

# BÜCHER

## PRÄDIKAT LESESWERT



**Broken Buddha –  
Plädoyer für einen  
neuen Buddhismus**  
Bhante S. Dhammika,  
Edition Steinrich,  
Berlin 2011, 287  
Seiten, 9,90 €

Wenn Bhante Shravasti Dhammika, spiritueller Berater der Buddha Dhamma Mandala Gesellschaft in Singapur, in diesem Buch all die Schattenseiten der Institutionen des über lange Zeit etablierten Buddhismus in den Theravāda-Ländern Asiens beleuchtet, weiß er, wovon er spricht. Als westlicher Mönch ein Greenhorn, aber mit dem Enthusiasmus und der Frische des Anfängers ausgestattet, begierig, den Buddhismus ganz authentisch „von innen“ zu studieren, erfuhr er über lange Jahre die Facetten von Degeneration, Erstarrung, Popanz, Äußerlichkeit, Verschwendung der Spendengelder und lähmende Lethargie in den klösterlichen Einrichtungen. Gut zu wissen, dass er nach wie vor ordinierter buddhistischer Mönch ist. Als er dieses Buch 2006 schrieb, lebte er bereits seit 25 Jahren als ordinierter Insider.

Misstände anzuprangern, zumal wenn man als eine Art westlicher Außenseiter in eine über Jahrtausende gewachsene kulturelle Struktur eintritt, ist ein heikles Un-

terfangen. Doch weil man als Leser spürt, dass er all dieses Elend aus einem echten Engagement für die Sache heraus schildert, empfindet man seine Ausführungen eher als notwendige Aufklärung, denn als frustrierte Nestbeschmutzung eines Enttäuschten.

Bhante Dhammikas Erfahrungen sind in vielerlei Hinsicht aufschlussreich:

1. Verdrehung und Pervertierung des eigentlichen Sinnes von Vinaya-Regeln. Es gilt, die Befriedigung niederer Bedürfnisse kunstvoll zu rechtfertigen, indem man Textpassagen für seine Zwecke passend umdeutet. Auch die Förderung von Aberglauben und Ausnutzung der Gier nach Glück der Laien durch Verkauf von Ritualen, Talismanen und Schnick-Schnack fällt in diese Kategorie. Faszination gepaart mit Übelkeit als Reaktion beim Leser ist die Folge.

2. Wenn religiöse Institutionen durch kulturelle Prägung gewohnheitsmäßige Macht und politischen Einfluss besitzen und ihre spirituelle Autorität nur auf Konvention beruht, treibt diese Degeneration hässliche weltliche Blüten aller Art. Dennoch retten immer wieder einzelne aufrichtige Praktizierende den eigentlichen Geist und halten ihn so lebendig. Es besteht also Hoffnung, trotz der hohlen Fassaden.

3. Verdienstanhäufungs-Wunsch durch Laien kann auch zur Plage werden. Ein Leben, in dem man gehätschelt und verzärtelt wird, weil man so ein edles ordiniertes Wesen ist, wo einem jeder Wunsch übererfüllt, man mit Ehrenbezeugungen überhäuft und mit feinstem Essen wie im Schlaraffenland gemästet wird – eine subtile Hölle!

4. Die beklagenswerte Rolle der Frauen.

Bhante Dhammikas Beschreibungen entlocken ein kopfschüttelndes Seufzen. Und leider finden sich in buddhistischen Texten unschöne Aussagen, die aus einer Haltung der Verachtung verfasst wurden, und sie kulturell fixieren.

Bhante Dhammikas feiner Humor und die Kuriosität der selbst erlebten Anekdoten und Beispiele machen das Buch zu einer kurzweiligen Lektüre, auch wenn einem als Buddhist natürlich das Herz blutet. Man würde sich den real existierenden Buddhismus sicher anders wünschen, aber es ist ein Verdienst des Buches, naiver Blauäugigkeit die Realität der Verhältnisse vor Augen zu führen. Zwischen Schwarz und Weiß gibt es wie überall eine Palette heller und dunkler Grautöne. Das Buch mag nicht viel zur Erleuchtung beitragen und wenig Dharma vermitteln, aber es regt zum Nachdenken über eigenverantwortliche Dharma-Praxis an. Aus Enttäuschung über institutionelle Fehlentwicklungen gleich den ganzen Buddha zu verwerfen, wäre ebenso falsch.

„Broken Buddha“ liest sich als ein Appell, der ursprünglichen Intention des Buddha in seinen Lehren auf den Grund zu gehen, und sich nicht wichtigtuerisch und hartherzig an Buchstaben zu klammern, wenn diese für andere nichts als zusätzliche, unsinnige Lasten bedeuten, und damit ihr eigentlicher Sinn entstellt wird. Die Beispiele, die Bhante Dhammika anführt, sprechen für sich, und die angestaute berechnete Empörung hat sich final in diesem Buch entladen. Seine emotionale Aufrichtigkeit macht es lesenswert.

*Nicola Hernádi*

## WISSEN, WER MAN WIRKLICH IST



**Mit den Augen eines  
Buddha – Freundschaft  
mit sich selbst durch  
Achtsamkeit und  
Meditation**  
Chögyam Trungpa,  
übersetzt von  
Jochen Lehner,  
O.W. Barth, 2017,  
240 S., 19,99 €

Chögyam Trungpa Rinpoche (1939 – 1987) war einer der ersten Lamas, der im Westen tibetischen Buddhismus auf Englisch unterrichtete. Er war ein anerkannter Lehrer und gründete in den USA die Naropa Universität und die Shambala Organisation. Sein Lebensstil war hingegen recht kontrovers.

Sechs Jahre lang hat die Herausgeberin Carolyn Rose Gimian die Vorträge von Chögyam Trungpa vom Anfang der 70er Jahre bearbeitet und in diesem Werk verdichtet. Sie hat das Buch

in drei Teile gegliedert. Der erste heißt „Freundschaft schließen mit sich selbst“. Erst wenn man sich selber kennt und das eigene Leben mit all seinen Neurosen und Leiden wertschätzt, können unsere natürliche Wachheit, Mut und Sanftheit sichtbar werden. Aus dieser Selbstakzeptanz ohne Egoismus und ohne Bedarf nach Bestätigung kann sich Mitgefühl für andere entwickeln. Aus der Offenheit des Mitgefühls entsteht wiederum eine natürliche Großzügigkeit, die schließlich in einem Gefühl von Reichtum und Fülle

mündet. Erst das Mitgefühl „verbindet unsere Meditation mit dem Alltag“. Nur wer sich selbst schätzt, kann auch andere schätzen. Die tägliche Achtsamkeitspraxis sieht Trunpka als Voraussetzung für die notwendige Selbstakzeptanz, Offenheit, Großzügigkeit und Gefühle der Üppigkeit.

Im 2. Teil des Buches werden die Grundlagen der Achtsamkeit und die Frage „Wer bin ich“ behandelt. Unser Denken schafft das Gefühl des Alleinseins bzw. des von anderen Getrenntseins. Trunpka empfiehlt statt Ordnung und Kontrolle eine bewusste Offenheit für das, was ist und was geschieht. Je mehr wir unseren konzeptionellen Wahrnehmungsfiler ablegen, umso mehr lassen

wir den eigentlichen Grund unseres Seins zu. Wir begreifen dann, dass es kein getrenntes Ich gibt und dass es deshalb nicht darum gehen kann, etwas Neues zu schaffen. Die spontane Offenheit ist immer da. Wir können sie nur erfahren, wenn wir das Chaos zulassen und unsere Schwächen, wie Zögern und Furcht, als natürlichen Bestandteil unseres Erlebens akzeptieren: „Sie rackern hier nicht, Sie lassen Leichtigkeit walten.“

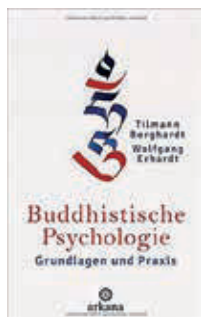
Im 3. Teil geht es um die Anwendung, um Achtsamkeit in Aktion. Dabei hilft die Meditation des „Berühren und Loslassen“. Alle positiven und negativen Erfahrungen werden erst erlebt und dann losgelassen. Das allumfassende Gewahrsein nennt er „die vierte Zeit“. Sie kommt

nirgends her, ist immer vorhanden und braucht keine Bestätigung. In der Grundpraxis bedeutet rechte Achtsamkeit, dass man sich sowohl nach innen als auch zur Außenwelt orientiert. Der achtsame Geist ist offen und hat Raum und Weite sowohl im Denken als auch in der Wahrnehmung des Kontextes. Wer eine „achtsame Gesellschaft“ will, muss selber Achtsamkeit praktizieren, um zu wissen, wer man wirklich ist.

Das Buch ist eine gut lesbare Einführung in Achtsamkeit und Meditation. Es ist besonders für Anfänger geeignet und kann auch eine Hilfe für diejenigen sein, die darüber kommunizieren möchten.

*Gerald Blomeyer*

## DEN GEIST HEILEN



**Buddhistische Psychologie, Grundlagen und Praxis**  
Tilmann Borghardt und Wolfgang Erhardt, mit einem Gastbeitrag von Astrid Schillings, Arkana München 2016, 607 S., 34,00 €

Aufgrund von Dreijahres-Retreats unter Gendün Rinpoche in Frankreich sind beide Autoren buddhistisch hervorragend ausgebildet. Erhardt ist seit 1994 Diplom-Psychologe in eigener Praxis. 2008 gründete er mit Retreatleiter Borghardt in Hennef bei Bonn das „Institut für Essenzielle Psychotherapie (EPT)“, nachdem ihnen bewusst wurde, wie notwendig es ist, dass Psychologie und Buddhismus ihre synergistischen Effekte nutzen, anstatt sich gegenseitig voller Vorurteile zu beäugen.

So mancher entdeckt im Retreat, dass ihm ergänzende psychotherapeutische Begleitung gut tut; und die Einsichten der buddhistischen Geistesschulung können

die Psychotherapie bereichern: „Als Methoden nutzen wir alles, was beim Auflösen von Leid hilft und mit einem Weg des Erwachens harmoniert.“ (S.29). Die Autoren beklagen dabei, dass eine solche Zusammenarbeit keinesfalls selbstverständlich ist, obwohl sich die Anliegen weitgehend decken. Hier ist eine Erweiterung des Horizonts und der inneren Haltung dringend notwendig.

Trotz der enormen Dicke und der Möglichkeit, sich in Hennef berufsbegeleitend fortzubilden, erscheint mir das Buch einen begonnenen Prozess wiederzuspiegeln und keinesfalls eine fertige neue psychologische Richtung zu repräsentieren, für die es bereits ein „Standardwerk“ (Umschlagrückseite) geben könnte. Dafür spricht z.B. auch der Gastbeitrag von Astrid Schillings, die die Focussing-Methode als beeindruckende psychotherapeutische Körper-Achtsamkeit vorstellt, ohne dass sie für die EPT vereinnahmt wird.

Der erste Teil des Buches – Buddhistische Geistesschulung in der Psychotherapie – zeigt die grundlegende Arbeit mit den belastenden Emotionen im Buddhismus in seltener Ausführlichkeit. Auch erfahrenen Buddhisten sei ein genaues und wiederholtes Lesen

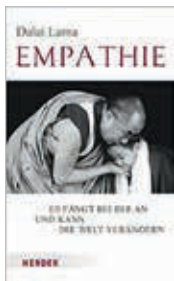
empfohlen, um das eigene Repertoire an Hilfsmitteln zu erweitern. Sehr wichtig ist die Erkenntnis, dass die Ich-Stärke der Psychologen, definiert als Zusammenspiel wichtiger Kompetenzen wie z.B. Urteilsvermögen, mit dem Auflösen der verwirrten Ich-Bezogenheit von selbst anwächst! Frühere westliche Autoren irrten sich in ihrer Meinung, das schwache Ego einer Person erst stärken zu müssen. Die Argumente sind unmittelbar einsichtig und nur eine Begriffsverwirrung konnte zu einem solchen Missverständnis führen.

Weiter werden viele bekannte Meditationsübungen (z.B. Satipatthana, Anapanasatti, Mahamudra, Tonglen, Medizin-Buddha) vorgestellt, immer im Hinblick darauf, dass der Therapeut sie kennt, aber seinen Klienten nicht aufdrängt.

Der zweite Buchteil – Psychotherapie auf der Grundlage buddhistischer Geistesschulung – enthält viele Fallbeispiele und auch Übungen, die sich teilweise auch allein anwenden lassen. Hier geht es vorwiegend um spezifische Probleme, etwa die Arbeit mit dem inneren Kind oder Traumata. Die Methoden sind oft verblüffend einfach...

*Cornelia Weishaar-Günter*

## ES FÄNGT BEI DIR AN



### Empathie: Es fängt bei dir an und kann die Welt verändern

Dalai Lama und Jeffrey Hopkins, Verlag Herder, Freiburg 2017, 173 S., 19,99 €

Dieses Buch ist eine Kostbarkeit. Es bettet konkrete Praxisanleitungen in Erklärungen zu metaphysischen Grundlagen ein und ist dadurch sowohl praktisch als auch tiefgründig. Das Buch wurde von Jeffrey Hopkins nach Vorträgen S.H. des Dalai Lama übersetzt und ausgearbeitet. Bernadin Schellenberger hat den Text ins Deutsche übersetzt. In dieser letzten Übersetzung ist leider die Bedeutung des ursprünglichen Buchtitels verloren gegangen. Der englische Titel „The Heart of Meditation: Discovering Innermost Awareness“ beschreibt den Inhalt

des Buches wesentlich besser als sein deutsches Pendant.

S.H. der Dalai Lama nutzt vier Schritte, um das Buch zu einer gehaltvollen Lektüre werden zu lassen. Im ersten Schritt werden Notwendigkeiten und Wirkungen von Empathie, Meditation und Erkenntnis der Selbstlosigkeit verdeutlicht. Im zweiten Schritt wird in die innerlichste Wahrnehmung eingeführt. Indem S.H. der Dalai Lama hier auch die acht Stufen des Sterbens beschreibt, gibt eine Einführung in die Ebenen des Bewusstseins.

Diese beiden Schritte bilden den Ausgangspunkt für die Kommentare zu dem Gedicht von Dza Patrul Jigme Chokyi Wango zu den „drei Schlüssel(n), die zum Kern vordringen“. Dieses Gedicht beschreibt den ersten Schlüssel als einen, durch den man die innerlichste Wahrnehmung in sich selbst entdecken kann. Der zweite von Patrul Rinpoche beschriebene Schlüssel ermöglicht, wenn man ihn zu benutzen lernt, in allen Zuständen mit der innerlichsten Wahrneh-

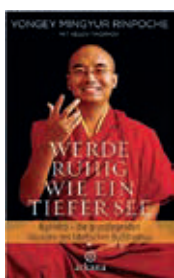
mung in Kontakt zu bleiben. Der dritte Schlüssel kann dazu genutzt werden, sich selbst loszulassen. Die Kommentare S.H. des Dalai Lama verweisen auf die Verfügbarkeit dieser drei Schlüssel.

Im vierten Schritt differenziert S.H. der Dalai Lama schließlich das bisher Ausgeführte, in dem er die alte und die neue Übersetzungsschule darauf vergleicht, was sie bezüglich der innerlichsten Wahrnehmung zu den zwei Wahrheiten und der Dreiheit von Grundlage, Pfaden und Früchte der Pfade sagen.

Das Buch ist ein kurzweiliges Buch. Die sprachliche Leichtigkeit, mit der tiefgründige Argumente gemacht werden, wirkt durchschlagend. Neben dem inspirierenden Inhalt gibt das Buch ebenfalls Einsichten in eine Denktradition, in der Kommentare auf eine spezifische Weise vorbereitet, dargebracht und abgewägt werden. Das Buch bietet belagreiche 173 Seiten und ist sehr empfehlenswert.

*Josefine Raasch*

## DIE VORBEREITUNG ALS GRUNDLAGE



### Werde ruhig wie ein tiefer See

Yongey Mingyur Rinpoche, mit einem Vorwort von Matthieu Ricard, Arkana 2015, 512 S., 22,99 €

Yongey Mingyurs Bücher sind ein Phänomen: Man liest sie, taucht in Rinpoches erzählende Art der Vermittlung ein und fühlt sich augenblicklich, als säße man ihm gegenüber, erhielte die Belehrungen ganz persönlich und direkt. Auch sein neues Buch macht da keine Ausnahme und behandelt das gewählte Thema so authentisch, praxisnah und lebendig, dass die etwas mehr als 500 Seiten zu einem lehrreichen und gleichzeitig unter-

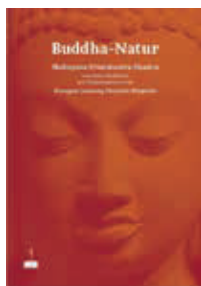
haltsamen Vergnügen werden. Sicherlich wünschen sich einige Leser und Praktizierende von Yongey Mingyur, dass er auf sogenannte fortgeschrittene Methoden eingeht, am besten vermeintlich geheime Lehren offenbart und über die höchsten Stufen der Vollendung berichtet. Umso bemerkenswerter ist es, dass der vergleichsweise junge Rinpoche, der sich von 2011 bis 2015 allein auf einem Retreat umherwandernd im Himalaja befand, die vorbereitenden Übungen der Ngöndro für sein neues Buch gewählt hat. Ausführlich und in sehr klaren Worten geht er sowohl auf die vier allgemeinen wie auch auf die vier besonderen Übungen ein und nennt sie allesamt nicht „vorbereitend“ (wie meist üblich) sondern ganz bewusst „grundlegend“. Diese Intention zieht sich durch das gesamte Buch und zeigt, wieviel Wert Yongey Mingyur Rinpoche auf eine solide Basis für den buddhistischen Weg legt. Wie er selbst sagt: „Wenn wir Schritt für Schritt vorgehen, kann das unseren Geist

wirklich von der Verwirrung abwenden und zur Klarheit führen.“

Und so erklärt er im ersten Teil des Buches auch noch einmal die Meditation als gesunden Umgang mit dem „Affengeist“, geht kurz auf seine eigenen Lehrer ein, bevor er dann im zweiten und dritten Teil ausführlich die acht Übungen der Ngöndro erläutert. Bei all diesen Erörterungen befindet er sich stets auf Augenhöhe mit dem Leser, spart nicht mit persönlichen Anekdoten, berichtet sehr sympathisch von seinen eigenen Schwierigkeiten, stellt traditionelle Lehren vor, entfaltet für jede der Übungen einen übergeordneten Sinnzusammenhang und bettet sie dabei auch immer wieder im ganz konkreten Alltag unserer westlichen Welt ein. Insgesamt ein lohnenswertes Begleitbuch für die eigene Ngöndro-Praxis (mit einem entsprechenden Lehrer) und eine wahre Fundgrube buddhistischer Weisheit und Herzenswärme.

*Dirk Grosser*

## „IHR SEID ALLE BUDDHAS“



**Buddha-Natur**  
Mahayana-  
Uttaratantra-  
Shastra von Arya  
Maitreya mit einem  
Kommentar von  
Dzungar Jamyang  
Khyentse Rinpoche,  
Manjughosha  
Edition, 2015,  
362 S., 37,90 €

„Ihr seid alle Buddhas“ – das, so erklärte Dzungar Khyentse Rinpoche im Jahre 1999 in einer Belehrung in Kassel, sei alles, was Buddha Shakyamuni sagen wollte. „Aber,“ so fuhr Rinpoche fort, „Buddha erkannte, dass dies niemand verstehen würde. Und da unsere Unwissenheit ihm quasi eine Pistole an den Kopf hielt, musste Buddha daher sagen, ‚Okay, eigentlich seid Ihr alle Buddhas, aber dieses Euch allen innewohnende, wahre Wesen ist verschleiert.‘ So musste Buddha den ganzen komplizierten Pfad lehren, damit wir eben

genau dieses wahre Wesen erkennen.“ In diesem uns vorliegenden Buch, das so schön ins Deutsche übersetzt wurde, erklärt Rinpoche genau jenen Sachverhalt. Wir sind von Natur her alle Buddhas, dies gilt es zu erkennen. Dafür müssen wir nach und nach all die verschleiern Schichten abtragen. Und das ist möglich. Für Jeden von uns – immer und überall, denn die Natur unseres Geistes ist unzerstörbar und immer da. Diese Unzerstörbarkeit wird in diesem Werk anhand von sieben Vajrapunkten erklärt – Buddha, Dharma, Sangha, Element, Erleuchtung, Eigenschaften und Handlung –, so wie es Asanga in seinem grossen Klassiker Uttaratantrashastra, dem Grundlagenwerk in Bezug auf die Buddhanatur, erklärt. Asanga erhielt diese Belehrungen im 4. Jh. dank günstiger Umstände im Raum-Zeit-Kontinuum direkt und höchstpersönlich vom zukünftigen Buddha Maitreya. Rinpoche erklärt dieses Werk in seiner brillanten, humorvollen und tiefgründigen Art und Weise, in dem er sich auf den leider bei uns nicht sehr bekannten Kommentar eines der größten Gelehrten der Nyingma-Tradition, Ju Mipham Rinpo-

che (1846-1912), stützt. Auch wenn die 404 Wurzelverse nun vom Sanskrit übers Tibetanische ins Deutsche übertragen wurden, ist die Schönheit und Poesie der indischen Weisheit und „Mythologie“ sehr fühl- und erlebbar geblieben.

Besonders inspirierend finde ich Dzungar Khyentse Rinpoches Erklärungen über die oft zitierten neun Beispiele des vierten Vajrapunktes, die unser wahres Wesen (die Buddhanatur) im Verhältnis zu unseren Verschleierungen veranschaulichen, und eben diese unzerstörbaren Qualitäten unseres wahren Wesens bejahen. Rinpoche sagte einmal auf einem Sandparkplatz in Südfrankreich, an einem alten, verbeulten Peugeot lehndend, das Chandrakirti in seinem Kommentar „Einführung in den mittleren Weg“ immer „Nein! Nein! Nein!“ sagt – „Nein!“ zur inhärenten Existenz aller Phänomene, wohingegen Maitreya in seiner Uttaratantrashastra immer „Ja! Ja! Ja!“ sagt – „Ja“ zur Buddha Natur. So möchte auch ich in die zukünftigen Fussstapfen treten und „Ja“ sagen – „Ja“ zu diesem wunderbaren und zeitlosem Werk.

*Arne Schelling*

## CHINESISCH BUDDHISTISCHE LEGENDEN



**Sutregeschichten**  
aus dem Chinesischen von Hans-Günter Wagner,  
Reichert Verlag,  
Wiesbaden 2016,  
259 S., 24,90 €

Die insgesamt 105 Textstellen entsprechen in ihrem Erziehungswert unseren Märchen. Stets siegt das Gute über das Böse und viele Motive kommen uns bekannt vor: Etwa geschieht es mehrfach,

dass jemand von einem Fisch verschlungen wird und überlebt; Tiere können sprechen und Heilige sein.

Die gesammelten und frei wiedergegebenen Geschichten und Legenden sind ein wichtiger Bestandteil der buddhistisch-kulturellen Überlieferung Chinas, auch wenn viele von ihnen bereits in früheren Versionen in Indien bekannt waren. Die jeweiligen Quellen werden am Ende des Buches nur auf Chinesisch aufgelistet, was ein wenig schade ist, da für den Nicht-Sinologen unklar bleibt, wie alt das angegebene Werk ist, ob es sich um eine Übersetzung handelt oder ob es auf ursprünglich chinesischem Kulturgut beruht.

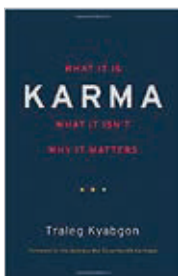
Der Buddha und seine Jünger erscheinen häufig als Wesen mit übernatürlichen Kräften, deren bloßer Anblick jemanden zum Umdenken bringen kann. Speziell buddhistisch ist die Einbeziehung vergangener und zukünftiger Existenzen, wobei

mit wenigen Ausnahmen die Motivation nicht über die himmlischen Bereiche hinausreicht. Zum philosophischen Hintergrund schreibt Wagner in seinem textkritischen Nachwort, das insgesamt 13 Seiten umfasst: „Das zugrunde liegende Kausalitäts-Modell begreift die Existenz als Zusammenspiel von Herausforderung und menschlicher Reaktion darauf, als erlebte und zugleich geschaffene Realität.“ (S. 237)

Für den Leser liegt der Wert hier nicht in der intellektuellen Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre, sondern in der Atmosphäre grundlegender menschlicher Werte wie Barmherzigkeit, die etwas tief in unserem Herzen ansprechen können. Fachbegriffe fehlen fast ganz, sodass die oft sehr phantasievollen und sprachlich schönen Geschichten auch gut zum Vorlesen für Kinder geeignet sind.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## KARMA – WARUM ES SO BEDEUTSAM IST!



### **Karma: What It Is, What It Isn't, Why It Matters**

Traleg Kyabgon,  
Shambhala  
Publications,  
englisch, 2015,  
176 S., 15,95\$

Der Umfang dieses schönen Büchleins erscheint für das Thema Karma auf den ersten Blick nicht besonders groß - und sorgt deshalb beim Lesen für etwas Staunen. Denn Traleg Kyabgon Rinpoche schafft es, die Materie trotz der Kürze in beachtlicher Tiefe zu behandeln und darüber hinaus auch noch einen großen Bezug zum täglichen Leben herzustellen.

Zu verdanken ist dies neben seiner Kenntnis der westlichen Denk- und Lebensweise sicherlich seiner klaren, geradezu liebevollen und lebendigen Weise, die Dinge darzustellen. Hinzu kommt die zwischen den Zeilen spürbare Hingabe des Autors an das Thema sowie die große Bedeutung, die er ihm beimisst. So betont er wie wichtig es ist, ein korrektes Verständnis von Karma und seiner Komplexität zu entwickeln. Denn Karma bzw. karmische Wirkungen sind nicht etwas eindimensionales, sondern von vielerlei Faktoren beeinflusst und beeinflussbar. Genau darin liegt, wie Traleg Kyabgon aufzeigt, eine große Chance.

In seinem Vorgehen folgt Traleg Kyabgon nicht der Systematik der Lamrim-Texte, sondern beginnt im Anschluss an die Einleitung mit einer Darstellung der Theorie von Karma, wie sie vor dem Buddha verbreitet war. Dann zeigt er wie sie sich entwickelt hat und erläutert schließlich, was der Buddha unter Karma verstand.

Diese Art, die Dinge grundlegend her-zuleiten und zu erklären, zieht sich durch das gesamte Buch und führt zu einer großen Nachvollziehbarkeit der Ausführungen auch, wenn man mit der Materie noch nicht sehr vertraut ist. Auf diese Weise gelingt es Traleg Kyabgon, Karma und seine Bedeutung selbst in Bezug zu den nicht so einfachen buddhistischen Auffassungen von dem Selbst, der Leerheit, dem Tod, der Wiedergeburt und dem Abhängigen Entstehen verständlich zu erklären. Dabei greift er u.a. die philosophischen Theorien des Nihilismus und des Eternalismus sowie Sichtweisen theistischer Religionen auf.

Alles in allem handelt es sich um ein sehr fundiertes, sehr inspirierendes Werk, das Karma nicht nur als ein buddhistisches Konzept verständlich erklärt, sondern auch seine praktische Bedeutung und Nutzbarkeit für den Leser begreifbar macht. Einziger Wermutstropfen ist, dass das Buch noch nicht auf Deutsch erschienen ist.

*Andreas Langhammer*

## AUF DEN PUNKT GEBRACHT



### **Geh und sieh selbst. Die Buddha-Lehre auf den Punkt gebracht**

Sylvia Kolk, Jhana  
Verlag Uttenbühl,  
2. vollständig  
überarbeitete  
Auflage 2016,  
224 Seiten, 15,00 €

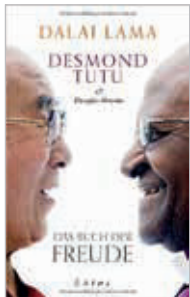
Der Dharmalehrerin Sylvia Kolk ist mit diesem Buch ein kleines Wunder gelungen: Die Lehre des Buddha so übersichtlich und zugleich tiefgründig darzustellen, dass Intellekt und Herz gleichermaßen angesprochen und zufriedengestellt werden. Zugleich macht sie deutlich, dass seine Lehre ein Übungsweg ist, der die innere Freiheit als weit gestecktes Ziel hat. Dass es dem Buddha nicht darum ging, uns zu Besserwissern zu machen, sondern zu Menschen,

die eigene Erfahrungen sammeln und seine Lehre durch das eigene Erleben zu verstehen. Sylvia Kolk belässt es nicht bei theoretischen Beschreibungen, sondern gibt Übungen und Fragen zur Hand, mit denen wir tiefer eindringen und selbst mit der Lehre in Kontakt kommen, Einsicht gewinnen und diese weiter verfeinern können. Ohne einen beruhigten Geist ist das Innehalten und intuitive Erkennen sehr schwer, und nur intellektuelles Erkennen führt uns in eine Sackgasse. Wir müssen fühlen, spüren, erfahren, uns selbst erforschen, uns auf den Weg und auf uns selbst einlassen, entspannen, bis wir die Qualität eines offenen Gewahrseins erfahren – das alles nimmt Kolk ernst und integriert diese Notwendigkeiten in ihrem Buch. Bei den Anregungen zur Praxis steht die Selbsterforschung im Zentrum. Man merkt den Übungen an, dass sie durch jahrelange Anwendung erprobt und optimiert sind. Jedes Kapitel wird komplettiert durch Quellentexte, so dass das Erläuterte in den Ursprungsaussagen des Buddha verortet werden kann. Von allem nicht zu viel und nicht zu we-

nig - die Autorin bringt einen reichen Erfahrungsschatz als Seminar-, Retreat- und Zentrumsleiterin mit, sie hat ein Gespür für die Ausgewogenheit von Information, Übung und Inspiration. Ein großartiges Layout und unterstützt beim Lesen und bereitet auf jeder Seite ästhetisches Vergnügen, das schon beim gewählten Format, der angenehm rauchblauen Schmuckfarbe und dem Lesebändchen beginnt. Positiv fällt auch die Sorgfalt auf, die Kolk verwendet, um spirituelle Termini technici zu erklären. Da werden nicht die sonst üblichen abgegriffenen Worthülsen gebracht, sondern die Autorin ringt bei der Erklärung von buddhistischen „Schlagwörtern“ um anschauliche und treffende Formulierungen. Ein für Praktizierende aller Schulen sehr zu empfehlendes „Übersichts- und Arbeitsbuch“ mit dem sie sich im Dschungel der verschiedenen Schulen und Richtungen zu rechtfinden können, in dem man manchmal vor lauter Wald den Erleuchtungsbaum nicht mehr erkennt.

*Andrea Liebers*

## EIN BUCH, DAS FREUDE MACHT



**Das Buch der Freude**  
Dalai Lama, Desmond Tutu, Douglas Abrams, Lotos Verlag 2016, 384 S., 22,99 €

Zwei befreundete Friedensnobelpreisträger, S.H. der 14. Dalai-Lama und der Erzbischof Desmond Tutu, führen einen transreligiösen Dialog über „das Wesen der wahren Freude“ und zeigen dem Leser in unterhaltsamer, aufgelockerter Weise, was die Grundpfeiler menschlichen Glücks eigentlich sind. Dabei finden christliche und buddhistische Prinzipien in dem beispielgebenden Leben und Wirken der beiden Protagonisten eine simple und doch allgemeingültige Re-

gel reiner Menschlichkeit: „Ich möchte einfach damit sagen, dass letztlich unsere größte Freude ist, wenn wir versuchen, anderen Gutes zu tun.“ (S. 72)

Das Buch erinnert gewissermaßen an einen platonischen Dialog, bei dem die Abschnitte philosophischer Reflexion durch Beschreibungen des Treffens und sich Begegneten der beiden Protagonisten umrahmt werden. Der Herausgeber des Dialogs, Douglas Abrams, tritt dabei als fragender Dritter und zugleich auch als Rezipient des Dialoges in Erscheinung und ergänzt die hohe Geistlichkeit mit den Fragen alltäglicher Probleme und Empfindungen. Dadurch schafft das Buch einen direkten Bezug zwischen der Ebene des Ideals, das die beiden Menschenführer verkörpern, und den Konfrontationen des Alltags. Zudem begegnen wir in den Eindrucksbeschreibungen Abrams den Gesprächspartnern unmittelbar als Menschen.

Der Inhalt hat eine symmetrische Struktur: auf das „Wesen der wahren Freude“ folgt die Auseinandersetzung mit den „Hindernissen auf dem Weg zur

Freude“. Im Letzten großen Abschnitt werden acht Geistesfaktoren beschrieben, welche die Freude bedingen, wie Bescheidenheit, Humor und Vergebung. Das Buch findet einen sehr praxisbezogenen Abschluss durch Meditationsanleitungen, die auch für fortgeschrittene Meditierende interessant sein sollten.

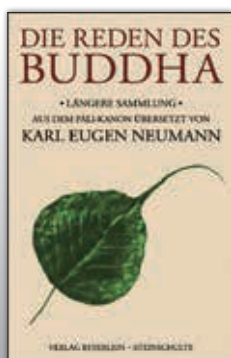
Die Gesprächsebenen bewegen sich in vier sich ergänzenden Themenbereichen: die gesellschaftlich-politische Ebene, persönliche Erfahrungen, wissenschaftliche Experimente und grundlegende buddhistische und christliche Anschauungen und Praktiken. Dabei werden als Haupthindernisse der wahren Freude der Materialismus diagnostiziert, die Isolation, die Vereinzelnung und das Gegenüber. Als eigentliche Grundlage aller echten Freude hingegen erweisen sich Menschlichkeit, Mitgefühl, die Gemeinschaft, das Zusammenwirken.

Ein wunderbares Buch, das jeden Praktizierenden von Liebe und Mitgefühl tief inspirieren sollte.

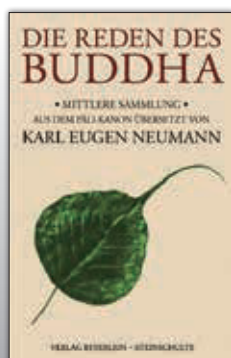
*Andreas Essig*

## Die Hauptsammlungen der Lehrreden des Buddha aus dem Pāli-Kanon.

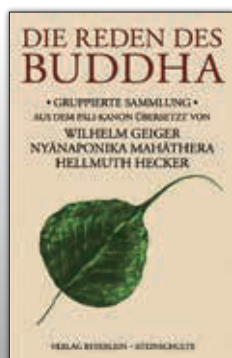
Die ursprünglichen, direkt auf den Buddha zurückgehenden Textüberlieferungen.  
Das Fundament aller buddhistischen Schulen.



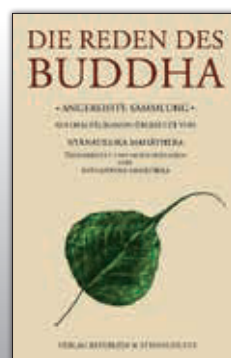
**Die Längere Sammlung**  
ISBN: 3-931095-15-0  
1068 Seiten, 70,00 Euro



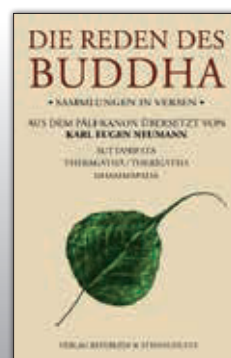
**Die Mittlere Sammlung**  
ISBN: 3-931095-00-2  
1197 Seiten, 70,00 Euro



**Die Gruppierte Sammlung**  
ISBN: 3-931095-16-9  
ca. 1450 Seiten, 80,00 Euro



**Die Angereihte Sammlung**  
ISBN: 987-3-931095-88-8  
ca. 1380 Seiten, 80,00 Euro



**Die Sammlungen in Versen**  
Sutta-Nipāta, Dhammapadam  
Die Lieder der Mönche und Nonnen  
ISBN: 987-3-931095-88-8  
ca. 1000 Seiten, 70,00 Euro

**VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot, D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)