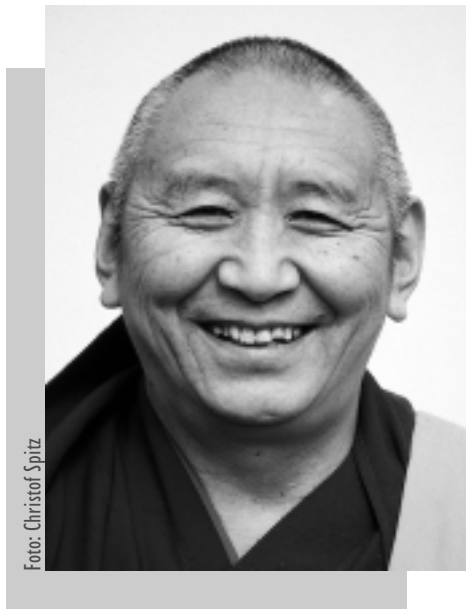


LIEBE LESERINNEN UND LESER,



durch die Bemühungen vieler Menschen wie der Mitglieder, des Vorstands, des Beirats, der Übungsleiter, der Mitarbeiter, der Schülerinnen und Schüler kann das Tibetische Zentrum weiterbestehen und Jahr für Jahr seine Situation verbessern. Ich erinnere mich oft an Ihre Hilfsbereitschaft und Güte.

Ob wir Buddhisten sind oder nicht, ob wir uns zu einer Religion bekennen oder nicht, wir möchten alle einen ausgeglichenen, friedvollen Geist. Es gelingt uns aber nicht immer, nicht wahr? Wir befinden uns plötzlich in einer schwierigen Situation, verlieren vielleicht die Arbeitsstelle, die Kinder haben Probleme, oder die Musik ist zu laut, und dann regen wir uns auf. Oder wir sind Hundeliebhaber und hätten gern ein Haustier. Am Anfang ist das Hündchen niedlich und lieb. Einige Jahr später wird es krank, altert und ist nicht mehr schön. Hier ist Geduld gefragt. So ist das Leben, können wir denken: Mir geht es nicht alleine so, solche Probleme gibt es in jeder Stadt.

Manchmal läuft alles prima, wir haben eine gute Arbeit und denken: Jetzt ist alles in Ordnung. Leider haben wir etwas vergessen, nämlich daß sich alles ändern kann, daß nichts beständig ist. Unterdessen wachsen unsere Wünsche an, wir verlangen nach „mehr“ und „besser“. Es wäre angebracht, solche Gedanken aufzugeben. Ob wir religiös sind oder nicht, wir würden uns etwas

Gutes tun, wenn wir lernen könnten, anders zu denken. Wir würden dann nicht so leicht aus der Ruhe kommen und wären zufriedener. Indem wir uns bewußt machen, daß die äußeren Bedingungen mal gut, mal schlecht sein können, versuchen wir, im Inneren stabil zu bleiben. Einen stabilen Geist zu haben ist in jeder Lebenslage nützlich, ob jung oder alt, religiös oder nicht. Nicht wahr? Ist der Geist ausgeglichen, hat der Körper auch einen Nutzen davon; man versteht sich gut mit anderen, ist ein guter Mensch.

Besonders die Teilnehmer der Studiengänge möchte ich daran erinnern: Wenn Sie die Inhalte buddhistischer Schriften lernen, wächst auf der einen Seite das eigene Wissen an. Indirekt wird der Geist ausgeglichener. Angefangen mit Buddha Säkjamuni über seine direkten Schüler und deren Schüler wie die großen indischen Meister haben Praktizierende zuerst die Inhalte des Dharma gelernt, diese dann angewendet und dadurch einen ausgeglichenen Geisteszustand erreicht. Aus dieser Erfahrung schrieben sie dann Kommentare zu Buddhas Worten, wie Nāgārjuna, Asaṅga und Śāntideva es getan haben. Sie schrieben zum Wohle zukünftiger Menschen wie uns. Ich bitte also alle Teilnehmer, sorgfältig und mit Interesse zu studieren. Auch wenn Sie nur einen Satz gut lernen, wird Ihr Wissen anwachsen, und wenn Sie ihn anwen-

den, wird es Ihren Geist ausgeglichener und stabiler machen.

Die Buddhisten unter Ihnen bitte ich, jeden Tag Zuflucht zu nehmen und an das Gesetz von Ursache und Wirkung zu denken. Das ist sehr wichtig. In letzter Zeit rufen Schülerinnen oder Schüler an und berichten, daß sie mit dieser oder jener Vorbereitenden Übung, z.B. 100.000 Niederwerfungen, Vajrasattva-Mantras, Zufluchtnahme oder Maṇḍala-Darbringung, fertig sind. Das freut mich außerordentlich! Bitte macht weiter so! Ich ermutige diejenigen, die noch nicht angefangen haben, dies zu tun. Diese Übungen sind sehr hilfreich für die Meditation über den Stufenweg zur Erleuchtung (Lamrim). Sie sollten an einem Platz bzw. auf einem Kissen durchgeführt werden, und man darf keinen Tag auslassen! Erklärungen dazu können Sie in der Serie in dieser Zeitschrift nachlesen, die wir gerade veröffentlichten.

Für die kontinuierliche Unterstützung der tibetischen Mönche und Nonnen in den Klöstern in Südindien durch Paten und Spender bedanke ich mich herzlich. Zusätzlich wird im Zentrum in Hamburg immer finanzielle Hilfe gebraucht, aktuell zum Beispiel um die EDV-Anlage, Garten, Ordensunterkünfte und den Aufenthaltsraum zu sanieren. Dies kann nicht aus den laufenden Einnahmen finanziert werden, deshalb sind wir sehr auf Spenden angewiesen. Ihre Unterstützung wird auch helfen, den Dharma stabil zu etablieren, was schließlich der Gesellschaft zu Gute kommt.

Taschi Delek
Ihr

Geshe Thubten Ngawang