

Frieden für die Welt



Ich möchte mich bei Ihnen, Herr Professor von Wemacker, bei Ihnen, Herr Bischof Krusche und bei Ihnen allen, meine Damen und Herren, bedanken, die es mir ermöglichen, heute hier zu Ihnen zu sprechen. Ich begrüße Sie ganz herzlich.

Ich sitze nun hier im Rampenlicht, zwischen zwei großen Lehrern der Wissenschaft und der Religion, und es wird mir dabei doch ein bißchen unbehaglich. Doch die freundliche Atmosphäre hier gibt mir ein Gefühl, als wäre ich zuhause, ein Gefühl, daß ich unter Freunden bin. Das stimmt mich sehr froh und macht mir den Aufenthalt hier sehr angenehm.

Frieden ist nicht die bloße Abwesenheit von Krieg

Wir Menschen sind äußerlich sicherlich verschieden, wir geben uns unterschiedlich und wir sehen unterschiedlich aus.

Unser Verhalten ist nicht gleichförmig: Einige sind sehr zurückhaltend, andere offener und freundlicher. Innerlich hingegen sind wir alle gleich, denn wir haben das Gefühl von einem »Ich«, und dieses »Ich« möchte gern Glück, aber kein Leid erleben. Ich glaube, daß die eigentliche Ursache, die Quelle für unser Glück und unsere Hoffnung, in uns selbst liegt. Da wir alle

Frieden für Tibet

*Vortrag des Dalai Lama
in Hamburg 1991*

Glück, Ruhe und Zufriedenheit wünschen, denke ich, daß es angemessen ist, sämtliche Mittel, die zu diesem Ziel führen können, zu erforschen, insbesondere die in uns selbst liegenden.

Entwickeln wir eine ausgeglichene, ruhige und offene Geisteshaltung, dann färbt das auch auf unsere Umgebung ab. Es wirkt sich günstig auf unsere Familie sowie auf das Verhältnis zu den Nachbarn aus, und auch

andere Menschen werden unter diesem Einfluß ausgeglichener und ruhiger. Wenn wir auf diese Weise dazu beitragen, daß sich eine freundliche, ausgeglichene und wohlgesinnte Einstellung in uns selbst und in anderen ausbreitet, dann kann auf diesem Weg Schritt für Schritt ein echter Weltfrieden erreicht werden. Versuchen wir den Weltfrieden lediglich irgendwo außerhalb von uns zu finden, ohne unser Bewußtsein zu ändern, dann dürfte dies kaum möglich sein. *Frieden ist nichtdiebloße Abwesenheit von Krieg. Frieden ist etwas Tiefgründigeres. Frieden besteht in den echten Empfindungen von Liebe, Mitgefühl, gegenseitiger Zuneigung, Freundlich-*

keit und Ausgeglichenheit. Erst wenn diese Eigenschaften im Geist der Menschen vorhanden sind, kann von Frieden gesprochen werden.

Wenn wir 'uns fragen, ob es in den letzten 40 Jahren in Europa Frieden gegeben hat, dann antworten wir mit einem »Ja«. Es handelte sich aber um einen Frieden, der auf gegenseitiger Furcht und Abschreckung beruhte und deshalb kein echter Friede war. Wie Professor von Weizsäcker in seiner Einleitung sagte:

Solange unter den Menschen Angst und Furcht herrschen, solange ist auch Stoff für vielfältige Konflikte vorhanden.

Liebe und Mitgefühl als Grundlage für Frieden

In den letzten fünf Jahren erlebten wir bedeutsame Veränderungen, die darauf gründen, daß die Menschen zueinander kommen, daß sie Vertrauen, Freundlichkeit und Friedfertigkeit entwickeln. Daraus erwächst ein echter Frieden. Äußerer Frieden hat **einesehr** enge Verbindung zu einer liebevollen Haltung im eigenen Geist. Er kann deshalb nur durch Entfaltung des Frie-

Seligkeit ist, desto schlechter fühlen wir uns. Man kann also sagen, daß Liebe und Mitgefühl die dem Körper förderlichen und angemessenen **Eigenschaften sind**, und nicht deren Gegenteil, Feindseligkeit und Haß.

Entwickelt man in sich Liebe, Mitgefühl und eine freundliche Haltung anderen gegenüber, dann öffnet man die Tür im eigenen Herzen und ermöglicht eine freundschaftliche und gute Beziehung zu anderen Menschen. Auf wen wir auch treffen, wir haben das Gefühl, unter Freunden zu

aus das nötige *Material* in uns, um Eigenschaften wie Liebe, Mitgefühl und Freundlichkeit entwickeln und stärken zu können.

Universelle Verantwortung

In der heutigen Zeit ist die Welt kleiner geworden, das heißt, daß die Menschen und Nationen in einem Verhältnis der gegenseitigen Abhängigkeit leben. Früher konnten einzelne Gemeinschaften oder Familien relativ unabhängig voneinander existieren. Heute ist das unmöglich. Auch die



dens in uns selbst erreicht werden. Es ist sehr wichtig, die förderlichen Umstände für einen echten Frieden zu kultivieren: Liebe und Mitgefühl. Dagegen sollten die hindernden Kräfte, wie Feindseligkeit, Haß und unersättliche Gier, beseitigt werden.

Natürlich sind in uns beide Aspekte vorhanden: Liebe und Mitgefühl, aber auch Abneigung und Haß. Fragen wir uns jedoch, was die vorherrschenden Kräfte in unserem Leben sind, so denke ich, daß dies eindeutig Liebe und Mitgefühl sind. Insbesondere, wenn wir unser ganzes Leben betrachten, von der Geburt bis zum Sterben, so können wir feststellen, daß wir wesentlich durch Liebe und Mitgefühl existieren. Es sind Eigenschaften, die uns helfen, unsere Hoffnung nicht zu verlieren, die uns geistige Kraft geben und die zur natürlichen Eigenart **des** Menschen gehören. Wir können das sogar an unserem Körper sehen: sind wir ausgeglichen, liebevoll und mitfühlend, dann hat dies auch eine heilsame Auswirkung auf unsere körperliche Gesundheit. Je mehr der Geist aufgebracht und voller Haß und Feind-

sein. Wir entfalten eine freundschaftliche Atmosphäre. Trägt man dagegen Eigenschaften wie Mißtrauen, Haß und Feindseligkeit in sich, dann schließt man sich ab, man verriegelt die Tür zum-eigenen Herzen. Ständig entstehen **Angste**, daß andere einen schädigen könnten, man wird mißtrauisch und gerät in eine selbstgeschaffene Isolation. Am Ende fühlt man sich ganz unglücklich.

Ich sage manchmal scherzhaft, daß wir Menschen schon von unserem Körperbau her für freundschaftliche Beziehungen wie geschaffen sind. Wir können unsere Hände dazu gebrauchen, uns gegenseitig anzufassen und uns näher zu kommen. Machen wir aus unserer Hand eine Faust, so können wir andere nur wegdrücken. Eine faustähnliche Gestalt der Hände, zum Beispiel in Form von Hufen, haben auch die Tiere. Nur wir Menschen haben Finger, mit denen wir uns zusammenbringen können. Deshalb sollten wir diese besonderen menschlichen Fähigkeitensinnvoll nutzen. Wir haben ganz sicher bereits von Natur

Probleme, die wir gegenwärtig erleben, wie zum Beispiel die Umweltzerstörung, sind nicht mehr lokaler, sondern globaler Art. Wir können sie nur lösen, wenn wir auf der Grundlage gegenseitiger Hilfe zusammenwirken. Ein Mensch, der nur seine eigenen Ziele zu erreichen sucht und die Bedürfnisse der anderen Menschen **vernachlässigt**, kann diese Ziele nicht erreichen. Sogar dazu ist er auf die anderen Menschen angewiesen.

Es ist so, als wenn uns die Erde sagen würde: ihr Menschen, ihr müßt zusammenarbeiten, ihr müßt euch solidarisch verhalten. Deshalb sehe ich es als besonders wichtig an, daß man in sich ein Gefühl der **universellen Verantwortung** entwickelt. Umdieses zu erreichen, ist wiederum Liebe und Mitgefühl **äußerst** wichtig. Wenn wir beides in uns tragen, wenn wir uns um die anderen Wesen bemühen und versuchen die Welt insgesamt zu fördern, so hat dies auch eine positive Auswirkung auf uns selbst. Wir selbst werden dadurch glücklich. Gelingt es uns, unsere Welt bewohnbar zu halten und die wirtschaftlichen Probleme

auf globaler Ebene zu lösen, so kommt es uns allen zugute. Versuchen wir dagegen, nur unsere eigenen Ziele zu erreichen, zerstören dabei die Umwelt und verhindern den Aufbau eines gesunden Wirtschaftssystems, dann hat dies negative Auswirkungen auch auf unser eigenes Wohlergehen.

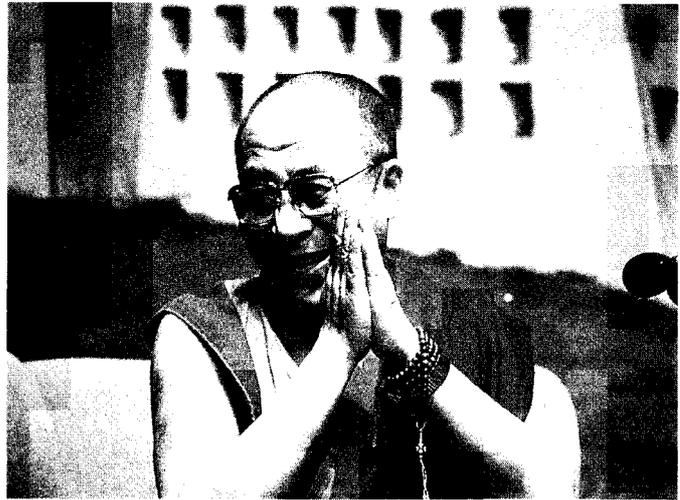
Innere Abrüstung

Damit wir Eigenschaften wie Liebe und Mitgefühl entwickeln können,

stattdessen nur auf den eigenen Arm schlägt und sich dabei weh tut. Wenn man aber, ganz ruhig herangeht und versucht, die **Mühen** wegzublenden oder sie mit dem Finger von der Haut zu nehmen, dann ist dies ohne Schwierigkeiten möglich.

Müssen in bestimmten Situationen Gegenmaßnahmen gegen Schädigungen ergriffen werden, dann werden diese wirksamer, wenn man ruhig bleibt und ohne Wut handelt. Viele Menschen fragen sich, ob es überhaupt möglich ist, die Geisteshaltung

Die Schwächung von Wut und Haß im eigenen Geist nenne ich die innere Abrüstung. Diese Art der Abrüstung ist der erste und entscheidende Schritt. Aber auch, wenn ein Mensch normalerweise mitfühlend ist, kann es doch vorkommen, daß er manchmal seine Geduld verliert und wütend wird. Steht dann ein Waffenarsenal zur Verfügung, dann erwächst daraus eine **große Gefahr**. Deshalb ist auch eine umfassende **äußere** Abrüstung sehr wichtig.



müssen wir die negativen, die gegenläufigen Faktoren – insbesondere Haß und Feindseligkeit – verringern und beseitigen. Um dies zu erreichen, ist es zunächst wichtig, eine klare Einsicht in die Nachteile von Haß und Feindseligkeit zu gewinnen, in die Tatsache, daß Wut keine positiven Auswirkungen und keine Vorteile mit sich bringt. Dagegen könnte eingewandt werden, daß Wut den Vorteil habe, den Wütenden energischer zu machen. Häufig erleben wir Wut als eine Art von Selbstschutz; wir versuchen, uns mit Hilfe der Wut vor äußeren negativen Einflüssen zu schützen, die Wut verleiht uns innere Kraft und Energie. Dies ist der Grund, warum wir sie in uns tragen und anwenden. Wenn wir uns Gefahren ausgesetzt fühlen, werden wir wütend, weil wir die Wut für unseren besten Schutz halten. Ich denke aber, daß wir dadurch getäuscht werden, denn die Energie, die uns die Wut gibt, ist eine blinde Energie. Wird man zum Beispiel von Mücken geplagt und versucht voller Zorn, die Mücken totzuschlagen, dann kann es sein, daß man sie gar nicht trifft, sondern

der Wut in sich umzuwandeln und zu überwinden. Betrachte ich meine eigenen Erfahrungen, dann sehe ich, daß dies möglich ist. Als ich klein war, war ich ziemlich jähzornig. Später habe ich über die Nachteile der Wut nachgedacht und versucht, meinen Geist zu ändern. Ich denke, daß es mir ganz gut gelungen ist, ich habe an mir selbst erfahren, daß eine Wandlung möglich ist. Ich sage manchmal im Scherz, daß mein Vater ziemlich jähzornig, meine Mutter aber sehr freundlich gewesen ist und ich den ersten Teil meines Lebens voller Vertrauen dem Verhalten meines Vaters folgte, später dagegen dem Verhalten meiner Mutter. Damit mochte ich betonen, daß wir uns alle ändern können.

Verfügt ein Mensch über den Willen und die Zuversicht, daß er den eigenen Geist, das eigene Denken ändern kann, dann ist eine allmähliche Veränderung möglich. Wenn man von vornherein denkt, daß man sowieso nichts machen, nichts verändern kann, dann wird sich auch nichts ändern.

Vollständige Demilitarisierung

Hätte man noch vor zehn oder fünf Jahren davon gesprochen, daß es möglich würde, weltweit abzurüsten, hätten die meisten Menschen wahrscheinlich gelacht und es als reinen Idealismus abgetan. Wenn wir aber die Entwicklung der letzten Jahre beobachten, insbesondere die jüngsten Ereignisse in Moskau, die wirklich Hoffnung und Mut machen, dann sollten wir nachdenken, was eigentlich unser letztliches Ziel ist. Ich denke, dies sollte eine vollständige Demilitarisierung der Welt sein.

Demilitarisierung kann nur Schritt für Schritt erfolgen. Meiner Meinung nach ist der erste Schritt die völlige Abschaffung der Atomwaffen. Es gibt ja entsprechende positive Anstrengungen in Washington und Moskau, die uns Hoffnung machen, daß der vollständige Verzicht auf Atomwaffen möglich ist und verwirklicht wird. Als nächstes müssen alle chemischen Waffen unschädlich gemacht werden.

Der **dritte Schritt** ist die Abschaffung der konventionellen offensiven Waffen.

Ein weiterer Schritt wäre dann die Beseitigung sämtlicher Waffen.

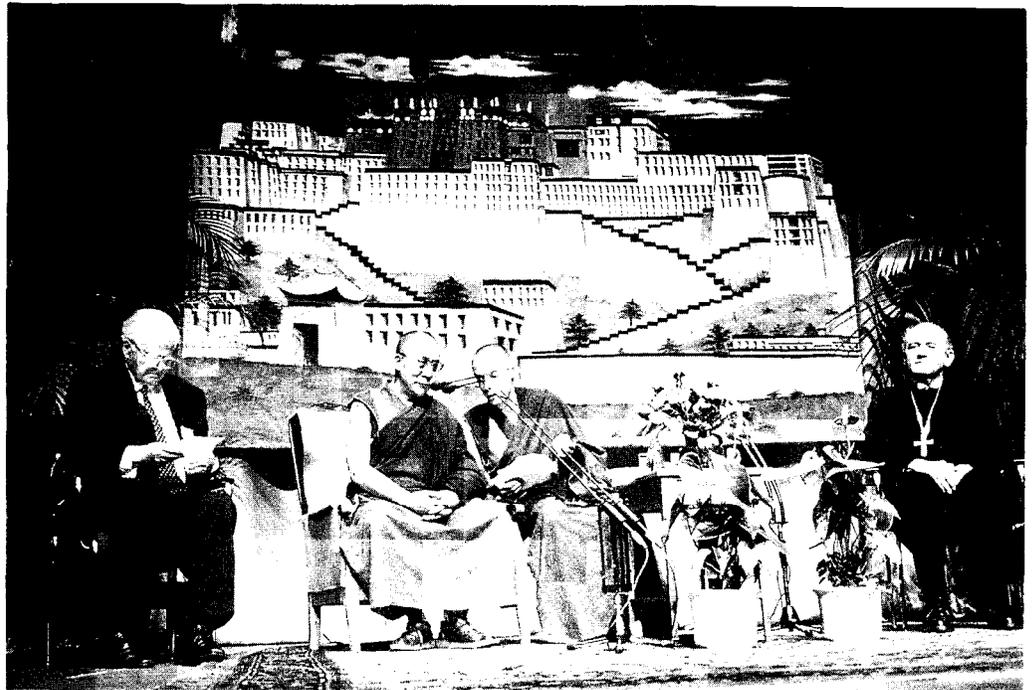
Der Waffenhandel ist etwas Unverantwortliches, etwas wirklich Beschämendes; er ist ein Übel, das unterbunden werden muß. Es ist eine schlimme Situation, daß Sie in Europa Frieden erleben und genießen und versuchen, den Frieden hier aufrechtzuerhalten, aber gleichzeitig Waffen exportieren, mit denen in anderen Teilen der Welt sehr viel Leid verursacht

mando der UNO – auf die gesamte Welt ausgedehnt werden. Auf jeden Fall sollte dies mit der Auflösung der nationalen Streitkräfte einhergehen. Als Beispiel für einen Staat ohne Armee können wir **Costa Rica** betrachten, ein Land in Zentralamerika, das schon seit vierzig Jahren in Frieden lebt, ohne Streitkräfte zu haben.

Sie, die Sie in Deutschland, im Herzen Europas, leben, haben in diesem Jahrhundert unter Kriegen sehr gelitten. Sie kennen seine negativen Fol-

Wie die meisten von Ihnen sicher wissen, ist im Moment die Situation in Tibet sehr schwierig und ernst. Trotzdem ist der Wille der Tibeter zur **selbstbestimmung** und Freiheit ungebrochen. Dieser Wille wird gestärkt durch die jüngsten Veränderungen in der Welt, insbesondere in den früheren kommunistischen Staaten. Ich denke, daß auch das chinesische Volk klar gezeigt hat, was sein eigentlicher Wunsch ist. Es hat deutlich gemacht, daß es nicht mehr länger unter einem totalitären und gnadenlosen Regime leben will. Deshalb denke ich, daß

*Seine Heiligkeit beim
Abendvortrag im CCH,
(v.l.n.r.: Prof. v. Weizsäcker,
S.H. Dalai Lama,
Christof Spitz, Bischof
Krusche)*



wird. Diese Handlungsweise ist wirklich sehr kurzsichtig.

Natürlich kann man davon ausgehen, daß es unter den fünf Milliarden Menschen immerwieder einige geben wird, die sich schädlich verhalten und deren Handlungen kontrolliert und verhindert werden müssen. Zu diesem Zweck sollte die menschliche Gemeinschaft als Ganzes Sicherheitskräfte schaffen, ähnlich einer Polizei. Diese Kräfte sollten sehr mobil, sehr gut ausgerüstet und ausgebildet sein. Sie könnten von der Weltgemeinschaft schnell und effektiv überall dort hingeschickt werden, wo man sie benötigt. Als Vorbereitung dazu könnten multinationale Sicherheitskräfte zunächst auf regionaler Ebene gebildet werden. Allmählich könnten diese Strukturen – zum Beispiel unter dem Kom-

gen. Jetzt – so denke ich – haben Sie als deutsches Volk mit Ihrer Entschlossenheit und Energie die Möglichkeit, die Demilitarisierung wirklich voranzureiben.

Frieden in Tibet

Was den Frieden in Tibet betrifft, so wollen wir dort eine Friedenszone schaffen. Ich habe 1987 einen Fünf-Punkte-Plan vorgelegt, in dem unter anderem die Umwandlung Tibets in eine Friedenszone vorgeschlagen wird. In der jüngsten Zeit haben wir im Exil eine demokratische Charta verfaßt, in der wir eindeutig klarstellen, daß wir dieses Ziel ausschließlich mit gewaltfreien Mitteln anstreben.

diese neuen Entwicklungen auch auf Tibet ihre positiven Auswirkungen haben werden, und daß sich in den nächsten fünf bis zehn Jahren die Verhältnisse in meiner Heimat grundlegend ändern werden.

Wir Tibeter brauchen dazu unsere eigene Entschlossenheit, wir benötigen aber auch die Hilfe der Menschen dieser Welt, wir brauchen auch Ihre Unterstützung.

**Das ist alles.
Vielen Dank.**

Sollte die Technisierung, mit allen ihren zerstörerischen Auswirkungen für ethnische Minderheiten und für die Natur, weiter entwickelt werden?

Eine konstruktive technische Entwicklung ist etwas Positives, sie sollte fortgesetzt werden. Dagegen ist es sinnvoll, die destruktive Technisierung zu beenden. Technik und Wissenschaft an sich sind nicht schädlich, im Gegenteil. Ohne ihre Hilfe könnten wir nicht hier diese wunderbaren Möglichkeiten in Anspruch nehmen; unser Treffen könnte nicht stattfinden. Das Problem liegt bei den Benutzern der Technik. Wenn bei dem Benutzer selbst, in seinem eigenen Geist etwas nicht stimmt, sein eigenes Denken von negativen Faktoren - wie Gier und Haß - bestimmt wird und äußere technische Mittel zur Verfügung stehen, dann kommt es wirklich zu zerstörerischen Auswirkungen. Der Fehler liegt aber im Denken des Benutzers und nicht im technischen Gerät.

Was kann jedereinzelne Mensch gegen die Angst im Innern, die sich in Aggressionen äußert, unternehmen?

Auch bei der Angst muß differenziert werden. Es gibt sicherlich Angst, die notwendig und positiv ist, da durch sie Vorsicht entsteht und man auf Gefahren achtet. Eine andere Art der Angst ist negativ. Diese besteht in einer unbegründeten emotionalen Haltung. In diesem Zusammenhang ist es sehr wichtig, die eigene Vernunft anzuwenden und die Möglichkeiten zu untersuchen, die sich bieten, um die unbegründete Angst zu überwinden. Gerade auf diesem Gebiet gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Menschen. Außerdem stellt man oft die Probleme und Schwierigkeiten, die Angst und Unbehagen verursachen, nicht in einen größeren Zusammenhang. Je stärker aber ein Mensch eine ganzheitliche Sicht entfalten kann, mit deren Hilfe die verschiedenen Beziehungen des Problems insgesamt betrachtet werden können, desto stärker verringert sich auch seine innere Angst.

Ich würde gerne nach Tibet reisen, habe aber Skrupel, da ich denke, daß ich mit meinen Devisen eine negative Macht unterstütze. Sind aber die Touristen nicht auch die Augen der Welt, die auf Tibet ruhen?

In der gegenwärtigen Situation ist es besser, wenn möglichst viele Menschen nach Tibet fahren und die Verhältnisse dort kennenlernen. Diejenigen, die in der jüngsten Vergangenheit die Situation der Tibeter der Weltöffentlichkeit bekannt machten, waren zum großen Teil Touristen und Journalisten, die nach Tibet gereist sind. Das hat uns sehr geholfen.

Wie kann das tibetische Volk durch Gewaltlosigkeit Erfolge erreichen, wenn gleichzeitig die westlichen Industrieländer ihre wirtschaftlichen Interessen in China zu realisieren versuchen ?

In der jetzigen Situation verursacht dieses Verhalten der Industrieländer sicherlich Schwierigkeiten. Die Chinesen sind etwa eine Milliarde Menschen, sie werden deshalb als mögliche Handelspartner umworben. Wäre aber China wirklich ein freies und demokratisches Land, dann wäre der Handel mit einem solchen China für die westlichen Partner bedeutend günstiger. Diejenigen, die Handel treiben und diese Dinge zu beurteilen haben, sollten abwägen: Auf der einen Seite führt man einen begrenzten Handel mit einem unfreien Land und muß sich dabei immer wieder schämen, auf der anderen Seite könnte in Zukunft mit einer offenen Gesellschaft ein umfassender und offener Handel betrieben werden, ohne daß sich die Händler dafür schämen müßten. Beide Möglichkeiten sollten gegeneinander abgewogen werden.

Ich möchte mich bei Ihnen allen ganz herzlich bedanken. Ich danke auch meinem Übersetzer, der mir hilfreich zur Seite gestanden hat.

Übersetzung aus dem Tibetischen
Gelong Jampa Gyatso (Christof Spitz)