

**Tibetisches Neujahr** Dechen Shak-Dagsay hat im Wohnzimmer einen buddhistischen Altar aufgebaut. Opfergaben wie Süßigkeiten, Früchte oder Gebäck drücken ihre Dankbarkeit aus. Auch Butter aus dem Coop fehlt nicht. Täglich füllt die Sängerin die sieben Schalen auf dem Sims mit Wasser.

Mit gesungenen Mantras berührt **DECHEN SHAK-DAGSAY** die Seele. Von der Schweizerin mit tibetischen Wurzeln sind auch der Dalai Lama, Tina Turner und Lou Reed begeistert.

# Mantras fürs Herz

Ihre Fröhlichkeit macht sie stark Dechen und ihre Schwestern Dolkar (l.) und Dega (M.) führen das karitative Engagement ihrer Eltern in Tibet weiter.



Heilige Fangemeinde Dechen Shak-Dagsay und der Dalai Lama sind seit Jahren befreundet. «Er ist mein Vorbild in Weisheit und Güte.»

Text CAROLINE MICAELA HAUGER  
Fotos MARCEL NÖCKER

Manche bekommen Hühnerhaut, andere sind zu Tränen gerührt. Mal sanft, mal kraftvoll lässt Dechen Shak-Dagsay 2500 Jahre alte Mantras erklingen. Die buddhistischen Gebete setzen spirituelle Energien frei und schützen den Geist vor negativen Schwingungen. Die zierliche Schweizerin mit tibetischen Wurzeln trägt das Geheimnis der heilenden Klänge bereits in sich. Ihr Name bedeutet «grosse Glückseligkeit».

Ihre Stimme erinnert an Schnee, der auf süsse Pflirsiche fällt. Schon in Bernardo Bertoluccis Film «Little Buddha» sorgte sie 1993 für Glücksmomente. Im Februar stand Dechen Shak-Dagsay mit

dem Jewel Ensemble in der Carnegie Hall in New York auf der Bühne. Rocklegende Lou Reed, sonst für seine Brummigkeit bekannt, zeigte sich von Dechens Charme verzaubert. Das zweite Album mit Tina Turner und Regula Curti, «Children Beyond», ist zum Grosserfolg geworden. Und im Tournee-Theater Das Zelt hat sie mit kontemplativen Klängen den Eröffnungsabend bereichert.

**Eine bunte, faszinierende Welt** verbirgt sich hinter der Fassade eines Neubaus in Samstagern ZH. Im Wohnzimmer hat die Tochter eines Lamas ihren Altar aufgebaut. Er ist Mittelpunkt des tibetischen Neujahrsfestes Losar. Die Frauen tragen traditionelle Kostüme und flechten sich bunte Bänder in die Haare. Aus silbernen Gefässen trinkt

man Buttermilch mit Salz. Die Schalen sind mit Opfergaben gefüllt: Gebäck, Früchte und Süssigkeiten symbolisieren die materielle und geistige Dankbarkeit und Grosszügigkeit Buddhas. «Wer den Altar nutzt und pflegt, gewöhnt sich daran, eine gebende Haltung einzunehmen und grosszügig zu anderen Menschen zu sein», sagt Dechen.

In einer Vitrine stehen unzählige Buddha-Statuen. Jeden Morgen füllt sie die sieben Schalen über dem Altar mit frischem Wasser, das durch die Zugabe von Safran goldgelb schimmert. Am Handgelenk trägt sie die Mala ihrer verstorbenen Mutter, eine Kette aus weissen Tierknochen. Eine Mala hat 108 Perlen, jede steht für ein Mantra. Mehrmals am Tag und je nach Stimmung

spricht Dechen die 108 Gebete. So schult sie ihre Achtsamkeit. «Im Buddhismus ist man überzeugt, dass die Handlung jedes Einzelnen von der Qualität der Gedanken und diese wiederum von der Qualität des Geistes abhängen. Nur so schützen wir uns vor eigenen Fehlern. Und vor Schaden, den wir anderen zufügen.» Der Weg zur Erleuchtung ist beschwerlich und in diesem Leben nicht zu schaffen. Mit ihren Seelenklängen trägt Dechen Shak-Dagsay die buddhistische Botschaft in die Welt hinaus.

**1959 wird sie in Kathmandu** im Exil geboren. Der Vater Rinpoche siedelt mit der Familie in die Schweiz über. Ihre Schwestern Dolkar («kraftvolle weisse Schutzgöttin») und Dega («Gesundheit

und Freude») kommen hier zur Welt. Für Dechen sind die ersten Jahre in Ebnet-Kappel SG fremd und aufregend. «Meine Eltern achteten sehr drauf, dass ich beide Kulturen schätzen und lieben lerne.» Sie macht eine Lehre als kaufmännische Angestellte, singt und meditiert in der Freizeit. 1999 erscheint ihr erstes Album, «Dewa Che». Neun weitere folgen. Auf ihrer aktuellen CD, «Jewel», kombiniert sie tibetische Mantras, japanische Shakuhachi oder indische Sitar mit dem elektronischen Sound des 21. Jahrhunderts.

Seit dreissig Jahren ist sie glücklich mit dem Naturheilpraktiker Kalsang Shak verheiratet. Der Arzt hält sich im Hintergrund. Das Paar hat zwei erwachsene Töchter. Wenn Dechen nicht mit ihrer Band auf Tour ist, gibt sie Tai-Chi-Unterricht. Mit dem langjährigen geistigen Oberhaupt der Tibeter, dem im Exil lebenden Dalai Lama, verbindet sie eine innige Freundschaft. Dechen kennt

den Alltag im Tibet und den Überlebenskampf ihrer Landsleute nur aus Erzählungen. Ihre Eltern stammen aus dem Dorf Chokri. Dort haben sie 1999 ein Spital gegründet. Mit ihren Schwestern führt Dechen dieses Hilfsprojekt weiter. «Zusätzlich haben wir für Mädchen und Frauen die Nähschule Tehor Chokri und für Jungs eine Autowerkstatt eröffnet.»

**Dechens Stimme ist leise.** Ihre hübsches, faltenfreie Gesicht strahlt eine starke innere Ruhe aus. Mit ihrer Mantra-Musik hat sie bereits die Hitparade erobert. Intensiv und prickelnd wiederholt sie die weisen Worte, die wie ein Zauber klingen. «Om mani peme hum» – «Das ewige Juwel leuchtet in deinem Lotus-Herzen». «Om tare tuttare ture soha» – «Der weibliche Buddha schützt vor Ängsten und Gefahren». Das eigene Lebensmotto des Beatles-Fans ist weniger mystisch: «Erkenne die Kostbarkeit des Lebens und gehe mit Leichtigkeit und Fröhlichkeit durchs Leben.» ●



Stars in New York Dechen mit dem Jewel Ensemble zu Gast in der Carnegie Hall.

**KLANG-JUWELEN**

► Dechen Shak-Dagsay und das Jewel Ensemble treten am 16. April im Tournee-Theater Das Zelt in Zürich auf. Konzerte in Basel, Langenthal, Winterthur und Aarau folgen. Mit ihr im Rampenlicht stehen Produzent und Pianist Helge van Dyk, Jürg Fuyüzui Zurmühle (Shakuhachi und Flöte), Cellist Daniel Pezzotti und Dieter Dyk am Schlagzeug (v. l.). [www.dechen-shak.com](http://www.dechen-shak.com)

# LIFTACTIV SERUM 10

Lifting Effekt - Falten - Poren

**Eine Haut wie verwandelt,  
ab dem ersten Tropfen.\***  
Selbst für empfindliche Haut.

HYALURONSÄURE + 10% RHAMNOSE  
Konzentriert und hochwirksam.  
Anti-Falten Wirkung auf 4 Typen von Falten.\*\*

SPRECHEN SIE MIT IHREM APOTHEKER  
[www.vichyconsult.ch](http://www.vichyconsult.ch)

NEU  
LIFTACTIV  
AUGEN  
Falten  
Augenlider  
Augenringe  
Tränensäcke



\* Glatt, Weich, Strahlend.  
\*\* Klinische Auswertung - 40 Frauen - 1 Monat.  
Krähenfüsse - Nasolabialfalten - Stirn- und Augenfalten.



FÜR EMPFINDLICHE HAUT  
MIT THERMALWASSER VON VICHY  
OHNE PARABENE

**VICHY**  
LABORATOIRES