

LIEBE FREUNDE,

im Tibetischen Zentrum durchlaufen wir am Ende des Jahres eine schwere Zeit: Unser verehrter Lehrer, Geshe Thubten Ngawang, ist ganz plötzlich schwer erkrankt. Auslöser für seine Einlieferung ins Krankenhaus am 21. November war eine Gelbsucht.

Wie weitere Untersuchungen ergaben, wurde die Gelbsucht durch eine fortgeschrittene Krebserkrankung in den Gallengängen hervorgerufen. Es sind bereits Metastasen im Bauchraum vorhanden. Tragischerweise gibt es für diese Art von Krebs trotz regelmäßiger ärztlicher Betreuung keine Früherkennung, die einen rechtzeitigen operativen Eingriff möglich gemacht hätte. Die Ärzte unternehmen nun alles, was in ihrer Macht steht und was machbar ist, um Geshe-la

zu helfen. Die Krankheit selbst aber ist mit Mitteln der Schulmedizin nicht heilbar. Alternative Therapiemethoden werden erwogen und angewendet.

Geshe-la ist körperlich sehr angeschlagen, aber geistig präsent wie immer. Er sagt, dass er auf ein erfülltes Leben zurückblickt und strahlt Ruhe, Gelassenheit und eine überwältigende Freundlichkeit aus.

Wir können bei Redaktionsschluss (5. Dezember) noch nicht sagen, wie der weitere Verlauf sein wird. Wir möchten alle, die sich mit Geshe Thubten Ngawang verbunden fühlen, bitten, für sein langes Leben zu beten. Wenn Sie es einrichten können, kommen Sie bitte auch zu den gemeinsamen Gebeten ins Tibetische Zentrum, die regelmäßig (Mo. und Mi. Abend) stattfinden oder spontan angesetzt werden. Bitte haben Sie Verständnis, dass Programmänderungen nötig werden, die wir jetzt noch nicht im Einzelnen durchdenken konnten.

Carola Roloff

Editorial

Je unübersichtlicher und chaotischer sich die Welt darbietet, um so größer scheint das Bedürfnis nach innerer Ruhe und Meditation zu sein. So wachsen Angebot und Nachfrage rund um die Spiritualität. Selbst ernannte Gurus touren durch die Welt, Kurse für Meditation und Selbstfindung werden allerorten feil geboten. Im Dickicht des spirituellen Marktes fällt es schwer, sich zu orientieren: Warum meditieren, welcher Lehrer ist der Richtige, welche Meditationsmethode passt zu meiner jetzigen Situation?

Wir haben diese Ausgabe dem Thema Meditation gewidmet und hoffen, etwas Licht ins Dunkel zu bringen. Aus Sicht des tibetischen Buddhismus ist die analytische Meditation die wichtigste: die Kontemplation, das intensive Nachdenken z.B. über die Vergänglichkeit oder Leidhaftigkeit des Seins. Lesen Sie dazu die Unterweisung von Geshe Thubten Ngawang „Analytische Meditation: den Geist umgewöhnen“. Wer langfristige Resultate in seiner Meditationspraxis anstrebt, kommt nicht umhin, einspitzige Sammlung zu üben. In dem Artikel „Konzentration: vollkommene Sammlung im gegenwärtigen Moment“ wird beschrieben, wie man den ungezähmten Geist über neun Stufen stabilisiert.

Das Ziel der Meditation ist für Buddhisten klar: Meditation ist das Mittel, den Geist vom Leiden und den Leidensursachen zu befreien, ihn wirksam und dauerhaft zu transformieren. Wir haben darüber in dieser Zeitschrift immer wieder Erklärungen veröffentlicht. Das tibetische Wort für Meditation heißt „gom“ (*sgom*), Gewöhnung. Dies zeigt an, dass es nicht in erster Linie

darum geht, sich Entspannung und Erholung vom stressigen Leben zu verschaffen, dass es nicht primär um die Heilung von Krankheiten geht, sondern um eine Veränderung des Geistes hin zu Weisheit und Mitgefühl. Ein stabiler, zufriedener Geist wirkt sehr unterstützend für die Meditation, während ein problembelegter Geist ein großes Hindernis ist. Auf jeden Fall muss man sich für eine kontinuierliche Meditationspraxis auf einen qualifizierten geistigen Lehrer stützen.

In dieser Ausgabe möchte ich Ihnen besonders das Interview ans Herz legen, das wir mit Takna Jigme Sangpo in Graz geführt haben. Er ist einer der am längsten inhaftierten politischen Gefangenen Tibets; er wurde im März „vorzeitig“, nach 30 Jahren Haft frei gelassen. Dass Jigme Sangpo als einer der couragiertesten Verfechter der tibetischen Unabhängigkeit gilt, konnten wir in unserem Interview spüren: Obwohl er alt ist und körperlich schwach, ist sein Geist klar und stark. Und obwohl er so viel Leiden erfahren hat, ist sein Mut ungebrochen. Nicht die Sorge um sich selbst kümmert ihn, sondern das Wohl der Tibeter und die tibetische Kultur liegen ihm am Herzen. Und so ist in Jigme Sangpo die einzigartige tibetische Kultur lebendig, für die sich so viele Tibetfreunde auf der ganzen Welt einsetzen.

Ein glückliches neues Jahr wünscht Ihnen

Birgit Stratmann