

Dalai Lama

Der Weg zum Glück

Sinn im Leben finden

Herausgegeben von Jeffrey Hopkins

Aus dem Amerikanischen
von Johannes Tröndle

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

HERDER spektrum Band 6782



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

Titel der amerikanischen Originalausgabe: How to Practice.
The Way to a Meaningful Life.

Copyright © by His Holiness the Dalai Lama and Jeffrey Hopkins, Ph. D.
Original Publisher: Pocket Books/New York, a Division of Simon & Schuster.
Die Redaktion wurde fachlich begleitet von Dorothea Nett.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © dpa Picture-Alliance / BREUEL-BILD/ABB
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-06782-2

INHALT

Vorwort	7
Einführung: Die Notwendigkeit von Frieden und Mitgefühl . . .	11
TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN	
1. Kapitel: Drei Wege der Übung	24
TEIL 2: ÜBUNG IN ETHIK	
2. Kapitel: Das Ausmaß des Leidens erkennen	30
3. Kapitel: Aufdecken, wie Schwierigkeiten anfangen und enden	40
4. Kapitel: Schädliche Handlungen unterlassen	52
5. Kapitel: Hilfe gewähren	59
6. Kapitel: Erleuchtung anstreben	73
TEIL 3: ÜBUNG IN KONZENTRIERTER MEDITATION	
7. Kapitel: Den Geist fokussieren	86
TEIL 4: ÜBUNG IN WEISHEIT	
8. Kapitel: Die Seinsweise von Lebewesen und Dingen untersuchen	100
9. Kapitel: Der Mittlere Weg	110
10. Kapitel: Der Geist und die eigentliche Natur des Geistes . . .	122
TEIL 5: TANTRA	
11. Kapitel: Gottheiten-Yoga	130
TEIL 6: STUFEN AUF DEM WEG	
12. Kapitel: Übersicht über den Weg zur Erleuchtung	140
Ausgewählte Bibliographie	155

VORWORT



Zum ersten Mal hörte ich Seine Heiligkeit, den Dalai Lama, im Jahre 1972 lehren. Nur drei Tage nach meiner Ankunft in Dharamsala in Nordindien begann er mit einer sechzehntägigen Vortragsreihe, für vier bis sechs Stunden täglich, über die Stufen des Weges zur Erleuchtung. 1962 hatte ich begonnen, Tibetisch zu studieren und tibetischen Buddhismus zu praktizieren, und meine Lehrer, besonders versiert in den feinsten Nuancen tibetischer Textkommentare, hatten mich auf das Studium mit geflüchteten tibetischen Gelehrten-Yogis in Indien vorbereitet. Jedoch glaubte ich nicht, um ehrlich zu sein, dass eine von der Regierung ernannte Wiedergeburt – im Alter von zwei Jahren mithilfe von Prophezeiungen, Visionen, außergewöhnlichen Vorkommnissen und Tests als der Vierzehnte Dalai Lama anerkannt – irgendwie den in sie gesetzten Erwartungen gerecht werden könnte.

Als ich ihn dann tatsächlich hörte, war ich jedoch erstaunt.

Er sprach über ein breites Spektrum von Themen, den Weg zur Erleuchtung betreffend, fesselte meinen Verstand und mein Herz mit großen und kleinen Gedanken und Ideen, die lange ungelöste Fragen klärten, ging tiefer auf andere Themen ein und führte mich auf neue Gebiete des Verstehens.

Auf Tibetisch spricht der Dalai Lama mit einer solchen Geschwindigkeit und Klarheit, dass es unmöglich für mich war, abgelenkt zu werden. Einmal wurde er besonders schwungvoll, während er Betrachtungen zur Entwicklung von Mitgefühl anstellte. Seine Stimme stieg auf eine Tonhöhe an, die er scherzend seine „Ziegenstimme“ nannte, und darin hörte ich das schöpferische Vertieftsein eines Dichters. Während dieser Vortragsreihe stellte er das vollständige Spektrum von Übungen vor, die zur Erleuchtung führen, oft Themen aneinander stellend, die andere unverbunden nebeneinander stehen

lassen – und all das mit der Tiefgründigkeit eines Philosophen. Dieselbe Doppelstimme des Dichters und Philosophen ist in diesem Buch gegenwärtig – zuweilen das Herz anrührend mit ergreifenden Beschreibungen der Beschaffenheit des Lebens und der Schönheit von Mitgefühl, und andere Male sorgfältige Unterscheidungen durchführend über tiefgründige Praktiken wie zum Beispiel der Meditation über Leerheit, welche als Nahrung für Jahre von Kontemplation dienen können.

Im Alter von fünf Jahren wurde der Dalai Lama nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets, gebracht, wo er den kompletten Lehrplan der Klosterschulung durchlief. Aufgrund der Besetzung Osttibets durch die chinesischen Kommunisten im Jahre 1950 musste er plötzlich im Alter von sechzehn Jahren die Zügel der tibetischen Regierung in die Hand nehmen. Trotz seiner Versuche, mit den Eindringlingen zu kooperieren, geriet er plötzlich in Lebensgefahr und floh 1959 nach Indien. Im Exil hat er Zentren für das weitreichende Gebiet tibetischer Kultur erfolgreich neu gegründet. Er hat nahezu die gesamte Welt bereist, und seine Botschaft von der Wichtigkeit von Güte und Freundlichkeit als der Grundlage unserer Gesellschaft richtet sich nicht nur an Buddhisten oder andere Gläubige, sondern an jeden Einzelnen. Als Anerkennung für seine unermüdlichen Bemühungen für die Tibeter und alle Völker wurde er 1989 mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichnet.

Der Dalai Lama hat viele Bücher veröffentlicht, manche für die allgemeine Leserschaft, andere für Menschen, die besonders am Buddhismus interessiert sind. In diesem Buch stützt er sich auf eine lange Tradition spiritueller Übung in Tibet und auf seine eigenen Erfahrungen, um Vorschläge anzubieten, wie man einen spirituellen Weg beschreiten kann, der zu geistiger Klarheit und Umwandlung von Gefühlen führt. Auf diese Weise zeigt er, wie im Leben Sinn gefunden werden kann.

Während der gesamten dreißig Jahre, die ich ihn nun schon kenne, und während der zehn Jahre, die ich als sein Hauptübersetzer auf Vortragsreisen in den Vereinigten Staaten, in Kanada, Indonesien, Singapur, Malaysia, Australien, Großbritannien und der Schweiz diente, konnte ich Zeuge davon sein, wie er diese Übungen bis in sein innerstes Wesen hinein verkörpert. Es ist wichtig zu erkennen, dass

dieser verständnisvolle, warmherzige, humorvolle und wunderbare Mensch aus der tibetischen Kultur erwachsen ist. Wir brauchen die Hochschätzung dieser Kultur als eines der großen Wunder unserer Welt.

Jeffrey Hopkins, Ph.D.
Professor für Tibetologie
Universität von Virginia

EINFÜHRUNG



Die Notwendigkeit von Frieden und Mitgefühl

Ich bin an viele Plätze dieser Erde gereist, und wo immer ich mit Menschen spreche, tue ich dies mit dem Gefühl, ein Mitglied ihrer eigenen Familie zu sein. Auch wenn wir uns vielleicht das allererste Mal treffen, akzeptiere ich jeden Menschen als Freund. In Wahrheit kennen wir uns schon auf tiefer Ebene, als menschliche Wesen, welche die gleichen grundsätzlichen Ziele miteinander teilen: Wir alle streben nach Glück und möchten Leid vermeiden.

ZWEI WEGE ZUM GLÜCK

Es gibt zwei Wege, die Ursachen für Glück zu schaffen. Der erste ist äußerlich. Durch eine bessere Unterkunft, bessere Kleidung und bessere Freunde können wir ein gewisses Maß an Glück und Zufriedenheit finden. Der zweite Weg besteht in geistiger Entwicklung, die inneres Glück hervorbringt. Diese beiden Vorgehensweisen sind jedoch nicht gleichermaßen zweckdienlich. Äußeres Glück kann nicht lange ohne sein Gegenstück andauern. Wenn es in unserer Ausrichtung an etwas mangelt – wenn etwas in unserem Herzen fehlt –, dann können wir auch trotz luxuriösester Umgebung nicht wirklich glücklich sein. Wenn wir jedoch geistigen Frieden haben, dann können wir Glück auch unter den schwierigsten Umständen finden.

Materieller Fortschritt allein löst manchmal ein Problem, schafft jedoch ein anderes. Manche Menschen haben zum Beispiel großen Wohlstand erworben, eine gute Erziehung genossen und einen hohen sozialen Stand errungen, aber dennoch weicht das Glück ihnen aus. Sie nehmen Schlaftabletten und trinken zu viel Alkohol. Etwas fehlt ihnen, irgendein Bedürfnis ist immer noch unbefriedigt, und so nehmen diese



Menschen Zuflucht zu Medikamenten, Drogen oder zur Flasche. Auf der anderen Seite finden einige Menschen, die weniger Geld haben, um sich darüber Sorgen zu machen, mehr Frieden. Nachts schlafen sie gut. Obwohl sie auf materieller Ebene arm sind, sind sie dennoch zufrieden und glücklich. Dies beweist den Einfluss einer guten geistigen Einstellung. Materieller Fortschritt alleine wird das Problem menschlichen Leidens nicht vollständig lösen können.

In diesem Buch möchte ich Ihnen, den Leserinnen und Lesern, wertvolle Techniken der tibetischen Tradition anbieten, die zu geistigem Frieden führen, wenn sie in täglicher Übung angewandt werden. In dem Maße, wie Geist und Herz besänftigt werden, legen sich Unruhe und Sorgen auf natürliche Weise, und es ist möglich, mehr Glück zu genießen. Unsere Beziehungen zu anderen werden diese Veränderungen widerspiegeln. Und als bessere Menschen werden wir bessere Bürger unseres Landes sein und letzten Endes bessere Bürger dieser Welt.

GÜTE UND FREUNDLICHKEIT

Wir kamen alle hilflos auf die Welt. Ohne die Güte und Freundlichkeit unserer Eltern hätten wir nicht überleben, geschweige denn gedeihen können. Wenn Kinder in ständiger Angst aufwachsen, ohne sich auf jemanden verlassen zu können, werden sie ihr ganzes Leben lang darunter leiden. Da der Geist kleiner Kinder so feinfühlig und empfindlich ist, ist es besonders offensichtlich, dass sie Güte und Freundlichkeit brauchen.

Erwachsene Menschen brauchen ebenso Güte und Freundlichkeit. Wenn mich jemand mit einem freundlichen Lächeln begrüßt und eine aufrichtig wohlwollende Haltung zeigt, dann schätze ich das sehr. Auch wenn ich diese Person nicht kenne und ihre Sprache nicht verstehe, erfreut sie dennoch augenblicklich mein Herz. Wenn auf der anderen Seite Güte und Freundlichkeit fehlen, auch bei jemandem, den ich seit vielen Jahren kenne und der aus meinem eigenen Kulturkreis stammt, dann spüre ich das. Freundlichkeit und Liebe, ein echtes Empfinden von Bruderschaft und Schwesterschaft, sind äußerst kostbar. Sie er-

möglichen das Zusammenleben in der Gemeinschaft und sind somit entscheidend für die Gesellschaft.

DAS MENSCHLICHE POTENZIAL

Jeder von uns hat ein stichhaltiges Gefühl von Selbst, von „Ich“. Auch grundsätzliche Ziele haben wir gemeinsam: Wir möchten Glück erreichen und Leid vermeiden. Tiere und Insekten möchten ebenso Glück erreichen und Leid vermeiden. Sie haben aber keine besondere Fähigkeit, darüber nachzudenken, wie tiefer gehendes Glück erreicht und Leiden überwunden werden kann. Als Menschen sind wir mit diesem Denkvermögen ausgestattet; wir haben dieses Potenzial, und wir müssen es anwenden. Auf jeder erdenklichen Ebene – als Individuen und als Mitglieder einer Familie, einer Gemeinde, einer Nation und unseres Planeten – sind wir mit Ärger und Egoismus als den schädlichsten Unruhestiftern konfrontiert. Die Art von Egoismus, auf die ich mich hier beziehe, ist nicht nur ein Gefühl von „Ich“, sondern eine übertriebene Ichbezogenheit. Niemand würde je behaupten, sich glücklich zu fühlen, während er zornig ist. So lange Ärger und Zorn unseren Charakter bestimmen, gibt es keine Möglichkeit für andauerndes Glück. Um Frieden, Gelassenheit und wahre Freundschaft zu erlangen, müssen wir Ärger möglichst minimieren sowie Güte und Warmherzigkeit kultivieren. Dies kann durch die Übungen erreicht werden, die ich in diesem Buch beschreibe.

Wenn wir selbst Warmherzigkeit entwickeln, kann das auch andere verwandeln. Indem wir freundlichere Menschen werden, erfahren unsere Nachbarn, Freunde, Eltern, Ehegatten und Kinder weniger Ärger. Sie werden warmherziger, mitfühlender und ausgeglichener werden. Die Stimmung und Atmosphäre an sich wird glücklicher, was eine bessere Gesundheit fördert, vielleicht sogar ein längeres Leben.

Sie mögen reich, mächtig und wohlgezogen sein, aber ohne diese gesunden Gefühle von Güte und Mitgefühl wird es keinen Frieden in Ihnen geben, keinen Frieden in Ihrer Familie – sogar Ihre Kinder werden leiden. Güte und Freundlichkeit sind für inneren Frieden unentbehrlich. Wie Sie auf den folgenden Seiten sehen werden, besteht die

wichtigste Methode, ein glücklicheres Leben zu erreichen, darin, unseren Geist in täglichen Übungen zu schulen, die negatives Verhalten schwächen und positives Verhalten stärken.

Die entscheidende Frage ist, ob wir uns in Güte, Freundlichkeit und Frieden üben können oder nicht. Viele unserer Probleme stammen von einem Verhalten, welches uns selbst um jeden Preis an die erste Stelle setzt. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass es möglich ist, solches Verhalten zu ändern und den menschlichen Geist zu verbessern. Obwohl er farblos, formlos und manchmal schwach ist, kann der menschliche Geist härter als Stahl werden. Um den Geist zu schulen, müssen wir die Geduld und Entschlossenheit aufbringen, die notwendig ist, um diesen Stahl zu formen. Wenn Sie sich der Schulung Ihres Geistes mit starkem Willen und Geduld widmen und es wieder und wieder und wieder versuchen, dann werden Sie erfolgreich sein, egal wie vielen Schwierigkeiten Sie zu Beginn begegnen mögen. Mit Geduld und Übung und Zeit wird sich der Wandel einstellen.

Geben Sie nicht auf. Wenn Sie schon zu Beginn pessimistisch sind, können Sie das Ziel keinesfalls erreichen. Wenn Sie hoffnungsvoll und fest entschlossen sind, werden Sie immer ein gewisses Maß an Erfolg haben. Es geht nicht darum, die Goldmedaille zu gewinnen. Aber Sie werden Ihr Bestes gegeben haben.

GEGENSEITIGE ABHÄNGIGKEIT

Weite Teile der Welt sind heute durch ein Netz von elektronischer Kommunikation und augenblicklicher Verfügbarkeit von Informationen verbunden. Im 21. Jahrhundert hat unsere globalisierte Wirtschaft Staaten und deren Völker sehr stark voneinander abhängig gemacht. In früheren Zeiten war der Handel zwischen den Ländern nicht zwingend erforderlich. Heutzutage ist es unmöglich, isoliert zu bleiben. Wenn die Staaten nicht gegenseitigen Respekt aufbringen, entstehen zwangsläufig Probleme. Obwohl es schwerwiegende Anzeichen für Störungen zwischen reichen und ärmeren Ländern und zwischen reichen und ärmeren Gruppen innerhalb der Länder gibt, kann diese wirtschaftliche Kluft mithilfe eines verstärkten Gefühls von globaler wechselseitiger

Abhängigkeit und Verantwortung ausgeglichen werden. Die Menschen eines Landes müssen die Menschen anderer Länder wie Brüder und Schwestern betrachten, die Fortschritt in ihrem Heimatland verdienen.

Trotz größter Anstrengungen unserer führenden Politiker entstehen immer neue Krisen. Kriege töten unschuldige Menschen; die Alten und unsere Kinder sterben. Viele Soldaten, die kämpfen, tun dies nicht aus eigenem Antrieb; diese unschuldigen Soldaten erfahren echtes Leiden, was sehr bedauernswert ist. Der Verkauf von Waffen – Abertausenden von Waffen- und Munitionstypen – durch die Hersteller in großen Ländern schüren diese Gewalt. Gefährlicher als Kanonen und Bomben sind jedoch Hass, fehlendes Mitgefühl und Mangel an Respekt vor den Rechten anderer. So lange Hass im menschlichen Geist wohnt, ist wirklicher Friede unmöglich...

Wir müssen alles uns Mögliche tun, um dem Krieg ein Ende zu machen und die Welt von Atomwaffen zu befreien. Als ich Hiroshima besuchte, wo die erste Atombombe abgeworfen wurde, als ich die genaue Stelle sah und die Geschichten der Überlebenden hörte, war ich in meinem Herzen zutiefst bewegt. Wie viele Menschen sind da in einem einzigen Augenblick umgekommen! Wie viele mehr wurden verletzt! Wie viel Schmerz, Verwüstung und Elend ein Atomkrieg verursacht! Und dennoch: Sehen Sie sich an, wie viel Geld für Massenvernichtungswaffen ausgegeben wird. Es ist schockierend, eine ungeheuerliche Schande!

Fortschritte in der Technik und den Wissenschaften haben der Menschheit großen Nutzen gebracht, jedoch nicht ohne Preis. Während wir uns beispielsweise an der Entwicklung von Düsenflugzeugen erfreuen, die es uns ermöglichen, bequem die Welt zu bereisen, wurden auch enorm zerstörerische Waffen geschaffen. Unabhängig davon, wie schön oder abgelegen ihre Heimatländer sind, leben dennoch viele Menschen in ständiger Furcht vor einer ganz konkreten Bedrohung: Abertausende von Atomsprengköpfen, die zum Angriff bereitstehen. Aber der Knopf muss von jemandem gedrückt werden, und so ist letzten Endes menschliche Absicht verantwortlich.

Der einzige Weg, um dauerhaften Frieden zu erlangen, führt über gegenseitiges Vertrauen, Respekt, Liebe und Mitgefühl. Das ist der einzige Weg! Die Bemühungen der Weltmächte, einander durch Wett-

rüsten, sei es nuklear, chemisch, biologisch oder konventionell, zu dominieren, sind kontraproduktiv. Wie kann eine Welt voller Hass und Wut dauerhaften Frieden erreichen? Äußerer Friede ist ohne inneren Frieden unmöglich. Es ist ehrenhaft, an äußeren Lösungen zu arbeiten. Diese können aber nicht erfolgreich umgesetzt werden, solange Hass und Ärger im Herzen der Menschen wohnen. Das ist der Punkt, an dem tief greifender Wandel einzusetzen hat. Auf individueller Ebene müssen wir an der Veränderung der grundlegenden Perspektiven arbeiten, von denen unsere Gefühle abhängen. Das können wir nur durch Schulung erreichen, indem wir uns auf die Übung einlassen mit dem Ziel, schrittweise die Art und Weise, wie wir uns selbst und andere wahrnehmen, neu auszurichten.

Die verzweifelte Lage unserer Welt ruft uns zum Handeln auf. Jeder von uns hat auf der tieferen Ebene unserer gemeinsamen Menschlichkeit eine Verantwortung und muss versuchen zu helfen. Menschlichkeit wird bedauerlicherweise allzu oft für das Aufrechterhalten von Ideologien geopfert. Das ist vollkommen falsch. Politische Systeme sollten eigentlich den Menschen von Nutzen sein. Aber genau wie Geld können sie Kontrolle über uns ausüben anstatt für uns zu arbeiten. Wenn wir mit Warmherzigkeit und Geduld die Standpunkte der anderen in Betracht ziehen und Gedanken in ruhiger Diskussion austauschen können, werden wir Punkte der Übereinstimmung finden. Es ist unsere Verantwortung – aus Liebe und Mitgefühl für die Menschheit –, nach Harmonie zwischen Nationen, Ideologien, Kulturen, ethnischen Gruppen und auch wirtschaftlichen und politischen Systemen zu streben. Wenn wir wirklich die Einheit der gesamten Menschheit anerkennen, wird unser Antrieb, Frieden zu finden, stärker werden. Im tiefsten Sinn sind wir wirklich Schwestern und Brüder, daher müssen wir unser jeweiliges Leiden miteinander teilen. Gegenseitige Rücksichtnahme, Vertrauen und Interesse am Wohlergehen der jeweils anderen sind unsere beste Hoffnung für dauerhaften Weltfrieden.

Staatsoberhäupter haben natürlich eine besondere Verantwortung auf diesem Gebiet. Doch jeder Einzelne muss ebenso die Initiative ergreifen, ungeachtet religiöser Bekenntnisse. Einfach durch unser Menschsein, durch das Streben nach Glück und das Vermeiden von Leid, sind wir Bürger dieses Planeten. Wir sind alle dafür verantwort-

lich, eine bessere Zukunft zu schaffen. Um eine wohlwollende Einstellung zu erlangen, ein warmes Herz, Achtung für die Rechte der anderen und Interesse an ihrem Wohlergehen, müssen Sie Ihren Geist schulen. In diesem Buch stelle ich eine Reihe von Übungen vor, die auf tibetische Traditionen zurückgreifen und die dabei helfen können, diese Ziele zu erreichen. Das wichtigste Ziel täglicher Übung ist es, eine Haltung von Mitgefühl und Ruhe zu kultivieren – einen Geisteszustand, der für die heutige menschliche Gesellschaft ganz besonders entscheidend ist: aufgrund seiner Kraft, wirkliche Harmonie zwischen den Nationen und zwischen Menschen unterschiedlicher ethnischer Herkunft sowie unterschiedlicher religiöser, politischer und wirtschaftlicher Systeme hervorzubringen.

HARMONIE SCHAFFEN

Die Harmonie und Freundschaft, die wir in unseren Familien, Staaten und in unserer Welt brauchen, kann nur durch Mitgefühl und Güte erreicht werden. Indem wir einander mit Interesse und Rücksicht helfen, können wir viele Probleme auf einfache Art und Weise lösen. Harmonie kann nicht in einem Klima von Misstrauen, Betrug, Unterdrückung oder gnadenlosem Wettbewerb gedeihen. Erfolg durch Einschüchterung und Gewalt ist bestenfalls vorübergehend; sein oberflächlicher Nutzen schafft nur neue Probleme. Das ist der Grund, warum nur ein paar Jahrzehnte nach der erschütternden menschlichen Tragödie des Ersten Weltkrieges der Zweite Weltkrieg geführt und weitere Millionen von Menschen getötet wurden. Wenn wir unsere lange Geschichte von Hass und Wut untersuchen, erkennen wir die offensichtliche Notwendigkeit, einen besseren Weg zu finden. Wir können unsere Probleme nur mit friedvollen Mitteln lösen – friedvolle Worte allein reichen nicht, sondern wir brauchen einen friedvollen Geist und ein friedvolles Herz. Auf diese Weise werden wir eine bessere Welt haben.

Ist dies möglich? Kampf, Betrug und Unterdrückung haben uns in die Falle der gegenwärtigen Lage gelockt; jetzt brauchen wir die Schulung in neuen Übungen, um einen Weg herauszufinden. Es mag

praxisfern und idealistisch erscheinen. Aber wir haben keine Alternative zu Mitgefühl, dem Erkennen menschlicher Werte und der Einheit der Menschheit: Das ist der einzige Weg, um dauerhaftes Glück zu erreichen. Ich reise von Land zu Land mit diesem Gefühl der Gleichheit und Einheit. Ich habe meinen Geist über Jahrzehnte geschult. Daher gibt es keine Barrieren, wenn ich Menschen verschiedener Kulturen treffe. Ich bin davon überzeugt, dass wir grundsätzlich alle gleich sind, trotz verschiedener Kulturen und unterschiedlicher politischer und wirtschaftlicher Systeme. Je mehr Menschen ich treffe, desto stärker wird meine Überzeugung, dass die Einheit der Menschheit, gestützt auf Verständnis und Respekt, eine realistische und lebensfähige Grundlage für unser Verhalten darstellt. Wohin ich auch immer gehe, ist es das, worüber ich spreche. Ich glaube, dass die Übung von Mitgefühl und Liebe – ein aufrichtiges Gefühl für Bruderschaft und Schwesterschaft – die allumfassende Religion ist. Es kommt nicht darauf an, ob Sie Buddhist, Christ, Moslem oder Hindu sind oder ob Sie überhaupt eine Religion ausüben. Worauf es ankommt, ist Ihr Gefühl der Verbundenheit mit der Menschheit.

Stimmen Sie dem zu? Glauben Sie, dass dies Unsinn ist? Ich bin kein Gottkönig, wie mich einige nennen. Ich bin nur ein buddhistischer Mönch. Was ich sage, kommt aus meiner eigenen Übung, die begrenzt ist. Ich versuche jedoch, diese Ideen in meinem täglichen Leben anzuwenden, besonders dann, wenn ich Problemen gegenüberstehe. Natürlich versage ich manchmal. Manchmal bin ich gereizt. Gelegentlich benutze ich schroffe Worte, aber wenn ich das tue, spüre ich sofort: „Oh, das ist falsch.“ Das spüre ich deswegen, weil ich die Übungen zu Liebe und Weisheit verinnerlicht habe, die den Kern dieses Buches ausmachen. Diese täglichen Übungen sind für mein eigenes Leben sehr nützlich und kostbar. Aus diesem Grunde teile ich sie mit Ihnen in dem Wissen, dass Sie und ich von gleichem Geist und Herzen sind.



Als ich gerade fünfzehn Jahre alt war, marschierten die chinesischen Kommunisten in Osttibet ein, und innerhalb eines Jahres beschloss die tibetische Regierung, dass ich Tibets Staatsgeschäfte leiten sollte. Es war

eine schwierige Zeit: Wir mussten mit ansehen, wie unsere Freiheiten untergraben wurden, und 1959 wurde ich gezwungen, im Schutz der Nacht aus der Hauptstadt zu fliehen. Im indischen Exil standen wir täglichen Problemen gegenüber, welche von der Notwendigkeit, uns an das ganz andere Klima anzupassen, bis zur Notwendigkeit, unsere kulturellen Institutionen wiederherzustellen, reichten. Meine spirituelle Praxis vermittelte mir eine Einstellung, die es möglich machte, weiterhin nach Lösungen zu suchen, ohne den Blick für die Tatsache zu verlieren, dass wir alle Menschen sind, von falschen Ideen in die Irre geleitet und vereint durch gemeinsame Bande, bereit für Verbesserung.

Dies hat mich gelehrt, dass die Perspektiven von Mitgefühl, Ruhe und Verständnis unentbehrlich für das tägliche Leben sind und in der täglichen Übung kultiviert werden müssen. Schwierigkeiten kommen zwangsläufig. Daher ist es entscheidend, die richtige Haltung zu entwickeln. Ärger verringert unsere Fähigkeit, richtig von falsch zu unterscheiden, und diese Fähigkeit ist eine der höchsten menschlichen Eigenschaften. Wenn sie verloren geht, sind wir verloren. Manchmal ist es notwendig, nachdrücklich zu reagieren, doch das kann ohne Ärger getan werden. Ärger ist nicht notwendig. Er hat keinerlei Wert.

Ich bezeichne Mitgefühl als das globale Hauptnahrungsmittel. Menschen möchten Glück erreichen und Leid vermeiden. Geistiger Friede ist ein grundlegendes Bedürfnis für die gesamte Menschheit. Für Politiker, Ingenieure, Wissenschaftler, Hausfrauen und -männer, Doktoren, Lehrer und Rechtsanwälte – für alle Menschen, was immer ihr Bestreben ist – ist eine gesunde, mitfühlende Motivation die Grundlage für spirituelles Wachstum.



ÜBERBLICK ÜBER DAS BUCH

In den folgenden Kapiteln werde ich spezifische buddhistische Methoden und Übungen beschreiben, durch die geistiger Friede und eine größere Fähigkeit zum Mitgefühl erlangt werden können – durch die Überwindung dessen, was Buddhisten als falsche Anschauungen über

die Existenzweise von Lebewesen und Dingen betrachten. Vom buddhistischen Standpunkt aus ist dies der Weg zur Erleuchtung. Allerdings kann jeder von bestimmten Schritten zur Selbstverbesserung Gebrauch machen, wie er oder sie dies für richtig hält.

Ich habe dieses Buch in sechs Teile geordnet. Es beginnt mit „Die Grundlagen“. Darin dient die Lebensgeschichte des Buddha als Leitfaden für ein erfülltes Leben. Ich führe hier die drei Aspekte spiritueller Praxis ein: Ethik, konzentrierte Meditation und Weisheit. Sie sind die Hauptthemen dieses Buches. Im zweiten Teil, „Übung in Ethik“, beschreibe ich zwei Arten von ethischem Verhalten: Die Neuausrichtung von körperlichen und sprachlichen Handlungen, um anderen nicht zu schaden, und die Kultivierung von tiefer Fürsorge für andere. Im dritten Teil, „Übung in konzentrierter Meditation“, schildere ich, wie man sich in Stresssituationen geistig fokussieren und innere Ruhe wieder finden kann. Darauf folgt der Teil „Übung in Weisheit“, der das schwierige, aber fruchtbare Thema des Entstehens in Abhängigkeit und der Leerheit behandelt. Hier steigen wir tiefer in die buddhistische Gedankenwelt ein, indem wir den Unterschied zwischen dem Geist und seiner letztendlichen Natur betrachten. Ich hoffe, in diesem vierten Teil jeglichen Eindruck ausräumen zu können, dass der Buddhismus irgendwie nihilistisch oder pessimistisch sei, indem ich die Vereinbarkeit von Erscheinung und Wirklichkeit beschreibe.

Die Darlegung von Ethik, einsgerichteter Meditation und Weisheit fließt dann in den fünften Teil, „Tantra“, ein. Dort wird eine besondere Yoga-Übung dargestellt, die diese drei in sich vereinigt. Dort erörtere ich dann auch, wie erfahrene Praktizierende Begierde auf dem spirituellen Weg nutzen können.

Der Schlussteil, „Stufen auf dem Weg“, zeigt eine Übersicht über den Übungsweg von seinen Anfängen bis hin zum Ziel der Erleuchtung, einem Zustand, in dem Körper und Geist vollständig entwickelt sind, um für andere von Nutzen zu sein.

Vom Anfang bis zum Ende liegt unser Schwerpunkt darauf, ein gutes Herz und einen guten Geist mittels einer moralisch integren Einstellung und einem Verständnis von Wirklichkeit, befähigt durch Konzentration, zu entwickeln. Wir können uns Ethik, konzentrierte

Meditation und Weisheit als einen Entwurf für die Erleuchtung vorstellen, der uns an das höchste Ziel jeder Übung erinnert – die Umwandlung von Einstellungen hin zu mehr Friedfertigkeit, Sanftheit, Mitgefühl, ruhiger Ausrichtung und Weisheit. Den Entwurf an sich zu verstehen, ist schon Bestandteil des Weges und lenkt uns in die Richtung des Zieles. Ich hoffe, dass Teile davon von Nutzen sein mögen. Falls das jedoch nicht der Fall sein sollte, so ist das auch in Ordnung.

