

Dalai Lama
*Meine spirituelle
Autobiographie*

*Herausgegeben von
Sofia Stril-Rever*

*Aus dem Französischen von
Inge Stadler*

Diogenes

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 29 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*

1 *Sich verwandeln* 89

Der Bodhisattva, mein Ideal 89

Meine Identität als Mönch 89 Mein Mönchsgelübde 90 Die täglichen Meditationen eines buddhistischen Mönchs 91 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 127 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

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 299

Nachwort von Sofia Stril-Rever

Anhang

Anmerkungen 305

Bibliographie 311

Danksagung 315