



# Wir sind miteinander und mit der Natur verflochten

Wer Frieden schaffen und die Umwelt schützen will, braucht die Einsicht in die wechselseitige Abhängigkeit der Dinge und eine Wertschätzung der Qualitäten von Liebe und Mitgefühl.

von Jhado Tulku Rinpoche

Die Übung der Gewaltlosigkeit, des Nicht-Schädigens, entwickelt sich im Wesentlichen aus zwei Faktoren: der Erkenntnis der abhängigen Natur aller Dinge und der Einsicht, wie wichtig positive Emotionen wie Liebe und Mitgefühl für unser Leben sind.

Die Abhängigkeit der Dinge, dass alles sich gegenseitig beeinflusst, ist die Realität, in der wir leben. Machen wir uns bewusst, wie alles miteinander verflochten und wechselseitig verbunden ist, werden wir aufhören, anderen zu schaden, und wir werden uns achtsam verhalten. Wir Menschen sind von der Natur abhängig, wir haben keinen anderen Lebensraum; das gilt auch für die Tiere. Wenn wir dies erkennen, werden wir eine gewisse Hemmung verspüren, die Umwelt zu zerstören.

Die Einsicht in die Abhängigkeit führt zu der Erkenntnis, dass gewaltloses Verhalten und respektvoller Umgang mit der Natur von allergrößtem Nutzen für alle ist, insbesondere für zukünftige Generationen, aber auch für uns selbst. Der zweite Aspekt, der

die Praxis der Gewaltlosigkeit fördert, ist die Überzeugung in den Nutzen des Mitgefühls. Positive Empfindungen wie Empathie, Zuneigung und Fürsorge tragen wir seit Anbeginn in uns. Alle Lebewesen, ob Menschen oder Tiere, sind auf die Unterstützung und Fürsorge durch andere angewiesen.

Das Überleben beruht auf gegenseitiger Unterstützung. Werte wie Liebe und Mitgefühl werden in den Religionen gelehrt und gestärkt, doch sie entspringen nicht der Religion. Sie sind von Natur aus in uns angelegt, und wir haben die Möglichkeit, sie zu verstärken. Ein Mensch entwickelt Liebe und Mitgefühl nicht automatisch dadurch, dass er sich einer Religion zuwendet. Und er verliert die Tugenden, die er entwickelt hat, nicht, wenn er aus der Religionsgemeinschaft austritt. Die Religionen bieten Hilfsmittel zur Verstärkung von Mitgefühl, aber die eigentlichen Wurzeln dafür liegen in uns selbst. Auch in der Tierwelt gibt es die Sorge um andere. Als Menschen können wir jedoch eine noch stärkere Zuneigung





Wir sind als Menschen von der Natur abhängig, auch wenn wir uns dessen oft nicht bewusst sind.

entwickeln als Tiere. Wir empfinden gegenseitige Nähe oder Mitgefühl, wenn wir jemanden sehen, der in Not ist. Diese natürlichen Gefühle sind leider noch nicht sehr weit entwickelt, und sie beschränken sich bei uns im Wesentlichen auf Menschen, die uns nahe stehen wie der Partner, die Kinder, Eltern und Freunde, vielleicht auch auf Menschen, die zum eigenen Land gehören. Als Menschen haben



Gier und Gewalt: Im Amazonas werden Regenwälder abgeholzt, um Platz für den Anbau von Futtermitteln zu schaffen.

wir auf Grund unserer Intelligenz die Fähigkeit, diese positiven Eigenschaften zu vertiefen und auszudehnen auf alle Lebewesen. Dabei spielt die Sicht des Abhängigen Entstehens eine Rolle: dass wir erkennen, wie sehr wir als Menschen aufeinander angewiesen sind.

### Mangelnder Respekt vor dem Leben

Das Abhängige Entstehen ist eine Kernlehre des Buddha. Auch in Wissenschaft und Ökologie wird dieses Prinzip vertreten. Nehmen wir ein einfaches Beispiel aus dem Umweltschutz: Wenn wir frieren, dann könnten wir relativ schnell irgendwo einen Baum fällen und das Holz verbren-

nen, damit wir es warm haben. Man mag denken, was macht das schon, wenn sich einer einen Baum holt, es gibt ja genügend Bäume. Aber wohin führt das, wenn es andere ebenfalls tun? Oder wir verbrauchen sorglos Unmengen von Papier und machen uns nicht klar, woher es kommt. In großem Umfang führt der Konsum zur Abholzung von Wäldern. Wir schlagen die Bäume, ohne Rücksicht auf die Konsequenzen, nur um unsere endlosen Bedürfnisse zu befriedigen. Dies hat Auswirkungen auf die Umwelt und die Menschen.

Massenhafte Abholzung bringt es zum Beispiel mit sich, dass Regen nicht mehr von der Erde aufgesogen wird, es kommt zu Erosion und Zerstörung der Böden. Dies mag keine unmittelbaren Folgen für den Einzelnen haben, der sich sein Holz holt, aber für zukünftige Generationen schon. Etwas tiefer geschaut, kann man erkennen, dass Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit Formen von Gewalt gegenüber anderen sind.

Ein anderes Beispiel ist das Töten von Insekten. Man tötet eine Mücke, damit man nicht von ihr gestört wird. Diese Rücksichtslosigkeit rührt von dem Gedanken, dieses Lebewesen hätte nichts mit mir zu tun. Aber das Töten auch nur eines einzigen Insekts verändert uns selbst und die Umwelt, denn es steht in einem größeren Zusammenhang. Viele Tierarten sterben aus, und dies hat Auswirkungen, die sich ein einzelner Mensch nicht bewusst macht oder erwartet hat. Wir sollten uns vor Augen führen, dass nach dem Prinzip des Abhängigen Entstehens all unsere Handlungen, unsere Art mit der Umwelt umzugehen, Auswirkungen auf uns selbst und auf die gesamte Menschheit haben.

Wie kommt es zu unheilsamen Handlungen? Der Mensch ist die Ursache, es mangelt ihm an Respekt vor dem Menschenleben. Er erkennt nicht, dass er selbst, wie jeder andere



auch, eingebunden ist in die Gesellschaft. Er übersieht, dass seine Handlungsweise im Laufe der Zeit auch Auswirkungen auf ihn selber haben wird. Er erkennt nicht die Gleichheit der Menschen und die Verbundenheit der Wesen untereinander. Außerdem beachtet der Mensch seine eigenen positiven Empfindungen wie Mitgefühl und Fürsorge nicht, vielleicht hat er sie nie wahrgenommen oder keine Wertschätzung dafür. Die positiven Eigenschaften werden im Laufe der Zeit irgendwie verschüttet, weil wir ihnen keine große Bedeutung beimessen. Vielleicht sind deshalb Frieden und Gewaltlosigkeit so schwer zu erreichen.

Aus diesen Überlegungen heraus denke ich, dass zwei Punkte wichtig sind, ob im kleinen oder großen Maßstab: die Erkenntnis der Abhängigkeit der Dinge untereinander und die Wertschätzung unserer natürlichen positiven Empfindungen wie Liebe und Mitgefühl und ihre Weiterentwicklung. Ein Mensch, der diese beiden Prinzipien in sich hat, wird automatisch eine Hemmung verspüren, andere zu schädigen oder die Umwelt zu zerstören. Deshalb sind diese Dinge entscheidend für den Frieden in der Welt und die Entwicklung der Gewaltlosigkeit.

### Was die guten Qualitäten in uns verdorren lässt

Das Fernsehen informiert uns jeden Tag über die Ereignisse in der Welt. Wir sehen die Konflikte der Menschen, der Familien, das grenzenlose Leid ganzer Nationen. Was sind die Ursachen dafür? Es ist offensichtlich, dass zum einen die Beteiligten nicht die Abhängigkeit sehen und zum anderen Liebe, Mitgefühl und Fürsorge

fehlen. Im Grunde ist alles, was wir in der Welt an negativen Ereignissen beobachten, auf diese beiden Mängel zurückzuführen. Die buddhistischen Lehren sprechen von drei Geisteszuständen, welche die Wurzel für viele negative Handlungen bilden. Diese drei sind Hass, Arroganz bzw. Selbstüberschätzung und Neid bzw. Missgunst. Sie sind wie Dämonen, die positive Eigenschaften in uns verdorren lassen. Der Hass kommt nicht von außen, er steckt in uns selbst.

Wir müssen uns der unangenehmen Frage stellen, was den Hass oder die Wut in uns auslöst. Wir sehen, dass Hass und Wut keine positiven Gefühle sind. Sind wir in Wut verstrickt, verfliegen innere Ausgeglichenheit und Fröhlichkeit. Manchmal verlieren wir sogar den Verstand und die Kontrolle über uns selbst. Wir sagen Dinge, die wir nachher bereuen. Einige bekommen Kopfschmerzen, der Blutdruck steigt an, und nachts wälzen wir uns schlaflos im Bett. Wir selbst leiden also an unserer eigenen Wut und fügen deshalb den anderen Schaden zu, verbal oder tätlich, bis hin zu Kämpfen und blutigen Kriegen. Zum Schluss fragen wir uns vielleicht, wofür dieser innere Aufruhr gut war, und machen uns weis, dass die Wut uns helfen würde, uns im Leben durchzusetzen. Aber das entspricht nicht der Wirklichkeit. Sollte man durch Wut einen Sieg errungen haben, so ist er nur von kurzer Dauer. Im Laufe der Weltgeschichte oder in einem größeren Zeitraum betrachtet,



Tibetisches Zentrum  
Tibetan Centre  
ཏི་བེཏི་ཨ་ཁྲུང་ཨ་ཁྲུང་

### Jhado Rinpoche im Oktober 2009 im Tibetischen Zentrum

Jhado Rinpoche wird im Oktober 2009 ins Tibetische Zentrum kommen. Er wird vom 3. bis 19. Oktober seine Unterweisungen zu Tsongkhas Text „Große Darlegung des Geheimen Mantras“ fortsetzen. Vom 21. bis 25. Oktober 2009 wird Rinpoche im Meditationshaus Erklärungen zur Mahāmudrā-Meditation geben. Mehr Information im beiliegenden Programm oder auf [www.tibet.de](http://www.tibet.de)

ist es nur ein momentanes Ereignis. Für so einen unbedeutenden Sieg nehmen wir all die Nachteile für uns selbst und andere in Kauf? Besser wäre es zu erkennen, dass Nutzen, Aufwand und die offensichtlichen Nachteile in keinem Verhältnis zueinander stehen. Dies alles betrifft nicht nur uns allein. Werden auf diese Weise grenzübergreifende Konflikte und Kriege angefacht, leiden ganze Völker unter der Ursache von Hass und Wut.

Der zweite negative Geisteszustand, der eine Wurzel für negative Handlungen bildet, ist die Überheblichkeit. Wer arrogant ist, baut automatisch eine Distanz zu anderen Menschen auf. Daher wird er von niemandem wirklich gemocht oder geliebt. Er ist einsam, isoliert von anderen und leidet darunter. Das Gleiche gilt für den dritten Faktor, die Missgunst. Wer voller Neid steckt, traut niemandem, nicht einmal sich selbst, und denkt ständig, er käme zu kurz. Für unser Glück und Wohlergehen sind wir aber auf ein vertrauensvolles Verhältnis zu anderen angewiesen. Bei unserer Geburt kommen wir nackt und mit leeren Händen auf die Welt und sind völlig auf die Hilfe und Zuneigung anderer Menschen angewiesen.

Später im Leben fühlen wir uns vielleicht stark und unabhängig, aber wir verkennen die Realität. Denn für unsere täglichen Bedürfnisse wie Nahrung, Kleidung und Wohnung, Beruf, Freunde, sprich in fast allem,



was unser Leben lebenswert macht, sind wir auf andere angewiesen. Das sollten wir niemals in Zweifel ziehen oder vergessen. Daher ist Dankbarkeit gegenüber den Lebewesen angebracht.

Wenn wir nicht überheblich, neidisch und ständig misstrauisch bleiben wollen, müssen wir uns die Nachteile dieser Geisteszustände klar machen. So lernen wir, die Bedürfnisse anderer zu beachten und ihnen zu helfen. Wir gönnen den anderen Glück und freuen uns mit ihnen, wenn sie etwas erreicht haben. Dadurch erfahren wir auch selbst Nutzen, unser Geist ist ausgeglichen. Hass, Überheblichkeit und Neid dagegen tragen maßgeblich zu unserer eigenen Unzufriedenheit bei. Jeder hat die freie Wahl, welchen Lebensweg er einschlagen will.

### **Wir sind im Leben auf die Lebewesen angewiesen**

Wie können wir die in uns angelegten positiven Emotionen wie Liebe und Mitgefühl entwickeln und die negativen Emotionen, die uns das Leben schwer machen, verringern? Dazu ist besonders die Bewusstheit darüber wichtig, was diese Emotionen wirklich auslösen. Tragen sie zu meinem Wohlergehen bei? Machen sie andere glücklich? Wie reagieren andere Menschen auf meine Arroganz, meinen Hass? Fühlen sie sich in meiner Umgebung wohl? Entsprechen diese Emotionen der Realität oder nicht? Das sind die wesentlichen Überlegungen. So denken wir darüber nach, welchen Weg wir einschlagen wollen und wie wir gern leben möchten. So werden wir viele Gründe finden, warum es besser ist, die Abhängigkeit von anderen, von der Umwelt zu

sehen und Liebe und Mitgefühl wertzuschätzen und zu kultivieren.

Um ein Beispiel unserer Abhängigkeit von anderen aufzuzeigen, betrachten wir ein Glas Wasser. Das Wasser kommt vermutlich aus den Tiefen der Erde, und es muss irgendwo Unternehmen geben, die das Wasser fördern und transportieren, abfüllen und im Laden verkaufen, bis wir es auf dem Tisch haben. Das können wir erfahren, wenn wir nur einen

**„Achtlosigkeit und Gleichgültigkeit sind Formen von Gewalt gegenüber anderen.“**

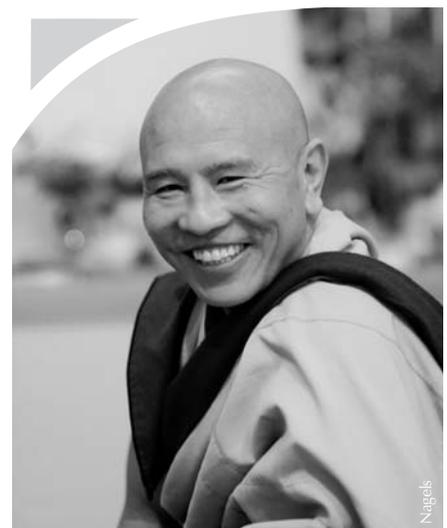
Schluck Wasser achtsam betrachten. Wenn wir trinken, sind wir uns dieser Abhängigkeit jedoch nicht bewusst. Ähnliche Gedanken können wir in Bezug auf unsere Kleidung, unser Haus, unsere Nahrung anstellen. Oftmals sind sogar Menschen aus verschiedenen Nationen daran beteiligt. Wir können jeden unserer Lebensbereiche untersuchen, und es wird uns leicht fallen, die unendlich vielen Abhängigkeiten zu erkennen. In unserem komfortablen, glücklichen Leben sind wir auf unzählige Lebewesen – Menschen und Tiere – angewiesen.

Manches, von dem wir abhängig sind, steht in direkter Verbindung mit uns, etwa die Menschen in unserer Partnerschaft, in der Familie und am Arbeitsplatz. Mit vielen Dingen sind wir indirekt verbunden. Das Klima beispielsweise hängt mit den Meeren zusammen, und diese wiederum entwickeln sich in Abhängigkeit von den Fischen, die darin leben. So sind wir

mit den Fischen verbunden, auch wenn wir nicht in direktem Kontakt mit ihnen stehen. Viele Abhängigkeiten sind uns verborgen.

Alles zusammen betrachtet kann die Einsicht in das Abhängige Entstehen helfen, eine realistische und positive Wahrnehmung zu entwickeln – zu allem, was uns umgibt und uns am Leben erhält, zu den Mitmenschen und der Natur. Wenn sich ein Mensch diese Abhängigkeit bewusst macht, wird er ganz natürlich mehr Fürsorge, mehr Mitgefühl für andere empfinden. Er wird sich gewaltlos verhalten und davon Abstand nehmen, andere auszubeuten oder zu verletzen. Die Erkenntnis der Abhängigkeit und die Wertschätzung für positive Qualitäten wie Liebe und Mitgefühl trägt direkt zum achtsamen Umgang mit der Natur, mit den Menschen bei, und das bringt einen stabilen Frieden.

*Aus dem Tibetischen  
übersetzt von Christof Spitz*



Jhado Rinpoche, 1954 in Tibet geboren, ist ein buddhistischer Meister. Er lebt im Namgyal-Kloster, dem Stammkloster S.H. des Dalai Lama, in Dharamsala, wo er von 1997 bis 2004 die Position des Abtes innehatte.