

BÜCHER

DIE EDLE TARA



Die hundertacht Namen der verehrungswürdigen edlen Tara

Lodrö Tulku Rinpoche, erhältlich über www.ganden.ch, Churwalden Schweiz 2016, 106 Seiten, 23,00 CHF

Tara-Weisheit, Ein Strauß blauer Lotosblumen

Könchog Norzang, der Kyobpa Jigten Sumgöns „Sieben Bitten an die Edle Befreierin erhellt“ Edition Garchen Stiftung, München 2017, 85 Seiten, 16,90 €



Diese beiden Bändchen sind wahre Juwelen für alle, die Tara in ihrer wundervollen Buddhaform verehren. Und welcher Buddhist tibetischer Prägung könnte hier widerstehen? Lobpreisungen und Bittgebete berühren uns im tiefsten Inneren, erwecken unsere Buddhanatur und richten uns aus auf all die heilsamen Qualitäten und Aktivitäten, für die Tara steht. Beide Wurzeltexte können, falls gewünscht, als kurze tägliche Praxis ihre eigene Wirkung entfalten. Dabei betonen die hundertacht Namen vor allem den umfassenden Aspekt Taras, während die Bitten sich hier an den tiefgründigen

Aspekt wenden. Somit verbinden sich die Arbeiten, wenn auch unabhängig voneinander von verschiedenen Stiftungen herausgegeben, indirekt zu einer Einheit.

Lodrö Rinpoche, ein Meister, der in der Schweiz lebt und u.a. besonders für seine Verbindung zu Tara bekannt ist, bezieht sich in seinem sehr lebendigen Kommentar auf einen Text von Pänchen Tenpä Nima, der seiner privaten Tara-Textsammlung entstammt. Nach einer festlich-poetischen Einleitung, die uns geistig in die Reinen Buddhabereiche entführt, zählt Avalokiteshvara die 108 Namen der Tara auf und preist die Vorteile ihrer Rezitation. Lodrö Rinpoche erzählt zu jedem der Namen, in tibetischer Umschrift aufgeschlüsselt, etwas über die Bedeutung, zuweilen verbunden mit Geschichten und Einblicken in verschiedene Erscheinungsformen Taras. Nach Beantwortung einiger Fragen gibt er uns noch ausführliche Erklärungen zur üblichen Ikonographie der Grünen Tara. Somit sind wir bestens gerüstet, um die 108 Namen sinnerfüllt rezitieren zu können. Und wer das in besonders ansprechender Weise tun möchte, für den hat Claudia Webinger eine Nachdichtung verfasst, die Lodrö Rinpoches Erklärungen sowie Martin Willsons Übersetzung des Sanskrit-Textes mit einbezieht. So wird aus „in der Luft kreisend“ z.B. „fliegende Göttin“. Wir spüren, dass Tara in sich tatsächlich alle Funktionen vereinigt, sie ist, wie Lodrö Rinpoche sagt, zugleich Beschützerin, Lehrerin und Yidam.

Die Sieben Bitten an Tara wurden von Drigung Jigten Sumgön im Jahr 1174

spontan verfasst, als ihm am Ende einer zutiefst lebensverändernden Mahamudra-Zurückziehung eine Vision von sieben Taras zuteilwurde. Die Sieben Bitten umkreisen aus verschiedenen Perspektiven vor allem die Sorge, die Natur des Geistes nicht direkt erkennen zu können. Sie sprechen die damit verbundenen Tücken, Hindernisse und Konsequenzen an. Tara wird gebeten, uns selbst und alle Lebewesen vor den verschiedenen Formen mangelnden Gewahrseins zu beschützen. Bei der Rezitation sollte uns bewusst sein, dass „beschütze mich/uns/sie“ im Original nicht unterschieden ist. Somit sollten wir Strophe für Strophe immer unsere eigene Situation genauso miteinbeziehen wie die aller anderen Lebewesen. Unser eigener Wunsch nach Befreiung verbindet sich dann untrennbar mit unserer natürlichen Fähigkeit zu Mitgefühl. Der Wurzeltext selbst ist leicht verständlich und äußerst inspirierend für jeden, der sich zur letztendlichen Sichtweise des Mahamudra hingezogen fühlt. Der vorliegende Kommentar von Könchog Norzang (geb. 1865) ist der einzige, der noch aus dem alten Tibet bekannt ist. Er ergänzt knapp und präzise weiterführende Quellen und Philosophien und ist deshalb vor allem als hervorragende Grundlage für die Unterweisungen heutiger Linienhalter geeignet. Hoffentlich wird diese Veröffentlichung zu vielen Kursen Anlass geben. Zur Freude aller Tibetischschüler sind die Originaltexte vollständig beigefügt.

Cornelia Weishaar-Günter

SHAMATHA-GUIDE



Steps on the Path to Enlightenment, Volume 4: Shamatha

Geshe Lhundub Sopa & James Blumenthal, Wisdom Publication, 2016, 224 Seiten, 22,00 €

Steps on the Path to Enlightenment, Volume 4: Shamatha ist das vierte von fünf Bänden einer praktischen, systematischen und umfassenden Darstellung der Entwicklung des eigenen Geistes in der Tradition des Buddhismus der tibetischen Überlieferung. In diesem Werk wird der Weg zum Erreichen von Shamatha beschrieben, einem Zustand, in dem der eigene Geist mühelos völlig einsgerichtet, klar, wach und dennoch entspannt ist. Mit diesen Qualitäten, de-

ren Potentiale in uns allen schlummern, kann man den buddhistischen Pfad sehr kraftvoll beschreiten.

Der Autor dieser Kommentarreihe ist der große Gelehrte und Meister Geshe Lhundub Sopa (1923-2014). Er war der Debattierpartner des Dalai Lama bei dessen Geshe-Prüfung 1959 und wurde von ihm unter anderem als ein „beispielhafter Erbe von Atishas Tradition“ gewürdigt. Geshe-la zog 1962 in die USA und lehrte u.a. über dreißig Jahre an der Universität

von Wisconsin-Madison, zuletzt als emeritierter Professor. Zudem war er einer der Lehrer von Lama Yeshe und Lama Zopa Rinpoche.

Die fünf Bände der Reihe Steps on the Path to Enlightenment sind allesamt Kommentare zum Lamrim Chenmo. Diese stufenweise, praktische Darstellung des buddhistischen Pfades (Lamrim) wurde von Je Tsongkhapa, dem Begründer der Gelug-Tradition, verfasst.

Der vierte Band von Steps on the Path gibt die Inhalte des Lamrim Chenmo erhellend und sehr präzise wieder, ergänzt ihn punktuell mit wertvollen Hinweisen im Fließtext, führt

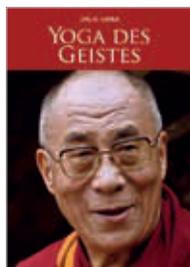
wesentliche Aspekte weiter aus und ist angenehm zu lesen. Auch im Vergleich zu Kyabje Pabongkas Befreiung in unseren Händen, Band 2, ist dieser Band zu empfehlen, da er mehr und teilweise differenziertere Informationen über die Entwicklung von Shamatha enthält. Steps on the Path, Vol. 4 ist sowohl für diejenigen eine große Bereicherung, die sich konsequent auf dem buddhistischen Pfad schulen wollen oder bereits langjährige Studierende bzw. Praktizierende des Buddhismus sind, als auch für Kenner*innen von Meditation im Allgemeinen sehr ans Herz zu legen. Aufgrund des Umfangs und der tiefge-

henden Behandlung des Themas ist dies jedoch kein Einstiegswerk. Wenngleich es aus der Gelug-Tradition stammt, muss man – um die Anweisungen dieses Werkes umsetzen zu können – weder Anhänger*in dieser Tradition, noch Buddhist*in im Allgemeinen sein.

Das Werk ist gut verständlich und das Englisch ist auch für Nicht-Muttersprachler*innen zugänglich. Es ist sinnvoll strukturiert, enthält eine Gliederung des Textes und ein Glossar mit Erklärungen von wichtigen Begriffen der Konzentrationsschulung.

Jan Köhler

EIN JUWEL



**Yoga des Geistes:
Vorträge zur
Geistesschulung**
Dalai Lama
Edition Blumenau,
2017, 150 Seiten,
15,00 €

„Yoga des Geistes“ in der 4ten Auflage von Jürgen Manshardt neu bearbeitet, ist ein besonderes Zeitdokument. Es enthält u.a. Vorträge, die S.H. 1982 in Hamburg gegeben hat, auf Einladung des Tibetischen Zentrums und der Universität Hamburg.

S.H. Dalai Lama erklärt den Weg der Geistesschulung vom Gesichtspunkt der Ethik und Weisheit mittels eines vierzeiligen Verses von Dschonang Taranatha.

Damit diese Schulung gelingt, sind analytische und konzentrierte Meditation notwendig. Dafür wiederum sind Genügsamkeit und Zufriedenheit eine Voraussetzung. S.H. betont die Vorteile dieser Tugenden, dass innerer Friede sehr viel wichtiger ist als materieller Komfort.

Im Kapitel über Tod, Wiedergeburt und Karma beschreibt S.H. sehr genau und logisch, warum ein Bewusstsein sich fortsetzt, es keinen Anfang gab und kein Ende geben wird. Die zukünftigen Arten der Existenzen sind abhängig vom gegenwärtigen Verhalten. Auch wird erklärt, warum wir uns im Kreislauf des Leidens befinden und ein Streben nach Befreiung entwickeln sollten.

S.H. analysiert die Nicht-Auffindbarkeit eines inhärent existierenden Objekts begründet durch das abhängige Entstehen und die Leerheit aller Phänomene. Ein fundamental wichtiger Text, der immer wieder zur Reflexion und Meditation genutzt werden kann.

Besonderer Höhepunkt ist ein Text über das höchste Yogatantra. Hier werden Erfahrungen der endgültigen Wahrheit vermittelt, der subtilste Zustand des Bewusstseins, der äußerst feine Geist des klaren Lichts. Es folgt eine Zeremonie zum Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes, verbunden mit Erklärungen über die dringende Notwendigkeit der Nächstenliebe. Der Erleuchtungsgeist hat das Ziel, alle Lebewesen von Leiden befreien zu können und zur Glückseligkeit zu führen.

Im 2ten Teil des Buches geht S.H. auf das Verbindende aller Religionen ein. Das gemeinsame Ziel ist der Altruismus. In der gegenwärtigen Weltlage ist es besonders wichtig, ein großes Maß an Einigkeit unter den verschiedenen Religionen zu entwickeln.

„Alle Freuden und Leiden haben einen geistigen Ursprung, und Religion ist notwendig, weil man sonst den Geist kaum beherrschen oder disziplinieren kann.“

Der 3te Teil des Buches enthält Aufsätze, die 1966 in Dharamsala herausgegeben wurden. S.H. beschreibt die historischen Zusammenhänge, wie der Buddhismus von Indien nach Tibet gelangte und die vielfältigen Methoden des Tibetischen Buddhismus, die wesentlichen Punkte der Lehre, die entsprechend der jeweiligen Fähigkeiten zu praktizieren sind.

„Yoga des Geistes“ kann als ein Juwel angesehen werden. Es hat die Kraft, einen kleinmütigen Geist in einen großmütigen zu wandeln. Insbesondere selten und kostbar sind die Übermittlung der Erfahrungen im Höchsten Yogatantra.

Annemarie Schulte-Wülwer

PRÄSENZ UND REFLEXION



Buddha und Freud – Über buddhistisches und psychoanalytisches Denken

Ralf Zwiebel/Gerald Weischede
Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen
2015, 280 Seiten,
30,00 €

Zwiebel und Weischede gehen von der These aus, der Buddhismus zeichne sich durch eine „Kultur der Präsenz“ aus, während die Psychoanalyse eine „Kultur der Reflexion“ pflege. Wie beide „Kulturen“ in einen fruchtbaren Dialog treten könnten, ist das Thema ihres Buches.

Zunächst fassen die Autoren die jeweiligen „Arbeitsmodelle“ zusammen. Für den Buddhismus greifen sie auf die

bekanntesten Vier Edlen Wahrheiten zurück, die sie in Anlehnung an Stephen Batchelor interpretieren. Ihre Darstellung der Psychoanalyse folgt den klassischen Schriften Freuds.

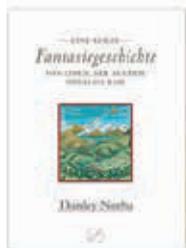
Spannend wird es in Kapitel 5, wenn die Autoren fragen, was Buddhisten und Psychoanalytiker voneinander lernen könnten. Beide Wege gehen vom Leiden aus und wollen das getäuschte Bewusstsein ent-täuschen; dies kann von Seiten des Analytikers nur gelingen, wenn er eine „seine Wünsche vergesse und eine Haltung der Absichtslosigkeit zu entwickeln habe“ (S. 157), einen „Anfänger-Geist“ (S. 162). Der meditierende Buddhist könnte mithilfe der Psychoanalyse eine größere „Frustrationstoleranz gegenüber Langeweile, Gefühlen der Leere, Verzweiflung, unerfüllten Wünschen, negativen Lebensbilanzen und (...) Angstfreiheit gegenüber den regressiven Tendenzen“ (S. 172) entwickeln und eventuell die „Gefahr einer Re-Traumatisierung auf dem Kissen“ (S. 177) erkennen.

Im dritten Teil des Buches finden sich vertiefende Ausführungen zum Verhältnis von Traum, Trauma und Meditation. Abschließend resümieren die Autoren: „Ob der Buddhismus wirklich dort beginnt, wo die Psychoanalyse endet, bleibt nach unseren Ausführungen eine offene Frage (...) Vielleicht könnte man sagen, dass die Psychoanalyse die unterschiedlichen Faktoren der individuellen Persönlichkeitsentwicklung untersucht und fördert, die diese ‘akzeptierende Grundhaltung’ ermöglichen. Der Buddhismus hat eine umfassende Übungspraxis entwickelt, die diese ‘akzeptierende Grundhaltung’ mit einer weitgehend veränderten Lebenspraxis realisiert.“ (S. 269)

Die Arbeit bewegt sich auf einem hohen wissenschaftlichen Niveau und ist hauptsächlich für akademisch Gebildete zu empfehlen. Da beide Autoren Zen praktizieren, ist ihre Sicht auf den Buddhismus naturgemäß sehr „zennig“.

Thomas Lautwein

REISE INS INNERE



Eine kurze Fantasiegeschichte von einem, der aus dem Himalaya kam

Thinley Norbu
Saravasti Edition,
Manjugosha Edition
Berlin 2017, 120
Seiten, 29,90 €

Thinley Norbu, der Verfasser dieser autobiografischen Erzählung, wurde 1931 in Lhasa (Tibet) als ältester Sohn des Linienhalters der Nyingma Tradition Dudjom Rinpoche geboren und genoss eine exzellente Ausbildung. Im Alter von 17 Jahren übertrug ihm sein Vater die Leitung eines Klosters, die er nach eigenen Angaben wegen seiner Unerfahrenheit nur schlecht ausführen konnte. Während dieser Zeit war er viel auf Reisen, und besuchte viele namhafte Lehrer (u.a. Dilgo Kyentse Rinpoche) und absolvierte Retreats. Mitte der

50er Jahre ging er nach Bhutan, wo er seine zukünftige Frau kennenlernte und heiratete. Ende der 70er Jahre siedelte er in die USA in die Nähe von New York über, wo er bis zu seinem Tod lebte und lehrte (unterbrochen von mehreren Reisen zurück in den Osten). So die Eckdaten des Lebens von Thinley Norbu, an dem er uns in seinen Lebenserinnerungen teilhaben lässt. Viele (seltene) Farbfotos bereichern das Lesevergnügen noch auf visueller Ebene. Dabei geht es um weit mehr als eine Lebensbeschreibung. Die „Fantasiegeschichte“ ist eine Reise in das innere Erleben eines Dzogchenmeisters, für den alles eben nur ein Spiel von Form und Leerheit, ein Tanz voller Energie, Würde und Humor ist. Sein ungewöhnlicher Sprachduktus, poetisch, oft märchenhaft, dann aber wieder zum Lachen komisch, macht das Lesen zu einem ungewöhnlichen Erlebnis. Tiefe Dharmaweisheiten wechseln mit wunderbaren Landschafts- und Alltagsbeschreibungen ab, Flirt- und Liebesgeschichten mit kritischen Beobachtungen des westlichen Lebensstils. Eine kunterbunte Kollage

aus Weisheit, Witz und Charme, Poesie, kritischem Beobachtungsgeist!

Jedes Wort scheint richtig gewählt zu sein und etwas zu transportieren, was über die bloße Information hinausgeht. Thinley Norbus messerscharfe Beobachtungen unseres westlichen Verhaltens gelten auch heute noch. Zum Beispiel schreibt er über seine Begegnungen in Frankreich: „Manchmal denke ich, es ist besser eine Sprache nicht zu kennen. Statt zu reden, ist es besser, Energie durch Schweigen zurückzuhalten. Viele Westler versuchen jedoch, durch Reden intelligent auszusehen, und glauben, Stille sei unangenehm. ... Wir, die wir begrenzte Eigenschaften haben, schwatzen unaufhörlich, während jene mit grenzenlosen Weisheitsqualitäten still bleiben. Es ist wie der Unterschied der Bewegung seichten Wassers und der Stille tiefsten Meeres“ (54). Wenn man dieses Buch gelesen hat, wird einem bewusst, wie oft in vielen anderen Büchern nur geschwätzt wird, um durch viele Worte klug zu wirken.

Andrea Liebers

LO-RIG



Bewusstsein und Erkenntnis im Tibetischen Buddhismus

Lati Rinpoche,
Elisabeth Napper
Diamant Verlag,
2011, 180 S.,
16,00 €

Für den Einsteiger mag das Thema „Bewusstsein und Erkenntnis“ oder „Lo-Rig“ in tibetischer Sprache einem Minenfeld der Begrifflichkeiten gleichen. In der westlichen Philosophie ist das Phänomen „Geist“ einfach nicht auf dieselbe detailreiche Weise untersucht worden wie das im indischen bzw. tibetischen Denken und meditationsbasierten Erforschen geschehen ist. Geist wird hier u.a. in verschiedene Wahrnehmungsprozesse unterteilt, die einander ablösen noch bevor ein Objekt dem „Objekt-Besitzer“ zu Bewusstsein kommt. Diese Land-

karte des Geistes ist über Generationen hinweg in der Meditation erfahren und überprüft worden und ihr theoretisches Studium soll nun dem Adepten die Arbeit erleichtern, indem er schon entdeckte Wege abzugehen lernt. Weiß man erst einmal, was man sucht, findet man es auch leichter.

Das vorliegende Buch behandelt das Thema anhand eines Textes, den auch Mönche an den Klosteruniversitäten der Gelug-Tradition des Tibetischen Buddhismus studieren. Dieser neuzeitliche Text aus der Mitte des letzten Jahrhunderts wird durch einen ausführlichen, ursprünglich mündlichen Kommentar von Lati Rinpoche ergänzt. Elisabeth Napper, Tutorin für religiöse Studien an der Universität von Virginia, verschriftlichte diesen und versuchte außerdem, den Leser durch eine Einführung vorzubereiten. Diese hilfreiche Übersicht über die grundlegende Gliederung der Thematik erleichtert den Einstieg erheblich. Auch das viersprachige Glossar, das neben deutschen und tibetischen auch die englischen und die Sanskrit-Termini

aufzistet, ist ein nützliches Werkzeug bei der Arbeit mit dem Buch. Selbige bleibt dem Leser allerdings nicht erspart. Er muss durchaus bereit sein, sich über einen längeren Zeitraum vor allem mit den Begrifflichkeiten vertraut zu machen. Häufig bleibt dabei auch das Vorwärts- und Rückwärtsblättern nicht aus. Hier weist der Index in seltenen Fällen Schwächen auf. Zentrale Begriffe wie das „Erscheinungsobjekt“ findet man zwar im Glossar, jedoch nicht im Index. So muss man sich für die Erklärung manchmal ein wenig gedulden. Letztlich ist die Information im Werk enthalten, will aber erarbeitet sein. Die „Liste der Definitionen“, die erst der deutschen Übersetzung hinzugefügt wurde, ist dabei eine äußerst sinnvolle Ergänzung. Sie listet die dem Text entnommenen originalen Definitionen und hätte umfangreicher ausfallen dürfen. Erleichtert wird das Verständnis durch die gut gewählten und stabil verwendeten Übersetzungen für die jeweiligen Originalbegriffe.

Elisabeth Steinbrückner

EINBLICKE IN EIN DREI-JAHRES-RETREAT



Drei Jahre mit Gendün Rinpoche

François Granger
Norbu Verlag, Badenweiler 2017, 320
Seiten, 24,90 €

Einen Einblick in ein traditionelles Drei-Jahres-Retreat bekommt man nicht gerade häufig. Sich auf diese Weise für eine bestimmte Zeit von der Welt zurückziehen, um sich ganz der Meditation zu widmen und einen immer altruistischeren

Geist zu entwickeln, ist in unserer Kultur nicht wirklich üblich und stößt oft auf Unverständnis oder sogar Ablehnung. François Granger ist diesen Weg dennoch gegangen und erzählt in seinem Buch höchst authentisch und eindrucksvoll von seiner intensiven Zeit, die ganz der spirituellen Praxis gewidmet ist. Stundenlanges Meditieren, scheinbar endlose Rezitationen, Rituale, Belehrungen, Gebete, ein strikt durchgeplanter Tagesablauf und sogar Anweisungen für das Aufrechterhalten der Praxis während des Schlafs – Granger berichtet auf stets unterhaltsame Art und spart dabei auch nicht seine Schwierigkeiten und Zweifel aus, die bei solch einer rigorosen Innenschau wohl zwangsläufig auftreten. Immer wieder steht hier auch die Beziehung zu seinem Lehrer Gendün Rinpoche im Mittelpunkt, der ihn in diesem Retreat begleitet und mit sanfter Gnadenlosigkeit und nimmermüder Geduld auf den inneren Prozess zurückwirft. Allein schon die mündlichen Belehrungen Gendün Rinpoches, die Granger in seinem

Buch wiedergibt, lohnen die Lektüre. Aber vor allem Grangers Kampf um eine reine Motivation und das Durchhalten sowie die Auseinandersetzung mit den Strukturen seines Geistes und dem täglichen Blick in den meditativen Spiegel machen das Buch so lesenswert. Letztlich zeigt Granger durch die Schilderung seiner Erlebnisse deutlich, dass es nicht nur um die individuelle Befreiung, sondern vorrangig um die Kultivierung einer Lebensweise geht, die immer mehr auf die anderen zugeht, sich ihres Leidens annimmt und heilsam zu wirken versucht. Auch dass dieses Wirken immer weitergehen wird, sich immer neue Formen schafft, neue Wege betritt und weiter in die Tiefe führt, wird mit jeder Seite dieses ehrlichen Berichts klar. Wie Gendün Rinpoche sagt: „Das Leid der Lebewesen ist genauso unendlich wie ihre Anzahl. Für den, der an der Auslöschung dieses Leids teilzunehmen weiß, wird es immer Arbeit geben.“

Dirk Grosser

SCHEITERN ALS KUNST



Vom Glück des Scheiterns
Pema Chödrön
Gräfe und Unzer,
München 2016,
160 Seiten,
14,99 €

Dieses schön gestaltete Geschenkbuch basiert auf einem Vortrag, den die bekannte Dharmalehrerin und Autorin Pema Chödrön 2014 anlässlich der Abschlussfeier ihrer Enkelin (die an der

Naropa Universität in Bolder studiert hat) gehalten hat. Darin geht sie der großen Frage nach, welche Fertigkeit man im Leben am nötigsten braucht. Ihre Antwort ist: Die hohe Kunst des Scheiterns. Dass Scheitern im Leben eher normal als selten ist, wird in unserer auf Selbstoptimierung angelegten Stress- und Erfolgsgesellschaft zu gerne vergessen. Pema Chödrön erinnert und an diese Grundwahrheit, die jeder Buddhist und jede Buddhistin eigentlich verinnerlicht haben sollte. Denn was ist Samsara anderes als das Rad des Scheiterns? Und geht es in der ersten Edlen Wahrheit nicht ebenfalls genau darum: nichts im Leben ist dauerhaft perfekt, unveränderlich optimal, sondern das Kennzeichen unseres Lebens ist, dass an jeder Ecke Frustrationen lauern, dass

Scheitern vorprogrammiert ist. Dieser Tatsache beleuchtet Pema Chödrön auf humorvolle und psychologisch versierte Weise. Den Tipp, den sie den Lesern gibt ist: Den Schmerz des Scheiterns wirklich fühlen, das Scheitern als das Unvollkommene im Leben, das Nicht-Perfekte willkommen heißen. Das führt dann dazu, dass sich neue Türen öffnen, die uns wo anders hinführen. Der Weg ist schließlich das Ziel. Das Buch wird abgerundet mit einem ausführlichen Interview, das Tami Simon, die amerikanische Verlegerin von Sound True, mit Pema Chödrön über die (zahlreichen) Erfahrungen des Scheiterns in ihrem eigenen Leben führt. Fazit des Buches: wir wissen nie, was als nächstes passiert.

Andrea Liebers

ENTSCHEIDENDE PUNKTE FÜR EINE KLAUSUR



Ein Meer von Nektar
Drikung Kyobpa
Jigten Sumgön
Edition Garchen
Stiftung, München
2014, Tibetisch-
deutsch, 183
Seiten, 21,90 €

Sogenannte "Berg-Dharmas", zumeist aus der Meditationsklausur heraus gegeben, können inhaltlich sehr unterschiedlich sein. Im vorliegenden Buch, das aus sieben Bänden von Unterweisungen des Gründers der Drikung-Kagyüpas von Nubpa Rinpoche zusammengestellt ist, geht es vor allem um die Vorbereitung und die Geisteshaltung bei intensiver Klausur-Praxis.

Ohne weiteren Kommentar ist es teils schwer verdauliche Kost – glauben wir west-

lichen Menschen wirklich, dass Ortsgeister von Bedeutung für unsere Meditationserfolge sind? Kulturell können wir jedoch in jedem Fall wertschätzen, dass Tibeter ihre Umwelt sorgfältig miteinbeziehen.

Für diejenigen von uns, die tatsächlich selbst Phasen längerer Klausurpraxis in Erwägung ziehen, ist zu empfehlen, sich vor allem auf die große Mehrzahl der Passagen zu beziehen, die unsere innere Haltung von Liebe und Mitgefühl betreffen und die Möglichkeit sog. Hindernisse der Erfahrung unseres Lehrers zu überlassen. Wir sehen Jigten Sumgöns Rat, jeden Wunsch nach Klausur ernst zu nehmen und nicht unnötig zu verschieben. Allzu große Euphorie sollte jedoch zunächst abklingen, bevor wir mit der Praxis beginnen, während anfängliche Unlust am Retreatort sogar ein gutes Vorzeichen sein kann (immerhin wird unsere Ichbezogenheit gerade in Klausur sehr in Frage gestellt werden, was wir – westlich formuliert – unbewusst spüren, traditionell: Maras bereiten Probleme.).

Ein Buch, das, mit zahlreichen Anmerkungen versehen, sorgfältig und durch den tibetischen Text nachvollziehbar übersetzt wurde. Es ist erfreulich, dass die Garchen

Stiftung den Raum für so relativ spezielle Fragestellungen geschaffen hat. Die bloße Lektüre wird wohl kaum zu Klausuren inspirieren, aber das Buch kann eine Stütze für all diejenigen sein, die den Wunsch nach intensiver Praxis bereits in sich verspüren und ihre Motivation reinigen möchten.

Es finden sich viele interessante Details, als Beispiel etwa Seite 57: "Als Anfänger baut man zunächst eine Basis von Vertrauen auf und daraufhin wird sich ein Mensch als spiritueller Freund erweisen." An diesem Zitat sehen wir, dass der Wunsch nach Praxis, das Vertrauen in unsere Buddha-natur, noch vor dem (hierzulande oft leider gottähnlich missverstandenen) Vertrauen in den Lehrer steht. Es ist eher so, dass wir durch innere Veränderung die äußeren guten Umstände finden (oder erst als solche wahrnehmen können).

Es wäre schön, wenn dieses Buch nicht als distanzierte Kulturstudie endet, sondern jene eher fortgeschrittenen Praktizierenden unterstützen kann, die ernsthaft an sich arbeiten. An sie richtet sich Jigten Sumgön hier.

Cornelia Weishaar-Günter

GEIST- THERAPEUTIKUM MIT BREITER WIRKUNG



Den Geist von Gift befreien
Cornelia Weishaar-Günter
Tibethaus Verlag,
Frankfurt 2017,
218 Seiten, 10,90 €

In der sehr ansprechenden Edition Tibethaus in Frankfurt ist ein zweisprachiges Grundlagenwerk erschienen: *Den Geist von Gift befreien*. Das Buch ist einerseits in Tibetisch, andererseits in der deutschen Übersetzung geschrieben und wunderbar von der Übersetzerin Dr. Cornelia Weishaar-Günter eingeführt. Allein die ersten fünfzehn Seiten der Einführung in das Lojong-Training sind den bescheidenen Preis des Buches wert. Neben einem Vorwort und der Einführung enthält das Buch vier Quellentexte und einen kurzen Kommentar.

Das Geiststraining (tibetisch: Lojong) entstand aus dem Mahayana-Buddhismus und richtet sich bewusst an Menschen, welche in den gewöhnlichen Alltag eingebunden sind – ja, es soll sogar ein Vorteil sein, da hier die Geistesgifte ununterbrochen angeregt werden. Beim Lesen erfüllt das Buch die Funktion eines Spiegels, der einem die verborgene Wurzel der Selbstsucht in vielfältigen Varianten vor Augen führt. Es braucht schon Mut, sich in dieser direkten und unverblühten Weise zu betrachten!

Die vier Quellentexte wurden direkt aus dem klassischen Tibetisch direkt in die deutsche Sprache übersetzt. Während die Texte bisher erst in der englischen Ausgabe von Geshe Tupten Jinpa im „Mind Training“ erhältlich waren, ist es ein umso größeres Geschenk, dass nun diese vorzüglich übersetzt erhältlich sind. In enger Zusammenarbeit mit S.E. Dazyab Kyabgön Rinpoche wird in der Übersetzung auf textliche Unstimmigkeiten, Mehrdeutigkeiten oder alternative Erläuterungen aufmerksam gemacht.

Lojong ist ein in sich vollständiger Weg zum Erlangen der Buddhaschaft. Die radikal formulierten Gedanken lassen sich häufig nur durch weitere Erläuterungen und eine jahrelange Auseinandersetzung in ihrer ganzen Tiefe in der eigenen Lebenseinstellung umsetzen. „Im Lojong

wird nichts unterdrückt. Trotz der scharfen Worte, die sich gegen die Ichbezogenheit richten, ist es ein heiteres Thema, da ich zu verstehen lerne, was sich wirklich abspielt.“ (Dazyab Rinpoche). Der längste Text „Der Pfau überwindet Gifte“ stammt von Dharmarakshita und ist besonders auch für Yamantaka-Praktizierende eine wahre Fundgrube an Anregungen, wie man sich selbst vielleicht unbewusst hinter Licht führt. Der Text „Melodische Vajra-Lieder“ von Maitriyogi ist relativ kurz und erzählt von seiner Begegnung mit Maitreya. Die zwei abschließenden Texte sind von Serlingpa und einem dazugehörigen, sehr alten Kommentar (vermutlich aus Atishas Zeit). Alle Texte illustrieren wunderbar die vier Unterweisungen für Personen, die Heilsames üben: „1. wenn wir beschimpft werden, sollten wir nicht zurückschimpfen; 2. wenn jemand auf uns zornig ist, sollten wir nicht mit Zorn reagieren; 3. wenn uns jemand schlägt, sollten wir ihn nicht schlagen; und 4. wenn jemand unsere Fehler zur Schau stellt, sollten wir nicht im Gegenzug nach seinen Fehlern suchen.“

Es ist zu hoffen, dass der schnell ergriffenen Erstauflage von diesem authentischen Quellentext noch viele weitere folgen werden.

John Krebs

Neuerscheinungen im Herbst/Winter 2017/18

Bhikkhu Bodhi

Die Lehren des Buddha zu sozialer und gesellschaftlicher Harmonie.

Aus den ursprünglichen Lehrredensammlungen zusammengestellt, eingeführt und kommentiert von Bhikkhu Bodhi.

Zeitlos aktuell im Hier und Jetzt.

Ajahn Chah

Alles entsteht, alles vergeht

Reflexionen über Vergänglichkeit und das Ende vom Leiden.

Ein Klassiker, jetzt auch auf Deutsch.

Ehrw. Analayo

Satipaṭṭhāna – aus der Perspektive des frühen Buddhismus

Eine Fortsetzung und Vertiefung von

„Der einzige Weg – Satipaṭṭhāna“.

Infos unter: www.buddhareden.de/neuerscheinungen
oder telefonisch



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stambach

Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm
an oder informieren Sie sich unter
www.buddhareden.de