



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
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 in der Heftmitte) verlängert sich um ein Jahr, wenn es nicht spätestens sechs Wochen vor Jahresablauf gekündigt wird.

ISSN: 0938-3506

Redaktionsteam: Birgit Stratmann (verantwortlich), Gelongma Jampa Tsendroen (Carola Roloff), Gelongma Thubten Choedroen (Lydia Muellbauer), Renate Albrecht, Oliver Petersen, Svenja Willkomm.

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

Bei dieser Ausgabe haben weiter mitgeholfen: Geshe Thubten Ngawang, Harry Boenke, 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:
Thangka Buddha Śākyamuni

© 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

Von den Vorteilen der Ordination 4
Lama Thubten Zopa Rinpoche

„Der Orden ist wichtig für den Bestand der Lehre“ 8
Interview mit Geshe Thubten Ngawang von Brita Janssen



Welche Bedeutung hat der Orden im Buddhismus? Welche Konflikte gibt es für Mönche und Nonnen im Westen? Geshe Thubten Ngawang beantwortet Fragen rund um das Thema „Buddhistischer Orden im Westen“.

Zwischen Zentrumsarbeit und Befreiung 12
Carola Roloff

Geschichte des Ordens im Tibetischen Zentrum 14
Carola Roloff

„Ich lebte nicht voll und ganz als Mönch“ 18
Interview mit Jürgen Manshardt von Birgit Stratmann

Meditation: Die Güte der Wesen erkennen 21
Oliver Petersen

Buddhistische Lebensformen im Westen 22
Birgit Stratmann

Die Vorbereitenden Übungen, Teil 1: Die Grundlagen 24
Geshe Thubten Ngawang



Die Meditation ist das zentrale Mittel der Transformation. Diese kann jedoch nur gelingen, wenn der Geist vorbereitet ist. Geshe Thubten Ngawang erklärt praxisnah die Vorbereitenden Übungen von Niederwerfungen, Zufluchtnahme etc. Die Belehrungen werden in den nächsten Nummern fortgesetzt.

„Buddhistisches und westliches Denken synchronisieren“ 29
Interview mit Ngedon Tulku von Egbert Asshauer



Der Buddhismus hält Einzug in die technisierte Welt. Ngedon Tulku erläutert, wie er am Computer dreidimensionale Maṇḍalas erstellt und welche Schwierigkeiten sich durch die neuen Möglichkeiten ergeben.

Ausbildung im Kloster Sera 33
Tenzin Sherab

Reise nach Sera 35
Carola Roloff

Aktuelles 37

Rezensionen 42

Veranstaltungsprogramm 45