

BÜCHER

WUT KREATIV NUTZEN



Be angry!
Die Kraft der Wut kreativ nutzen
Dalai Lama
Allegra, 2019,
127 S., 16,99 €

Beginnen wir mit den letzten Sätzen dieses handlichen kleinen Buchs, die eine gute Zusammenfassung bilden: „Ich kann wütend sein. Aber diese Wut ist Mitgefühl... Vom Schmerz überzugehen zu grenzenloser Freiheit, ist Buddhismus.“

Das ist der Weg, den Buddha selbst beschritten hat.“

Die Grundlage ist ein Gespräch mit dem japanischen Kulturanthropologen Noriyuki Ueda an der Stanford University, USA., auch wenn hier ausschließlich der Dalai Lama zu Wort kommt. Der Gesprächspartner lässt sich nur erahnen, da der Dalai Lama sehr häufig nicht nur zur derzeitige Lage des tibetischen, sondern auch des japanischen Buddhismus Bezug nimmt.

Wie so oft geht es dem Dalai Lama um engagierten, gesellschaftlich wirksamen Buddhismus. So sollten wir die Motivationskraft der Wut nutzen, um die Ursachen des Leidens aufzuspüren, ja wir müssen und sollten Wut gegenüber sozialer Ungerechtigkeit empfin-

den, ohne jedoch gehässig und destruktiv zu werden.

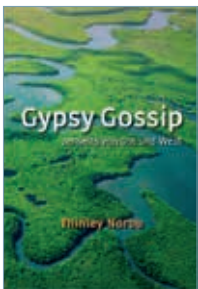
Auch Bindungen, „gute“ Bindungen, die weiterführen, sind unbedingt zu erhalten, im Gegensatz zu „schlechten“ Bindungen, die uns zu Fehlverhalten verleiten. Hier gilt es mit Feingespür zu unterscheiden, was uns im Tiefsten motiviert.

Ein Buch, das buddhistische Prinzipien in der gesellschaftlichen Umsetzung anspricht, leicht zu lesen, mit plakativen Sätzen, die man sich vielleicht als Kernsätze merken mag, die auf Extra-Seiten groß herausgestellt werden.

Gut geeignet als Lektüre eines entspannten Abends oder als Geschenk auch für Nicht-Buddhisten.

Cornelia Weishaar-Günter

JENSEITS VON OST UND WEST



Gypsy Gossip
Thinley Norbu
Manjughosha
Edition, 2021,
253 S., 25 €

Thinley Norbu Rinpoche (1931-2011) war der älteste Sohn von Düdjom Rinpoche, einem der berühmtesten Nyingma-Oberhäupter des letzten Jahrhunderts, und Vater von Dzogchen Rinpoche. Das vorliegende Buch enthält vier Unterweisungen aus dem Nachlass, von denen nur die erste schon 1980 zu Lebzeiten veröffentlicht worden war.

Die Texte lesen sich sehr dicht und teilweise sprachlich sehr ungewohnt. Die kurze Eingangsbemerkung der Übersetzer hilft nur wenig weiter, da sie nur einige wenige Beispiele anspricht. Was meint der Autor, wenn er das Immaterielle über das Materielle stellt? Welche Sichtwei-

se steht hinter den Ausführungen? Ich musste eine Weile lesen, bevor mir klar wurde, dass „materiell“ vermutlich u.a. für spirituellen Materialismus im Sinne Trungpa Rinpoches steht, und war nach einiger Verwirrung über die Verwendung des Begriffs „Wirklichkeit“ froh, auf S. 184 endlich zu lesen: „Buddhaschaft ist absolute Wahrheit, jenseits jeder Wirklichkeit oder Unwirklichkeit.“

Das Buch ist Zeugnis einer intensiven Auseinandersetzung mit den Wertesystemen von Ost und West. Manchmal mag man schmunzeln, wenn etwa die Zerstörung der Buddhas von Bamiyan so kommentiert wird: „Wenn diese Eternalisten glauben, ihr Gott sei gestaltlos, warum mussten sie dann an die Formen jener Statuen denken? In Wirklichkeit haben sie aus nihilistischer Gewonheit versucht, den unzerstörbaren Körper des Buddha zu zerbrechen oder zu zerstören, weil sie die Buddha-Statuen als real wahrnahmen“ (S.180).

Sehr deutlich wendet sich Thinley Norbu jedoch gegen jeglichen „Buddhismus für Ungläubige“. Immer wieder betont er, wie wichtig es für westliche Menschen ist, zu lernen, sich niederzuwerfen, Opferungen und Rituale durchzuführen und die Möglichkeit „immaterieller“ – nicht unmittelbar sichtbarer – Wirklich-

keiten wie Karma und Wiedergeburt zu akzeptieren. Er ermahnt uns und nicht namentlich genannte tibetische Lehrer unserer Zeit, sich nicht zu sehr modernen Modeströmungen anzupassen und dabei so wichtige Aspekte des Buddhismus zu übergehen. Im Westen sind wir in Gefahr, die eigentliche Tiefe zu verlieren. Thinley Norbu wiederholt das in vielen Beispielen unter Bezugnahme auf die Extreme des Nihilismus und Eternalismus. Aufgrund der Dichte des Textes, erwies es sich als sinnvoll, stets nur kurze Passagen zu lesen und zu überdenken. In der Regel hat es mich dazu inspiriert, wirklich im klassischen Sinn zu praktizieren.

Aber immer einverstanden? Vermutlich werden nur wenige von uns zustimmen, wenn er sich gegen Geburtenkontrolle äußert (S.25 ff), um möglichst vielen Wesen eine menschliche Existenz zu ermöglichen. Mir ist für eine solche Aussage keine buddhistische Quelle bekannt, und Thinley Norbu erwähnt hier auch keine. Ich vermute, er folgt der Meinung seiner Generation, dass Frauen entweder Nonnen oder Mütter sein sollten.

Schmunzelnd und inspiriert fand ich mich zu Beginn seiner Ermahnung an die Bhutaner, keinen Wert darauf zu legen, dass Buddhismus seinerzeit in der

Schweiz (kein Datum) zur „weltbesten Religion“ gewählt wurde. Es gehe niemals um Wettbewerb zwischen Religionen! (S. 191-192). Thinley Norbu nahm kein Blatt vor den Mund in seiner Kritik, wenn Bhutaner hier falschen Stolz empfanden oder sich anderweitig allzu weltlichen Werten anpassen würden.

Im letzten, kürzesten Artikel (26 Seiten) geht es um Dharma-Tänze. Eine sehr seltene Gelegenheit, etwas über diesen Aspekt des Dharma zu erfahren, der zwar in Filmen oft gezeigt, aber in seiner Bedeutung selten kommentiert wird.

Nach Trungpa Rinpoches „Spirituellem Materialismus“ ist es wohl das erste

mir bekannte Buch, das ich wieder und wieder zur Hand nehmen werde, um über Nachdenken (und Zweifel!) meinem inneren Festhalten an egozentrierten Werten auf die Spur zu kommen. Keine leichte, aber definitiv nützliche innere Arbeit.

Cornelia Weishaar-Günter

ACHTSAMER STERBEBEGLEITUNG



Ganz da sein, wenn ein Leben endet
Kirsten DeLeo
edition steinrich,
2020, 208 S.,
19,90 €

„Sie müssen nicht perfekt sein. Dieser unscheinbare Satz“, so der renommierte Palliativmediziner Gian Domenico Borasio, „gehört zu den wichtigsten in Kirsten de Leos einfühlsamen und von tiefer menschlicher wie spiritueller Erfahrung getragenen Buch. Als Arzt erfährt man es immer wieder: Wir können ungeschickt sein, die falschen Worte wählen oder aus Angst im falschen Moment schweigen – die Patienten verzeihen es uns, wenn sie spüren, dass hinter diesen Fehlern ein echtes Bemühen, eine echte Fürsorge steht. Dieses wichtige Buch kann allen Menschen empfohlen werden, die sich – beruflich, ehrenamtlich oder im privaten Rahmen – für die Begleitung Sterbender interessieren.“

In den letzten Jahren sind etliche Menschen aus meinem näheren Umfeld schwer erkrankt, manche sind gestorben, einige habe ich auf ihrem Weg ein Stück weit begleitet. Im Gepäck fast immer dabei ein Gefühl der Angst, dem nicht gewachsen zu sein, nicht zu genügen, es nicht zu „können“. Als ich die englische Ausgabe von Kirsten DeLeos las, spürte ich „Menschen am Lebensende zu begleiten“ so Kirsten DeLeo – „geht über Rol-

len oder Funktionen hinaus. Ob wir in einer professionellen Rolle, als Angehöriger oder Freundin am Bett stehen, Sterbepflicht fordert uns heraus, Mensch zu sein. Es ist eine Einladung, in unser Mensch- und Dasein hineinzuwachsen. Präsent, offen und berührbar zu werden.“

Kirsten DeLeo begleitet seit über 25 Jahren sterbensranke Menschen und ihre Angehörigen und nahen Freund*innen. Als Meditationslehrerin und Trainerin im Bereich kontemplativer Begleitung leitet sie weltweit Kurse, Workshops und Retreats. Sie ist Mitbegründerin von „Authentic Presence“, einem der ersten Fortbildungsprogramme in der kontemplativen Sterbepflicht für Fachkräfte im medizinischen und sozialen Bereich. Seit vielen Jahren ist der tibetische Buddhismus ihre spirituelle Heimat. All diese Erfahrungen fließen in „Ganz da sein, wenn ein Leben endet“ ein.

Die Autorin beschreibt in ihrem sehr persönlich gehaltenen Buch, wie wir sterbenden Menschen hilfreich zur Seite stehen können. Hilfreich sein kann oft einfach nur bedeuten, ganz da zu sein, präsent zu sein. Ein unentwegtes Tun und Machen ist manchmal ja weniger den Erfordernissen geschuldet als der Furcht, im Einfach-Da-Sein schutzlos Nicht-Wissen und Ungewissheit zu begegnen und das schlecht auszuhalten. Aber natürlich erschöpft sich eine Begleitung nur in den allerseltensten Fällen darin, einfach nur da zu sein. Und so gibt Kirsten DeLeo vielfältige Anregungen, wie wir uns auf eine Begleitung vorbereiten können; wie wir mit einem sterbenden Menschen ins Gespräch kommen und ihm helfen können, Unerledigtes zum Abschluss zu bringen, wie wir ihn unterstützen können, seinen sozialen wie

spirituellen Bedürfnisse nachzugehen. Sie zeigt, wie wir mit den Wünschen und Bedürfnissen der nahen Angehörigen und auch von Kindern umgehen und unter Umständen zwischen ihnen und dem sterbenden Menschen vermitteln können. Sie spricht Fragen des Sterbenslassens und der Sterbehilfe an. Des Weiteren enthält das Buch ein Gespräch mit einer Palliativärztin und einer Hospizsozialarbeiterin über die Anzeichen eines nahenden Todes sowie ein Gespräch mit zwei Bestattern darüber, dass es mit dem Tod noch lange nicht vorbei ist. Zahlreiche Praktiken, zumeist aus der buddhistischen Tradition laden ein, die für eine Begleitung so wichtigen Qualitäten Achtsamkeit, Präsenz, Stille, Mitgefühl, Zuversicht, Vertrauen usw. einzuüben sowohl im Vorfeld als auch „vor Ort“.

„Wenn wir einen sterbenden Menschen begleiten, tun wir dies mit unserem Körper, unserer Sprache und unserem Geist und mit unseren Fähigkeiten und Kenntnissen. Wir leihen dem anderen unsere körperliche Stärke, wenn er einen starken Arm braucht. Wir sprechen Worte des Trostes, oder wir hören in Stille mit Zärtlichkeit und Liebe zu. Wir teilen die Klarheit unseres Geistes inmitten von emotionalen Umbrüchen und geistiger Verwirrung. Aber wir sind nicht nur die Gebenden in einer Begleitung. Indem die sterbende Person ihre Erfahrungen mit uns teilt, gibt auch sie; und dieser Prozess des Gebens und Empfangens verwandelt auch uns.“ Und so ist die Begleitung Sterbender immer auch ein Geschenk, ein Geschenk, das uns mit den Tiefen unseres Menschseins und mit dem Mysterium von Leben und Tod verbindet.

Ursula Richard

DER HÖCHSTE GIPFEL



Letztendliche Sicht und Meditation

Tsele Natsok Rangdröl, Übersetzer: Karl F. Gross Manjughosha, 2021, 136 S., 19,90 €

Das Buch des tibetischen Meisters Tsele Natsok Rangdröl wurde von der Manjughosha Edition jetzt gründlich überarbeitet und neu herausgegeben. Tsele Natsok Rangdröl gilt als einer der herausragenden Meister des 17. Jahrhunderts in Tibet. Er schrieb dieses Werk nach dem „Erlangen des höchsten Gipfels der Gelehrsamkeit und der Vervollkommnung“. Im Vorwort zum Buch skizziert der tibetische Meister Chökyi Nyima Rinpoche bereits die Haltung, mit der man sich diesem Werk nähern könnte: „Schätze bitte dieses Buch

als Kernanweisung – als direkten Pfad, der vollständig und fehlerfrei ist. Versuche, seine Bedeutung in deinem Herzen so gut du irgend kannst aufzunehmen.“

Und weiter sagt er über den Autor: „Tsele Natsok Rangdröl, wurde in Tibet – dem Land des Schnees – geboren. Zu Beginn hat er durch Studium und Reflexion die Kernpunkte von all dem, was es zu verstehen gibt, enträtselt. Durch Meditationsübung brachte er es zu tiefgründiger Erkenntnis und Verwirklichung und wurde als großer Pandita und Siddha bekannt, als gelehrter und vollendeter Meister.“

Das Werk ist gespickt mit prägnanten direkten Anweisungen. Besonders nachhaltig wirken aber vor allem die Aussagen im hinteren Abschnitt „Letzte Worte: Mündliche Unterweisungen des großen Vidyadhara der Unsterblichkeit – direkt bevor sein physischer Körper in den Dharmadhatu einging“. Eine der letzten – an seine Schüler gerichteten – Aussagen Tsele Natsok Rangdröls war: „Kurz gesagt: Die grundlegende Ursache von allem ist einfach dein gegenwärtiges na-

türliches Gewahrsein. Daher ist es der erhabene Schlüsselpunkt, dein natürliches Gewahrsein Tag und Nacht aufrechtzuerhalten, ohne dich jemals davon zu trennen.“

Und die Klarheit seiner Anweisungen offenbart sich sicher auch in einer weiteren Aussage: „Die natürliche Veranlagung deines Geistes ist es, spontan widerzuspiegeln. Infolgedessen verbringe dein Leben in diesem Zustand der sorglosen und alles durchdringenden Offenheit, der unabgelenkten Nicht-Meditation, des Wissens um das eine, das alles befreit – in dem alles, was erscheint und existiert, Dharmakaya ist, in dem Samsara und Nirvana untrennbar sind und in dem das Auftauchen und Befreien gleichzeitig sind.“ Diese Sätze und viele weitere machen das Buch sicher zu einem echten Geheimtipp für Praktizierende – und helfen, sich immer wieder die tiefgründigen Lehren von „Letztendliche Sicht und Meditation“ zu vergegenwärtigen.

Michael Kömpf

VORBEREITEN AUF STERBEN, TOD & MEHR



Leben ist Sterben

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche Manjughosha Edition, 2019, 300 S., 19,90 €

„Der Tod ist nicht das Gegenteil des Lebens, sondern ein Teil davon.“ Dieses Zitat des bekannten japanischen Schriftstellers Haruki Murakami ist dem Buch vorangestellt und damit ist sein Inhalt auf den Punkt gebracht: Der Tod ist unvermeidlich, er kann uns jeden Augenblick ereilen. Je genauer wir über Tod und Sterben Bescheid wissen, desto besser für uns.

Da sich viele buddhistische Meister und Meisterinnen während der letzten Jahrhunderte ausgiebig mit der Erforschung des Leben- und Sterbeprozesses auseinandergesetzt und befreiende Einsichten darüber gewonnen haben, wäre es nur klug und umsichtig, diesen Schatz für sich zu heben. Je intensiver wir das, was „Sterben“ genannt wird, durchdringen, solange wir leben, desto mehr werden wir verinnerlichen können, dass der Tod genauso wie das Leben nur eine Illusion ist. Damit können wir die Angst vor dem Tod drastisch verringern! Genau dies ist das Anliegen des Autors. Furchtlos werden und die Projektionen, mit denen wir die Angst vor dem Tod schüren, als von unseren eigenen Gedanken fabriziert verstehen (und loslassen!) lernen.

Das Buch ist zweigeteilt. In der ersten Hälfte ermutigt uns der Autor, die Tatsache der Endlichkeit, also die Vergänglichkeit, in unser Leben zu integrieren und das, was wir an Vermögen, Status, Erfolge

etc. ansammeln, nicht überzubewerten. Klug beraten ist, wer jederzeit auf den Tod vorbereitet ist. Deshalb ist es nützlich, ein Testament zu machen, keinen Familien-Kolleginnen-FreundInnen-Zwist mit sich rumzuschleppen, und eine „weite Sicht“, sprich größere Vision, zu entwickeln und am Wohlergehen aller Wesen interessiert zu sein (Bodhicitta). Das weitet das Herz und gibt Energie frei dafür, das Leben auch wirklich ganz zu genießen und wertzuschätzen.

Antworten auf Fragen, die dem Autor oft zu Tod und Sterben gestellt werden, führen tiefer in das Thema ein (zum Beispiel: „Beeinflusst Karma den Sterbeprozess?“, „Wie fühlt sich der Moment des Todes an?“, „Was setzt sich nach dem Tod fort?“). Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Ratschlägen, wie man als Freund oder als Angehöriger mit Sterbenden (auch wenn diese keine Buddhisten sind oder anderen buddhistischen Richtungen angehören) um-

gehen könnte. Die wichtigste Botschaft lautet hier: Immer ehrlich sein!

Der zweite Teil des Buches richtet sich an Praktizierende des Vajrayana-Buddhismus und geht sehr detailliert auf Methoden zur Sterbebegleitung und der „Betreuung“ des Bardowesens ein. Hier erfahren Praktizierende zum Beispiel, wie sie Chutor Opferungen machen können, Prakti-

ken zur Lebensverlängerung werden angesprochen, Tragdrol, die Befreiung durch Tragen wird erörtert, wie man Tsatsas herstellt wird erklärt, und vieles mehr.

Ein sehr hilfreiches Buch, das (nicht nur) Vajrayana-Praktizierenden wertvolle Hinweise und Hintergrundinformationen gibt. Der Autor zeigt den Leser*innen mit großem Enthusiasmus, dass die Be-

schäftigung mit Tod und Sterben gute Energien freisetzen und befreiend wirken kann und nicht zwangsläufig in eine Depression führen muss, sondern hilft, ein erfülltes Leben zu führen. Denn das Leben ist jetzt, wir bekommen keine zweite Chance.

Andrea Liebers

EINFACH-SO-SITZEN



Discovering the True Self

Kodo Sawaki
Counterpoint, 2020,
272 S., 14,99 €

Mit dem Zen-Buddhismus wird häufig ein langes Sitzen in der Meditationshaltung verbunden. Dieses «Einfach-so-sitzen», auch Zazen genannt, wurde vor etwa hundert Jahren von einem japanischen Mönch quasi neu entdeckt und führte damit zur Wiederbelebung des Zen-Buddhismus in Japan. Dieser aussergewöhnliche Mönch war Kodo Sawaki.

In der neuen, ausführlichen Biografie von Arthur Braverman erfahren wir viel über die widrigen Umstände von Kodo Sawakis Jugendjahren. Beide Elternteile starben sehr früh und ein Onkel als Adoptiv-Vater stirbt ebenfalls nach kurzer Zeit. Ein Verwandter, der die Erziehung übernimmt, missbraucht den Jungen als Aufpasser bei seinen häuslichen Glücksspielen und schlägt ihn oft. Ein weiteres, prägendes Erlebnis beschreibt dann Kodo selbst, als ein älterer Freier in der Nachbarschaft während des Geschlechtsaktes stirbt; bei einer Prostituierten, die vom Alter her dessen Nichte hätte sein können.

Durch Hausbesuche bei einem befreundeten Künstler lernt Kodo dann

jedoch auch ein intaktes Familienleben kennen. Als er einigen Mönchen auf dem Bettelgang später zufällig begegnet, entschliesst er sich, endgültig als Teenager auszureißen. Nach drei Tagen Fußmarsch, ohne Geld und mit wenig Proviant, wird er als Laie ins Kloster Eiheiji aufgenommen. Da dieses keine Mönche ordiniert, reist Kodo weiter zu verschiedenen Lehrern.

Im Jahr 1900 absolviert er den dreijährigen Militärdienst, bevor der Russisch-Japanische Krieg 1904 ausbricht. Unerschrocken, ja tollkühn als Soldat wird er schwer verwundet und wird daraufhin zurück nach Japan transportiert, wo er sich erholt. Seine Gleichgültigkeit gegenüber Äußerlichkeiten wie Hygiene, Essmanieren oder Kleidung bringen ihn fälschlicherweise sogar für einen Monat ins Gefängnis.

Eine schicksalshafte Begegnung ist für ihn dann die Anfrage zum Unterrichten von Hochschulabsolventen, die den Ruf haben, arrogant, wild und direkt zu sein – genau das richtige Publikum für den unkonventionellen, tatkräftigen Sawaki. Er lehrt auf persönliche, klare Weise: ohne Fachjargon, buddhistische Terminologie oder weitschweifende Erläuterungen. Diese ungekünstelte Art des Unterrichtens bezeichnet er später als einen seiner prägendsten Einflüsse als Zen-Lehrer.

Der «heimatlose Kodo» besitzt kein eigenes Stammkloster und reist den Rest seines Lebens unermüdlich in ganz Japan umher, um Zen zu unterrichten. Er stirbt nach kurzer Krankheit 85-jährig im Jahr 1965 im Kloster Antaiji.

Im Buch wird die Lebensgeschichte im ersten Drittel gekonnt und spannend erzählt. Gesammelte Unterweisungen, Sprüche und kürzere Lehreden mit dem Schwerpunkt Zazen bilden den eigentlichen Hauptteil, während das Buch mit verschiedenen Erinnerungen von Zeitgenossen und Freunden abschließt.

Der ehemalige Abt des Zen-Klosters Antaiji, Muho Nölke, vergleicht die kraftsprühenden Sprüche mit dem bekannten Energy-Drink in einem seiner kurzen Youtube-Beiträge (Folge 157). Als ausgewogene Ernährungsweise sind die Weisheiten von Sawaki vermutlich ungeeignet, da die energiegelade Sprache tatsächlich zu einem falschen Machogehabe oder einer Aufblähung des Egos führen kann. Aber als innere Anregung und Klärung bei Alltagsfragen entfalten die direkten Worte als zusätzlicher Energieschub eine klärende und motivierende Wirkung. Im deutschen Buch: «Zen ist die grösste Lüge aller Zeiten» (Angkor-Verlag, 2017), übersetzt und zusammengetragen von Muho findet man eine weitere Fundgrube an Weisheiten sowie eine verkürzte Biografie von Kodo Sawaki.

Das neue Buch von Arthur Braverman ist hingegen eine fesselnde und tolle Ergänzung für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Praxis des Zen. Der amerikanische Autor übt selbst seit Jahrzehnten Zen und kannte viele Schüler von Kodo Sawaki noch persönlich.

John Krebs