

DALAI LAMA

Zuflucht zur

Geduld

DALAI LAMA

Zuflucht zur
Geduld

Worte
für alle Tage

DIEDERICHS

Die Bilder dieses Buches stammen von Christoph Quarch



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Galaxi Keramik liefert Sappi, Schweiz

© 2009 Diederichs Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Elisabeth Liebl
Umschlaggestaltung: Weiss/Zembsch/Partner: Werkstatt/München
Motiv: PATRICK DURAND/CORBIS SYGMA
Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov
Printed in Slovak Republic
ISBN 978-3-424-35009-8

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.diederichs-verlag.de

Inhalt

- 7 Vorwort
- 11 Januar
- 27 Februar
- 41 März
- 57 April
- 73 Mai
- 89 Juni

- 105 Juli
- 121 August
- 137 September
- 153 Oktober
- 169 November
- 185 Dezember
- 200 Bibliographische
Notiz

Vorwort

Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, ist das spirituelle Oberhaupt der Tibeter. 1935 im Nordosten Tibets geboren, wurde er mit zwei Jahren als Wiedergeburt des 13. Dalai Lama anerkannt. Man brachte ihn nach Lhasa, wo er 1940 inthronisiert wurde. 1959 musste er aus Tibet fliehen und lebt seitdem im Exil. 1989 erhielt er den Friedensnobelpreis und ist seitdem als Verfechter des Friedens in aller Welt bekannt.

Der Name des Dalai Lama, Tenzin Gyatso, bedeutet »Ozean der Weisheit« und tatsächlich betont der Dalai Lama stets die Wichtigkeit lebenslangen Lernens. Auch nach seiner Ausbildung in buddhistischer Philosophie und Medi-

tation blieb Tenzin Gyatso der Erforschung des menschlichen Potenzials verpflichtet. Dieses Potenzial zeigt sich in einer unserer wesentlichen Eigenschaften, der Geduld.

Die Geduld gehört im Buddhismus zu den transzendenten Tugenden, zu jenen psychologischen Faktoren also, deren Entwicklung uns der Vollendung unseres Potenzials näher bringt. Warum ist das so? Weil die Geduld das wichtigste Gegenmittel gegen eine der hauptsächlichen Trübungen unseres klaren Geistes ist, gegen den Zorn nämlich. Geduld ist wie ein Schild, der bewirkt, dass wir uns von Äußerungen oder Handlungen anderer gar nicht erst verletzt fühlen. Auf diese Weise entwickeln wir uns zu einem Menschen, der in der Lage ist, anderen nicht zu schaden. Doch damit sind die segensreichen Auswirkungen der Geduld noch keineswegs erschöpft. Werden wir nicht oft ungeduldig, wenn wir meinen, in unserem Streben nach Vervollkommnung nicht schnell genug voranzukommen? Hier schützt die Geduld uns vor uns selbst. Sie ist Ziel und Weg zugleich.

Wenige Menschen hatten in ihrem Leben so viel Gelegenheit, Geduld zu üben, wie Tenzin Gya-

tso, der heute noch auf die Befreiung seines Landes wartet. Seine Lehren, hier als Lebensweisheiten für den Alltag präsentiert, bieten uns eine einzigartige Gelegenheit, mit unseren besten Seiten in Kontakt zu kommen. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen Glück und Freiheit vom Leiden erlangen. Möge es uns helfen, dieses Ziel aktiv anzustreben. Oder – wie der Dalai Lama selbst gerne zum Abschluss seiner Vorträge sagt:

*Solange der Raum besteht und die fühlenden Wesen
in ihm,
möge ich im Daseinskreislauf verweilen,
um das Leiden der Welt zu lindern.*
(Shantideva)

Elisabeth Liebl



Januar



1

Der entscheidende Schlüssel zum Glück ist, mit dem zufrieden zu sein, was man im Augenblick ist und hat. Diese innere Zufriedenheit verändert Ihren Blick auf die Dinge, sodass Ihr Geist in Frieden verweilen kann.

2

Ob wir in der Lage sind, die Qualitäten von Liebe und Mitgefühl zu entwickeln und unseren Geist entsprechend umzuwandeln, hängt in erster Linie von der Kraft unserer Entschlossenheit ab. Um diese zu wecken und zu stärken, sollten wir den Blick nach innen wenden.

3

Wer sich sagt, dass er seine Ziele erreichen kann, wird unweigerlich Erfolg haben.

4

Das einzig Wichtige ist letztlich, dass wir für andere da sind und das Glück, das hieraus entsteht, genießen können. Denn Mitgefühl für andere Wesen ist die höchste aller menschlichen Tugenden.

5

Die Vorstellung, dass Menschen als Individuen frei zusammenleben, vom Grundsatz her gleich und daher füreinander verantwortlich sind, stimmt im Wesentlichen mit den buddhistischen Grundprinzipien überein.

6

Da die Objekte unserer Sinneswahrnehmung sich ständig verändern, sind sie nicht dauerhaft. Daher sollten wir nicht versuchen, sie festzuhalten.

7

Vergessen Sie nicht, dass zwei einander entgegengesetzte Zustände nicht zur gleichen Zeit in unserem Geist existieren können. Wenn Sie also auf jemanden wütend sind, bemühen Sie sich, ihm gegenüber eine wohlwollende Geisteshaltung zu entwickeln. Wenn Ihnen dies gelingt, haben Sie den Zorn aus Ihrem Geist vertrieben, denn Zuneigung ist das Mittel der Wahl gegen Wut und Ärger.

8

Wir alle kennen das Gefühl grenzenloser Zu-
neigung, das sich auf spontane und natürliche
Weise zwischen Mutter und Kind einstellt.
Ohne diese Zuwendung könnten wir Men-
schen nach der Geburt nicht überleben. Dieses
Gefühl lebt in allen Menschen. Aus diesem
Grund sind wir zur innigen Liebe fähig.

9

Nichts besteht für sich allein. Alles entsteht aus
Ursachen und Bedingungen, die wiederum
voneinander abhängig sind.

10

Wir sollten weder anderen noch uns selbst schaden. Wenn wir uns selbst nicht leiden können, können wir auch anderen nichts Gutes tun! Wir sollten uns klarmachen, dass wir alle uns wünschen, glücklich zu sein, und dass dieser Wunsch gerechtfertigt ist.

11

Wie wollen wir Frieden in der Welt schaffen, wenn wir uns nicht einmal bemühen, die Natur zu achten?

12

Mitgefühl ist eine tief empfundene Hinwendung zu all jenen, die leiden – ohne Unterschied. Es entsteht aus dem starken Wunsch, anderen zu helfen.

13

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass spirituelle Meister ihre Lehren auf die Neigungen und geistigen Fähigkeiten der Schüler abstimmen, wie Shakyamuni Buddha dies zu seiner Zeit tat. Schließlich ernähren Sie sich ja auch anders als Ihr Nachbar. Jeder isst so, wie es seiner körperlichen Konstitution entspricht. Derselbe Grundsatz gilt für die Aufnahme geistiger Nahrung.

14

Geistesgifte wie Illusion, Gier und Aggression verursachen fast jedes nur erdenkliche Leid auf der Erde.

15

Wir sollten uns selbst genauestens untersuchen und unseren Wunsch nach innerer Wandlung und Studium hegen und pflegen. Unser Verstand wird uns helfen, diese positive Einstellung zu entwickeln und unsere Weisheit wird mit ihr wachsen.

16

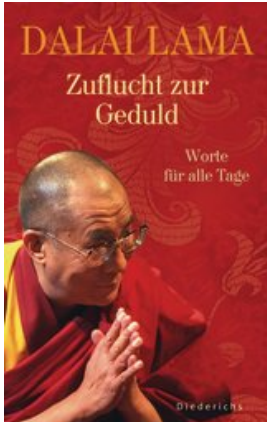
Lassen wir den Geist weit werden, sodass unser Mitgefühl alle Wesen umfasst.

17

Am wichtigsten bei der Erziehung ist es, Kindern zu zeigen, dass alles auf der Welt miteinander in Verbindung steht, damit sie ein klares Bewusstsein für die Folgen ihres Denkens und Tuns entwickeln können.

18

Unser Körper ist unbeständig, flüchtig und vergänglich. Doch dies vergessen wir häufig, weil wir an ihm so sehr hängen. Viele Menschen, die sich dieser Tatsache bewusst werden, empfinden darüber großes Leid. Doch wenn wir uns klarmachen, wie die Dinge tatsächlich sind, können wir viel leichter akzeptieren, dass nichts eine eigenständige Existenz besitzt.



Dalai Lama

Zuflucht zur Geduld

Worte für alle Tage

Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
52 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-424-35009-8

Diederichs

Erscheinungstermin: April 2009

Gestärkt durch das Jahr mit Worten des Dalai Lama

Mit Worten des Dalai Lama durch das Jahr
Inspiration für jeden Tag
Buddhistische Weisheit für jede Lebenslage
Impulse zum Innehalten

Die Worte des Dalai Lama sind sinngebend und voll lebendiger Weisheit. Die hier versammelten Botschaften des tibetischen Buddhismus begleiten durch das Jahr und sind eine besinnliche Lektüre für Minuten. Die poetischen Mantras des Nobelpreisträgers lassen Geist und Herz friedvoller werden und regen zum Innehalten im Alltag an. Eine Quelle der Inspiration auf dem Weg zu mehr Toleranz, Liebe und Respekt.

 [Der Titel im Katalog](#)