

Alle anwesenden Gewählten nehmen ihre Wahl an, die nicht anwesenden, Irmtraut Wäger und Peter Turner, hatten schon zuvor die Annahme im Falle ihrer Wahl bestätigt.

Top 6: Abstimmung über die Änderung des tibetischen Namens des Zentrums

Gonsar Rinpoches Bitte, dem religiösen Namen des Zentrums "Jang Chub Chöling" den Namen Rabten voranzustellen, wurde nach ausgiebiger Erörterung von der Mitgliederversammlung abgelehnt.

Dank an den Vorstand

Dr. Wolfgang Trescher dankt dem Vorstand für seine so umsichtige und stabile Leitung des Zentrums.

Dankes des Abtes von Sera-Jeh an alle Förderer:

Bei dem Besuch der Pilgerreisenden im Kloster Sera-Jeh bedankte sich der Abt bei allen, die direkt Mönche im Kloster unterstützen oder anders den Tibetern helfen, ihre Kultur und Religion aufrechtzuerhalten, insbesondere auch durch ein solches Tibetisches Zentrum, das vielen Menschen die Möglichkeit gibt, die Werte des Buddhismus und der tibetischen Tradition kennenzulernen. Dadurch, daß von Menschen im Westen die Ausbildung in den Klöstern gefördert wird, schaffen sie sich selbst auch die Grundlage, die Lehre von qualifizierten Meistern vermittelt zu bekommen. Denn allein aus dem Kloster Sera-Jeh sind nach der Flucht aus Tibet schon ca. 50 bis 60 ausgebildete Gesches in den Westen gekommen. So ist diese Beziehung und gegenseitige Hilfe für beide Seiten sehr nützlich. Deshalb bittet uns der Abt, auch in Zukunft unsere Förderungen weiterzuführen.

Abschlußwort Geshe Thubten Ngawang:

Geshe-la dankt im Namen aller Tibeter dem Vorstand, insbesondere den Mitgliedern des engeren Vorstands. Sie hätten nicht gescheut, für die Ziele des Vereins Mühen und Verantwortung auf sich zu nehmen. Ebenso dankt Geshe-la allen Förderern des Tibetischen Zentrums, den Helfern und den Paten tibetischer Flüchtlinge.

Mitglieder, die ein vollständiges Protokoll wünschen, mögen uns bitte informieren, wir schicken es gerne zu.

Auf den Spuren des Buddha Bericht von der Pilgerreise

von Bhikshu Jampa Tenzin (Oliver Petersen)

Am 13. Dezember 1987 brachen 24 Personen zwischen 12 und 85 Jahren zu einer vom Tibetischen Zentrum organisierten Pilgerreise nach Indien und Nepal auf. Die Gruppe, die zu etwa gleichen Teilen aus Männern und Frauen bestand, umfaßte im Wesentlichen Freunde des Zentrums, denen es am Herzen lag, nicht nur wie Touristen zu ihrem Vergnügen zu reisen, sondern die sich einen gewissen tieferen Eindruck von den besuchten Stätten erhofften.

Unter den Teilnehmern waren Untergruppen gebildet worden, die jeweils nach einer bestimmten Etappe der Reise heimkehren wollten. Nur die vier mitreisenden Bewohner des Zentrums, darunter Geshe-la und seine beiden Mönchsschüler, und drei andere Schüler von ihm blieben für die gesamte Reise zusammen, die schließlich bis zum 24.3.88 dauerte. Wie lange die einzelnen auch bleiben konnten, die Berichte zeugen davon, daß diese Reise, vor allem durch Geshe-las Leitung, zu etwas besonders Wertvollem in ihrem Leben geworden ist.

Nur von dieser Essenz der Reise, der nahen Begegnung mit der gelebten tibetischen Kultur, will ich hier berichten, obwohl man sicher auch viel über den Spaß, den wir zusammen hatten, die kulinarischen Delikatessen, die Hotels, Straßenverhältnisse und all die nie endenden Erlebnisse mit Indien und Indien schreiben könnte.

Delhi

In Delhi, unserem Ankunftsort, blieb für viele von einer kleinen Stadtrundfahrt vor allem die schlichte **Verbrennungsstätte von Mahatma Gandhi** im Gedächtnis. Man fühlt, daß seine Persönlichkeit, die die alten, zumeist buddhistischen Prinzipien der Gewaltlosigkeit, der Toleranz und der universellen Verantwortung jedes Einzelnen in der Politik des 20. Jahrhunderts lebendig gemacht hat, auch heute noch für viele Inder, aber auch für viele junge Tibeter, eine wichtige Orientierung bedeutet. Viele von uns sehen in ihm eine Erfüllung des Bodhisattva-Ideals. Sehenswert war auch das modern eingerichtete "**Tibet House**" mit seiner großen Verkaufsausstellung tibetischen Handwerks und einem Museum mit alten Thangkas und Statuen. Die Qualität der ausgestellten Arbeiten macht zugleich deutlich, wie sehr diese Kunst heute in Gefahr ist zu degenerieren.

Dharamsala

Am nächsten Tag erreichten wir nach 14 Stunden Busreise Dharamsala, den Sitz des Dalai Lama und seiner Exilregierung in den grünen Vorbergen des Himalaya. Hier findet man auf engem Raum in herrlicher Landschaft viele Institutionen der tibetischen Kultur im Exil. Es erregt Bewunderung, wie die Tibeter unter der Führung ihres unermüdlich für sie sorgenden Dalai Lama diese Einrichtungen mit ihren spärlichen Mitteln sehr effektiv errichtet haben. Ihr Bestreben nach der Invasion Tibets durch die Chinesen war, ihre vor allem buddhistisch geprägte Kultur nicht aussterben zu lassen.

Zu den einzelnen Stationen Dharamsalas:

In einer **Thangka-Malschule** zeigte uns ein alter Maler wie die Linien, die als Vorzeichnungen für die Buddha-Darstellungen dienen, angelegt werden. Im zweiten Teil der siebenjährigen Ausbildung lernen seine etwa 20 Schüler dann die Kolorierung der Buddha-Formen.

In der **Holzschnitzerei** wurde mit fast unheimlicher Geschicklichkeit an den klassischen Ornamenten geschnitzt, aus denen ganze Schränke und vor allem ein neuer Unterweisungssitz für den Dalai Lama erstellt werden.

In der **Bibliothek für tibetische Werke (LTWA)** findet man neben den Räumen für die Schriften ein Museum. Viele Statuen, Stupas und vor allem ein plastisch errichtetes Mandala, der Palast eines Buddhas, der als Meditationsvorlage während Initiationen dient, sind hier ausgestellt. Auch Unterricht für westliche Schüler des Buddhismus wird seit vielen Jahren tagtäglich in diesem Gebäude von einem Freund Geshe-las erteilt. Nahebei liegen die Büros der Exilregierung, die das Leben der Flüchtlinge koordinieren und fördern.

Außerdem besuchten wir das **Institut für tibetischen Tanz und Drama (TIPA)**, das sich bemüht, die alten Opernstoffe und die traditionellen Tänze und Gesänge wieder aufzuführen.

Während des Aufenthaltes in der **Medizinschule (TMAI)**, in der die reiche, zunehmend auch im Westen beachtete Naturheilkunst der Tibeter gepflegt wird, ließen viele von uns eine Pulsdiagnose durchführen. Durch jahrzehntelange Schulung sind die Ärzte in der Lage, das Krankheitsbild aus dem Zustand des Pulses abzulesen.

Im **SOS Kinderdorf** konnten wir uns von der liebevollen Pflege der jüngsten Tibeter überzeugen. Weiterhin flüchten Eltern aus Tibet, um ihre Kinder hierher zu bringen, damit ihnen eine tibetische Erziehung zukommt, die in Tibet zur Zeit nicht möglich ist. Dieser Zustrom stellt das Heim vor finanzielle und räumliche Probleme. Allen deutschen Spendern wurde herzlich gedankt.

Vor allem aber waren wir gekommen, um die **Klöster** mit ihren zahlreichen Mönchen in roten Roben zu sehen. Auf einem der Hügel über der Stadt liegt der **Haupttempel** mit seinen berühmten Statuen, wie etwa der des tausendarmigen Buddhas des Mitgefühls. Diese Statue enthält Einzelteile des in Tibet zerstörten Originals, von Flüchtlingen hierher gebracht. An diesem eher schlicht gehaltenen Ort finden die Unterweisungen des Dalai Lama statt. Gleich daneben liegt das **Namgyal-Kloster**, das früher im Potala seinen Ort hatte und dessen Mönche unter anderem die Zeremonien während einer Kalachakra-Initiation durchführen.

Auf dem gleichen Hügel ist eine **Schule für Dialektik**, d.h. für philosophisches Studium und Debatte, eingerichtet worden. Hier bemüht man sich, dem subtilsten Gehalt der Aussagen des Buddha nahezukommen. Das systematische Studium umfaßt die Logik, die Erkenntnistheorie (Pramana), die monastische Disziplin (Vinaya), die Ansicht des mittleren Weges (Madyamika), die Stufen des Pfades (Paramita) und die Phänomenologie (Abhidharma), wie sie den grossen indischen Schriften des Buddhismus entnommen werden können.

Im Innern der **Klosterempel** findet man zumeist einen großen Altar an der Stirnseite mit den Statuen des Buddha, den Gründern der Schulen, sowie mit Büchern, die die Worte des Buddha und die indischen Kommentare enthalten. Davor sind Gaben an die drei Juwelen der Zuflucht aufgestellt, deren Darbringung dem Gläubigen helfen soll, sich auf das Gebet und die Meditation

einzustimmen. Zumeist sind höhere Sitze für den Dalai Lama und den Abt vor den langen Sitzreihen der Mönche aufgestellt.

An den oft bunt bemalten Wänden hängen Thangkas und die Säulen und Eingänge sind mit Ornamenten verziert. Auf dem Dach befinden sich Gemächer, die für einen etwaigen Besuch des Dalai Lama bereitstehen, und das Symbol der Lehre, das Rad mit den zwei dazu aufschauenden Gazellen, ist weithin sichtbar.

Noch oberhalb des Haupttempels liegt der recht bescheidene **Bungalow des Dalai Lama**, im Volksmund "Palast" genannt. Hier lebt der Dalai Lama und entscheidet mit seiner Regierung nach den neuen, demokratischen Formen. Dies ist auch der Ort, wo er Gäste zu **Audienzen** empfängt. Auch unsere Gruppe durfte sich eine Stunde lang mit ihm unterhalten. Wohl allen, die dabei waren, erging es, wie es fast jedem ergeht, der ihm begegnet: Sie waren von seiner ungekünstelt herzlichen und liebevollen Art in Verbindung mit einer wachen Intelligenz und seiner kraftvollen Erscheinung tief beeindruckt. Durch sein humoriges, schlichtes Auftreten ließ er bald unsere Befangenheit schwinden, und viele nutzten ersteinmal die Gelegenheit, um ihm ihre Verehrung auszudrücken. Schließlich unterhielten wir uns über die verschiedenen Zielsetzungen, die bei der Religionspraxis möglich sind. Am Ende der Begegnung stand ein gemeinsamer Fototermin im Garten. Nach dem Abschied umkreisten einige in Gedanken versunken seinen Aufenthaltsort auf einem **Rundweg**, an dessen Rand viele Stupas und in Stein gehauene Gebete stehen.

Ein weiteres Ausflugsziel war die **Hütte von Geshe Rabten** in den Bergen, wo er in den siebziger Jahren die ersten Westler im Buddhismus unterrichtete, bevor er selbst in den Westen ging und unter anderem unser Zentrum mit begründete. In seiner Autobiographie beschreibt er, welches Glück der tiefen Meditation er an diesem Ort erfahren habe. Daneben liegt das Haus, in dem **Ling Rinpoche**, einer der beiden Hauptlehrer des Dalai Lama, in Meditation verstorben ist. Im Zusammenhang mit dem Tod großer Meister gibt es viele seltsame Phänomene. In diesem Fall saß der Körper des Meisters noch lange nach dem Aufhören der Atmung aufrecht auf einem Sitz, ohne Anzeichen der Verwesung und Starre zu zeigen. Um die nicht verwesenen Überreste ist jetzt eine Statue des Meisters gebildet worden. Seine Reinkarnation ist auch bereits gefunden und wir durften sie später in Bodh Gaya treffen.

Über dem Haus Ling Rinpoches liegt ein **Meditationszentrum**, in das sich vor allem westliche Schüler zur Klausur zurückziehen. Im Garten steht ein prachtvoller Stupa zum Gedenken an Lama Yeshe, der während seiner zahllosen Reisen viele Menschen im Westen mit dem Buddhismus vertraut gemacht hat. An jeder dieser gesegneten Stätten verrichteten wir unsere Andachten im Gedenken an die große Güte unserer Lehrer. Manche von uns ließen in den Klöstern auch Gebete für ihre Angehörigen sprechen.

Ein freudiges Erlebnis war es, unter den Tibetern im **Dorf** zu leben. Sie strahlen soviel Heiterkeit aus, daß



Geshe-la vor dem Tempel des tibetischen Staatsorakels in Dharamsala (Nä-chung Gön-pa)

man sich, wo immer sie sind, sogleich zuhause fühlt. Die Anziehungskraft dieses Volkes, die aus seiner Menschlichkeit herrührt, erscheint mir als direkte Wirkung ihrer ausgeübten Religion. Zahllose Restaurants und Kunsthandwerksläden bestimmen das Stadtbild, in dessen Mitte ein Stupa steht.

In der Umgebung von Dharamsala besuchten wir ein **Nonnenkloster** der Kagyüpa-Richtung, in dessen Nähe sich eine **Meditationshöhle des Meisters Tilopa** befindet, auf den die Kagyüpa ihre Überlieferungslinie zurückführen.

Auch auf der Rückfahrt nach Delhi, bei Mandi, besichtigten wir eine **Meditationshöhle**. Hoch über einem See, an dessen Ufern neben den Buddhisten auch Sikhs und Hindus ihre Tempel errichtet haben, hatte der Meister **Padmasambhava** meditiert, bevor er nach Tibet aufbrach. Ihm wird das Verdienst zugeschrieben, durch seine gewaltige Persönlichkeit im 8. Jahrhundert dem Buddhismus in Tibet die Bahn gebrochen zu haben. Es heißt, daß er mit seinen aus der Praxis des Tantra gewonnenen Wunderkräften das wilde Land Tibet befriedete und so die Einladung der indischen Gelehrten nach Tibet vorbereitete. In der Höhle ist eine riesige Statue von ihm in den Fels eingearbeitet worden. Rundherum findet man viele Meditierende. Die eindrucksvolle Landschaft des Himalaya und der zumeist freundliche Menschenschlag dort schien nun auch uns eine günstige Bedingung für religiöse Bemühungen zu sein.

Buddhistische Pilgerorte

Der nächste Abschnitt der Reise führte uns, nachdem wir von Delhi nach Gorakpur geflogen waren, durch Westbengalen. Dort findet man die Stätten, an denen

sich die wesentlichen Ereignisse im Leben des Buddha zugetragen haben. Es war durch unseren indischen Reiseleiter, Herrn Gupta, eine Rundreise per Bus gut organisiert worden, die uns über schlechte Straßen 14 Tage kreuz und quer durch diesen heutzutage sehr armen Landstrich führte.

Die teilweise schockierende Armut gab diesem Teil der Reise einen recht ernstesten Hintergrund, denn es gab kaum touristische Ablenkungen bei unserer religiösen Beschäftigung. An jedem Ort umlagerten uns Scharen von Bettlern, die sich um unsere Opfergaben von Keksen und Obst mit den herbeigeeilten Affen stritten.

Die buddhistischen Pilgerstätten befinden sich heute in sehr angenehmen Parkanlagen, und sie werden langsam wiederbelebt. Zwischen dem 13. Jahrhundert und dem Beginn des 20. Jahrhunderts waren diese Orte nach der Ausmerzung des Buddhismus in Indien durch die Moslems vollständig im Dschungel verschwunden. Erst die Engländer haben sie auf der Grundlage alter chinesischer Berichte wiedergefunden und ausgegraben. Oftmals deutete auch eine Säule mit Inschriften des großen buddhistischen Königs Ashoka, der den Buddhismus im 3. Jahrhundert v. Chr. in seinem Reich verbreitete und die Pilgerstätten aufsuchte und kennzeichnete, auf den tatsächlichen Platz hin.

In **Lumbini** in Nepal gebar die Mutter den Siddharta genannten zukünftigen Buddha während einer Überlandreise. Ein kleiner Tempel ist ihr gewidmet; eine seltene Erscheinung im Buddhismus. Daneben ist der Teich zu sehen, in dem sich die Mutter vor der Geburt badete. Die ganze Anlage wird heute mit Hilfe der UNO wiederaufgebaut. Wie an fast jedem Pilgerort findet man neben einem tibetischen Kloster dort auch Klöster anderer buddhistischer Traditionen. Am auffälligsten sind überall die Klosterruinen, die davon zeugen, daß hier über Jahrhunderte viele Mönche den Segen des Ortes intensiv für ihre religiöse Praxis genutzt haben.

In **Kapilavastu** nahe der nepalesisch-indischen Grenze war der Buddha als Prinz erzogen worden, und hier entsagte er auch dem Streben nach weltlichem Wohlleben, nachdem er sich die Unvermeidbarkeit von Alter, Krankheit und Tod bewußt gemacht hatte. Heute künden nur noch einige Ruinen von dem schon zu Buddhas Zeiten untergegangenen Reich.

In **Bodh Gaya**, dem wichtigsten Pilgerort, findet man einen großen alten Stupa an dem Platz, wo der Buddha die Erleuchtung als Antwort auf seine Fragen nach dem Sinn des Lebens fand.

In die schöne Anlage mit zahlreichen baumbestandenen Rundwegen zum Umkreisen des Stupa ist auch ein Ableger jenes Bodhi-Baumes gepflanzt, unter dem Buddha die befreiende Meditation gelang. Es gibt in dieser Anlage sieben Plätze, an denen der Buddha sich jeweils eine Woche aufhielt, nachdem er sein Ziel erlangt hatte. Nachts erstrahlt die ganze Umgebung von zahllosen, zumeist von tibetischen Pilgern geopferten Lichtern.

Auf einer Insel im nahegelegenen Fluss befindet sich der Ort, an dem sich der Buddha schwerer Askese unterzogen hatte. Am gegenüberliegenden Ufer besuchten wir eine Höhle, in der ein indischer Mahasiddha eine direkte Vision von Mahakala hatte, die ihn veranlaßte, einen berühmten Lobpreis zu verfassen.

Von Bodh Gaya aus ging der Erleuchtete nach **Sarnath**, wo er im Gazellenhain fünf mit ihm seit langem verbundenen Schülern seine erste Belehrung, jene über die Vier Edlen Wahrheiten, erteilte. Auch hier, wo der Kegel-Überrest eines Stupa den Ort der Unterweisung kennzeichnet, hat man nicht das Gefühl, eine bloße touristische Attraktion zu erleben. Tausende von Pilgern nutzten den Ort während der Unterweisungen des Dalai Lama, die in der Nähe stattfanden, für seinen eigentlichen Zweck, verrichteten ihre Andachtsübungen und segneten ihn somit aufs neue. Auch der Dalai Lama zelebrierte hier ein großes Opferungsgebet. In Sarnath besteht auch eine Universität für buddhistische Studien. Deren Bibliothek birgt sämtliche tibetische Literatur, die heute erhältlich ist. Sie ist mit modernen Mitteln wie Computern und Mikrofilmen ungewöhnlich gut ausgestattet.

In **Sravasti**, im **Jetavanahain**, den der Buddha als Schenkung erhalten hatte, versammelte er viele Jahre hindurch während der Regenzeit seine Mönche um sich und gab ihnen dort viele der berühmtesten Unterweisungen. Die Grundmauern der Lehrgebäude sind auch heute noch zu sehen.

Auch in **Rajgir auf dem Geierberg** lehrte der Buddha. Er unterrichtete dort mit den Erklärungen über die Vollkommenheit der Weisheit (Prajnaparamita) die tiefste Bedeutung seiner Lehre. An diesem Ort, der in den urtümlich anmutenden Felsen von sieben sich jäh aus der Ebene erhebenden Bergen liegt, das Herzsutra zu rezitieren, war eine Erfahrung, die unter die Haut ging. Ein großer neuer japanischer Stupa krönt die Hügel.

In **Kushinagar** schließlich schied der Buddha nach 40jähriger Lehrtätigkeit, friedvoll auf der Seite liegend, aus der Welt, nachdem er sich vergewissert hatte, daß seinen Schülern keine Fragen offengeblieben waren. Die Singhalesen haben vor einigen Jahren den Stupa an dieser Stelle renoviert und einen Tempel für eine liegende Statue des Buddha errichtet. Dieses Bildnis ist so geschickt gearbeitet, daß man von verschiedenen Perspektiven den Buddha einmal lächeln sieht, einmal versunken in Meditation und von einer anderen Warte sinnend. In einiger Entfernung sind die Überreste eines Stupa über der Verbrennungsstätte zu finden.

Besonders eindrucksvoll war es auch, in **Nalanda** die gut erhaltenen Überreste der großen Klosteruniversität zu sehen, an der zwischen dem 2. und 8. Jahrhundert zehntausend sorgsam ausgewählte Mönche gleichzeitig studieren konnten. Diese Einrichtung, aus der fast alle Gelehrten dieser Zeit hervorgingen, wurde zum Vorbild der tibetischen Klosteruniversitäten, und man kann nur hoffen, daß Vergleichbares auch einmal im Westen möglich sein wird.

Kathmandu

Nach Abschluß dieser Rundfahrt flogen wir von Varanasi nach Kathmandu, der Hauptstadt Nepals. Varanasi ist vor allem berühmt für die Badeplätze der Hindus am Ganges und die Verbrennungsstätten für ihre Toten.

Kathmandu wurde, im Gegensatz zu Bengalen, dem Tourismus in den letzten Jahren voll erschlossen. Moderne Einkaufsstraßen und Touristenbasare lassen auch die unmittelbare Umgebung der über zweitausend Jahre alten **Stupas von Swayambhu und Bodhnath** nicht verschont. Um den Bodhnath Stupa herum sieht man fast nur in Nepal ansässige Tibeter.

Weitere Sehenswürdigkeiten sind die drei **historischen Stadtkerne** mit ihren zahllosen bizarren hinduistischen Tempeln und den kunstvoll verzierten Palästen der Herrscher. Die Nepalesen gelten als ausgezeichnete Handwerker, und so ist es auch empfehlenswert, sich hier Buddha-Statuen zu erwerben. Die Thangkas, die zu haben sind, sind leider grauenhafte Verstümmelungen der originalen Kunst.

Ein Ausflug durch die farbenprächtige Landschaft durfte auch nicht fehlen, und es bot sich uns ein fantastischer Blick auf die gesamte Himalayakette. Ein Kloster markiert den Ort, an dem der Buddha in einem seiner Vorleben seinen Körper einer hungrigen Tigerin hingab, damit diese ihre Jungen säugen konnte.

Unterweisungen in Sarnath

Nach Sarnath zurückgekehrt hörten wir Unterweisungen des Dalai Lama über die 37 Übungen eines Bodhisattvas. Dieser Text ist besonders berühmt für seine Anweisungen, unerwünschte Geschehnisse im Leben für die Entwicklung des eigenen Geistes zu nutzen. Ein Auszug aus dem Text:

"Selbst wenn jemand mitten in einer Versammlung vieler Menschen uns reizt, indem er unsere Fehler herausstellt und Schlechtes über uns sagt, ihn als unseren geistigen Lehrer anzusehen und uns respektvoll vor ihm zu verneigen, ist die Praxis der Bodhisattvas."

Tibetische Buddhisten verschiedenster Herkunft hatten sich unter einem langen Zeltdach versammelt, um diesen Unterricht zu bekommen. In den Trachten ihrer Heimat ergaben sie zusammen mit den rotgewandeten Mönchen ein farbenprächtiges Bild.

Tibetische Klöster im Süden Indiens

Der letzte große Abschnitt unserer Reise führte uns zu den im Süden Indiens neuerrichteten tibetischen Staatsklöstern von **Sera, Ganden und Drepung**. In der Nähe von Mysore hat die indische Regierung den Tibetern Land in einem sehr heißen und trockenen Klima zur Verfügung gestellt. Heute beherbergt jedes der drei Klöster wieder mehr als eintausend Mönche.

Hier findet die intensivste Ausbildung in der traditionellen buddhistischen Philosophie statt, und die Verantwortung für die Überlieferung der vollständigen und reinen Lehre lastet heute ganz auf den Schultern dieser zu meist jungen Mönche. Der Feuereifer, mit dem sie stun-

denlang ihre Debatten ausfechten, erregt dabei besondere Bewunderung. Ein Problem bilden besonders für Sera die vielen Neuankommlinge aus Tibet, die finanzielle und räumliche Engpässe herbeiführen.

In dieser Angelegenheit bat uns der Abt in unseren Bemühungen um die **Flüchtlingshilfe für Sera** nicht nachzulassen und bedankte sich bei allen Spendern sehr herzlich. Ich denke, wir sollten uns bewußt sein, daß der Westen diesem Kloster mehr als sechzig großartig ausgebildete Dharmalehrer verdankt, die in den verschiedensten Ländern lehren, und wir sollten uns dafür dankbar zeigen. Vielleicht finden sich in unserem Bekanntenkreis noch Leute, die z.B. die neue Schule, an der die Jüngsten auch in Sprachen, Wissenschaften und Künsten ausgebildet werden, unterstützen möchten. Auch die Ernährung ist verbesserungsbedürftig. Aufgrund der Trockenheit fiel die Ernte im letzten Jahr aus. Wir als Besucher aber wurden bei zahlreichen Einladungen zu den Äbten, den Schülern von Geshe Rabten, Geshe Ugyen und Geshe Thubten Ngawang mit kulinarischen Delikatessen verwöhnt. Vor allem während des Neujahrfestes (Losar) gab es auch während der grossen Gebetsversammlungen viele Leckereien.

In der Nähe von Sera besuchten wir das **Tantrakolleg**, in dem nach Abschluß des Philosophiestudiums das Tantra intensiv studiert und praktiziert wird. Die traditionellen **religiösen Tänze** erlebten wir im Kloster Dzongkar Chode, dessen Abt Gonsar Rinpoche ist. Die Tänzer in ihren farbenprächtigen Gewändern werden mit ihren anmutigen Bewegungen sicher auf großes Interesse stoßen, wenn sie noch in diesem Jahr nach Hamburg kommen.

In Mundgod besuchten wir die anderen beiden großen Klöster, nämlich Drepung und Ganden. Während unseres Aufenthaltes wurde die **Reinkarnation des Trijang Rinpoche**, eines der beiden Lehrer des Dalai Lama, offiziell in das Kloster eingeführt. Mit großer Würde und Ausstrahlung stand der kleine Junge die stundenlangen Zeremonien durch. In Ganden findet man auch prachtvolle, mit Edelsteinen besetzte **Stupas**, die die Überreste von Trijang Rinpoche und Song Rinpoche enthalten.

Natürlich trafen wir auch den **Ganden Tripa**, das Oberhaupt der Gelugpa-Tradition, der uns im letzten Jahr besucht hatte. Außerdem besuchte Geshe-la das von uns unterstützte **Nonnenkloster**.

Nach diesem Teil der Reise hatten wir zusätzlich den Besuch von buddhistischen Höhlenklöstern aus dem 2. bis 7. Jahrhundert bei Bombay ins Programm genommen. Diese zahllosen Höhlen in **Ajanta und Ellora** sind mit Hammer und Meißel in den Fels geschlagen worden und haben wegen ihrer Felsmalereien und ihrer Plastiken des Buddha Berühmtheit erlangt.

Unterweisungen in Dharamsala

Unsere letzte Station führte uns über Bombay und Delhi noch einmal nach Dharamsala, wo wir abermals zwei Wochen Unterweisungen des Dalai Lama hören durften. Er unterrichtete den Stufenweg zur Erleuchtung, einen philosophischen Text von Aryadeva, eine tantrische Schrift und gab Initiationen.

In die Zeit dieser Veranstaltungen fielen die erneuten **Unruhen in Tibet** und der "Uprising Day" zum Gedenken an den Aufstand von 1959. In diesem Monat fanden auch Hungerstreiks und Demonstrationen junger Tibeter in Delhi statt. Es war in dieser Situation eindrucksvoll zu sehen, wie der Dalai Lama immer aufs neue zum gewaltlosen Handeln aufrief und seine Landsleute aufforderte, ein friedliches Beispiel für die Welt zu geben, gleichzeitig aber in ihrer Entschlossenheit im Kampf für ihre Kultur niemals nachzulassen. Es erfaßt einen schon eine Wehmut, wenn man den Reichtum der tibetischen Kultur direkt erlebt und weiß, daß sie in ihrem angestammten Land früher brutaler Gewalt ausgesetzt war und immer noch keine Entfaltungsmöglichkeit besitzt. Auch für den Erhalt des vollständigen Buddhismus scheint es mir essentiell zu sein, daß die Friedenspläne des Dalai Lama, die er in fünf Punkten vorgetragen hat, in Erfüllung gehen. Für dieses Ziel erhoffen die Tibeter, daß die Weltöffentlichkeit sie nicht in Stich läßt.

Abschließend ist zu sagen, daß nach glücklicher Heimkehr der tiefste Eindruck von dieser Reise für uns die Begegnung mit den Menschen war. Ihr Mut in oft einfachsten Verhältnissen und die sie nie verlassende Heiterkeit und Geduld hat sie uns sehr sympathisch gemacht. Die Eindrücke dieser Reise wirken sehr stark in uns nach, und man kann sich kaum vorstellen, nicht irgendwann einmal an diese Orte zurückzukehren.

Anleitung zur Meditation

von Geshe Rabten Rinpoche

Es ist unbedingt notwendig, daß wir unseren eigenen Geist in unserer Gewalt haben, und zwar durch die Fähigkeit, uns eines bestimmten Objektes bewußt zu sein. Fehlt sie, so ist es unmöglich, über etwas zu meditieren. Genauso ist es notwendig, Aufmerksamkeit zu besitzen, damit die Meditation richtig ablaufen kann. Wir müssen wissen, worüber wir meditieren und wie diese Meditation gemacht wird. Zu diesem Zweck müssen wir von Zeit zu Zeit Unterweisungen erhalten. Wir müssen einen Lehrer finden, der genau Bescheid weiß. Kein Blinder kann einen Blinden führen, sie würden beide in den Abgrund stürzen.

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir zuerst die Vorbereitung zur Meditation treffen. Mit einer guten Vorbereitung können wir die Meditation sehr leicht und erfolgreich durchführen.

Erkenne die Hindernisse

Während der Meditation können verschiedene Hindernisse und Schwierigkeiten auftreten. Unter denen, die vom eigenen Geist kommen, sind es vor allem das Sinken und die Erregung. Unter den gröberen Hindernissen kennen wir eine Dumpfheit oder Dunkelheit oder