

DALAI LAMA

# Wegweiser für die Welt von heute

Die Essenz  
meiner Lehre

Zusammengestellt von  
Dagyab Kyabgön Rinpoche

**HERDER**

Dalai Lama  
Wegweiser für die Welt von heute



Dalai Lama

# Wegweiser für die Welt von heute

Die Essenz meiner Lehre

Zusammengestellt und herausgegeben  
von Dagyab Kyabgön Rinpoche

Aus dem Englischen übersetzt von Dr. Ulrike Strerath-Bolz

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN



རྒྱ་ལའི་སྐྱེ་མཆོད་དཀར་ལྷན་པོ་གྲང་དགེ་ཅན།  
Gaden Phodrang Foundation  
of the Dalai Lama



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder  
Umschlagmotiv: © Stefanie Kösling / Tibethaus Deutschland e.V.

E-Book-Konvertierung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

ISBN Print 978-3-451-38772-2  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-82882-9  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82878-2

# Inhalt

<b>Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama</b> .....	9
Band 1 .....	11
Band 2 .....	15
<b>Einleitung des Herausgebers Dargyab Rinpoche</b> .....	17
<b>Vorwort und Danksagung des Tibethaus Deutschland</b> .....	23
<b>Einleitung des Übersetzers ins Englische</b> .....	29
Der Dalai Lama als Wissenschaftler .....	35
Interaktion mit dem Westen .....	37
Mut .....	39
Der Text .....	40
Dank .....	43
Technische Hinweise .....	43
<b>Die Leistungen des Vierzehnten Dalai Lama</b> .....	47
Die Größe seiner Taten, Worte und geistigen Qualitäten .....	48
Die wichtigsten gütigen Taten Seiner Heiligkeit .....	59
<b>Kapitel 1 Die Grundlage des Glücks</b> .....	69
Die Bedeutung des Mitgefühls .....	70
Die Bedeutung des Erkennens .....	76
Die Wirkung von Liebe und Mitgefühl auf die Gesundheit .....	78
Die Bedeutung des Intellekts .....	80
Die Lage unserer Welt .....	82
Die Rolle der Medien .....	84
Zwei Arten, das Ich wahrzunehmen .....	85
Formen des Mitgefühls .....	87
Ethisches Verhalten ist wie Wasser – Religion ist wie Tee .....	90
Mutter und Kind .....	94
Gegenseitige Abhängigkeit .....	96
Schutz der Umwelt .....	97
Die Einheit der Menschheit .....	98

<b>Kapitel 2 Religion</b>	<b>105</b>
Interreligiöse Harmonie	106
Keine Religion ist „die beste“	110
Glaube auf Grundlage der Vernunft	112
Die Essenz der Religion	113
Religion und Gesellschaft	117
Die Verantwortung der Gesellschaft	124
Gläubige und Ungläubige	131
 <b>Kapitel 3 Wissenschaft</b>	 <b>141</b>
Die Beschaffenheit der Wissenschaft	145
Buddhistische Wissenschaft	149
Das Interesse der Wissenschaft am Buddhismus	151
Die gemeinsame Basis von Buddhismus und Wissenschaft und der Wert einer gegensätzlichen Kraft	155
Grundlage, Pfad und Ergebnis in buddhistischen Schriften	161
Grundlegende Realität	164
Bewusstsein	166
Neuronen und Geist	172
Sinnesbewusstsein und begriffliche Erkenntnis	178
 <b>Kapitel 4 Das Universum</b>	 <b>185</b>
 <b>Kapitel 5 Die philosophischen Grundlagen der Weltreligionen</b>	 <b>191</b>
Fragen über das Selbst	194
Hat das Selbst einen Anfang?	201
Hat das Selbst ein Ende?	207
 <b>Kapitel 6 Die Pāli- und die Sanskrit-Traditionen</b>	 <b>213</b>
Der Buddhismus in Tibet und Nālandā	219
Kangyur und Tengyur	224
Ein Gebet an die siebzehn großen Pandits des glorreichen Nālandā	227
Die Nālandā-Tradition ist nur in Tibet erhalten	233
Eine Absicht	235
Tibet, Mongolei und China	246
Die Ausbreitung der tibetisch-buddhistischen Tradition in anderen Teilen der Welt	259
Die einheimische Bön-Religion	262

<b>Kapitel 7 Die Pfade von Sutra und Tantra</b>	<b>267</b>
Die drei Schulungen	269
Die fünf Pfade	271
Die vier Tantra-Klassen	278
Eigenschaften des Vajrayana-Pfades	284
Zwei Schriftzitate zum Tantra	298
Wer sollte Tantra praktizieren?	314
Das große Fahrzeug ist das Wort des Buddha	316
Anrufung von Göttern und Geistern	325
 <b>Kapitel 8 Die Essenz des Buddhismus</b>	 <b>335</b>
Die drei Arten von Bedingungen	341
Die vier Arten logischer Gründe	342
Die vier Abhängigkeiten	344
Buddhistisches Verhalten des Nicht-Schädigens	347
Die vier Wahrheiten und die zwei Wahrheiten	349
Die drei Arten des Leidens	352
Die vier Siegel	357
Die Bedeutung von „Dharma“	360
Vernunft ist wichtiger als Vertrauen	363
Buddhisten des 21. Jahrhunderts	370
Studium, Praxis und Bewahrung des Buddhismus durch Laien	379
Eine Ungleichbehandlung der Geschlechter und eine Verachtung von Frauen widerspricht buddhistischen Grundsätzen	394
Große Frauen der tibetischen Geschichte und Literatur	410
Auszüge aus Geschichten der Tibetischen Frauen	412
Die einzigartigen Merkmale der tibetischen Tradition	477
 <b>Eine Zusammenfassung von Wegweiser für die Welt von heute – Die Essenz meiner Lehre</b>	 <b>483</b>
Einleitung	483
Erstes Kapitel	484
Zweites Kapitel	484
Drittes Kapitel	484
Viertes Kapitel	484
Fünftes Kapitel	485
Sechstes Kapitel	485
Siebtes Kapitel	486
Achtes Kapitel	487



Anhang 1: Ausgewählte Texte der 17 Pandits von Nalānda – zusammengestellt von Dagjab Rinpoche .....	495
Anhang 2: Die Stufen des Voranschreitens auf den Pfaden des Kriyā-Tantra .....	504
Anhang 3: Die Stufen des Fortschreitens auf den Pfaden des Anuttarayoga-Tantra .....	506
Glossar .....	509
Literaturverzeichnis .....	521
Indische Abhandlungen .....	522
Tibetische Quellen .....	526
Werke, die für die englische und deutsche Ausgabe herangezogen wurden .....	531
Register .....	533
Kurze Biografie Seiner Heiligkeit des XIV. Dalai Lama .....	557
Kurze Biografie Seiner Eminenz Loden Sherab Dagjab Kyabgön Rinpoche .....	559
Über den Autor .....	561

# Vorwort von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama

Der erste Band von *Die Essenz meiner Lehre*<sup>1</sup> umfasst eine detaillierte Erklärung allgemeiner Punkte im Zusammenhang mit buddhistischen Vorstellungen. Er enthält eine Einführung für heutige Buddhisten in die wichtigen und grundlegenden Aspekte der philosophischen Lehren von Śākyamuni Buddha, Erklärungen zur Realität der grundlegenden Existenz, wie sie vom Buddhismus und der modernen Wissenschaft dargestellt werden, und Möglichkeiten, die Essenz des Buddhismus in das tägliche Leben zu integrieren.

Der zweite Band wurde auf der Grundlage einer Analyse der heutigen Realitäten verfasst und besteht aus ergänzenden Anmerkungen zu dem wunderbaren Werk *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*, einer Exegese über den Lamrim oder die Abhandlung über die Stufen des Pfades des Großen Fünften Dalai Lama. Sie ist in der Auflistung enthalten, die als die „Acht großen Werke über die Stufen des Pfades“ bekannt ist.

Ich möchte ein wenig über die Gründe für diesen Ansatz sprechen. In unserem 21. Jahrhundert hat der wirtschaftliche Fortschritt die Völker dieser Welt zur Überwindung verschiedener unmittelbarer Schwierigkeiten in ihren Lebensverhältnissen geführt. Mithilfe unserer intellektuellen Fähigkeiten schmiedeten wir Menschen Allianzen, es wurden große Fortschritte in der Bildung errungen, und mit den enormen Anstrengungen, die durch die wissenschaftliche Forschung aufgewendet wurden, wurden große Fortschritte beim messbaren Verständnis der Funktionsweise der messbaren Außenwelt erzielt. Ähnliche messbare Verständnisse der Funktionsweise der inneren Welt des Geistes und der Erfahrung waren jedoch bisher nicht möglich. Doch die andauernde Suche nach Wegen dorthin, die durch ein wachsendes Interesse an diesen Bereichen gefördert wird, ist ein hervorragendes Zeichen.

Gleichzeitig gibt es jedoch das bislang beispiellose Phänomen des Klimawandels, es gibt Epidemien, Umwelt- oder Gesundheitsprobleme. Darüber

---

1 Im deutschen Titel bezieht sich „meine Lehre“ auf die Lehre des Buddha, des Großen Fünften Dalai Lama und des Vierzehnten Dalai Lama.

hinaus plagen neue Probleme wie der Terrorismus die Welt. Und Tatsache ist, dass diese Probleme vom Menschen verursacht werden. Viele Regierungen, Gemeinschaften und Einzelpersonen, angetrieben von der Energie des Ärgers, der Gier und der falschen Vorstellungen, konzentrieren sich auf ihre unmittelbaren Bedürfnisse, ohne an den langfristigen Schaden zu denken, der entstehen kann. Darüber hinaus konzentrieren sie sich, besessen von einem intensiven Sektierertum, kurzfristig auf den Nutzen Einzelner oder ihrer eigenen Gruppe und denken nicht an die Auswirkungen, die ihre Handlungen auf die globale Gemeinschaft haben werden. Es gibt keinen anderen Weg, diese Situationen zu lösen und zu verbessern, als den, das menschliche Denken und Verhalten zu transformieren.

Damit eine solche Transformation stattfinden kann, können wir uns an der Schulung der Ansichten und Verhaltensweisen beteiligen, die in religiösen Traditionen existieren. Insbesondere sollten wir daran arbeiten, anderen durch heilsame säkulare Handlungen zu nützen, die nicht unbedingt mit religiösen Traditionen verbunden sind: Liebe, Achtsamkeit, Rücksichtnahme, Zufriedenheit und Geduld sind die Grundhaltungen für ein Verhalten, welches anzunehmen oder aufzugeben ist. Diese heilsamen Verhaltensweisen finden sich in allen religiösen Traditionen, aber ihre Existenz ist weder von einer bestimmten Religion abhängig, noch entstehen sie aus diesen Religionen. Im Allgemeinen entstehen sie dadurch, dass sie die Grundlagen der Gesellschaft sind. [viii] Zum Beispiel wurde der Verzicht auf die zehn nichttugendhaften Handlungen in die buddhistische Praxis übernommen, weil diese zehn Handlungen – darunter Töten und Lügen – keinen Frieden, keine Harmonie und kein Glück in der Gesellschaft bewirken. Sie abzulehnen ist keine Erfindung des Buddha. Daher kann der Verzicht auf diese Handlungen als heilsames Tun eingestuft werden, das nicht speziell mit einer religiösen Tradition verbunden ist. Es gibt viele solcher Aktivitäten, und es ist hilfreich, sie als solche zu erkennen.

Unabhängig davon, ob wir einer religiösen Tradition folgen oder nicht, sehe ich es als Verpflichtung für uns alle an, das gemeinsame Ziel des kurz- und langfristigen Glücks anzuerkennen und zu verstehen, dass dies unsere gemeinsame Verantwortung als Individuen und Gemeinschaften ist. Viele Menschen haben keine Affinität zu religiösen Traditionen und neigen eher dazu, bestimmte Übungen zu meiden, als handele es sich um eine ansteckende Krankheit, nur weil sie aus einer religiösen Tradition stammen. Um für ihr eigenes Glück zu arbeiten, sollten diese Menschen

versuchen, ganz grundlegende Übungen als praktische Methoden zur Herbeiführung von Frieden und Glück anzuerkennen. Wenn diese Methoden verschwinden würden, wäre das wirklich ein Verlust für die Menschheit. Es lohnt sich, zu experimentieren, um zu sehen, ob das stimmt oder nicht.

Menschen aller Art, ohne Unterschied, ob sie im religiösen Sinne gläubig sind oder nicht, ob sie jung oder alt, traditionell oder progressiv sind, ob sie an Veränderung glauben oder nicht, sind alle vereint in dem Wunsch, ein glückliches Leben in einer geordneten und anständigen Gesellschaft zu führen. Und wenn wir bedenken, dass es für dieses Unterfangen wesentlich ist, zum Wohle aller Wesen zu arbeiten, sollten wir es als unsere Verantwortung betrachten, all denen zu dienen, die ein Interesse daran zeigen. Da wir der Meinung sind, dass die Lehren des Buddha realitätsbezogen und durch Erfahrung überprüfbar sind, enthält dieses zweibändige Werk auch eine allgemeine Einführung in den Buddhismus in acht Kapiteln.

## Band 1

Seit vielen Jahren, wo auch immer ich mich auf der Welt gerade befinde, arbeite ich hart daran, drei große Verpflichtungen zu fördern, um von Nutzen zu sein. Die erste dieser Verpflichtungen besteht darin, zu versuchen, die dem Menschen innewohnenden und grundlegenden Qualitäten des Guten zu entwickeln. Die zweite Verpflichtung besteht darin, die Harmonie zwischen den Weltreligionen zu stärken. Die dritte bezieht sich auf das Engagement für das Wohlergehen Tibets. Diese drei stehen im Mittelpunkt dieses ersten Bandes und bilden den Kontext der Darstellung der allgemeinen und besonderen Punkte des Buddhismus, zusammen mit verschiedenen historischen Berichten. In dieser allgemeinen Erklärung finden sich Kapitel über die buddhistische Philosophie zur Realität der grundlegenden Existenz, über die Beziehung zwischen Buddhismus und moderner Wissenschaft und über die Frage, wie bestimmte buddhistische Übungen im Einklang mit den Notwendigkeiten des alltäglichen Lebens in die Praxis umgesetzt werden können.

Ich werde kurz die grundlegenden Fragen erläutern, auf denen der Inhalt dieser acht Kapitel beruht. [ix] Die Bedingungen, die zu unseren vom Menschen verursachten Problemen führen, basieren darauf, dass wir

heilsame Eigenschaften wie Liebe und Freundlichkeit, die uns Menschen angeboren sind, nicht wertschätzen und sie nicht als grundlegend für das Wohlergehen der Menschheit anerkennen. Da wir diese Qualitäten nicht schätzen, bemühen wir uns nicht, ihr Potenzial zu entwickeln.

Diese Eigenschaften gleichen Samen. Wenn wir Blumensamen mit den richtigen äußeren Bedingungen wie Erde, Dünger, Wärme, Wasser usw. versorgen und sie nähren und pflegen, können die Blumen in ihrer vollen Pracht und mit ihren wunderbaren Aromen erblühen. Wenn nicht, bleiben diese Samen lediglich Potenzial und bringen keine Ergebnisse. In ähnlicher Weise müssen wir, um das uns allen innewohnende Potenzial der Liebe und Güte zur Reife zu bringen, die richtigen inneren Bedingungen für unsere Einstellungen fördern und z. B. mitfühlend, zufrieden, diszipliniert und gewissenhaft sein. Unser Glück hängt ausschließlich davon ab, dass andere glücklich sind, und deshalb wird unser eigenes Glück, wenn wir das Leiden anderer lindern, ganz unweigerlich auf natürliche Weise entstehen. Wenn wir das begreifen, werden sich die Haltungen der Liebe und Güte ungehindert entwickeln, und das angeborene Potenzial im Menschen kann zum Tragen kommen.

Wir müssen erkennen, dass unter den zahlreichen Problemen, die in den letzten etwa tausend Jahren in der Welt aufgetreten sind, einige auch Gruppen betreffen, die religiösen Traditionen folgen. Deren Anhänger haben wenig Interesse daran gezeigt, ihren Geist zu zähmen, indem sie sich auf ihre Religion stützen. Sie halten ihre eigenen religiösen Ansichten für überlegen und missbrauchen ihre Religion, sodass sie zu einer Ursache für eine Zunahme von Ärger und Verlangen wird. Das ist eine tragische Situation, die bis heute andauert.

Ein Ergebnis dieses Missbrauchs religiöser Lehren ist die weit verbreitete Meinung, dass keine Religion in realen Situationen dieser Welt tatsächlich wirksam ist. Anhänger der großen religiösen Traditionen, die Praktiken zur Zähmung des widerspenstigen Geistes lehren, obliegt die Verantwortung, dieser unglücklichen Situation entgegenzuwirken und das kurz- und langfristige Wohlergehen von Einzelpersonen und Gemeinschaften herbeizuführen. Einer einzigen religiösen Tradition allein fehlen die Methoden, um alle Hoffnungen und Wünsche aller Lebewesen zu erfüllen, denn diese Hoffnungen sind so zahlreich wie die unterschiedlichen Veranlagungen der Lebewesen. Ich bin der Meinung, dass die Anhänger verschiedener religiöser Traditionen bereitwillig handeln sollten, um jeden Groll,

jede Besorgnis, Erwartung und Konkurrenz zwischen ihnen abzubauen, die durch Anhaftung oder Abneigung angeheizt werden. Sie sollten ihre Vorgeschichte der Feindseligkeit und des Misstrauens beiseitelegen und daran arbeiten, harmonische Beziehungen zu fördern, indem sie Respekt und eine echte Wertschätzung für andere Religionen kultivieren.

Darüber hinaus ist es wichtig, dass wir Tibeter, die wir Vertrauen in den Buddhismus haben, verstehen, dass alle philosophischen Positionen der tibetisch-buddhistischen Traditionen und ihrer Untergruppierungen letztlich dieselbe Absicht verfolgen. Wenn wir mit den historischen Berichten darüber, wo und wie sich diese Traditionen entwickelt haben, besser vertraut wären, würde dies zweifellos den Respekt und die reine Wahrnehmung jeder einzelnen Richtung fördern. [x] Daher lohnt es sich, Interesse am Studium ihrer Geschichte zu entwickeln.

Die philosophische Grundlage des Buddhismus ist Abhängiges Entstehen, und das erwünschte Verhalten läuft darauf hinaus, niemandem zu schaden. Wenn wir uns auf den Buddhismus verlassen, kann das einen positiven Einfluss auf die Art und Weise ausüben, wie wir unser Leben verbringen. Im Buddhismus erkennen wir, dass alle Handlungen ausschließlich innerhalb eines Prozesses von Ursache und Wirkung ablaufen. Auf dieser Grundlage widmen wir uns den Gegenmitteln zu Karma und Geistegiften, die aufgegeben werden müssen, und wir streben nach Ergebnissen, die wir uns zu eigen machen müssen und die jetzt und langfristig Glück bringen. Um damit beginnen zu können, brauchen wir eine Einführung in die Essenz des Buddhismus durch eine Darlegung der vier Wahrheiten.

Es ist durchaus möglich, dass in den beiden Bänden dieses Buchs Wiederholungen vorkommen. Das liegt an der besonderen Betonung, mit der das Thema erklärt wird.

Es ist nicht notwendig, Buddhist zu werden, um die grundlegende Philosophie des Buddhismus und seine Ausbildungsstufen in die Praxis umzusetzen. Alle können diese wertvollen Eigenschaften verstehen und sie nutzen, um ein gutes Leben zu genießen, das mit kurz- und langfristigem Glück für sich selbst und andere gesegnet ist. Das ist etwas, was wir alle tun müssen. Es bedeutet aber nicht, dass man an den Buddhismus glauben oder ihn unbedingt praktizieren müsste. Wir sollten das Recht des Einzelnen respektieren, Vertrauen in eine Religion zu haben oder auch nicht. Es versteht sich von selbst, dass es akzeptabel ist, eine Religion

auszuüben, und ebenso akzeptabel, dies nicht zu tun. Angesichts der Tatsache, dass wir uns nach Glück sehnen und uns kein Leiden wünschen, wird es jedoch immer von Vorteil sein, Praktiken einer religiösen Tradition aufrichtig in das tägliche Leben aufzunehmen, die dazu führen, den Geist zu zähmen und anderen nicht zu schaden. So können wir uns selbst und anderen Glück bringen. Ich halte es für wichtig, dass ich versuche, dies aufzuzeigen.

Was die tatsächliche Praxis des Buddhismus angeht, so bildet eine Darstellung von Karma bzw. Ursache und Wirkung den Kern des Dharmas. Die Aussage „Wenn dies getan wird, entsteht das“ gilt als eine grundlegende Wahrheit. Da der Buddhismus an der Realität festhält, dass alle Phänomene in einem Zustand gegenseitiger Abhängigkeit existieren, muss er in Übereinstimmung mit dem Prinzip praktiziert werden, Wahrheit aus Fakten abzuleiten. Der Buddhismus ist keine Tradition, die sich ausschließlich an die Überlieferung hält; er stellt die Vernunft in den Vordergrund. Jede Lehre, die Beweisen oder fundierten Argumenten widerspricht oder die dem widerspricht, was durch direkte Erfahrung bestätigt wird, sollte nicht akzeptiert, sondern verworfen werden. Neue Wege der Erklärung von Phänomenen, die aus den analytischen Fertigkeiten der modernen Forschung hervorgehen und nicht mit traditionellen Erklärungen in buddhistischen Texten der Vergangenheit übereinstimmen, sollten bereitwillig akzeptiert werden.

Auch die Worte von Śākyamuni Buddha selbst sollten nur dann praktiziert werden, wenn man sie geprüft hat, so wie man die Reinheit von Gold durch Brennen, Schneiden und Polieren prüfen würde. [xi] Das hat uns der Buddha selbst geraten. Seine Anweisungen sollen nicht als Objekte der Verehrung angesehen oder befolgt werden, nur weil sie die Worte unseres Lehrers sind. Diese vom mächtigen Buddha geforderte geistige Unabhängigkeit ist die zentrale Säule und das unvergleichliche Merkmal unserer Tradition. Religionen, die auf der Grundlage der maßgebenden Anweisungen eines Schöpfers oder eines Gründungsheiligen bestimmen, was erlaubt ist und was nicht, stimmen in diesem Aspekt nicht mit den Grundsätzen des Buddhismus überein. Aufgrund solcher Unterschiede können wir, wenn wir uns tatsächlich der Religionsausübung widmen, mit Ausnahme der Praktiken zum Wohle anderer nicht gleichzeitig verschiedenen Traditionen folgen. Das wäre so, als stände man mit den Füßen in

zwei verschiedenen Lagern. Es wäre auch nicht von Nutzen, dazu sind die Wege zu verschieden.

In unserer Zeit, in der der menschliche Intellekt in rasendem Tempo neue Wissensgebiete erforscht, hat auch der Wettbewerbsgeist in gleichem Maße zugenommen. Viele aufgeschlossene Menschen, einschließlich derer, die moderne wissenschaftliche Ansichten vertreten, sind deshalb davon überzeugt, dass die buddhistische Philosophie und die damit verbundenen Übungen einer Überprüfung standhalten. Nichtbuddhisten erkennen, dass der Buddhismus Praktiken zur Entwicklung von Glück und zur Beseitigung von Leiden bereitstellen kann, die wirksam sind, um der Gesellschaft Frieden und Wohlergehen zu bringen. Solche Stimmen werden immer lauter. Für Menschen, die neue Wissensgebiete erforschen und Verantwortung für die Förderung des Wohlergehens unserer menschlichen Gesellschaft übernommen haben, ist der Buddhismus zu einem neuen Interessenfeld geworden. Dies verdeutlicht das einzigartige Ansehen unserer Tradition. Weiterhin wird von allen Seiten gelobt, dass der Buddhismus nicht nur kein Gift darstellt, sondern dass seine heilsamen Eigenschaften auch durch überprüfbare Beweise und Erfahrungen belegt werden können. Dies weckt grenzenlose und freudige Zuversicht.

## Band 2

Band 2 ist eine Übersetzung von *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen: Anweisungen zu den Stufen des Pfades*. Dabei handelt es sich um eine buddhistische Darlegung der wesentlichen Methoden, die für eine Person, die nach Befreiung sucht, in einer einzigen Meditationssitzung zu praktizieren sind. Es ist ein Beispiel für die vielen zusammengefassten und ausführlichen Werke über die Stufen des Pfades, die von den großen MeisterInnen der Vergangenheit zusammengestellt wurden. Dieses spezielle Werk stammt vom Großen Fünften Dalai Lama, der in beispielloser Güte sowohl für die modernen religiösen und säkularen Systeme Tibets als auch für sein Volk arbeitete. Er war wirklich ein großes Wesen, ausgestattet mit Gelehrsamkeit und Verwirklichungen. Dieser Text basiert auf dem unvergleichlichen Werk *Große Darlegung der Stufen des Pfades (Lamrim Chenmo)*, verfasst von dem allwissenden Tsongkhapa Losang Drakpa (1357–1419), [xii] und fasst die wichtigsten Punkte der Praxis hervorragend zusammen.



Ich habe *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*, die von vielen MeisterInnen der Vergangenheit sehr geschätzt wurden, als Grundlage für die Unterweisungen in Band 2 genommen und mit großem Respekt und Ehrerbietung eine leicht erweiterte Erklärung in Form einer Ergänzung gegeben.

Die Erklärungen in diesen beiden Bänden folgen nicht nur den traditionellen Darstellungsweisen der Vergangenheit. Sie berücksichtigen auch die sich verändernden Zeiten und folgen den großen Ozeanwellen von Überzeugungen und Veranlagungen der Wesen dieser Welt, wie auch immer sie leben. Sie richten sich an Menschen, die eine Vorliebe für Religion im Allgemeinen oder speziell für den Buddhismus haben, an Mönche und Nonnen, Laien beiderlei Geschlechts, Tibeter und Nicht-Tibeter, die aus Vertrauen dieser Lehre folgen. Und sie richten sich auch an Menschen, die der Religion gegenüber feindselig eingestellt sind oder kein besonderes Gefühl für sie haben, ebenso an Menschen mit verschiedenen politischen Einstellungen. Es ist ein Werk, das die Weisheit verschiedener wertvoller Philosophien und die großen Wege der Bodhisattvas zusammenfasst.

Diese Arbeit ist ein kleines Geschenk an die urteilsfähigen Menschen dieser riesigen Welt und wird mit der reinen Motivation dargebracht, dass sie den ausgezeichneten Weg des unmittelbaren und dauerhaften Glücks offenbaren wird, indem sie neue Augen der Weisheit in all jenen öffnet, die einen unvoreingenommenen Geist ihr Eigen nennen.

Der buddhistische Mönch und Verfasser, der Vierzehnte Dalai Lama, Tenzin Gyatso, Thekchen Chöling, Dharamsala, Indien, am sechsten Tag des zehnten Monats des Feuerraffenjahres des siebzehnten Zyklus, entsprechend dem 5. Dezember 2016.

# Einleitung des Herausgebers

## Dagyab Rinpoche

[xiii] Zu Beginn möchte ich Gedanken und Hintergründe zu der wunderbaren Gelegenheit darlegen, die zwei Bände von *Die Essenz meiner Lehre* aus den Unterweisungen des großen und allwissenden Vierzehnten Dalai Lama zusammenzustellen.

Am 7. Oktober 1991, während Seine Heiligkeit der Dalai Lama in Hamburg Unterweisungen gab, hatte ich das große Glück, für würdig befunden zu werden, beim Mittagessen in seiner Residenz im Raptan Jangchup Chöling Dharma Center anwesend zu sein. Im Einklang mit der Maxime, dass wir seine bedeutungsvollen Unterweisungen empfangen sollten, wo immer dies möglich ist, gab ich meinem Zweifel über die Art und Weise Ausdruck, wie Texte, vor allem über die Stufen des Pfades, kommentiert werden. Ich fragte, ob diese Kommentare noch zu den veränderten Umständen in der heutigen Welt passten, und bat ihn um Rat in dieser Angelegenheit.

Auch Seine Heiligkeit war der Ansicht, dass einige der eher traditionellen Kommentare nicht mehr angemessen seien und dass es bei solchen Kommentaren darauf ankomme, nicht im Widerspruch zu der modernen Bildung und dem modernen Denken und insgesamt im Einklang mit der Realität zu stehen.

Aus Sorge, dass der Buddhismus als nicht mehr zeitgemäß angesehen werden könnte, bat ich ihn daher, ein Werk über die Stufen des Pfades zu schreiben, das zu den geistigen Voraussetzungen vieler SchülerInnen passt. [xiv] Und der große Schatz des Mitgefühls<sup>2</sup> verstand nicht nur, dass ein solches Werk nötig sei, sondern gab der Meinung Ausdruck, es wäre großartig, wenn eine derartige Zusammenstellung auf den Vier edlen Wahrheiten beruhen würde. Er sagte aber auch, sein voller Terminkalender würde es ihm kaum erlauben, einen entsprechenden Text selbst niederzuschreiben. Deshalb kündigte er mir an: „Ich werde darüber sprechen, und du, Rinpoche, schreibst es auf. Das wäre gut.“

---

2 Eine poetische Bezeichnung für den Dalai Lama.

Ich war mit einem Freudenfest dieser unschätzbaren Worte gesegnet worden und empfand ein unbeschreibliches Gefühl von Vertrauen, Ehrfurcht und Glück. Doch da ich sah, dass Seine Heiligkeit in zunehmender Weise für das Wohlergehen Tibets und der ganzen Welt und für den Frieden zwischen den Religionen arbeitete, wagte ich nicht, ihn noch einmal danach zu fragen. Dabei blieb es für einige Jahre.

Am 5. Juni 2006 jedoch, nachdem Seine Heiligkeit vier Tage in Brüssel Unterweisungen gegeben hatte, wurde ich kurz vor seiner Abreise in sein Zimmer gebeten. Er sagte, es würde sich lohnen, eine Ergänzung zu *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen* des Fünften Dalai Lama zu verfassen, und da ich von Seiner Heiligkeit viele Unterweisungen erhalten hätte und mit seiner Denkweise sehr vertraut sei, wäre es angemessen, dass ich den Entwurf für diesen Ergänzungskommentar zusammenstellen sollte. Zu diesem Werk solle auch eine vorausgehende allgemeine Erklärung gehören, bestehend aus einer Einführung in den Buddhismus usw. Und deshalb solle ich die Herausgabe von *Die Essenz meiner Lehre* betreuen.

Ich begriff die unermessliche Freundlichkeit und den unvergleichlichen Optimismus, mit dem er mich, einen Klumpen Erde, als Gold ansah. [xv] Es blieb keine Zeit, über diesen Dienst und meine Möglichkeiten, ihn zu leisten, nachzudenken oder Seine Heiligkeit über die geplante Herangehensweise zu befragen. So konnte ich, sobald seine Anordnung meinen Scheitel erreicht hatte, nur ein „Ja“ von mir geben und wusste nicht, was ich sonst dazu sagen sollte.

Erst später, nachdem diese überraschende Wendung etwas klarer geworden war, dachte ich darüber nach und erkannte, dass der Auftrag vermutlich mit den Worten seinerzeit in Hamburg in Verbindung stand. Obwohl ich mir in keiner Weise das Wissen oder die Fähigkeiten zutraute, diesen Dienst zu leisten, dachte ich aber gleichzeitig, die Macht des mitfühlenden Segens des Lamas würde mir die Kraft geben, die Arbeit zu vollbringen. Das baute mich auf und machte mir Mut.

Zeitgleich bestellte ich vom Ganden Phodrang Private Office CDs und anderes Material sowohl zu den in den Buddhismus einführenden Erklärungen Seiner Heiligkeit als auch seine Unterweisungen zu den Stufen des Pfades mit hauptsächlichem Bezug auf *Mañjuśrīs mündliche Anweisungen*. Diese Texte waren meine Basis. Mit der Zeit stellte ich eine Sammlung von Büchern über seine Unterweisungen und meine eigenen Aufzeichnungen zusammen. Aus Zeitungen und Zeitschriften in tibetischer Sprache und

aus dem Internet sammelte ich selbst die kleinsten seiner Aussagen sowie die verschiedenen Vorträge, die regelmäßig stattfanden. Und so legte ich das Fundament für die Veröffentlichung.

Am 18. Dezember 2006 hielt Seine Heiligkeit eine Unterweisung im indischen Varanasi. Dort hatte ich zum ersten Mal Gelegenheit, ihn nach seiner Meinung über die Notizen zu diesem Buch zu befragen und um seine Einschätzung zu bitten, ob der Inhalt im Einklang mit dem modernen Denken stehe.

Vom 16. bis 20. August 2008 hielt Seine Heiligkeit eine Unterweisung in Nantes, Frankreich. Dort konnte ich ihm einen vorläufigen Entwurf zeigen, soweit ich ihn bis dahin erstellt hatte, und erhielt tiefgreifende Ratschläge dazu. Auf Vorschlag Seiner Heiligkeit fuhr ich danach in die Schweiz, um mich mit Geshe Thupten Jinpa zu treffen, dem Dolmetscher Seiner Heiligkeit. In informellen und sehr hilfreichen Gesprächen über unterschiedliche Themen machte er verschiedene Verbesserungsvorschläge und brachte viele Ideen ein, und auf der Grundlage dieser Gespräche überarbeitete ich den Entwurf.

Im Allgemeinen sind die Unterweisungen zu den Stufen des Weges eindeutig. In diesem Fall war die *Große Darlegung der Stufen des Pfades* zwar gut für die Zusammenstellung geeignet, wurde aber nicht wörtlich übernommen und teilweise gekürzt, sodass die Gliederung nur grob übereinstimmt.

Allgemeine Einführungen in den Buddhismus haben keine Gliederungen. Deshalb machte ich mich auf Vorschlag von Geshe Thupten Jinpa und anderen daran, eine Kapiteleinteilung als neue Struktur festzulegen und vor allem darauf zu achten, dass es keine Wiederholungen gab und dass alles in die richtige Rubrik passte. Damit lud ich geradezu dazu ein, mich von allen Seiten für meinen Mangel an Wissen und Fähigkeit kritisieren zu lassen. Ich bin jedoch so vorgegangen, wie mein Geist es zu verstehen vermochte. Trotzdem bleiben Zweifel, ob das, was ich geschrieben habe, den Absichten Seiner Heiligkeit entspricht, und deshalb kann ich nur darum bitten, dass man meine Irrtümer tolerieren möge.

[xvii] Seine Heiligkeit hält seine Unterweisungen in einer leicht verständlichen Sprache, sodass ihre Bedeutung immer klar ist. Sie sind aktuell, tiefgründig, enthalten wichtige Ratschläge und stehen im Einklang mit Zeit und Ort. Und sie passen zu den Meinungen, Vorlieben, Haltungen, Fähigkeiten oder Neigungen von den ZuhörerInnen verschiedenster

Herkunft. Deshalb ist auch allen klar, dass sie unvergleichlicher Anlass zum Lob und zur Ehrfurcht sind.

Um die Größe und Brillanz der Reden Seiner Heiligkeit klar zum Ausdruck zu bringen, habe ich bei der Niederschrift besonderen Wert darauf gelegt, nach besten Kräften jene Aspekte zu betonen, die das Denken Seiner Heiligkeit verdeutlichen. Es war mir wichtig, dass bei der schriftlichen Form nichts verloren geht, vor allem im ersten Band, in dem ich relevantes Material ergänzt habe.

Unterweisungen Seiner Heiligkeit wie diese sind sehr wichtig. Als ich den Entwurf schrieb, scheute ich mich nicht vor dem Umfang der Schriftarbeit. Was er zur Durchsicht zu lesen bekam, war jedoch zweifarbig angelegt. Die Passagen, die seiner besonderen Aufmerksamkeit bedurften, waren mit blauer Tinte geschrieben. Jeder Hinweis, den er nach dem Lesen gab, wurde aufgenommen oder niedergeschrieben, und der Text wurde entsprechend revidiert.

Vom 31. Juli bis zum 9. August 2010 traf ich mich im Ganden Phodrang in Dharamsala mit Professor Sandhong Rinpoche, Geshe Thupten Jinpa und dem Dolmetscher Geshe Dramdul. [xviii] Gemeinsam mit Seiner Heiligkeit diskutierten wir den Entwurf, und ich überarbeitete den Text aufgrund der Hinweise und Vorschläge, die dabei zur Sprache kamen.

Ab dem 22. Dezember 2012 besuchte ich Samdhong Rinpoche im Ashram, seiner Privatresidenz in Dharamshala. Siebzehn Tage lang – ohne sich von seinen anderen Pflichten und Aufgaben unterbrechen zu lassen und mit sehr viel Verantwortungsgefühl – widmete er seine Aufmerksamkeit all den Notizen, die inzwischen auf die zwei Bände zu den Stufen des Pfades und der allgemeinen Erklärungen aufgeteilt worden waren. Ich erhielt unschätzbare Hinweise und Vorschläge von ihm, verbesserte den Entwurf, wo es nötig war, und schickte immer wieder Abschnitte zur Überprüfung an Rinpoche.

Vom 19. bis 21. Mai 2015 traf ich mich im Ganden Phodrang in Dharamshala mit Samdhong Rinpoche und dem Untersekretär des Private Office und Sera Me Monastery Lharampa Geshe, Yangteng Rinpoche. Zu dieser Zeit gab Seine Heiligkeit uns die wunderbare Zusicherung, er werde den gesamten Teil über die Stufen des Pfades noch einmal lesen. Aufgrund der Hinweise für die noch verbesserungs- und ergänzungsbedürftigen Teile beriet ich mich mit Samdhong Rinpoche und erstellte eine entsprechend ergänzte Textfassung. Damit war der Entwurf des zweiten Bandes von *Die Essenz meiner Lehre* über die Stufen des Pfades fertiggestellt.

Ende Dezember 2015 hielt ich mich in Südindien auf, während Seine Heiligkeit dort Unterweisungen gab; ich besprach mit Samdhong Rinpoche den ersten Band mit den allgemeinen Unterweisungen und revidierte den Text nach seinen Hinweisen. Am 2. April 2016 kam ich nach Dharamsala, um Seiner Heiligkeit den Entwurf zur Durchsicht vorzulegen. Dieses kostbare Werk in zwei Bänden, überprüft von Samdhong Rinpoche und Yangteng Rinpoche, ist eine Sammlung von Unterweisungen, die den Nektar aus den Gedanken Seiner Heiligkeit des Vierzehnten Dalai Lama enthalten. Es sind großartige Unterweisungen in seinen eigenen Worten, in Worten, die seine Zustimmung finden und die seinen Segen haben.<sup>3</sup> Damit bricht ein neues Zeitalter mit einer neuen und authentischen literarischen Tradition an, die allen Wesen auf dieser Erde den Weg aufzeigt, ohne Unterschiede zwischen ihnen zu machen. Und nun war die Gelegenheit gekommen, es der Menschheit als Geschenk zu überreichen. Ein Geschenk, das ihr Leiden lindert.

Seine Heiligkeit der Dalai Lama hat mir eine kostbare Möglichkeit eröffnet, großartige Verdienste zu erwerben, indem ich diesen Akt der Ehrfurcht vollführte und den Entwurf zu den beiden Bänden zusammenstellte. Mein Herz ist voller Freude darüber, und mit ebendieser Freude, voller Vertrauen und Ehrfurcht werfe ich mich vor ihm nieder und erinnere mich an seine Güte, die keine Grenzen kennt.

### *Eine Zusammenfassung*

Als Schlüssel, um das weite Tor zu den tiefgründigen Unterweisungen Seiner Heiligkeit zu öffnen, habe ich aus beiden Bänden eine Zusammenfassung, *Die Essenz der Gedanken*, erstellt. Sie enthält die prägnantesten Aussagen in einer leicht strukturierten Weise und findet sich am Ende beider Bände.

### *Danksagung*

Mein Dank gilt Professor Samdhong Rinpoche, der von Anfang bis Ende die verschiedenen Entwürfe genau las und mir immer wieder unschätzbaren, reichen Rat und Anleitung gab. Meine Dankbarkeit kennt kein Maß.

---

3 Dies ist ein Hinweis darauf, dass nicht jedes Wort in dem Buch eine wörtliche Wiedergabe Seiner Heiligkeit ist. Siehe Einleitung.

Des Weiteren danke ich Geshe Thupten Jinpa, Dolmetscher seiner Heiligkeit; Geshe Dorje Dramdul, Leiter des Tibet House in Delhi und Dolmetscher Seiner Heiligkeit; [xx] sowie dem Untersekretär des Ganden Phodrang Private Office, Sera Me Lhamrampa Geshe Yangteng Rinpoche. Sie alle haben mir unschätzbare Hilfe mit Ideen und Anleitung geleistet und standen über einen langen Zeitraum für Diskussionen zur Verfügung. Ich danke ihnen aus tiefstem Herzen.

Das Ganden Phodrang Private Office hat viel dringend benötigte Unterstützung für dieses Vorhaben geleistet. Und ich danke auch denjenigen, die uns die Rechte für die Veröffentlichung in tibetischer, englischer, deutscher und chinesischer Sprache eingeräumt haben. So konnten sich die Hoffnungen des tibetischen Kultur- und Bildungsinstituts erfüllen, welches auch unter dem Namen Tibethaus Deutschland bekannt ist und durch das Mitgefühl seines Schirmherrn, Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, erhalten wird. Von ganzem Herzen bringe ich meinen Dank und meine Wertschätzung zum Ausdruck.

Respektvoll,  
 Dagyal Loden Sherab  
 Herausgeber dieses Werks  
 Im März 2016

# Vorwort und Danksagung des Tibethaus Deutschland

Von großen ErfinderInnen wird berichtet, dass sie bei einer banalen Aktivität wie z. B. dem Zähneputzen plötzlich eine geniale Eingebung hatten, wie aus dem Nichts. Dass diesen Erfindungen viele Jahre des Nachdenkens, der einsgerichteten Motivation und des intensiven Schaffens vorausgingen, wird oft verschwiegen. Die Idee, *Die Essenz meiner Lehre* zu schreiben, entstand in einer vergleichbaren Situation:

*Es liegt schon mehr als ein Jahrzehnt zurück, da hat mir S. H. der Dalai Lama in Brüssel am Ende einer Audienz plötzlich – zwischen Tür und Angel: er band sich gerade die Schuhe zu – unvermittelt den Auftrag gegeben, in seinem Namen einen modernen Lamrim auf der Basis seiner eigenen Unterweisungen zu verfassen. Es sollte sein eigener Kommentar zum Lamrim des V. Dalai Lama werden. Darüber hinaus sollte ich eine ausführliche Einführung in den Buddhismus schreiben.*

Mit diesen Worten beschrieb unser hochgeschätzter spiritueller Leiter, S. E. Dagab Kyabgön Rinpoche, vor einigen Jahren schmunzelnd den Moment der „Initialzündung“ der Entstehung des zweibändigen tibetischen Werkes *Gyälwäi Gongsel*.

In der Folge hat Rinpoche, der gerade nach achtunddreißigjähriger Tätigkeit an der Universität Bonn in den Ruhestand gegangen war, mehr als zehn Jahren lang intensiv an diesen Büchern gearbeitet. Was für eine bewundernswerte Leistung! Dreimal reiste er dafür nach Dharamsala, um den Text bis ins Detail mit Seiner Heiligkeit zu sichten und zu korrigieren. Prof. Samdhong Rinpoche, Geshe Thubten Jinpa und Yangteng Rinpoche waren ebenfalls bei diesen Treffen anwesend. Die tibetische Ausgabe wurde dann im Dezember 2016 gemeinschaftlich von The Dalai Lama Trust und Tibethaus Deutschland gedruckt und in Anwesenheit Seiner Heiligkeit, der von Dagab Rinpoche sowie Herrn Phuntsok Tsering Düchung im Rahmen einer „Book Lounge“ in Indien der Öffentlichkeit präsentiert.



Es ist ein bemerkenswertes Werk: modern, komplex und tiefgründig zugleich. Es beinhaltet nahezu alle kritischen Überlegungen Seiner Heiligkeit zur traditionellen buddhistischen Darlegungsweise und Kultur. Er hat dabei mehrere neue Wege aufgezeigt, denen insbesondere tibetische Buddhisten folgen sollen. Zum Beispiel wurde der Geshe-Lharampa-Titel, der vom Vierten Panchen Lama Losang Chökyi Gyaltsen (1570–1662) eingeführt wurde, bis vor wenigen Jahren nur an Mönche verliehen. Der Vierzehnte Dalai Lama hat veranlasst, dass dieser Titel auch an Nonnen verliehen wird. Die erste weibliche Geshe in der akademischen Geschichte des tibetischen Buddhismus ist die deutsche Nonne Kelsang Wangmo (2011). Weiterhin hat er jetzt in die Wege geleitet, dass dieser akademische Titel in Zukunft an alle AbsolventInnen des buddhistischen Philosophiestudiums – unabhängig von Ordination, Geschlecht und Rasse – verliehen wird.

Laut Dagab Rinpoche können wir dieses Werk als etwas betrachten, auf das wir uns immer stützen können – vergleichbar mit der Verfassung eines Landes. Es ist zukunftsweisend und von großer Bedeutung für Buddhisten, aber auch für Menschen ohne spirituellen Hintergrund sowie für WissenschaftlerInnen.

Seit 2017 wird das Werk unter der Leitung unseres Tibethaus Verlags ins Englische, Deutsche und Chinesische übersetzt. Und das ist hoffentlich erst der Anfang ...

Warum hat das Tibethaus Deutschland zusammen mit der Gaden Phodrang Stiftung des Dalai Lama das Copyright inne? Dazu sollte kurz etwas zur Geschichte und Ausrichtung unserer Organisation erklärt werden: Das Tibethaus steht seit 2005 unter der Schirmherrschaft S. H. des Dalai Lama. Es ist ein Kultur- und Bildungsinstitut mitten in der multiethnischen und multireligiösen offenen Weltstadt Frankfurt a. M., hervorgegangen aus einer buddhistischen Vorgängerorganisation, die schon seit über zwanzig Jahren mit Dagab Rinpoche zusammengearbeitet hatte. Unser Institut hat Seine Heiligkeit in den letzten Jahren insgesamt viermal zu Veranstaltungen und Konferenzen einladen dürfen, um seine Herzensanliegen (die auch unsere sind) der Öffentlichkeit vorstellen zu können: interkultureller und interreligiöser Dialog, Studium und die Pflege der tibetischen Kultur sowie die Kultivierung der von ihm entwickelten globalen, nichtreligiös geprägten Ethik. Besonders wichtig und berührend waren für uns seine Begegnungen mit teilweise an die zweitausend SchülerInnen sowie die dialogischen Treffen zu interreligiösen und säkularen Themen.

Tibethaus Deutschland ist ein Brückenbauer, um zwischen tibetischer Kultur und allen Menschen, die sich dafür interessieren, eine Verbindung herzustellen und die dafür notwendige Basis zu schaffen, indem wir z. B. die Kommunikation mit anderen tibetischen Institutionen innerhalb und außerhalb Tibets vertiefen. Genauso mit westlichen, tibetischen und chinesischen KünstlerInnen und WissenschaftlerInnen. Es geht darum, die Menschen durch differenzierte Information, Studium und Praxis beim Erlangen von Glück zu unterstützen und entscheidende Grundwerte zu vermitteln.

Nach der treffenden Aussage des Dalai Lama sind diese Grundwerte – kurz und knapp formuliert:

1. Anschauung (*tawa*): abhängiges Entstehen (*tenjung*)
2. Handlungsmaxime (*chöpa*): keinen Schaden zufügen (*tshewa me pa*)

Tibet, Tibeterinnen und Tibeter wie auch die tibetische Kultur sind der Ursprung und die Quelle der Inhalte und Anliegen des Tibethauses. Die tragenden Säulen des Tibethauses sind Tibeterinnen und Tibeter und Deutsche/Westler gleichermaßen. Das unverwässerte Studium der buddhistischen Texte, die Anwendung der Lehren im Alltag, aber auch die Wertschätzung aller Schulrichtungen und die Überwindung von Schubladendenken gehören zu unserem Selbstverständnis. Wir fördern auch die Verbindung zwischen buddhistischem Wissen und der Wissenschaft. Ein gutes Beispiel dafür ist das Projekt „Phuntsok Tsering Scholarship“ unserer Kulturstiftung, die es jungen Menschen aus Tibet ermöglicht, an der Universität Hamburg unter der Leitung von Prof. Wangchug zu studieren. Ein weiteres Anliegen ist die überfällige Gleichstellung der tibetischen gelehrten und praktizierenden Frauen, seit vielen Jahren ein Ziel des Dag-yab Hilfsvereins und auch unserer Stiftung.

Nur noch ein weiterer Schwerpunkt sei erwähnt: die besondere Förderung von Kindern und Jugendlichen, die ja unsere Zukunft bilden. Unsere „Schule für tibetische Kinder“ – „Sherab Ling“ (Garten des Wissens) – und der Besuch von etlichen Schulklassen und Gruppen von Studierenden, die Vermittlung der – auf die Initiative des Dalai Lama zurückgehenden – säkularen SEE Learning Methode für Lehrkräfte (seit 2016 sind wir Kooperationspartner der Emory University/USA) sind uns eine große Freude.

So versuchen wir, möglichst viele der wichtigen Themen und Gedankenanstöße dieses großartigen zweibändigen Werkes in die Praxis umzusetzen.

Unser besonderer Dank gilt der Ganden Phodrang Foundation of the Dalai Lama für ihre unschätzbare finanzielle und administrative Unterstützung. Ohne diese Unterstützung wäre diese Übersetzung nicht möglich gewesen. Wir möchten uns außerdem für das Vertrauen bedanken, dass sie uns mit der Planung und Koordination der englischen, deutschen und chinesischen Übersetzung betraut hat. Herrn Kungo Tseten Chhökypa und Herrn Tenzin Sewo möchten wir an dieser Stelle unseren Dank für die sehr gute Zusammenarbeit aussprechen.

Rebecca Hufen, Jürgen Manshardt und Dr. Ulrike Strerath-Bolz haben mit ihren herausragenden sprachlichen und fachlichen Fähigkeiten eine gleichermaßen akkurate und inspirierende Übersetzung geschaffen und damit dieses überaus wichtige Werk den deutschsprachigen Lesenden erst zugänglich gemacht. Ihnen gilt unsere höchste Wertschätzung und unser allergrößter Dank. Die deutsche Übersetzung des ersten Bandes erfolgte auf der Basis der exzellenten englischen Übersetzung von Gavin Kilty, so dass unser besonderer Dank auch ihm gilt. Weiter möchten wir Chandra Chiara Ehm für ihre inspirierende Übersetzung der Zusammenfassung ins Englische unseren Dank aussprechen. Wir möchten uns darüber hinaus ganz herzlich bei Frank Hofmann, Dagmar Kronenberg, Arne Schelling und Cornelia Wahl bedanken, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten das Manuskript der deutschen Übersetzung sorgfältig gesichtet und bearbeitet haben, sowie bei Franziska Örtle, die die englische und deutsche Übersetzung des zweiten Bandes Wort für Wort mit dem tibetischen Original verglichen hat.

Die Zusammenarbeit mit dem Verlag Herder war zu jeder Zeit durch hohe Professionalität gekennzeichnet. Wir sind sehr glücklich, dass wir das Werk in diesem hervorragenden Verlag in guten Händen wissen. Besonders möchten wir uns bei Simon Biallowons für die jederzeit sehr angenehme und zuverlässige Projektbetreuung und bei Dr. German Neundorfer und Dr. Dennis Stammer für das ausgezeichnete und sehr sorgfältige Lektorat bedanken.

Im Tibethaus möchten wir uns ganz besonders bei Phuntsok Tsering bedanken. Er hat dieses Projekt als Vorstandsmitglied vor seinem viel zu frühen Tod mit viel Engagement begleitet. Ein großer Dank geht an Ole

Meier-Hahn für die Begleitung der Vertragsverhandlungen, an Claudia Heilmann für ihre Betreuung im Rahmen der Tibethaus Kulturstiftung, an Margit Müller, Thösam Rinpoche und Heike Merkle für die Planung und Koordination der Veröffentlichungsfeier im Tibethaus und der Teilnahme an der Frankfurter Buchmesse, sowie an Judith Fries, die mit außerordentlichem Einsatz eine große Anzahl von Spenden für diese Übersetzungen sammeln konnte. Unser herzlicher Dank gilt auch Matthias Atrott für die großzügige und professionelle juristische Beratung.

Nicht zuletzt möchten wir allen Personen, die durch ihre kleinen und großen Spenden dazu beigetragen haben, dass diese Übersetzung möglich geworden ist, von ganzem Herzen danken.

Wir wünschen uns, dass viele Menschen von diesem Werk einen persönlichen Nutzen haben werden und dadurch einen Beitrag für eine friedvollere und bessere Welt leisten können.

Elke Hessel – Vorstand Tibethaus Deutschland  
Andreas Ansmann – Leitung Tibethaus Verlag



# Einleitung des Übersetzers ins Englische

## Kein gewöhnlicher Dalai Lama

Ngawang Losang Yeshe Tenzin Gyatso, der Vierzehnte Dalai Lama von Tibet, ist kein gewöhnlicher Dalai Lama – wenn man überhaupt sagen kann, dass ein Dalai Lama „gewöhnlich“ ist. Irgendwann in den Siebzigerjahren, als er in seinen Vierzigern war, bemerkte er, jetzt sei er alt genug, um nicht mehr unerfahren zu sein, und noch nicht zu alt, um in dieser Welt nichts mehr bewirken zu können. Und was er alles bewirkt hat!

Seine Heiligkeit wurde 1959 in die moderne Welt gedrängt, als er nach der Besetzung Tibets durch das kommunistische China Zuflucht in Indien suchte. Die Geschichte dieser und der nachfolgenden Ereignisse wurde viele Male erzählt. Seit dieser Zeit hat er sich von seinem Hauptquartier in der kleinen Bergstadt Dharamsala in den Ausläufern des Himalaya aus damit beschäftigt, die religiösen, kulturellen und Bildungseinrichtungen Tibets in tibetischen Siedlungen in Indien wiederherzustellen und zu erhalten, während er gleichzeitig einen radikalen Ansatz für die Organisation und Einrichtung dieser Institutionen verfolgte. Er hat nie eine Tradition um ihrer selbst willen aufrechterhalten, hat oft gut etablierte tibetische Bräuche und Praktiken abgelegt, die für die Förderung menschlicher Werte und des Glücks nicht hilfreich sind oder nicht im Einklang mit dem modernen Denken stehen, und er hat Veränderungen umgesetzt, die in der tibetischen Gesellschaft für Stirnrunzeln gesorgt hätten, wenn sie von einer geringeren Person als einem Dalai Lama vorgeschlagen worden wären.

Doch er ist der Dalai Lama – eine verehrte Person und ein spiritueller Führer, dessen Inkarnationen Hunderte von Jahren zurückreichen. Er ist der Vierzehnte dieser illustren Linie und der Erste, der eine so lange Zeit im Exil verbrachte. Andere Dalai Lamas waren in ihrer Zeit mit politischen Umwälzungen konfrontiert, aber keiner musste sich wie er an eine neue und fremde Lebensweise gewöhnen, zusammen mit Tausenden seiner MitbürgerInnen, die mit ihm aus Tibet geflohen sind. Im Großen und Ganzen ist diese Anpassungsleistung gelungen. Wird die Integration