

Interview mit S.H. DALAI LAMA

# BUDDHISMUS



eine Religion,  
eine Wissenschaft vom Geist,  
eine Lebenskunst

von Johanna Schickentanz

Das Interview wurde am 30.4.1994 für das Kulturmagazin »Ticket« des Senders Freies Berlin geführt.

■ *Frage:* Eure Heiligkeit, Sie haben einmal gesagt, daß der Tibetische Buddhismus nicht nur eine Religion ist, sondern auch eine Kunst des Lebens und daß er vielleicht aus diesem Grund im Westen so viel Anerkennung findet. Worin besteht die Lebenskunst, die der Tibetische Buddhismus vermittelt?

*Dalai Lama:* Wenn ich gebeten werde, den Tibetischen Buddhismus zu beschreiben, erkläre ich gewöhnlich, daß er sowohl eine Religion als auch eine Philosophie, eine Wissenschaft vom Geist und – wie Sie es formulieren – eine Lebenskunst ist. Die Anziehungskraft des Buddhismus im Westen beruht meiner Meinung nach vermutlich darauf, daß der Buddhismus Antworten auf ein breites Spektrum von Fragen bereithält. Es gibt Erklärungen über den Geist und die Beziehungen zwischen Körper und Geist sowie die verschiedenen Techniken und Methoden, Frieden im Geist zu finden. Im Buddhismus wird erklärt, wie der Geist transformiert werden kann, wie der Lebensstil und die Einstellung des Menschen zu seinen Problemen, zu anderen Menschen, zur Natur, zu sich selbst und auch zum Leid sich wandeln kann, so daß selbst unter schwierigen Umständen der Geist ruhig bleibt und nicht außer Kontrolle gerät. So lege ich den Menschen normalerweise dar, daß sie diesen Teil der buddhistischen Lehre nicht als Religion ansehen müssen, sondern eher als eine Wissenschaft vom Geist und eine Technik, mit der man die Gesundheit und geistigen Frieden festigen kann.

*Frage:* Demnach erlauben Sie den Menschen im Westen, den Buddhismus als eine Lebenskunst zu betrachten bzw. als etwas, das keine ausgesprochene Religion sein muß.

*Dalai Lama:* Oh ja, natürlich, der wirkliche Zweck des Buddhismus ist es, allen fühlenden Wesen, insbesondere den Menschen, zu dienen und zu helfen. Wenn sich eine Möglichkeit ergibt zu helfen, sollte man es tun. Wissen Sie, ich meine, daß es für religiöse Menschen sehr wichtig ist, sich zu überlegen: Wie kann ich durch meine religiöse Tradition dem Wohl der Menschheit oder der Welt dienen, anstatt mich damit zu befassen, wie ich wohl meine eigene Religion am besten verbreite. Deshalb ist es meine tiefe Überzeugung, daß es aus Sicht des Buddhismus darauf ankommt, wieviel wir zum Wohl der Menschen beitragen können. Aus diesem Grund kann auch ein nicht-religiöser Mensch von einem Buddhisten einiges übernehmen, z.B. die Technik, mit der man die eigene geistige Haltung verbessert. Das sehen Sie zum Beispiel an den tibetischen Moslems. In Zentraltibet gibt es einige tausend Moslems, die dort, glaube ich, seit mindestens vier oder fünf Jahrhunderten leben. Diese Menschen sind Moslems, keine Buddhisten, und trotzdem haben sie, wie ich denke, einige Aspekte der buddhistischen Lebensweise in ihr tägliches Leben integriert. Die tibetischen Moslems haben den besten Teil der tibetischen Kultur bewahrt – so dachte ich jedesmal, wenn ich einen von ihnen in Indien traf. Von ihrer Religion her sind sie Moslems und keine Buddhisten. So können wir einen Unterschied zwischen dem religiösen und dem kulturellen Aspekt machen.

## Analytische Meditation – das Mittel, den Geist zu wandeln

*Frage:* Ich glaube, daß für die westliche Welt die Idee der geistigen Disziplin, auf die im Buddhismus so viel Wert gelegt wird, sehr interessant ist. Die geistige Disziplin ist für den

Westen neu und besonders notwendig. Wir kennen vor allem Arbeitsdisziplin, wissen jedoch wenig über geistige Schulung.

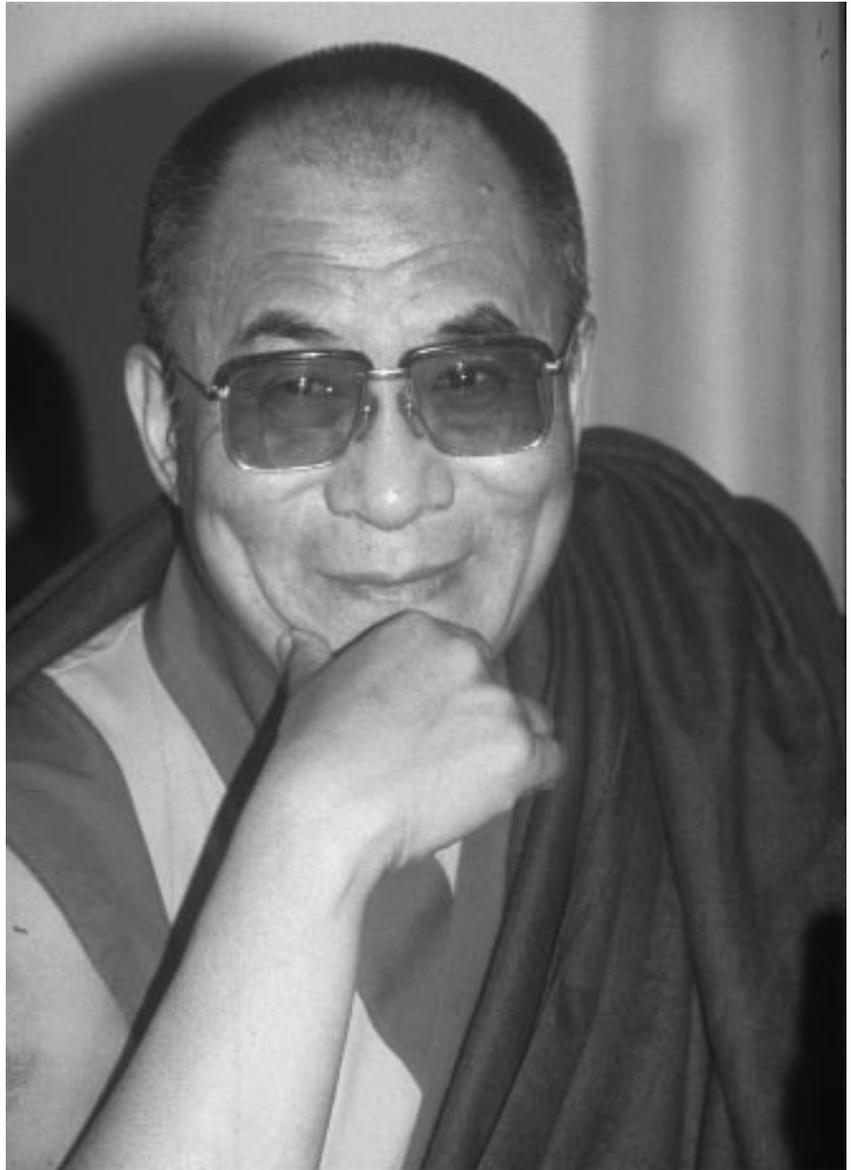
*Dalai Lama:* Es gibt sehr viele verschiedene Arten von geistiger Disziplin oder richtigem Geistesstraining. Für den buddhistischen Praktizierenden sind natürlich die tiefe Meditation wie zum Beispiel die Konzentration, d.h. die Einsgerichtetheit des Geistes, sehr wichtig. Für solche Praktiken sind große Anstrengungen nötig. Andererseits gibt es, wie Sie wissen, die analytische Meditation, also das Durchdenken und Untersuchen eines Sachverhalts mit korrekten Argumenten. Ich denke, daß die analytische Meditation tatsächlich von vielen Menschen praktiziert wird, die einen Beruf ausüben. Wenn zum Beispiel ein Wissenschaftler seine Forschung betreibt, stützt er sich auf seinen Verstand. Während er sich auf seine Forschungsarbeit konzentriert, ist sein Geist dabei, analytische Meditation durchzuführen.

*Frage:* Das würden Sie analytische Meditation nennen?

*Dalai Lama:* Ja natürlich, das ist analytische Meditation: Nachforschen, denken, rechnen – all diese Dinge können Sie analytische Meditation nennen. Zum Beispiel muß ein Arzt einen ruhigen Geist haben, wenn er seinen Patienten helfen möchte.

Sie können auch an folgendem Beispiel Untersuchungen anstellen: Kinder, die unter einem Mangel an Zuwendung und Fürsorge leiden, finden es im Erwachsenenalter sehr schwierig, Zuneigung und Mitgefühl anderen Menschen gegenüber zu entwickeln. Das Resultat ist, daß der geistige Zustand dieser Menschen immer unruhig ist und daß sie mehr Ängste und Gefühle von Unsicherheit nachbehalten als andere. Diese Menschen werden nicht glücklich sein, und das überträgt sich auch auf ihre Familie. Kinder dagegen, denen in jungen Jahren viel Fürsorge und Zuneigung zuteil wurde, sind geistig besser entwickelt und körperlich gesünder. Ihr ganzes Leben hat eine positive Kraft. Dies zeigt deutlich, wie wichtig Liebe und Mitgefühl im menschlichen Leben sind.

Auf diese Weise kann man den hohen Wert der Zuneigung und den Schaden des Hasses und der Frustration analysieren. Man kann untersuchen, welche Gefühle gut für uns sind und welche uns schaden. Analysieren Sie diese Dinge, und Sie werden eine tiefere Überzeugung in bezug auf den Wert bestimmter geistiger Zustände entwickeln. Entsprechend werden Sie sich bemühen, die positiven Gefühle wie Zuneigung, Mitgefühl, Vergebung usw. zu stärken und die negativen Geisteszustände abzuschwächen. Zur Durchführung dieser Analysen muß man kein religiöser



»Geistige Disziplin ist nichts, was Ihnen aufgezungen wird, sondern eine Art Selbstdisziplin auf der Basis tiefer Überzeugung.«

Mensch sein. Wenn Sie so analysieren, werden Sie eine Art von Überzeugung entwickeln, und das ist der eigentliche Weg, in uns eine Transformation zu bewirken.

Geistige Disziplin zu üben, bedeutet nicht, daß Sie über irgendetwas nachdenken sollen, das offensichtlich keinen Nutzen hat. Geistige Disziplin ist auch nichts, das Ihnen aufgezwungen wird, sondern eine Art der Selbstdisziplin auf der Basis tiefer Überzeugung. Ich treffe einen Unterschied zwischen zwei Arten von Spiritualität: Die eine ist mit religiösem Vertrauen verbunden. Die andere besteht aus den grundlegenden positiven menschlichen Eigenschaften wie Mitgefühl und Liebe, die wir als Potential in uns haben; sie besteht seit unserer Geburt und ist nicht religiös motiviert. Die bloße Existenz des menschlichen Lebens beruht sehr stark auf diesen Tugenden, denn wenn es geboren wird, könnte ein Kind ohne Zuneigung und Fürsorge nicht überleben. Auf der Seite des Kindes besteht von Natur aus eine

Wertschätzung für die Zuneigung anderer. Bei der Mutter oder der Person, die dem Kind gegenüber eine mitfühlende Haltung entwickelt, entstehen weniger Ängste und mehr Selbstvertrauen, und dadurch kann diese Person leichter mit anderen Menschen kommunizieren. Manchmal sage ich, wenn eine Person mehr Mitgefühl entwickelt, öffnet sich automatisch ihre »innere Tür«, und durch diese Tür können wir kommunizieren wie echte Brüder und Schwestern. Wenn aber etwas wie Haß oder Furcht auftritt, läßt die »innere Tür« sich sehr schwer öffnen. Mißtrauen und Angst breiten sich aus, und man fühlt sich nicht. Ein solcher Mensch hat im tiefsten Innern manchmal ein Gefühl von Unsicherheit oder Angst. Daraus erwächst meines Erachtens ein Gefühl von Unterlegenheit; man glaubt, selbst keinen Wert zu haben.

Denken Sie also in dieser Weise nach. Wir können Überzeugungen entwickeln, und dann werden diese Überzeugungen schließlich unser Leben ändern.

*Frage:* Und was hat die Leerheit mit all dem zu tun?

*Dalai Lama:* Leerheit bedeutet hier, daß es keinen unabhängigen oder absoluten Faktor gibt. Deshalb ist Veränderung möglich, denn wenn ein unabhängiger, absoluter Faktor existierte, dann könnte ein Phänomen sich nicht ver-

ändern, es könnte nicht von anderen Faktoren beeinflusst

werden – es wäre unabhängig. So gibt es also Unabhängiges und Abhängiges – zwei Gegensätze.

Leerheit bedeutet Abhängiges Entstehen, relatives, abhängiges Sein. Aufgrund ihrer abhängigen Natur kann sich unsere Lebensweise, unser Denken und Verhalten durch Übung verändern und transformiert werden. Das ist die Bedeutung von Leerheit. Leerheit bedeutet nicht, daß es nichts gibt, sondern daß alles aufeinander bezogen und miteinander verbunden ist. Wenn etwas mit anderem verbunden ist, wird es die andere Seite beeinflussen. Wenn die Phänomene unabhängig existierten, könnte überhaupt nichts getan werden. Die Abwesenheit von unabhängiger Existenz ist das, was wir Leerheit nennen.

### Geistige Erfrischung durch den Kontakt zur tibetischen Kultur

*Frage:* Nun einige Fragen zu Tibet: Wenn ich Sie richtig verstanden habe, ist es nicht nur für Tibet, sondern für die ganze Welt wichtig, daß Tibet frei wird und in Freiheit seine tibetisch-buddhistische Kultur entfalten kann. Was ist das Besondere an der tibetischen Kultur für die Welt?

*Dalai Lama:* Die aktuelle Situation in Tibet ist keine angenehme. Dennoch empfinden viele Ausländer, die nach Tibet reisen, sofort ein gutes, tiefes Gefühl, das Sie spirituell oder einfach nur angenehm nennen können. Da solche Gefühle

sogar unter diesen schwierigen Umständen vorhanden sind, schließe ich, daß die tibetische Kultur etwas Wesentliches enthält – ein Potential, anderen Menschen zu helfen, die mit geistigen Schwierigkeiten, Frustrationen und Depressionen zu kämpfen haben.

Natürlich kann nicht jeder, der unter solchen Problemen leidet, durch den Kontakt mit der tibetischen Kultur kuriert werden, das behaupte ich nicht. (Lacht) Aber ganz sicher können einige Menschen, die solche Schwierigkeiten haben, sich durch die tibetische Kultur erneuern, sich wandeln. Deshalb glaube ich tatsächlich, daß wir, falls die tibetische Kultur überleben würde, sehr zum Wohl der Menschheit beitragen könnten. Davon bin ich fest überzeugt.

Ich sage den Tibetern manchmal: Wenn Tibet Freiheit erlangt, dann ist natürlich mein Traum, daß Tibet entmilitarisiert und eine Friedenszone wird. Dann gäbe es von der Seite der tibetischen Kultur her einige Möglichkeiten, den Frieden geistig zu nutzen, wie wir bereits angesprochen haben. Wir können Tibet als eine Art Feriengebiet erklären und Menschen, die ihre Lebensfreude und geistige Frische verloren haben, könnten dort hinreisen, ein paar Wochen verbringen und sich erneuern. Sie könnten sich in der wunderschönen

Landschaft, friedlichen Umgebung und in der frischen Luft vielleicht

mit einigen einfachen Meditationen regenerieren und erneuern.

*Frage:* Im christlichen Glauben werden besonders Liebe, Hoffnung und Glauben betont, aber die höchste dieser drei sei die Liebe, so steht es in der Bibel. Gibt es dazu eine Analogie im tibetischen Buddhismus. Was bedeutet Liebe dort?

*Dalai Lama:* In bezug auf die Interpretation des Wortes Liebe mag es vielleicht Unterschiede geben, aber alle großen Weltreligionen wie das Christentum und andere verbreiten mehr oder weniger die gleiche Botschaft: Sei ein guter Mensch, habe ein warmes, offenes Herz. Alle religiösen Traditionen verweisen auf Liebe, Mitgefühl und Vergebung, wenn es darum geht, Probleme zu lösen. Der Unterschied besteht darin, daß im Buddhismus mehr Wert auf die eigene Anstrengung gelegt wird, weil wir keinen Schöpfer akzeptieren. Ein Buddhist glaubt sozusagen an die Selbstschöpfung, der eigene Geist ist so etwas wie ein Schöpfer.

*Frage:* Das heißt, ich kann Liebe in mir selbst erzeugen?

*Dalai Lama:* Ja, Buddhisten glauben, daß alle fühlenden Wesen, nicht nur wir Menschen, also alle Wesen, die die Erfahrung von Glück und Leid machen, daß all diese fühlenden Wesen die Buddhanatur haben. Ganz egal, in welcher Lage sie sich zur Zeit befinden, alle fühlenden Wesen haben das Potential, ein Buddha zu werden.

*Aus dem Englischen von Svenja Willkomm, überarbeitet von Birgit Stratmann.*

