulierte er Appelle, die die Welt verändern können:

Ethik ist wichtiger als Religion

„Nach meiner Überzeugung können Menschen zwar ohne Religion auskommen, aber nicht ohne innere Werte, nicht ohne Ethik. Ich sehe immer deutlicher, dass unser spirituelles Wohl nicht von der Religion abhängig ist, sondern der uns angeborenen menschlichen Natur entspringt, unserer natürlichen Veranlagung zu Güte, Mitgefühl und Fürsorge für andere. Unabhängig davon, ob wir einer Religion angehören oder nicht, haben wir alle eine elementare und menschliche ethische Urquelle in uns. Dieses gemeinsame ethische Fundament müssen wir hegen und pflegen. Wenn wir uns entschließen, die inneren Werte, die wir alle bei anderen schätzen, zu kultivieren, dann fangen wir an, spirituell zu leben.“

Mitfühlen macht das Zusammenleben leichter

„Es ist meine Überzeugung, dass die menschliche Entwicklung auf Kooperation und nicht auf Wettbewerb beruht. Das ist wissenschaftlich belegt. Wir müssen jetzt lernen, dass die Menschheit eine einzige Familie ist und dass dazu auch Atheisten und die zunehmende Zahl der Agnostiker gehören. Wir alle sind physisch, mental und emotional Brüder und Schwestern. Aber wir legen den Fokus noch viel zu sehr auf unsere Differenzen anstatt auf das, was uns verbindet. Dabei sind wir doch alle auf dieselbe Weise geboren und sterben auf dieselbe Weise. Es ergibt wenig Sinn, mit Stolz auf Nation und Religion auf dem Friedhof zu landen! Wenn alle sieben Milliarden zunächst das betrachten, was sie eint, und nicht das, was sie trennt, dann hätten alle weniger Stress und weniger Ärger.“

Negatives kann man überwinden

„Unser Gehirn ist ein lernendes Organ. Die Neuropsychologie lehrt uns, dass wir unser Hirn trainieren können wie einen Muskel. So können wir bewusst Gutes und Schönes in uns

aufnehmen und unser Gehirn positiv beeinflussen und Negatives überwinden. Kraft unseres Geistes können wir unser Hirn zum Besseren verändern. Das sind revolutionäre Fortschritte. Dank dieser Fortschritte wissen wir auch besser als früher, dass Ethik, Mitgefühl und soziales Verhalten uns angeboren sind, aber Religion uns anerzogen ist.“

Egoismus bringt uns nicht weiter

„Auch der Klimawandel ist nur global zu lösen. Ich hoffe und bete, dass diese Erkenntnis auf dem nächsten Klimagipfel in Paris Ende 2015 endlich zu konkreten Ergebnissen führt. Egoismus, Nationalismus und Gewalt sind der grundsätzlich falsche Weg. Die wichtigste Frage für eine bessere Welt heißt: Wie können wir einander dienen? Dafür müssen wir unser Bewusstsein schärfen. Das gilt auch für Politiker. Wir benötigen positive Geisteszustände. Ich übe das täglich vier Stunden. Meditation ist wichtiger als ritualisierte Gebete. Kinder sollten Moral und Ethik lernen. Das ist hilfreicher als alle Religion.“

Mit unserer eigenen Veränderung fängt es an

„Die Hauptursachen für Kriege und Gewalt sind unsere negativen Emotionen. Diesen geben wir zu viel Raum und unserem Verstand und unserem Mitgefühl zu wenig. Ich schlage vor: mehr zuhören, mehr nachdenken, mehr meditieren. Mit Mahatma Gandhi meine ich: ‚Wir müssen selbst die Veränderung sein, die wir in der Welt zu sehen wünschen.‘ In einigen totalitären Ländern sehen wir, dass Frieden nur von Dauer sein kann, wenn die Menschenrechte respektiert werden, wenn die Menschen zu essen haben und wenn der Einzelne und die Völker frei sind. Wahren Frieden mit uns, zwischen uns und um uns herum können wir nur durch inneren Frieden erlangen.“

Gewaltlosigkeit ist der Schlüssel zum Glück

„Trotz allen Leids, das China uns Tibetern seit Jahrzehnten zufügt: Ich bin weiterhin davon überzeugt, dass die meisten menschlichen Konflikte durch aufrichtigen Dialog, Dialog, durchgeführt in einem Geist der Offenheit und Versöhnung, gelöst werden können. Diese Strategie der Gewaltfreiheit und der Ehrfurcht vor allem Leben ist das Geschenk Tibets an die Welt. Ich werde immer an der Gewaltfreiheit festhalten. Das ist intelligente Feindesliebe. Durch intensives Meditieren werden wir feststellen, dass Feinde unsere besten Freunde werden können. Aus der Perspektive einer rein säkularen Ethik werden wir so zu gelasseneren, mitfühlenderen und urteilsfähigeren Menschen. Dann haben wir auch die Chance, dass das 21. Jahrhundert ein Jahrhundert des Friedens, ein Jahrhundert des Dialogs und ein Jahrhundert einer fürsorglicheren, verantwortungsvolleren und mitfühlenderen Menschheit wird.“

Aus Feinden werden Freunde

„Wenn wir diese Welt besser machen wollen, dann müssen wir selber bessere Menschen werden. Einen bequemen Weg gibt es nicht. Wir müssen in unseren Feinden zunächst die Menschen sehen. Bei Jesus in der Bergpredigt heißt das ‚Feindesliebe‘. In unserem eigenen Interesse sollten wir alles tun, damit es allen Lebewesen gut geht. Dafür benötigen wir Geistesschulung und Herzensbildung. Die EU hat nach 1945 den richtigen Weg der Kooperation zwischen ehemaligen Feinden gewählt. So wurden aus Feinden Freunde. Das war nur möglich, weil Millionen Menschen diesen Weg bewusst gegangen sind.“

Achtsamkeit ist wichtiger als materielle Werte

„Im letzten Jahrhundert haben wir große materielle Fortschritte erzielt. Das war insgesamt gut. Aber diese materiellen Fortschritte sind es auch, die zur aktuellen Umweltzerstörung geführt haben. Jetzt, im 21. Jahrhundert, müssen wir auf allen Ebenen mehr innere Werte lernen, pflegen und anwenden. Den materiellen Werten wird zu viel Bedeutung beigemessen. Sie sind wichtig, aber sie können unseren psychischen Stress, unsere Furcht, Wut oder Frustration nicht verringern. Deshalb brauchen wir eine tiefere Ebene des Denkens. Das verstehe ich als Achtsamkeit, also das tiefgründige Denken und Fühlen, und das ist hier sehr wichtig. Durch Meditation und Nachdenken können wir zum Beispiel lernen, dass Geduld das wichtigste Gegenmittel gegen die Wut ist, Zufriedenheit gegen Gier wirkt, Mut gegen Angst, Verständnis gegen Zweifel. Zorn über andere hilft wenig, stattdessen sollten wir zusehen, dass wir uns selbst ändern.“

Wir brauchen ein Jahrhundert des Dialogs

„Die Vergangenheit können wir niemals ändern, aber wir können immer lernen für eine bessere Zukunft. Die Vorstellung, Probleme seien mit Gewalt und Waffen zu lösen, ist ein verheerender Irrglaube. Außer in seltenen Ausnahmefällen führt Gewalt immer zu neuer Gewalt. Krieg ist in unserer vernetzten Welt nicht mehr zeitgemäß und widerspricht der Vernunft und der Ethik. Der Irak-Krieg, den George W. Bush 2003 begann, war ein Desaster. Dieser Konflikt ist bis heute nicht gelöst und hat viele Menschen das Leben gekostet. Wir müssen weltweit Anstrengungen unternehmen, alle gewalttätigen Methoden zu stoppen, einzudämmen oder abzuschaffen. Jetzt reicht es nicht mehr aus, den Menschen zu sagen, dass wir Gewalt ablehnen und Frieden wollen. Wir müssen wirksamere Methoden anwenden. Waffenexporte sind ein großes Hindernis für mehr Frieden. Ich verstehe auch nicht, dass Deutschland und Frankreich zu den wichtigsten Waffenexporteuren der Welt gehören. Ohne Waffen können keine Kriege geführt werden.“

Glück gibt es nur gemeinsam

„Es wollen doch alle sieben Milliarden Menschen glücklich werden – und wir haben das Recht dazu, denn wir leben alle auf demselben Planeten, wir atmen dieselbe Luft und essen vom selben Boden. Meine Zukunft hängt immer auch von anderen ab und die Zukunft der anderen Menschen von meiner. Die auf uns zukommende Klimakatastrophe erinnert uns an diesen Zusammenhang. Wer von uns könnte allein in einer Wüste leben, das frage ich bei meinen Vorträgen in der ganzen Welt meine Zuhörer. Wenn wir in der Einsamkeit einer Wüste jemandem begegnen, fragen wir ihn zuletzt nach seiner Religion oder seiner Nation.“

Innere Abrüstung bringt den Frieden.

„Es reicht nicht, nur an den Friedenswillen der Politiker zu appellieren. Wichtiger ist, dass sich immer mehr Menschen auf der ganzen Welt zur Abrüstung bekennen. Abrüstung ist praktiziertes Mitgefühl. Voraussetzung einer äußeren Abrüstung ist allerdings eine innere Abrüstung von Hass, Vorurteilen und Intoleranz. Ich appelliere an alle aktuellen Kriessparteien: ‚Rüstet ab und nicht auf!‘ und an alle Menschen: ‚Überwindet Hass und Vorurteile durch Verständnis, Kooperation und Toleranz!‘ Allerdings wird es äußeren Frieden erst geben, wenn es mehr inneren Frieden gibt. Das gilt für alle aktuellen Konflikte: in der Ukraine, im Nahen Osten, in Afghanistan, in Nigeria.“

[HÖRZU Nr. 24: "Wie die Welt zu retten ist" | PDF](#)

Der Dalai Lama über Glauben, Gewalt und die Kraft der Nächstenliebe

[Reader's Digest 06/2015: "Ethik ist wichtiger als Religion" | PDF](#)

"Ich kenne keine Feinde. Es gibt nur Menschen, die ich noch nicht kennengelernt habe", sagte der Dalai Lama schon vor über 20 Jahren. Und: "Von seinen Feinden kann man am meisten lernen. In einem gewissen Sinne sind sie unsere besten Lehrer."

- [Dalai Lama \(Franz Alt Hrsg.\) "Der Appell des Dalai Lama an die Welt - Ethik ist wichtiger als Religion" \(online bestellen\)](#)
- [An Appeal by the Dalai Lama to the World: Ethics Are More Important Than Religion \(Dalai Lama \(Autor\), Franz Alt \(Herausgeber\)\) - Kindle Edition - free Download](#)
- [Benevento: Als E-Book kostenloser Download in Deutsch und Englisch](#)
- [FLYER](#)

Quelle [HÖRZU Nr. 24 / 2015](#)