



GOLDMANN

### *Buch*

Die Journalistin Catherine Barry hat nach ihren Gesprächen mit dem Dalai Lama 108 seiner Meditationen zusammengestellt – symbolisch für die 108 Perlen der buddhistischen Gebetskette, der *Mala*. Jede Perle ist ein kleiner Schritt auf dem Weg zu einem friedvollen Leben.

Die Worte des Dalai Lama sind Zeugnisse lebendiger Weisheit und eine Quelle der Inspiration auf dem Weg zu mehr Toleranz, Liebe und Respekt. Und so verdeutlichen die Texte gerade für die westlichen Menschen die Bedeutung von Liebe und Mitgefühl als Grundlagen für spirituelles Wachstum. Die poetischen Mantras stellen eine große Bereicherung des eigenen Lebens und Denkens dar und geben Einblick in die Gedankenwelt des Buddhismus und die Lehre des

Dalai Lama.

### *Autor und Herausgeberin*

Der Dalai Lama ist das geistliche und weltliche Oberhaupt der Tibeter. Der amtierende 14. Dalai Lama wurde 1935 geboren. Nach der Besetzung Tibets durch China floh er 1959 nach Indien, wo er seitdem im Exil lebt. Seine Bemühungen um die politische Unabhängigkeit Tibets sowie um dessen kulturelle und religiöse Identität wurden 1989 mit dem Friedensnobelpreis geehrt.

Die französische Journalistin Catherine Barry präsentierte bis 2007 im französischen Fernsehen die wöchentliche Sendung *Voix bouddhistes*. Sie hatte mehrmals die Gelegenheit, den Dalai Lama zu interviewen, und konnte so diese wertvolle Sammlung buddhistischer Weisheiten zusammenstellen.

Dalai Lama

# 108 Perlen der Weisheit

Auf dem Weg zu Erleuchtung

zusammengestellt von  
Catherine Barry

Aus dem Französischen  
von Elisabeth Liebl

GOLDMANN

*Für meinen Sohn Benjamin  
und alle jungen Leute seiner Generation,  
die die Welt von morgen erschaffen werden*

Dieser Titel ist bereits unter der Nummer 17052 erschienen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Mai 2015

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

© 2008 der Taschenbuchausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produkteicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

© der deutschsprachigen Ausgabe Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/  
München 2007

© 2006 der Originalausgabe Éditions Presses de la Renaissance

Originaltitel: 108 perles de sagesse pour parvenir à la sérénité

Illustrationen: Wolfgang Buechs, wb@destination.de

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,  
unter Verwendung eines Motivs von Design Team, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

AB · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17551-2

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

»Solange der Raum besteht und die fühlenden Wesen in ihm, möge auch ich im Daseinskreislauf verweilen, um den Wesen zu helfen, das Leid und seine Ursachen zu überwinden und das Glück und seine Ursachen zu finden.«



In den Sechzigerjahren entdeckte Europa die Lamas vom Dach der Welt. Ich persönlich war ein wenig später dran. Doch von dem Moment an, in dem ich zum ersten Mal in Kontakt mit dem tibetischen Buddhismus kam, blieb mein Interesse wach. Je besser ich diese Tradition kennenlernte, je mehr ich sie nach den Anleitungen ihrer Meister praktizierte, desto klarer wurde mir, dass diese Meister – zumindest einige von ihnen – die Antworten auf meine Suche nach Sinn kannten. Mittlerweile weiß ich seit mehr als dreißig Jahren, dass man seinen Geist umwandeln kann. Diese Erkenntnis half mir, als meine Lebensumstände – ein Buddhist würde sagen »mein Karma« – sich dahingehend veränderten, dass meine spirituelle Praxis Teil meines Berufslebens wurde. Da ich zutiefst überzeugt bin, dass die buddhistischen Prinzipien auch im Alltag sehr nützlich sind, war es mir wichtig, mein Engagement innerhalb dieser Tradition auch in das für diese Art von Informationsvermittlung eher wenig aufgeschlossene Medium Fernsehen einzubringen.

Im Laufe der Zeit habe ich große Meister vieler verschiedener Schulen kennen gelernt, darunter auch Seine Heiligkeit, den Dalai Lama. Solche Begegnungen verändern unser Leben und helfen uns im persönlichen Wachstum weiter. Einige dieser Meister entpuppen sich als wahre Katalysatoren. Sie spiegeln ohne Wenn und Aber unser wahres Wesen wider, was uns zumindest zu kleinen Fortschritten verhilft. Ein geheimnisvoller Austausch auf bewusster ebenso wie auf unbewusster Ebene, der dazu führt, dass wir nicht mehr dieselben sind und doch auch niemand anderer. Diese Einflüsse fließen gleichsam durch uns hindurch und laden uns ein, weit über uns selbst hinauzuwachsen. Die verschiedenen Begegnungen mit Seiner Heiligkeit haben mein

Leben von Grund auf verändert. Deshalb hege ich den tiefen Wunsch, die transformative Kraft der buddhistischen Lehre zu bezeugen, deren Verkörperung der Dalai Lama ist. Seine Person berührt uns umso mehr, als wir längst nicht mehr daran gewöhnt sind, dass Wort und Tat bei einem Menschen so sehr miteinander in Einklang stehen. Was für eine Lektion in Menschlichkeit erteilt uns doch dieser einfache Mönch, der seit mehr als fünfzig Jahren mit der Tragödie seines Volkes konfrontiert ist und ihr mit Kraft, Mut, Entschlossenheit und einem unbedingten Glauben an die Lehren des Buddha begegnet. Was für ein beeindruckendes Schauspiel, wenn dieser Mann den Menschen seine Zeit und seine ungeheuren Einsichten zuteilwerden lässt, als wäre er einfach nur einer unter vielen! Dabei verehrt sein Volk ihn wie einen Gott. Wie unglaublich zu sehen, dass das, was er sagt, nicht ein einziges Mal von den Prinzipien abweicht, für die er eintritt, um welche Frage es auch immer gehen mag.

Er zeigt uns, dass wir seinen Spuren folgen können. Er ist der lebendige Beweis dafür, dass innere Wandlung möglich ist, wenn wir Zeit darauf verwenden und unsere Lehrzeit auf dem Pfad entschlossen nutzen.

Seine Lehren, seine praxisorientierte Weisheit, die voller gesunden Menschenverstand ist, begleiten mich Tag für Tag auf dem Weg der Umwandlung des Geistes, den der tibetische Buddhismus aufzeigt. Für mich stellen sie Stufen auf dem Weg der inneren Entwicklung dar, die unfehlbar ihre Wirkung zeigen, wenn wir uns nur die Zeit nehmen, über sie nachzudenken und zu meditieren. Aus diesem Grund habe ich dieses Büchlein zusammengestellt, in dem sich 108 kurze Texte zur Meditation finden. 108 ist im tibetischen Buddhismus eine symbolische Zahl, die für die

108 Perlen des buddhistischen »Rosenkranzes«, der *Mala*, steht. Diese dient zum Zählen von Mantras, heiligen Formeln, die den Geist beruhigen und unsere störenden Energien kanalisiieren. Jedes Weisheitswort steht für eine Perle der *Mala*. Ich hoffe, dass diese Perlen Sie inspirieren werden und dazu beitragen, dass Sie selbst begreifen, was Mitgefühl, Toleranz, Liebe, Güte und Achtung vor dem anderen wirklich bedeuten. Denn der »andere« ist es, der im Buddhismus wahrhaft zählt. Er ist immer wichtiger als wir selbst. Gibt es eine wichtigere Botschaft als diese, die uns erlaubt, in Frieden mit uns selbst und mit der Umwelt zu leben?

Ich möchte Ihnen drei kleine Geschichten erzählen, die zeigen, wie eine Begegnung mit dem Dalai Lama das Leben verändern kann. Das Nachdenken darüber hat mir bewusst gemacht, wie tief die Güte ist, die von diesem Menschen ausgeht.

Kurz nachdem Seine Heiligkeit 1989 den Friedensnobelpreis erhalten hatte, habe ich ihn im Hotel Saint James in Paris kennen gelernt. Man hatte ein Treffen mit verschiedenen französischen Künstlern und Journalisten arrangiert, die auf diesen lächelnden Mönch, der aufgrund seines gewaltfreien Kampfes gegen die chinesische Besetzung Tibets die ganze Welt faszinierte, ordentlich neugierig waren. Mit der Verleihung des Nobelpreises war der Dalai Lama in die Reihen jener großen Charismatiker aufgestiegen, die für Gewaltfreiheit eingetreten sind, wie Mahatma Gandhi und Martin Luther King. Daher war die Anzahl der Geladenen nicht eben gering. Ihn kennen zu lernen schien ein schwieriges, wenn nicht gar unmögliches Unterfangen. Ich wusste das und war daher nur gekommen, weil ich jenen Menschen, der wie kein anderer für die spirituelle Tradition stand, der ich seit einigen Jahren