

Ein guter Mensch sein

Einige grundsätzliche Gedanken über
menschliche Kommunikation



Dagyab Kyabgön Rinpoche

Ein guter Mensch sein

Einige grundsätzliche Gedanken über
menschliche Kommunikation

Dagyab Kyabgön Rinpoche

Deutsche Übersetzung von Greta Betzold

12. Auflage 2026

© 2026 Tibethaus Deutschland e.V., Georg-Voigt-Str. 4, 60325 Frankfurt

Deutsche Übersetzung: Greta Betzold

Lektorat und Korrektur: Monika Dräger, Christian Dräger und Cornelia Wahl

Layout: Andreas Ansmann

ISBN 978-3-95702-034-5

Vorwort

Ein guter Mensch sein, das von S. E. Daggyab Kyabgön Rinpoche 2005 im Rahmen einer Klausur verfasst wurde, ist inzwischen in viele Sprachen – unter anderem ins Chinesische – übersetzt und in vielfacher Auflage gedruckt worden. Auch ist Rinpoche in den letzten Jahren oft gebeten worden, Seminare und Unterweisungen zu seinen Merksätzen zu geben. Viele der Merksätze scheinen auf den ersten Blick fast banal. Oft sind sie auch für unseren westlichen, freiheitlich orientierten Geschmack zu moralisch und streng – „du musst“. Sie haben auch immer wieder Anlass für teilweise kritische Diskussionen gegeben. Wenn man sich aber dazu entscheidet, das gelbe Heft „ernst zu nehmen“ und sich mit den einzelnen Merksätzen auseinandersetzt und sie „einfach“ ausprobiert, dann wird man erstaunt feststellen: sie funktionieren! Sie funktionieren, weil sie „gnadenlos“ klar dem Prinzip von Ursache und Wirkung folgen und kein Ausweichen in theoretisch-philosophische Höhenflüge zulassen. Sie funktionieren eben nicht „nur“ bei den Kadampa-Meistern in Tibet, sondern auch bei uns. Aber nur, wenn wir bereit sind, uns auf das Abenteuer einzulassen, am eigenen Geist und am eigenen Verhalten zu arbeiten, zum Nutzen von uns und zum Nutzen von anderen.

Elke Hessel im Namen des Tibethauses

Frankfurt am Main, Juni 2009

Einleitung

Während eines Retreats im Jahr 2005 habe ich so gut wie möglich über den Lamrim¹ nachgedacht. Dabei legte ich den Fokus auf die Stufen des Austauschs von sich selbst mit anderen und besonders auf das Geistestraining². Damals studierte ich intensiv die zwei Schriften *Die gesammelten wichtigen Aussagen der Kadampas*³ und *Einzelne Unterhaltungen* von mehreren Kadampa-Lehrern. Ich versuchte, mir diese ein wenig einzuprägen und konnte dadurch ein bisschen mehr als vorher verstehen. Um mich auch später noch an meine damaligen Gedanken erinnern zu können, notierte ich mir einige wichtige Punkte.

Wesentliche Grundlage dafür, wie ich zu einem guten Menschen werden kann, sind meiner Meinung nach die [Pflege]⁴ zwischenmenschlicher Beziehungen und die Wertschätzung meiner kostbaren menschlichen Existenz. Diese [beiden Punkte] betrachte ich als Grundlage sowohl für soziale als auch für spirituelle Verbindungen. Dementsprechend versuche ich nicht, in den tiefgründigen und umfassenden Thematiken von hohem Niveau Erfahrung zu sammeln – wie beispielsweise Meditation, Bodhicitta⁵, Leerheit⁶, Tantra⁷, Buddhaschaft⁸ und so weiter –, sondern lediglich die Grundlage für diese Themen ein wenig zu analysieren. Folgendes habe ich verstanden: Wenn ich in meinem Geist nicht zunächst Interesse für die Vorzüge der grundlegenden Gedanken – das Wohlergehen der anderen – entwickle, kann ich anderen gegenüber auch keine freundlichen, friedlichen und sanftmütigen Gedanken entwickeln. Und wenn ich das nicht vermag, wird es auch schwierig sein, sich das Wohlergehen für die gesamte Gesellschaft zu wünschen. Dies ist die Wurzel von allem Guten. Eine Einstellung, die dieser Denkweise diametral entgegensteht, gleicht einer verschlos-

senen Tür, die [mich daran hindert], meine⁹ Denkweise zu verbessern – ganz gleich, auf welchen anderen Methoden des Buddhismus sie basiert. Eine [solche diametral entgegengesetzte Denkweise] ist eine Sackgasse, [die uns nicht] auf den guten Weg von Glück und Wohlergehen der Gesellschaft [führt], und eine Sackgasse für unsere spirituelle Praxis gleichermaßen.

Vielleicht sind diese [hier zusammengestellten] grundlegenden Gedanken auch für andere Menschen, wie beispielsweise meine Freunde, Schüler und so weiter von Nutzen. Aber es ist genauso möglich, dass die Art und Weise, diese Punkte zu betrachten, für im Westen lebende Menschen recht ungewohnt ist. Sie benötigen vielleicht erst ein wenig Erfahrung mit der buddhistischen Lehre, um meine Denkweise richtig verstehen zu können.

Meiner Ansicht nach ist es am wichtigsten, die Sichtweise zu studieren, welche auf dem Abhängigen Entstehen aller Phänomene bzw. auf dem Entstehen in gegenseitiger Abhängigkeit basiert. Verallgemeinernd kann man sagen, dass die Menschen in verschiedenen westlichen Ländern eher eine einseitige Sichtweise haben. Für sie scheint es schwer zu sein zu verstehen, in welcher Weise auch die „äußere Welt“ abhängig existiert und dass sie [auch] von ihren geistigen Eindrücken abhängt.

Und auch der folgende Punkt ist von großer Bedeutung: Einerseits mit innerer Stärke, Mut und Herzenskraft¹⁰ zum Wohle anderer zu handeln und sich andererseits gleichzeitig [gut] um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, hat mit Ego nichts zu tun. Dennoch wird dieser Punkt von [manchen] im Westen lebenden Menschen falsch verstanden. Es ist jedoch sehr wichtig, den Unterschied [dieser beiden Aspekte] richtig zu verstehen. Ansonsten verfängt man sich immer weiter im Netz der Geistesgifte: Während man sich in Arroganz und Überheblichkeit verstrickt, gibt man sich zudem

auch noch den Anschein einer selbstlosen Haltung. Es ist wesentlich, eine klare und ehrliche Geisteshaltung, die unparteiisch ist, einzunehmen, anstatt an den bisherigen eigenen Mustern als geistigen Rahmen festzuhalten. Dafür ist eine richtige Sichtweise notwendig. Ich möchte die Leser dieser Zeilen ermutigen, immer wieder über diese Punkte nachzudenken.

Diesen Text habe ich 2005 verfasst.¹¹ Bei den deutschen Formulierungen hatte mir damals Elke Hessel freundlicherweise geholfen – noch einmal herzlichen Dank dafür. Der Text wurde zunächst auf Deutsch veröffentlicht und später in verschiedene Sprachen, u. a. ins Englische und Chinesische, übersetzt. Später habe ich dann selbst eine Übersetzung ins Tibetische vorgenommen. Der hier vorliegende Text ist eine Neuübersetzung aus dem Tibetischen – herzlichen Dank dafür an Greta Betzold.

Als ich mich mit den Inhalten meines kleinen Heftes auseinandergesetzt habe, fand ich die hier erwähnten Punkte als grundlegende Gedanken in der heutigen Zeit, in der das Interesse an Säkularer Ethik¹² in unserer Gesellschaft zunimmt, ausgesprochen wichtig. Dennoch habe ich diese Punkte, von denen ich selbst überzeugt bin, nicht verfasst, um hochmütig einen bestimmten Weg aufzuzeigen oder Ratschläge zu erteilen, sondern lediglich als Erinnerung für mich selbst. Falls aber jemand diese Inhalte in die Praxis umsetzt, weil er oder sie Nutzen für seine/ihre täglichen Aktivitäten darin sieht, würde mich das sehr freuen. Vielen Dank!

Loden Sherab Dagyab, 18. März 2018

Ich versuche, ein guter Mensch zu werden. Es gibt keinen Menschen, der nicht wenigstens ein bisschen gut sein will. Daher werde ich täglich auf folgende Punkte achten:

1. Allgemeines

1. Jeden Morgen will ich mich dazu motivieren, den Herzenswunsch zu entwickeln, den [gesamten] Tag über zum eigenen Wohl und zum Wohle der anderen zu handeln. Am Abend prüfe ich dann, ob ich tagsüber entsprechend meiner Motivation gut [gehandelt] habe oder nicht. Während ich mich an meinen guten Handlungen erfreue, werde ich meine fehlerhaften Handlungen [als fehlerhaft] erkennen. Wenn ich letztere bedauere und mir dann selbst verspreche: „Von morgen an werde ich so etwas nicht mehr tun“ und mich auch [künftig] an dieses Versprechen erinnere, dann wird das die Entwicklung meiner Entschlusskraft fördern.
2. Wenn ich auf ein Problem stoße, prüfe ich, ob es dafür eine Lösung gibt oder nicht. Wenn es eine Lösung gibt, besteht keine Notwendigkeit sich zu sorgen. Falls es keine Lösung gibt, bringt es keinerlei Nutzen sich zu sorgen. *„Kannst Du Dinge, die Dir Sorgen bereiten, ändern, dann brauchst Du Dir keine Sorgen zu machen. Kannst Du Dinge, die Dir Sorgen bereiten, nicht ändern, dann nützt es nichts, sich Sorgen zu machen.“* So hat es der indische Meister Shantideva¹³ gesagt.
3. Ich bin selbst verantwortlich dafür, wenn mein Geist durch die Konzepte, die aus den Geistesgiften entstehen, verwirrt wird. Folge ich diesen mir erscheinenden Konzepten, wird sich

mein Geisteszustand verschlimmern. Gebe ich ihnen keinen Raum, werden sie nach und nach verschwinden und mir und anderen keinen Ärger mehr machen.

4. „Niemand ist ohne Fehler!“¹⁴ Diese Redewendung ist bekannt. Aber die fehlerhaften Gedanken sind nicht die ursprüngliche Natur des Geistes. Sie sind [nur] vorübergehende Konzepte.
5. Wenn ich meine eigenen Fehler sehe, sollte ich mich deswegen nicht entmutigen lassen, indem ich denke, dass ich alles falsch mache. Schuldgefühle sind fehl am Platz. Vielmehr benötige ich Mut und Entschlossenheit, um mich zu verbessern.
6. Wenn ich unter dem Einfluss meiner Konzepte stehe, kann ich [die Dinge] nicht objektiv betrachten. Ich muss erkennen, dass meine Konzepte wie „verlängerte Arme“ meiner Geistesgifte sind.
7. Ich suche das Glück nicht im Außen, sondern in mir selbst.
8. Wenn ich Schwierigkeiten mit anderen habe, ist es gut, wenn ich bei jemandem Rat suche, der [die Situation] objektiv betrachten kann. Bis ich mir Rat geholt habe, sollte ich im Herzen ruhig bleiben und meinen eigenen Geist beobachten.
9. Es gibt vieles zu erreichen, bevor ich am endgültigen Ziel ankommen werde. Leider gibt es keine schnelle einhundertprozentige Erlangung des eigentlichen Ziels. Ich sollte nicht ungeduldig sein. Man sagt auch: „*Wenn ich Großes erreichen möchte, benötige ich Durchhaltevermögen.*“

10. In welcher Situation ich mich auch befinde, ich sollte nicht in Extremen wie „alles oder nichts“ denken. Man sagt auch: *„Es ist nicht alles schwarz oder weiß, dazwischen gibt es viele Grauzonen.“* Daher sollte ich extreme Sichtweisen meiden und alle Seiten betrachten.
11. Optimismus ist förderlich und unterstützend. Pessimismus ist die Ursache für zahlreiche Hindernisse.
12. Es ist gefährlich zu reden, ohne nachzudenken. Deshalb werde ich vor und während des Sprechens beachten, mit welcher Motivation ich spreche und ob ich Übertreibungen verwende. Ich sollte auch nicht zu viel reden. *„Reden ist Silber – Schweigen ist Gold.“* Der indische Meister Atisha sagte: *„Wenn ich unter anderen bin, achte ich auf meine Worte. Wenn ich alleine bin, achte ich auf meine Gedanken.“*
13. Mein Wort ist nicht der alleinige Maßstab, denn ich muss davon ausgehen, dass andere es besser wissen könnten oder mehr wissen als ich.
14. Wenn ich eine Entscheidung fällen muss, sollte ich diese nicht allein zu meinem eigenen Nutzen treffen. Ich selbst bin nur eine Person. Daher sollte meine Entscheidung auf einer guten Motivation gründen, die auf den Nutzen für das Allgemeinwohl gerichtet ist.
15. Ich muss lernen, besser zuzuhören, und mich bemühen, mein Gegenüber wirklich zu verstehen.
16. Ich kann in meinem Denken, Reden und Verhalten viel mehr verbessern als ich glaube. Ich muss nur Mut haben.

17. Wenn ich ständig nur über mein eigenes Leid nachdenke und dieses [zusätzlich] überbewerte, leide ich noch mehr und laufe Gefahr, mutlos und niedergeschlagen zu werden.

2. Feinde und Freunde

18. „*Liebe ist die beste Methode, um den Gegner oder Feind zu zähmen*“, sagte Kadampa Geshe Khamlungpa¹⁵.
19. Wie kann ich [wirklich] an andere denken, wenn ich nicht einmal richtig an mich selbst denken kann? Zunächst einmal muss ich verstehen, was für mein eigenes Glück nützlich und richtig ist. Dennoch ist es ein Fehler, sich auf mein Ego zu verlassen, weil es nicht stabil ist.
20. Warum sollte ich [möglichst] viel an andere denken? Weil es mir letztendlich selbst Vorteile bringt. Ich muss verstehen, dass es von anderen abhängt, ob ich glücklich bin und welche Möglichkeiten ich habe.
21. Ich fühle mich wohl, wenn andere mir gegenüber freundlich sind und sich um Harmonie bemühen, wenn sie mich respektieren, meine Situation nachvollziehen können und mir warmherzig begegnen. Wenn ich selbst von anderen so behandelt werden möchte, muss ich ihnen in gleicher Weise begegnen. [Mein Verhalten darf dabei] aber nicht nur oberflächlich sein, vielmehr werde ich mich in wirklich freundlichen Gedanken üben und darin, diese auch in die Tat umzusetzen. „*Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.*“¹⁶

22. Falls ich aber unbedingt Feinde haben möchte und der Meinung bin, dass mir das von Nutzen ist, kann ich anderen gegenüber ruhig feindselig eingestellt sein. Aber ist mir das tatsächlich von Nutzen? Es ist wichtig, dass ich mir das genau überlege.
23. Zunächst werde ich mich [beharrlich] bemühen, anderen gegenüber freundlich zu sein. Auch wenn mir das am Anfang etwas „künstlich“ erscheint. Das macht nichts! Indem ich mich [nach und nach an eine freundliche Haltung] gewöhne, wird echte Freundlichkeit irgendwann zu einem Teil meiner Natur.
24. Liebe und Mitgefühl sind die eigentliche Natur des Geistes und führen zu Freundlichkeit und Interesse am Wohlergehen anderer. Eine offene Geisteshaltung ist die Wurzel von Glück und Frieden. Die gegenteilige Geisteshaltung sowie eine Betrachtungsweise, die aus vorübergehenden Auslösern wie Anhaftung und Ablehnung entstanden ist, sind unecht [also nicht der Realität entsprechend] und von schädlicher Natur.
25. Wenn ich anderen helfe, tue ich das gerne. Daher erwarte ich keine Anerkennung, nicht einmal ein „Dankeschön“. Jemandem Nutzen zu bringen, ist kein Tauschhandel¹⁷. Wenn ich nicht lerne, so zu denken, dann ist es vorprogrammiert, dass ich mich gekränkt fühlen werde.
26. Viele Erwartungen und viele Zweifel sind die Grundlage für Hindernisse.
27. Es ist falsch, damit aufzuhören, anderen zu helfen, sobald ich keine Anerkennung von ihnen bekomme.

28. Wenn ich anderen helfe, wird dies zur Ursache dafür werden, dass ich in Zukunft von anderen Hilfe erhalten werde. [Dies zu erwarten, kann allerdings zu Problemen führen.]
29. Wenn ich mich bei anderen Menschen nur auf ihre Fehler konzentriere, zeige ich damit, dass ich selbst ein schlechter Mensch bin.
30. Wenn ich mich jemandem gegenüber abgrenzen muss, sollte ich mir im Klaren darüber sein, dass ich für die daraus entstehenden Resultate verantwortlich bin. Es ist wichtig, dies immer ohne Feindseligkeit oder verletzende Worte der anderen Person gegenüber zu tun.
31. Bevor ich andere kritisiere, sollte ich erstmal die Fehler bei mir suchen.
32. Die Ursache liegt bei mir, wenn ich Probleme habe – egal wo und mit wem ich auch immer zusammen bin.
33. In der Regel bemerke ich meine eigenen großen Fehler nicht. Bei anderen jedoch bemerke ich selbst die kleinsten Fehler. Weil ich auf die Fehler der anderen achte, sehe ich nur Fehler und ignoriere ihre positiven Seiten. Weil ich hingegen bei meinen Freunden nur auf ihre Vorzüge achte, ignoriere ich ihre Fehler. Das ist beschämend.

3. Egoismus

34. Es ist für mich wichtig, Selbstbewusstsein und innere Stärke zu entwickeln. Solange ich jedoch egoistisch bin, kann ich in meinem Geist niemals ein stabiles Selbstbewusstsein und eine stabile innere Stärke entwickeln.
35. Durch Offenheit verliere ich meine Angst, und die Kraft meiner inneren Stärke kommt zur Geltung.
36. Ich werde niemals in hilfreicher Weise an mich denken können, solange ich der Regie des Egos folge.
37. Ich dachte [bislang], dass mein Ego mich schützen würde. Es ist jedoch kein [richtiger] Schutz, sondern sogar ein Einfallstor für alle Komplikationen.
38. Nicht mein Ego schützt mich, sondern meine Offenheit. Nur damit kann ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen und anderen wirklich helfen.
39. Bis jetzt habe ich mich von meinem Ego kontrollieren lassen, weil ich mich ununterbrochen von diesem angeblich schützenden Ego täuschen ließ. Deshalb habe ich es nicht geschafft, [mich nicht mehr von ihm kontrollieren zu lassen]. Durch tausende Konzepte und meine Angst habe ich keine Zeit gefunden, wirklich an meine innere Stärke, Ruhe und Klarheit des Geistes zu denken. Alle meine Konflikte wurden von meinem Ego verursacht. Von nun an will ich versuchen, [ohne meinem Ego ausgeliefert zu sein,] die Regie über meinen Geist zu übernehmen.

40. Wenn ich mein Ego und meine egoistischen Interessen bis jetzt nicht so wichtig genommen hätte, sondern die Gesamtsituation betrachtet und verstanden hätte, dann wäre ich jetzt viel glücklicher.
41. Wenn ich ständig nur über mich selbst spreche, dann zeigt das, dass ich ein großes Ego habe und voller egoistischer Interessen bin. „Wir“ anstatt „ich“ zu sagen, ist viel besser.
42. Wenn ich denke: „Ich habe schließlich meinen Stolz“, dann unterstütze ich mein Ego, und damit verwickle ich mich noch mehr in Probleme.
43. Empfindlichkeit ist ein Zeichen für Ego-Reaktion, weil dabei das Gefühl entsteht, dass ich zu kurz käme. Empfindsamkeit und gesunder Pragmatismus sind viel besser.
44. Ego ist immer mit Zweifeln und Befürchtungen verbunden. Es ruft deshalb Unsicherheiten hervor und verhindert, dass ich aufgeschlossen bin. Gerade deshalb ist es für mich unbedingt notwendig, in Kontakt mit anderen zu bleiben und nicht Distanz und Vorurteile aufzubauen und dadurch Fehler [bei anderen] zu sehen.

4. Hass

45. Das Verlangen nach Streit, Konflikt und Auseinandersetzungen mit anderen sowie eine feindselige Einstellung werden mir niemals zu Glück verhelfen. Sie zerstören das Verständnis und die Harmonie in mir, in anderen und in der Gesellschaft.

46. Wenn ich anderen gegenüber verletzende Worte verwende, schade ich mir letztendlich selbst. Sie sind wie ein Bumerang. Diese verletzenden Worte bringen sowohl mir als auch anderen nichts als Unruhe und Unzufriedenheit, aber niemals Nutzen.
47. Durch sanftes, klares, aufrichtiges und konstruktives Reden – ohne verletzende Worte – erreiche ich fast alles.
48. Wenn jemand „A“ zu mir sagt, sage ich nicht „B“.

5. Überheblichkeit

49. Selbst wenn ich in der Gesellschaft hohes Ansehen genieße, so ist das im Grunde genommen nur oberflächlich. In Wirklichkeit bin ich ein hilfloser und zerbrechlicher Mensch, der nur durch die Güte anderer überleben kann. Daher ist Überheblichkeit eine Täuschung.
50. Wenn ich überheblich bin, kann ich keine neuen guten Qualitäten entwickeln. Wenn ich das Gefühl habe, ein Gelehrter mit großartigen Qualitäten zu sein, obwohl ich eigentlich nur wenig weiß, so ist das überheblich und sehr gefährlich. Im Englischen sagt man: *„A little knowledge is a dangerous thing.“*¹⁸
51. Wenn ich die Nachteile der Überheblichkeit erkenne, aber dennoch überheblich und egoistisch bin, dann ist das beschämend. Wenn ich trotz dieses Wissens, das ich durch meine eigene Erfahrung gesammelt habe, überheblich werde, bin ich anderen ein schlechtes Vorbild im Hinblick auf gute menschliche Qualitäten und Werte.

52. Je mehr ich über innere Qualitäten weiß, umso stärker sollte mein Gefühl dafür sein, dass ich eigentlich immer noch sehr wenig weiß. Es ist ein gutes Zeichen, wenn dadurch mein Interesse noch weiter anwächst, meinen eigenen Geist zu schulen.

Kurz und gut: Ich will nicht mehr so dumm sein wie bisher.

Schlussbemerkung

Kann ich all diese Aufgaben in meinem momentanen schwachen geistigen Zustand bewältigen? Das ist schwierig.

Es kommt auf meine Wertschätzung [mir selbst gegenüber] an, und es ist auch notwendig, dass meine Denkweise fehlerfrei ist. Aber wenn ich auf Dauer von einer komplizierten und problematischen geistigen Haltung nicht wegkomme, sollte ich erst einmal psychologische Hilfe in Anspruch nehmen. Das ist keine Schande!

Es ist viel wertvoller, die oben genannten grundlegenden Punkte in die Tat umzusetzen [und so den Geist zu verändern], als nur ein scheinbar praktizierender Mensch zu sein. Es gibt die Redewendung: „*Die Unterweisung, die die eigenen Schwächen trifft.*“ Wenn ich solche Punkte – wie oben – höre oder lese, soll ich mich [selbst direkt angesprochen] fühlen, ohne gekränkt zu sein. Dann haben die Unterweisungen ins Schwarze getroffen.

¹ Lamrim (tib.: *lam* = Pfad; *rim* = Stufen), Stufenweg zur Erleuchtung, ist eine auf den buddhistischen Meister Atisha (980-1054) zurückgehende Lehr- und Praxisform, die im tibetischen Buddhismus weit verbreitet ist. Er beinhaltet eine grundlegende Beschreibung des Zustandes sowie der Fähigkeiten des Menschen und aller anderen Lebewesen. Er beschreibt, wie mithilfe sinnvoll angeordneter Wissensinhalte und Methoden das Ziel der Erleuchtung erlangt werden kann.

² Gemeint ist das Lojong (tib. *blo sbyong*), eine im indo-tibetischen Buddhismus verbreitete Übungsform, mit der man die eigene Motivation und Geisteshaltungen läutern kann.

³ Mit Kadampa werden Anhänger der sog. Kadam-Schule des indo-tibetischen Buddhismus bezeichnet. Diese Schule gründet vor allem auf den Lehren Atishas.

⁴ Texte in [eckigen Klammern] sind Inhalte, die im Tibetischen in dieser Weise nicht stehen, sondern für das bessere Verständnis auf Deutsch ergänzt wurden.

⁵ Bodhicitta ist eine Geisteshaltung mit zwei Bestrebungen. (1) Das Wohl und der Nutzen für alle Lebewesen ist das Hauptbestreben. (2) Um dieses Ziel zu erreichen, wird Buddhaschaft mit all ihren Fähigkeiten und Qualitäten angestrebt.

⁶ Die letztendliche Bestehensweise der eigenen Person sowie aller anderen Phänomene ist ihre Leerheit von eigenständiger oder unabhängiger Existenz.

⁷ Tantra, Mantrayana oder Vajrayana ist eine spirituelle Praxis, basierend auf Bodhicitta. Die Meditation entsteht aus der Erkenntnis der Leerheit und beinhaltet die Visualisierung von Meditations-Gottheiten.

⁸ Buddhaschaft oder Erleuchtung ist der höchstmögliche Zustand der Entwicklung eines Lebewesens. Dieser Zustand besteht aus:

1. Freiheit von allen geistigen Giften.

2. Freiheit selbst von allen latenten Überresten der geistigen Gifte, die die Allwissenheit eines Buddha verhindern.

3. Vollkommene Entwicklung positiver Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl und tatkräftiges Wirken zum Wohle aller Lebewesen.

⁹ Buddha-Dharma ist die Lehre des Buddha. Sie beinhaltet das Wissen und die Methoden, mit denen schädliche Haltungen im Leben systematisch reduziert und nützliche Haltungen ständig gestärkt werden, um letztendlich eine Vollendung aller guten Qualitäten in der Buddhaschaft zu erlangen.

¹⁰ tib.: *nying tob*. *Nying* heißt Herz, *tob* heißt Kraft, also zusammengesetzt „Herzenskraft“ oder „Willenskraft“. Es ist Willenskraft verbunden mit der Zuversicht: „Ich habe diese Möglichkeit. Ich schaffe das.“ Herzenskraft ist quasi das

Gegenteil von Resignation. Menschen mit sehr viel *nying tob* können unglaublich viele Aktivitäten schaffen.

¹¹ Einige Anmerkungen zum Tibetischen: Die vorhergehende Einleitung stammt aus der deutschen Version meiner Notizen, die ich bereits verbessert und veröffentlicht habe.

Dieses kleine Heft habe ich nach und nach ins Englische und Chinesische übersetzen lassen, sodass viele Menschen es lesen können. Währenddessen gab es auch einige Tibeter, die dieses Heft gerne in tibetischer Sprache haben wollten. Vor ein paar Jahren habe ich dann von der ehemaligen Abgeordneten Gang Lhamo eine tibetische Übersetzung von der chinesischen Version meines kleinen Heftes erhalten. So möchte ich diese Gelegenheit nutzen, um ihr meinen besonderen Dank dafür auszusprechen, dass sie die Mühe auf sich genommen hat, mit großem Interesse eine Übersetzung anzufertigen.

Jedoch finde ich diese Übersetzung leider nicht mehr. Daher habe ich den Text selbst neu übersetzt. Es gibt zwei Gründe, dass die deutsche und tibetische Version nicht hundertprozentig deckungsgleich sind. Zum einen habe ich, als ich die von mir verfasste deutsche Version ins Tibetische übersetzt habe, all meine ursprünglichen Gedanken darüber in den Mittelpunkt gestellt, [was zu leichten Unterschieden in den beiden Sprachen führt]. Zum anderen habe ich versucht zu vermeiden, die tibetische Sprache zu verfälschen, denn bei Übersetzungen aus einer Fremdsprache ins Tibetische klingt das Tibetische oft gestelzt. Da ich die Hoffnung hege, dass möglichst viele Menschen dieses kleine Heft lesen, ist es mir wichtig, dass jeder, der es liest, auch den Inhalt versteht. Daher habe ich so gut es ging in Umgangssprache geschrieben. Das ist gleichzeitig beispielhaft für meine Überzeugung, dass es möglich ist, ca. 90% in Umgangssprache zu schreiben, ohne der klassischen tibetischen Grammatik zu widersprechen. Setzt man das Maß aller in Tibetisch geschriebener Texte auf ein hohes akademisches Niveau, bekommen Menschen mit einem niedrigeren Wissensstand, die beim bloßen Hinschauen ins Zweifeln kommen, ob sie es schaffen, den Text zu lesen, Schwierigkeiten. Einige Leute behaupten, dass, wenn man beim Verfassen eines [tibetischen] Textes nicht ausschließlich die Schriftsprache verwendet, man künftig die Bedeutung der wichtigen Texte wie die Lehrreden des Buddha und deren Kommentare nicht verstehen wird. Wenn normale Menschen aber mit dem Lesen solcher einfacher Texte nicht zurechtkommen, braucht man von den tiefgründigen tibetischen Schriften gar nicht erst zu reden! Deshalb sollte man zuerst einen einfachen Text lesen, und hat man dabei keine Schwierigkeiten mehr, kann man wie durch ein Sprungbrett auf der zweiten Stufe dann einem tiefgründigeren und anspruchsvolleren Text seine Aufmerksamkeit schenken. Wenn wir nicht das einfache Lesen und Schreiben der tibetischen Schrift verbreiten, degeneriert das Lesen und Schreiben des Tibetischen dann nicht ganz grundsätzlich?

¹² Säkulare Ethik bezeichnet einen von S. H. dem Dalai Lama geprägten Ansatz für ethisches Handeln, der nicht auf einer bestimmten Religion beruht, sondern auf grundlegenden menschlichen Werten – wie Mitgefühl, Achtsamkeit und Verantwortungsbewusstsein. Ziel ist eine ethische Grundhaltung, die unabhängig von religiöser oder weltanschaulicher Zugehörigkeit allen Menschen zugänglich ist. Die säkulare Ethik lässt sich aus dem gesunden Menschenverstand, der gemeinsamen menschlichen Erfahrung und wissenschaftlichen Erkenntnissen ableiten.

¹³ Shantideva (ca. 7./8. Jh.) war einer der angesehensten Meister des indischen Buddhismus. Besonders sein Werk zum Geistetraining „Bodhicharyavatara“ („*Eintritt in den Weg der Erleuchtung*“) wurde (und ist immer noch) sehr weit verbreitet.

¹⁴ Englisch: „Nobody is perfect.“

¹⁵ Geshe Khamlungpa war ein bedeutender Lehrer der Kadam-Schule (s. o.). „Geshe“ ist ein Titel, den man erhält, wenn man im Kloster nach langen Jahren des Studiums die Geshe-Prüfung bestanden hat.

¹⁶ Wörtliche Übersetzung aus dem Tibetischen: „*Wie ein Echo widerhallt oder nicht, hängt davon ab, wie man ruft.*“

¹⁷ tib.: *khe gyong gi don la tshong rgyab pa nang bzhin ma red* (wörtlich: „wie ein Handel mit dem Zweck von Gewinn und Verlust“).

¹⁸ Diese englische Redewendung heißt auf Deutsch wörtlich: „Ein bisschen Wissen ist gefährlich.“ Wir haben im Deutschen kein dem Sinn der englischen Aussage entsprechendes Sprichwort.