

S. H. DER XIV. DALAI LAMA : „DIE KRAFT DES MITGEFÜHLS“

ÖFFENTLICHER VORTRAG AM 12. OKTOBER 2002 IN DER GRAZER STADTHALLE

Deutsche Übersetzung: Christoph Spitz

Transkription: Guido Eberhard

Liebe Brüder und Schwestern,

Ihnen allen möchte ich ganz herzlich "Tashi Delek" wünschen, den tibetischen Gruß - Glück und Segen!

Liebe Frau Landeshauptmann Klasnik, lieber Herr Bürgermeister Stingl, liebe Vertreter der Regierung und der offiziellen Stellen und liebe Vertreter der verschiedenen Dharma-Zentren und liebe Brüder und Schwestern, die Sie heute hierher gekommen sind. Ich möchte zuerst sagen, dass ich mich sehr freue, dass dieses Treffen zustande gekommen ist und mich ganz herzlich dafür bedanken.

Ich möchte Ihnen, Frau Landeshauptmann und Ihnen, Herr Bürgermeister, ganz herzlich nochmals danken, dass Sie die Gelegenheit gegeben haben, dass dieses Ereignis hier stattfinden kann.

Ich möchte mich auch ganz herzlich für Ihre einleitenden Worte bedanken, mit denen Sie wieder einmal zum Ausdruck gebracht haben, dass Sie die Sache der Gerechtigkeit unterstützen und das, was uns am Herzen liegt, für eine aufrichtige Sache halten, und diese deshalb auch unterstützen. Vielen Dank dafür.

So viele Menschen sind heute gekommen und ich vermute, dass Sie auch mit ganz unterschiedlichen Einstellungen gekommen sind. Einige sind wahrscheinlich einfach da, weil sie neugierig sind, was der Dalai Lama wohl zu sagen hat. Das finde ich vollkommen in Ordnung. Einige denken vielleicht, ich habe irgend etwas Übernatürliches anzubieten, oder Sie haben riesige Erwartungen, dass ich Ihnen etwas geben könnte, Ratschläge oder Ähnliches, was einen Rieseneffekt direkt bei Ihnen ausüben würde. Da muss ich Sie leider enttäuschen. Solche Erwartungen und Hoffnungen kann ich leider nicht erfüllen. Ich habe nichts Besonderes anzubieten. Und einige denken tatsächlich, ich hätte irgendeine Art von übernatürlichen Heilkräften, und da muss ich sagen, da liegen Sie leider ganz falsch. Ich glaube selbst nicht daran, geschweige denn, dass ich sie selbst hätte. Wenn jemand unter Ihnen vielleicht übernatürliche Heilkräfte hat, dann ich würde ich ihm gerne die Wunde an meiner Hand zeigen und ihn bitten, sie gleich zu heilen.

Zuerst möchte ich Ihnen sagen, dass ich empfinde, dass wir alle gleich sind. Wir sind alle die gleichen Menschen, was unsere Psyche angeht und unseren Verstand. Auch auf der emotionalen Ebene verbindet uns sehr viel - wir sind im Grunde gleich. Und auch auf der körperlichen Ebene - unabhängig von geringfügigen Unterschieden, was unsere Hautfarbe und Größe und Ähnliches anbetrifft - sind wir alle die gleichen Menschen.

Und da wir grundsätzlich alle die gleichen Menschen sind, denke ich, ist es angemessen, Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung, die ich im Leben gemacht habe, etwas mitzuteilen über meine Sichtweise. Es kann sein, dass einige dieser Punkte, die ich verdeutlichen möchte, auch für Sie neue Aspekte ergeben, neue Türen öffnen für Sichtweisen, die Ihnen bisher noch nicht so bekannt waren.

Für den Vortrag ist angekündigt, dass ich über die Kraft des Mitgefühls reden werde und das will ich sehr gerne tun.

Wenn wir über Mitgefühl sprechen, dann sprechen wir über eine barmherzige liebevolle Haltung gegenüber allen anderen Menschen, gegenüber allen anderen Wesen. Oft haben wir ein Gefühl des Mitleids und des Bedauerns gegenüber jemand, den wir als arm sehen, als notleidend. Wir fühlen uns in einer besseren Position und haben ein Bedauern gegenüber dem anderen. Das ist aber nicht das, was ich unter Mitgefühl verstehe. Das, was ich als Mitgefühl deutlich machen möchte, gründet darauf, dass

man eine fundamentale Gleichheit sieht zwischen sich selbst und den anderen Wesen, den anderen Menschen. Dass man sieht, dass wir alle gleich sind in dem Punkt, dass wir Empfindungen haben von Freude und Schmerzen und dass wir alle uns Freude und Glück und kein Leid wünschen. Auf der Basis der Anerkennung dieser fundamentalen Gleichheit entsteht eine Haltung des echten Mitfühlens, Mitempfindens mit anderen Wesen, die genauso strukturiert sind, wie man selbst. Gewöhnlich haben wir eine Art parteiisches Mitgefühl oder parteiische Zuneigung, die sich auf Menschen beziehen, die uns nahe stehen. Anderen gegenüber, die uns fern stehen, oder die wir gar als Feinde betrachten, haben wir oft Missgunst und vielleicht sogar eine böse Absicht. Und das zeigt, dass unsere Liebe und unsere Zuneigung oft mit Begierde und Anhaftung verbunden sind und darauf gründet, dass wir uns einigen Menschen sehr nah fühlen, aufgrund einer bestimmten Attraktivität, die sie für uns ausüben. Aber das ist kein echtes Mitgefühl, keine echte Zuneigung.

Eine echte unparteiische Zuneigung, die sich auf alle beziehen kann, ganz gleich, ob man sie als direkte Freunde empfindet, oder als Fremde, beruht tatsächlich auf Begründungen. Sie hängt zusammen mit der Erkenntnis der Vorteile einer solchen mitfühlenden Haltung. Und deshalb ist eine solche Haltung zu trainieren, indem man sich ihre Vorteile, ihre Begründungen vor Augen führt. Und wenn wir einmal nachdenken erkennen wir, dass auch die Tiere eine Art spontane Zuneigung gegenüber anderen Nahestehenden haben, nicht allein die Menschen. Die Tiere versuchen auch ihre eigene Art, ihre eigene Familie vor anderen zu schützen und haben ein Gefühl der Nähe ihnen gegenüber. Aber nur die menschliche Zuneigung, die sich auf mehr bezieht, die eine größere Perspektive hat, hängt zusammen mit dem Faktor der Intelligenz, der uns Menschen auszeichnet. Deshalb kann man sagen, diese Zuneigung ist eine menschliche Eigenschaft, die wir üben müssen und die zu unserem intelligenten Dasein unbedingt notwendiger Weise dazugehört.

Was nun dieses umfassende Mitgefühl und die Zuneigung den anderen gegenüber betrifft, stellt sich nun die Frage, ob das eine spezielle Domäne der Religion ist. Natürlich ist es in den Religionen ein sehr wichtiger Punkt, der in Verbindung mit den Begründungen und Methoden des jeweiligen Glaubens und der zu Grunde liegenden Philosophie geschult und geübt wird. Natürlich werden Werte wie Mitgefühl, Toleranz, Zuneigung usw. in jeder Religion sehr wichtig genommen. Trotzdem, denke ich, kann man sagen, und möchte ich begründen, dass dies nicht eine spezifische Domäne der Religionen ist.

Eine Begründung, die ich dafür geben möchte und die auch Wissenschaftler belegen können, ist, dass z.B. schon im vorgeburtlichen Zustand, wenn ein Kind im Mutterleib ist, das Verhalten der Mutter eine positive oder negative Auswirkung auf die Entwicklung des Kindes hat. Das heißt, wenn die Mutter eher friedvoll und ausgeglichen ist, dann wirkt sich das positiv auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib aus. Und wenn die Mutter eher aufgewühlt ist, von Sorgen usw. bestimmt, dann wirkt sich das schlecht auf die Entwicklung des Kindes aus. Auch wenn man die Wochen nach der Geburt betrachtet, haben Wissenschaftler herausgefunden, dass die direkte Nähe und die Wärme der Mutter oder einer Bezugsperson sehr wichtig für die gesunde Entwicklung des Gehirns des neugeborenen Säuglings sind. Und das heißt, dass die Bedeutung der Zuneigung in unserem Leben von Anfang an - in der Zeit im Mutterleibe und direkt nach der Geburt - ganz offensichtlich ist. Das hat nichts mit Religion zu tun, das kleine Kind hat doch noch keine Religion, noch keinen religiösen Glauben. Der kommt erst später im Leben dazu. Aber dieser Grundwert und diese Grundbedeutung der Zuneigung bestehen von Anfang an.

Betrachten wir dann die weitere Entwicklung eines Menschen: in seiner Kindheit braucht der Mensch Bildung, nicht nur eine Ausbildung, sondern auch eine geistige Bildung. Und auch dann ist eine von Zuneigung geprägte freundliche Atmosphäre, in der das Kind aufwächst, sehr wichtig für seine Entwicklung. Schon allein für die körperliche Entwicklung, damit die in einer kompletten und vollständigen Weise geschieht, aber natürlich besonders für die geistige Entwicklung des heranwachsenden Menschen. Wenn ein Kind in seiner direkten Umgebung das Gefühl der Zuneigung erlebt und dadurch ein Gefühl der Sicherheit und des Schutzes erfährt, dann wirkt sich sehr günstig aus für eine positive Entwicklung. Es wurde auch von Wissenschaftlern herausgefunden, dass ein Mensch, der selbst Zuneigung in seiner Erziehung gespürt hat, auch eine natürliche Zuneigung, Vertrauen und ähnliches gegenüber anderen Menschen verspürt, wenn er erwachsen ist. Und deshalb ist Zuneigung

eine im Leben sehr wichtige Eigenschaft. Und auch wenn wir an das Sterben denken: Sie wissen selbst, dass ein Mensch ruhiger und friedvoller sterben kann, wenn er von guten Freunden oder Begleitern umgeben ist, die mitfühlend sind, die ihn unterstützen, die ihn vielleicht auf seine positiven Taten in seinem Leben hinweisen und Ähnliches. Das heißt kurz, wir können sagen, vom Beginn unseres Lebens an, in der Mitte unseres Lebens, bis hin zum Sterben, sind diese Werte von echter Zuneigung, von Mitgefühl und Menschlichkeit für uns sehr wichtig.

Ein weiterer Punkt, der für diese Entwicklung von Zuneigung und Altruismus spricht, einer Haltung, wo man mehr die Interessen der anderen berücksichtigt, ist, dass wir aus einer solchen altruistischen Haltung sehr viel Mut und Lebenskraft schöpfen können. Das liegt daran, dass diese Haltung im Grunde mehr auf die anderen ausgerichtet ist und nicht so sehr auf die eigenen Interessen. Das heißt, es geht einher mit dem Verantwortungsgefühl oder der Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen für andere. Das heißt, dieser Haltung liegt schon eine mutige entschlossene positive Kraft zu Grunde. Eine solche Haltung, die mehr auf das Wohl der anderen gerichtet ist, kann uns von allen möglichen Ängsten, Befürchtungen, Sorgen, die wir ständig haben, Misstrauen gegenüber anderen und Ähnlichem befreien. Sie gibt uns wirklich mehr Entschlossenheit und Mut im Leben und hilft uns auch, wenn Schwierigkeiten aufkommen, diese zu ertragen und uns nicht von ihnen erdrücken zu lassen. Diese Haltung hilft uns, wenn wir bestimmte Ziele erreichen wollen, dies mit mehr Entschlossenheit zu tun. Auch führt diese Haltung dazu, dass wir weniger ärgerlich werden, wenn geringfügige Schwierigkeiten in unserem Leben auftreten und nicht so schnell unsere Fassung verlieren. Ärger ist sehr negativ, er führt auch dazu, dass wir unsere Intelligenz und die Fähigkeit verlieren, zu entscheiden, was richtig und was falsch ist in einer bestimmten Situation. Das sehen wir doch oft, wenn wir ärgerlich sind, außer uns sind vor Wut, dann machen wir alles mögliche, wir beschimpfen vielleicht andere usw. und danach ist es uns peinlich, dann müssen wir versuchen, die Situation wieder irgendwie zu klären. Das heißt im Nachhinein merken wir, dass wir unter dem Einfluss des Ärgers quasi unseren Verstand in gewisser Weise verloren haben. Die Vernunft ist ausgeschaltet oder ist soweit reduziert, dass wir eben alle möglichen bösen Worte sprechen und Ähnliches tun, was dann schädlich ist. Das ist ein ganz klares Zeichen dafür, dass Ärger und Wut unsere Vernunft, unsere Intelligenz, außer Kraft setzen und wir nicht mehr sehen, was angemessen oder unangemessen ist.

Ein weiter Grund spricht dafür, dass es richtig für uns selbst ist, anderen gegenüber eine mitfühlende Haltung zu entwickeln: diese Haltung erweitert unsere Perspektive sehr. Wir denken an die anderen, die anderen sind eine große Mehrheit, und dadurch wird unsere geistige Perspektive ausgeweitet, geöffnet. Das hat zur Folge, dass die gewöhnlichen eigenen Schwierigkeiten nicht mehr so deutlich oder so prägnant auftreten in unserem Bewusstsein. Sonst ist es doch so, wenn wir immer nur an uns selbst denken, dann erscheint jedes Problem, mit dem wir tagtäglich konfrontiert werden, für uns irgendwie riesig groß und erdrückend. Wenn wir aber unseren Geist auf die anderen ausweiten, werden die eigenen Probleme viel geringer. Das heißt, die Vorteile einer altruistischen mitfühlenden Haltung liegen tatsächlich auch auf der eigenen Seite, sie bestehen für einen selbst. Wenn ein Mensch sehr egoistisch ist und immer nur an sich selbst denkt, hat er zwar auch einen starken Willen, um für sich selbst etwas zu erreichen - für dieses Ego quasi - aber tatsächlich erlebt er immer wieder Schwierigkeiten. Alle Probleme werden riesig groß, er wird damit nicht fertig, wird ärgerlich und Ähnliches und er hat mit einer schier endlose Kette von Problemen und Unbehagen zu tun. Das liegt eben daran, dass in dem Fall die Perspektive eingeengt ist auf diese eine Person und im anderen Fall ausgeweitet und geöffnet ist für viele andere Menschen.

Ich hatte die Gelegenheit, mit Wissenschaftlern des medizinische Departements an der Columbia-Universität in New York zu sprechen. Dort wurden Experimente durchgeführt, die zeigten, dass Menschen, die ständig die Worte "ich, ich, ich" oder "mein" usw. im Munde führen, mehr Gefahr laufen, an Kreislauferkrankungen, Herzinfarkten und Ähnlichem zu erkranken als andere Menschen. Und ich denke, dass natürlich allein schon diese Worte, wenn man immer nur "ich" und "mein" usw. ausspricht, einher gehen mit einer bestimmten Geisteshaltung, die immer nur auf die eigenen Interessen gerichtet

ist. Das führt dazu, dass die Perspektive so eingeengt wird und alle Probleme, die man erfährt, als riesig groß und erdrückend erscheinen, was sich natürlich auf den Kreislauf schlecht auswirkt.

Ich möchte ein kleines Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung geben, um diese These zu untermauern. Im Januar dieses Jahres habe ich mir in Indien eine Darmerkrankung zugezogen. Es war eine ziemlich ernste und schmerzhafte Krankheit. Auf dem Weg ins Krankenhaus in Patna bin ich von Bodhgaya aus durch Bihar gefahren, den ärmsten Bundesstaat Indiens. Und da habe ich all diese Armen gesehen, die oft völlig sich selbst überlassen waren, ohne irgendeinen Menschen, der sich um sie kümmert. Und besonders fiel mir ein kleines Kind auf, das offensichtlich an Kinderlähmung erkrankt war: es humpelte mit einer Art Stahlgestell und Krücken unter den Armen daher und konnte sich kaum bewegen und war völlig ohne irgendeine Hilfe, ganz auf sich gestellt. Als ich dann weiter fuhr, sah ich noch einen alten Mann in einer Holzhütte liegen. Und auch er war sehr herunter gekommen und trug schmutzige Kleidung und von seinem ganzen Aussehen her war deutlich, dass er niemanden hatte, der sich um ihn sorgte, dass er völlig sich selbst überlassen war. Diese Bilder haben sich mir tief ins Gedächtnis eingegraben. Und als ich dann in Patna im Krankenhaus lag, hatte ich mehrere Tage lang starken Schmerzen, die gewöhnlich sehr schwer zu ertragen sind. Aber ich musste immer wieder an diese Menschen denken und ihr Leid kam mir so groß vor, dass ich die Schmerzen schon auf einer körperlichen Ebene kaum mehr bemerkt habe und sie sich gar nicht mehr zeigten. Und da war für mich ganz deutlich, wie die Haltung an andere zu denken, die eigenen Probleme doch sehr stark reduzieren kann.

Damit will ich nicht sagen, dass ich nun eine riesengroße Barmherzigkeit hätte, und quasi meine Natur die Barmherzigkeit wäre. Auch ich habe meine Fehler und Schwächen, ich bin manchmal neidisch, manchmal werde ich zornig und ärgerlich, aber ich kann doch von mir behaupten, dass ich die Vorteile einer solchen menschlichen mitfühlenden Haltung gegenüber anderen sehe. Und weil ich davon überzeugt bin, deshalb erkläre ich sie auch anderen und versuche diese Werte zu propagieren. Und wenn ich mein Leben jetzt betrachte, ich bin jetzt sechzig fast siebzig Jahre alt, kann ich insgesamt doch sagen, dass ich mich als einen relativ ausgeglichenen Menschen betrachte. Ich bemühe mich aufrichtig darum, diese Werte wie Zuneigung und Mitgefühl in mir zu entwickeln. Das hat mir sehr geholfen, das hat mir persönlich sehr genützt. Und wenn dadurch der Geist ausgeglichen ist, kann ich auch aus eigener Erfahrung sagen, hat dies eine sehr große Auswirkung auf das körperliche Wohlergehen, auf die körperliche Balance. Das ist meine Erfahrung, das hat nichts mit Religion zu tun, sondern es geht hier einfach um einen Wert, den wir von Natur aus in uns tragen, der in uns angelegt ist und den wir nutzen können, und der für uns im Leben eine große positive Kraft haben kann.

Was ich noch sagen wollte ist, dass manche oder viele denken "Na ja, anderen gegenüber mitfühlend zu sein, eine altruistische Haltung einzunehmen, das mag den anderen helfen, aber ich habe doch nichts davon. Ich habe noch mehr Sorgen als ich sowieso schon mit mir selbst habe." Aber das ist eine ganz falsche Einstellung, denn man kann sagen, dass die Haltung der Zuneigung und der Offenheit gegenüber anderen einem selbst sofort hilft. Ob es dem anderen hilft oder nicht, das ist eine zweite Frage, denn das hängt noch von vielen weiteren Umständen ab, nicht nur von der eigenen Haltung, die man dem anderen gegenüber hat. Dazu möchte ich auch ein kleines Beispiel erzählen. Wann immer ich auf andere Menschen treffe, begegne ich ihnen offen und freundlich mit einem Lächeln und das hilft mir selbst sofort auf jeden Fall. Das kann ich hundertprozentig sagen. Ich fühle mich gleich ruhiger und befreiter von den üblichen Zwängen, man fühlt sich dem anderen Menschen näher, ähnlich wie in einer Familie usw. Und meistens schafft das auch bei dem anderen eine positive Atmosphäre, dass der andere auch zurück lächelt. Aber manche Menschen werden eher misstrauisch, wenn man sie anlächelt. Dann schauen sie einen von der Seite an und denken "Was will der von mir?". Das heißt also, ob die eigene positive Haltung, die man dem anderen gegenüber hat, auch bei dem anderen etwas Positives bewirkt, ist nicht hundertprozentig gesichert. Aber dass es bei einem selbst erst mal positive Auswirkungen hat, das ist hundertprozentig gesichert. Vielleicht wird der andere sogar misstrauisch und vielleicht sogar ärgerlich usw., wenn man ihn anlächelt, und dann fühlt er sich noch schlechter als vorher. Da kann ich dann leider nur sagen "Ich habe es versucht, da hat derjenige halt Pech gehabt, da kann ich nichts machen". Aber ich kann behaupten, dass es mir selbst geholfen hat und wenn es jemand

anderer versucht, dann hilft es demjenigen auch. Wir können sehen, dass diese Haltung von Mitgefühl und Zuneigung in uns Emotionen wie Ärger und Zorn usw. reduzieren kann. Neid und Misstrauen können uns wirklich krank machen, nicht nur auf einer geistigen Ebene, sondern sie wirken sich auch auf der gesundheitlichen Ebene schlecht aus. Wenn wir dagegen versuchen, eine offene und freundliche Haltung den anderen gegenüber zu entwickeln, erleben wir dadurch selbst ein glücklicheres Leben, wir finden gute Freunde und es hilft uns in vielen Situationen im Leben weiter. Deshalb ist diese Haltung für einen selbst in jedem Fall sofort und auch auf lange Sicht von großer Hilfe. Ob sie für den anderen auch sofort und auf lange Frist von Nutzen ist, das hängt natürlich bei den Einzelnen auch noch von vielen weiteren Bedingungen ab.

Wir können sehen, dass wir uns alle darin gleichen, dass wir uns ein glückliches Leben wünschen. Das wünschen wir uns selbst und das wünschen sich die anderen genauso wie wir auch. Jeder wünscht sich ein angenehmes und ein glückliches Leben und jeder hat auch ein Recht darauf, es zu finden. Wir haben äußere und innere Umstände, die uns dabei helfen können. Oft setzen wir unser Hauptaugenmerk für ein glückliches Leben auf äußere materielle Umstände. Sie sind auch wichtig, aber ich denke nicht, dass sie primär sind, sondern sie sind sekundär. Natürlich brauchen wir ausreichend gute materielle Lebensumstände, um ein angenehmes Leben führen zu können. Aber diese sind nicht die eigentlichen Wurzeln unseres Glücks. Ich kenne selbst persönlich reiche, sehr reiche Menschen, die innerlich unglücklich sind. Wenn es die materiellen Umstände wären, die einen Menschen glücklich machen und die Wurzeln seines Glücks sind, dann könnte es solche Fälle doch nicht geben. Dass es sie gibt, ist ein deutliches Zeichen dafür, dass unser Glück nicht primär von äußeren materiellen Umständen abhängig ist, sondern wesentlich von inneren geistigen Ursachen. Ein klares Zeichen dafür ist, dass wir sehen, dass körperliches Glück geistiges Leiden, geistige Schmerzen niemals vollständig überstrahlen oder überwinden kann. Aber das Gegenteil kann eintreten, dass innere geistige Freude und Ausgeglichenheit den Mangel auf einer materiellen Ebene überstrahlen können. Das heißt, es wird ganz deutlich, dass ein glückliches Leben von unserer inneren Haltung, unserer inneren Sichtweise abhängig ist. Und dabei denke ich, dass die Wurzel wiederum in der Haltung von Mitgefühl, Zuneigung und Freundlichkeit gegenüber den anderen liegt. Diese Eigenschaften sind also sehr wichtige. Und ob ein Mensch religiös oder nicht-religiös ist, spielt dabei keine Rolle. Es ist wichtig zu erkennen und zu akzeptieren, dass die menschlichen Werte Mitgefühl und Zuneigung so wichtig sind für unser eigenes Glück und Wohlergehen. Aus dieser Akzeptanz, aus dieser Erkenntnis heraus versuchen wir, sie in uns zu stärken.

Auf Grund meiner Beobachtung und Analyse glaube ich, dass schon unser biologisches Leben von der Haltung der gegenseitigen Zuneigung und der Sorge füreinander abhängig ist. Und ich will nicht behaupten, dass ich auf dem Gebiet der Biologie ein Experte wäre, ich gebe einfach meine Beobachtung wieder und versuche sie zu interpretieren. Zum Beispiel wenn ich die Schildkröten betrachte: bei den Schildkröten mache ich mir Gedanken über den Punkt, dass wenn die Mutter das Ei gelegt hat, sie das Ei sich selbst überlässt. Sie kümmert sich vielleicht noch darum, das Ei dort hin zu legen, wo es keinen Gefahren ausgesetzt ist, aber dann verlässt die Mutter das Ei und sie stirbt schließlich und das Kind wächst ohne die Fürsorge, ohne den Schutz der Mutter heran. Angenommen die beiden würden sich später wieder treffen, dieses Schildkrötenjunge, das aus dem Ei geschlüpft ist und die Mutter, dann hätte sie wahrscheinlich kein Gefühl der Nähe und der Zuneigung füreinander. Das heißt, das in ihrem Leben, in ihrer biologischen Entwicklung diese Gefühle keine besondere oder gar keine Rolle spielen. Bei uns Menschen ist das etwas ganz anderes. Wie ich vorher schon ausgeführt habe, vom Beginn unseres Lebens an leben wir in einer Atmosphäre der gegenseitigen Nähe und wir leben mit dem Gefühl und dem Schutz, den wir von der Mutter bekommen, und das ist für unsere Entwicklung sehr wichtig ist.

Es geht hier um Geisteshaltungen wie Zuneigung und Mitgefühl, die wir von Natur aus in uns haben. Wir haben natürlich auch andere Emotionen in uns, wie Ärger usw. und viele verschiedene Facetten unserer eigenen Psyche. Und ich denke, dass es wichtig ist, dass wir diese untersuchen und bewerten und schauen, welche positiv sind, welche uns eher schaden - besonders auf der emotionalen Ebene. Und

dann ist es wichtig, dass wir uns bemühen, die Eigenschaften in uns zu stärken, die wir als positiv betrachten. Wir sollten nicht nur feststellen, dass ob wir diese positiven Eigenschaften haben oder nicht, sondern Mittel anwenden, um sie bewusst zu verstärken. Der wesentliche Faktor dabei ist die Gewöhnung und die Übung. Man kann Mitgefühl und andere positive menschliche Eigenschaften nicht durch irgendeine Arznei oder durch Spritzen verstärken, sondern wir müssen das selbst mit unserem eigenen Geist erreichen. Wir können diese Eigenschaften verstärken, indem wir uns mit ihnen vertraut machen, ihre Vorteile sehen und uns an sie gewöhnen. Das können wir beobachten, wenn wir z. B. ärgerlich werden. Wenn wir merken, jetzt werde ich ärgerlich und versuchen wir, diesem Ärger nicht freien Lauf zu lassen. Oder wenn wir schon ärgerlich geworden sind, versuchen wir, uns nicht unter seinen Einfluss zu begeben. Wenn wir gegensteuern merken wir, dass mit der Zeit der Ärger einfach wieder verraucht. Und das heißt, wir können beobachten, dass wir durch Einsicht und Bewusstheit etwas bewirken können. Wir haben hier in uns natürliche positive Eigenschaften, die wir meiner Meinung nach nutzen und in uns verstärken sollten. Und dies ist mein Anliegen, das Propagieren von menschlichen Werten – oder ich nenne es mit einem anderen Begriff auch „säkulare Ethik“, also eine weltliche Ethik. Wir haben diese menschlichen Eigenschaften in unserem Geist angelegt und es ist richtig, dass wir sie einsetzen. Dadurch können wir ein glückliches Leben erreichen und deshalb setze ich mich dafür ein und empfehle, dass wir an diesem Punkt an uns arbeiten.

Noch einen Punkt möchte ich deutlich machen: was den Wert und die Stellung von Technik betrifft, ganz besonders Naturwissenschaft und Technik. Ganz ohne Frage ist eine technische Entwicklung sehr wichtig für unser Leben. Wir haben dadurch immense Vorteile, einen immensen Nutzen. Aber eine andere Frage ist, ob diese Werte in sich selbst liegen. Da habe ich meine Zweifel, denn die Technik allein kann nicht entscheiden, ob etwas in unserem Leben positiv oder negativ ist. Ob etwas förderlich oder abträglich ist, hängt doch mit unseren eigenen inneren Gefühlen zusammen, mit dem, was wir erleben. Und da spielen Kriterien ein Rolle, die auf ein technisches Gerät oder Ähnliches gar nicht anzuwenden sind. Das heißt, ob wir eine Technik als konstruktiv oder destruktiv für uns bewerten, hängt doch davon ab, ob sie uns für unser Wohlergehen nutzt oder nicht. Deshalb ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, dass technische Entwicklung mit der Entwicklung von inneren menschlichen Werten einher geht und von diesen geleitet wird.

Das trifft nicht nur auf äußere Technik zu, sondern auch auf unsere eigene Intelligenz. Intelligenz ist eine Eigenart von uns Menschen, etwas was uns Menschen auszeichnet. Aber ob diese Intelligenz in einer destruktiven oder konstruktiven Weise benutzt und eingesetzt wird, ist wiederum eine andere Frage. Es kommt darauf an, wie sie geleitet wird oder ob sie mit anderen menschlichen Eigenschaften wie Sorge um andere, Mitgefühl, Zuneigung, usw. einher geht. Wenn Intelligenz unter dem Einfluss solcher positiven menschlichen Eigenschaften eingesetzt wird, dann ist diese Intelligenz kreativ in einem positiven Sinne. Wenn sie von negativen Emotionen wie Missgunst, Ärger und Hass geleitet wird, dann wirkt sie sich destruktiv aus. Es ist also sehr wichtig, dass wir unsere eigene Intelligenz diesen menschlichen Werte entsprechend einsetzen.

Ein klares Beispiel sind die Ereignisse des 11. September in New York und Washington. Dieser zerstörerischen Tat liegt mit Sicherheit eine Planung zu Grunde. Wenn nicht über Jahre, so zumindest über Monate. Sonst wäre es nicht möglich, diese Destruktivität in einem solchen Ausmaß auszuführen und das heißt, es ist menschliche Intelligenz dabei im Einsatz gewesen, und auch modernste Technik - ohne diese Flugzeuge wäre das nicht möglich gewesen. Sie haben also ein klares Beispiel, wie menschliche Intelligenz und moderne Technik missbraucht wurden, weil ihr Einsatz von sehr negativen Emotionen wie sehr starkem Hass, Unversöhnlichkeit und Feindseligkeit geleitet wurde. Das hat dann eben dazu geführt, dass Intelligenz und Technik in einer solch destruktiven Weise eingesetzt wurden.

Noch ein anderes Beispiel. Heutzutage wird sehr viel Geld ausgegeben für die Kosmetik bis hin zu Schönheitsoperationen usw. Menschen bringen sehr viel Energie und großen materiellen Einsatz auf, um ein schöneres Gesicht zu haben. Aber ich finde, viel wichtiger als ein schöneres Gesicht ist ein schöner Geist. Ein schöner Geist entwickelt sich durch menschliche Werte wie Mitgefühl und echte Zuneigung usw. Ob man dann auch noch ein schönes Gesicht hat oder nicht, das ist zweitrangig. Was

nützt einem ein schönes Gesicht, wenn man innerlich voller Ärger, Missgunst und Unfreude ist. Das ist nur etwas Äußeres, eine Verstellung, die nicht dem Inneren entspricht. Aber eine innere positive Haltung, die hilft einem selbst und hilft auch anderen. Nicht nur Menschen, selbst Tiere mögen es, wenn man sich freundlich und mitfühlend sich mit ihnen beschäftigt.

Was ich zuletzt noch zum Ausdruck bringen möchte, ist, dass diese universellenmenschlichen Werte – oder das, was ich oft als säkulare Ethik bezeichne -, dass diese nicht eine spezielle Domäne der Religionen sind. Aber die Religionen haben ein besonderes Potential, diese zu verstärken und auch eine besondere Verantwortung. Und diese Verantwortung gilt für alle Religionen der Welt, vor allem für die großen Weltreligionen. In ihrer Geschichte über viele Jahrhunderte oder gar Jahrtausende haben sie für viele Millionen Menschen einen großen Wert gehabt. Sie haben heute einen großen Wert und werden es morgen und in Zukunft auch noch haben. Deshalb ist es wichtig, dass wir dies in den verschiedenen Religionen erkennen und uns um ein gutes Zusammenleben und um eine Einheit der verschiedenen Religionen bemühen, begründet auf der Haltung des Respekts und der Anerkennung der Werte der anderen Religionen. Und ich finde auch, dass wir in der letzten Zeit in unserer Welt auf einem guten Weg sind und dass schon einige Erfolge zu verzeichnen sind, was das gute Verhältnis der Religionen untereinander betrifft.

Diejenigen unter Ihnen, die einige dieser Punkte interessant finden, möchte ich bitten soviel davon anzuwenden, wie Sie möchten und wie Sie können. Und diejenigen, die sie uninteressant finden, die können sie einfach vergessen.