

Spirituelle Belange

Geshe Thubten Ngawang kümmert sich um die geistigen Bedürfnisse der Gemeinschaft. Viele Buddhisten und Nicht-Buddhisten erhalten regelmäßige Führung durch ihn. Er steht natürlich auch jenen, die sich in einer schwierigen Lebenslage befinden, den Kranken und Sterbenden zur Verfügung.

Förderung

Das Zentrum ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Die Mitglieder und Freunde sorgen für die finanzielle Unterstützung. Die Zahl der Mitglieder ist auf ca. 150 angewachsen, der Freundeskreis im ganzen beläuft sich auf etwa 1.000 Personen. Ihnen allen ist ein Interesse an der Förderung ihrer eigenen Entwicklung und der ihrer Mitmenschen gemeinsam.

Vorstand

Bei den letzten Wahlen im März 1986 wurden folgende Mitglieder mit den Vorstandsaufgaben betraut: Christiane Meyer-Rogge-Turner (Präsidentin), Dr. Klaus Lange (Vizepräsident), Bhikshu Jampa Gyatzo (Christof Spitz – Schriftführer), Bhikshuni Jampa Tsedroen (Carola Roloff – Kassenwart). Zu allen Entscheidungen wird der geistige Leiter des Zentrums, Geshe Thubten Ngawang selbstverständlich hinzugezogen.

Unterricht für Schulklassen

Auf Anfrage Hamburger und anderer deutscher Schulen unterrichtet Geshe Thubten Ngawang Buddhismus in Schulen und ebenso besuchen Schulklassen das Zentrum im Rahmen ihres Unterrichts.

Öffentliche Vorträge und Zusammenarbeit mit Universitäten

Es gibt einen aktiven Dialog zwischen dem Zentrum und indologischen und theologischen Fachbereichen Hamburger und anderer Universitäten. Der Schwerpunkt liegt sowohl auf dem interreligiösen Austausch als auch auf speziellen buddhistischen Schulungen.

Flüchtlingshilfe

Das Tibetische Zentrum hat ein umfangreiches Hilfsprogramm für tibetische Flüchtlinge, vorwiegend für die in Indien lebenden. Das Programm umfaßt Patenschaften für 150 junge und alte Tibeter im Kloster Sera-Jeh in Bylakuppe, Südindien, und in einem tibetischen Kinderdorf in Choglamsar in Ladakh. Ebenso wird die Klosterküche der Sera-Jeh Schule und neuerdings auch ein Nonnenkloster in Mundgod in Südindien regelmäßig unterstützt. Nähere Informationen dazu senden wir Ihnen auf Anfrage gern zu.

Zusammenfassung

Seit der Gründung des Tibetischen Zentrums haben sich seine Aktivitäten und Mitgliedschaften vermehrt. Durch das wachsende Interesse am Buddhismus im Westen hat das Zentrum – das bisher das einzige tibetisch-buddhistische Zentrum in Deutschland mit einem ständig dort lebenden Lehrer ist – eine wichtige Aufgabe zu erfüllen. Eine Aufgabe, die sich über die Grenzen Deutschlands hinaus erstreckt.



Ein Vorwort Geshe Thubtens

Liebe Freunde,

Es ist wieder Zeit für ein neues Programm. Diese Gelegenheit möchte ich nutzen, dem Vorstand des Tibetischen Zentrums, seinen Mitgliedern, den Studenten, den Seminarbesuchern und allen Förderern zum bevorstehenden Weihnachts- und Neujahrsfest Glück und Segen zu wünschen. Wie in der Vergangenheit möchte ich mich auch heute bei Ihnen für die hilfreiche finanzielle Unterstützung und die Mitarbeit einiger Freunde bedanken. Wenn auch nur wenige Helfer zu uns kommen, so ist die Hilfe dieser wenigen doch außerordentlich nützlich. Sie haben schriftliche oder andere Arbeiten im Büro übernommen, helfen bei der Reinigung des Tempels, den Hausarbeiten, dem Einkauf und anderen Dingen. Einige von Ihnen kommen nicht nur zu den Seminaren sondern auch außerhalb der Seminare, um den Unterweisungen zuzuhören, an den Pujas teilzunehmen oder Fragen zu klären. Das ist sehr gut und gehört genauso zu einem Dharmazentrum wie seine ständigen Bewohner, deren es zur Zeit sechs gibt. Diese haben wirklich alle Hände voll zu tun, die vielfältigen Arbeiten im Zentrum nach besten Kräften zu bewältigen. Obwohl sie eigentlich zwecks einer Dharma-Ausbildung im Zentrum leben, machen sie aus Zeitmangel immer wieder Abstriche von ihrem Studium, um zusätzliche, über das vorgesehene Maß hinausgehende Arbeiten für das Zentrum zu erledigen. Darüberhinaus kümmern sie sich um die vielen Besucher und Interessenten, sie zeigen Neuinteressenten das Zentrum, übersetzen für sie, helfen bei der schriftlichen und mündlichen Beantwortung vieler Anfragen und übernehmen zahlreiche ungeplante, ständig zusätzlich hinzukommende Aufgaben. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, daß sie sich wirklich sehr viel Mühe geben. Diese Mühe ist jedoch nicht umsonst, sie hat einen großen Nut-



zen für das Zentrum. Tatsächlich ist dies die Grenze, an der Mühe anfängt sich zu lohnen. Ich möchte mich bei den Zentrumsbewohnern für die Anstrengungen und Schwierigkeiten bedanken, die sie so gut sie können geduldig auf sich nehmen. Mein Dank richtet sich auch an den Festausschuß, der unser 10jähriges Jubiläum langfristig vorbereitet hat, und die Helfer, die diese Pläne in die Tat umgesetzt haben. Es ist ein wirklich schönes Fest geworden.

Von Mitte Dezember bis Mitte März findet nun unsere Pilgerreise nach Indien und Nepal statt. Hauptsächlich wird Jampa Tsedroen (Carola Roloff) in dieser Zeit im Zentrum sein. Zur Jahreswende ist eine gemeinsame Klausur über die Weiße Tara geplant. Die Zeiten und andere organisatorische Hinweise dazu finden Sie im Programmteil. Auf jeden Fall ist es gut, in der vorgesehenen Zeit 100.000 Mantras zu sammeln. Einige von Ihnen waren bei der Klausur in Pisselberg dabei und haben daher schon einige Erfahrung. Ansonsten ist aber auch Jampa Tsedroen da, die weiß, wie man solch eine Klausur durchführt.

Für Ende Januar haben wir Geshe Thubten Thrinley aus der Schweiz eingeladen, um bei uns ein Wochenendseminar zu leiten. Darüberhinaus wäre es gut, wenn Sie an den Wochenenden Dialoge über den Dharma veranstalten könnten, oder, wenn das nicht durchführbar ist, zumindest an den Samstagabenden zu einer Gesprächsrunde im Dharma und gemeinsamen Studien im Zentrum zusammenkommen. Sie können sich dabei austauschen, sich gegenseitig Fragen stellen, wobei Sie Jampa Tsedroen unterstützen wird. Es wäre gut, wenn jeder einzelne an den Gesprächen teilnehmen würde. Diejenigen, die in der Nähe des Zentrums wohnen und diejenigen, die auch sonst normalerweise ins Zentrum kommen. Zwischenzeitlich sollten Sie Pujas durchführen und meditieren.

Darüberhinaus gibt es eigentlich nicht mehr viel Neues zu sagen. Ich werde noch einige Jahre hier sein und wir sollten diese Zeit für den Dialog über den Dharma nutzen. Es ist wichtig, zuerst den Dharma gründlich kennenzulernen und dann zu versuchen, das Gelernte nutzbringend auf den eigenen Geist anzuwenden. Auf die Einhaltung dieser Reihenfolge sollten wir stets achten und sie nie vergessen. Darauf aufbauend kann man dann auch anderen Religionen und ihren Ausübenden respektvoll und freundschaftlich gegenüberzutreten und sich um ein gutes Miteinander bemühen. Auch wenn sich der Respekt anderen Religionen gegenüber nicht gleich physisch in Verbeugungen und Opfergaben ausdrückt, so kann man ihn doch geistig durch eine positive Haltung deutlich machen, ein gewisses Vertrauen entwickeln und den fremden Religionen Achtung erweisen.

Selbst wenn man die Religion nicht selbst anwenden möchte, sondern beispielsweise mehr aus kulturellem oder wissenschaftlichem Interesse Vorträge über Religion hält oder ein religiöses Buch verfasst, so bleibt der Inhalt der Vorträge und Bücher trotz allem eine Religion, die auf einen Religionsstifter zurückgeht. Außert man sich abwertend oder geringschätzig über eine Religion, wird dadurch auch ihr Stifter herabgewürdigt. Solch eine Haltung ist ganz und gar nicht angemessen. Denn bei Religionsstiftern oder Stiftern großer Traditionen handelt es sich immerhin um Wesen, deren Erkenntnisse vielerorts hoch angesehen sind. Ein solches Verhalten ist daher weder für einen selbst, noch für ein Buch bzw. seine Leser gut. Von den Lesern wird ein Buch und damit auch sein Verfasser mehr geschätzt wenn man sich darin freundlich und respektvoll äußert.

Nehmen wir ein anderes Beispiel. Was mich persönlich betrifft, so würde ich mich, wenn ich noch jünger wäre, ganz sicher gern auch den Studien der westlichen Wissenschaften, des Christentums und der westlichen Psychologie widmen. Doch inzwischen bin ich dafür zu alt. Ich müßte zunächst eine Fremdsprache beherrschen lernen, wofür meine Zeit leider nicht mehr ausreicht. Trotzdem empfinde ich Respekt vor einigen Dingen, die ich ab und zu aus anderen Religionen und Traditionen erfahre, und denke dann bei mir: „Das ist gut, das hat wirklich einen Nutzen.“

Denn wenn man einmal näher hinschaut, stellt man schon auf materiellem Gebiet fest, daß Jahr für Jahr neue Fortschritte erzielt und neue Erkenntnisse erworben werden. Dinge, die uns vor einem Jahr noch verborgen waren, sind es im nächsten Jahr nicht mehr. Dinge, die im vorletzten Jahr oder vor drei Jahren undenkbar waren, gehören heutzutage zu unserem selbstverständlichen Erfahrungsschatz. Es werden genaueste Berichte angefertigt, in denen dargestellt wird, welche Natur ein Objekt hat, welchem Zweck es dient, wie man es nutzbringend anwendet usw. So werden also auf dem Gebiet der Materie Jahr für Jahr neue Erkenntnisse gesammelt und Begründer neuer Theorien und Traditionen müssen, um sich verständlich zu machen, sehr weitreichende Erklärungen geben, welche Funktion das entsprechende Objekt besitzt und welche Veränderungen dadurch zukünftig bewirkt werden können. So etwas ist schon auf materiellem Gebiet tiefgründig und anfangs schwer zu verstehen. Experten sind daher allgemein sehr angesehen. Von der Tiefgründigkeit und dem großen Nutzen, den man durch Ihre Erkenntnisse erhält, bin ich fest überzeugt.

Was nun den geistigen Bereich angeht, so geht es dort um noch viel subtilere Dinge, die entsprechend subtilerer Erklärungen bedürfen. Es ist schwer, wirklich zu durchschauen, warum der Stifter einer Religion Dinge so oder so dargestellt hat. Wenn wir uns also schon auf materiellem Gebiet respektvoll verhalten, sollte das bei so subtilen Themen wie Religion um so mehr gelten. Das ist einer der Gründe, warum man sich selbst als Außenstehender Angehörigen anderer Religionen, ihrer Religion und ihren Religionsstiftern gegenüber ähnlich respektvoll und freundschaftlich verhalten sollte wie Wissenschaftlern und warum auch ich den Standpunkt verrete, daß es wichtig ist, andere Religionen und Kulturen zu studieren und zu achten.

Wenn man genügend Zeit hat, sollte man daher ruhig solch ein umfangreiches Studium und die damit verbundenen Schwierigkeiten auf sich nehmen. Andernfalls ist es richtig, im Leben zunächst dem Studium und der Praxis Priorität zu geben, zu denen man die größte Neigung verspürt, das größte Interesse und Vertrauen. Dabei, denke ich, hat es jedoch einen großen Nutzen, wenn man sich vornimmt, nicht das eigene Neigungsgebiet mit vielen dafürsprechenden Begründungen darstellen zu wollen und über andere sich negativ zu äußern.

Der Buddhismus ist hierzulande inzwischen sehr bekannt. Ich selbst bin jetzt seit fast neun Jahren hier. Viele Kurse wurden veranstaltet, bei denen mir viele kontinuierlich mitschreibende Teilnehmer auffielen, was sicherlich großes Interesse und feste Entschlossenheit deutlich werden läßt. Wichtig ist jedoch, die Notizen nicht im Heft oder Ordner „schlafen zu lassen“, sondern sie immer wieder hervorzuheben und von Zeit zu Zeit durchzulesen. Wenn Sie nicht täglich dazu kommen, so sollten Sie sich doch wenigstens am Wochenende die Zeit nehmen. Anschließend sollten Sie selbst darüber nachdenken und es vorsichtig im eigenen Geist einordnen. Es ist sinnvoll, auch entsprechende Literatur zu lesen und dabei sorgfältig vorzugehen, indem Sie zunächst selbst über das Gelesene nachdenken, überlegen, ob es einen Nutzen hat und es mit anderen am Buddhismus interessierten Bekannten besprechen. Sie haben untereinander keine Sprachprobleme, ein zusätzlicher Vorteil, den nicht jeder hat. Ein anderer Nutzen der Gespräche über den Buddhismus ist, daß er durch viele Menschen weiter verbreitet wird.

Ein Buch zu lesen oder einen Vortrag anzuhören allein hilft nicht, und ebenso kann das Gesagte auf dem Papier allein auch noch nichts bewirken. Dort kann es nicht anwachsen und sich nicht vertiefen. Es ist effektiver, wenn die Seminarbesucher sich bemühen, das Gesagte mit dem eigenen Geist zu verbinden, es sich von Zeit zu Zeit in Erinnerung zu rufen und immer wieder darüber zu meditieren, um sich mit dem Dharma vertraut zu machen. Daraufhin folgt wieder Lesen, Sich-erinnern und gemeinsames Gespräch mit anderen regelmäßigen Seminarbesuchern. Sie sollten sich in dieser Weise verantwortlich zeigen und auch mit neuen Interessenten Gespräche über den Dharma führen. Ich denke, daß es sehr gut ist, wenn man in

Bezug auf den Dharma Verantwortung übernehmen kann. Meine Hoffnungen und Wünsche gehen in die Richtung, daß es mit der Zeit mehr und mehr Menschen geben wird, die dazu bereit sind. Die in den Sutras enthaltenen Ratschläge des Buddha, des Erwachten, wurden durch heilige Meister überliefert, und ich versuche nun, das Wenige, das davon in meinem Geist erscheint, an Sie weiterzugeben und Ihnen verständlich zu machen. Es wäre gut, wenn es nicht verloren ginge und Sie sich bemühen würden, es anzuwenden.'

Früher in Tibet, als der Buddhismus noch weit verbreitet war, gingen die tibetischen Übersetzer zum Studium nach Indien. Später wurden einige indische Meister eingeladen und langsam, durch Hören und Anwendung, wurde eine entsprechende Geistesschulung durchlaufen. Doch um das zu erreichen, mußten die Tibeter selbst Anstrengungen unternehmen. Die indischen Meister sind nicht nach Tibet gekommen, um dort zu versuchen, den Buddhismus bekannt zu machen. Dazu reichte ihre Kraft auch gar nicht aus. Man benötigte eine neue Sprache, die Bedeutung der übersetzten Texte mußte erklärt werden, und diese Erklärungen wiederum mußten den Bedürfnissen und Veranlagungen der einzelnen Menschen angepaßt werden. In der Geschichte Tibets findet man daher keinerlei Hinweise darauf, daß die Inder von sich aus die Initiative ergriffen, um den Buddhismus nach Tibet zu bringen. Das gleiche gilt jetzt für uns. Wir, die in diesem Land Interesse am

Buddhismus haben, insbesondere die Leiter der Zentren und deren Bewohner müssen die Verantwortung übernehmen und uns gegenseitig hierin bestärken und unterstützen. Wenn Sie Fragen dazu haben, können Sie sich gern an mich wenden.

Ansonsten bleibt nichts weiter zu sagen, als Ihnen für das neue Jahr Gesundheit und Glück zu wünschen und daß Ihr Studium, durch das man ein gütiges Herz entwickeln kann, anwächst und Sie darin Fortschritte erzielen. Da auch die Verbreitung des Buddhismus und unsere gemeinsamen Ziele dem Gesetz des Abhängigen Entstehens unterworfen sind, sind sie von uns allen abhängig. Ich hoffe, daß jeder einzelne von Ihnen gute Fortschritte machen wird. Möge dazu auch der Ihnen heute zugesandte Medizinbuddha beitragen. Durch die von ihm gehaltene Heilpflanze können die drei Geistesgifte von Begierde, Haß und Unwissenheit vollständig bereinigt werden. Schon allein durch das Anschauen eines Buddhakörpers, durch das Hören seines Namens und durch die Vergegenwärtigung seiner Qualitäten werden in unserem Geist viele gute Eindrücke hinterlassen.

Mit vielen Tashi Delek

Ihr 

Geshe Thubten Ngawang

Das Programm: Vorträge, Seminare, Klausuren, Initiationen

12-tägige Meditationsklausur

**Weißer Tara – Klausur
mit der Nonne Jampa Tsedroen
24. Dezember bis 4. Januar (Beginn Donn. 15.00 Uhr)**

Da Geshe Thubten im Dezember eine Pilgerreise nach Indien und Nepal leitet, möchten wir Ihnen, die Möglichkeit geben, sich dieses Jahr anstelle des üblichen Weihnachtsseminars zu einer Weißen Tara – Klausur im Zentrum zurückzuziehen. Während dieser zwölf Tage werden wir das kurze Sadhana der Weißen Tara durchführen und in vier Meditationssitzungen pro Tag insgesamt 111.111 Mantras der Weißen Tara sammeln. Jede Sitzung wird etwa zwei Stunden dauern. Am Donnerstagnachmittag beginnen wir mit gemeinsamen praktischen Vorbereitungen, einer Besprechung zum Tagesablauf und einer ersten Meditationssitzung. Die eigentliche Klausur fängt am Freitag an, wodurch diejenigen unter Ihnen, die den Heiligabend lieber zu Hause verbringen möchten, die Möglichkeit haben, am Freitag mit der Klausur zu beginnen.

An diesem Tag werden wir zunächst nur kurze Sitzungen durchführen und Erklärungen Geshe Ugyens und Geshe Thubtens zur Durchführung des Sadhanas und zur Mantrarezitation durchgehen. Ab Samstag widmen wir uns dann ganz der Mantrameditation. Die abschließende Feuerpuja können wir mit Geshe Thubten im Frühjahr nach seiner Rückkehr aus Indien durchführen. Voraussetzung für die Teilnahme an der Klausur ist eine Initiation in die Weiße Tara. Wer im Frühjahr an der Feuerpuja teilnehmen möchte, muß im Anschluß an die Klausur ohne Auslassung einmal täglich ein Sadhana der Weißen Tara durchführen. Aufgrund der Besonderheiten einer Klausur, wie z.B. dem frühen Aufstehen, der im Kriya Tantra üblichen Diät und anderen Bindungen empfehlen wir Ihnen, die Möglichkeit der Unterbringung und Verpflegung im Hause wahrzunehmen. Da über den Winter durch die Pilgerreise nur drei ständige Zentrumsbewohner und eine „Urlaubsvertretung“ im Hause leben, werden wir Sie in den Meditationspausen um Ihre Mithilfe beim Kochen, Putzen und den anderen notwendigen Arbeiten bitten. Wir gewähren Ihnen deshalb auf Wunsch eine Ermäßigung des sonst üblichen Tagessatzes.

(Nähere Veranstaltungshinweise siehe Seite 11)

Die vier unermesslichen Geisteshaltungen

**Eine Erklärung ihrer Bedeutung und
Anleitung für die meditative Praxis
von Geshe Thubten Thrinley
23. und 24. Januar (Beginn Samstag 14.30 Uhr)**

Dieses Wochenendseminar wird von Geshe Thubten Thrinley geleitet, einem Schüler Geshe Rabten Rinpoches. Er hat im Kloster Sera studiert, eine Archarya Prüfung in Varanasi abgelegt und unterrichtet seit einigen Jahren mehrere Monate jährlicher Mönche und Laienschüler in unserem schweizer Schwesterzentrum Tharpa Choeling. Wir freuen uns sehr auf das Wochenende mit Geshe Thubten Thrinley, während dem er die Bedeutung der vier unermesslichen Geisteshaltungen – Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut – erklären und Wege aufzeigen wird, wie diese Geisteshaltungen durch die Schulung der Meditation im eigenen Geist zu entwickeln sind.
(Nähere Veranstaltungshinweise siehe Seite 11)

Vorankündigungen

**Fastenmeditation und Große Avalokiteshvara-Initiation
Mehrtägige Klausur mit Geshe Thubten Ngawang
31. März bis 4. April (Beginn Donnerstag 19.00 Uhr)**

**Die drei Grundlagen der Verdienstansammlung und
Amitabha-Initiation (je-nang)
3-tägiges Seminar mit Geshe Thubten Ngawang
17. bis 19. Juni**

