



# WIE WIR MIT UNSEREN GEDANKEN DIE WELT VERÄNDERN

VON GESHE PALDEN ÖSER

„Unsere Sichtweisen ändern und dadurch die Welt zum Besseren verändern“. Betrachten wir einmal den Hintergrund dieser Intention: Wir nehmen in der Welt viele Probleme und Konflikte zwischen den Menschen wahr, die sich bedrohlich zuspitzen, und empfinden diese Situation als belastend. Wie kam es zu all dem? Wenn man den Bogen weit spannt und sich fragt, wie es immer wieder zu solchen Ereignissen kommen kann, die eigentlich niemand will, könnte man aus den Antworten Strategien ableiten, wie sie in Zukunft zu vermeiden wären. Wie kann all das Negative überwunden werden und so das ersehnte Positive herbeigeführt werden? Sowohl Ziel als auch Voraussetzung dafür ist Frieden, Frieden im eigenen Geist wie auch allgemein. Aber woher soll der kommen, wenn der Geist immer wieder von Schwierigkeiten, Sehnsüchten und Ärger in Unfrieden versetzt wird? Wir suchen die Ursachen dafür im Äußeren, doch selbst wenn wir uns komplett von der Umwelt isolieren würden, könnten wir den inneren Frieden dadurch nicht erreichen.

## UNSERE EIGENE SICHTWEISE FÄRBT DIE WAHRNEHMUNG

Unsere eigene Sichtweise färbt die Wahrnehmung aller Eindrücke. Sie ist der Schlüssel zur Veränderung. Als erster Schritt dazu wird empfohlen, den Fokus von sich und den eigenen Befindlichkeiten hin zu den anderen zu verschieben. Bei Problemen innerhalb der Familie, des Landes oder zwischen Ländern wäre es ratsam, die Situation der anderen in seine Betrachtung miteinzuschließen: was bedeutet die Situation für die anderen? In meinem Wunsch nach Wohlergehen und Glück bin ich nicht allein, sondern die anderen, die in der Mehrheit sind, wünschen es auch und haben die gleichen Rechte darauf. Und deshalb ist es wichtig, sie in die eigenen Sichtweisen miteinzubeziehen. Die Standpunkte und Interessen anderer anzuerkennen und zu respektieren, fällt uns häufig schwer. Wenn es in Gruppen, Institutionen, Vereinen, Religions-Gemeinschaften etc. schlecht läuft, stecken dahinter häufig Unstimmigkeiten im Widerstreit

der Meinungen, wo es unmöglich scheint, einen Konsens zu erzielen. Das hat aber häufig den Hintergrund, dass Einzelne eher ihre Position behaupten wollen. In allen gesellschaftlichen Gruppen entstehen so unlösbare Konflikte und Streitereien, die weniger einer sachlichen Klärung dienen, als dass es um Durchsetzung der eigenen Sichtweisen geht. Anstatt das Gelingen des großen Ganzen zu fördern, schafft es Frust bei denen, die sich übergangen und missachtet fühlen. Und selbst egoistische Interessen einiger Gruppen gegenüber anderen sorgen für Missverhältnisse, wenn z.B. ein Land oder eine Gruppe von Ländern die eigenen Bedürfnisse über die des Restes der Welt stellt. In der heutigen globalisierten vernetzten Gesellschaft sind große gegenseitige Abhängigkeiten entstanden, die ein Gesamtgefüge bilden, wo die Beeinträchtigung eines Landes große Auswirkungen auf alle anderen hat. Ein egoistischer Alleingang eines Landes unter der Bevorzugung nur der eigenen Interessen spottet daher jeder Vernunft. Wir müssen anerkennen, dass auch die Menschen der mit uns verbundenen Länder ein Recht auf Wohlstand und Glück haben, auf angemessene Lebensumstände, und nicht dazu da sind, möglichst für unser Wohl zu sorgen. Will man daher in der Zukunft verbesserte Verhältnisse in der Welt, beginnt dies mit der Veränderung der eigenen Sichtweise zu mehr Weite in Bezug auf die Bedürfnisse und Lebensperspektiven der anderen.

## UNGLEICHHEIT SCHAFFT UNFRIEDEN

Ebenfalls eine große Quelle von Konflikten sind das soziale Gefälle und hierarchischer Dünkel. Wenn diejenigen, denen es materiell besser geht, mit Verachtung auf die schauen, die ihnen vermeintlich unterlegen sind, weil sie weniger besitzen, schlechtere Lebensbedingungen haben etc., sei es innerhalb einer Gesellschaft als auch im Vergleich zwischen Ländern, dann kann aus dieser arroganten Sichtweise kein Frieden entstehen. Wenn sich die Führungselite eines Landes ausbeuterisch die eigenen Taschen vollstopft mit dem Geld der Allgemeinheit, dann geschieht dies auch aus der Verachtung der vermeintlich Geringeren heraus. In jedem gesellschaftlichen Gefüge richtet herablassende Eingebildetheit Schaden an, weil die Realität der gegenseitigen Abhängigkeit verkannt wird. Auch hier liegt die Wurzel des Problems im egoistischen Überbetonen der Bedeutung der eigenen Partei gegenüber der Allgemeinheit. In einer Gesellschaft des mangelnden Respektes füreinander, in der bestimmte Menschen als vermeintlich minderwertig ausgegrenzt werden, verhindert dies sozialen Frieden. Für den, der mit Arroganz geschlagen ist, ergibt sich das Problem, dass er oder sie rasch in Neid verfällt, wenn jemand besser oder überlegen ist und entsprechende Verlustängste werden ausgebrütet, was den Geist ebenfalls infolge egozentrierter Sichtweise in Unfrieden versetzt. Bestimmte Tätigkeiten als unter seiner Würde zu empfinden, aber von anderen, vermeintlich Geringeren, zu erwarten, dass sie diese Arbeiten tun, und dabei zu ignorieren, dass die Gesellschaft nicht funktioniert, wenn diese Menschen sie nicht tun, zeigt, wie absurd Dünkel und Arroganz sind. Dankbarkeit und Wertschätzung wären angebracht! Von der Veränderung der Sichtweise zu Respekt und Anerkennung profitieren dagegen alle: die Menschen, die die Arbeit tun, die Gesellschaft und man selbst, weil man sich vom Makel des dummen Stolzes befreit.

## DEN GRUNDSTEIN DES GUTEN LEGEN UND SICH MIT GEDULD WAPPEN

Wenn diese veränderten Sichtweisen der Gleichheit und gegenseitigen Abhängigkeit bewusst gefördert werden, wird sich dadurch in Zukunft die Welt allmählich sicher verbessern lassen. Es gibt für viele Probleme keine kurzfristigen Lösungen, die sie sofort aus der Welt schaffen. Dafür reichen die Ursachen zu weit zurück. Wir müssen bei uns selbst anfangen, die Welt zu verändern. Vielleicht gibt das eigene gewandelte Verhalten auch anderen den Impuls, etwas zu verändern. Und wenn dann immer mehr sich darum bemühen, anderen zu nutzen und einander zu helfen, verändert das definitiv die Welt. Das ist der Weg, den diese Sichtweise nimmt. Sie macht einen großen Unterschied. In der Familie, unter Arbeitskollegen etc. verbessert ein freundlicher, hilfreicher und mitdenkender Mensch positiv das Klima, und dafür wird er zumeist auch selbst geschätzt und macht sich Freunde. Durch sein Verhalten wird er selbst, wo immer er geht und steht, Einklang mit sich selbst empfinden. Je mehr Menschen dieses Schlagens ein Land aufweist, desto harmonischer und positiver wird die Gesellschaft. Aber am Anfang dieser Entwicklung stehen die einzelnen Personen, die in ihrem Leben Mitgefühl, Ethik und Ausrichtung auf das Wohl der anderen verwirklicht. So entsteht durch das Handeln Einzelner mehr Frieden und Glück für die Allgemeinheit.

## FRIEDEN IM KLEINEN UND IN DER WELT

Alle werden zustimmen, dass Frieden erstrebenswert ist und Krieg ein Übel. Deshalb muss das Recht auf Frieden eines jeden berücksichtigt werden, damit innerhalb einer Gesellschaft ein dauerhaftes Fundament des Friedens bestehen kann.

Darüber hinaus macht innerer Frieden keine sozialen Unterschiede: der innere Frieden eines Mächtigen wie der des geringsten seiner Untergebenen hängen von den gleichen Umständen ab: ethisches Denken und Handeln sowie Kultivierung von Güte und Zufriedenheit. Diese Grundlagen kann jeder souveräne Mensch als sein eigener Machthaber herstellen. Und welcher Frieden und welches Glück könnten einem Herrscher aufkommen, dessen Reich im Elend steckt? Will man ein blühendes Land mit Wohlstand für alle, oder will man ein Elendsgebiet der Rechtlosigkeit und Gewalt? Das gilt im Großen wie im Kleinen. Das sind zwar allgemein bekannte „Binsenweisheiten“, aber wo ihre Umsetzung fehlt, sind die Konsequenzen bitter. Jeder von uns hat es in der Hand, durch sein Wohl zum Glück der anderen beizutragen, es liegt in unserer Verantwortung. Wenn wir egoistisch nur unsere Bedürfnis-Befriedigung ohne Rücksicht auf die Interessen anderer durchsetzen, zerstören wir damit vor allem die eigenen Wurzeln des Glücks, aber auch die allgemeinen. Keine gute Welt, die wir da mit unserem Tun gerade schaffen! Kann man inneren Frieden mit Geld und Wirtschaftskraft kaufen? Gerade die westlichen Länder wie die USA oder Deutschland haben ein sehr hohes materielles Wohlstandsniveau. Geht das mit einem äquivalenten Niveau an Zufriedenheit einher?

Die meisten haben einen gewissen Sinn für Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft. Mit dem Wissen, dass Ethik, Liebe und Engagement für das Wohl anderer die Grundlagen für den eigenen

wie den allgemeinen wahren Wohlstand sind, lohnt es sich, das Legen dieser Ursachen auszuweiten, auf die Familie, Nachbarn, das ganze Land, die Nachbarländer bis hin zur gesamten Welt. Es gibt großartige Einzelpersonlichkeiten, welche die ganze Welt beeinflusst haben, durch ihr Einstehen für diese Werte, aber auch im kleineren Rahmen schaffen wir dafür die Bedingungen in Gegenseitigkeit. Denkt man dagegen immer bloß an sich, bleibt der eigene geistige Rahmen beschränkt.

## VERGEBEN, VERGANGENHEIT ABSCHLIESSEN UND SO ZUKUNFT ERMÖGLICHEN

Dazu gehört es auch, keine Ressentiments zu pflegen und Konflikte, die früher bestanden haben, zu überwinden. Wenn man in der Position verharrt: „Der oder die haben mir mal geschadet, und deshalb hasse ich sie für alle Zeit und Ewigkeit!“, dann ist Frieden absolut nicht möglich. Man muss bereit sein, wieder aufeinander zuzugehen, zu verzeihen und der Verbesserung eine Chance zu geben. Aus Feinden können Freunde werden. Das erfordert ein aktives Bemühen darum, Beziehungen zu verbessern. Die Vergangenheit ist vorbei, es hilft nichts, ihre Schatten unnötig zu verlängern, wenn man eine bessere Zukunft bauen will. Deutschland hat dereinst die Nachbarländer mit Krieg und schrecklichen Taten mit übelster Verachtung und Arroganz überzogen. Glücklicherweise haben die Nachbarländer nach dem Krieg das besiegte Land aber nicht mit Racheakten zerstört und Gräueltaten mit ebensolchen vergolten, sondern großherzig dem Land eine Chance gegeben, wieder zu Würde und Ethik zurückzufinden, so dass die Länder Europas heute eine Gemeinschaft bilden. Sie hätten guten Grund gehabt, auf Vergeltung zu sinnen und jede positive Beziehung abubrechen, stattdessen haben sie die Hand gereicht und sind nach einer langen Historie vieler Konflikte heute befreundete Nationen. Ohne diesen Großmut der Sieger hätte es diesen Aufbau Erfolg Deutschlands nicht gegeben. Wir in Deutschland sind die Haupt -Profiteure dieser versöhnlichen Haltung der geschundenen Nachbarn, und das sollte uns zu denken geben, dass es diese Haltung war, die zu Frieden führte und nicht Vergeltung und Hass.

## EGOISMUS ZERSTÖRT ALLE RELIGION

Leider macht Parteilichkeit als Nährboden von Konflikten auch vor Religionen nicht halt. Gerade weil ihr religiöser Glaube Menschen sehr wichtig ist, besteht eine Neigung, die eigene Religion als besser und höherwertiger als die anderen Religionen einzuschätzen, und die Menschen, die den anderen Religionen folgen, entsprechend abzuqualifizieren. Das ist sehr traurig, gerade weil Religionen zum Heil der Menschen und der Welt beitragen sollen. Dass Religionen zu Ideologien verkommen, für die Kriege geführt, Menschen ihre Freiheit beschnitten und zu Gewalt aufgerufen wird, bestürzt. Selbst innerhalb von Religionen kommt es immer wieder zu Spaltung und Hass durch unterschiedliche Interpretationen. Ziel der Religionen ist es, Menschen zu innerem Frieden zu bringen. Wie könnte das gehen, wenn man Mittel anwendet, die das völlig absurdum führen? Man sollte auch sich selbst prüfen: wenn man z.B. Buddhist oder Christ oder Muslim etc. ist, ob man nicht eventuell

mit einem gewissen Überlegenheitsgefühl auf andere Religionen und ihre Anhänger schaut. Das sollte man lassen! So ist kein echtes Miteinander auf Augenhöhe möglich, es fehlt der aufrichtige Respekt. Wir selbst mögen es nicht, wegen unseres Glaubens als dumm belächelt zu werden, also steht es auch uns nicht zu, andere so zu betrachten. Feingefühl und wohlwollende Offenheit sind hier zu kultivieren. Es nützt einem selbst und den anderen viel mehr, wenn man den Fokus eher auf das Entdecken von positiven Inhalten richtet, Gemeinsamkeiten entdeckt und sich um ein Verständnis bemüht, auch wenn man Inhalte nicht teilt. Manchmal helfen einem Sichtweisen in anderen Religionen, Aussagen in der eigenen um eine Bedeutungsfacette bereichert zu verstehen. Man kann dabei nichts verlieren. Und auch wenn einem bestimmte Inhalte nicht gefallen, gebietet es die Toleranz, diese nicht zu verunglimpfen, weil sie anderen viel bedeuten.

## TATKRAFT IN WEISHEIT IST GEFRAGT

Wenn wir nun festhalten, wie die konstruktiven Eigenschaften wie Ethik, Liebe, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft und die durch sie veränderten Sichtweisen und Verhaltensausrichtungen einem selbst und der Welt Frieden verschaffen, sagt sich das leicht, und dennoch fällt die Umsetzung schwer und braucht Zeit. Warum ist das so, wo sich doch leicht alle darauf einigen können, dass diese Werte positiv sind? Das liegt am Einfluss der verstörenden Leidenschaften, Gier, Hass und Verblendung, die jeder von uns im Geist trägt. Vor allem verdunkelt nach buddhistischer Auffassung die starke Anhaftung an ein vermeintlich real existierendes Ich das Denken und Empfinden und führt zu diesem blinden Egoismus, der die Welt vergiftet. Er erstreckt sich von persönlicher Selbstbezogenheit über viele Formen von „meine Religion, meine Familie, meine Organisation, mein Land“ und immer stellt er die eigenen Interessen rücksichtslos über die aller anderen. Es ist notwendig, dass wir uns bewusst sind, dass wir diese starke Tendenz haben, damit wir prüfen können, inwieweit unser Denken und Handeln davon negativ beeinflusst ist. Das sogenannte „Greifen nach dem Selbst“ sorgt per se für eine Ungleichheit in unserem Empfinden in Bezug auf Gewichtung eigener Belange und der anderer. Mit ihm stellt sich automatisch eine leichte Arroganz gegenüber anderen ein. Daran sind wir lange gewöhnt, und sie als Störfaktor sehen zu sollen, fällt schwer. Es geht einem gegen den gewohnten Strich, diese Sichtweise nun bekämpfen und ersetzen zu sollen, es entspricht nicht den Neigungen. Zusätzlich wird innerer Wandel erschwert durch Lethargie und Faulheit, wenn es uns gerade selbst gut geht. Man hat den Eindruck, das bleibe so und wiegt sich in falscher Sicherheit. Tatsächlich genießt man die Früchte vorherigen guten Karmas, zehrt von seinen Vorräten, aber die werden irgendwann sich erschöpfen, und auch das negative wird zur Reife kommen. Wir altern, Umstände in uns und der Umgebung sind komplexen Einflüssen ausgesetzt und können leicht degenerieren. Daher ist es nötig, die wirklichen Ursachen für unser Wohlergehen zu kennen, damit wir es auch in Zukunft sicherstellen. Wenn man die Ursachen für Frieden und Glück weiß, Ethik, Liebe und die altruistische Sichtweise, darf man nicht nachlassen darin, sie zu schaffen. So verändern wir mit der Sichtweise der Weisheit uns selbst und die Welt. (...)

Geshe Palden Öser aus dem Kloster Sera Je lebt und lehrt im Tibetzentrum Hannover. Der Vortrag wurde aus dem Tibetischen übersetzt von Nicola Hernádi