

# BÜCHER

## MITGEFÜHL ALS GLÜCKSGARANT



**Selbstmitgefühl durch Tonglen. Leid überwinden mit der 5-Schritte-Meditation**  
Yeshe U. Regel  
Nymphenburger,  
Stuttgart 2020,  
125 S., 16 €

Dieses kleine, liebevoll gestaltete Buch überzeugt durch die jahrzehntelange Erfahrung des Autors. Bereits im Vorgängerband ‚Tonglen‘ (2016) hat Lama Yeshe U. Regel den Leser mit den Grundprinzipien seiner persönlichen Tonglen-Interpretation vertraut gemacht, die ausdrücklich die Grenzen buddhistischer Kreise zu überschreiten sucht. Das vorliegende Buch erweitert Regels Ansatz, indem es die Anwendung dieser Mitgefühlpraxis auf uns selbst in den Vordergrund stellt. Es versteht sich als Begleiter, wann auch immer wir mit körperlichem, emotionalem oder existenziellem Leid konfrontiert sind, aber „Selbstmitgefühl kann nur ein zeitweiliger Aspekt und nicht das hohe Ziel der Praxis sein“ (S. 18).

Deshalb wurde Selbstmitgefühl in der tibetischen Geistesschulung nur angedeutet („Beginne Geben und Nehmen mit dir selbst“), gilt doch das Mitgefühl für andere im Rahmen des Erwachens als eigentliches Ziel. Dennoch erwies sich Fürsorge für uns selbst im leistungsorientierten Westen als besonders notwendiger Schritt, um uns aus Verstrickungen zu lösen, die nicht nur für uns selbst leidvoll sind, sondern unsere Praxis des Mitgefühls für andere behindern. Zu Selbstmitgefühl gibt es mittlerweile recht viele Veröffentlichungen, aber die ausdrückliche Verbindung mit Tonglen in einem ganzen Buch ist wohl bisher einzigartig.

Die Fünf Schritte selbst sind für tibetisch geschulte Buddhisten so vertraut, dass sie unmittelbar umsetzbar sind: Motivation, Achtsamkeit, Metta-Meditation, Tonglen und Widmung. Wie bei allen Meditationen ist es jedoch wichtig, systematisch dabei zu bleiben, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ein Aha-Effekt durch Lesen allein wird uns kaum verändern. Die Fünf Schritte bieten eine sinnvolle Struktur, um immer wieder an uns zu arbeiten, mit oder ohne buddhistischen Hintergrund. Regels Ausführungen können uns dabei einfühlernd begleiten und uns auf mögliche Schwierigkeiten hinweisen. 21 eigens verfasste

Meditationsanleitungen vertiefen einzelne Schritte nach Bedarf.

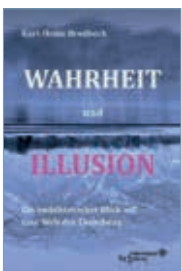
Einen Nebenschauplatz bildet hier noch die körperorientierte Focusing-Methode von Gendlin, deren Ähnlichkeit zum Buddhismus einst schon in den Kreisen um Trungpa Rinpoche aufgefallen war (siehe z.B. David I. Rome). Für den Autor hat sie sich als guter Weg bewährt, um das genaue Thema für eine Sitzung jeweils ganz persönlich einzugrenzen. Kennt man Focusing noch nicht, ist die zweiseitige Beschreibung für ein ausreichendes Verständnis jedoch zu knapp. Sie kann hier lediglich unsere Neugier wecken – die Literaturangaben im Anhang führen dann weiter. Die Tatsache, dass Regel „Dialog-Begleitung in Tonglen-Focusing-Selbstmitgefühl“ im „Paramita Bonn“ anbietet, ist ein Hinweis darauf, wie wichtig ihm diese psychologische Ergänzung tatsächlich geworden ist.

Soviel stellt Regel jedoch klar (S. 44-45): Im Unterschied zum therapeutischen Focusing, das ganz auf innere Selbstregulation vertraut, werden in den hier vorgestellten Fünf Schritten – getreu ihrer buddhistischen Herkunft – unsere heilsamen Ressourcen aktiv angeregt.

Fazit: Ein in seiner Erfahrungsbreite spannendes Buch, für Neue wie langjährig Praktizierende.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## TÄUSCHUNG ÜBERWINDEN



**Wahrheit und Illusion. Ein buddhistischer Blick auf eine Welt der Täuschung.**  
Karl-Heinz Brodbeck  
Tibethaus Frankfurt,  
2019, 395 S., 29 €

Der Wirtschaftswissenschaftler Karl-Heinz Brodbeck unternimmt in seinem neuen Buch den dankenswerten Versuch, das Thema Wahrheit und Illusion aus bud-

dhistischer und westlicher Perspektive zu ergründen. Er will zunächst aufzeigen, dass Wahrheit und Illusion in West und Ost unterschiedlich interpretiert wurden, um anschließend, gestützt auf die Philosophie Nagarjunas, Täuschungen zu überwinden und „durch gültige Erkenntnis unser natürliches Streben nach Glück in selbstbestimmte, realisierbare Bahnen zu lenken“. Brodbeck geht zunächst ausführlich auf die Theorie der absoluten und relativen Wahrheit ein (Kap. 2). Nach einem überleitenden Kapitel zur Rezeption des Buddhismus im Westen (3) entwickelt er eine Theorie der Illusion (4), die er anschließend auf die abendländische Philosophie der Moderne (5), auf mediale Propaganda (6) sowie Wirtschaft und Ethik (7) anwendet.

In der Einleitung macht der Verfasser deutlich, dass er „Buddhismus“ nicht so sehr als Religion sieht, sondern als Philosophie und Methode der Geistesschulung, die angesichts des aktuellen Verfalls der öffentlichen Diskussion einen Beitrag zur Begründung einer säkularen Ethik leisten kann: „Wenn „Buddhismus“ ein leerer, also ein offener Begriff ist, wenn damit keine definitive Grenzziehung möglich wird, dann lässt sich das, was darin gelehrt wird, durchaus problemlos an andere Denkformen anbinden oder durch Gedanken aus ihnen erläutern.“ (S. 26).

Das Kapitel „Wahrheit“ scheint mir das gelungenste des ganzen Buches zu sein. Brodbeck fasst die buddhistische Diskussion recht gut zusammen und

deutet den Begriff des abhängigen Entstehens mit dem quantentheoretischen Begriff der „Verschränkung“, was ihn zu der Definition führt: „Leerheit ist der Prozess des Loslassens aller Begriffe im und aus dem Erkennen ihrer Verschränkung.“ (88) Diese Verschränkung ist auch eine zeitliche (103); die Offenheit ist zugleich „reines Bewusstsein“ (108 ff.), das sich selbst gewahrt (135). „Dieses Gewahren ist aber keine Substanz, sondern nur eine andere Ausdrucksweise für das Offene, für die Leerheit.“ (136)

Welche westliche Philosophierichtung eignet sich nun am besten als Anknüpfungspunkt für das Madhyamaka-System? Brodbeck favorisiert in Kapitel 3 die pyrrhonische Skepsis der Spätantike; Schopenhauer und Nietzsche hält er hingegen nur teilweise für Buddhismus-kompatibel.

Seine Theorie der Illusion entfaltet Brodbeck aus dem bekannten Seil-Schlange-Gleichnis und der Formel „etwas als etwas anderes wahrnehmen“. Klarheit und Evidenz sind für ihn kein ausreichendes Wahrheitskriterium; die illusionäre Natur der Erscheinung sei abhängig von der Begriffsbildung, der Sprache und der leiblichen Verkörperung („die absolute Illusion ist untrennbar von der Verkörperung“, 237). Worauf sich dann aber eine konventionell gültige Erkenntnis stützen soll, wenn man wie im Nominalismus eine reale Existenz von Einzeldingen annimmt, ist mir nicht klar geworden (S.

235). Aus der illusionären Natur von Karma zieht Brodbeck die aus meiner Sicht völlig überzogene Konsequenz, die traditionelle Karmalehre sei „diffus und widersprüchlich“, vom Buddha so nicht gelehrt worden (201) oder ein Trick, um die Vorherrschaft der Brahmanen in der altindischen Kastengesellschaft zu untergraben. Brodbeck findet es absurd, dass das „Karmagesetz (...) die wahre Substanz der Welt“ (203) sei. Aber ich fürchte, genau so ist es: karmajam lokavaicitritryam (Abhidharmakosha IV/1a).

Kapitel 5 beschreibt recht zutreffend die Grundlagenkrise der abendländischen Philosophie und Wissenschaft und die zahlreichen reduktionistischen Theorien des 20. Jahrhunderts, die diese Krise überwinden sollten: Nietzsches Lebensphilosophie, neoliberale Wirtschaftstheorie, Machs Empirokritizismus, Wieners Kybernetik, Systemtheorie, Freuds Libido usw. Dass diese Theorien immer nur teilweise und oberflächlich mit Buddhismus kompatibel sind, leuchtet ein. Dass Brodbeck allerdings zur Transzendentalphilosophie und Phänomenologie nicht mehr einfällt als die abstruse Behauptung, Kant und Husserl hätten „die Abstraktion ‘Mensch’ durch ‘Geist’, ‘transzendentes Ego’ oder ‘reines Ich’ übersetzt“ (253), ist verwunderlich. Es ist auch befremdlich, wie man des langen und breiten über Illusion und Täuschung schreiben kann, ohne an die transzenden-

tale Dialektik in der „Kritik der reinen Vernunft“, das schöne Kapitel vom „transzendentalen Schein“ (KrV B 350-355), die Amphibolie der Reflexionsbegriffe, Phaenomena und Noumena usw. zu denken. Wer weiß, vielleicht kommt eines Tages ein Japaner oder Koreaner zum Studium nach Deutschland und schreibt eine schöne Dissertation über Kant und Madhyamaka. Befremdet haben mich die mehrfachen wiederholten Angriffe auf alles, was nach Tradition, Hierarchie, Abstufung klingt. Tantra gefällt Brodbeck wegen der Geheimhaltung nicht (37), zwischen „Heiligen“ und gewöhnlichen Menschen dürfe es keine Trennung geben (208), jede „soziale Hierarchie von Wissenden und Unwissenden“ (214) sei abzulehnen, „wer sich nicht in der Alltagsdiskussion verständlich machen kann, der kennt auch die absolute Wahrheit nur als Illusion“ (238) – all das gipfelt schließlich in der Aussage, es sei ein Zeichen von Arroganz, sich „aus der Welt der Illusion“ in die „Waldeinsamkeit“ zu entfernen (237). Alles Angeber, diese Bhikkhus und Gelongs – „sozial engagierter Buddhismus“ ist das Gebot der Stunde... Was ist da los? Antwort (mit Ken Wilber): Boomeritis. Die totale Ablehnung jeder Art von Rangordnung, Hierarchie oder Stufen kann ein Symptom für die Pathologie des „grünen Mems“ sein.

*Thomas Lautwein*

## LIEBEVOLL GESTALTET



**Rosa und der Besen**  
Andrea Liebers,  
Illustrationen:  
Theresia Winkler  
Worms Verlag,  
Edition Kimonade,  
33 S., 16,80 €

Rosa und der Besen“ ist das dritte Buch in der von der Autorin Andrea Liebers gegründeten Edition Kimonade – Edel wie ein Kimono & erfrischend wie Limonade. Ähnlich wie die Edition hat auch die kleine Füchsin Rosa von der Autorin ein originelles Innenleben bekommen. Rosa hat viele Ideen, und zwar alle durcheinander. Als sie dann in die Schule kommt, macht das wenig Freude. Ein Doktor empfiehlt den Besen als Heilmittel und Rosa versteht: Wenn sie fegt, und zwar nur fegt, ordnet sich in ihr alles. Ebenso wenn sie schreibt und nur schreibt oder wenn sie denkt und nur denkt.

Das Buch überzeugt durch seine klare Herzlichkeit. Kinder finden es packend, Erwachsene pädagogisch wertvoll. Man merkt dem Buch an, dass Andrea Liebers seit zwei Dekaden buddhistische Ideen in Geschichten für Kinder transportiert. Theresia Winkler hat für die Edition Kimonade einen Illustrationsstil entworfen, der japanische Zeichentraditionen mit europäischen verbinden möchte. In der Zusammenarbeit von Liebers und Winkler ist ein Buch entstanden, in der die kreative Freude der kleinen Rosa einem unter die Haut geht.

*Josefine Raasch*

## FÜR RIME-INTERESSIERTE



**Jenseits des gewöhnlichen Geistes**  
Patrul Rinpoche,  
Jamgön Mipham,  
Dodrupchen Jigme  
Tenpe Nyima u.a.  
Manjughosha Edition  
2020, 220 S., 20 €

Das vorliegende Buch ist eine Sammlung sehr seltener Texte, darunter vier – auch in anderen Sprachen – bisher unveröffentlichte Übersetzungen. Die Essays, Gedichte, Briefe, Notizen und Ratschläge sprechen unterschiedliche Themen an, so zum Beispiel Ausbildung und Studium des Buddhismus im alten Tibet und Gegenargumente zum Sektierertum, bis hin zur

vollkommenen Weisheit, die den Intellekt transzendiert, sowie sehr spezifische Feinheiten in den Lehren des Dzogchen. Autoren sind neben den im Titel erwähnten: Khenpo Pema Vajra, Amdo Geshe Jampal Rolwe Lodrö, Yukhok Chatralwa Chöying Rangdrol und Dongak Chökyi Gyatso. Der Herausgeber Adam Pearcey stellte jeder Übersetzung eine Einführung voran, die den biografischen und gründlich recherchierten historischen Kontext zu den Texten liefert und auch besondere Bezüge zwischen den Autoren aufdeckt.

Alak Zenkar Rinpoche, der den Ruf einer wandelnden Enzyklopädie des tibetischen Buddhismus hat, schrieb das Vorwort und war für Adam Pearcey ein kostbarer Ratgeber. Neben Ringu Tulku Rinpoche und dem inzwischen verstorbenen Khenpo Dorje unterstützte auch Tulku Thondup Rinpoche diese besondere Publikation, klärte komplizierte Aspekte der Übersetzung und lieferte Material für die einführenden Essays.

Die Atmosphäre der nicht-sektierischen Rime-Bewegung durchzieht das gesamte Buch und kommt exemplarisch in diesem Zitat von Amdo Geshe Jampal Rolwe Lodrö in Kapitel 10 zum Ausdruck: „Solch eine Untersuchung wird uns – ohne in sektiererische Tendenzen oder Vorurteile zu entgleiten –, zu der Erkenntnis führen, dass alle Formen der buddhistischen Lehre gleichermaßen wirksame Methoden zum Erlangen der Allwissenheit sind. Mehr noch, jegliche Unterschiede in der Terminologie zwischen den früheren und späteren Traditionen der Erklärungen werden wir einfach als Widerspiegelung der verschiedenen Praxisvarianten sehen, die letztlich auf dasselbe Ziel hindeuten. Inspiriert durch diese Art des Vertrauens werden wir tiefe Hochachtung für alle authentischen Halter der Lehren und ihre exzellenten Erklärungen empfinden.“ Das Buch erscheint im November bei Manjughosha Edition.

*Rinchen Lhamo Vahlenkamp*

## ACHTSAMKEIT FÜR KINDER



**Gedanken**  
Sofia Gil und Mercè  
Galí  
Men und Mila im Mentor Verlag,  
Berlin 2019,  
40 S., 24,90 €

Die Diplom-Psychologin Sofia Gil und die Illustratorin Mercè Galí haben zusammen ein Buch gestaltet, das durch sein großzügiges Layout und seine lustigen Illustrationen – einer Mischung zwischen Collagenstil und Comic – zum Lesen und Üben einlädt. Sofia Gil hat 2014 die MindUp Psicologos gegründet (in Murcia, Spanien). Ihr Wunsch ist es, anderen Menschen zu mehr emotionalem Wohlbefinden, mentaler Stärke und mehr Lebensqualität zu verhelfen und das vorliegende Buch möchte dazu einen Beitrag leisten. Damit sich Kinder

zu verantwortungsbewussten Menschen voller Lebensfreude entwickeln, müssen sie fähig sein, destruktive Gedanken zu erkennen und falsche Annahmen – zum Beispiel, dass sie an der schlechten Laune ihrer Eltern schuld seien – identifizieren können, so die Autorin. Wie ihnen das gelingen kann, wird im Buch vorgestellt. Der Schwerpunkt liegt auf der Kontrolle der Gedanken. Da 60.000 Gedanken pro Tag in unserem Kopf herum sausen, sind sie es, die unser Leben steuern und je weniger negative Gedanken wir haben, erklärt die Autorin, desto angenehmer wird unser Leben. Also sollen die Kinder sich nicht um die negativen Gedanken kümmern, sondern an etwas Angenehmes denken und den Kopf mit positiven Bildern füllen. Zum Beispiel könnten sie an die letzte Geburtstagsfeier denken, an das Spiel mit Freunden im Hof, sich an die Geräusche und Gerüche erinnern, die es damals gab, ob es warm war oder kalt, wie man sich gefühlt hat, wer alles dabei war: mit diesem Trick, so verspricht die Autorin, können negative Gedanken verschwinden. Der Übungsteil des Buches widmet sich dem Aufspüren der acht gängigsten „trägerischen Gedanken“ – also

falschen Annahmen, die man macht –, die in anschauliche Begriffsbilder verpackt sind: „Das großspurige Zebra“ steht für schwarz/weiß Denken: Z.B. Karla schreibt eine 3 in der Mathearbeit und denkt, dass es eine ganz schlechte Note ist, und sie kommt zu dem Schluss, dass sie Mathe einfach nicht kann. Der Irrtum ist, dass Karla denkt, NIEMALS Mathe zu verstehen, statt einfach nur zu sehen, dass diese Arbeit eben keine 1 war.

„Gedanken“ ist sicherlich ein hilfreiches Buch für junge Menschen, die genug Achtsamkeit haben, zu erkennen, dass sie gerade trägerischen Gedanken aufsitzen. Aber können das schon 4-Jährige? Für 4 bis 10-Jährige Kinder empfiehlt der Verlag das Buch. Ich glaube, dass Jugendliche mehr mit diesem Buch anfangen können, da sie bewusster mitbekommen, welche Gedanken in ihren Köpfen herum sausen und sie zu Gefühlen und Handlungen antreibt. Wo bleibt allerdings die „Achtsamkeit für Kinder“, die im Titel versprochen wird? Im spanischen Original heißt das Buch „Pensamientos“, also „Gedanken“, was den Inhalt des Buches korrekter wiedergibt.

*Andrea Liebers*

## BEGLEITER FÜR STILLE MOMENTE



### Die Lyrik des Chan-Buddhismus

Hans-Günter Wagner  
Beyerlein und Schulte,  
Stammbach-Herrnschrot,  
3 Bände, insgesamt  
ca. 800 S., 48 €

Mit seinen 1674 Gedichten von etwa 500 Verfassern zwischen 2.Jh. und Moderne finden wir eine riesige Auswahl an Chan-Gedichten. Die 41-seitige Einführung des bekannten Übersetzer-Sinologen Wagner ist unbedingt zu lesen - finden

wir hier doch wichtige Schlüssel chinesischer Symbolik (Kiefer, Bambus, Ochsenbilder usw.), einige Bemerkungen zum Chan-Buddhismus in China sowie Ausführungen über Probleme in der Übersetzung, die uns genauso auch aus dem Tibetischen vertraut sind.

Im Weiteren sind wir dann, bis auf wenige Kommentare zu einzelnen legendären Episoden, allein mit den Bildern und ihrer Wirkung auf uns. Wir werden nur wenige Gedichte zu einem Zeitpunkt innerlich aufnehmen können. Zumeist geht es um Natur, Einsamkeit und das paradoxe Erleben des Chan-Erwachens.

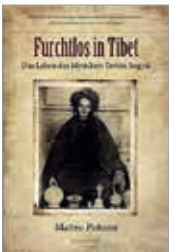
Die Gedichte sind zeitlich geordnet, aber trotz historischer Unterschiede (jeweils kurz in den Vorworten zu den Folgebänden erwähnt) zeigt sich ein einheitlicher Stil. In jedem Band finden sich

biografische Angaben zu den jeweils bekannten Dichtern sowie die Literaturliste. Nur im dritten Band verrät ein spezieller Anhang noch mehr zu den ohnehin spärlichen Fachbegriffen. Im Chan geht es mehr um einfaches Sein, real oder vorgestellt, in der Zurückziehung.

Aus verschiedenen Zeiten finden sich auch mehrere vollständige Gedichte zu den berühmten Ochsenbildern, die den Weg ins Erwachen illustrieren... Was auch immer unser persönliches Interesse sein mag, wir müssen die Seiten durchblättern, denn es gibt keine inhaltliche Aufschlüsselung. Lassen wir also auf uns wirken, was auch immer hier unsere poetische Seele anspricht. In seiner Fülle ein Begleiter für stille Momente, vielleicht für ein ganzes Leben.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## SPANNEND WIE EIN ROMAN



### Furchtlos in Tibet. Das Leben des Mystikers Tertön Sogyal.

Matteo Pistono  
Manjughosha,  
Berlin 2015, 365 S.  
(mit schw/weiß Fotos),  
24,90 €

Tertön Sogyal (1856-1926) war einer der bedeutendsten Tertön (Schatzfinder) seiner Zeit. Für diese flüssig und spannend geschriebene Biografie stand dem Autor nicht nur eine 775-Seiten Biografie auf Tibetisch zur Verfügung, er konferierte mit zahlreichen Lamas und besuchte fast alle Orte des Geschehens persönlich. Leider – und das ist das einzige Manko – ist die Landkarte für eine gute Orientierung nicht detailliert genug.

Das Buch liest sich spannend und turbulent wie ein Roman. Unser rationales Denken kommt schnell an seine Grenzen, wenn wir Sogyal beim Auffinden von verborgenen Statuen und Texten begleiten, die von Padmasambhava, dem großen tantrischen Meister des 8. Jahrhunderts speziell für die kritische Zeit, in der Sogyal lebte, versteckt wurden. Tertön So-

gyal und gegebenenfalls Begleiter folgen hierbei in der Regel Prophezeihungen, die auch ausführliche rituelle Vorschriften beinhalten, bevor diese Schätze jeweils gehoben werden können.

Das Leben des Tertöns beinhaltet nicht nur intensive Zurückziehungen, sondern Sogyal setzt – wie einst Padmasambhava selbst – seine Fähigkeiten ein, um dem ganzen Land zu dienen. Das Nechung-Orakel selbst beordert ihn nach Lhasa, um dem 13. Dalai Lama wiederholt mit speziellen Schatz-Unterweisungen und kraftvollen Ritualen beizustehen: “Aus Tertön Sogyals tantrischer Sichtweise konnte es nur deshalb zu Angriffen durch feindliche Mächte kommen, weil Tibets spirituelle Kraft abgenommen hatte. In seinen Augen war Tibets Schwäche im 19. und 20. Jahrhundert weniger der schlecht ausgerüsteten Armee, sondern vielmehr den unzähligen negativen Taten zuzuschreiben, die die Tibeter im Namen der Religion begangen hatten. Padmasambhava selbst hatte wiederholt gewarnt, dass sektiererische Konkurrenzkämpfe unter den Klöstern, der Missbrauch von Spenden an die Mönche und Nonnen sowie die Gewohnheit, erleuchtete Wesen in Gebeten um Prestige und Reichtum zu bitten, das Land schwächen würden” (S. 172). So arbeitet Tertön Sogyal unermüdlich, findet einen Schatz nach dem anderen und folgt

Anweisungen in Träumen, Visionen und Prophezeihungen.

Interessant ist die Beziehung zu den Gelugpas. In einem der Schatztexte heißt es, falls die vorgeschriebenen Rituale korrekt durchgeführt würden: “Die Gelug-Lehren werden an Kraft gewinnen und nicht schwinden.” (S.163) Dennoch wird die enge Beziehung des Yogis zum Dalai Lama von den sektierischen Gelugpas um Phabongkha ungern gesehen. Nur durch eine sehr spektakuläre Schau im Jokhang-Tempel, bei der vor aller Augen eine Giftschlange mit einem neuen Schatz erscheint, kann sich der Tertön behaupten.

Trotz seines beachtlichen Einsatzes und Lebenswerks kommen letztlich nicht alle Umstände zusammen, um wirklich alle ihm prophezeiten Werke auszuführen. Es macht nachdenklich, wie viele Gestaltungskräfte in jeder Situation zusammenwirken.

Als Leser sind wir gut beraten, das Buch einfach auf uns wirken zu lassen. Lassen wir viele Fragen offen. Entscheidend ist die grundlegende Motivation des tiefen Mitgefühls, die tantrische Praktizierende dieser hohen Ebene auszeichnet und mit dem wir uns innerlich verbinden können, während wir über diese Welten staunen und die eingestreuten Unterweisungen in uns aufnehmen.

*Cornelia Weishaar-Günter*