



Herausgeber: Tibetisches Zentrum e.V.
Hermann-Balk-Straße 106
D-22147 Hamburg • Germany
Telefon: (040) 644 35 85
Telefon Buchladen: (040) 644 98 28
Telefax: (040) 644 35 15
(Telefonzeiten siehe Seite 41)
e-mail: tz@tibet.de
Internet: http://www.tibet.de

Anzeigen: Lothar Wendler
Telefon: (0231) 33 18 55

Tibet und Buddhismus ist das offizielle Mitteilungsblatt des Tibetischen Zentrums e.V. Der Bezugspreis ist für Mitglieder des Tibetischen Zentrums durch ihre Beiträge abgedeckt.

Jahres-Abo (inkl. Porto): 38,00 DM
Einzelheft (zuzügl. Porto): 9,50 DM
Das Abonnement (Bestellformular vorletzte Seite) verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens sechs Wochen vor Jahresablauf gekündigt wird.

ISSN: 0938-3506

Redaktionsteam: Birgit Stratmann (verantwortlich), Gelongma Jampa Tsedroen (Carola Roloff), Gelong Dschampa Tensin (Oliver Petersen), Gelongma Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer), Svenja Willkomm.

Gestaltung, Satz, Reproarbeiten: Olga Beschel, Lothar Wendler, Christof Spitz.

Bei dieser Ausgabe haben weiter mitgeholfen: Geshe Thubten Ngawang, Harry Boenke, Günter Küchenhof, Astrid Lanz, Maria Traut.

Druck: L & L Druckservice, Bargteheider Str. 87, 22147 Hamburg. Gedruckt auf 100% Altpapier (Innenteil) und Ikonofix chlorfrei (Umschlag).

Fotos und Abbildungen: siehe Bildunterschriften.

Foto Titelseite: Pandit Gayadhara, Lehrer der Sakya-Schule. Aus „Wisdom and Compassion“. Rhie/Thurmann 1991

© Alle Rechte vorbehalten. Das Urheberrecht an allen Beiträgen liegt beim Tibetischen Zentrum oder den Autoren. Die Autoren sind für ihre Beiträge selbst verantwortlich. Die Texte geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte können wir leider keine Gewähr übernehmen.

INHALT

„Praktizieren Sie die Essenz des Buddhismus“ 4 Dalai Lama



In seinen Unterweisungen in Schneverdingen beantwortete der Dalai Lama Fragen von westlichen Schülern, von denen einige schon in Heft 49 veröffentlicht wurden. Lesen Sie hier eine weitere Auswahl zu verschiedenen Themen.

Die Vergegenwärtigung des Atems, Teil 2 8 Geshe Thubten Ngawang

Aufbau einer analytischen Meditation 13 Geshe Thubten Ngawang

Fünf Mittel gegen störende Gedanken 14 Das Vitakkasanthana-Sutta

Tibetische Thangkas: Übertragungslinien und Anordnung 16 David Jackson

Buddhismus und Naturwissenschaft 22 Klaus Glashoff



Der Mathematik-Professor Klaus Glashoff beschäftigt sich mit dem Verhältnis zwischen Buddhismus und Naturwissenschaft: Wo gibt es Überschneidungen? Wie kann der Buddhismus in einer naturwissenschaftlich orientierten Welt eine Hilfe sein?

Mehr internationale Unterstützung für Tibet ist nötig 26 Eva Herzer



Warum kam es bisher nicht zu einem Durchbruch bei der Lösung des Tibetproblems? Eva Herzer analysiert die Tibetfrage vor dem Hintergrund der internationalen Politik, die den gewaltlosen Widerstand zu wenig unterstützt.

Wettkampf mit dem Mond: Berliner Zentrum im Wachstum 30 Christine Rackuff

Versammlungshalle in Sera 32 Carola Roloff

Aktuelles 33

Rezensionen 37

Veranstaltungsprogramm 40

Liebe Abonnenten, seit 1994 ist der Preis für Tibet und Buddhismus konstant geblieben; gleichzeitig hat sich die Qualität der Zeitschrift verbessert, wie uns viele Leserinnen und Leser immer wieder bestätigen. Aufgrund steigender Ausgaben für die Produktion und vermehrter Portokosten müssen wir den Preis nun auf 1,50 DM pro Heft erhöhen. **Das Jahres-Abo kostet ab dem 1. Januar 2000 also 38 DM.** Dafür bieten wir Ihnen auch weiterhin interessante Lektüre rund um Tibet und den tibetischen Buddhismus. *Ihr Tibetisches Zentrum*