

Dalai Lama XIV.

# Der Sinn des Lebens

Die Botschaft des Buddhismus

Herausgegeben von Rajiv Mehrotra

Aus dem Englischen von Thomas Schmidt



FREIBURG · BASEL · WIEN



Die Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel:  
In My Own Words: An Introduction to My Teachings and Philosophy,  
übersetzt von Thomas Schmidt.

Copyright © 2008 Tenzin Gyatso, HH The Dalai Lama with the  
Foundation for Universal Responsibility of HH The Dalai Lama  
English language publications 2008 by Hay House Publications (India)  
Pvt. Ltd.

Neuausgabe 2019

Titel der deutschen Erstausgabe:  
Der Sinn des Lebens.  
Herausgegeben von Rajiv Mehrotra.

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2009  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Gestaltungssaal, Rosenheim  
Umschlagmotiv: © Paniti / iStock / Getty Images

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03221-9

*Dieses Buch ist allen fühlenden Wesen gewidmet,  
auf dass wir frei sein mögen von Leiden.  
Und es ist all den großen Lehrern aller Traditionen gewidmet,  
die uns den Weg zur Befreiung weisen.*



# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
Erstes Kapitel	
Was ist Glück? . . . . .	13
Zweites Kapitel	
Was ist Buddhismus? . . . . .	31
Drittes Kapitel	
Grundlegende buddhistische Lehren . . . . .	45
Viertes Kapitel	
Das Gesetz von Karma . . . . .	59
Fünftes Kapitel	
Den Geist transformieren . . . . .	87
Sechstes Kapitel	
Einführung in die Meditation . . . . .	105
Siebtes Kapitel	
Das Erwachen des Geistes . . . . .	121
Achstes Kapitel	
Acht Strophen zur Schulung des Geistes . . . . .	145

## Neuntes Kapitel

Sinnvoll leben und sterben . . . . .155

## Zehntes Kapitel

Leerheit verstehen . . . . .169

## Elftes Kapitel

Universelle Verantwortung . . . . .183

## Zwölftes Kapitel

Wissenschaft am Wendepunkt . . . . .199

Danksagung . . . . .213

Quellenverzeichnis . . . . .215

Über den Dalai Lama . . . . . 219

## Vorwort

Die von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama (Tenzin Gyatso) ins Leben gerufene *Foundation for Universal Responsibility* ist erfreut, glücklich und fühlt sich geehrt, diese kurze Einführung in seine Ideen, seine Lehren und seine Botschaft für unsere zerrissene und Not leidende Welt präsentieren zu dürfen, die Seine Heiligkeit hier in seinen eigenen Worten vorträgt.

Tenzin Gyatso, dessen Eltern Bauern waren, bezeichnet sich selbst als »einfachen buddhistischen Mönch«. Er wird von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt für seine tiefen Einsichten in das Wesen des Menschen, in die Ursachen unserer Erfahrung des Leidens und in die Methoden, mit deren Hilfe sich Glück finden lässt, verehrt. Dies ist das Ergebnis seiner tiefen und fortwährenden Bemühungen und Erfahrungen mit einigen der höchstentwickelten und vielschichtigsten spirituellen Techniken und Praxisformen in der Geschichte der Menschheit.

Für Buddhisten auf der ganzen Welt verkörpert er das Wesen ihres Glaubens, ein Sinnbild des höchsten menschlichen Strebens; er ist für sie ein *Bodhisattva*, ein Wesen, das sich bewusst dafür entschieden hat, als Mensch wiedergeboren zu werden – mit dem unvermeidlichen Leiden des Alters, von Krankheit und Tod –, um die Menschheit zu unterweisen und ihr zu dienen.

Ungeachtet des fortwährenden Genozids, der durch die chinesische Regierung verübt wird, repräsentiert der Dalai Lama für über sechs Millionen Tibeter die Hoffnung auf eine Zukunft in Tibet, um dort eine alte Zivilisation wiederzubeleben, die altes

und neues Denken miteinander verbindet und die Vision des Dalai Lama zur Realität werden lässt. In Übereinstimmung mit den buddhistischen Lehren setzt er seine Bemühungen für eine Demokratisierung der Exiltibeter fort. Er hat vielfach betont, dass es bei der Tibetfrage nicht um die Zukunft des Dalai Lama geht, sondern um die Rechte und die Freiheit aller Tibeter innerhalb und außerhalb Tibets. Heute gibt es eine gewählte, selbstständige Exilregierung, einen Premierminister und ein Gerichtswesen. Er hat wiederholt darum gebeten, sich aus der Führung der weltlichen Angelegenheiten Tibets zurückziehen zu dürfen; aufgrund seiner herausragenden weltweiten Bedeutung und der Liebe seines Volkes steht er aber weiterhin für diese zentrale Aufgabe zur Verfügung. Für Millionen von Menschen auf der ganzen Welt ist er einfach »Seine Heiligkeit«, berühmt für sein Lächeln und seine Botschaft von Mitgefühl, Uneigennützigkeit und Frieden.

Wie alle großen Lehrer verkörpert der Dalai Lama das, was er lehrt, und übt sich in dem, was er predigt. Obwohl er über 70 Jahre alt ist, praktiziert er regelmäßig eine feste Reihe von Übungen, die um vier Uhr morgens beginnen und mehrere Stunden dauern, und er empfängt weiterhin Unterweisungen und Einweihungen durch andere Lamas. Es existiert für ihn kein einzelner Gipfelpunkt, kein herausragender Moment der Offenbarung, in dem allumfassende Erleuchtung stattfindet. Obwohl er von anderen als lebender Buddha betrachtet und verehrt wird, nimmt er dies für sich selbst nicht in Anspruch. Wie der Buddha betrachtet er sich als »gewöhnliches« menschliches Wesen, wie wir es alle sind. Indem wir die Stufen des Weges praktizieren, kann jeder von uns glücklich werden und Leiden vermeiden.

Seine Heiligkeit fühlt sich der Idee der Vielfalt verpflichtet und erkennt die Einzigartigkeit jeder einzelnen Person an – ihre individuellen Bedürfnisse, Herkunft und Sichtweisen. Er lädt uns nicht nur ein, sondern ruft uns dazu auf, so viel wie möglich von



anderen Traditionen zu lernen; er rät uns aber auch, unseren eigenen Weg des Lernens und persönlichen Wachstums zu gehen. Der Dalai Lama bestärkt uns, jeden Lehrer beziehungsweise jede Lehre einer gründlichen Prüfung zu unterziehen und große Sorgfalt walten zu lassen, bevor wir uns für eine Richtung entscheiden. Es ist ihm ein Anliegen, spirituellen Dilettantismus zu verhindern. Auf dem Weg zum Glück und zur Erleuchtung gibt es keine Abkürzungen; kein Kurz-, Wochenend- oder Wochen-seminar reicht dafür aus. Der Weg ist das Ziel, und der Zeitpunkt, sich auf den Weg zu machen, ist die sich stets aufs Neue entfaltende Gegenwart.

Seine auf Integration unterschiedlicher Sichtweisen beruhende, allumfassende Vision hat den Dalai Lama dazu veranlasst, der ganzen Welt die Hand zu reichen, und damit geht sein Einsatz weit über sein Einstehen für die Rechte der Tibeter sowie über seine Stellung als einer der großen spirituellen Meister unserer Zeit hinaus. Mit seiner Philosophie, dass alle einbezogen werden sollten, erreicht er ein breites Spektrum an Menschen und Gruppen; ihm geht es um einen echten Dialog zwischen den verschiedenen Glaubensrichtungen und um einen intensiven Austausch mit Wissenschaftlern, Politikern, Akademikern, Unternehmern und Aktivisten. Auf diese Weise können wir gemeinsam ein bloß synkretistisch gemeintes Hochhalten der »Einheit in der Vielfalt« hinter uns lassen und zu einem tieferen Verständnis gelangen, wie wir in Frieden und Harmonie mit uns selbst, mit anderen, der Erde und dem Universum leben können. Dieses Buch lädt Sie ein, diese Reise mit einem der größten spirituellen und religiösen Lehrer aller Zeiten zu beginnen.



Erstes Kapitel  
Was ist Glück?





Hinter allen Erfahrungen, die wir machen, steht eine große Frage, auch wenn wir sie vielleicht nicht bewusst stellen: Worin besteht der Sinn des Lebens? Ich habe über diese Frage nachgedacht und möchte meine Überlegungen weitergeben, weil ich hoffe, dass sie für die Leser eine direkte, praktische Hilfe sind.

Ich bin überzeugt, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. Vom Moment seiner Geburt an sehnt sich jedes menschliche Wesen danach, glücklich zu sein und Leiden zu vermeiden. Weder gesellschaftliche Normen noch Erziehung oder eine Ideologie können diesen Wunsch zerstören. In unserem tiefsten Innern sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. Ich weiß nicht, ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten irgendeinen besonderen Zweck erfüllt, aber zumindest eines ist klar: Wir Menschen, die wir auf dieser Erde leben, sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben. Darum ist es wichtig, herauszufinden, was uns wirklich glücklich macht.

Zunächst einmal lässt sich jede Form von Glück und Leiden in zwei Hauptkategorien einteilen: geistiges Glück beziehungsweise Leiden und körperliches Glück beziehungsweise Leiden. Von diesen beiden hat der Geist den größten Einfluss auf die meisten von uns. Sofern wir nicht entweder schwer krank sind oder es uns an elementaren Grundbedürfnissen mangelt, spielt unsere körperliche Verfassung im Leben eine untergeordnete Rolle. Wenn unsere körperlichen Bedürfnisse befriedigt sind, schenken wir dem Körper nahezu keine Beachtung. Der Geist

dagegen registriert jedes Ereignis, gleichgültig wie klein es ist. Daher sollten wir all unsere Anstrengung darauf richten, unseren Geist friedlich werden zu lassen.

Aus meiner eigenen begrenzten Erfahrung habe ich geschlossen, dass man das größte Maß an innerer Ruhe erlangt, indem man Liebe und Mitgefühl entwickelt. Je mehr wir uns um das Glück anderer bemühen, desto stärker wächst in uns ein Gefühl des Wohlbefindens. Indem wir ein inniges, warmherziges Gefühl für andere entwickeln, wird unser Geist automatisch in einen entspannten Zustand versetzt. Dies hilft, alle möglichen Ängste oder Unsicherheiten zu beseitigen, unter denen wir leiden, und es verleiht uns die Kraft, mit allen Schwierigkeiten fertig zu werden, mit denen wir konfrontiert sind. Liebe und Mitgefühl sind die eigentlichen Ursachen für ein erfolgreiches Leben.

Solange wir in dieser Welt leben, stoßen wir unvermeidlich auf Probleme. Wenn wir in solchen Situationen die Hoffnung verlieren und entmutigt sind, schwindet unsere Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern. Rufen wir uns dann aber in Erinnerung, dass nicht nur wir allein, sondern jeder Leiden durchstehen muss, dann wird diese realistischere Sichtweise unsere Entschlossenheit und die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu überwinden, stärken. Tatsächlich kann man mit dieser Haltung sogar jedes neu auftauchende Hindernis als wertvolle Gelegenheit betrachten, unseren Geist zu schulen! So können wir uns allmählich darum bemühen, mitfühlender zu werden; das heißt nicht nur, echtes Verständnis für das Leiden anderer zu entwickeln, sondern auch, unseren Willen zu stärken und ihnen zu helfen, sich von ihrem Leiden zu befreien. Als Folge werden unsere Gelassenheit, Heiterkeit und innere Stärke wachsen.