



## Dolpo Tulku e.V.

### Die große Verbundenheit

Das Thema lautet 'Die große Verbundenheit' - ein umfassendes Thema, dessen Essenz ich versuchen werde herauszufiltern und bei dem ich mich vor allem auf mein Leben, meine Erfahrungen und meine Studien stütze.

Im Buddhismus verwenden wir den Ausdruck *Abhängiges Entstehen* als Synonym für *Verbundenheit*. Er beschreibt einerseits, inwiefern die Dinge miteinander verbunden sind beziehungsweise wie sie zueinander in Beziehung stehen, und andererseits, wie die Dinge in Erscheinung treten. Es ist ein Ausdruck, der zum buddhistischen Vokabular zählt. Von einem anderen Gesichtspunkt aus betrachtet, können wir aber auch ein Wort aus der Wissenschaft verwenden: die *Relativität*. Beziehen wir diesen Begriff mit ein, erhalten wir, so hoffe ich, ein rundes und allgemein verständliches Bild.

Wir sollten uns aus dem Grund mit Verbundenheit beziehungsweise Interdependenz beschäftigen, weil ein echtes Verständnis hiervon positive Veränderungen in unserem Verhalten erzeugt. Wir werden beginnen, Zusammenhänge zu begreifen, die umfassender sind als unser gewöhnliches Denken, und dies führt zu tiefgreifenden Auswirkungen auf unser Zusammenleben mit anderen. Darüber hinaus können wir Umstände und Gegebenheiten schaffen, die nicht allein uns zu mehr Wohlbefinden und Glück verhelfen, sondern gleichermaßen anderen. Wir alle möchten uns wohlfühlen und glücklich sein, aber allzu oft fehlt uns die Einsicht, dass dies nur in Verbindung mit anderen möglich ist und mit gewissen Ursachen und Umständen zusammenhängt. So sind wir in unserem Alltag aufs Engste mit unserer Familie, unseren Nachbarn und Kollegen verbunden; wir sind auf sie angewiesen und benötigen ihre Unterstützung, damit es uns gut geht. Auf uns ganz alleine gestellt ist dies nicht möglich.

Aber nicht nur Menschen tragen zu unserem Glück bei, auch unsere Umwelt, die Natur und die Elemente, alle Dinge, mit denen wir täglich in Kontakt sind. Hat sich dieser Gedanke einmal in uns festgesetzt, gehen wir ganz selbstverständlich besser mit unserer Umwelt und unseren Mitmenschen um. Gleichzeitig entwickeln wir, wenn wir begreifen, dass wir grundlegend von anderen abhängen und erst zusammen mit ihnen ein Ganzes bilden, ganz natürlich eine Einstellung der Gewaltlosigkeit.

Erkennen wir also, dass wir uns unser Glück niemals allein erarbeiten können, geben wir uns weit mehr Mühe, mit anderen gut umzugehen und mit ihnen zurechtzukommen. In gleicher Weise hängt auch unsere Gesundheit von unserer Umwelt ab. In der tibetischen Medizin sprechen wir vom Zusammenspiel der Elemente, welche die Bauteile unseres Körpers bilden und uns sozusagen von außen beeinflussen. Befinden sich die Elemente um uns herum in einem ausgewogenen Verhältnis, ist auch unser Körper ausgeglichen und gesund. Wenn nicht, werden wir krank. Auf dieser Sichtweise basiert die gesamte tibetische Medizin.

Wir können diese Erkenntnis der Verbundenheit immer weiter fassen: Unser Wohlbefinden hängt auch davon ab, wie es in unserer Stadt aussieht oder wie die politische Lage in unserem Land ist. Letztendlich hat alles, die ganze Welt, einen Einfluss auf uns, so wie wir die Welt um uns beeinflussen. Darum sprechen wir von *großer* Verbundenheit.

Der Kinohit *Avatar* von 2009 befasst sich genau mit diesem Thema. Es geht darin um Bäume, die von Menschen eines anderen Planeten gefällt werden sollen, bis diesen schließlich bewusst wird, dass sie dadurch auch ihren eigenen Planeten negativ beeinflussen. Der Film zeigt metaphorisch diese Verbundenheit auf, die eben nicht nur unsere eigene Lebenssphäre und Welt betrifft, sondern das gesamte Universum. Er zeigt, welche Auswirkungen es haben kann, wenn wir anfangen zu begreifen, dass wir nicht alleine sind und von anderen abgetrennt, sondern uns in einem gemeinsamen Prozess befinden. Augenblicklich verringert sich unser Egoismus, und unser Blick richtet sich auf andere. Es wird uns möglich, eine innere und äußere Harmonie herzustellen, die uns physisch wie psychisch gesund erhält.

Was ich hier verdeutlichen möchte, ist die darin enthaltene ethische Dimension. Haben wir eine rein wissenschaftliche Art zu Denken und setzen unsere Erkenntnisse primär dafür ein, materielle Entwicklungen voranzutreiben, um kurzfristige Ziele zu erreichen, kann dies katastrophale Auswirkungen für uns alle haben - wie beispielsweise die Forschung über das Verhalten von Atomen, die schließlich zur Entwicklung der bedrohlichsten Bombe der Menschheit geführt hat.

Unsere Einstellungen und Sichtweisen bestimmen, wie wir mit anderen umgehen, wie wir uns verhalten, wofür wir uns einsetzen und was wir ablehnen. Sie formen auch unseren Charakter. Deshalb müssen wir uns unserer Einstellungen bewusst sein und immer wieder überprüfen, ob sie mit der Wirklichkeit tatsächlich übereinstimmen. Sind sie nur theoretisch gut, aber in der Anwendung nutzlos oder gar schädlich? Ignorieren sie also die Verbundenheit mit anderen? Wenn ja, dann sollten wir sie ablegen.

Ich möchte an dieser Stelle die berühmte Geschichte der drei Blinden erzählen, die jeweils einen Elefanten beschreiben, nachdem sie ihn zum ersten Mal berührt haben. Der Erste hat den Schwanz am Wickel und sagt: „*Ah, ein Elefant ist wie ein Seil!*“. Der Zweite berührt den Bauch und sagt: „*Nein, ein Elefant ist wie ein Ball!*“, und der Dritte schließlich tastet den Rüssel ab und sagt: „*Ah, der ist ganz weich, der ist wie ein Ballon!*“ Alle drei gründen ihre Aussagen auf die jeweilige Wahrnehmung, also auf den Ausschnitt, den sie vom Ganzen ertasten; die ‚Lücken‘ dagegen werden meist nur unzureichend theoretisch gefüllt. Wenn wir nun vom abhängigen Entstehen und von Verbundenheit sprechen, sprechen wir von etwas Allumfassendem, das zwar auch theoretisch behandelt wird, aber immer die Wirklichkeit widerspiegeln muss.

Was wir abhängiges Entstehen oder Verbundenheit nennen, wird in Asien seit knapp 3000 Jahren theoretisch wie praktisch behandelt. Aber auch in der klassischen und in der modernen Physik gibt es verschiedene Theorien - teils sehr unterschiedliche wie die von Newton und Einstein -, die heftig diskutiert werden. Dieses Thema spannt sich also über beide Erteile.

Der Buddha sprach davon, dass die Phänomene in Abhängigkeit voneinander beziehungsweise in Relation zueinander stehen. Das Gleiche wird mehr oder weniger in der Relativitätstheorie dargestellt. Die Beschreibungen sind natürlich unterschiedlich wie auch die Begriffe, die dort verwendet werden. Und doch gibt es beträchtliche Überschneidungen.

In den *Vier Wahrheiten der Edlen*, meist bekannt unter der Bezeichnung die *Vier edlen Wahrheiten*, hat der Buddha darüber gesprochen, dass wir in unserem Leben Leiden erfahren und es Ursachen gibt, die zu diesem Leiden führen - dies sind die beiden ersten Wahrheiten. In der dritten und vierten Wahrheit geht es darum, dass es einen Zustand von Glück und Wohlbefinden gibt sowie entsprechende Ursachen, die diesen Zustand ermöglichen. Hier in der vierten Wahrheit wird also die Beziehung zwischen den Ursachen und ihren Resultaten beschrieben. Es ist folglich nutzlos, sich nach Glück zu sehnen, aber nichts dafür tun zu wollen oder schlimmstenfalls schädliche Handlungen zu begehen - wie töten oder stehlen -, in dem Glauben, sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen. Das Ergebnis einer negativen Handlung wird nur weiteres Leiden hervorrufen; es kann schon von seinem Ausgangspunkt niemals gut werden, und zwar genau deshalb, weil alles von Ursachen und Umständen abhängt. Deshalb sollten wir ganz genau wissen, was wir eigentlich wollen, was unser Ziel ist und was uns dorthin bringt, was wir dafür brauchen, was also die richtigen Ursachen sind. Andernfalls ist es so, als würden wir sagen, wir wollten gerne nach Norden gehen, doch bewegen uns in Richtung Osten. Wir werden nie dort ankommen, wo wir ankommen wollen.

Schauen wir in die jüngere Geschichte, zeigt sich, dass der Erste wie der Zweite Weltkrieg mit einer Missachtung der Realität begannen. Es wurde versucht, Gedanken und Konzepte anzuwenden, die nichts mit der Wirklichkeit zu tun hatten, weil sie die Verbindungen zwischen den Völkern nicht richtig einschätzten. Besonders benachbarte Länder sind voneinander stark abhängig, wollen sie gut leben und Wohlstand entwickeln. Ignoriert man dies, entstehen Konflikte, durch die Abertausende von Menschen in tiefes Leid gestürzt werden und die sie häufig mit ihrem Leben bezahlen müssen.

Gegenwärtig leben wir in Europa, verglichen mit dem letzten Jahrhundert, in geradezu paradiesischen Zuständen. Dazu trägt bei, dass einige Politiker zutiefst verstanden haben, dass nur ein gutes, gemeinschaftliches Zusammenleben und konstruktive Zusammenarbeit Frieden unter den Nationen sichern kann. Dies zeigt sich beispielsweise in Institutionen wie den Vereinten Nationen oder der Europäischen Union. Doch leider kehrt langsam einmal mehr die Idee wieder, dass wir als einzelne Nationen glauben, zuallererst unsere eigenen Interessen schützen zu müssen, um unseren eigenen Wohlstand zu sichern. Wir verstehen nicht, dass Isolation letztendlich doch nur das Gegenteil bewirken wird.

Darum halte ich es für zentral, dass wir der jungen Generation erklären, was abhängiges Entstehen wirklich ist, was es bedeutet und inwiefern wir mit anderen verbunden sind - sei es innerhalb unserer Familie, unserer Stadt, unseres Landes und über diese Grenzen hinaus mit anderen Ländern und unserer Umwelt. Ihnen nur Dinge beizubringen wie Mathematik, Physik oder Englisch, frei von jeder ethischen Betrachtungsweise, reicht

nicht aus, um ihnen zu zeigen, wie sie langfristig physisch wie psychisch ein glückliches und zufriedenes Leben führen können. Es ist einfach unmöglich, mittels Gewalt, Egoismus und dem Ignorieren der Bedürfnisse anderer Harmonie, Frieden und Glück zu erlangen - alles Dinge, nach denen die meisten sich zutiefst sehnen.

Zuweilen scheint diese Art zu denken so simpel, dass einige Menschen tatsächlich Probleme damit bekommen, weil es ihnen schlicht zu einfach erscheint. Und doch sollten wir gerade diese Einfachheit erkennen und wertschätzen, als eine grundlegende Wahrheit, die wir in der Tat ganz leicht anwenden können, wenn wir uns denn dafür entscheiden. Oft fühlen wir uns von neuen, gerne auch komplizierten Theorien oder tiefgreifenden Themen mehr angezogen, aber wir vergessen darüber oft, was eigentlich direkt vor uns liegt und leicht für uns zu begreifen ist. Die *große Verbundenheit* ist uns im Grunde gedanklich und emotional so nah - weil sie so simpel ist -, dass wir ihr keine oder zu wenig Aufmerksamkeit schenken. In meiner Heimat haben wir dafür ein Sprichwort: Wir sehen unsere eigene Wimper nicht, weil sie dem Auge zu nah ist.

Diese *große Verbundenheit*, in der wir leben, ist unglaublich lebendig. Sie ereignet sich vor unseren Augen, und wir sind mittendrin, auch wenn uns dies nicht immer bewusst ist. Lasst uns öfter darüber nachdenken und unsere Erkenntnisse anwenden. Dann verspreche ich, uns allen wird es zunehmend leichter fallen, mit unserem Leben zurechtzukommen und die Dinge zu tun, die uns zu den Zielen führen, die wir erreichen wollen. Dann werden wir mit anderen und unserer Umwelt in Harmonie leben.

## **Dolpo Tulku Rinpoche**

Holzkirchner Bücherecke, 4. Mai 2017

*Übersetzt aus dem  
Tibetischen/Englischen von*

*Daniela Hartmann*

*Transkribiert von*

*Carmen Schaub*

*Redigiert von*

*Michaela Perkounigg*