



Liebe Leserinnen und Leser,



passen Freude und Religion zusammen? Im christlich geprägten Abendland haben wir oft den Eindruck, dass es zwei Welten sind: Mit Freude verbinden wir Lust, Genuss und Ausschweifung, während wir mit Religion nicht selten freudlose Disziplin und mürrische Pflichterfüllung assoziieren.

Im Buddhismus wird die Freude am Heilsamen, auch Tatkraft oder freudige Anstrengung genannt, als wesentlicher Faktor auf dem spirituellen Weg angesehen, wie wir in diesem Heft zeigen. Die Freude am Heilsamen muss jedoch nicht mit angenehmen Gefühlen einhergehen. Aus Einsicht in den Nutzen nimmt man die Mühen zum Beispiel der Meditation auf sich, um höhere Ziele und dauerhaftes Glück zu erreichen. Disziplin und Ausdauer gehören dazu. Doch je mehr man praktiziert, um so leichter wird es. Die Freude wiederum facht die Begeisterung für die Praxis weiter an.

Geshe Pema Samten erläutert in seinem Beitrag (ab Seite 8) die große Bedeutung der Tatkraft für den spirituellen Pfad und skizziert die Hindernisse in Form von drei Arten der Trägheit. Die amerikanische Nonne Thubten Chodron beschreibt in ihrer humorvollen Art, wie sich diese Hindernisse gerade im Westen zeigen, etwa in dem Perfektionismus, mit dem wir Saṃsāra gestalten. Alles muss perfekt sein – das Haus, der Garten, die Kleidung – und so verpassen wir das, was wirklich wichtig ist. Lesen Sie Ihren Artikel ab Seite 12.

Eine besondere Form der Trägheit, die im Buddhismus erklärt wird, ist das mangelnde Selbstwertgefühl: „Ich kann nicht meditieren, die Leerheit nicht erkennen und schon gar nicht visualisieren.“ Cornelia Weishaar-Günter schildert, wie wichtig ein gesundes Maß an Selbstvertrauen für die buddhistische Praxis ist. Sie zeigt Wege auf, durch die Praxis der Achtsamkeit realistischer zu werden und in Kontakt mit der Natur des Geistes zu kommen (ab Seite 21).

Das Tibetproblem beschäftigt uns auch nach den Olympischen Spielen. Autor und Tibetkenner Klemens Ludwig zieht im „Standpunkt“ (Seite 44) Bilanz: Zwar schaut die Welt jetzt nicht mehr auf Peking, aber gerade deshalb ist es wichtig, weiter Druck auszuüben, damit endlich ernsthafte Verhandlungen über echte Autonomie für Tibet in Gang kommen.

Auch der Asienexperte Prof. Oskar Weggel fordert im Interview ab Seite 35, dass die europäischen Politiker nicht kuschen. Sie sollten mit Nachdruck auf Peking einwirken, die Vorgaben ihrer eigenen Verfassung auch umzusetzen: Autonomie für Tibet, wie sie auch der Dalai Lama fordert.

Das tibetische Oberhaupt sagte jüngst während seines Frankreichbesuchs: „Tibet gleicht jetzt einem Gefangenen, der sein Todesurteil erhalten hat.“ Bitte lassen Sie nicht nach in Ihrem Engagement für eine friedliche Lösung des Tibetproblems!

Birgit Stratmann