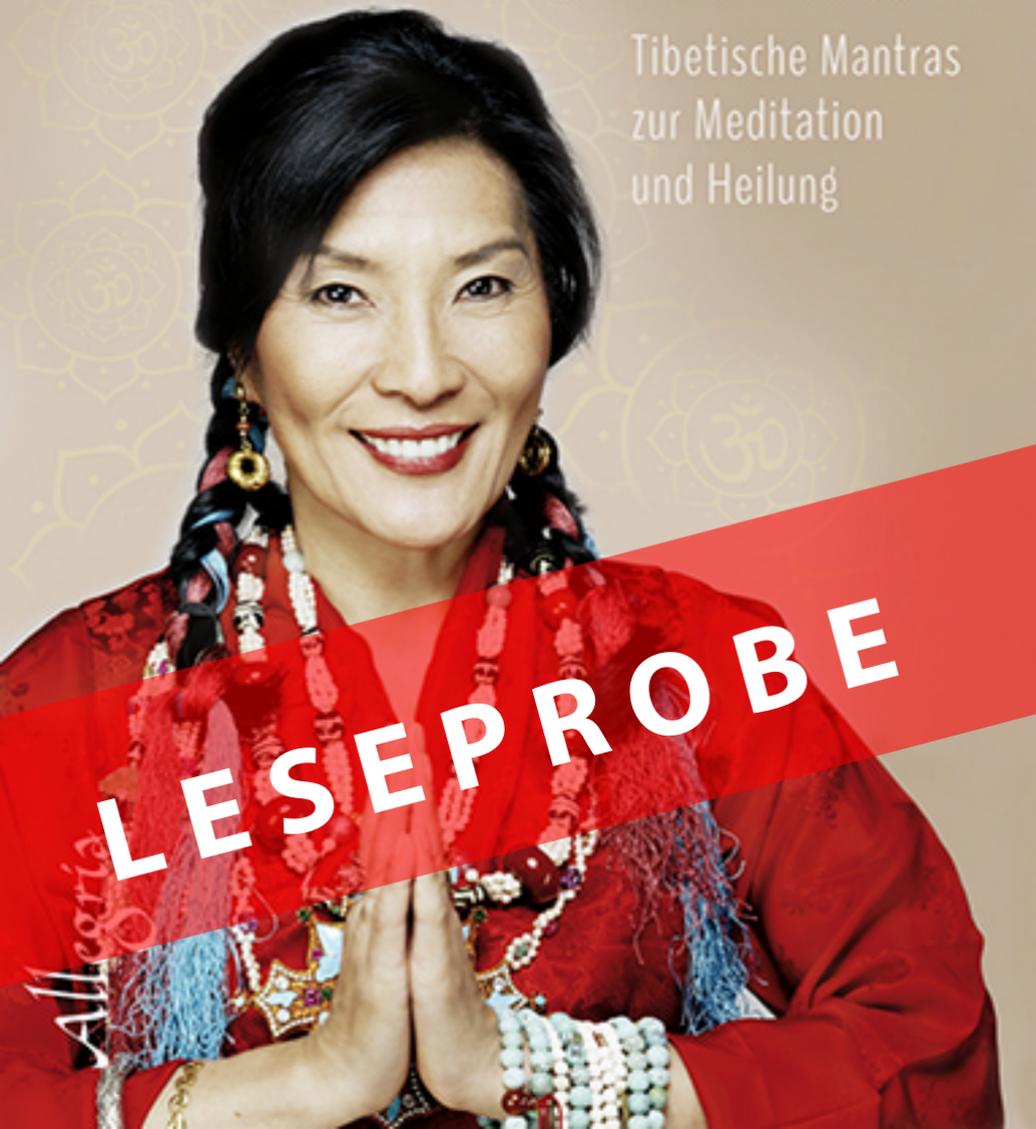


# DECHEN SHAK-DAGSAY IM HERZEN DES LOTOS

Tibetische Mantras  
zur Meditation  
und Heilung

LESEPROBE

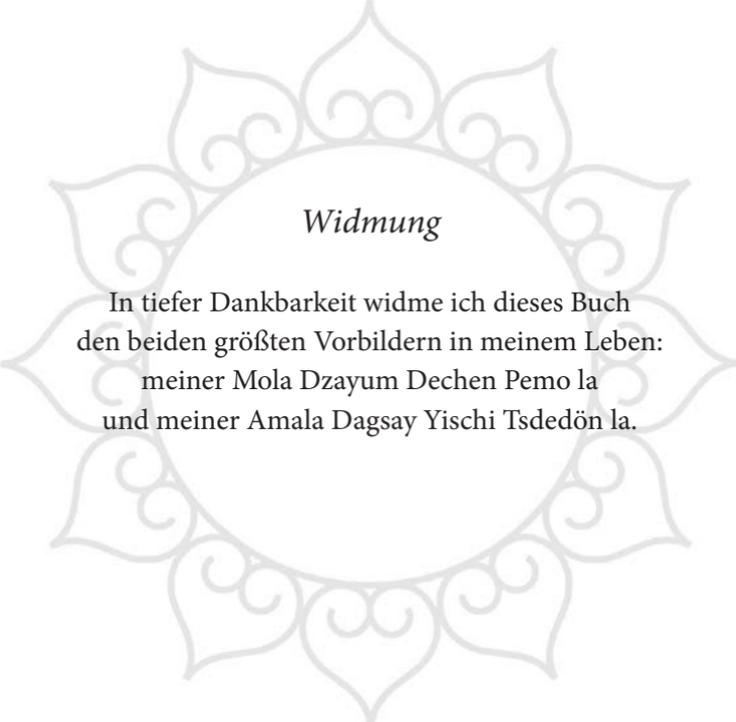
A portrait of Dechen Shak-Dagsay, a Tibetan Buddhist nun, smiling warmly. She has dark hair styled in braids and is wearing a vibrant red traditional Tibetan garment adorned with intricate patterns and multiple necklaces of beads and tassels. Her hands are clasped in a prayer gesture (Anjali Mudra). The background is a light beige color with faint, repeating golden Om symbols and lotus patterns.

DECHEN SHAK-DAGSAY

# MANTRAS

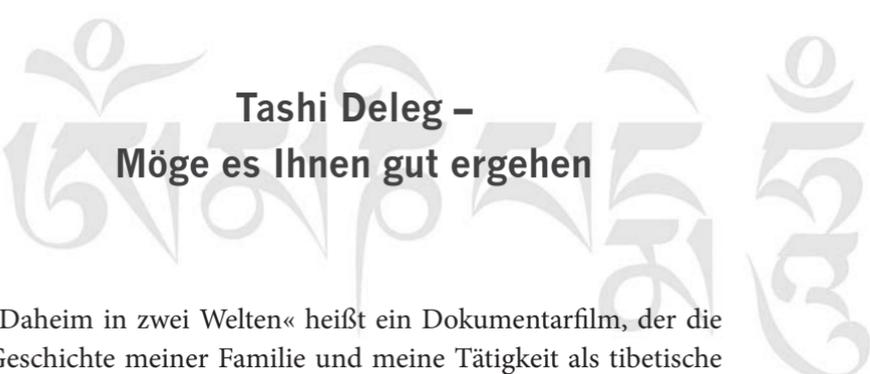
Meine Erfahrungen  
mit der heilenden Kraft tibetischer Weisheit

*Allegria*



## *Widmung*

In tiefer Dankbarkeit widme ich dieses Buch  
den beiden größten Vorbildern in meinem Leben:  
meiner Mola Dzayum Dechen Pemo la  
und meiner Amala Dagsay Yischi Tsdedön la.



## Tashi Deleg – Möge es Ihnen gut ergehen

»Daheim in zwei Welten« heißt ein Dokumentarfilm, der die Geschichte meiner Familie und meine Tätigkeit als tibetische Mantra-Sängerin beleuchtet. Dieser Film wurde mehrmals von verschiedenen Fernsehstationen gesendet, und auf einmal erfuhren unzählige Menschen von mir und meiner Musik. Die Freude an den Heilsilben und die zum Teil sehr tief greifende Wirkung, die von meiner Musik und den Mantras ausgeht, habe ich seither an unzähligen bewegenden Begegnungen feststellen können, was mich persönlich mit großer Dankbarkeit erfüllt.

Die tibetischen Mantras, die zu einem festen Bestandteil meiner Musik geworden sind, verkörpern die Essenz der Lehre Buddhas und lösen auf meinen Konzerten in den Menschen etwas ganz Besonderes aus – was sie mir jeweils in berührenden Worten erzählen. Es war und ist mir wichtig, dass ich jeden einzelnen Ton der gesungenen Mantras mit meinem zutiefst empfundenen Wunsch für das Wohlergehen aller Lebewesen begleiten kann. Möge der Klang der Mantras die Herzen der Menschen berühren und sie über einsame und schwierige Momente ihres Lebens hinwegtrösten wie die liebevolle Umarmung einer fürsorglichen Mutter.



Als ich Anfang 2001 begann, die ersten Mantras für eine Begleit-CD für ein Einführungsbuch in die tibetische Meditation meines Vaters Dagsay Rinpoche zu singen, hatte ich noch keine Ahnung, wohin mich das einmal führen würde. Tibetische Mantras wurden bis zu dieser Zeit eher traditionell tibetisch – in einer Art monotonem Sprechgesang – vorgetragen, was mir persönlich gefiel, da es mich an meine Kindheit erinnerte und unmittelbar ein Gefühl der Geborgenheit ausstrahlte.

Da ich die Melodien aus meiner tiefsten Intuition schöpfte und in voluminöse, helle und intensive Tonfolgen übertrug, kommentierten die Tibeter, das sei gar nicht tibetisch, während die Westler sie als wunderschöne »typisch« tibetische Klänge empfanden. Mein Vater tröstete mich, es sei völlig in Ordnung, wenn meine Musik nicht typisch tibetisch klinge, da durch die nicht-tibetische Instrumentierung ohnehin eine völlig neue Kunstform entstanden sei.

Zu jener Zeit gab es noch sehr wenige Mantra-Sängerinnen, im Westen existiert diese Form der Musikkunst erst seit den 1990er-Jahren, und den einen oder anderen unter Ihnen sind vielleicht die Namen Yungchen Lhamo, die eher in der Folkmusik zu Hause ist, oder die in Deutschland geborene Deva Premal, die Sanskrit-Mantras zu zeitgenössischer Musik singt, vertraut. Eine für mich wichtige Stimme gehört der großherzigen buddhistischen Nonne und Musikerin Ani Choying Drolma, die ein wunderschönes Album mit Chöd-Gebeten aufgenommen hat. Meine Mutter hörte diese CD sehr oft und sagte, diese gesungenen Gebete erinnerten sie an ihre Kindheit in Tibet, an den Ort, den sie mit Heimat verbindet und wo sie diese Chöd-Gebete am liebsten gehört hätte. Obwohl ich diese Gesänge durch sie und weit weg von ihrem Ursprungsland zum ersten Mal hörte, schloss ich sie sofort in mein Herz.



Die Musik nahm schließlich immer mehr Platz in meinem Leben ein, sodass ich mich nach intensiver Prüfung meiner eigenen Absichten dazu entschloss, meine Tätigkeit als Marketing-assistentin aufzugeben und mich ganz meinem Herzensprojekt zu widmen. Denn wenn es mir gelingt, mit meiner Stimme und den segensreichen Mantras die Herzen der Menschen zu erreichen und ihnen ein Gefühl der Geborgenheit und der Liebe zu vermitteln, dann bin ich sehr glücklich. So sind inzwischen mehr als zehn Alben herausgekommen, darunter zwei mit der wunderbaren Tina Turner im Rahmen des BEYOND-Projekts.

Mein bisher schönstes Album entstand in Zusammenarbeit mit meinem Produzenten Helge van Dyk und heißt »JEWEL – Joyful Heart through precious Tibetan Mantras«; es enthält eine Sammlung der kostbarsten tibetischen Mantras, deren Texte und ihre Bedeutung in diesem Buch ausführlich erklärt werden. Dieses Album bedeutet mir sehr viel, da es mich 2012 sogar in den Olymp der Musikwelt führte – in die berühmte Carnegie Hall in New York – und zusammen mit dem JEWEL Ensemble auf eine Tour durch Asien führen wird.

Bei meinen Konzerten wollen die Leute natürlich in die Musik eintauchen und meine Musiker und mich klanglich erleben. Ich ertappe mich aber oft dabei, dass ich liebend gerne noch viel mehr zu den einzelnen Mantras erklären würde, weil sie eine Fülle von wertvollen Hilfestellungen in unserem Leben bergen.

Deshalb erreichte mich die Anfrage des Ullstein Verlags in der richtigen Stimmung, da ich mir schon lange gewünscht hatte, Wissenswertes aus meiner Welt der Mantras und meiner Lieder weiterzugeben. Dieses Buch widmet sich nun ganz dem, was ich den Menschen anhand der tibetischen Mantras und Gebete vermitteln möchte. Da es sich nicht um gewöhnliche



Texte handelt, sondern um kraftvolle Heilsilben, die eine jahrtausendealte Weisheit verkörpern und die ich mit den schönsten tibetischen Gebeten kombiniert habe, gibt es nichts Schöneres für mich, als Ihnen einen Einblick in die Schönheit und Tiefe dieser Philosophie zu geben. Wenn es mir gelingt zu vermitteln, dass das alte Wissen der Tibeter für die moderne Welt des 21. Jahrhunderts – wenn richtig verstanden und praktiziert – ein großes Friedenspotenzial für das Zusammenleben der verschiedenen Kulturen dieser Welt in sich trägt, dann erfüllt sich mein Herzenswunsch.

In diesem Sinne ein herzliches  
*Tashi Deleg – Möge es Ihnen gut ergehen*  
Dechen Shak-Dagsay

## Der Klang der Weisheit in der neuen Heimat und eine Reise durch die Geschichte Tibets

»Hast du das Weisheits-Mantra auch nicht vergessen?« Die weiche und zugleich wohlwollend mahnende Stimme meiner Großmutter Dechen Pemo la im Ohr, stapfte ich nach erfolgtem Aufsagen der sieben Silben »Om Ara Patsa Na Di« vor ihren wachsamem Ohren in die Schule und fühlte mich sicher, den kommenden Tag mit all seinen auf mich wartenden Abenteuern gut behütet bewältigen zu können.

Dieses Mantra, das ich mindestens dreimal aufsagen musste, sollte mir helfen, klar zu denken und gescheiter zu werden. Dabei muss die letzte Silbe »Di« während des Ausatmens möglichst viel und schnell rezitiert werden, was auch eine große Zungenfertigkeit erforderte.

In Tibet war und ist es üblich, den Kindern dieses Mantra früh beizubringen, um sie in ihrer Sprachentwicklung zu fördern und vor dem Stottern zu bewahren. Für die Kinder ist das eine sehr spielerische und lustige Übung, da sie nur zu gerne mit den Eltern wetteifern, wer nun das »Di Di Di Di Di ...« wohl schneller aufsagen kann. Schon damals konnte ich den Manjushri von allen anderen Buddha-Figuren gut unterscheiden, da er der Einzige ist, der in der rechten Hand ein Schwert hält.



Dass dieses Schwert dazu dient, die Wurzel der Ursachen von Leid zu durchschneiden, erfuhr ich allerdings erst viel später, als ich alt genug war, die Zusammenhänge zu verstehen.

Mein Weg führte mich von unserem Zuhause am Hang des Tales der Dorfgemeinschaft mit etwa 4000 Einwohnern über einen schmalen Pfad zur Straße und dann rund drei Kilometer bis zur Kirche, wo sich die Schweizer Grundschule befand. Nach der Flucht 1959 aus Tibet waren meine Mutter und ihre Familie von den Schweizer Behörden aufgenommen worden und hatten im schweizerischen Toggenburg ein neues Zuhause gefunden.

Ich hüpfte jeden Morgen vergnügt in die Schule, denn so gut eingehüllt in die weisen Worte von Manjushri, dem Bodhisattva der großen Weisheit, wusste ich, dass mich auch an diesem Tag lauter Wunder erwarteten. Ich war das einzige Kind in der Klasse, das völlig anders aussah, und obwohl ich keine tibetischen Kleider trug, verriet mein Gesicht in der ersten Sekunde, dass ich ganz sicher kein Schweizer Mädchen vom Lande war.

Meine Mola, wie ich meine Großmutter liebevoll nannte und was zugleich das tibetische Wort für Großmutter ist, legte großen Wert darauf, dass ich immer ordentlich gekleidet zur Schule ging. Da meine beiden Eltern jeden Morgen schon zur Arbeit gegangen waren, wenn ich aufstand, war ich die meiste Zeit des Tages in der Obhut meiner Mola. Jeden Morgen kämmte sie mir meine langen schwarzen Haare und band sie zu einem straff nach hinten gezogenen Pferdeschwanz zusammen; während dieser Prozedur konnte ich im Spiegel beobachten, wie sich meine schwarzen Augen noch mehr nach oben zogen. Das war wohl der Grund, weshalb einige Kinder sich darüber wunderten, ob ich überhaupt etwas sehen konnte, weil meine ohnehin schräg gestellten Augen noch schmaler wurden. Aber Mola wollte, dass die Haare während des Unterrichts schön ordent-



lich zusammenhielten, damit ich genauso sauber und korrekt wie die anderen Schweizer Kinder aussah.

Damals – ich war sieben Jahre alt – war es noch Pflicht, dass die Mädchen wollene Strumpfhosen, ein Röckchen und eine Schürze trugen, und so tauchte ich jeden Morgen aus meiner tibetischen Welt in die Schweizer Welt ein und von der Schweizer Welt in meine tibetische Welt, wenn ich von der Schule zurückkam. Zwei Welten, die bezüglich der Wertevorstellungen wohl nicht gegensätzlicher sein konnten. Die tibetische Welt, in der das Entwickeln von geistiger innerer Reife im Vordergrund steht, und die westliche Welt, die sich eher durch materielle Erregenschaften definiert.

## Die Geschichte meiner Familie

Meine Großeltern mütterlicherseits und mein jüngerer Onkel Lobsang la lebten, seit ich denken konnte, bei uns. In Tibet ist es völlig natürlich, dass mehrere Generationen unter einem Dach leben, und so war es keine Frage, dass wir in einer kleinen 4-Zimmer-Wohnung in Ebnat-Kappel, einem Dorf im Toggenburg, zusammenlebten. Meine Mutter war hochschwanger mit mir, als sie die Flucht antrat, und brachte mich in Katmandu zur Welt.

Von den Gefahren während dieser abenteuerlichen Reise, nachts über den Himalaja, den höchsten Gebirgszug der Welt, und ständig in Furcht, von den chinesischen Soldaten aufgespürt zu werden, erfuhren meine beiden jüngeren Schwestern Dolkar und Dega und ich erst viel später. Meine Eltern wollten nach vorne schauen und den Kummer über den Verlust der Heimat hinter sich lassen.



Wir sind unseren Eltern dankbar, dass trotz des unbeschreiblichen Schicksals, das sie erleiden mussten, ihre Äußerungen über jene Zeit nie von Hass gegen die Chinesen als Menschen getragen waren und sie uns Kindern auch nie negative Gedanken eingepflicht haben.

Sie erklärten uns, dass wir Tibeter, gerade weil wir Anhänger der Mahayana-Tradition sind, den kostbarsten Schatz von »Bodhicitta«, auch Erleuchtungsgeist genannt, niemals aufgeben dürfen – was immer uns auch widerfahren ist oder was uns bevorsteht. Ich fand den Ausdruck »Bodhicitta« immer bezaubernd, denn er klingt beinahe italienisch und erinnert an Ferien, Sand und Meer. Aber natürlich hat er nichts mit »Dolce far niente« zu tun, sondern beschreibt eine ganz besondere noble Geisteshaltung, die das Wohl der anderen vor das eigene stellt. »Bodhicitta«, das auf Tibetisch »Chang chup sempa« genannt wird, beinhaltet das edle Ziel, die »Vier Unermesslichen Gedanken« von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut für alle fühlenden Wesen gleichermaßen zu entwickeln und nicht eher ins Nirwana einzutreten, bevor nicht alle anderen Wesen auch befreit sind.

Im ersten Moment konnten wir Kinder verständlicherweise nicht nachvollziehen, dass man für seine Feinde auch beten soll, und so fiel es uns manchmal auch nicht leicht, die Chinesen in unser abendliches gemeinsames Gebetsritual mit einzuschließen. Inzwischen bin ich davon überzeugt, dass sich Hass und Wut in unseren kleinen Herzen eingenistet hätten, wenn unsere Eltern uns diese Haltung nicht gelehrt hätten. Voller Demut mache ich eine große Verbeugung vor all den Menschen, die mit einer solch noblen Geisteshaltung durchs Leben gehen.

Als ich alt genug dafür war, um von unserer Herkunft und Kultur zu erfahren, spürte ich in den Erzählungen meiner Mola



eine feine Sehnsucht nach Lhasa und das Heimweh nach ihrem Hof mit all den Feldern und Herden von Yaks, Schafen und Pferden; Heimweh ist wohl eines der stärksten Gefühle, und bei allem Glück darüber, die eigenen Kinder und Enkel in Sicherheit aufwachsen zu sehen, konnte Mola ihre Sehnsucht nach Tibet nicht gänzlich verbergen. Ich stelle mir dann jeweils vor, wie unglaublich schwierig es für meine Eltern und Großeltern gewesen sein muss, plötzlich am anderen Ende der Welt zu landen, wo weit und breit kein Yak zu sehen ist und man nirgends etwas geröstetes Gerstenmehl besorgen konnte, um daraus die geliebten Tsampha-Klöße herzustellen. Das ist so, als ob wir ohne Vorwarnung von einem Tag zum anderen in einem Land aufwachen, in dem es für unbestimmte Zeit keinen frischen Milchkaffee und noch lauwarmer, duftende Brötchen mehr gibt.

Dank der Liebe und Güte, die ihnen wildfremde Menschen entgegenbrachten, aber vor allem durch die große innere Stärke, die sie aus ihrem Glauben schöpften, gelang es meiner Familie, sich trotz der traumatischen Erinnerungen an die Flucht aus Tibet der neuen Lebenssituation zu fügen. Sie hatten sich auf ein Leben im Exil eingestellt und die Schweiz als ihre neue Heimat ins Herz geschlossen.

Zugleich äußerst praktisch veranlagt und wissend, dass ihre Zukunft und die ihrer Familie nicht mehr mit einer Rückkehr in die Heimat verbunden werden konnte, war es meiner Mutter ausgesprochen wichtig, mich und meine beiden jüngeren in der Schweiz geborenen Schwestern in tibetischen Gebeten, Sitten und Gebräuche zu unterrichten. Unsere Mutter vermittelte uns auch die tibetischen Volkslieder und Tänze und erinnerte uns ständig an die Verpflichtung, das Andenken und Gedankengut der tibetischen Kultur hochzuhalten.