

## Bücher und Schriften von Geshe Thubten Ngawang

GLÜCKLICH LEBEN, FRIEDLICH STERBEN. EMPFEHLUNGEN EINES TIBETISCHEN MEISTERS

dharm edition, Hamburg 2000

Dies ist das wichtigste Buch von Geshe Thubten Ngawang in deutscher Sprache zu dem zentralen buddhistischen Thema Tod und Vergänglichkeit. Er erklärt die einzelnen Phasen des Todesprozesses, den Aufbau der subtilen Ebenen von Körper und Geist nach dem Tantra sowie die buddhistischen Kernlehren von Karma und Wiedergeburt. Geshe-la gibt praktische Anweisungen für Buddhisten, die ihre Lebenszeit gut nutzen und ihre geistigen Potenziale voll ausschöpfen möchten.

VOM WANDEL DES GEISTES. BUDDHISTISCHE UNTERWEISUNGEN EINES TIBETISCHEN LAMAS

Diederichs Gelbe Reihe, München, 2/1994

Das Buch ist das erste, das Geshe-la in Deutschland verfasst hat; es ist mittlerweile in der zweiten Auflage erschienen. Geshe-la erklärt hier in leicht verständlichen Worten die Grundzüge des Buddhismus: die Vier Wahrheiten, das Karma-Gesetz von Handlung und Wirkungen sowie die wesentlichen Punkte der Geistesschulung, einschließlich der Übung von Liebe und Mitgefühl.

ŚAMATHA: DIE ENTFALTUNG GEISTIGER RUHE

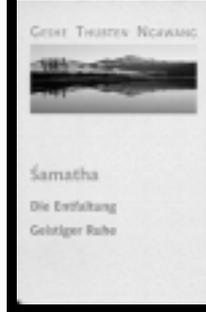
dharm edition, 4/2001

In diesem Büchlein gibt Geshe Thubten Ngawang Erklärungen zur konzentrativen Meditation. Er erläutert die Voraussetzungen und förderlichen Umstände für die Meditation und übermittelt einige vorbereitende Kontemplationen über die Vergänglichkeit. Im Hauptteil präsentiert Geshe-la, wie man über neun Stufen Geistige Ruhe (Śamatha) verwirklicht.

GESHE THUBTEN NGAWANG – EIN LEBEN IN WEISHEIT UND GÜTE. BIOGRAFIE EINES BUDDHISTISCHEN MEISTERS AUS TIBET.

dharm edition, Hamburg 1994

Dies ist ein Buch über Geshe-las Leben, erschienen 15 Jahre nach seiner Ankunft in Deutschland. Im ersten Teil skizziert Geshe Thubten Ngawang die wichtigsten Stationen seines Lebens, vor allem seiner religiösen Ausbildung im alten Tibet und in Indien bis zu seiner Abreise nach Deutschland im April 1979. Der zweite Teil enthält zwei Unterweisungen Geshe-las: „Einführung in den Buddhismus“ und „Die Natur des Geistes“.



GENÜGSAMKEIT UND NICHT-VERLETZEN. NATUR UND SPIRITUELLE ENTWICKLUNG IM TIBETISCHEN BUDDHISMUS

Herder, Freiburg 1995

In dieser Textsammlung mit drei Beiträgen von Geshe Thubten Ngawang geht es darum, das Wissen der buddhistischen Geistesschulung zu nutzen, um der Umweltzerstörung Einhalt zu gebieten. Geshe-la erklärt vor allem die Bedeutung der Genügsamkeit und Zufriedenheit für die heutige Zeit. Auch hat er in Anlehnung an die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen eine eigene Meditation für den Schutz der Elemente verfasst.

DAS RAD DES LEBENS

dharm edition, Hamburg 3/1999

Geshe Thubten Ngawang erläutert in dieser Broschüre die Abbildung des Lebensrades, eines der bekanntesten Motive der buddhistischen Kunst. Das Rad symbolisiert den Daseinskreislauf. Geshe-la erklärt anhand der Zwölf Glieder des Abhängigen Entstehens, wie die Lebewesen im Kreislauf des Leidens umherwandern und wie sie ihn mit Hilfe des Pfades durchbrechen können.

HEALING THE HEART. Eine CD mit Gesängen Geshe Thubten Ngawangs

Auf Initiative von Dipak Sharma sind hier religiöse Gesänge aufgenommen worden. Geshe Thubten Ngawang und Carola Roloff singen Gebete, die in tibetischen Klöstern rezitiert werden, wie den Lobpreis an die 21 Tārās, das Herz-Sūtra oder das *Lamrim-Gebet*. Die Rezitationen sind mit Musik von Dipak Sharma und Sina Vodjani unterlegt.

### SCHATZHAUS KASSETTENARCHIV

Im Tibetischen Zentrum gibt es Kassetten von allen wichtigen Unterweisungen, die Geshe Thubten Ngawang in seiner über 20-jährigen Lehrtätigkeit in Deutschland gab. Als Mitglied können Sie sich Bänder ausleihen: Eine Liste der Unterweisungen liegt in der Bibliothek aus. Sie können Kassetten auch über den Buchladen Tsongkang kaufen. Da es keinen Versandhandel mehr gibt, müssten Sie sich die Bänder selbst abholen oder sie über jemand anders besorgen lassen.