

# Diogenes

*Leseprobe*



Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar.

Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Diogenes Verlag AG  
[www.diogenes.ch](http://www.diogenes.ch)

Dalai Lama  
*Meine spirituelle  
Autobiographie*

*Herausgegeben von  
Sofia Stril-Rever*

*Aus dem Französischen von  
Inge Stadler*

Diogenes

Titel der 2009 bei  
Presses de la Renaissance, Paris,  
erschienenen Originalausgabe:  
›Mon autobiographie spirituelle‹  
Copyright © 2009 by Presses de la Renaissance, Paris  
Umschlagfoto (Ausschnitt):  
Copyright © Manuel Bauer / Agentur Focus

Alle deutschen Rechte vorbehalten  
Copyright © 2009  
Diogenes Verlag AG Zürich  
[www.diogenes.ch](http://www.diogenes.ch)  
300/09/44/I  
ISBN 978 3 257 06736 1

## *Inhalt*

*Der Appell des Dalai Lama an die Welt* 11

Vorwort von Sofia Stril-Rever

Einleitung

Meine drei Aufgaben im Leben 19

I Meine Aufgabe als Mensch

*1 Unser aller Menschlichkeit* 23

*Ich bin ein ganz gewöhnlicher Mensch* 23

Wir sind uns alle ähnlich 23 Ich bin nur ein Mensch 25 Es ist Zeit, in Begriffen des *Menschlichen* zu denken 26 Jede Person, der wir begegnen, ist unser Bruder oder unsere Schwester 27 Ich bete für eine liebevollere Menschenfamilie 28 Die Herzensbildung, die Bedingung für unser Überleben 29 Ein vitales Bedürfnis nach Zuwendung 30 Meine Mutter, eine Frau voller Mitgefühl 33 Ich liebe das Bild des Schwertes, das sich in eine Pflugschar verwandelt 35

*Bis zu meinem letzten Atemzug werde ich mich in Mitgefühl üben* 37

Was verstehen wir unter Mitgefühl? 37 Wahres Mitgefühl ist universell 39 Die Macht des Mitgefühls 40 Ich lache von Berufs wegen 42 Ich bin ein ergebener Diener des Mitgefühls 43 Das Mitgefühl – mein Weg zum Glück 44 Ich liebe das Lachen – ein Charakteristikum des Menschen 46

## 2 *Meine Leben ohne Anfang noch Ende* 49

### *Ich schätze mich glücklich, Sohn einfacher Bauern zu sein* 54

Mein Alltag 54 Ich bin am fünften Tag des fünften Monats geboren 55 Einfache Seelen sind für mich wie ein offenes Buch 57 Meine Eltern hätten nie gedacht, dass ich der vierzehnte Dalai Lama sein könnte 59 Ich erkenne meine Gebetskette 60 Ich bestehe die Prüfung der Erinnerung an frühere Leben 61

### *Meine Kindheit in Lhasa* 64

Ich besteige den Löwenthron 64 Ich finde meine Zähne wieder 65 Kindheitserinnerungen 66 Verbotene Naschereien 67 Um ein Haar hätte ich Moshe Dayan ähnlich gesehen! 70

### *Meine Reinkarnationslinie* 72

Als der Dalai Lama bin ich dazu berufen, den anderen zu dienen 72 Das tibetische Volk wird entscheiden, ob es einen fünfzehnten Dalai Lama will oder nicht 74 Meine Dalailamaschaft 76 Warum sollte ich in meiner nächsten Inkarnation nicht eine schöne Frau sein? 77 Wir sind ohne Anfang und Ende 80 Ich könnte mich in Gestalt eines Insekts reinkarnieren 81

## II *Meine Aufgabe als buddhistischer Mönch* 87

### *I Sich verwandeln* 89

#### *Der Bodhisattva, mein Ideal* 89

Meine Identität als Mönch 89 Mein Mönchsgelübde 90 Die täglichen Meditationen eines buddhistischen Mönchs 90 Ein Leben als Bodhisattva 93 Spirituelle Praktiken, um bessere Menschen zu werden 93

#### *Tempel der Güte in unserem Herzen* 97

Für Brüderlichkeit unter den Religionen 97 Politiker brauchen Religion dringender als die Eremiten 98 Meine Pilgerfahrten nach Lourdes und Jerusalem 99 Ein der Kontemplation der Liebe gewidmetes Leben 101 Innere Tempel 102

## *Die Transformation des Geistes* 103

Die Analyse des Geistes als Vorbereitung auf die spirituelle Praxis 103 Vergänglichkeit und gegenseitige Abhängigkeit oder: Die Welt sehen, wie sie ist 104 Der Weg des Buddha und die Verwandlung des Geistes 107 Unser Potential ausschöpfen 111 Die Erziehung des Gefühlslebens 115

## *2 Die Welt verwandeln* 121

### *Aufruf zu einer spirituellen Revolution* 121

Man kann ohne Religion, nicht aber ohne Spiritualität leben 121 Spirituelle Revolution und ethische Revolution 122 Die Krankheit der Fragmentierung der Wirklichkeit 123 Verkennung der gegenseitigen Abhängigkeit im Westen 124

### *Ich glaube nicht an Ideologien* 126

Es gibt nur eine Menschheit 126 Gegenseitige Abhängigkeit: ein Naturgesetz 126 Aus dem Verantwortungsgefühl entsteht Mitgefühl 128 Der Krieg, ein Anachronismus 130 Jeder muss seinen Teil der Verantwortung für das Ganze übernehmen 133

### *Mein Dialog mit den Wissenschaften* 136

Warum interessiert sich ein buddhistischer Mönch für Wissenschaft? 136 Die Menschheit am Scheideweg 140 Der Schutz des Lebens: Ethik in der Wissenschaft 143 Die Tragödie des 11. September 2001 hat mir gezeigt, dass Ethik und Fortschritt nicht zu trennen sind 148

## *3 Für die Erde sorgen* 153

### *Unsere ökologische Verantwortung* 153

Als Kind habe ich von meinen Meistern gelernt, für die Umwelt zu sorgen 153 Das Tibet meiner Kindheit – ein Paradies für wilde Tiere 157 Die tibetischen Berge ähneln kahlgeschorenen Mönchsschädeln 158 Reflexionen eines buddhistischen Mönchs über unsere ökologische Verantwortung 163

*Es gibt nur einen Planeten* 172

Der Buddha wäre ein Grüner! 172 Menschenrechte und Umwelt 172 Geist, Herz und Umwelt 175 Für die Erde sorgen 178 Gegenseitige Abhängigkeit – vom Weltraum aus gesehen 179

### III Meine Aufgabe als Dalai Lama 185

*1 1959 begegnet der Dalai Lama der Welt* 187

*Ich war der Einzige, der Einigkeit schaffen konnte* 187

Mit sechzehn Jahren wurde ich das weltliche Oberhaupt Tibets 187 Wir glaubten zu Unrecht, unsere isolierte Lage sei Garant für den Frieden 189 Ich bin für den Appell des *kashag* an die Vereinten Nationen 193 Das »Mutterland«, eine schamlose Erfindung 195 Die Persönlichkeit von Mao Zedong beeindruckte mich 197 10. März 1959: der Tag des Aufstandes in Lhasa 200

*Meine Kinder, ihr seid die Zukunft von Tibet* 203

Das Zwangsexil 203 Meine Priorität: das Blutbad stoppen 206 Kinder der Hoffnung 207 Ich bin ein Verfechter der laizistischen Demokratie 211 Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit sind auch buddhistische Prinzipien 213 Die Menschen gehen lieber den Weg des Friedens 215 Was hätte Gandhi an meiner Stelle getan? 218

*2 Ich appelliere an alle Völker der Welt* 221

*Ich prangere die Sinisierung Tibets an* 221

Ich bitte die Welt, nicht zu vergessen, dass Tausende von Tibetern ermordet wurden 221 Im Namen der Menschlichkeit wende ich mich an alle Völker der Erde 228 Hanisierungskampagne in Tibet 232 Fünfhundert Tibeter sind auf der Flucht aus ihrem besetzten Land umgekommen 236

*Tibet, ein Heiligtum des Weltfriedens* 244

Der Beitrag meines Volkes zum Weltfrieden 244 Tibet soll ein Ahimsa-Heiligtum für die Welt werden 251 In Namen des spirituellen Erbes meines Volkes 254 Meine Waffen sind Wahrheit, Mut und Entschlossenheit 263 Tibet leidet unter offenkundigen und unvorstellbaren Menschenrechtsverletzungen 272 Ich kann die Veränderung in China beobachten 280 An alle meine spirituellen Brüder und Schwestern in China 288

Schluss

Ich setze alle meine Hoffnung in die Menschlichkeit 295

Wir können nicht nur von Hoffnung leben 295

*Auf dem Weg zum Frieden mit dem Dalai Lama* 000

Nachwort von Sofia Stril-Rever

Anhang

Anmerkungen 305

Bibliographie 311

Danksagung 315



Ich schätze mich glücklich, Sohn  
einfacher Bauern zu sein

### Mein Alltag

Meine Tage beginnen gegen drei, halb vier Uhr morgens. Beim Aufwachen denke ich an den Buddha und spreche ein Begrüßungsgebet, das der große Weise Nagarjuna verfasst hat. Ich verrichte mein Gebet, während ich noch im Bett liege, die Hände gefaltet, halb ehrfürchtig, halb schläfrig...

Als praktizierender buddhistischer Mönch erweise ich schon beim Aufwachen dem Buddha die Ehre und versuche meinen Geist so einzustimmen, dass er tagsüber Nächstenliebe und Mitgefühl entwickeln kann, denn nur so kann ich anderen auch wirklich nützlich sein. Dann geht's für meine Körperübungen aufs Laufband.

Gegen fünf Uhr frühstücke ich, und anschließend folgen einige Meditationssitzungen. Bis ungefähr acht oder neun Uhr verrichte ich meine Gebete. Anschließend lese ich gewöhnlich die Zeitungen, aber manchmal, wenn ich Termine habe, gehe ich auch in den Audienzsaal. Wenn ich nichts anderes zu tun habe, studiere ich meist buddhistische Schriften, die mir meine früheren Meister nahegebracht haben, aber ich lese auch aktuelle Bücher.

Dann betreibe ich die analytische Meditation über die Nächstenliebe, die man in der buddhistischen Terminologie

*bodhicitta* oder »Erleuchtungsgeist« nennt. Ich meditiere aber auch über die Leerheit. Erleuchtungsgeist und Leerheit sind die wichtigsten Meditationen in meiner täglichen Praxis, denn sie helfen mir während des gesamten Tages. Egal, welche Schwierigkeiten, traurigen Ereignisse oder schlechten Neuigkeiten auch kommen, diese Meditationen helfen, den Geist von Grund auf zu stabilisieren, und stützen ihn von innen her.

Nach dem Mittagessen kehre ich in den Audienzsaal zurück, wo weitere Verabredungen auf mich warten. Im Moment empfangen ich fast jede Woche Tibeter, die neu hier sind.

Gegen fünf Uhr ist es Zeit für meinen Abendtee. Als buddhistischer Mönch verzichte ich aufs Abendessen. Wenn ich Hunger habe, knabbere ich an einem Keks und bitte die Buddhas um Verzeihung. Dann widme ich mich wieder den Gebeten und Meditationen...

Gegen sieben Uhr schlafe ich ein, aber erst, nachdem ich den vergangenen Tag noch mal überdacht habe. Ich schlafe acht, manchmal sogar neun Stunden. Das ist die beste Zeit: vollkommene Entspannung...

Ich bin am fünften Tag des fünften Monats geboren

Ich bin am fünften Tag des fünften Monats des Schwein-Holz-Jahres nach dem tibetischen Kalender, also am 6. Juli 1935 nach westlichem Kalender, geboren. Ich erhielt den Namen Lhamo Thondup, was wörtlich so viel bedeutet wie »die Wünsche erhörende Göttin«. Im Tibetischen haben die

Namen für Menschen, Orte und Dinge oft eine Bedeutung. Zum Beispiel bedeutet *Tsangpo*, der Name eines der längsten Flüsse Tibets – der in Indien zum mächtigen Brahmaputra wird –, so viel wie »der Reinigende«.

Mein Dorf heißt Takster oder »brüllender Löwe«. Zur Zeit meiner Kindheit war es eine kleine, arme Gemeinde, auf einem Hügel über einem weiten Tal gelegen. Da das Wetter in dieser Region so unberechenbar ist, wurden die Weiden nicht von Bauern, sondern nur von Nomaden bewirtschaftet. Während meiner frühen Kindheit konnten sich meine Familie sowie die gut zwanzig anderen Familien des Ortes nur mühsam von diesem Land ernähren.

Takster liegt am nordöstlichen Rand des Landes, in der Provinz Amdo. Das Haus, in dem ich geboren wurde, ist typisch für diesen Teil von Tibet: Es ist aus Steinen und Lehm gebaut und hat ein Flachdach. Das einzige außergewöhnliche Element an seinem Bau waren die Dachrinnen aus ausgehöhlten Ästen des Wacholderstrauchs. Direkt vor dem Haus, zwischen seinen beiden »Armen« oder Flügeln, lag ein kleiner Hof. In der Mitte stand ein großer Mast, an dem unzählige mit Gebeten bedruckte Fähnchen befestigt waren.

Das Haus bestand aus sechs Zimmern: aus der Küche, wo wir im Winter die meiste Zeit verbrachten, dem Meditationsraum mit einem kleinen Altar, wo wir uns für die morgendlichen Opferungen zusammenfanden, dem Zimmer meiner Eltern, einem Gästezimmer, einer Speisekammer für unsere Vorräte und einem Stall für die Tiere hinter dem Haus.

Wir Kinder hatten kein eigenes Zimmer. Als Baby schlief

ich bei meiner Mutter, und als ich größer war, in der Küche, in der Nähe des Ofens. Wir besaßen weder Sessel noch richtige Betten, aber im Zimmer meiner Eltern und im Gästezimmer gab es an den Seiten flache, erhöhte Schlafstellen. Wir besaßen auch einige Anrichten aus bunt bemaltem Holz.

### Einfache Seelen sind für mich wie ein offenes Buch

Meine Familie lebte in einer sehr entlegenen Gegend. Xining, die Hauptstadt von Amdo, war der nächstgelegene Ort, aber man brauchte bis dorthin drei Stunden auf dem Pferd oder Maultier. Unser Dorf war sehr arm, und nur dank meines älteren Bruders, der sehr früh als reinkarnierter Lama des großen Klosters Kumbum erkannt wurde, ging es uns ein bisschen besser als den anderen Familien.

Ich war immer stolz auf meine einfache Herkunft. Wäre ich in eine reiche oder adelige Familie hineingeboren worden, könnte ich die Sorgen der einfachen Menschen aus Tibet nur schwer nachvollziehen. Meine frühkindlichen Jahre in Takster haben mich zutiefst geprägt. Dank dieser Erfahrung vermag ich einfache Seelen zu verstehen und in ihnen wie in einem offenen Buch zu lesen. Ich kann Mitgefühl mit ihnen empfinden und bemühe mich, ihre Lebensumstände zu verbessern.

Ich hatte viele Geschwister: Meine Mutter hat sechzehn Kinder zur Welt gebracht, von denen aber nur sieben überlebten. Meine ältere Schwester hat meiner Mutter bei meiner Geburt beigegeben; sie war damals schon achtzehn

Jahre alt. Uns verband eine ganz enge Beziehung, und wir teilten viele Freuden in diesem rauen Leben.

Meine Eltern waren Kleinbauern. Eigentlich waren sie gar keine richtigen Bauern, denn sie hatten ihr Stück Erde bloß gepachtet, bestellten es aber selbst. Gerste und Buchweizen sind die wichtigsten Getreide in Tibet. Meine Familie baute beides an, dazu auch Kartoffeln. Aber oft genug wurde die Anstrengung eines ganzen Jahres von starken Hagelgewittern oder Trockenheit zunichte gemacht.

Wir besaßen auch einige Tiere, die eine verlässlichere Einkommensquelle darstellten. Ich erinnere mich an unsere fünf oder sechs *dzomos*<sup>12</sup>, die meine Mutter zu melken pflegte. Sobald ich laufen konnte, begleitete ich sie in den Stall. In den Falten meines Gewands trug ich eine Schale, in die meine Mutter mir die noch warme Milch goss.

Wir hatten auch eine Herde von ungefähr achtzig Schafen und Ziegen, und mein Vater hielt fast immer zwei Pferde, manchmal auch drei, die er über alles liebte. In unserer Gegend hatte er den Ruf, ein besonders guter Pferdekennner zu sein und die Tiere im Notfall sogar heilen zu können.

Meine Familie besaß auch zwei Yaks. Yaks sind ein Geschenk der Natur an die Menschheit, denn sie können auch in einer Meereshöhe von über dreitausend Metern überleben. Wir hatten auch Hühner, und ich durfte die Eier im Hühnerstall einsammeln. Ich habe mir oft einen Spaß daraus gemacht, zum Legeplatz zu klettern, mich dort hinzuhocken und wie eine Henne zu gackern.

Meine Eltern hätten nie gedacht,  
dass ich der vierzehnte Dalai Lama sein könnte

Meine Mutter erzählte mir immer wieder Anekdoten aus den ersten beiden Jahren meines Lebens. Sie war erstaunt, dass ich schon als sehr kleines Kind oft wiederholte: »Ich komme aus Zentraltibet. Ich muss wieder dorthin zurück! Ich werde euch alle mitnehmen.« Mein Lieblingsspiel war »Sachen packen«: Ich verabschiedete mich von allen und tat so, als ob ich abreisen würde, indem ich auf ein erfundenes Reittier stieg. Meine Familie dachte, das sei ein Kinderspiel, und niemand schenkte dem wirklich Beachtung. Erst später erkannte meine Mutter, dass ich das Schicksal, das mir bevorstand, damals schon intuitiv vorhergesehen hatte.

Zu dem Zeitpunkt jedoch ahnten meine Eltern nicht, dass ich der vierzehnte Dalai Lama sein könnte. Einige Monate vor meiner Geburt litt mein Vater an einer seltsamen Krankheit, die mit Ohnmacht und Schwindelanfällen einherging, so dass er das Bett hüten und meine schwangere Mutter die gesamte Hausarbeit erledigen musste. Seltsamerweise fühlte er sich am Morgen meiner Geburt geheilt, stand gesund und munter auf und verrichtete seine Gebete, als wäre er nie krank gewesen. Als er erfuhr, dass im Morgenrauen dieses Glückstages ein Sohn geboren worden war, vertraute er meiner Mutter an, dass dieses Kind sicher nicht wie die anderen sein würde und Mönch werden sollte.

## Ich erkenne meine Gebetskette

Noch heute frage ich mich manchmal, wie der Suchtrupp für die Auffindung des vierzehnten Dalai Lama unser kleines Dorf entdecken konnte, das verloren im weiten Grasland von Amdo liegt, weit weg von den belebten Zentren.

1933 hatte mein Vorgänger, Thubten Gyatso, diese Welt im Alter von siebenundfünfzig Jahren verlassen. Sein Leichnam wurde nach dem Ritus einbalsamiert. Eines Tages entdeckten die Mönche erstaunt, dass sich sein Kopf, der ursprünglich nach Süden blickte, nach Nordosten gedreht hatte. Diese ungewöhnliche Bewegung wurde als untrüglicher Hinweis auf die Region seiner neuen Inkarnation interpretiert.

Kurz danach bestätigte eine Vision des Regenten diesen Hinweis. Auf den geheiligten Wassern des Lhamoi Lhatso hatte er sehr deutlich die tibetischen Buchstaben *Ab*, *Ka* und *Ma* glitzern sehen. Dann bildete sich das Bild eines dreistöckigen Klosters heraus, dessen Dach türkis und golden geschmückt war. Anschließend erschien ein kleines Haus. Es hatte ungewöhnliche Regenrinnen aus knotigem Holz. Für den Regenten stand außer Zweifel, dass der Buchstabe *Ab* für die Provinz Amdo stand, in deren Richtung mein verstorbener Vorgänger nach seinem Tod seinen Kopf gedreht hatte. *Ka* schien logischerweise für den Anfangsbuchstaben des Klosters Kumbum zu stehen, das drei Stockwerke hoch war und ein türkisfarbenes Dach besaß. Man musste also nur noch das kleine Haus mit den seltsamen Regenrinnen finden.

Als der Suchtrupp zur Auffindung des vierzehnten Dalai

Lama im Tal knorrige Wacholderzweige entdeckte, wie sie unter dem Dach des Hauses meiner Familie verliefen, war es für alle klar, dass der neue Dalai Lama in der Nähe leben musste. Und als sie im Zuge ihrer Erkundungen erfuhren, dass es ein Haus mit Regenrinnen aus Wacholderholz gab und dass in diesem Haus ein kleiner Junge lebte, beschlossen die Männer, bei uns anzuklopfen und um Unterkunft für eine Nacht zu bitten.

Der Lama, der die Delegation anführte, gab sich als Diener aus und trat in die Küche. Ich stürzte mich auf ihn, setzte mich auf seine Knie und wollte die Gebetskette haben, die er bei sich trug. Ich behauptete, sie gehöre mir. Dies brachte mir Schelte seitens meiner Mutter ein. Aber der Lama achtete nicht weiter darauf und meinte, er würde mir die Gebetskette schenken, wenn ich wüsste, wer er sei. Ich antwortete, ohne zu zögern: »Du bist Sera Aga«, was im lokalen Dialekt so viel bedeutet wie »Du bist der Lama von Sera«. Ich nannte auch seine Gefährten bei ihrem Namen und verbrachte den Rest des Abends damit, mit ihm zu spielen, bis ich zu Bett gehen musste. Am nächsten Morgen reiste die Gruppe nach Lhasa ab, ohne meinen Eltern irgendetwas zu sagen.

### Ich bestehe die Prüfung der Erinnerung an frühere Leben

Drei Wochen später besuchte uns eine offizielle Delegation von Lamas und religiösen Würdenträgern. Dieses Mal brachten sie mehrere persönliche Gegenstände mit, die mei-



nem Vorgänger gehört hatten. Sie hatten sie unter andere Dinge gemischt, die nichts mit ihm zu tun hatten. Bekanntlich erinnern sich kleine reinkarnierte Kinder an Gegenstände und an Personen aus ihrem früheren Leben, oder sie sind in der Lage, Schriften zu rezitieren, ohne sie je gelernt zu haben.

Als man mir zwei Stöcke zeigte, zögerte ich, den einen zu berühren, betrachtete ihn aber einen Augenblick, um dann nach dem anderen zu greifen, der dem dreizehnten Dalai Lama gehört hatte. Dann schlug ich damit dem Lama, der jede meiner Regungen beobachtete, leicht auf den Arm und behauptete, dieser Stock gehöre mir. Ich beschwerte mich bei ihm, dass er ihn mir weggenommen hatte.

Außerdem erkannte ich unter einigen identischen schwarzen und gelben Gebetsketten jene aus dem Besitz meines Vorgängers. Schließlich ließ man mich auch zwischen zwei Trommeln wählen: einer ganz einfachen kleinen, die der Dalai Lama benutzt hatte, um seine Diener zu rufen, und einer zweiten, die größer und mit goldenen Bändern verziert war. Ich entschied mich für die kleinere und begann sie zu schlagen, wie es im Ritual üblich war.

Da ich diese Prüfungen alle erfolgreich bestand, kamen die Mitglieder der Delegation zum Schluss, dass sie die gesuchte Reinkarnation gefunden hatten. Es war außerdem ein gutes Zeichen, dass der dreizehnte Dalai Lama sich in einem benachbarten Kloster aufgehalten hatte, als er aus China zurückgekommen war. Er war mit einer Zeremonie empfangen worden, und mein damals neun Jahre alter Vater hatte diesen Feierlichkeiten beigewohnt. Der Chef des Suchtrupps erinnerte daran, dass der dreizehnte Dalai

Lama im Kloster ein Paar gelbe Stiefel vergessen hatte – ein Zeichen dafür, dass er wiederkommen wollte. Er betrachtete auch eine Weile mein Geburtshaus und meinte, dass es sehr schön gelegen sei.