



# Buddhas Weg zum Glück

23. Oktober 1998

## Presseinformation: "Buddhas Weg zum Glück" Der Dalai Lama sieben Tage in der Lüneburger Heide

Am Sonntag, den 25. Oktober 1998 trifft der Dalai Lama zu seinem **bisher längsten Besuch in Deutschland** ein. Das tibetische Oberhaupt wird sich zehn Tage in Deutschland aufhalten und in Schneverdingen/Lüneburger Heide ausführliche Erklärungen zur buddhistischen Meditationspraxis geben. Die Veranstaltung "Buddhas Weg zum Glück" wird organisiert vom Tibetischen Zentrum e.V. Hamburg, das seit August 1996 in der Nähe von Schneverdingen ein Meditationshaus betreibt.

Von Hamburg aus, wo der Dalai Lama ankommt, wird er nach Schneverdingen weiterreisen, wo er mit seinem Mitarbeiterstab im Meditationshaus des Tibetischen Zentrums wohnt. Der Dalai Lama ist Schirmherr des Tibetischen Zentrums und gab dem Meditationshaus, das er einsegnen wird, den Namen: Semkye Ling, "der Ort, an dem das Mitgefühl entfaltet wird".

Am Montag, den 26. Oktober 1998 wird um 10 Uhr **die siebentägige Veranstaltung "Buddhas Weg zum Glück"** eröffnet. Vom 26. bis 30. Oktober gibt der Dalai Lama eine Einführung in den Buddhismus. Er unterrichtet den "Stufenweg zur Erleuchtung", tibetisch Lamrim. Dieser bietet einen vollständigen Überblick über die Buddha-Lehre, wobei unterschiedliche Stufen der Praxis erklärt werden. Geplant ist, daß der Dalai Lama morgens von 9 bis 11.30 Uhr und nachmittags von 13.30 bis 16.30 Uhr unterrichtet.

Am 31. Oktober und 1. November erteilt er eine Initiation in Avalokitesvara, den Buddha des Mitgefühls, in der besondere Techniken zur Entwicklung von Mitgefühl erläutert werden. Eine Initiation ist ein Ritual, in dem ein besonderer Segen von Körper, Rede und Geist des Buddha übermittelt wird. Dieser soll den Praktizierenden in die Lage versetzen, durch kontinuierliche Übungen über einen langen Zeitraum hinweg selbst den erleuchteten Zustand zu erreichen.

Die Ausführungen des Dalai Lama werden aus dem Tibetischen ins Deutsche und in andere europäische Sprachen übersetzt. Ins Deutsche übersetzt Christof Spitz aus dem Tibetischen Zentrum e.V..

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

Leitung  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

#### Information & Anmeldung

TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

Presse  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

Technische Leitung  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

Der Verein hat für die Veranstaltung eine Zeltstadt errichtet. Rund 5500 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben sich für die fünf Tage dauernden Unterweisungen angemeldet. Für das Wochenende werden insgesamt 8000 Teilnehmer erwartet. Es liegen Anmeldungen vor allem aus Deutschland, aber auch aus anderen europäischen Ländern und den USA vor. 100 Tibeter reisen aus der Schweiz an, um ihr Oberhaupt zu sehen.

Am 26. Oktober ist der **offizielle Empfang der Stadt Schneverdingen** mit Eintrag ins Goldene Buch. Nähere Informationen: Die Stadt Schneverdingen, Herr Kröger, Tel.: 05193-93110

Am 2. November wird der Dalai Lama nach **Oldenburg** weiterreisen. Über das Programm informiert Sie: Kulturdezernat der Stadt Oldenburg, Pressestelle, Frau Yeginer, Tel.: 0441-235-3052

Für den 4. November ist der **Abflug vom Flughafen Bremen** vorgesehen. Nähere Informationen: Sprecher der Senatskanzlei Bremen, Herr Dr. Sondergeld, Tel.: 0421-3612396, Herr Pape, Tel.: 0421-361-2393

**Informationen** über "Buddhas Weg zum Glück" im Pressezelt/ Camp Reinshlen: Tel.: 05198-989600, Fax: -989601



# Buddhas Weg zum Glück

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

#### Information & Anmeldung

TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
[www.tibet.de](http://www.tibet.de)

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

## Die Zeltstadt: Daten und Zahlen

Ort der Veranstaltung "Buddhas Weg zum Glück" ist das ehemalige Militärcamp Reinschlen nahe Schneverdingen. Das **240 Hektar große Areal** diente britischen und kanadischen Truppen über 50 Jahre lang als Panzer- und Truppenübungsplatz. 1995 zog sich ein Großteil der Soldaten vom Gelände zurück. Die *Stadt Schneverdingen*, in dessen Besitz der größte Teil des Camps Reinschlen ist, und das *Camp Reinschlen Zentrum für ökologische Konversion* haben das Areal dem Tibetischen Zentrum für seine Großveranstaltung kostenlos zur Verfügung gestellt.

Die innerhalb eines Monats errichtete Zeltstadt ist 25.000 Quadratmeter groß. Das "**Tempelzelt**", in der Dalai Lama seine Vorträge halten wird, ist **140 Meter lang und 50 Meter breit** und erstreckt sich über eine Fläche von 7000 Quadratmetern. Die Seitenwände sind vier Meter, und der Scheitelpunkt in der Mitte ist zwölf Meter hoch. Die Dachkonstruktion ist freitragend. Das Zelt faßt bis zu 9.300 Menschen. Weiter gibt es kleinere Zelte für Anmeldung, Gastronomie, Infostände, Kinderhort, Meditation und Presse.

Die holländische Firma Neptunus und die deutsche Firma Mahlstedt errichteten die Zeltstadt in einer Größe, die für Europa bisher einmalig ist. 230 LKW wurden benötigt, um alle Materialien - von Bodenplatten und Seitenwänden über Bühnentechnik und Sanitäranlagen bis hin zu Nahrungsmitteln und Servietten nach Schneverdingen zu transportieren. Mehr als 10.000 Meter Kabel durchziehen die Zeltstadt, 35.000 Fußbodenplatten aus Holz dienen als Grundlage für 16.000 Quadratmeter Teppichboden.

**Die Kosten** für die gesamte Veranstaltung betragen rund 3,1 Millionen Mark. Die größte Summe – 1,7 Millionen Mark – fließt allein in die Errichtung der Zeltstadt. Darin enthalten sind Kosten für Strom- und Wasseranschluß, Bühnentechnik mit Beleuchtung und Mikrofonanlage, Garderobe, Sanitäranlagen, Teppichboden usw. Daneben entstehen Kosten zum Beispiel für die Beköstigung und Beherbergung der ehrenamtlichen Helfer (150.000 DM) oder für Verwaltung und Organisation (275.000) einschließlich Personalkosten, EDV, Telefon, Fax und KfZ-Nutzung.

Da das Tibetische Zentrum als Verein keine finanziellen Reserven hat, müssen alle Kosten allein durch die Eintrittsgelder bestritten werden. Bis Mitte Oktober sind für die Veranstaltung "Buddhas Weg zum Glück" rund 2,85 Millionen Mark an Eintrittsgeldern eingegangen. Die restlichen

Kosten sollen durch den Verkauf von Tages- und Wochenkarten gedeckt werden. Eine definitive Kosten- und Einnahmenrechnung kann erst im November erfolgen, wenn alle Posten abgerechnet sind.

Möglich war das Projekt nur durch den Einsatz ehrenamtlicher Helfer. Rund 100 Freiwillige sind seit einem Jahr im Einsatz und haben schätzungsweise 50.000 Arbeitsstunden beigesteuert.

Während der Veranstaltung wirken etwa 500 Helfer aus ganz Deutschland. Die Projektleitung hat die buddhistische Nonne Carola Roloff inne, die von 25 Vollzeit- und Teilzeit-Beschäftigten unterstützt wird.

Der Verein genießt Gemeinnützigkeit und unterliegt der Kontrolle. Der Jahresabschlußbericht wird jedes Jahr vom Finanzamt geprüft und der Mitgliederversammlung vorgelegt.

**Weitere Informationen:** Pressezelt, Camp Reinsehlen Tel.: 05198-989 600, Fax: -989601



# Buddhas Weg zum Glück

## Die Veranstaltung: Stufenweg zur Erleuchtung und Initiation in den Buddha des Mitgefühls

Den Hauptteil der Veranstaltung mit dem Dalai Lama bilden die fünftägigen Unterweisungen über die Grundlagen der buddhistischen Geistes- und spirituellen Schulung. Seine Heiligkeit wird den “Stufenweg zur Erleuchtung”, tibetisch “Lamrim” unterrichten, der die Essenz der Gedanken und Methoden aller buddhistischen Traditionen enthält. Der Lamrim kann von allen Übenden praktiziert werden, egal auf welcher spirituellen Entwicklungsstufe sie sich befinden. Vor allem Anfängern bietet der Lamrim eine gute Orientierung über den gesamten buddhistischen Pfad. Anfängliche Meditationen, etwa über die kostbare menschliche Existenz oder Tod und Vergänglichkeit, können leicht in die tägliche Praxis integriert werden. Die Entwicklung von Konzentration ist ein ideales Mittel, mehr innere Ruhe und Stabilität zu finden. Die Übung der liebevollen Zuneigung ist unerlässlich, um harmonische Beziehungen mit anderen herzustellen.

"Ein besseres Mittel gegen unsere Schwierigkeiten und Probleme samt ihrer Ursachen gibt es für mein Leben nicht", sagt Geshe Thubten Ngawang, der geistliche Leiter des Tibetischen Zentrums.

Auch wer die Methoden nicht praktizieren, sondern sich nur informieren möchte, wird einen Nutzen aus den Vorträgen ziehen können. Geshe Thubten Ngawang betont, daß man den Lamrim auch nur hören kann, ohne ihn praktizieren zu wollen: "Durch das bloße Hören des Lamrim wird man nicht zum Buddhisten."

Im Anschluß an diese besonderen Unterweisungen wird der Dalai Lama zwei Tage lang eine Initiation in Avalokitesvara geben, den Buddha des Mitgefühls. Initiationen und damit verbundene spirituelle Übungen sind Teil des tantrischen Fahrzeugs innerhalb des Buddhismus. Eine Initiation ist ein Ritual, in dem der Segen von Körper, Rede und Geist des Buddha übermittelt wird.

Die Initiation in Avalokitesvara ist vor allem für Buddhisten gedacht, die schon einige Erfahrung in den allgemeinen Meditationen des Buddhismus gesammelt haben, wie sie im Lamrim skizziert sind. In dem Ritual werden besondere Methoden vermittelt, mit denen man positive Geisteszustände wie Mitgefühl und Geduld entwickeln und stärken kann. Damit erlangt man Glück, nicht nur für sich selbst und die Menschen in der näheren Umgebung, sondern trägt auch zu einer friedlicheren und harmonischeren Gesellschaft bei.

**Kontakt:** Pressezelt Camp Reinshlen, Tel.: 05198-989 600, Fax: -989 601

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneeverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

**Information & Anmeldung**  
TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91





# Buddhas Weg zum Glück

## S.H. der Dalai Lama: Kurzbiographie

S.H. der 14. Dalai Lama, Tenzin Gyatso, ist das geistige und weltliche Oberhaupt der Tibeter. Er wurde 1935 als Sohn einer bäuerlichen Familie im Nordosten Tibets geboren. Im Alter von zwei Jahren wurde er entsprechend der tibetischen Tradition als Wiedergeburt seines Vorgängers, des 13. Dalai Lama, anerkannt. Mit sechs Jahren erhielt der Dalai Lama die Mönchsweihe und begann die traditionelle Ausbildung, die er im Alter von 25 Jahren mit dem Titel eines Lharampa-Geshe abschloß, dem höchsten Ausbildungsgrad der tibetischen Klöster.

1950 marschierten chinesische Truppen in Tibet ein. Ein Jahr später, als der Dalai Lama 16 Jahre alt war und die Lage in Tibet durch die chinesische Besatzung immer bedrohlicher wurde, mußte er die Regierungsgeschäfte übernehmen. 1954 reiste er nach Peking, um mit Mao Tsetung und anderen chinesischen Führern den Frieden auszuhandeln. Seine Bemühungen um eine friedliche Lösung des Konflikts schlugen jedoch fehl. Die rücksichtslose Politik der Chinesen in Osttibet entfachte unter den Tibetern einen Volksaufstand, der am 10. März 1959 in einer Demonstration für die Unabhängigkeit Tibets in Lhasa gipfelte.

Am 17. März 1959 entschloß sich der Dalai Lama schweren Herzens zur Flucht nach Indien, das ihm politisches Asyl gewährte. Rund 90.000 Flüchtlinge, unter ihnen große Teile der intellektuellen Elite Tibets, folgten dem Dalai Lama ins Exil, wo heute rund 120.000 Tibeter leben. Seit 1960 lebt das tibetische Oberhaupt in Dharamsala, wo auch die Tibetische Regierung im Exil ihren Sitz hat.

1959, 1961 und 1965 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen auf Initiative des Dalai Lama drei Resolutionen, die das Ende der Menschenrechtsverletzungen in Tibet, einschließlich des Rechts auf Selbstbestimmung, fordern. 1963 verkündete der Dalai Lama den Entwurf einer demokratischen Verfassung für ein zukünftiges freies Tibet. Der Entwurf basiert auf buddhistischen Prinzipien und der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte. Auch bemüht sich der Dalai Lama um eine Demokratisierung der Flüchtlingsgemeinschaft.

1987 schlug der Dalai Lama einen Fünf-Punkte-Friedensplan zur Klärung des zukünftigen Status von Tibet vor. Er forderte dazu auf, Tibet zu einer Friedenszone zu erklären, die massive Umsiedlung von Chinesen nach Tibet zu unterbinden, die Menschenrechte wiederherzustellen sowie den Chinesen zu untersagen, in Tibet Atomwaffen oder Atommüll zu lagern.

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneeverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

**Information & Anmeldung**  
TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

Außerdem verlangte er in dem Plan ernsthafte Verhandlungen über die Zukunft Tibets. 1988 arbeitete der Dalai Lama in Straßburg diesen Plan weiter aus und schlug die Schaffung eines sich "im Zusammenschluß mit der Volksrepublik China" selbst regierenden, demokratischen Tibets vor.

1989 erhielt der Dalai Lama für seine Bemühungen um die gewaltfreie Lösung des Tibetproblems den Friedensnobelpreis. Seitdem wird er auf seinen Reisen von vielen Regierungschefs offiziell empfangen. Führende Persönlichkeiten aus Politik, Religion, Wissenschaft und Wirtschaft suchen das Gespräch mit ihm. Er wird immer wieder in viele Länder eingeladen, in öffentlichen Vorträgen vor tausenden von Menschen über seine Ideen für ein harmonisches Zusammenleben und eine friedliche Welt zu sprechen.

Frieden und Gewaltlosigkeit, so der Dalai Lama, sind nur durch die Entwicklung positiver innerer Qualitäten zu erreichen. Die Entdeckung der inneren Ressourcen ist der Weg zum Glück, wobei es im Kern um die Entwicklung grundlegender menschlicher Werte wie Mitgefühl und Toleranz geht:

#### **Zitate des Dalai Lama:**

"Jeder von uns wünscht, Glück zu erleben und Leid zu vermeiden. Mehr noch, jeder von uns hat dasselbe Recht, Glück zu erfahren und Leid abzuwenden. Wenn Sie akzeptieren, daß alle Wesen in dieser Hinsicht gleich sind, spüren Sie spontan Mitgefühl und Nähe zu ihnen. Aus dieser Einstellung wiederum entsteht eine aufrichtige Haltung der universellen Verantwortung."

"Die Übung der Geduld ist nicht allein Sache der Religion. Geduld heißt nicht, alle Ungerechtigkeiten einfach hinzunehmen. Geduld bedeutet, mit einer Haltung von Verständnis, Mitgefühl und innerer Ruhe effektive Mittel gegen Unterdrückung und Ungerechtigkeit anzuwenden."



## Fakten über ein besetztes Land

### Invasion und Flüchtlinge

– Die Invasion Tibets durch China von 1949/50 mit 40000 Soldaten war ein Akt nicht provozierter Aggression. Es gibt keine allgemein anerkannte Rechtsgrundlage für den Herrschaftsanspruch Chinas auf Tibet.

– Nach dem tibetischen Nationalaufstand gegen die chinesischen Okkupanten am 10. März 1959 flohen 100000 Tibeter mit dem Dalai Lama, ihrem geistlichen und weltlichen Oberhaupt.

Bis in die jüngste Zeit nehmen Tausende von Tibetern jährlich die Strapazen der lebensgefährlichen Flucht über den Himalaya auf sich, um der Unterdrückung in ihrer Heimat zu entkommen.

### Chinesische Verwaltung Tibets

– Mit dem Tibet aufgezwungenen sog. 17-Punkte-Abkommen von 1951 verpflichtete sich Peking u.a., nicht in das bestehende Regierungs- und Gesellschaftssystem Tibets einzugreifen; es hielt sich aber in Osttibet nie an dieses Versprechen und in Zentraltibet nur kurze Zeit.

– Amdo und Kham, zwei der drei Hauptprovinzen Tibets, wurden zu Teilen der chinesischen Provinzen Qinghai, Gansu, Sichuan und Yunnan erklärt, die übriggebliebene Provinz U-Tsang 1965 in "Autonome Region Tibet" (ART) umbenannt.

– Die Behauptung Chinas, die ART sei autonom, widerspricht den Tatsachen: die lokale Gesetzgebung unterliegt der Billigung durch die Zentralregierung in Peking; die lokale Regierung untersteht der Regionalpartei, deren Chef bisher niemals ein Tibeter war. Die Umsetzung von chinesischen Gesetzen erfolgt weitgehend *ad hoc* und hängt von der Interpretation vor Ort ab.

### Verlust an Menschenleben

– Vergeltungsmaßnahmen gegen den Volksaufstand von 1959 kosteten nach chinesischer Zählung 87.000 Tibetern das Leben; die Zahl wurde in einer Sendung von Radio Lhasa vom 1. Okt. 1960 genannt. Nach exilüblichen Angaben jedoch sind starben während des Aufstandes und der darauffolgenden 15 Jahre währenden Guerillakämpfe 430000 Menschen.

– Die Regierung Tibets im Exil gibt an, daß in direkter oder indirekter Folge der chinesischen Okkupation seit 1950 etwa 1,2 Millionen Tibeter umkamen.

– Die *Internationale Juristenkommission* kam in ihren Berichten von 1959 und 1960, d.h. vor der Kulturrevolution, zu dem Schluß, daß es sich beim Vorgehen der Chinesen gegenüber dem tibetischen Volk um einen *prima facie* Fall von Völkermord handelt.

### Chinesische Justiz: Protest und Gefängnisse

– Quellen im Exil zufolge starben zwischen 1950 und 1984 etwa 260000 Personen in chinesischen Gefängnissen und Arbeitslagern.

– Wiederholt wurden zwischen 1987 und 1989 unbewaffnete Demonstranten ohne Vorwarnung von der chinesischen Polizei erschossen. *amnesty international* glaubt, daß bei den Demonstrationen dieser Jahre "mindestens 200 Zivilisten" von den Sicherheitskräften getötet wurden. Es gibt auch Berichte über Häftlinge, die summarisch hingerichtet wurden.

– Etwa 3000 Personen sollen seit September 1989 wegen politischer Vergehen verhaftet wurden, viele davon, weil sie Briefe schrieben, Flugblätter verteilten oder mit Ausländern über das Recht der Tibeter auf Unabhängigkeit sprachen.

– Die Anzahl von politischen Häftlingen in Drapchi, dem Hauptgefängnis Lhasas, soll sich zwischen 1990 und 1994 verdoppelt haben. Die große Mehrheit der politischen Insassen der Gefängnisse sind Mönche oder Nonnen.

– Detaillierte Berichte zeigen, daß auch heute noch politische Gefangene und Häftlinge regelmäßig mißhandelt, geschlagen und gefoltert werden. Sie müssen unter unzulänglichen Bedingungen leben, bekommen ungenügend zu essen, dürfen nicht reden und erhalten keine angemessene medizinische Versorgung. Oft sind sie ohne jede Verbindung zur Außenwelt an geheimen Orten inhaftiert.

– Schläge und Folter mit elektrischen Viehstöcken (auch aus westlicher Produktion) sind an der Tagesordnung; mehrere Gefangene sind an derartigen Torturen gestorben.

– Obwohl China eine gewisse Zahl von Konventionen der Vereinten Nationen, einschließlich derjenigen über Folter, Frauen, Kinder und Rassendiskriminierung ratifiziert hat, setzen die chinesischen Machthaber ihre Menschenrechtsverletzungen in China und in Tibet fort.

– Peking verweigert bisher unabhängigen Beobachtern den Zutritt zu den sogenannten öffentlichen Prozessen. Die Urteile stehen gewöhnlicher bereits vor der Gerichtsverhandlung fest. Nicht einmal 2 % der Prozesse werden in China von der Verteidigung gewonnen.

### Kontrolle im Erziehungswesen

– Chinesisch hat als offizielle Sprache den Platz des Tibetischen eingenommen. Trotz anderslautender offizieller Erklärungen gab es keine Änderung dieser Politik. Ohne angemessene Beherrschung der chinesischen Sprache können Tibeter kaum Arbeit im staatlichen Sektor finden.

– In höheren Schulen ist Chinesisch die Unterrichtssprache für alle Fächer. Englisch ist Voraussetzung für alle Universitätskurse. Tibetische Schüler können jedoch nur

dann Englisch lernen, wenn sie auf das Studium ihrer Muttersprache verzichten.

- Die chinesische Kultur wird nachdrücklich gefördert; die tibetische gilt als rückständig und primitiv.

### Religiöse Intoleranz

- Die Ausübung der Religionsfreiheit wurde bis 1979 gewaltsam und vollständig unterdrückt; fast 6.000 Klöster und Tempel wurden zerstört.

- Die Verfassung der Volksrepublik China von 1982 garantiert zwar die Religionsfreiheit, aber dennoch wird die Anzahl von Mönchen und Nonnen beschränkt.

- Nachdem Nonnen und Mönche die willkürlichen Haftstrafen, die ihnen wegen Unabhängigkeitsaktivitäten auferlegt wurden, abgebußt haben und aus dem Gefängnis entlassen werden, wird ihnen in der Regel der Wiedereintritt in ihr Kloster verwehrt.

- 1994 erlassene Richtlinien verstärkten erneut die religiöse Unterdrückung. Sie zielen darauf ab, den Dalai Lama nicht nur als weltliches sondern auch als religiöses Oberhaupt zu diskreditieren.

- 1995 wies die chinesische Regierung den vom Dalai Lama als Wiedergeburt des 10. Panchen Lama anerkannten Knaben Gedhun Choekyi Nyima zurück und inthronisierte stattdessen einen Kandidaten ihrer Wahl. Der 11. Panchen Lama und seine Familie sind seit Mai 1995 verschwunden.

### Chinesische Zuwanderer überfluten Tibet

- Peking hat zugegeben, eine Politik zu betreiben, die Chinesen bewußt ermutigen soll, sich langfristig in Tibet niederzulassen.

- Der Zustrom von Chinesen hat die Wirtschaft destabilisiert. Erzwungene landwirtschaftliche Modernisierungsmaßnahmen führten in den 60er Jahren zu ausgedehnten Missernten und zur ersten jemals verzeichneten Hungersnot in Tibet, in der Hunderttausende von Tibetern starben. Tibetisches Acker- und Weideland wurde konfisziert und zu kommunalen Anbauflächen kollektiviert.

- Die Ansiedlung von chinesischen Zuwanderern hat die Tibeter in weiten Gebieten, einschließlich der Hauptstadt Lhasa, zu einer Minderheit im eigenen Land gemacht. Die Bevorzugung chinesischer Arbeitskräfte führt zu wachsender Arbeitslosigkeit unter der tibetischen Bevölkerung.

- Offiziellen Angaben zufolge beträgt die Anzahl der Nicht-Tibeter in der "ART" lediglich 79000. Unabhängige Studien geben als Zahl allerdings 250000 bis 300000 an, die Militärangehörigen nicht gerechnet, und für den Gesamttraum Tibet 5 bis 5,5 Millionen Chinesen gegenüber 4,5 Millionen Tibetern. In Kham und Amdo sind die Chinesen den Tibetern zahlenmäßig um ein Vielfaches überlegen.

### Wirtschaftliche Entwicklungspläne

- Peking erwartet für die tibetische Region ein Wirtschaftswachstum von 10 % pro Jahr. Neue Geldmittel werden in chinesische Hände geleitet, wie die Ankündigung einer Eisenbahn für Tibet von 1994 zeigt. Dieses Schienenprojekt wird sowohl den Zustrom chinesischer Siedler als auch den Abbau der tibetischen Bodenschätze beschleunigen.

- Die Wirtschaftsplanungskommission hat im laufenden Jahrzehnt den Hauptakzent der chinesischen Wirtschaft in Tibet auf die Ausbeutung der Bodenschätze gelegt. Bergbau und anderer Abbau von Bodenschätzen ist sowohl in U-Tsang als auch in Amdo der größte Wirtschaftszweig.

- Chinesische Händler werden durch niedrigere Steueranlagung, ebenso wie durch die dominierende Stellung der Chinesen in der Verwaltung bevorzugt. Chinesische Beamte erhalten eine Reihe von Vergünstigungen, wenn sie in Tibet arbeiten.

- China drängt darauf, Tibet in seine neue Marktwirtschaft zu inkorporieren, indem es die landwirtschaftliche Produktion antreibt. Der dem Klima angemessene traditionelle Anbau von Gerste wird kontinuierlich verringert, während neue Getreidesorten (oft mit ausländischer Hilfe) eingeführt werden.

### Die Umwelt und das Militär

- Schätzungen über Abholzung variieren zwar, aber es wird allgemein angenommen, daß Tibet seit der chinesischen Besetzung mindestens die Hälfte seiner natürlichen Waldfläche eingebüßt hat. Ein breit angelegtes Straßenbau-Programm hat die bislang unzugänglichen Waldgebiete erschlossen. Touristen haben bis zu 60 LKW in der Stunde gezählt, die mit Holzstämmen beladen Tibet verlassen, ein Beweis für eine Entwaldung in größtem Maßstabe, die völlig im Widerspruch zur UN-Resolution 1803 (XVII) von 1962 stehen, die das Recht der einzelnen Völker auf eine permanente Souveränität über ihre natürlichen Ressourcen festlegt. Nach den verheerenden Überschwemmungen von 1998 hat Peking ein Abholzungsverbot erlassen.

- Die indische Regierung berichtet, daß drei Abschussrampen für Atomraketen und schätzungsweise 300000 Soldaten auf tibetischem Territorium stationiert sind.

- Während der 60er und 70er Jahre betrieben die Chinesen in Amdo (heute Provinz Qinghai) ein großes Atomwaffenforschungszentrum, die "Neunte Akademie".

- China hat zugegeben, nukleare Abfallprodukte auf dem tibetischen Plateau zu lagern. In der Nähe des Kokonor-Sees, des größten Sees der tibetischen Hochebene, liegt ein 20 qkm großes Gelände für radioaktive Schadstoffe.

Quelle: Free Tibet Campaign



# Buddhas Weg zum Glück

## Buddhismus in Deutschland

Pluralität kennzeichnet den Buddhismus in Deutschland. Anders als in vielen Ländern Asiens ist nicht *eine* Haupttradition dominierend, sondern der Buddhismus besteht aus einer Vielzahl von Schulen und Traditionen, inhaltlichen Angeboten und Praxismöglichkeiten.

Nach aktuellen Schätzungen der *Deutschen Buddhistischen Union (DBU)* gibt es in Deutschland 100.000 deutsche Buddhisten. Hinzu kommen rund 110.000 asiatische Buddhisten, wobei die Gruppe der Vietnamesen am größten ist. Die *DBU* führt in einem Verzeichnis von Januar 1997 etwa 400 buddhistische Gruppen und Zentren auf. Damit hat sich die Zahl buddhistischer Kreise seit 1970 verzehnfacht. Es gibt kleine Kreise von 10-15 Personen, oft Studien- oder Meditationsgruppen, die sich in Privaträumen treffen, städtische Ortsgruppen von circa 20-50 Personen, die eigene Räume angemietet haben, sowie größere buddhistische Zentren, die 100 Mitglieder oder mehr umfassen.

**Historische Entwicklung:** Bereits im 17. und 18. Jahrhundert hatten jesuitische Missionare Kenntnisse über den chinesischen und japanischen Buddhismus erworben, aber es war der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer (1788-1860), der buddhistisches Gedankengut in Europa bekannt machte. Schopenhauer inspirierte zahlreiche Persönlichkeiten, so etwa Friedrich Nietzsche, Richard Wagner und Albert Schweitzer zur Beschäftigung mit dem Buddhismus, aber auch einige, die den Buddhismus in Deutschland nachhaltig geprägt haben wie Karl Eugen Neumann (1915-1965). Dieser übersetzte große Teile des Pali-Kanons, in dem die Lehren des Theravada enthalten sind, ins Deutsche.

Bedeutende deutsche Buddhisten der Anfangszeit waren der Jurist Georg Grimm (1868-1945) und der Arzt Dr. Paul Dahlke (1865-1928). Grimms *Altbuddhistische Gemeinde* verstand sich als eine "religiöse Gemeinschaft"; zu Vorträgen von Grimm kamen 500, mitunter 1.000 Zuhörer. Paul Dahlke erbaute 1924 das noch heute in Berlin-Frohnau existente *Buddhistische Haus*. Das *Buddhistische Haus* und Dahlke wurden zum Mittelpunkt des deutschen Buddhismus der Nachkriegszeit.

In der ersten Hälfte des Jahrhunderts waren vor allem die am Mönchsideal ausgerichteten Lehren des *Pali-Kanons* rezipiert worden (sog. südlicher Buddhismus, *Theravada*). In den 60er und 70er Jahren erwachte ein starkes Interesse am Zen und tibetischen Buddhismus. In den 1990er Jahren setzte ein allgemein Interesse am Buddhismus ein.

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

#### Information & Anmeldung

TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

1955 wurde die "**Deutsche Buddhistische Gesellschaft**" als Vereinigung mehrerer kleiner Vereine ins Leben gerufen. Sie wurde 1958 in die "Deutsche Buddhistische Union" umbenannt, als die sie noch heute besteht. In diesem Dachverband sind viele Gruppen deutscher Buddhisten zusammengeschlossen. Die *DBU* hat ihren Sitz in München und gibt die Zeitschrift "Lotusblätter" heraus.

Als Katalysator für die Verbreitung des tibetischen Buddhismus in Deutschland muß Lama Anagarika Govinda (Ernst Lothar Hoffmann, 1898-1985) gesehen werden, der auch Autor buddhistischer Bücher war. Wichtig für den Buddhismus hierzulande war auch die 1997 verstorbene Nonne Ayya Khema, die durch Seminare und Bücher die meditativen Praxisformen des Theravada in größerem Umfang zugänglich machte.

**Nähere Informationen zum Buddhismus in Deutschland vermittelt die DBU, Amalienstraße 71, 80799 München.**



# Buddhas Weg zum Glück

## Weltreligion Buddhismus

Der Buddhismus ist eine der ältesten Weltreligionen. Er wird nach seinem Stifter Buddha, "dem Erwachten", benannt. Der historische Buddha wurde vor rund 2500 Jahren als Siddharta Gautama in Nordindien geboren. Er erlangte im indischen Bodgaya als Mensch mit den Mitteln der Geistes-schulung und Meditation die Erleuchtung oder das Nirvāṇa, den höchsten Zustand. Aus dieser Erfahrung heraus lehrte er andere die Mittel, damit auch sie diesen Zustand erlangen.

Seine erste Lehrrede hielt der Buddha im Gazellenhain nahe Benares (dem heutigen Varanasi). Bis zu seinem Tod im Alter von 80 Jahren zog er lehrend als Wandermönch durch Indien und hatte eine große Gemeinde von Mönchen und Nonnen sowie Laienschülerinnen und Laienschüler.

Grundsätzlich geht der Buddhismus davon aus, daß alle Lebewesen Glück wünschen und Leid vermeiden möchten. Wie kann dieses Ziel erreicht werden? Während die monotheistischen Religionen glauben, daß endgültiges Glück nur durch die Gnade des Schöpfers erfahrbar ist, vertritt der Buddhismus die Auffassung, daß das Leid auf einer falschen Wahrnehmung der Wirklichkeit beruht. Folglich kann es nur durch die Schulung des Geistes beendet werden.

In der Lehre von den Vier Wahrheiten hat der Buddha dargelegt, wie es durch geistige Schulung möglich ist, die wahre Natur des Seins zu erkennen und auf diese Weise echtes Glück zu erlangen und alles Leiden zu überwinden. Die Vier Wahrheiten sind die Wahrheit vom Leiden, von den Ursprüngen des Leidens, von der Beendigung des Leidens und von dem Pfad, der zur Beendigung des Leidens führt. Das Nirvana, ein Zustand dauerhaften Glücks ist zu erreichen, indem man die drei Schulungen von ethischer Disziplin, meditativer Konzentration und Weisheit übt.

Für alle Buddhisten sind die Vier Wahrheiten die Basis. Darüber hinaus haben sich Schulen mit unterschiedlichen philosophischen und methodischen Schwerpunkten herausgebildet. Drei Mal drehte der Buddha das "Rad der Lehre", das heißt er erläuterte die buddhistische Lehre in verschiedenen Formen, um den unterschiedlichen Interessen und Begabungen seiner Schüler gerecht zu werden.

Über die Jahrhunderte haben sich im Buddhismus verschiedene Traditionen herausgebildet, wobei zwei große Richtungen unterschieden werden: Der Theravāda-Buddhismus (Sravaka-Fahrzeug) breitete sich von Indien nach Südost-, Zentral- und Ostasien aus und ist heute in Burma, Indone-

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

**Information & Anmeldung**  
TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

sien, Kambodscha, Laos, Sri Lanka und Thailand zu Hause. Diese Form des Buddhismus verfolgt vor allem das Ziel der endgültigen, persönlichen Befreiung vom Leiden.

Der Mahayana-Buddhismus (Bodhisattva-Fahrzeug) breitete sich von Indien über China nach Japan, Korea und Vietnam aus. Nach Tibet gelangte der Mahayana-Buddhismus im 7. Jahrhundert direkt aus Indien. Im Mahayana steht die Erleuchtung aller Lebewesen im Zentrum der religiösen Praxis; Übungen zur Entwicklung altruistischer Einstellungen wie Mitgefühl und Liebe sind die Essenz dieses Weges.

Die unterschiedlichen Traditionen und Schulen, die sich im Laufe der Jahrhunderte unter dem Einfluß verschiedener Kulturen herausgebildet haben, ergänzen und respektieren sich gegenseitig. Besonders seit Anfang des 20. Jahrhunderts hat der Buddhismus auch im Westen mehr Anhänger gefunden.



# Buddhas Weg zum Glück

## Religiöse Praxis im tibetischen Buddhismus: Tantra und Initiationen

Vor rund 2500 Jahren setzte der Buddha das Rad der Lehre in Bewegung. Als Mönch Buddha Sakyamuni gelangte er zur Erleuchtung und lehrte die **Vier Wahrheiten**. Darin vermittelte er Methoden, wie man den Geist von negativen Faktoren wie Gier, Neid, Ärger umwandeln und einen Zustand jenseits allen Leidens (Nirvana) erreichen kann.

Im Mahayana, bekannt als "Großes Fahrzeug", zeigte der Buddha darüber hinaus Mittel für Üben, die **zum Wohle aller Wesen** und nicht nur zu ihrem eigenen Wohl die vollkommene Erleuchtung anstreben.

Das Tantra ist ein Zweig des Mahayana. Durch die Anwendung der tantrischen Mittel auf der Basis eines intensiven Mitgefühls kann man den Zustand der Buddhaschaft mit besonders wirksamen Mitteln erlangen. Im Tantra wendet man zusätzlich Methoden an, um Hindernisse zu überwinden, die mit sehr subtilen Ebenen des Geistes zusammenhängen.

Herzstück des Tantra ist eine Meditation, bei der man sich selbst als Buddha vorstellt und mit dem vollkommenen Zustand identifiziert. Dadurch ist eine besonders **wirksame Reinigung des Geistes** möglich.

Die Sutra- und Tantra-Belehrungen bauen aufeinander auf. Erst wenn ein Schüler Erfahrungen in den allgemeinen buddhistischen Kontemplationen wie Leidhaftigkeit, Vergänglichkeit des Daseins, Mitgefühl mit allen Lebewesen und Erkenntnis der Selbstlosigkeit gesammelt hat, kann er sich auch den tantrischen Übungen widmen.

Der eigentliche Eintritt in das Tantra erfolgt über eine **Initiation**. Dabei handelt es sich um ein Ritual, in dem über den Meister der Segen von Körper, Rede und Geist des Buddha übertragen wird. Der Meister leitet in einer Initiation die Schüler zu besonderen Meditationen an, die diese dann in die tägliche Praxis integrieren.

Hier geht es vor allem um die Meditation der vier Reinheiten: Die Schüler visualisieren ihren Körper als den Körper eines Buddha, ihre Umgebung als ein Mandala, also den reinen Aufenthaltsort eines Buddha, ihre Handlungen als reine, mitfühlende Buddha-Handlungen und die Genußobjekte, die sie benutzen, als reinen Nektar.

In den buddhistischen Schriften heißt es, daß die **Überlieferung** ununterbrochen und fehlerfrei sein muß. Initiationen und Unterweisungen sollten in ununterbrochener Folge vom Lehrer auf den Schüler weitergegeben

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

Leitung  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

#### Information & Anmeldung

TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

Presse  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

Technische Leitung  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-526 91

worden sein, angefangen vom Buddha bis hin zum persönlichen Lehrer. Dies spielt besonders im Tantra eine große Rolle und ist eine Gewähr dafür, daß die Praxis aus einer einwandfreien Quelle stammt und die gewünschten Resultate zeitigt.

Die **Lehrer-Schüler-Verbindung** wird im Tantra als Schlüssel für die Verwirklichungen angesehen. Um eine solche Verbindung einzugehen muß ein Schüler seinen potentiellen Lehrer eingehend auf seine Qualifikation hin prüfen. Im Sutra-Fahrzeug werden zehn Qualitäten genannt, die ein Lehrer haben muß, vor allem sollte er sich durch die Übung von Ethik, Konzentration und Weisheit diszipliniert haben sowie von Mitgefühl mit den Schülern motiviert sein. Im buddhistischen Tantra werden noch 20 weitere Qualitäten erwähnt, die ein Meister besitzen muß.

Der Lehrer, der das Ritual durchführt, muß von seinem eigenen Lehrer die Überlieferung erhalten und eine Meditationsklausur durchgeführt haben, in der er sich selbst intensiv als die zu meditierende Gottheit vorgestellt hat. Damit ist er in der Lage, den Segen von Körper, Rede und Geist der Meditationsgottheit zu vermitteln und im Schüler den Samen dafür zu legen, durch kontinuierliche Übung über einen langen Zeitraum hinweg selbst den vollkommenen Zustand zu erreichen.

Unmittelbar vor der Initiation sollte der Meister in einem Ritual sowohl sich selbst als die Gottheit visualisieren als auch die Gottheit in das Mandala, das am Ort der Initiation aufgestellt wird, einladen.

Der Dalai Lama wird eigens für diese Initiation ein **Sandmandala**, ein Bild aus farbigem Sand, anfertigen lassen. Drei Mönche aus dem Namgyal-Kloster in Dharamsala sind angereist, um das Mandala zu streuen.

Ein Mandala ist der reine Aufenthaltsort eines Buddha. In der Initiation werden die Schüler in das Mandala eingeführt und mit dem Buddha "bekanntgemacht".

Es ist heutzutage selten, daß für eine Initiation eigens ein Mandala gestreut wird. Oft werden nur Bilder von gemalten Mandalas aufgestellt. Das Herstellen eines Sandmandala dauert einige Tage und ist eine sehr ausführliche Form, die Initiation vorzubereiten.

Am Ende des Rituals wird das Sandmandala wieder aufgelöst - als Symbol für die Vergänglichkeit alles Geschaffenen. Das in der Initiation gesegnete Farbpulver wird in ein fließendes Gewässer gebracht, damit sich der Segen in der Region und dem Land weiter ausbreitet.

**Nicht-Buddhisten** können bei der Initiation anwesend sein und so eine Verbindung zum Buddha des Mitgefühls knüpfen. Damit nehmen sie nicht notwendigerweise die Initiation; dies geschieht nur auf der Basis der buddhistischen Zuflucht und erfordert einen Entschluß seitens des Schülers.





# Buddhas Weg zum Glück

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

**Information & Anmeldung**  
TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-52691

## Mönche, Nonnen, Laienschülerinnen und Laienschüler

Es gibt verschiedene Ebenen buddhistischer Praxis. Die Vorgehensweise des Buddha war es, seine Lehren entsprechend den Fähigkeiten und Neigungen der Schüler zu vermitteln. Die Grundlage für alle ist die Zufucht-nahme: Buddhisten stützen sich in ihrem Leben auf die Drei Juwelen: Buddha, die Lehre und die geistige Gemeinschaft.

Auf der Basis der Zuflucht-nahme kann ein Buddhist entweder als Laien-schüler leben oder den monastischen Weg einschlagen.

**Laienschüler** wird man durch das Nehmen des sogenannten Pratimoksa-Gelübdes, auch "Gelübde zur individuellen Befreiung" genannt. Damit sind bis zu fünf Regeln verbunden: nicht töten, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten (z.B. Ehebruch) ausüben, nicht lügen und keinen Alkohol oder berauschende Mittel zu sich nehmen. Diese fünf Regeln bilden im Buddhismus die grundlegende Disziplin und werden als Voraussetzung für die spirituelle Entwicklung betrachtet.

Wer den Buddhismus intensiver praktizieren möchte, kann ein **Mönchs-oder Nonnengelübde** nehmen und im Kloster leben. Buddha Sakyamuni selbst hat als Mönch gelebt. Ein wesentlicher Zweck dieser Lebensform, die ein Leben in sexueller Enthalt-samkeit einschließt, ist es, die Bindung an Familien, Sexualität und weltliche Dinge zu verringern und mehr Zeit und Muße für die Ausübung der Religion zu haben.

Da der Buddha die Begierde als eine wesentliche Ursache für die Wie-dergeburt und alle damit verbundenen Leiden erkannte, versuchen seine Schülerinnen und Schüler, Begierde und andere leidverursachende Emotio-nen zu überwinden. Ein Ordensleben wird für diesen Weg zum Nirvana, zur Befreiung von allen Leiden, als optimal angesehen.

**Warum tragen Mönche und Nonnen Roben?** Warum scheren sie sich die Haare?

Das Tragen der Roben geht auf eine Anweisung des Buddha zurück. Durch die Kleidung sollen die Ordensträger selbst immer wieder an ihre Lebensweise erinnert werden. Gleichzeitig schützt die Robe ihr Gelübde, das sie mit der Ordination abgelegt haben. Laien, die auf Mönche und Nonnen treffen, können sofort erkennen, daß die betreffende Person nach den Richtlinien des Ordens lebt und sich ihnen gegenüber entsprechend verhalten. Darüber hinaus ist diese Kleidung sehr einfach. Sie besteht aus einigen Tüchern und bietet keinen Anlaß zur Eitelkeit. Damit entspricht sie dem anspruchslosen Leben eines Ordinierten, wie es auch christliche Mönchen und Nonnen praktizieren.

**Das kurz geschorene Haar** geht ebenfalls auf eine Anweisung des Buddha zurück. Die Gründe sind ähnlich. Eine intensive Beschäftigung mit den Haaren entspricht nicht dem Lebensweg eines Ordinierten, der seine Zeit mit Studium und Meditation verbringt.

Das Wesen des Gelübdes eines Mönches oder einer Nonne liegt natürlich nicht in der äußeren Erscheinung, sondern in der Geisteshaltung und dem Verhalten. Kleidung und Haartracht sind nur ein hilfreicher Umstand für die Aufrechterhaltung des Gelübdes. Das Gelübde dient dazu, mehr Freiraum für die Ausübung der Religion zu schaffen.

Nur wenn es Menschen gibt, die sich einer intensiven geistigen Ausbildung unterziehen und ihre Erfahrungen dann an andere weitergeben, kann die Lehre einen langfristig Nutzen für viele bewirken. Auch haben die Ordinierten eine besondere Rolle bei der Vermittlung der Buddha-Lehre. Das eigentliche Ziel dieses Lebensweges ist es, schneller die Erleuchtung zu erreichen, wie sie der Buddha erlangt hat.



# Buddhas Weg zum Glück

## „Buddhas Weg zum Glück“: ein Überblick

**Art der Veranstaltung:** Einführung in den Buddhismus (5 Tage) und eine Initiation in Avalokiteśvara, den Buddha des Mitgefühls (2 Tage)

**Ziel:** Das Interesse am Buddhismus ist in Deutschland in den letzten Jahren gewachsen. Die fünf Tage dauernden Vorträge des Dalai Lama sollen dazu dienen, qualifiziert in buddhistische Themen einzuführen. In der Initiation, an der hauptsächlich praktizierende Buddhisten teilnehmen, werden besondere Methoden zur Entwicklung von Mitgefühl erklärt.

**Zeiten:** Lamrim: 26. bis 30. Oktober, täglich von 9.00 bis 11.30 Uhr (-Montag 10 bis 11.30 Uhr) und von 13.30 bis 16.30 Uhr

Initiation: 31.10.: 10.00 bis 16.30 Uhr (Mittagspause vorgesehen) und 1.11.: 9 Uhr bis 12 Uhr, danach Gelegenheit, das Sandmaṇḍala zu betrachten

**Ort:** Zeltstadt auf dem Camp Reinsehlen in der Nähe des Meditationshauses des Tibetischen Zentrums bei Schneverdingen

**Veranstalter:** Tibetisches Zentrum e.V. Hamburg unter der Leitung von Geshe Thubten Ngawang, Hermann-Balk-Str. 106, 22147 Hamburg, Telefon: 040-644 35 85, Fax: 040-644 35 15

### Verantwortlich

**für die Organisation:** Carola Roloff

**für Presse:** Beate Ludwig, Birgit Stratmann

**für die Technik:** Rudi Kreisel

**Kooperation:** *Tibet Bureau* (Dalai Lama/Genf), Place de la Navigation 10, 1201 Geneva, Tel.: +41 22 738 79 40, Fax: +41 22 738 79 41.

*Stadt Schneverdingen*, Rathaus, Herr Becker, Herr Michael Kröger, Schulstr. 3, 20640 Schneverdingen, Tel.: 05193-93110

*Tourist-Information Schneverdingen*, Frau Siebenbrodt, Schulstr. 6a, 29640 Schneverdingen, Tel.: 05193-93 180, Fax: 05193-93 184

*Verkehrsgemeinschaft Heidekreis*, Herr Bruns, Breidingstr. 1b, 29614 Soltau, Tel.: 05191-984836

*Ehrenfried Betriebe GmbH* (Verpflegung), Herr Stapf, Wieblinger Weg 100a, 69123 Heidelberg, Tel.: 06221-8484, Fax.: 06221- 848333

**Kontakt:** Pressezelt Camp Reinsehlen, Tel: 05198-989600, Fax: -989601

**S. H. Dalai Lama**  
in Schneverdingen  
Lüneburger Heide

eine Einführung  
in den Buddhismus  
vom 26.10. bis 1.11.1998

VERANSTALTER  
**Tibetisches Zentrum e.V.**  
Hermann-Balk-Straße 106  
22147 Hamburg

**Leitung**  
Carola Roloff  
TELEFON  
040-644 92 707  
TELEFAX  
040-644 35 15  
E-MAIL  
cr@tibet.de

### Information & Anmeldung

TELEFON  
040-644 92 652  
TELEFAX  
040-644 92 653  
E-MAIL  
dlinfo@tibet.de  
INTERNET  
www.tibet.de

**Presse**  
Birgit Stratmann  
TELEFON  
040-644 92 204  
TELEFAX  
040-644 35 15

**Technische Leitung**  
Rudi Kreisel  
TELEFON  
0172-900-8988  
TELEFAX  
05193-52691

