SEPTEMBER 2011
€ 2,50
ÖSTERREICH

für mich

Das vielseitige Frauen-Magazin

www.fuer-mich.at

Style-Guide

FÜR EINEN HEISSEN MODE-HERBST

JETZT NEU: MIT GROSSER LIEBES-GESCHICHTE

VERWIRRSPIEL DER HORMONE

Kopf hoch, Brust raus! Bewahren Sie Haltung mit für Mich

KASCHMIR-PRINZESSIN

Lavinia Biagiotti ganz privat

FREUNDIN ODER FEINDIN?

Gratwanderung zwischen Vertrauen und Verrat

P.b.b. Verlagsort 1120 Wien Plus Zeitung 09Z0080

9 190001 014463 09

für mich Nr. 9 September 2011 Österreich € 2,50 www.fuer-mich.at

Reise zur Spiritualität

Briefe aus aller Welt

Folge 12:
Kite-Gabi einmal anders: Bei ihrer Begegnung mit dem 14. Dalai Lama auf seiner Australien-Reise.

Text: **Gabi Steindl** www.kitegabi.com

Meinen heutigen Brief an Euch liebe Für Mich-Leser/innen widme ich ausnahmsweise nicht einer meiner Reisen oder meinem Sport, dem Surfen. Mein 12ter Brief an Euch hat ein anderes, aber doch ähnliches Thema: Die Reise zu sich selbst und zum wahren Glück.

Ich hatte kürzlich das ungemeine Vergnügen, Seine Herrlichkeit, den 14. Dalai Lama auf seiner achten Reise in diesen Teil der Welt live in Perth, der Hauptstadt Westaustraliens, zu sehen. S.H. der Dalai Lama war auf seiner "Wisdom & Compassion Australien Tour" und besuchte die größten Städte von Down Under, wo er Reden zu unterschiedlichen Themen hielt.

"Ich glaube, der Zweck unserer Existenz ist Glücklichsein"
Seine Herrlichkeit der 14. Dalai Lama

Für mich war es das erste Mal, dass ich die unglaubliche Energie des geistigen und weltlichen Oberhaupts Tibets persönlich und ganz nah fühlen durfte; ein Erlebnis, das mir mein Leben lang in Erinnerung bleiben wir – so wie etwa 14.000 anderen Menschen, vor denen S.H. in Perth's Burswood Dome über "Spiritualität in der Modernen Welt" sprach.

Glück von innen

Ich befasse mich seit vielen Jahren mit dem Buddhismus und bezeichne mich oft als "Part-Time Buddhist" (vor allem dann, wenn ich Moskitos erschlagen muss, denn außer Moskitos könnte ich keinem Lebewesen auf der Welt Leid zufügen … und ja, Buddhisten tun keinem Lebewesen, ob Pflanze, Tier, Mensch … etwas an und dulden sogar auch Moskitos auf ihrer Haut, so weit bin ich aber dann doch noch nicht, bin aber kontinuierlich am Üben). Der Meditations-Aspekt fasziniert mich und vor allem die Geistesschulung, die im Buddhismus eine zentrale Rolle spielt. Aus der Sicht des Buddhas kann man Glück im Sinne eines dauerhaften - es muss von innen heraus entwickelt werden - und hängt mit positiven Geisteszuständen wie Mitgefühl, liebender Güte, Geduld und Weisheit zusammen; diese gilt es gezielt durch Meditation zu stärken. Den Geist schulen bedeutet, ihn positiv umzuwandeln und Kontrolle über die Gedanken und Emotionen zu erlangen.

Obwohl wir Surfer als "extrem gechillt" gelten, kann ich das nicht wirklich von mir behaupten. Mir gehen 24/7 so viele Gedanken durch den Kopf, dass ich es oft schwer finde, zu entspannen. Für die wilden Gedanken, die es uns allenoft schwer machen, im "Hier & Jetzt" zu sein, gibt es einen Terminus in der buddhistischen Lehre: den "Monkey Mind". Dieser umschreibt die Tätigkeit unseres ruhelosen, launenhaften, überspannten und scheinbar unkontrollierbaren Geistes. So, wie also der »

Einige der Lebensregeln des 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso

- **Wenn Du verlierst, verliere nicht den Lerneffekt.**
- **Befolge grundsätzlich die folgenden drei Regeln: denke (weil große Liebe und große Ziele große Risiken in sich bergen) an**
  - Respekt für Dich selbst
  - Respekt für andere und
  - Respekt (Verantwortung) für alle Deine Handlungen.
- **Denke daran, dass etwas, was Du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.**
- **Lerne die Regeln, damit Du weißt, wie Du sie brichst.**
- **Wenn Du merkst, dass Du einen Fehler gemacht hast, unternimm unverzüglich etwas, um ihn zu korrigieren.**
- **Verbringe jeden Tag einige Zeit mit Dir selbst.**
- **Begegne Veränderungen mit offenen Armen, aber verliere dabei nicht Deine Wertmaßstäbe.**
- **Wenn Du mit lieben Freunden streitest, bezieh Dich nur auf die aktuelle Situation - lass die Vergangenheit ruhen.**

Fotos: Rusty Stewart DLIA, Michael Baumgartner, Todd Bush, Gabi Steindl

Part Time Kitegabi sieht sich als Teilzeit-Buddhist und weiß, dass Geld allein nicht glücklich macht.

Affe in einem riesigen Baum ruhelos von Ast zu Ast schwingt, springt auch unser Geist von einem Gedanken zum anderen. Er eilt durch die Zeit von der Vergangenheit in die Zukunft und umgekehrt, erzeugt ungezügelt eine unendliche Menge von Ideen, Vorstellungen, Erwartungen, Meinungen, Sorgen, Ängsten. Yoga und Meditation lehren Methoden in Form von Körper-, Atem-, und Konzentrationsübungen, um diesen umherirrenden Geist zielgerichtet zu beschäftigen. Zumindest für eine Weile, damit er inne halten, das Hier & Jetzt wahrnehmen, genießen und sich entspannen kann.

Verkörperung Buddhas

S.H. der 14. Dalai Lama, von den Tibetern auch „Ozean des Wissens“ genannt, gilt als Verkörperung Avalokiteshvaras, dem Buddha des Mitgefühls, der zugleich Schutzpatron Tibets ist. Im Alter von zwei Jahren wird Tenzin Gyatso als Wiedergeburt des XIII Dalai Lamas anerkannt und aus dem Elternhaus in den Potala-Palast, den traditionellen Sitz der Dalai Lamas gebracht. Hier durchläuft er eine umfassende Schulung in buddhistischer Philosophie und Meditation. Mit fünfzehn Jahren wird er zum geistigen und weltlichen Oberhaupt Tibets ernannt. Kurz darauf marschieren chinesische Truppen in Tibet ein. 1959 flüchtet der Dalai Lama nach Indien und versucht aus dem Exil auf vielen Wegen das Los der Menschen in seiner Heimat Tibet zu verbessern.

Im Westen wird S.H. der Dalai Lama 1989 berühmt, als er für sein Bemühen um eine gewaltlose Lösung des Tibetproblems den Friedensnobelpreis erhält. Seit 1973 bereist er die westliche Welt als charismatischer Friedensbotschafter. S.H. der 14. Dalai Lama bezeichnet sich selbst als ‘einfacher buddhistischer Mönch‘. In seinen Vorträgen vermittelt er grundlegende Werte wie Mitgefühl, Toleranz und Vergeben.

Die Energie, die in der großen Halle des Perth’s Burswood Doms in den vier Stunden, die S.H. der Dalai Lama sprach, lachte, Witze riss und Fragen des Publikums beantwortete in einer Leichtigkeit und mit diesem unglaublich glücklichen und durch-und-durch-zufriedenen Gesichtsausdruck, kann nicht in Worte gefasst werden. Selten hatte ich so ein einfach glückliches Gefühl in jeder Zelle meines Körpers, das auch noch viele Stunden, nachdem er sich verabschiedet hatte, in mir spürte.

Bevor er die Bühne verließ, meinte S.H. (ich übersetze seine Worte hier aus dem Englischen): “Nun gut, ab morgen seid Ihr wieder alleine mit Euren Sorgen, meine Lieben, ich bin nicht mehr da und kann Euch daher nicht mehr mit meinen Antworten zu Euren Fragen helfen. Aber, das ist ok und gut, denn nur Ihr könnt Euch in der Essenz helfen, freut Euch und seht mit einem holistischen Blick auf die Zukunft – Be the Master of your Mind!“

Leiden basiert aus buddhistischer Sicht auf einer falschen Wahrnehmung der Wirklichkeit. Durch die geistige Schulung wird es möglich, die wahre Natur des Seins zu erkennen und auf diese Weise echtes Glück zu erlangen.

Ich kann Euch allen nur raten, auch den Weg zur Meditation zu gehen. Es ist gewiss ein langer Prozess, der sich aber zweifelsohne vom ersten Moment an auszahlt! Und mit ein paar weiteren Lebensregeln des 14.Dalai Lama Tenzin Gyatso wünsche ich Euch vom anderen Ende der Welt, aus dem fernen Australien, dass Ihr viel innerliche Ruhe findet und von äußeren Werten Abstand nehmt. Denn Wahre Schönheit und Wahres Glück kommt von Innen!
Eure Gabi Steindl www.kitegabi.com ●

10166
www.fuer-mich.at
Mehr zum „Teilzeit-Buddhist“
www.fuer-mich.at

Liebe Grüße vom anderen Ende der Welt!
Eure Kitegabi

Fotos: Rusty Stewart DLIA, Michael Baumgartner, Todd Bush, Gabi Steindl