

ANLEITUNG ZUM FRIEDEN



ANLEITUNG ZUM FRIEDEN – wie erzeugt man ihn, den inneren und äußeren Frieden, den sich doch die meisten Menschen wünschen?

Buddhistisch könnte man sagen, Frieden ist der Nebeneffekt der Weisheit. Der absolute innere Frieden entsteht, wenn die Wirklichkeit direkt erkannt wird, und wenn dadurch automatisch Egoismus und der Dualismus der Trennung von Ich und den Anderen aufhören, weil sie als Irrtum eingesehen werden. Bis dahin ist es ein weiter Weg!

Keiner hat sein Leben aus sich selbst heraus. Wir alle teilen das Leben, wir alle sind Produkt des Universums, sind Sternstaub des Alls, vollkommen abhängig von seinen Bedingungen.

Weisheit heißt, es bestehen nur noch Weite und Liebe im Geist. Neid, Hass und das Haften an fixen Ideen und Ideologien hören auf. Grausamkeit ist unmöglich. Gefühle von Armut, Kränkung, Minderwertigkeit oder Überlegenheit sind vollkommen überwunden. Die stets gegenwärtige innere Unruhe, Unzufriedenheit und Rastlosigkeit sind vollkommen befriedet; alle Bedürftigkeit im Geist gestillt. Ein solche weise Person besitzt den natürlichen Frieden und lebt ihn.

Wie kommt man dahin? Man braucht ein freiwilliges, akribisches Training: Mitgefühl mit ausnahmslos allen Lebewesen, Mitfreude mit ihrem Glück, Ethik, Geduld und Konzentration müssen geschult werden. Man muss sich dazu bringen, zu verstehen, dass und wie wir alle den Vier verdrehten Sichtweisen unterliegen: Leid für Glück zu halten, Vergängliches als dauerhaft zu erachten, falsche Vorstellungen von Reinheit zu haben und grundsätzlich zu irren über unsere Existenz als vermeintlich unabhängige Einheiten.

Im Karaniya-Metta Sutta, dem „Leitfaden über die Liebe als Aufgabe“ heißt es:

*Wer geschickt darin ist, das Gute zu tun,
und sich danach sehnt, in die Fußstapfen des Friedens zu treten,
der sollte fähig sein, aufrecht sein, vollkommen geradlinig,
zugänglich, freundlich und ohne Einbildung,
leicht zufrieden zu stellen, leicht zu ertragen,
nicht vielgeschäftig, anspruchlos,
mit befriedeten Sinnen, intelligent,
nicht begierig danach, in den besten Kreisen zu verkehren.*

*Er sollte nicht die geringste schlechte Handlung begehen,
für die ihn Weise tadeln würden. (...)*

Wenn man diese ganzen Voraussetzungen zustande gebracht hat, widmet man sich der Kür: der Entwicklung altruistischer Liebe für ausnahmslos alle fühlenden Wesen. Und die Erfahrungen mit den Provokationen, die sich daraus ergeben, helfen, Weisheit und wahren Frieden zu erlangen. Buddha rät im Sutta:

*(...) So wie eine Mutter ihr einziges Kind
ohne Rücksicht auf ihr eigenes Leben schützt,
so gegenüber allen Wesen*

entwickle einen grenzenlosen Geist.

Grenzenlose Liebe für die ganze Welt,

entwickle man in seinem Geist;

Nach oben, unten, in die Mitte,

frei von Feindschaft, Hass, Engherzigkeit.

*Ob man steht, geht, sitzt oder liegt, solange man wach ist,
sollte man diesen Geisteszustand aufrechterhalten.*

Und erfahrene buddhistische Meister sagen: „Ob es Dir nun gefällt oder nicht, es gibt keinen anderen Weg als den über die Liebe.“

In einer Gesellschaft, in der sich Menschen auch nur ein klein wenig an solchen wahren Werten aufrichtig orientieren, wenn Ethik, Toleranz, Mitgefühl und Nächstenliebe ihnen etwas bedeuten und sie ihren Egoismus freiwillig bezähmen, hat Frieden eine Chance.

Die Kultur von Liebe und Respekt ist universell und unverzichtbar für Frieden. Wo sie blühen, bedeuten religiöse, weltanschauliche und kulturelle Unterschiede Vielfalt und Reichtum, und nicht einen ständigen Herd für Konflikte und Reibereien, die zu kleinen und großen Kriegen führen. Dann besteht auch die Chance, dass die Menschheit die echten Herausforderungen, die uns alle bedrohen, endlich solidarisch gemeinsam anpackt, den Klimawandel, die Pandemie etc. pp.

Zu einer solchen Kultur des Respekts und der Liebe möchten wir von Herzen und aus tiefster Überzeugung beitragen – alle unsere Anstrengungen gelten dem Frieden und dem Glück, die auf einem solchen Boden wachsen.

Einen gesünderen Boden kann es nicht geben!

Interreligiöses Friedensgebet