



Dalai Lama

Seine 19 Gebote

Er ist Botschafter des Friedens. Immer mehr Menschen hören, was er zu sagen hat.

Jetzt ist er in Deutschland zu Besuch.

Er gilt als „lebender Buddha“ – Tenzin Gyatso (72), der 14. Dalai Lama. Gestern landete er in Hamburg, um den Deutschen sieben Tage lang seine Lehre näherzubringen.

Hier seine 19 Gebote:

1. Bedenke, dass große Liebe und große Unternehmungen große Risiken beinhalten.
2. Wenn du verlierst, verliere nicht, was du daraus lernst.
3. Respektiere dich selbst. Respektiere die anderen. Und übernehme Verantwortung für alles, was du tust.
4. Wenn du nicht bekommst, was du willst, erinnere dich

daran, dass das manchmal dein Glück sein kann.

5. Lerne die Regeln, dann weißt du, wie man sie richtig bricht.

6. Lasse nicht zu, dass ein kleiner Streit eine große Freundschaft zerstört.

7. Wenn du erkennst, dass du einen Fehler gemacht hast, mache sofort Schritte, um ihn zu korrigieren.

8. Verbringe jeden Tag eine Weile mit dir allein.

9. Öffne deine Arme für Veränderungen, aber lasse nicht deine Werte gehen.

10. Schweigen ist manchmal die beste Antwort.

11. Lebe ein gutes, ehrenwertes Leben. Dann kannst du, wenn du älter bist, daran zurückdenken, um es ein zweites Mal zu genießen.

12. Eine liebevolle Atmosphäre in deinem Haus ist die Basis für dein Leben.

13. Wenn du mit einem geliebten Menschen streitest, beziehe dich immer nur auf die gegenwärtige Situation. Bringe nicht die Vergangenheit hoch.

14. Teile dein Wissen mit anderen. Auch das ist ein Weg zur Unsterblichkeit.

15. Sei gut zur Erde.

16. Gehe einmal im Jahr ir-

gendwohin, wo du noch nie gewesen bist.

17. Die beste Beziehung ist die, in der die Liebe füreinander das Brauchen ersetzt.

18. Messe deinen Erfolg daran, wie viel du für ihn aufgeben musstest.

19. Widme dich der Liebe und dem Kochen mit wagemutiger Sorglosigkeit.

Der 14. Dalai Lama wurde 1940 in Tibet mit 4½ Jahren inthronisiert. 1959 floh er vor den Chinesen nach Indien. Er gilt als politisches und religiöses Oberhaupt Tibets. 1989 erhielt er den Friedensnobelpreis.