

## Auf nach Lhasa: Reise zu Ursprüngen buddhistischer Kultur

Das Institut zur Förderung der interkulturellen Beziehungen durch die Kunst, IDRIART, veranstaltet vom 27.7. bis 17.8.94 eine Reise nach Tibet (DM 2.500 bis DM 3.500 zzgl. DM 300 Idriart-Beitrag). Die Reiseroute führt von Frankfurt über Nepal bis hin nach Lhasa. Besichtigungen buddhistischer Heiligtümer, Begegnungen mit tibetischen Lamas sowie die Teilnahme am traditionellen tibetischen Shoton-Fest gehören zum Reiseprogramm. Bei der endgültigen Gestaltung der Reise können individuelle Interessen berücksichtigt werden. Nähere Informationen: IDRIART, Hellmut Hannesen, Schloßstraße 9, 61209 Bingen.

## Seine Heiligkeit der Dalai Lama in Bonn und Berlin

Der Dalai Lama soll laut Presseberichten im Mai nach Bonn und Berlin kommen. Der Unterausschuß des Bundestages für Menschenrechte und humanitäre Hilfe bestätigte eine entsprechende Zusage. Das Parlamentsgremium will sich mit der Menschenrechtssituation in Tibet befassen und dazu auch den Dalai Lama hören. Diese Anhörung im Deutschen Bundestag ist für die breite Öffentlichkeit nicht zugänglich. Jedoch plant die Heinrich-Böll-Stiftung, während des dreitägigen Aufenthalts einen öffentlichen Vortrag zu veranstalten. Der Termin stand bei Redaktionsschluß noch nicht fest. Bitte wenden Sie sich bei Interesse direkt an die Heinrich Böll-Stiftung, Brückenstraße 5-11, 50667 Köln, Tel. 0221-207110.

## Tibet in Leverkusen

In Leverkusen ist von Mitte März bis Ende Mai im AGFA-Vertriebszentrum eine Fotoausstellung mit Bildern aus Tibet zu sehen. Sie vermitteln einen Eindruck über das Leben in extremer Natur, tiefe Religiosität und den Alltag unter chinesischem Einfluß.



### *Geshe Kelsang Gyatso* *Introduction to Buddhism.*

Tharpa Publications, London, 1992.  
150 Seiten, 18,80 DM.  
ISBN 0-948006-27-7

Das Buch beginnt mit der Lebensgeschichte des Buddha und beschreibt die Grundlagen des Buddhismus, den Weg zur Befreiung und den Weg zur Buddhaschaft. Das Werk ist illustriert mit den 35 Buddhas des Bekenntnis-Sūtras, das zudem im Anhang abgedruckt ist. Obwohl das Buch durch seine Einfachheit besticht, ist es keineswegs nur denen zu empfehlen, die sich kurz über Buddhismus informieren wollen. Immer wieder tauchen neue Aspekte auf, so daß alle ihre Freude haben können.

Der erste Abschnitt behandelt die grundlegenden Lehren des Buddhismus. Das Kapitel über Karma zählt neben den zehn unheilsamen Taten nicht nur die leidvollen Folgen der Wiedergeburt in niederen Daseinsbereichen auf, sondern auch die Wirkungen solcher Taten. Im Zusammenhang mit dem kostbaren Menschenleben schildert Kelsang Gyatso die heilsamen Handlungen, welche die Ursachen für eine höhere Wiedergeburt, Gesundheit, langes Leben, Wohlstand etc. legen.

In einfachen Worten beschreibt Kelsang Gyatso den Sinn und die Wirkung von Meditation. Meditation dient nicht allein dem Erreichen der Buddhaschaft, sondern wirkt sich auch im täglichen Leben aus. Der Leser bekommt Lust, Meditation zu üben. Der erste Teil des Buches schließt ab mit den beiden Ursachen der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen. Diese Passage liest sich wie eine Hymne der Freude an die Buddhas, die allen Wesen Freundlichkeit und Hilfe entgegenbringen.

Im zweiten Teil des Buches beschreibt der Autor den Pfad zur Befreiung. Die Vier Edlen Wahrheiten sind ebenso Thema wie die leidhafte Natur von Saṃsāra und die Drei Höheren Schulungen (Ethik, Konzentration und Weisheit).

Kelsang Gyatso schildert sehr eindringlich die sieben Arten der Kontemplation, mit denen Entsagung zu schulen ist, denn die Drei Höheren Schulungen müssen von Entsagung motiviert sein, wenn sie zur Befreiung führen sollen.

Der dritte Abschnitt des Buches stellt den Weg zur Erleuchtung dar: wie man Bodhisattva wird, den Erleuchtungsgeist erzeugt und die dazugehörigen Handlungen durchführt. Die sechs Vollkommenheiten werden differenziert beschrieben. Der Autor stellt besonders heraus, was für ein bössartiger Feind der Ärger für alle fühlenden Wesen ist; Ärger hat keinerlei Funktion, außer Leiden zu bringen. Auch macht er dem Leser die weltlichen und überweltlichen Wirkungen der Übung der Konzentration schmackhaft. Die Vollkommenheit der Weisheit wird klar gegenüber weltlicher Intelligenz abgegrenzt.

Das Kapitel über die endgültige Wahrheit enthält eine Meditationsanweisung, die so exzellent durchdacht ist, daß man sie ad hoc praktizieren kann. Dabei stellt sich ein Vorgeschmack auf die Tiefgründigkeit des Dharma und die außergewöhnliche Güte der Buddhas ein.

Das letzte Kapitel spannt einen weiten Bogen über die fünf Mahāyāna-Pfade zur Buddhaschaft. Die Tugenden, die ein Bodhisattva auf dem Pfad erreicht, werden so skizziert, daß man sich nur schwer wehren kann, selbst einer zu werden und den Weg zur Buddhaschaft zu gehen. Ein sehr schönes Buch für alle Praktizierenden, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sachlich, anregend und ein Lobpreis auf die Drei Juwelen.

Maria-Viktoria Derenbach

### *Lama Zopa Rinpoche:* *Probleme umwandeln. Wie du glücklich sein kannst, wenn du es nicht bist.*

Diamant Verlag, Arnstorf, 1993,  
120 Seiten, 24,80 DM  
ISBN 3-924045-08-9

Der Grundlagentext von Dodrupchen Rinpoche, Jigme Tenpei Nyima, Wie man Glück und Leid in den Pfad zur Erleuchtung umwandelt basiert auf Nāgārjunas *Juwelenkranz* und Śāntidevas

*Leben zur Erleuchtung.* Der Verfasser war ein hochverwirklichter Nyingma-Lama, der auch sehr vertraut mit den Lehren von Lama Tsongkapa war.



Lama Zopa kommentiert den genannten Text zur Geistesschulung, der im Anhang zu lesen ist und ohne Kommentar schon sehr nützlich ist. Mit Hilfe des Kommentars wird die Schulung jedoch noch zugänglicher; einerseits für Menschen, die mit den Lehren des Buddha nicht vertraut sind und gerne an sich arbeiten möchten, und andererseits für Dharma-Praktizierende. Kurz: für alle, die glücklich sein wollen.

Nicht nur die Worte bilden eine Brücke zum Leser, sondern auch die Gestaltung. Wie ein kostbares Geschenk, liebevoll und geschmackvoll eingepackt, kann man diese Buch immer wieder mit Freude anschauen und durchblättern. Mit Bildern versehen von Menschen wie du und ich spricht es sofort an. Die Sprache ist leicht verständlich und an uns persönlich gerichtet. Es ist ein praktisches Handbuch für den alltäglichen Umgang mit Problemen und Sorgen.

Kapitel 1: »Der Sinn des Lebens«. Hier wird in einfachen Worten das höchste Ziel zusammen mit den Methoden dargestellt. Es ist ganz einfach: Alle Menschen wollen Glück und kein Leiden. Aber wenige Menschen wissen, daß es ein makelloses Glück gibt und daß jeder es erreichen kann, wenn er nur die richtigen Methoden anwendet. Dem eigenen Leben Sinn zu geben, bedeutet also, den Weg zum höchsten Glück zu gehen und anderen Menschen diesen Weg, den Pfad zur Erleuchtung zu zeigen. »Um Erfolg im Zuhören, Nachdenken und Meditieren auf dem Pfad zur Erleuchtung und das Wohlergehen und Glück aller Lebewesen herbeizuführen, mußt du deine Gedanken umwandeln und dabei Glück und Leid auf dem Pfad zur Erleuchtung nutzen. Probleme behindern dich dann nicht mehr bei deiner Praxis des Pfades, sondern helfen dir, dich weiterzuentwickeln.«

In den folgenden Kapiteln erklärt Lama Zopa Rinpoche vielfältige und tiefgründige Methoden, wie man Leid auf dem Pfad zur Erleuchtung nutzt, das heißt, wie man Probleme in Glück umwandeln kann.

Kapitel 2: »Eine andere Einstellung zu Problemen entwickeln«. Lama Zopa erklärt, wie wir unsere Sichtweise ändern können, wenn Probleme auftauchen; wir erkennen den Nutzen von Problemen und lernen, sie als etwas Erfreuliches wahrzunehmen.

Kapitel 3: »Glück und Leid werden von Deinem eigenen Geist erschaffen«. Hier wird der Leser zu der Erkenntnis geführt, daß alles von seinem eigenen Denken abhängt, daß er Glück und Leid selber schafft. Glück und Leid sind Manifestationen der Leerheit. Es folgen Meditationen, die uns helfen, die falsche Sichtweise über das Ich zu überwinden.

Kapitel 4: »Die Nachteile von Ärger und Verlangen«. Wut ist wie ein lodern des Feuer im Herzen; Verlangen macht uns nie zufrieden. Jeder weiß, daß Ärger Glück zerstört, aber wie sollen wir mit ihm umgehen?

Kapitel 5: »Deine Probleme als Pfad nehmen«. »Unangenehme Situationen als angenehm anzusehen, ist eine der kraftvollsten Übungen zur Gedankenumwandlung. Durch sie verwandelst du Leid in Glück.« Verschiedene Gesichtspunkte werden dargelegt, die uns helfen, Probleme zu verwandeln: Erfahren wir Luxus, brauchen wir lediglich unser gutes Karma auf; sind wir dagegen mit Problemen konfrontiert, brauchen wir schlechtes Karma auf. Darüberhinaus können wir sie als Anlaß nehmen, uns weiterzuentwickeln, denn für jedes Problem gibt es eine entsprechende Lösung durch Meditation - so werden Probleme zu etwas Heilsamem oder Ursache für zukünftiges Glück.

Weiterhin: Benutze Probleme, um deinen Geist in Entsagung zu üben, in der Zufluchtnahme zu üben, Stolz zu überwinden, um negatives Karma zu reinigen, als Inspiration für heilsames Tun und um Liebe und Mitgefühl zu entwickeln.

Kapitel 6: »Deine Probleme für andere erfahren«. Die Probleme des täglichen Lebens hängen einerseits vom negativen Karma der Vergangenheit ab, andererseits aber auch von der eigennützigen

Haltung in der Gegenwart. Selbst wenn eine Person nicht an die Lehren von Karma glaubt, aber ihre Probleme dazu benutzt, den eigenen selbstsüchtigen Geist zu vernichten, praktiziert sie reinen Dharma und setzt Ursachen für zukünftiges Glück. Ohne ein gutes Herz, das die anderen mehr wertschätzt als sich selber, wird man nie glücklich. Deshalb der Rat: »Nutze Probleme, um Bodhicitta zu erzeugen und die Selbstsucht zu zerstören.« Die Methoden dazu werden im einzelnen erklärt.

Kapitel 7: »Der Herzensrat«. Der beste Schutz gegen Feinde ist die Haltung von Bodhicitta – besser als Karate, das man in jedem Leben neu erlernen muß, besser als Atombomben oder große Armeen. Letztere verstärken den Feind, das gute Herz aber verwandelt alle Feinde. Unser Glück hängt von nichts Äußerem ab, sondern allein vom eigenen Geist, der die Lage als »gut« oder »schlecht« bezeichnet. »Narren suchen Glück im Äußeren, eilen umher und sind ständig mit ihren Erwartungen beschäftigt. Solange du Glück außen suchst, wirst du keinen Frieden und keine Zufriedenheit finden, und es wird immer Probleme geben...«

Ob Buddhist oder nicht, setzt man diese Anweisungen in die Praxis um, wird man schnell merken, wie wirkungsvoll sie sind. Alles wird man natürlich nicht sofort verwirklichen können, aber etwas Glück wird sich doch langsam einschleichen...

Gelongma Thubten Chodron (Lydia Muellbauer)

*Tenzin Choedrak:  
Ganzheitlich leben und Heilen.*

Verlag Herder, Freiburg i.Br. 1994,  
128 S., 12,80 DM.  
ISBN 3-451-04263-0

Der Leibarzt des XIV. Dalai Lama vermittelt in diesem Buch tief durchdrungenes Erfahrungswissen in einer so allgemeinverständlichen Sprache, daß bereits die Lektüre nicht nur für den Fachmann, sondern auch für den Laien, ob Buddhist oder nicht, zu einer hilfreichen, kleinen Juwelenmedizin wird. Tenzin Choedrak versteht es, in seinen Vorträ-

gen, die hier als Buch erschienen sind, nicht lediglich eine Einführung in die tibetische Medizin zu geben, sondern kulturübergreifende Wahrheiten zu den Themen: Gesundheit und Spiritualität, Vorbeugung durch richtigen Lebenswandel (Ernährung und Klimafaktoren) und feinstoffliches Energiesystem des Menschen; auch führt er viele Diagnose- und Therapiemethoden vor.

Ein zentraler Punkt ist dabei die ayurvedische Drei-Säftelehre (Feuer, Schleim und Wind), die hier besonders im Zusammenhang mit den drei Geistesplagen (Abneigung, Anhaftung und Unwissenheit) erläutert wird; sie ist auch in anderen Traditionen wiederzufinden (z.B. Sulfur, Salz und Merkur bei den Alchemisten). Vermerkt der Leser bei seiner Lektüre mit drei verschiedenfarbigen Stiften die entsprechenden Stellen, erhält er am Ende eine umfassende Nachschlagequelle über alle relevanten Informationen zu den Drei Säften und interessanten Hinweisen für den Alltag; aber er kann die wichtigsten Punkte auch systematisch kurz zusammengefaßt in der guten Einleitung von Dr. Assauer finden.

Am schwersten allein durch die Lektüre nachvollziehbar ist sicherlich die aus China stammende Pulsdiagnose und Nadelung, die im Gegensatz zu einigen anderen althergebrachten Naturheilmethoden (z.B. Brennen und Schröpfen, die auch bei uns noch angewendet werden), im Westen bis vor kurzem nie bekannt waren; aber auch diese versteht der Autor plastisch darzustellen und mit Leben zu füllen. Er zeigt besonders Wege auf, wie geistig-psychische Störungen nicht mit Allopatika unterdrückt werden müssen, weil sie als unheilbar gelten, sondern Hoffnung auf natürliche Heilung besteht, wenn humane und natürliche Heilmethoden angewandt werden.

Das persönliche Schicksal dieses weisen Arztes, der über zwanzig Jahre die unmenschliche Gefangenschaft des chinesischen Regimes erdulden mußte, ist tragisch und macht den Leser betroffen; trotzdem beendet man mit positivem Gefühl und Hoffnung auf ein gesundes Leben die Lektüre dieses wunderbaren Kleinods.

Felix Baritsch

## Hilfe für die Buddhisten in St. Petersburg

Der Ostfonds unterstützt Buddhisten aus den Gebieten des ehemaligen Ostblocks mit Studienmaterial und Literatur. Mit den Buddhisten in St. Petersburg hat sich in den letzten Jahren ein reger Austausch entwickelt. Petersburger Dharmafreunde kommen – manchmal für längere Zeit – ins Zentrum, wo sie studieren und mitarbeiten. Besonders hilfreich ist es für sie, den Umgang mit Computern zu erlernen, damit sie zu Hause eigene Publikationen in russischer Sprache veröffentlichen können.

Seit drei Jahren fährt Geshe Thubten Ngawang mit seinem Übersetzer Dschampa Gyatso (Christof Spitz) oder in diesem Jahr mit Dschampa Dönsang (Jürgen Manshardt), Gabriele Küstermann und Gerfried Horst im Frühjahr für zehn Tage nach St. Petersburg, um den Dharma zu lehren und eine solide Basis für die Dharmapraxis zu schaffen.

Natürlich kostet das alles Geld! Auch ist bekannt, daß es in Rußland selbst am Allernötigsten mangelt. Die Verpflegungskosten für die Gäste aus St. Petersburg wurden bisher vom Verpflegungs-etat der Zentrumsbewohner mitgetragen. Für die Flugtickets für Geshe-la und Christof kamen private Spender auf; Unterkunft und Verpflegung stellten die Petersburger Freunde bereit. Literaturspenden sind ein nicht unerheblicher Finanzposten.

Für all die Initiativen, die mit der Verbreitung des Dharma in St. Petersburg zu tun haben, bitten wir die Freunde des Zentrums um Spenden. Ganz aktuell benötigen wir Geld für die nächste Reise, die im Mai ansteht, vor allem das Flugticket für den Übersetzer (für das Ticket von Geshela hat sich bereits ein Spender gefunden). Wir bitten um Ihre Mithilfe, wenn Sie daran interessiert sind, daß die Kontakte zu den Petersburger Dharmafreunden erhalten und vertieft werden.

Vera Weitz (für den Ostfonds)



## Hausmeister und Gärtner gesucht

Ab Juli suchen wir ehrenamtlich oder gegen geringe Bezahlung einen Mitarbeiter bzw. eine Mitarbeiterin für die Erledigung der regelmäßigen Arbeiten eines Hausmeisters und eines Gärtners in unserem Zentrum. Seit 1984 hat diese Arbeiten größtenteils unser Mönch Dschampa Dönsang (Jürgen Manshardt) durchgeführt, der sich im Herbst für drei Jahre in Klausur zurückziehen wird. Der- oder diejenige(n) sollte(n) handwerkliches Geschick besitzen und die entsprechenden Arbeiten langfristig und regelmäßig (5 Stunden Gartenarbeit; 5 Stunden Hausmeister) ausführen. Interessierte mögen sich bitte im Zentrum bei Jürgen Manshardt oder bei Svenja Willkomm melden.

## Auf zu neuen Räumen!

Wie in unserem letzten Rundbrief vom 15.12.93 berichtet, entfaltet das Tibetische Zentrum immer umfangreichere Dharma-Aktivitäten. Die räumlichen Möglichkeiten reichen schon seit einiger Zeit nicht mehr aus. Daraufhin hat das Hauskomitee bestimmte Vorgaben ausgearbeitet, die es an einen Architekten aus Bayern gegeben hat. Er besuchte uns am 14. März und legte uns einen Entwurf für die Umgestaltung und Erweiterung des Hauses vor, der weitgehend unseren Anforderungen entsprach. Der Architekt machte uns deutlich, daß ein realistischer Preis für diese weitgehende und sinnvolle Erneuerung des Hauses für unser Zentrum in der Größenordnung von etwa 600.000 DM liegen muß. Nachdem sich die anwesenden Mitglieder des Hauskomitees von dem Schock erholt hatten, der sicher auch Sie trifft, diskutierten sie diesen Plan und auch andere grundsätzliche Aspekte und kamen zu der Entscheidung, daß der Umbau möglichst bald begonnen werden sollte.

Da das Zentrum keine Rücklagen hat, kann es diesen Betrag nur über Spenden und Kredite finanzieren. Es wäre möglich, den Betrag durch eine Bankhypothek zu bekommen, was leider zu ganz erheblichen monatlichen Zinsbelastun-