

Dalai Lama  
*Mitgefühl  
und Weisheit*

*Ein Gespräch mit  
Felizitas von Schönborn*

*Mit einem Vorwort  
des chinesischen Dissidenten  
und Bürgerrechtlers  
Wei Jingsheng*

Diogenes

Das Buch erschien  
erstmals 1994 im Verlag Herder,  
Freiburg im Breisgau.  
Für die zweite erweiterte Neuauflage  
hat die Autorin zusätzliche  
Gespräche mit dem Dalai Lama geführt  
und den Text aktualisiert.  
In dieser Form erstmals 2002  
veröffentlicht bei edition q in der  
Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin.  
Abdruck mit freundlicher Genehmigung.  
Umschlagfoto von Alison Wright

All rights reserved  
Alle Rechte vorbehalten  
Copyright © 2004  
Diogenes Verlag AG Zürich  
[www.diogenes.ch](http://www.diogenes.ch)  
600/04/44/1  
ISBN 3 257 06397 0

## *Inhalt*

*Vorwort* von Wei Jingsheng 11

EINFÜHRUNG 13

Der Dalai Lama lebt, was er lehrt – Gandhi und die verschiedenen Brillen – Ein fröhlicher Philosoph und das Tal des Leidens – Meditation und Machtpolitik – Dem See entsteigen Bilder – Gebetsketten, Wanderstöcke und der Lama von Sera – Der ›Herr des weißen Lotus‹ besteigt den Thron – Gelbmützen und Rotmützen – Der Schutzherr aller Religionen – Staatsoberhaupt in jungen Jahren – Von Potala nach Dharamsala

GESPRÄCH 37

*Zur Person* 39

Kein Halbgott, ein Mensch wie alle anderen – Ein Ozean der Weisheit – Anderen beizustehen ist der Sinn meines Daseins – Meine große Schule war das Leben selbst – Im Potala-Palast gingen die Uhren anders – Der weiße Lotus wächst im Schlamm – Ein Lächeln ist schöner als alle Juwelen – Ein freies Ti-

bet wird selbst wählen – Noch keine Rückkehr nach Lhasa – Pilger überbringen die Nachrichten – Ein neuer Dalai Lama wird erscheinen, wenn die Welt ihn braucht

*Zum Tibetischen Buddhismus* 53

Auch wenn die Mönche sich anders kleiden, gelten doch die ›Vier Edlen Wahrheiten‹ – Anders denken, ohne sich zu zerstreiten – An den scharfen Wortgefechten ergötzen sich auch die einfachen Leute – Eine Religion ohne Gott – Buddhas Lehren sind logisch – Das eine und das andere Ich – Es gibt Heilpflanzen und Giftkräuter – Mahākarunā – Liebe, die niemanden ausgrenzt – Die Wiederkehr des Erleuchteten – Jetzt soll man Gutes tun – Es geht nicht um materielle Träume – Gute Taten, böse Taten – Wer nichts tut, handelt trotzdem schlecht – Tibets Blick nach innen

*Aufgabe der Religionen* 71

Auf dem Pfad des Guten – Die beste Medizin – Religion als Mittel zur Macht – Glaube nach eigener Fassung – Hoffnung wider alle Betrübnis – Nur wenigen ist es wirklich ernst – Assisi 1986 – Gebete für die Welt – Unterstützen die Kirchen den Dalai Lama? – Nur mehr eine einzige Weltreligion? – Bodhisattvas findet man vielerorts – Buddha lächelt, Jesus leidet – Die Demut der Mutter Teresa – Ein katholischer Geshe

*Die eine Menschheit* 85

Das Wichtigste: ein gutes Herz – Ethik ohne Religion? – Unsere geliebte Mutter – Der Krieg beginnt innen – Alles hängt von allem ab – Krise als Chance – Zur Suche nach neuen Konzeptionen sind alle aufgerufen – Kein religiöser Luxus, sondern eine Frage des Überlebens

*Dialog mit der modernen Welt* 95

Eine Brücke zwischen Wissen und Glauben – Der ›Mittlere Weg‹ – Die neue Menschheit ist die alte – Wenn es die Umstände erfordern – Fundamentalismus – Wer sich abschottet, isoliert sich selbst – Zwei philosophische Wege – Das Geld als Maß aller Dinge – Zwischen Askese und Genuß – Der reiche Westen ist enttäuscht – Hinter der schönen Schale wohnt die Angst – Es gibt nicht nur ›entweder-oder‹ – Zivilisationsschäden – Eine Welt ohne Technik – Wie die Finger einer Hand – Der Dalai Lama interessiert sich für Physik

*Geistige Krise im Wohlstand* 115

Auch ein Atheist kann sich daran halten – Falsche Gurus – Das Spiel mit der Esoterik – Buddhismus auf dem religiösen Supermarkt – Nicht aus Begeisterung für das Exotische

*Lebenshilfe* 123

Erleuchtung ohne Drogen – Fortschritt und Sinnkrise – Kinder brauchen vor allem Wärme – Von Generation zu Generation – Ein Geschäft mit der Angst – Sorgen ändern wenig – Für uns ist der Tod ein Vertrauter – Alter, Krankheit und Tod: die Götterboten – Licht und Schatten – Erfahrungen beim Sterben – Jeder stirbt anders – Habgier ist die Wurzel vieler Übel – Die bösen Gedanken sind unsere wirklichen Feinde – Der Balken im eigenen Auge – Feinde werden Freunde – Wir sind alle Menschen

*Unterschiedliche Glücksvorstellungen* 145

Glück und Unglück – Menschliche Güte im Kaufhaus? – Die höchsten Ziele

*Friede und Umwelt* 149

Im Geiste Mahatma Gandhis – Widerstand ohne Waffen – Auch die Chinesen sind dankbar – Die Zukunft der Menschheit – Soldaten richten dabei nichts aus – Eine Warnung der ›Mutter Erde‹ an ihre Kinder – Die Fische schwimmen wieder – Ahimsâ – Bittere Armut und das angenehme Leben

*Über die religiöse Freiheit in Tibet* 159

Sie plappern nur noch Worte nach – Ein leidendes Volk – Bald denken sie auch wie die Han-Chinesen – Der Draht nach Peking – Sanktionen – Wenn es um

Gerechtigkeit geht – Ein Pujā für die Opfer von  
Tien-An-Mien – Panchen Lama – Die Regierung im  
Exil

*Politik und Religion* 169

Besonders Politiker bräuchten Religion – Edle Kon-  
zepte für die Menschheit

ANALYSE 173

Wenn der Eisenvogel fliegt – Wachsam, gelassen und  
gestaltend – Der Buddhismus hat viele Gesichter –  
Mit verschiedenen Fahrzeugen ins Nirvāna – Zwi-  
schen Hinduismus und Moderne – Der Dalai Lama  
ist kein buddhistischer Papst – Alle Wesen können  
erlöst werden – Vom Samsāra zum Nirvāna – Die  
›Drei Kostbarkeiten‹ – Eine Ethik, die auch Tiere mit  
einschließt – Kein ›Heiliger Krieg‹ – Eine Religion  
des gesunden Menschenverstandes – Das Doppel-  
gesicht von Religion und Philosophie – Buddha und  
die griechischen Denker – Nur der Augenblick ist  
›wirklich‹ – Das Karma überdauert den Tod – Von der  
doppelten Wahrheit – Ein Prinz zieht in die Haus-  
losigkeit – Dharma-Chakra, das Rad der Lehre –  
Der Buddhismus wird zur Weltreligion – Ein Para-  
digmenwechsel – Die Lehre Buddhas kommt nach  
Tibet – Der große Fünfte – Der Sangha prägt die  
Gesellschaft – Kein Lamaismus – Tulkus und andere

erleuchtete Wesen – Makellos wie ein Diamant –  
Mantras sind heilige Silben – Von hungrigen Geistern  
und fliegenden Palästen – Das Rad des Lebens –  
Die strahlende Sonne der Freiheit – Tage der Angst,  
Nächte der Trauer – Die Wiedergeburt durchbricht  
alle Schranken – Die gerechte Gesellschaft – Ge-  
walt und Gewaltlosigkeit – Schopenhauer, der ›Bud-  
dhaist‹ – Ein buddhistischer Neubeginn? – Tibet  
und Europa – Sinnkrise im Westen – Ein Super-  
markt für Sekten – Kalachakra-Initiation – An ihren  
Früchten sollt ihr sie erkennen – Eine ›Buddha-  
manie‹? – Liebe und Mitgefühl



## *Wachsam, gelassen und gestaltend*

Gerade weil der Buddhismus von der Erfahrung ausgeht, hat er uns allen etwas zu sagen. Es geht um das Leben jedes fühlenden Wesens im Hier und Jetzt und um seine wechselseitige Beziehung zu allem Seienden, um die immer größer werdende Interdependenz aller Dinge, wie man heute sagen würde. Wer die grundlegenden buddhistischen Gedanken verstehen will, braucht zunächst jedenfalls über kein kompliziertes theoretisches Wissen zu verfügen. Ausgangspunkt ist die jedem denkenden und suchenden Menschen zugängliche Einsicht, daß unser Leben und alle Erscheinungen bedingt und vergänglich sind.

Weil der Mensch sich diesem Gesetz des Vergänglichen nicht fügen und alles Gewesene festhalten will, erfährt er das Leben immer wieder als leidvoll. Jedes Festhalten am Bestehenden, jedes Anhaften an den Dingen wird als Wahn angesehen, der alles Leid erzeugt. So meinen die Buddhisten, daß alles, was uns als wichtig erscheint, was wir unbedingt erreichen wollen, unsere Sorgen, unsere Ängste und Hoffnungen, ja, das eigene Ich, im Grunde doch nur Illusionen seien.

Wir sind hier auf Erden nur Besucher, sagt der Dalai Lama, wir machen unsere Erfahrungen und gehen wieder. Aber weil wir nun einmal in dieses Dasein gekommen sind, sollen wir das Beste daraus machen. Auf diesen Weg will uns der Buddha weisen. Wir sollen ein Gleichgewicht zwischen innerer Gelassenheit und aktiver Weltgestaltung anstreben. Unser unruhiger Geist, der ständig von Gedanken und Gefühlen durcheinandergewirbelt wird, soll ruhig werden. Die Buddhisten streben nach einer Ausgewogenheit, die an ein bekanntes christliches Gebet erinnert: »Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.« (Friedrich Christoph Oetinger)