



Buch

Die Journalistin Catherine Barry hat nach ihren Gesprächen mit dem Dalai Lama 108 seiner Meditationen zusammengestellt – symbolisch für die 108 Perlen der buddhistischen Gebetskette, der *Mala*. Jede Perle ist ein kleiner Schritt auf dem Weg zu einem friedvollen Leben.

Die Worte des Dalai Lama sind Zeugnisse lebendiger Weisheit und eine Quelle der Inspiration auf dem Weg zu mehr Toleranz, Liebe und Respekt. Und so verdeutlichen die Texte gerade für die westlichen Menschen die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl als Grundlagen für spirituelles Wachstum. Die poetischen Mantras stellen eine große Bereicherung des eigenen Lebens und Denkens dar und geben Einblick in die Gedankenwelt des Buddhismus und die Lehre des Dalai Lama.

Autor und Herausgeberin

Der Dalai Lama ist das geistliche und weltliche Oberhaupt der Tibeter. Der amtierende 14. Dalai Lama wurde 1935 geboren. Nach der Besetzung Tibets durch China floh er 1959 nach Indien, wo er seitdem im Exil lebt. Seine Bemühungen um die politische Unabhängigkeit Tibets sowie um dessen kulturelle und religiöse Identität wurden 1989 mit dem Friedensnobelpreis geehrt.

Die französische Journalistin Catherine Barry präsentierte bis 2007 im französischen Fernsehen die wöchentliche Sendung *Voix bouddhistes*. Sie hatte mehrmals die Gelegenheit, den Dalai Lama zu interviewen, und konnte so diese wertvolle Sammlung buddhistischer Weisheiten zusammenstellen.

Dalai Lama

108 Perlen der Weisheit

Auf dem Weg zu Erleuchtung

zusammengestellt von
Catherine Barry

Aus dem Französischen
von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

*Für meinen Sohn Benjamin
und alle jungen Leute seiner Generation,
die die Welt von morgen erschaffen werden*

Dieser Titel ist bereits unter der Nummer 17052 erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 2008 der Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

© der deutschsprachigen Ausgabe Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/
München 2007

© 2006 der Originalausgabe Éditions Presses de la Renaissance

Originaltitel: 108 perles de sagesse pour parvenir à la sérénité

Illustrationen: Wolfgang Buechs, wb@destination.de

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,

unter Verwendung eines Motivs von Design Team, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17551-2

www.goldmann-verlag.de

»Solange der Raum besteht und die fühlenden Wesen in ihm, möge auch ich im Daseinskreislauf verweilen, um den Wesen zu helfen, das Leid und seine Ursachen zu überwinden und das Glück und seine Ursachen zu finden.«

In den Sechzigerjahren entdeckte Europa die Lamas vom Dach der Welt. Ich persönlich war ein wenig später dran. Doch von dem Moment an, in dem ich zum ersten Mal in Kontakt mit dem tibetischen Buddhismus kam, blieb mein Interesse wach. Je besser ich diese Tradition kennenlernte, je mehr ich sie nach den Anleitungen ihrer Meister praktizierte, desto klarer wurde mir, dass diese Meister – zumindest einige von ihnen – die Antworten auf meine Suche nach Sinn kannten. Mittlerweile weiß ich seit mehr als dreißig Jahren, dass man seinen Geist umwandeln kann. Diese Erkenntnis half mir, als meine Lebensumstände – ein Buddhist würde sagen »mein Karma« – sich dahingehend veränderten, dass meine spirituelle Praxis Teil meines Berufslebens wurde. Da ich zutiefst überzeugt bin, dass die buddhistischen Prinzipien auch im Alltag sehr nützlich sind, war es mir wichtig, mein Engagement innerhalb dieser Tradition auch in das für diese Art von Informationsvermittlung eher wenig aufgeschlossene Medium Fernsehen einzubringen.

Im Laufe der Zeit habe ich große Meister vieler verschiedener Schulen kennen gelernt, darunter auch Seine Heiligkeit, den Dalai Lama. Solche Begegnungen verändern unser Leben und helfen uns im persönlichen Wachstum weiter. Einige dieser Meister entpuppen sich als wahre Katalysatoren. Sie spiegeln ohne Wenn und Aber unser wahres Wesen wider, was uns zumindest zu kleinen Fortschritten verhilft. Ein geheimnisvoller Austausch auf bewusster ebenso wie auf unbewusster Ebene, der dazu führt, dass wir nicht mehr dieselben sind und doch auch niemand anderer. Diese Einflüsse fließen gleichsam durch uns hindurch und laden uns ein, weit über uns selbst hinauszuwachsen. Die verschiedenen Begegnungen mit Seiner Heiligkeit haben mein

Leben von Grund auf verändert. Deshalb hege ich den tiefen Wunsch, die transformative Kraft der buddhistischen Lehre zu bezeugen, deren Verkörperung der Dalai Lama ist. Seine Person berührt uns umso mehr, als wir längst nicht mehr daran gewöhnt sind, dass Wort und Tat bei einem Menschen so sehr miteinander in Einklang stehen. Was für eine Lektion in Menschlichkeit erteilt uns doch dieser einfache Mönch, der seit mehr als fünfzig Jahren mit der Tragödie seines Volkes konfrontiert ist und ihr mit Kraft, Mut, Entschlossenheit und einem unbedingten Glauben an die Lehren des Buddha begegnet. Was für ein beeindruckendes Schauspiel, wenn dieser Mann den Menschen seine Zeit und seine ungeheuren Einsichten zuteilwerden lässt, als wäre er einfach nur einer unter vielen! Dabei verehrt sein Volk ihn wie einen Gott. Wie unglaublich zu sehen, dass das, was er sagt, nicht ein einziges Mal von den Prinzipien abweicht, für die er eintritt, um welche Frage es auch immer gehen mag.

Er zeigt uns, dass wir seinen Spuren folgen können. Er ist der lebendige Beweis dafür, dass innere Wandlung möglich ist, wenn wir Zeit darauf verwenden und unsere Lehrzeit auf dem Pfad entschlossen nutzen.

Seine Lehren, seine praxisorientierte Weisheit, die voller gesundem Menschenverstand ist, begleiten mich Tag für Tag auf dem Weg der Umwandlung des Geistes, den der tibetische Buddhismus aufzeigt. Für mich stellen sie Stufen auf dem Weg der inneren Entwicklung dar, die unfehlbar ihre Wirkung zeigen, wenn wir uns nur die Zeit nehmen, über sie nachzudenken und zu meditieren. Aus diesem Grund habe ich dieses Büchlein zusammengestellt, in dem sich 108 kurze Texte zur Meditation finden. 108 ist im tibetischen Buddhismus eine symbolische Zahl, die für die

108 Perlen des buddhistischen »Rosenkranzes«, der *Mala*, steht. Diese dient zum Zählen von Mantras, heiligen Formeln, die den Geist beruhigen und unsere störenden Energien kanalisieren. Jedes Weisheitswort steht für eine Perle der *Mala*. Ich hoffe, dass diese Perlen Sie inspirieren werden und dazu beitragen, dass Sie selbst begreifen, was Mitgefühl, Toleranz, Liebe, Güte und Achtung vor dem anderen wirklich bedeuten. Denn der »andere« ist es, der im Buddhismus wahrhaft zählt. Er ist immer wichtiger als wir selbst. Gibt es eine wichtigere Botschaft als diese, die uns erlaubt, in Frieden mit uns selbst und mit der Umwelt zu leben?

Ich möchte Ihnen drei kleine Geschichten erzählen, die zeigen, wie eine Begegnung mit dem Dalai Lama das Leben verändern kann. Das Nachdenken darüber hat mir bewusst gemacht, wie tief die Güte ist, die von diesem Menschen ausgeht.

Kurz nachdem Seine Heiligkeit 1989 den Friedensnobelpreis erhalten hatte, habe ich ihn im Hotel Saint James in Paris kennen gelernt. Man hatte ein Treffen mit verschiedenen französischen Künstlern und Journalisten arrangiert, die auf diesen lächelnden Mönch, der aufgrund seines gewaltfreien Kampfes gegen die chinesische Besetzung Tibets die ganze Welt faszinierte, ordentlich neugierig waren. Mit der Verleihung des Nobelpreises war der Dalai Lama in die Reihen jener großen Charismatiker aufgestiegen, die für Gewaltfreiheit eingetreten sind, wie Mahatma Gandhi und Martin Luther King. Daher war die Anzahl der Geladenen nicht eben gering. Ihn kennen zu lernen schien ein schwieriges, wenn nicht gar unmögliches Unterfangen. Ich wusste das und war daher nur gekommen, weil ich jenen Menschen, der wie kein anderer für die spirituelle Tradition stand, der ich seit einigen Jahren

angehörte, einfach einmal sehen wollte. Doch das Leben hatte anderes mit mir vor. Denn zum Wachpersonal, das für die Sicherheit Seiner Heiligkeit verantwortlich war, gehörte ein Freund von mir. Und so nahm man mich innerhalb weniger Sekunden in die Reihen jener auf, die für den reibungslosen Ablauf dieses Abends sorgten. Ein unerwartetes Geschenk, das mir da in den Schoß fiel und mich noch mehr zur regelmäßigen Meditation inspirierte. Die Gegenwart des Dalai Lama, die ich an jenem Abend zum ersten Mal direkt spürte, wirkte auf mich wie ein Katalysator. Seine freudvolle, unzerstörbare und mitreißende Energie stieß in mir einen Prozess der inneren Wandlung an. Was nicht heißen soll, dass die Praxis dadurch einfacher geworden wäre oder meine Probleme sich plötzlich auf geheimnisvolle Weise gelöst hätten. Der Prozess, um den es hier geht, ist lang, schwierig, manchmal sogar mühselig, denn das Material, mit dem wir arbeiten, ist unser eigener Geist. Der Buddhismus lehrt, dass diese Veränderung sich im Laufe mehrerer Lebenszeiten vollzieht, was erneut betont, wie tief das Engagement sein muss, wenn wir wahrhafte Veränderung anstreben.

Ein andermal hatte ich die Gelegenheit, an einem Treffen Seiner Heiligkeit mit den Angehörigen der tibetischen Gemeinde in Frankreich teilzunehmen. Die Atmosphäre bei diesem Zusammentreffen war emotional so bewegend, dass ich dieses Erlebnis niemals vergessen werde. Um das zu verstehen, müssen Sie wissen, dass einige Tibeter ihr Leben riskieren, um sich in Dharamsala Seiner Heiligkeit einige Sekunden lang zu nähern. Sie sprechen ein paar Worte mit ihm und erhalten zum Zeichen seines Segens einen *Katag*, einen weißen Glücksschal. Der Dalai Lama erteilt ihnen Ratschläge und hört ihnen aufmerksam zu, bevor sie auf seine Bitte hin wieder in das immer noch gefährli-

che Tibet zurückkehren, das sich nicht entvölkern soll. Für diesen kurzen Augenblick riskieren die Tibeter alles.

Wenn wir uns dies vor Augen führen, erkennen wir erst, wie viel Glück wir hier im Westen haben. Wir können Seine Heiligkeit ohne viel Aufwand sehen, wenn er in Europa ist. Doch wir sollten die fühlbare Erregung, das unendliche Glück nicht übersehen, das die Tibeter empfinden, wenn sie sich in Gegenwart ihres religiösen und weltlichen Oberhauptes befinden, das ihr Volk ebenso repräsentiert wie den Buddhismus und die Hoffnung dieses Volkes, eines Tages wieder in seinem Heimatland in Freiheit leben zu können. Die grenzenlose Achtung, die die Tibeter vor jenem Menschen empfinden, der für sie Tschenresig verkörpert, den Buddha des Mitgefühls, ist ungeheuer beeindruckend und zeigt uns eine Seite des Dalai Lama, die uns auf Anrieb wohl weniger zugänglich ist. Tenzin Gyatso mit seinen tibetischen Landsleuten zu erleben zeigt einmal mehr, dass er einer Dimension angehört, die keineswegs alltäglich ist.

Ende der Neunzigerjahre begannen wir in Frankreich mit den Sendungen. Seitdem gibt der Dalai Lama etwa alle zwei Jahre ein Interview auf France 2 in der von mir moderierten Sendung *Voix bouddhistes*. Bei dieser Sendung werde ich von einem Team von redaktionellen und technischen Mitarbeitern unterstützt. Sobald Seine Heiligkeit, gut gelaunt und energiegeladen wie immer, den Raum betritt, breitet sich ein Lächeln auf den Gesichtern aus. Die Atmosphäre entspannt sich schlagartig. Der Dalai Lama setzt sich und lacht, wenn der gewöhnlich ein wenig verlegene Techniker ihm das Mikrofon an der Robe befestigt. Er lächelt mich an, und die Angst, die falschen Fragen zu stellen, fällt sofort von mir ab. Schließlich stehe ich einem erwachten Meister gegenüber,

der den Zuschauern nach bestem Wissen und Gewissen Rede und Antwort stehen wird. Die Stimme Matthieu Ricards, der die Vorträge des Dalai Lama ins Französische übersetzt, erklingt in meinem Kopfhörer. Es kann losgehen. Seine Heiligkeit ist stets aufmerksam und geht bereitwillig auf alle Fragen ein. Er ist vollkommen präsent, obwohl er enorm viele Verpflichtungen hat. Zwischen zwei Fragen zieht er seine Schuhe aus und nimmt im Schneidersitz auf dem Sessel Platz. Eine simple Geste, die andeutet, dass er sich bei uns wie zu Hause fühlt.

Seine unglaubliche Präsenz und seine klaren Antworten sorgen dafür, dass wir alle verstehen, worum es ihm geht: Wir sind alle miteinander verbunden, voneinander abhängig und tragen daher füreinander Verantwortung. Aus diesem Verständnis heraus entsteht eine Haltung der Gewaltlosigkeit, des Mitgefühls und der Toleranz – Qualitäten, die – wie Seine Heiligkeit nicht müde wird zu betonen – für unsere Zeit absolut notwendig sind, geht es doch um die Herausbildung einer universellen spirituellen Ethik.

Am Ende des Interviews beeilen sich die Techniker, die großen Lampen auszuschalten, die das Studio stark aufheizen. Jeder Mitarbeiter trägt plötzlich einen *Katag* in der Hand. Der Dalai Lama segnet jeden, der dies wünscht, ob er nun Buddhist ist oder nicht. In diesem Moment zählt die Religionszugehörigkeit nicht. Wir sind einfach Menschen, die glücklich sind, eine Stunde lang in Gegenwart dieses außergewöhnlichen Lehrers verbracht zu haben.

Auch diese unglaubliche Präsenz, die in den Menschen sofort ein Gefühl der Entspannung hervorruft und die uns das Herz weit öffnet, möchte ich mit den hier gesammelten Texten vermitteln. Die Worte des Dalai Lama begleiten mich Tag für Tag, als Journalistin und als Frau.

Wir haben uns entschieden, den Perlen der Weisheit Illustrationen zur Seite zu stellen, die die Prinzipien des buddhistischen Weges verkörpern, den der Dalai Lama vertritt.

Dazu gehören zum einen die Porträts großer Meister, die die Weisheit der Lehren von Generation zu Generation weitergegeben haben. Dank ihrer Anstrengungen in Praxis und Kontemplation sind wir heute in der Lage, diesen Lehren zu lauschen.

Die Schützergottheiten der Lehre reiten auf Tieren, die störende Emotionen wie Zorn, Neid, Dummheit, Aggressivität und Hochmut darstellen. Sie zeigen uns, dass es möglich ist, diese Gefühle zu bezähmen und ihre Ketten zu brechen.

Die Buddhas schließlich stehen für die positiven Qualitäten des Erwachens, die in jedem von uns angelegt sind. Sie sind keine Götter, sondern Spiegelungen unserer eigenen Weisheit. Sie anzurufen ist eine Methode, die von ihnen symbolisierten Tugenden in uns zu kultivieren.

Ihnen haben wir die acht Glück verheißenden Symbole des Buddhismus zur Seite gestellt, die sich in jedem tibetischen Kloster finden. Wenn ein hoher Würdenträger erwartet wird, streut man aus weißem oder farbigem Sand das Abbild dieser acht auf die Erde, um ihm Respekt zu erweisen. Sie dienen bei zahllosen Anlässen als geistige oder materielle Opfergabe, die Glück bringen soll. Der Wunsch, dass sie sich auch für Sie als Glück verheißend erweisen mögen, hat uns bewogen, sie in dieses Buch aufzunehmen.

Catherine Barry

Shakyamuni

Der Buddha berührt die Erde,
um sie zur Zeugin seines Erwachens anzurufen.





1

Wenn Sie an sich zweifeln und es Ihnen an Selbstvertrauen mangelt, denken Sie an das wunderbare Potenzial, das Sie als Mensch besitzen und das Sie immer weiterentwickeln können. Dann werden Sie ob dieses Schatzes, der in Ihnen ruht, Glück empfinden: Freude lässt sich erlernen. Üben wir uns darin.



2

Der entscheidende Schlüssel zum Glück ist, mit dem zufrieden zu sein, was man im Augenblick ist und hat. Diese innere Zufriedenheit verändert Ihren Blick auf die Dinge, sodass Ihr Geist in Frieden verweilen kann.



3

Zögern Sie nicht zu vergeben, wenn ein anderer Sie verletzt hat. Wenn Sie darüber nachdenken, was diesen Menschen dazu getrieben hat, werden Sie feststellen, dass es sein eigenes Leiden war und nicht der bewusste Vorsatz, Ihnen zu schaden oder wehzutun. Vergebung ist aktives Handeln, welches auf Nachdenken gründet und nicht auf Vergessen. Wir übernehmen damit Verantwortung und zeigen, dass wir die wahre Natur der Dinge verstanden und akzeptiert haben.



4

Das größte Glück erfahren wir, wenn wir ohne Erwartung einer Gegenleistung geben und nicht im Gegenzug Liebe oder Zuneigung fordern. Die Grundlage der Ethik ist stets der Wunsch, anderen nützlich zu sein. Denn die lebenden Wesen können nur durch eine Kraft vereint werden: durch die Liebe.

Tara

Tara ist die große Beschützerin,
die uns vor jeglicher Gefahr bewahrt.