



# Chökor TIBETHAUS JOURNAL







www.tibethaus.com

Ausgabe 54\_12\_2012

# Chökor TIBETHAUS JOURNAL



BUDDHISMUS · GESELLSCHAFT · KUNST + KULTUR · HEILKUNDE · WISSENSCHAFT

## INHALT

### **Editorial | Impressum** **Tibethaus Deutschland in Frankfurt**

---

#### BUDDHISMUS

---

Meine Lehrer sind immer präsent für mich | S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

Ein Zehnjähriger macht Politik | Annette Kirsch im Gespräch mit S.E. Dagyab Rinpoche und seiner Mutter

Der Rote Lama | Elke Hessel

Die Eule | Shabkar Tsogdruk Rangdrol

Erleuchtungsgesänge aus der Gelugpa-Tradition | Gesang der Erfahrung (Doha) des Ersten Dagyab Kyabgön

Sie ist diejenige, die die Welt zeigt, wie sie ist | Unterweisungen zu Prajnaparamita | Lama Tsültrim Allione

#### HEILKUNDE

---

Mantra-Heilen in der tibetischen Medizin | Christine Koch

#### KUNST + KULTUR

---

Der Prinz und der Leichnam | Spirituelle Geschichten aus der tibetischen Ro-Dtung-Tradition | Tenzin Wangmo

Zornvolle weibliche Gottheiten | Elke Hessel

On Reincarnation - Lost Kingdoms of the Himalaya | Fotoarbeiten von Ana Carolina Fong und Nicolas Picat

#### PERSÖNLICHKEIT + GESELLSCHAFT

---

Was tun, wenn's brennt? | Buddhistische Perspektiven zum Burnout-Syndrom

Ein Interview mit dem Psychotherapeuten und Autor Dr. Matthias Ennenbach

Einige Gedanken über Tashi Tsering und seine Autobiographie | Elke Hessel

Ich war ein „Gast“ | Tashi Tsering beschreibt seine Zeit in der Gadrugba-Tanztruppe in Lhasa

## TIBET

---

Bitte gebietet der „Entwicklung“ des Berges Kailash und des Manasarovar-Sees zu Profitzwecken Einhalt! | Tsering Woeser

Eine Geschichte über die Palden Lhamo Statue von Chökhör Gyal | Jampa Phukhang Rinpoche

Die Arbeit des Daygab e.V.

## Bücher und Ausstellung

---

## Service & Kontakt

---

## Buddhistische Studien- und Praxisprogramme ab 2013

---

## Programmübersicht Januar bis Juli 2013

---

## Chöling Veranstaltungen Januar bis Juli 2013

---

## Der Tibethaus Verlag

---

## Buddhistische Feiertage

---

EDITORIAL

## Liebe Leserinnen und Leser,



zu Beginn unserer aktuellen Ausgabe des Chökor Tibethaus Journals gewährt uns S.E. Dagyab Rinpoche einen Einblick in einen Aspekt der - im Westen oft unbekanntem oder missverstandenen - Gedankenwelt des tibetischen Buddhismus. Es geht um die wirkliche Bedeutung der Lehrer-Schüler-Beziehung.

Hier wird schon eine Art „Oberthema“ des Heftes sichtbar, denn wir haben mehrere Artikel, die für uns im Westen unverständliche tibetische Haltungen und Vorstellungen thematisieren.

Im Interview von Annette Kirsch und in dem darauffolgenden Text „Der Rote Lama“ wird z.B. eine tibetische Persönlichkeit ins Rampenlicht gerückt, die - wenn überhaupt - nur aus ihrer Zeit heraus begriffen werden kann. Der junge Getak Tulku passt in kein Klischeebild. So werden die wirklichen Beweggründe seiner Annäherung an die Chinesen wohl nie ganz aufgeklärt werden.

Der Gesang der Erfahrung „Ich richte meine Bittgebete an den Lama meines eigenen Geistes“ des I. Dagyab Kyabgön aus dem 17. Jh. ist eine weitere Überraschung. Der Erleuchtungsgesang wendet sich vehement gegen Orthodoxie, Parteilichkeit und Arroganz.

Solch eine klare, freie, kritische Sichtweise wird innerhalb der Gelugpa-Tradition selten bekannt.

Des Weiteren veröffentlichen wir eine Abschrift von Unterweisungen der amerikanischen Meisterin Lama Tsültrim Allione zu Prajnaparamita, die sie im Sommer im Tibethaus Deutschland gegeben hat. Sie vermittelt einen tiefgründigen Einblick in den Ursprung, die Bedeutung und letztendlich auch in die Ikonographie der Göttin.

Etliche Märchen aus der tibetischen Ro-Dtung-Tradition hat die in der Schweiz lebende tibetische Märchenerzählerin Tenzin Wangmo gesammelt. Wir veröffentlichen hier die spannende Erzählung „Der Prinz und der Leichnam“ aus ihrem gerade erschienen Buch.

Der Frage, ab wann es die Vorstellung von zornvollen, „positiv besetzten“ weiblichen Gottheiten im indotibetischen Kulturkreis gibt, aber auch, warum es sie überhaupt gibt, geht der nächste Artikel nach.

In der Gesellschaftsrubrik führt Christian Stocker ein Interview über „Buddhistische Perspektiven zum Burnout-Syndrom“ mit Dr. Matthias Ennenbach, der übrigens im Juni 2013 zu Gast im Tibethaus sein wird.

Einige Gedanken über Tashi Tsering und seine äußerst spannende Autobiographie „The Struggle for a Modern Tibet“ schließen sich an. Wir veröffentlichen einen Buchauszug über seine Zeit in der Gadrugba-Tanztruppe in Lhasa. Die tibetische Schriftstellerin, Dichterin und Bloggerin Tsering Woesser richtet anschließend einen dringenden Appell an die Weltöffentlichkeit in Hinblick auf das äußerst umstrittene Entwicklungsvorhaben für die Förderung des Tourismus in der Region des Berges Kailash in Westtibet.

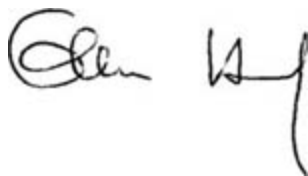
Eine anrührende, märchenhafte, aber wahre Geschichte über eine kleine Palden Lhamo Statue von Chökhör Gyal hat Jampa Phukhang Rinpoche verfasst.

Informationen zu unseren neuen Studien- und Praxisprogrammen, die 2013 beginnen, zu Veranstaltungen im ersten Halbjahr (Achtung: in der ausführlichen Version wieder als Beilage) und zu tibetischen Festtagen runden den Chökor ab.

Noch ein Hinweis: In den Räumen des Tibethauses sind bis Februar 2013 künstlerisch verfremdete Fotos der in Berlin lebenden Fotografen Ana Carolina Fong und Nicolas Picat zu sehen. Unser aktuelles Titelbild stammt aus dieser Ausstellung.

Haben Sie Freude beim Lesen!

Ihre



Elke Hessel



**Herausgeber:**

Tibethaus Deutschland e.V.  
Kaufunger Straße 4  
60486 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0) 69. 71 91 35 95  
Fax +49 (0) 69. 71 91 35 96  
[info@tibethaus.com](mailto:info@tibethaus.com)  
[www.tibethaus.com](http://www.tibethaus.com)

**Bankverbindung:**

Tibethaus Deutschland  
Frankfurter Volksbank  
BLZ 501 90000  
Konto 610001 4295  
BIC: FFVBDEFF  
IBAN:  
DE81 5019 0000 6100 0142 95

**Redaktion:**

Elke Hessel, Gisela Behr  
Kalligraphien von  
Puntsok Tsering Duechung

**Layout + Realisation:**

Bea Gschwend im Auftrag:  
cct: werbeagentur, Heidelberg

**Druck:** Druckerei Hassmüller Frankfurt am Main



MIX  
Aus verantwortungs-  
vollen Quellen  
FSC® C068132

**Bildnachweis:**

Copyright-Vermerke jeweils  
bei den Abbildungen bzw.  
den Anmerkungen, wenn  
ohne Namensnennung  
© Elke Hessel

**Erscheinungsweise:**

halbjährlich (Dezember und Juni)

**Auflage:** 1000

ISSN 2193-8148



**Einsendeschluss für Beiträge:**

1. September | 1. April

Das „Chökor Tibethaus Journal“ wird an die Mitglieder des Vereins kostenlos, an alle weiteren Interessenten zum Abonnementspreis von 15 Euro pro Jahr in Deutschland und 18 Euro pro Jahr im Ausland abgegeben.

Nachdruck nur mit Genehmigung des Herausgebers.

**Titelfoto:**

© Ana Carolina Fong und Nicolas Picat

**Das Chökor Tibethaus Journal ist die Zeitschrift des Tibethauses.**

**Seit vielen Jahren jedoch wird sie über die Grenzen des Vereines hinaus abonniert und gelesen.**

**Was ist das Tibethaus?**

## Tibethaus Deutschland in Frankfurt



Ausstellungseröffnung © Elke Hessel

### Fakten

Seit Ende 2005 existiert das Tibethaus Deutschland in Frankfurt a. M.

Das Institut ist hervorgegangen aus einem schon seit über 20 Jahren bestehenden gemeinnützigen Verein, dessen Mitglieder über ganz Deutschland verteilt waren. Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama hat im selben Jahr die Schirmherrschaft übernommen; diese großzügige Geste gewährt er nur in ganz seltenen Fällen. Zusätzlich haben wir das Gütesiegel des Mutterhauses in Neu Delhi erhalten

und dürfen die Bezeichnung „Tibethaus“ offiziell im Namen führen. Neben Frankfurt ist dies nur dem Tibethaus in New York gestattet.

Das Tibethaus Deutschland versteht sich als ein Begegnungs- und Studienzentrum, eine Art „tibetisches Goethe-Institut“. Besucher und Mitglieder - egal ob buddhistisch orientiert oder nicht - können hier die alte und moderne Kultur Tibets kennenlernen, studieren und in einen fruchtbaren, anregenden Austausch eintreten. Das Institut sieht eine wesentliche Aufgabe darin, eine Brücke zwischen Tibet und dem Westen zu schlagen, aber auch zwischen dem Westen und Tibet. Finanziert wird es ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Kursbeiträge.

Über 300 Seminare, Workshops und Vorträge im Jahr in den Bereichen Buddhismus, Persönlichkeit + Gesellschaft, Kunst + Kultur, Heilkunde und Wissenschaft bieten ein vielfältiges, fundiertes Angebot. Auch die Tibeter im Rhein-Main-Gebiet sehen das Tibethaus als wichtigen Treffpunkt an.

Sein spiritueller Leiter, S. E. Loden Sherab Daygab Rinpoche, ist einer der höchsten tibetisch-buddhistischen Würdenträger. Geboren 1940 in Ostt Tibet, erwarb er den Abschluss des Doktors der Philosophie an der Klosteruniversität Drepung. Rinpoche kam 1966 nach Deutschland auf Einladung der Universität Bonn, wo er bis zu seiner Emeritierung 2004 als Tibetologe arbeitete. Der Geschäftsführende Vorstand besteht zur Zeit aus einem Tibeter und zwei Deutschen.

## **Kunst und Kultur als universale Sprache**

Wir verstehen Kulturarbeit als Bildungsarbeit und als Erweiterung des eigenen Horizonts. Zweimal im Jahr organisieren wir hauseigene Ausstellungen mit tibetischen und westlichen Künstlern (mit dem Schwerpunkt auf Förderung der Künstler vor Ort) sowie Kooperationsausstellungen mit Museen und Galerien. Zusätzlich finden regelmäßig Workshops in traditioneller tibetischer Malerei,

Veranstaltungen über modernen tibetischen Film, über Musik und zu Reisen in Tibet statt.

## **Dialog**

Das Konzept des Dialogs, des Gemeinschaftlichen und der Inspiration in Zusammenarbeit mit anderen asiatischen Künstlern, Schriftstellern und Musikern, insbesondere Chinesen, wie es in der Ausstellung „Kalligraphie im Dialog“ bereits umgesetzt wurde, soll in Zukunft weiter ausgebaut und vertieft werden. In der Vergangenheit sind Vertreter von Nachbarländern Tibets zu Themenabenden ins Tibethaus eingeladen worden (z.B. aus Indien, Bhutan, Nepal und der Mongolei).

## **Persönlichkeit und gesellschaftliche Verantwortung**

Wir bieten z.B. Vorträge und Seminare zu Methoden der Stressbewältigung, Sterbe- und Trauerbegleitung (im März 2013 beginnt ein Aus- bzw. Weiterbildungskurs für buddhistisch orientierte Sterbebegleitung) und Wirtschaftsethik an, um die Teilnehmer beruflich und privat zu unterstützen. Der Ansatz ist für Buddhisten und Nichtbuddhisten gleichermaßen konzipiert.

Regelmäßig (inzwischen wöchentlich) erhalten wir Besuch von Kindergärten, Schulklassen, Studenten, die „hautnah“ etwas über Tibet und den Buddhismus erfahren wollen.

## **Buddhismus - Wissen und Erfahrung**

Unter der Leitung von Dayab Rinpoche sind in mehr als 25 Jahren anerkannte westliche Lehrer, Fachleute und Übersetzer ausgebildet worden.

Das solide, breit gefächerte buddhistische Programm in Theorie und Praxis ist für interessierte Nichtbuddhisten wie für langjährig praktizierende Buddhisten ein attraktives Angebot. Studienprogramme, Seminare durch Gastlehrer und hauseigene

Lehrer sowie wöchentliche offene Meditationsgruppen haben sich etabliert.

## **Wissenschaft und interdisziplinärer Dialog**

Dieser Bereich ist die Schnittstelle zwischen Universitäten und Forschungsinstituten einerseits sowie an Buddhismus und Tibet Interessierten andererseits. Wir bieten wissenschaftliche Vorträge oder Themenabende zu tibetologischen, gesellschaftlichen, religions- oder sprachwissenschaftlichen, aber auch neurowissenschaftlichen Themen an, teilweise als Kooperationsveranstaltungen mit den Universitäten Heidelberg und Frankfurt.

## **Heilkunde**

In Basiskursen und Vorträgen in Zusammenarbeit mit westlichen Medizinerinnen und tibetischen Ärzten werden die grundlegenden Zusammenhänge der tibetischen Heilkunde anschaulich erklärt. Gesundheitsvorsorge und das Erkennen der primären und sekundären Ursachen von Krankheit stehen dabei im Vordergrund. Kurse in Hatha-Yoga und tibetischem Yoga sind ebenfalls Teil dieses Bereichs.

## **Verlag Edition Tibethaus**

Unser Verlag hat bisher über 60 Bücher und Schriften publiziert. Wir verfügen über allgemeine Bücher zum Mahayana-Buddhismus, buddhistische Kommentare und viele, seltene Übersetzungen buddhistisch-tantrischer Originaltexte aus dem Kanon der Klosteruniversitäten.

## **Bibliothek**

Neben umfangreicher westlicher Literatur zu Tibet und allen Traditionen des Buddhismus finden sich auch Werke mit tibetischen



Originaltexten und -kommentaren.

### **Kulturarbeit für Tibeter**

Tibeter und ihre deutschen Freunde treffen sich im Tibethaus zum Neujahrsfest, zur Feier des Geburtstags S.H. des Dalai Lama und an anderen hohen tibetischen Festtagen. Manche führen auch ihre Gebete z.B. für Kranke oder Verstorbene in unserem Lhakang durch.

Tibetische Wissenschaftler referieren und diskutieren bei uns im Rahmen von Podiumsdiskussionen (nur auf Tibetisch) über westliche und tibetische Geisteswissenschaft und Naturwissenschaft (z.B. über Genforschung, über Neurowissenschaft, über Gemeinsamkeiten und Unterschiede). Für tibetische Kinder bieten wir einmal im Monat Unterricht in tibetischer Schrift an.

### **Ein eigenes Tibethaus in Frankfurt**

Wir sind immer noch auf der Suche nach einem eigenen größeren Haus, in dem es Platz gibt für größere Veranstaltungen, Seminare, Ausstellungen, eine deutsch/englisch/tibetische Fachbibliothek, ein - das ist ein Fernziel - Tibet-Museum (es wäre das erste in Deutschland, und wir sind bereits im Besitz von außergewöhnlichen tibetischen Kulturschätzen aus Nachlässen).



Andreas Ansmann zusammen mit einem burmesischen Mönch © Puntsok Tsering

## **Tibethaus Beirat**

Ralf Bauer, Baden-Baden  
Dr. Alex Berzin, Berlin  
Prof. Dr. Karl-Heinz Brodbeck, Würzburg  
Prof. Dr. Michael von Brück, München  
Carsten Graaf, Meerbusch  
Kelsang Gyaltzen, Gesandter  
S. H. des Dalai Lama, Genf  
Prof. Dr. Manfred Hensel, Heidelberg  
PD Dr. Adelheid Herrmann-Pfandt,  
Marburg  
Ehrw. Doboorn Rinpoche, New Delhi  
Prof. Dr. Klaus Sagaster, Bonn  
Prof. Dr. Peter Schwieger, Bonn  
Dr. med. Tashe W. Thaktsang, Radolfzell

Prof. Dr. Robert Tenzin Thurman, New York  
Ph. D. Tsetan Dolkar Khyunglho, Atlanta

## BUDDHISMUS



Rinpoche gibt Unterweisungen © Peter van Wanrooij

Einige Gedanken zur  
Lehrer-Schüler-Beziehung

# Meine Lehrer sind immer präsent für mich

S. E. Dagyab Kyabgön Rinpoche

**Traditionelle buddhistische Texte beginnen in der Regel mit der Verehrung des Verfassers (Meisters). Auch in unseren Rezitationsheften steht: „Der Meister ist die Basis für alle Qualitäten.“ Der eigene Meister, dessen Meister, die gesamte Überlieferungslinie sind außerordentlich wichtig, weil alle Qualitäten und die gesamte geistige Entwicklung durch sie entstanden sind. Das ist das Kontinuum des Segens.**

**In einer Vorlesung oder in der Schule wird nur Wissen, es werden jedoch keine weiteren, tiefer gehenden Qualitäten vermittelt.**

**Weil die Übermittlung der Segenskraft sehr wichtig ist, wird auf die guten Eigenschaften des Meisters z.B. bzgl. Sutra und Tantra sehr viel Wert gelegt. Am wichtigsten aber ist es, dass er ein guter Mensch ist. Es ist nicht jemand spiritueller Lehrer, nur weil er über Dharma spricht. Warmherzigkeit ist unabdingbar, insbesondere gegenüber der Schülerschaft, was u.a. bedeutet, immer für sie da zu sein. Hiermit ist nicht nur die physikalische Ebene gemeint.**

Den Dalai Lama können wir höchstens ein- oder zweimal im Jahr sehen, was nicht heißt, ihm nicht nah zu sein. Immer mit dem Dalai Lama zusammen sein zu wollen, ist ein konventionelles Konzept, kein spiritueller Gedanke.

Die beiden Lehrer des Dalai Lama sind, konventionell gesehen, nicht in der Gegenwart, aber ihre Qualitäten sind immer in meinem Herzen. Sie sind immer präsent für mich.

Es wäre selbstverständlich für uns sehr angenehm, sehr gut, wenn die Möglichkeit bestünde, den oder die Lamas öfter zu sehen, es ist menschlich, sich danach zu sehnen. Betrachten wir den Lama aber nur als „Kumpel“ und haben seine Qualitäten nicht im Herzen, dann nützt auch die konventionelle Begegnung nicht viel. Diese beiden Ebenen, die konventionelle und die spirituelle Ebene, müssen wir auseinanderhalten.



Ein guter Mensch zu sein und die damit verbundenen Qualitäten zu haben, ist für eine gut funktionierende Lehrer-Schüler-Beziehung Voraussetzung.

Wie beginnt nun diese Lehrer-Schüler-Beziehung? Ausschlaggebend ist die gleichzeitige Absicht aufseiten des Lehrers und des Schülers. Die Teilnahme an Unterweisungen, und sei es ein Leben lang, begründet eine solche Lehrer-Schüler-Beziehung nicht.

Es gab einen Mönch, der zum Privatkloster des Dalai Lama gehörte und eine entscheidende Stellung innehatte. Er nahm an allen Unterweisungen und Einweihungen des Dalai Lama teil, ohne eine Lehrer-Schüler-Beziehung einzugehen, weil er nicht die Absicht hatte.

Der Grund war seine große Nähe zum Dalai Lama im Alltag, durch die nach seiner Ansicht die Gefahr bestand, schlechte Gedanken über ihn zu hegen. Da er den Samaya<sup>1</sup> zum Lehrer sehr ernst nahm, ging er diese Beziehung von Anfang an lieber nicht ein, was eine beachtliche Leistung ist.

Der Samaya zwischen Lehrer und Schüler ist für beide Seiten außerordentlich wichtig, hauptsächlich aber für uns Schüler. Wenn wir den Samaya nicht richtig aufrechterhalten, hat das Konsequenzen. Warum? Weil es Ursache und Wirkung gibt. Habe ich eine Ursache gesetzt, muss ich ein entsprechendes Ergebnis erwarten. Das hat nichts mit Bestrafung zu tun, sondern ist einfach Ursache und Wirkung, Karma eben.<sup>2</sup>

Früher in Tibet hatte ich einen Dharmafreund, der auch Rinpoche war. Er wollte von einem anderen Meister zum ersten Mal Unterweisungen hören und Einweihungen nehmen. Aber am ersten Tag, während des vorbereitenden Teils, bekam er Bedenken.

Deshalb fragte er am Abend unseren Lehrer Kyabje Dorje Chang (Trijang Rinpoche). Es stellte sich heraus, dass besagter Meister die Auffassung des großen Phabongka nicht teilte und schlecht über diesen geredet hatte. Leider hatte der Rinpoche nicht schon vorher Kyabje Dorje Chang gefragt und bereits einen Tag teilgenommen,

was er sehr bereute. Am nächsten Tag ging er deshalb nicht mehr hin, um sein Samaya nicht zu beschädigen.

Ein anderer Meister in Ostt Tibet in der Gegend von Dayab, der auch wertvolle Dharmaunterweisungen gab, hatte leider eine zweifelhafte Einstellung zum Dalai Lama.

Ich riet daher meinem gesamten Kloster von einer Einladung dieses Rinpoche ab. Weil ich den Samaya ernst nehmen möchte. Wenn der Samaya dem Dalai Lama gegenüber nicht stimmt, dann kann er mir gegenüber auch nicht stimmen. Mein Kloster steht unter meiner spirituellen Leitung, meiner spirituellen Obhut, deshalb bin ich verantwortlich und habe so gehandelt.

Leider lebt dieser große Meister in Ostt Tibet inzwischen nicht mehr und kann somit so oder so keine Unterweisungen mehr geben. Hätte mein Kloster ihn aber noch einmal einladen wollen, wäre mir das nicht recht gewesen, weil ich den Samaya mit dem Dalai Lama aufrechterhalten möchte. Das nehme ich sowohl für mich sehr ernst als auch für meine Mönche und Nonnen.

Wir tibetischen Buddhisten achten sehr darauf, die Lehrer-Schüler-Beziehung aufrechtzuerhalten. Wir verehren den Lehrer inständig, schätzen seine Qualitäten und bleiben vom Herzen her mit ihm verbunden. So halten wir den Samaya immer aufrecht. Das macht alles viel, viel leichter. Diese Verehrung, diese Hingabe ist insbesondere für uns nötig, nicht für den Lehrer, weil ich Buddhaschaft erlangen möchte, weil ich meine starre geistige Haltung verändern möchte, weil ich meine geistigen Qualitäten vermehren möchte. Um diesen Segen zu erhalten, verehere ich meinen Lehrer und respektiere ihn von ganzem Herzen.

Ich selbst spüre in meinem Herzen diese Hingabe aus meiner eigenen Erfahrung, die sicherlich sehr begrenzt ist. Bevor ich Unterweisungen gebe, mache ich inständige Gebete an meinen Meister und meditiere darüber, das gibt mir eine besondere Kraft. Sogar während meiner Universitätszeit habe ich in meinem Zimmer vor einer Vorlesung Gebete gemacht, denn die Inhalte waren ja direkt oder indirekt mit dem Dharma verbunden. Dadurch konnte