

BÜCHER

WIE FINDE ICH MEINE MITTE?



Leseprobe aus dem Buch: Gelassen durch den Alltag von Oliver Petersen

Verlag Ullstein, 2019, 190 S., 12 €

Wir freuen uns, dass ein erstes ausführliches Buch von Oliver Petersen im Verlag Ullstein erschienen ist. In seiner gewohnt präzisen und humorvollen Art geht er Emotionen auf den Grund.

Streit auf der Arbeit, Konflikte in der Beziehung, Diskussionen mit den Kindern: Immer wieder bestimmen negative Emotionen unseren Alltag. Oliver Petersen zeigt, wie wir solche Momente vermeiden können. Ein Buch über den Umgang mit Emotionen. In einem Kapitel widmet sich der Autor den Vorzügen von Gleichmut.

Gleichmut bedeutet in diesem Kontext eine von Sympathie und Respekt getragene Haltung in Beziehung zu sich selbst und zu anderen; heißt, sich nicht von momentanen, egozentrischen Gefühlen wie Wut oder Neid leiten zu lassen; wodurch somit auch das Freund-Feind-Denken überwunden werden kann. Wir lernen mittels verschiedener Meditationen, entspannt und ausgeglichen zu sein, denn Gleichmut ist die Basis für Lebensfreude und Liebe. Erst, wenn wir uns nicht mehr nur von unseren Emotionen leiten lassen, sondern Situationen entspannt beurteilen, sind wir bereit für das Glück, das an jeder Ecke auf uns wartet.

Auszug aus Kapitel 6 Wie finde ich meine Mitte? – Die praktische Schulung des Gleichmuts

EINE UNTERSCHÄTZTE GEISTESHALTUNG: DER GROSSE NUTZEN DES GLEICHMUTS

Wir haben bisher betrachtet, wie es möglich ist, aufbauend auf der Achtsamkeits- und Konzentrationsschulung, mit den eigenen Emotionen zu arbeiten. Damit

können wir zu mehr innerem Frieden und Gelassenheit in allen Situationen finden. Wenn es uns gelingt, mit uns selbst besser zurechtzukommen, wird es auch möglich sein, anderen von Nutzen zu sein. Der Dalai Lama fasst die buddhistische Ethik in zwei Stufen zusammen: Man sollte anderen auf jeden Fall keinen Schaden zufügen – und wenn man die Kraft dazu verspürt, anderen nützen.

Bevor wir uns der Entwicklung von Liebe und Mitgefühl und dem sogenannten Erleuchtungsgeist zuwenden, ist es wichtig, erst einmal die Grundlage dafür zu schaffen: die Einübung einer gleichmütigen Haltung. Der Gleichmut ist eine der meistunterschätzten und missverstandenen Qualitäten des Geistes. Gleichmut ist der Boden, auf dem echte Liebe und wahres Mitgefühl im spirituellen Sinne wachsen, so wie die ebene Erde die Grundlage für das Wachstum der Pflanzen ist: Damit ein Feld Früchte tragen kann, muss es zunächst eingeebnet werden. Gleichmut ist keineswegs eine passive Haltung, insofern also etwas ganz anderes als Gleichgültigkeit. Vielmehr handelt es sich beim Gleichmut um das aktive Bemühen darum, eine gleichmäßige Sympathie für seine Mitmenschen und Respekt gegenüber allen Wesen hervorzubringen. Gleichmut heißt, sich in seiner Haltung zu anderen nicht von momentanen, egozentrischen Emotionen wie Abneigung, Anhaftung oder Gleichgültigkeit leiten zu lassen. Ohne diese Haltung projizieren wir – je nachdem, ob jemand gerade unseren Interessen entsprechend handelt oder nicht – übertrieben positive oder negative Eigenschaften in andere Personen. Tadeln man uns, neigen wir dazu, jemanden als Feind zu sehen. Werden wir ein paar Minuten später von der gleichen Person gelobt, wollen wir sie vielleicht schon wieder am liebsten heiraten. Auch bei Partnern, denen die Grundlage des Gleichmuts für ihre Liebe fehlt, kann man beobachten, dass sie manchmal kaum ohne den anderen sein können, doch schon bald darauf nichts mehr von- einander wissen wollen.

In den modernen Patchwork-Familien führt es zu großer Verzweiflung, wenn etwa einer der Partner die eigenen Kinder vorzieht und die des Partners aus einer anderen Beziehung vernachlässigt. Sind

Menschen für unsere Wünsche nicht mehr relevant, indem sie sich zum Beispiel von uns entfernen, erscheinen sie uns unbedeutend wie ein Stein. Der Gleichmut dagegen reduziert unser übliches Freund-Feind-Denken, das so viel Streit und Krieg in die Welt bringt. Wer zum Wohle aller nach geistiger Entwicklung strebt, wird Unterschiede in seiner Zuneigung zu den Menschen überwinden, selbst wenn natürlich jedem von uns einige Menschen näher sind als andere. Ein fortgeschrittener Praktizierender würde einem Menschen, der ihn zu einer bestimmten Zeit ablehnt und verletzen möchte, stets die gleiche oder sogar mehr Unterstützung zukommen lassen als jenen Menschen, die ihn loben und ihm zu Hilfe kommen. Dadurch werden die Liebe und das Mitgefühl stabil und unabhängig von zeitweiligen Umständen. Wir sehen dann Menschen in ihren grundsätzlichen Bedürfnissen und nicht nur mit den Scheuklappen unserer eigenen Interessen. Ohne Gleichmut wird man wie eine Fahne im Wind mal den einen und dann den anderen bevorzugen. Das Konzept des Gleichmuts mag zunächst etwas schwierig zu erfassen sein. Im Grunde haben wir aber alle intuitiv eine Wertschätzung dafür, wenn jemand ihn praktiziert. Jeder Arzt oder Therapeut muss sich schon aus professionellen Gründen so gleichmütig wie möglich verhalten. Wir hätten wohl kein Verständnis dafür, wenn wir mit Krankheitssymptomen zum Arzt gehen und er uns eröffnet, dass er uns nicht behandelt, weil wir ihm nicht sympathisch sind oder es uns an Attraktivität mangelt. Auch ein Polizist muss jedermann schützen bzw. in Gewahrsam nehmen, unabhängig von seinen persönlichen Neigungen. Noch mehr erwarten wir diese Einstellung von einer politischen oder spirituellen Führungspersönlichkeit. Normalerweise wird ein neu gewählter Präsident zumindest behaupten, dass er zum Wohle aller Bürger, unabhängig von ihrem Besitz, ihrer Rasse, ihrem Geschlecht, ihrem Alter und anderen Äußerlichkeiten, tätig sein will. Die Figur der Justitia als Ausdruck des allgemeinen Rechts wird mit einer Augenbinde dargestellt, um zu symbolisieren, dass solche Faktoren bei der Urteilsfindung keine Rolle spielen dürfen. Un-

denkbar wäre es, sich Jesus oder Buddha vorzustellen, wie sie einige Menschen, die sich an sie wenden, bevorzugen und anderen keinerlei Ratschlag zukommen lassen. Wann immer im persönlichen, gesellschaftlichen oder spirituellen Leben die Verantwortlichen sich von ihren egozentrischen Vorlieben und Abneigungen lenken lassen, wird es an Wohlwollen und Verantwortung mangeln und zu Disharmonie und Konflikten kommen. Der Gleichmut dagegen ermöglicht eine unbeschränkte Entwicklung von Liebe, Mitgefühl und Verantwortungsgefühl, die

zum Wohle des Einzelnen und der Gesellschaft essenziell beitragen werden.

Wenn wir die große Bedeutung des Gleichmuts für das Wohlergehen der Menschen erfasst haben, werden wir einerseits selbst motiviert sein, uns gleichmütiger zu verhalten und die Menschen nicht immer gleich in Freunde und Feinde zu unterscheiden. Darüber hinaus werden wir uns von Herzen wünschen, dass auch die anderen miteinander gleichmütiger umgehen mögen. Betrachten wir zum Beispiel im Fernsehen die Nachrichten, können wir erkennen, dass die tragischen

Konflikte darauf beruhen, dass Einzelne oder Volksgruppen die jeweils anderen nicht als Menschen respektieren. Wir können dann den tiefen Wunsch entwickeln, dass die dort Handelnden zu der Einsicht kommen, bei allen Konflikten den anderen niemals ihr Menschsein und ihre grundlegenden Bedürfnisse abzuspüren oder gar physische oder psychische Gewalt ihnen gegenüber auszuüben. (...)

Wir möchten allen Lesern diesen geistreichen und liebevoll aufbereiteten Band ans Herz legen.

MYSTIK ALS GEMEINSAMER NENNER



Beiträge „mystischer“ Traditionen in den Weltreligionen zu einer ganzheitsorientierten Spiritualität der Gegenwart

Michael Colsman,
Arno Lohmann
Books on Demand,
2017, 152 S., 6,99 €

Beiträge „mystischer“ Traditionen in den Weltreligionen zu einer ganzheitsorientierten Spiritualität der Gegenwart.

Michael Colsman präsentiert in der vorliegenden Festschrift zum 60.-jährigen Bestehen der evangelischen Stadtakademie Bochum eine Auswahl von Symposiumsbeiträgen über die mystischen Traditionen im Judentum, Christentum, Hinduismus, Buddhismus und im Islam (Sufismus) mit der Frage nach ihrer Relevanz für eine „ganzheitliche“ Spiritualität der Gegenwart.

Für das Judentum lässt sich zusammenfassen, dass die „Gegenwart der Weisheit“, die das Göttliche in die Welt bringt, Leben bedeutet. Die hebräische Sprache wird als „Inkarnation des göttlichen Wortes“ interpretiert und damit jede Lesung der

biblischen Texte zur „Imitatio dei.“ (S.31) Für das Christentum, hier aus dem Munde Meister Eckharts, liegt der Fokus des Mystischen darauf, mit der eigenen Seinsweise dem Göttlichen zu entsprechen: „entäußere dich deiner selbst und aller Dinge (...) und nimm dich nach dem, was du in Gott bist.“ (S.50)

Dem Beitrag über die Mystik im Hinduismus stellt Michael von Brück die Einsicht voraus, dass „jede ‚Deutung‘ indischer Mystik (...) in einem Kontext europäischer Geistesgeschichte (geschieht).“ (S.74) Da „jede mystische Erfahrung (...) an die Rationalität, Symbolik und Kommunikationsmuster einer Tradition gebunden (ist)“, darf jegliche subjektive mystische Erfahrung, die in diesem Rahmen vermittelbar ist, als „entrückt“ und nicht „verrückt“ verstanden werden, weshalb die vielen Schulen und Traditionen Indiens eine beinahe unbegrenzte Möglichkeit mystischer Erfahrungen und deren Verarbeitung – oder Verbreitung – in einem kulturellen (intersubjektiven) Kontext erlauben.

Die Darstellung der Mystik im „Pali“-Buddhismus vermittelt einen Eindruck, wie sich eine Praxis der Entgrenzung (des Selbst) in methodischen Disziplinen umspielen lässt. Während der alte „Pali“ Buddhismus auf einem strengen Regelwerk der Analyse ruht, bevor die Selbstverständlichkeit mystischer Erfahrung sich ereignet, greift der tantrische Buddhismus auf ein reiches Erbe erprob-

ter Techniken zurück, die Einfluss auf das Weltgewebe (skr. tantra) ermöglichen, von der richtigen Motivation „zum Wohle aller Wesen“ geleitet, folgen aus diesem Eingriff auch heilsame Wirkungen. „Selbst Eigenschaften, die wir gewöhnlich als Hindernisse auf unserem spirituellen Weg ansehen, können ein Mittel zu integrativer Vervollkommnung und Befreiung werden.“ (S.117)

Im Beitrag über den Islam wird vor allem auf Hazrat Inayat Khan Bezug genommen, der sich auf die Theorie der Schwingung stützt, die sich in allem Lebendigen und im gesamten Universum zeigt. Als Referenz verweist er auf das Nada Brahma, den Gott des Klanges der indischen Mythologie, „die auch als ‚Anahat Nada‘, innerer Klang, Herzklang, bezeichnet wird.“ (S.125) Schwingung ist schöpferisch und so ist Klang auch Gotteserfahrung, oder schwingt im Göttlichen zur letzten Ruhe aus. Dem Herausgeber gelingt es durch die Textauswahl ein Bild zu skizzieren, dessen Vielfältigkeit immer wieder an das Wesentliche streift, welches in aller Unterschiedlichkeit der kulturspezifischen und religiösen Benennung, in seiner Unausdrückbarkeit doch gleichbedeutend transzendent ist und obzwar es dem Subjektiven Erleben angehört, durch seine Deutungsgeschichte intersubjektiv wird. Die mystische Erfahrung ist eine permanente Wiedergeburt im „Jetzt“.

Michael Aldrian

PRAXISBUCH FÜR MEHR GELASSENHEIT



Heiter und gelassen – in einer ruhelosen Welt?

Tsoknyi Rinpoche,
Aysen Delemen
Manjughosha Edition,
2018,
281 S., 24,90 €

Ein Buch, das mich zutiefst überrascht hat. Hört sich der Titel doch ein wenig nach einem beliebigen Ratgeber an. Ohne die besondere Empfehlung einer Freundin hätte ich es wohl kaum eines Blickes gewürdigt.

Aber de facto habe ich hier eine bisher auf dem Markt wohl einzigartige Darstellung gefunden, wie man die verschiedenen Aspekte des Geistes und Emotionen so einteilen kann, dass Vieles deutlicher wird, was in traditionelleren Darstellungen implizit enthalten ist. An die Sprache musste ich mich ein wenig gewöhnen – aber wenn erst einmal klar ist, dass, als einem Beispiel für Viele, mit „Bewusstsein“ die Selbstwahrnehmung (tib. rang-rig-gi shes-pa) gemeint ist, fügen sich die Puzzlesteine zu etwas zusammen, was wirklich hilfreich ist. Wie oft haben wir vielleicht schon gehört, dass begriffliches Denken

allein nicht viel weiter führt? Wie oft haben wir vielleicht schon versucht, eine intellektuelle Erkenntnis endlich gefühlsmäßig reifen zu lassen? Wie oft waren wir über unsere zähen emotionalen Muster ungehalten, von denen wir wussten, wie unangemessen sie sind?

Hier finden wir, eingebettet in fundierte Theorie, praktische Übungen, die uns Schritt für Schritt klarmachen, wie Aspekte des Geistes erst getrennt und dann in ihrem Zusammenspiel funktionieren. Wir entdecken, dass Gefühle auf einer feinstofflichen Ebene ihren eigenen Gesetzen gehorchen und lernen, wie wir Geist und Gefühle mit Hilfe einer behutsamen Annäherung, hier als „Handshake-Methode“ bezeichnet, in Übereinstimmung bringen können.

Sehr humorvoll spricht Tsoknyi Rinpoche von den „Monstern“, denen wir innerlich begegnen werden und müssen. Sie stehen für all unsere Verfestigungen und Blockaden. Für diese Monster müssen wir uns aufrichtig interessieren, da sie sich sonst schmolend ins Unbewusste zurückziehen werden („du willst mich ja doch nur loshaben“). Genau so finden wir jedoch nicht zu jenem ursprünglichen und natürlichen Wohlgefühl, das sich aus der Entspannung aller inneren Ebenen ergibt.

Es ist eines der seltenen Buddhismus-Bücher, bei denen anhand lediglich der

Lektüre bereits eine selbstständige regelmäßige Praxis empfohlen werden kann. Dabei beziehen sich die möglichen Fortschritte auf die relative Ebene, die Tiefgründigeres dann erst ermöglichen. Das Buch erhebt keinen Anspruch, ein Wegweiser bis ins Erwachen zu sein und gibt lediglich einige Hinweise auf die letztendlichen Ebenen.

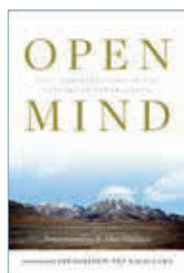
Im Unterschied zu einer Auszeit im Urlaub („einfaches Sich-Gehenlassen in wohliger Transusigkeit“, S.189) geht es hier darum, durch konsequentes Üben zu jenem grundlegenden freudigen Grundzustand zu finden, der von äußeren Bedingungen unabhängig ist.

Lediglich die wenigen Seiten zu Atemübungen sind m.E. mit etwas Vorsicht zu genießen, denn sie könnten bei entsprechender Konstitution ihr Ziel verfehlen. Der Leser wird selbst erspüren können, ob sie ihm guttun oder eher nicht.

Bei allem Lob stimmt es mich ein wenig traurig, dass Informationen zu Tsoknyi Rinpoches Ausbildung und Überlieferungslinie fehlen. So sehr es stimmt, dass die Themen dieses Buches mit allen Richtungen des tibetischen Buddhismus kompatibel sind, sollten wir die Reichhaltigkeit des tibetischen Erbes nicht aus den Augen verlieren, für das die noch intakten Überlieferungslinien stehen.

Cornelia Weishaar-Günter

EXPANSION AUF ALLEN EBENEN



Open Mind – View and Meditation in the Lineage of Lerab Lingpa

Translated by
B. Alan Wallace
Wisdom
Publications, 2018,
424 S., 17 €

Der Titel ist Programm: Offen sein gegenüber dem, was unserem Geist erscheint, und in dieser Offenheit verweilen. Für Dzogchen („große Vollendung“) ist Erkenntnis die grundlegende Eigenschaft unseres Geistes, sagt die Nyingma-Schule des tibetischen Buddhismus. Das reine Gewahrsein (Rigpa) ist immer da. Meistens erkennen wir jedoch nur die Erfahrungen, die wir machen. Wir versuchen die äußere Welt festzuhalten. Da sie sich ständig ändert, leiden wir, weil wir über den Wandel keine Kontrolle haben. Dzogchen bietet

einen direkten Weg zur ursprünglichen Natur des Geistes.

Der Tibeter Lerab Lingpa (1856–1926) war ein großer Meister des Dzogchen im 19. und frühen 20. Jahrhundert sowie ein enger Vertrauter und Guru des dreizehnten Dalai Lama. Der US-amerikanische Meditationslehrer B. Alan Wallace hat in diesem Band zwei Werke von ihm übersetzt.

Im ersten, „The Vital Essence of Primordial Consciousness“ beschreibt Lingpa, wie wir die Natur des Geistes direkt erfahren können. Er betont im-

mer wieder, wie wichtig es ist, die Natur des Geistes als die eigene grundlegende Natur zu erkennen und diese Erkenntnis als Pfad zur Erleuchtung zu nutzen. Dazu braucht man einen Lehrer, der Zusammenhänge erklärt und in das Gottheitenyoga einführt. Das Fundament dieser Meditation ist ein Verständnis der Leerheit.

Lingpa stellt sowohl die Grundlagen als auch die „geheime“ Praktiken vor, etwa: Wie verwirklicht man den Regenbogenkörper? Grundlagen dafür sind meditative Ruhe (Shamatha) und Einsichtsmeditation (Vipassana). Dazu kommen der „Durchbruch“ (Trekchö), bei dem man erkennt, dass die angebotene Essenz eines Menschen rein und leer ist. Er sagt, man blickt in die Natur der eigenen Gedanken. Beim „Sprung“ (Tögal), wird die Vollkommenheit der

anwesenden Natur – der Quelle von allem – spontan erkannt.

Mit der Tögal-Praxis sind Körperhaltungen, Atemmethoden und Blicke verbunden. Sie dienen dazu, die physischen Bestandteile des Körpers in „selbstleuchtendes Regenbogenlicht“ umzuwandeln. Lingpa beschreibt, wie man mit den interaktiven „Lichtkanälen“ des Körpers und der „Leuchtkraft des Herzbewusstseins“ arbeitet. Die Visionen der Strahlung des Herzens manifestieren sich in wechselnden Formen und Symmetrien. Tögal führt zu einem endlosen Erwecken des strahlenden und spontan mitfühlenden Bewusstseins.

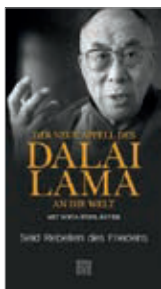
Der zweite Teil des Buches stellt vertiefende Aufsätze von Lerab Lingpas engsten Schülern, Dharmasara und Je Tsultrim Zangpo, vor. In sechs davon diskutiert Dharmasara die Vereinbarkeit von Theo-

rie und Praxis von Dzogchen, Mahamudra und der Madhyamaka-Sicht. Der Beitrag von Je Tsultrim Zangpo erläutert die Stufen der Dzogchenpraxis im Kontext des Mahayana- und Vajrayana-Buddhismus.

Wie SH Dalai Lama im Vorwort schreibt: „Möge dieses Buch die Leser inspirieren, ein Verständnis für die Natur des Geistes zu entwickeln und sie dann in ihrer aktuellen Praxis zu erfahren.“ Dieses Buch ist für fortgeschrittene Praktizierende, die ihr Wissen über die Große Vollkommenheit vertiefen wollen. Eine solche Praxis ohne einen erfahrenen Lehrer aufzubauen, ist nicht denkbar. Als Grundlage dafür sind zwei weitere Bücher über Meditation von B. Alan Wallace zu empfehlen: *The Attention Revolution* und *Minding Closely*.

Gerald Blomeyer

FRIEDENSREBELL



Der neue Appell des Dalai Lama an die Welt
Seid Rebellen des Friedens
Dalai Lama,
Sofia Stril-Rever
Benevento, 2018,
88 S., 75 €

Der „Appell an die Welt“ ist eigentlich und in erster Linie an alle Jugendlichen dieser Welt gerichtet. In Kürze und Präzision beschreibt der Dalai-Lama seine Hoffnung auf eine friedliche Welt, in der alle Menschen, ja alle Lebewesen in Mitgefühl geeint sind und im Einklang mit der Natur leben.

Hoffnungsträger ist dabei die Jugend dieser Welt, die geradezu alles ins Gegenteil verkehren soll, was frühere Generationen an der Menschheit und an diesem Planeten verbrochen haben. Im Grunde

eine Mammutaufgabe und ein scheinbar nicht realisierbares Ideal. Doch gerade die Größe dieser Aufgabe scheint ein besonders emphatisches Selbstbewusstsein hervorbringen zu können, dass die „Mauern des Egoismus, der Abkapselung des Einzelnen“ zu überwinden vermag. In dieser Utopie kann sich die neue Generation nichts Geringeres auf die Fahne schreiben, als die „erste friedliche Generation einer brüderlichen Erde zu sein“. Der Dalai-Lama bekennt sich auf politischem Gebiet als Schüler von den „Vordenkern der Französischen Revolution“ und Karl Marx. Insbesondere die französischen Philosophen, die Frankreich zu einer „revolutionären Nation par excellence“ gemacht haben, bestärken den Dalai-Lama in seiner Vision: Wir wollen ein Welt, in der unsere Beziehungen „durch Nähe, Vertrauen und gegenseitiges Verständnis gekennzeichnet sind, ohne [dass wir uns] von unterschiedlichen Kulturen, Philosophien, Religionen oder Glaubenssätzen beschränken lassen“. Der neue Mensch muss lernen prinzipiell mitfühlend zu

sein. Dazu ist es notwendig, den eigenen Geist zu studieren, um altruistische von egoistischen Tendenzen unterscheiden zu können. In einer säkularen Welt, in der das „Scheitern der Religionen“ den Menschen auf sich selbst zurückgelenkt hat, ist Mitgefühl eine religionsfreie, rein humanistische Dimension, eine Art mentale Athletik. Der in diesem Sinn trainierte Mensch, macht das Mitgefühl „zur aktiven“, also bestimmenden Kraft des Lebens. Das Revolutionäre liegt dabei vor allem im Wandel des Denkens und Fühlens und erst als Wirkung davon im Handeln in der Welt. Die neue Revolution soll absolut friedlich sein, in dem Bewusstsein, dass „jeder Gedanke eine globale Wirkung hat“. Diese Vision des Dalai-Lama kennen wir bereits. Gleichwohl kann dieser Appell eine Inspiration sein und ein weiterer Ansporn, das globale Bewusstsein dadurch zu bereichern, dass wir uns selbst durch Mitgefühl von den Mauern des Egoismus befreien.

Andreas Essig

KONZEPTE ERKENNEN



NichtDenken
Achtsamkeit und die
Transformation von
Körper, Geist und
Gesellschaft
Gert Scobel
Nicolai Publishing &
Intelligence GmbH,
2018, 112 S., 20 €

Gert Scobel präsentiert in seinem Essay „NichtDenken“ eine theoretische Auseinandersetzung mit einem Element buddhistischer Praxis, dem Aspekt konzeptfreier mentaler Zustände. NichtDenken wird dabei als Gegensatz und zugleich als Alternative zu den gewöhnlichen Zuständen des Denkens und des Nichtdenkens herausgearbeitet. Mit Denken bezeichnet Scobel einerseits den alltäglich in uns vorkommenden Strom von diskursiven Gedanken und andererseits das systemische Denken, das analytisch und wissenschaftlich ist

und das Wesen der Aufklärung darstellt. Nichtdenken sind dem entgegengesetzt „oberflächliche Überlegungen“ und im schlimmsten Fall ein in Überzeugung gründender Irrationalismus. Es hat als Gegensatz zum Denken einen oppositionellen und zugleich nihilistischen Charakter. Doch auch im Denken diagnostiziert Scobel den berechtigten Makel, missbraucht werden zu können und sich von einem ganzheitlichen Denken zu einem „kalten Denken“ verkehren zu lassen.

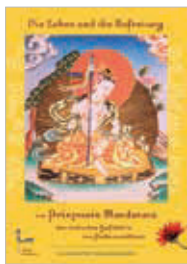
Der Wert des NichtDenkens in seiner „gesellschaftlichen Bedeutung“ wird anhand zahlreicher wissenschaftlicher Theorien verdeutlicht, die kondensiert jeweils andeuten, welchen Gewinn der Mensch aus dem NichtDenken ziehen kann. NichtDenken ist hier zunächst verstanden als „eine Form der Praxis von Achtsamkeit, Mindfulness oder Meditation“ und subsummiert den gesamten Kosmos moderner Anwendungen von Achtsamkeit in sich. Der Zweck dieser Praxis findet sich im Hier und Jetzt, in der Lebensbewältigung des Individuums, wie intensiveres

Erleben, Stressreduktion und Emotionsregulation. Während leidbringende Geisteszustände aus falschen Formen von Denken oder Nichtdenken herzurühren scheinen, ist das NichtDenken der meditativen Achtsamkeit das innere Licht, das die Dunkelheit von negativen „Tagträumen“ vertreibt.

Im Laufe seiner Reflexion kommt Scobel zu einer tiefgehenden Definition von NichtDenken: „Gelingt NichtDenken voll und ganz, transformiert sich die gesamte Wahrnehmung. Das Selbst wird vergessen – und mit ihm die Unterschiede, die Ich und Nicht-Ich [...] trennen.“ NichtDenken ist hier beschrieben, als ein Zustand des Erwachens und endgültigen Sinn. Spannend könnte für den philosophiebegeisterten Leser ein Vergleich dieser Theorie des NichtDenkens mit dem Begriff des Nicht-Denkens in der Philosophie des Mahamudra sein. Hier ist NichtDenken eine von drei Arten der Erfahrung und als solche keine Erkenntnis.

Andreas Essig

ZAUBERHAFFE ERZÄHLUNGEN



Das Leben und die Befreiung von Prinzessin Mandarava
Aus dem Tibetischen
von Lama Chönam
und Sangye Khandro
Edition Mandarava,
2017, 248 S. (mit
vielen farbigen
Abbildungen), 24 €

Lebensgeschichten sind in der buddhistischen Literatur immer als Befreiungsgeschichten zu lesen. Sie dienen nicht dem Zweck, biografisch genau ein Leben nachzuerzählen, sondern sie wollen die Leser und Hörer auf ihrem spirituellen Weg ermutigen, Kraft geben und inspirieren. So auch diese Geschichte von Prinzessin Mandarava, der indischen Gefährtin des berühmten Yogis Padmasambhava (Yeshe Tsogyal ist ihr tibetisches Pendant). Sie

gilt als Terma (Schatztext), also als ein Text, der von Padmasambhava, der im 8./9. Jahrhundert lebte, versteckt wurde, um in späterer Zeit wiedergefunden zu werden, wenn sein Inhalt „nötig“ ist, um weiterzuhelfen und zu inspirieren. Die Geschichte der Prinzessin Mandarava ist sehr märchenhaft gestaltet, man taucht ein in das Herz der tibetischen Kultur, doch zugleich entfaltet sie eine archetypische Kraft, die nicht an Zeit und Raum gebunden ist. Wir kennen das von unseren Märchen, man kann sie heute noch genauso lesen wie vor 100, 200 oder 500 Jahren. Das Besondere an Mandaravas Lebensgeschichte ist, dass ihr in allen Inkarnationen zugestanden wird, als weibliche Praktizierende den Weg der Befreiung erfolgreich bis zum Ende (der Realisierung/Erleuchtung) zu gehen. Die meisten (durchaus ebenfalls inspirierenden) Lebensgeschichten befassen sich mit den Hindernissen und Erfolgen männlicher Adepten. Im vorliegenden Buch geht es um eine Praktizierende, die trotz ihrer (durchaus auch körperlichen) Schönheit, trotz ihres Charmes und ihrer Grazie, ihrer Pracht und Macht nicht den

Weg weltlicher Erfüllung gehen möchte, sondern die voller Hingabe an den Dharma ihren eigenen spirituellen Weg sucht und findet. An keiner Stelle wird Weiblichkeit abgewertet, sondern im Gegenteil aufgewertet: In verschiedenen Inkarnationen wird Mandarava (und andere Frauen) als berauschend schön, von sanfter Schönheit, mit lächelndem Gesicht und melodioser Stimme beschrieben. Auch die zahlreichen verwirklichten Gefährtinnen, Mentorinnen und Lehrerinnen laufen nicht in Sack und Asche herum, sondern erfreuen Auge und Gemüt, und schenken tiefe Weisheit – echte Yoginis und Dakinis eben, die sich auch nicht zieren, es mit Dämonen und Dämoninnen, eifersüchtigen Möchtegern-Ehemännern, wütenden Königen und Kanibalinnen aufzunehmen. Als Leserin und Leser hat man das Vergnügen, in ein Meer von positiv konnotierter Weiblichkeit einzutauchen, ein wohlthuendes Gegengewicht für die doch auch heute noch sehr männlich dominierte buddhistische Befreiungskultur.

Andrea Liebers