

Ein Buch über den Achtfachen Pfad

Hellmuth Hecker. Die Furt zum anderen Ufer im System der buddhistischen Praxis. Verlag Beyerlein & Steinschulte, Stammbach-Herrnschrot 1999, 429 Seiten, 34 DM

Kein Titel könnte den Inhalt des Buches deutlicher vermitteln. Er weist auf eine Standortanalyse hin und die Notwendigkeit einer Veränderung. Die in diesem Buch aufgezeigten Zusammenhänge und Gesetzmäßigkeiten lassen erkennen, dass es in der Lehre eines Erwachten um mehr als philosophisches Verstehen geht. Es geht um das Erkennen und Erfahren, dass und wieso die Qualität des Geistes und des Herzens die Qualität unserer Existenz bestimmt. In zehn Kapiteln, die mehrfach aufgegliedert die Daseinssituation lebensnah beschreiben, lässt der Autor den Leser selbst erkennen, ohne Gewichte auf seine Schultern zu legen.

Bereits in seinem Vorwort und



der Einleitung gibt er die größtmögliche Hilfestellung zum verständnisvollen, fruchtbaren Umgang mit diesem Buch. Schwerpunkt ist der Achtfache Pfad, den der Erwachte allen empfiehlt, die die leidvolle Vergeblichkeit allen Handelns aus falscher Anschauung und falscher Gesinnung erfahren. In den weiteren Kapiteln werden die vielschichtigen Abhängigkeiten von rechter und falscher Gesinnung, rechter und falscher Rede, Handeln, Lebensführung, von rechtem und falschem Mühen sowie rechter und falscher Achtsamkeit mit ihren Folgen so dargestellt, dass der Leser sich

im eigenen Erleben wiederfindet. Das achte und neunte Kapitel „Meer der Gefühle“ und „Rechte Erkenntnis“ führen schrittweise in Dimensionen, die für eine beruhigte Geist- und Herzensverfassung besonders fruchtbar werden. Das zehnte Kapitel beschreibt das Ziel des Achtfachen Pfades, die „Rechte Erlösung“ mit ihren Verhinderungen und heilsamen Förderungen.

Der Autor, der 1948 zum Buddhismus kam, hat aus seiner umfassenden Lehrkenntnis und Lehrerfahrung, gestützt auf die ältesten Überlieferungen der Lehrreden des Buddha, des Pāli-Kanon, das Lehrgebäude in klarer, schlichter Form in einer beeindruckenden Lektüre dargelegt. Ein kostbares Alterswerk! Wenn der Leser in Anbetracht der scheinbaren Materialfülle seine Zuneigung erst auf den zweiten Blick entdeckt, ist das gut so. Die Tatsache, dass wir „die falsche Seite im Blick haben, ... so der Rost das Eisen frisst, wo um Hütten wie um Thronen alles, alles brechlich ist“ (so zitiert der Autor Matthias Claudius) und die der Erwachte „Ufer voller Gefahren“ nennt – diese Tatsache sollte uns anspornen, die „Furt zum anderen Ufer“ zu entdecken und zu betreten.

Gewitter des Lebens

Regine Leisner. An Krisen reifen. Buddhistische Perspektiven für schwierige Zeiten. Theseus Verlag, Berlin 2000, 255 Seiten, 38 DM

Sie kommen plötzlich und immer unpassend, tauchen aus dem Dunkel des Bewusstseins auf, um sich in den Weg zu stellen. Krisen sind die Gewitter unseres Lebens. Sind wir hindurch, durchnässt und erschöpft, ist die Luft zum Atmen wieder rein, lässt die neue Freude am Leben die schlimmsten Erinnerungen verblasen. Meist erkennen wir auch, dass die



Krise vorhersehbar war. Oft haben wir nur die Warnsignale des Körpers oder des Geistes übersehen.

Regine Leisner setzt die Erfahrungen des Alltags in Bezug zu den Lehren des Buddha, z.B. den Vier Edlen Wahrheiten vom Erkennen des Leidens bis zum Beenden des Leidens, den Geistesgiften Gier, Hass und Verblendung bzw. Nichtwissen und zum Achtfachen Pfad. Dennoch ist dies kein in erster Linie buddhistisches Buch. Orientiert an den grundsätzlichen Weisheits- und Erkenntnislehren des Buddha verweist es ebenso auf die Bedeutsamkeit des eigenen Weges, seine Zeichen zu erkennen und ihm zu folgen.

Die Autorin entwickelt ein Fünf-Schritte-Programm für den Umgang mit dramatischen Lebensphasen. Sie stellt meditative Übungen vor, die helfen können, Krisen im akuten

Zustand durchzustehen. Allemal ein lohnender Ansatz! Erkennen wir zudem das Kooperieren größerer Zusammenhänge, das Abhängige Entstehen, wie es in den buddhistischen Lehrtexten heißt, und die eigene Einbindung in dieses Geschehen, dann öffnen Krisen sogar die Tür zum spirituellen Weg. Sie stellt ihre eigene Erfahrung voran, verweist auf ihre „wilden Jahre“ mit Drogen- und Tablettenmissbrauch, Depressionen und Suizidgedanken. Nicht nur für jene, die gerade ihr Lebensschiff in schwerer See auf eine Sandbank gesetzt haben und allein nicht mehr fortkommen, ist Leisners Kompendium ein Lehrbuch, eigentlich für alle, die gar nicht erst auflaufen und behutsam größeren Dramen des Alltags vorbeugen möchten.

Patentrezepte gibt es, wie wohltuend, nicht. Wohl aber sanfte Methoden, Muster und Verhaltens-Strategien zu entdecken, um ihnen bewusst ihre Zerstörungskraft zu entziehen. Eine Situation mit „blöd gelaufen“ abzuhaaken gilt mit dem neuen Wahrnehmungsanspruch nicht mehr. Klingt fabelhaft, wenn man gut drauf ist, oder? Stimmt. Deswegen hat dieses Buch diesen gar nicht nervenden Übungsteil, der uns zielgerichtet auf den Ernstfall vorbereiten kann. Überblättern wir nun ausgerechnet ihn, weil's nach Arbeit riecht, mögen wir dennoch das eine oder andere an Nutzen aus diesem Buch ziehen. Allerdings hätten wir uns erfolgreich um den wichtigsten Schritt beim Bewältigen von Krisen herumgemogelt. Um das Tun. Nur das bringt Veränderung.

An manchen Stellen hat es das Buch schwer, sich von esoterischen Ansätzen in Sprache und Inhalt fernzuhalten. Das mag den Freunden der reinen Lehre, mehr noch den praktizierenden Buddhisten der reinen Leere, die Lektüre gelegentlich erschweren. Auch das kann zur Dharma-Übung werden, das Anhaften an bestimmte Vorstellungen zu lockern. Letztlich geht es darum, dass der Weg des Buddha breit ist. Das will auch Regine Leisner, die sich gern an ihre sieben Jahre als buddhistische Nonne erinnert, vermitteln. Sie lädt zum Meinungsaustausch auf ihrer homepage (www.Regine-Leisner.de) ein. Buddha online. Sollte hierbei der Computer abstürzen, wäre das eine gute Gelegenheit, die neue Krisenfestigkeit zu testen.
Christine Rackuff

Selbsteilung durch Meditation

Arndt Büssing (Hrsg.): Regen über den Kiefern. Zen-Meditation für chronisch Kranke und Tumorkranke. Verlag Johannes M. Mayer, Stuttgart, Berlin 2001. 160 Seiten mit 7 Abbildungen, 36 DM

Dieses anregende Buch von Arndt Büssing, einem Arzt, der in der komplementären Tumorthherapie in Herdecke tätig ist, ist kein Ratgeber, wie man den „aufgezwungenen Kurs“ einer Krankheit verändern kann, und es verspricht auch keine Heilung. Vielmehr regt es an und zeigt einen Weg zu einer bestimmten Art der Bewusstseinsforschung: der hellwachen Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Die verschiedenen Beiträge des Herausgebers selbst sowie namhafter Meditationslehrer westlicher und östlicher Prägung (Niklaus Brantschen, Dagmar Doko Waskönig, Sylvia Wetzels, Albert Low, Joan Halifax) ermutigen den Leser, den



eigenen Schritten im Leben zu trauen. Sie geben konkrete Anleitungen, mit Verunsicherungen umzugehen, und leiten einfühlsam an, die Achtsamkeit den alltäglichen Dingen gegenüber wieder zu entdecken und das Leben neu zu gestalten. Die vorliegenden Betrachtungen stammen aus dem Denken des Zen. Es lohnt sich, diese Gedankenwege auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen. Oft sind es nur einzelne Sätze oder Worte, die etwas Ausschlaggebendes zum Klären bringen. Besonders inspirierend

in dieser Hinsicht sind die eingestreuten Gedichte und Koans; jedes ist schon eine Meditation für sich. Hier ein Beispiel von Arndt Büssing: „Das ist Ihr Leben. Schauen Sie es sich genau an. Wie ist alles gekommen? Wo wollen Sie hin? Das ist Ihr Leben in jedem Augenblick. Tage, in denen Sie glücklich sind. Tage, in denen Sie traurig sind. Alles hat seine Zeit. Jeder Augenblick gehört Ihnen ganz.“

In kurzen, gut überschaubaren Kapiteln werden unter vielem anderen auch präzise Anleitungen gegeben zum Zazen, der Zen-Sitzmeditation, die durch konzentriertes Sitzen Stille und Klarheit des Geistes hervorbringt. Gerade diese Klarheit des Geistes ist enorm wichtig, um eine Krisensituation überhaupt überschauen oder diese beurteilen zu können. Für den Zen-Weg wird nichts vorausgesetzt, es muss an nichts geglaubt werden. Zazen ist ein Weg der spirituellen Praxis, nicht des Glaubens. Dieses Buch soll nicht nur Orientierungshilfe sein, sondern durch die vorgeschlagenen Übungen kann durchaus eine die Selbstheilungskräfte stärkende Wirkung erreicht werden. Besonders für das Bewusstsein, wel-

ches in kritischen Lebenssituationen oft auch erkrankt, führt ein solcher Übungsweg zu einer Selbstheilung. Dadurch ist möglicherweise eine günstige Beeinflussung des äußeren

Krankheitsverlaufes zu erwarten. Das ästhetisch aufgemachte Büchlein spricht keineswegs nur von Krankheit Betroffene an, sondern im Grunde jeden Menschen, der eine bewusste

Lebensführung anstrebt. Es gehört zu den Büchern, die man nie zu weit weg legt und gerne immer wieder zur Hand nimmt um einzelne Texte auf sich wirken zu lassen.

Weiblicher Buddhismus

Tsültrim Allione. Tibets weise Frauen. Zeugnisse weiblichen Erwachens. Theseus 2001, 351 S., 44 DM

Wie so viele der Blumenkinder Amerikas reist auch Tsültrim Allione 1967 im Alter von 19 Jahren nach Nepal und Indien und wird schnell von der geheimen Macht heiliger „Kraftorte“ gefangen genommen. Der 16. Karmapa ordiniert sie 1970 zur Novizin, aber sie legt die Robe bald nach ihrer Rückkehr in die USA wieder ab und heiratet. 1976 beginnt sie, den Dharma zu lehren, wohlgermerkt ohne die klassische Ausbildung eines tibetischen Lama zu haben. Mit ihrem zweiten Ehemann geht sie für sieben Jahre nach Rom, bekommt Kinder, aber die Ehe scheidet 1984. Zur Heilung ihrer Verletzungen und aus der Schwierigkeit heraus, Mutterschaft und buddhistische Praxis zu vereinen, schreibt sie 1984 die erste Version des Buches mit den Lebensläufen von sechs tibetischen Mystikerinnen. Zuvor war sie bei einer Chö-Zeremonie in Kontakt mit Däkinīs gekommen: jener, wie sie sagt, intelligenten, subtilen Energie, die der Schlüssel zum nicht-bedingten Geisteszustand ist, der jedem innewohnt. Sie ist die wichtigste Manifestation eines weiblichen Buddhismus. Allione sollte später noch viele solcher Visionen haben.

Nach ihrer Rückkehr in die USA vertieft sie ihre tantrische Praxis, insbesondere die Chöd-Praxis, die dem Praktizierenden auferlegt, den eigenen Körper allen Wesen zu opfern, die mit unserem Leben verbunden sind, und damit die Selbstbezogenheit



und das Festhalten am Ich löst. Sie verbindet ihre buddhistische Praxis und Lehre zunehmend mit tiefenpsychologischen Aspekten des Weiblichen nach C.G.Jung und reist viel, um „Däkinī-Retreats“ zu veranstalten und ein Netz von „Däkinī-Maṇḍalas“ um die Welt zu spannen. Ihre Arbeit gipfelt 1993 in der Gründung eines Retreat-Zentrums in Colorado mit dem Ziel, buddhistische Praxis mit emotionaler Integration und Transformation des Weiblichen zu verbinden.

Im tibetischen Buddhismus gibt es eine tiefgreifende Spaltung zwischen der Idealisierung des Weiblichen als Verkörperung des „Prinzips der Weisheit“ in der tantrischen Praxis und dem soziologischen Status der Frauen in der Realität, die, so Allione, gerade von Mönchen als Menschen zweiter Klasse angesehen werden. Deshalb sieht sie ihr Tāra Maṇḍala-Zentrum als einen Ort, an dem die weibliche Seite des Buddhismus gewürdigt und erweitert wird in einer Verbindung von tantrischer Chöd-Praxis, Däkinī- und Dsogtschen-Praktiken, die mehr mit Energie und Visionen arbeiten

und weniger mit Logik und Intellekt. Dies sei vielen Frauen angemessen, die sich mit Selbsthass auseinandersetzen müssen und in einer Männerwelt um Selbstachtung ringen.

Die erste Fassung ihres Buches hat Allione geschrieben, weil es in patriarchalischen Religionen an Modellgeschichten über weibliche Erfahrungen fehle, mit denen spirituell suchende, westliche Frauen sich vergleichen könnten. Aber gerade für diese wird es schwierig, sich mit den von ihr vorgestellten tibetischen heiligen Frauen wirklich zu identifizieren, denn sie haben bis auf eine – A-Yu Khadro (1839-1953) – zwischen der Mitte des 11. und des 14. Jahrhunderts gelebt. Letztere war ab 1892 eine Eremitin und ist unserer Zeit immer noch fern genug. Wohl deshalb hat die Autorin das vorliegende Buch um die Schilderung ihres eigenen beispielhaften Ringens um ihre weibliche Identität erweitert.

Von den sechs aus dem Tibetischen übersetzten Biografien, die knapp die Hälfte des Buches ausmachen, sind drei nur wenige Seiten lang, und nur die übrigen – von Machig Lapdrön, Nangsa Obum und A-Yu Khadro – sind als tibetische Heiligenlegenden wirklich lesenswert. Diese Yoginīs waren als Manifestationen von Däkinīs anerkannt. Wunderbare Ereignisse und die Wundern der Heiligen nehmen, wie es sich für Heiligenlegenden gehört, einen großen Raum ein. Ich meine, das Buch ist lesenswert: sehr amerikanisch mit einer Sucht zu lehren, zu reisen und sich mitzuteilen, mit dieser Mischung aus Dharma, Tiefenpsychologie und einem Schuss Feminismus. Auch männliche Leser und tibetische Dharma-Lehrer mögen daraus einen Nutzen ziehen.

Egbert Asshauer