

# BÜCHER

## SHANTIDEVAS «ALTER HUND»



**Der erleuchtete Vagabund – Leben und Lehre von Patrul Rinpoche**  
Matthieu Ricard  
Manjughosha,  
Berlin 2019,  
364 S., 29,99 €

Welch ein inspirierendes und motivierendes Leben selbst nach fast zweihundert Jahren! Ein Landstreicher in einem Lammfell-Mantel, der mittellos über das tibetische Hochland wandert und sein Leben nutzt, um sich in der Meditation zu üben. Neben einem altem Tee-krug, einer kleinen Buddhastatue trägt er noch eine Kopie von Shantidevas Bodhicharayatavara (Weg des Bodhisattvas) auf sich. Diesen Text unterrichtete und lehrte er immer wieder – über einhundert Mal und erhielt etwa genauso viele Belehrungen dazu.

Dza Patrul Rinpoche ist so etwas wie ein Archetyp eines freien Yogis und spirituellen Vagabunden – ein volksnaher Lama der Nomaden und einfachen Leute. Noch heute wird sein Text «Worte des vollendeten Lehrers» gelesen, aber vermutlich sind die Spuren, welche er in den Herzen der Zuhörer hinterliess, noch um einiges eindrücklicher. Eine Vielzahl von Anekdoten und Geschichten sind von ihm bis heute überliefert geblieben. Mit seiner nichtsektiererischen Rime-Geisteshaltung und seiner Ablehnung von materiellem Reichtum, gepaart mit der tiefen Einsicht in den (allzu) menschlichen Geist, haben viele der Geschichten etwas Humorvolles, aber auch viel Weisheit.

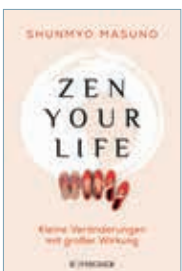
Der zeitgenössische Mönch Matthieu Richard hat während vierzig Jahren Menschen und Orte besucht, die in einer Beziehung zu diesem aussergewöhnlichen Lehrer standen oder stehen. Mit seinem Sammelband bemüht er sich, das Andenken an Patrul Rinpoche vor dem Vergessen zu bewahren. Neben einer grossen Anzahl an kleineren und grösseren Be-

gebenheiten aus der Biografie enthält der schön gestaltete Einband auch zehn Unterweisungen sowie über dreißig Kurzbiografien von Zeitgenossen. Der Inhalt orientiert sich, soweit dies bei einem herumwanderten Yogi überhaupt möglich ist, an einem chronologischen Rahmen.

Ein solch anspruchsloses, vollständig auf die Verwirklichung ausgerichtetes Leben kann uns heute daran erinnern, unsere eigenen Werte und Bemühungen zu hinterfragen. Die eigene existentielle Heimatlosigkeit und unser Herumirren in Samsara, findet in dieser mündlich überlieferten Biografie viele Anklänge und Parallelen. Es fällt dem heutigen Leser trotz der zeitlichen und örtlichen Distanz leicht, die zum ersten Mal übersetzten Unterweisungen von Patrul Rinpoche als persönliche Praxisanweisung zu betrachten. Ein wahrlich spirituelles Lebens- und Orientierungsbuch über einen «Alten Hund» (Patruls Einweihungsname) für alle Interessierten und Praktizierenden, Yoginis und Stadtnomaden!

*John Krebs*

## ALLTAG ENTKOMPLIZIEREN



**Zen your Life. Kleine Veränderungen mit großer Wirkung**  
Shunmyo Masuno  
Fischer Verlag, 2019,  
222 S., 18 €

Wie schon im zeitgleich erschienenen Buch „Zen Magic“ hat der Zenpriester und Gartendesigner Shunmyo Masuno auch in diesem Buch Tipps gesammelt – 100 an der Zahl –, mit denen wir unser Leben entkomplizieren können. Im Prinzip sind es dieselben Tipps (und ein paar mehr), die er uns in „Zen Magic“ ans Herz legt: die Schuhe ordentlich aufreihen, sich

von überflüssigen Dingen trennen, Vergleiche mit anderen vermeiden, 15 Minuten früher aufstehen, einen Lieblingspruch auswählen und aufschreiben und viele mehr. Während es in „Zen Magic“ mehr um die Wohnung und vor allem um das innere und äussere Saubermachen geht, bietet Masuno in diesem Buch detaillierte Ideen zur Steigerung von einem guten Selbstwertgefühl, zu einem besseren Umgang mit den Mitmenschen, und er stellt Ideen vor, wie man von jetzt an sein Leben so verändern kann, dass jeder Tag ein guter Tag wird. Mit einem etwas anderen Blick auf sich selbst und den anderen ist schon viel gewonnen. Wenn man die Dinge, die einem widerfahren, nicht in gut oder schlecht einteilt zum Beispiel, wie man ja auch nicht seinen Atem in gut oder schlecht einteilt: Man atmet eben. Masuno empfiehlt, immer wieder die Vergänglichkeit zu bedenken und nicht zu verdrängen, wie schnell unser ganzes

Leben vorbei ist, jeden Tag wirklich wertzuschätzen. Natürlich wissen wir so gut wie alles schon selbst, was in diesem Buch steht, und trotzdem ist „Zen your Life“ kein überflüssiges Buch. Das liegt auch am Spirit, der einen beim Lesen anweht und Energie gibt, mit den kleinen Veränderungen wirklich einmal anzufangen und sein Leben einfacher zu machen. Das Lesen beider Bücher gleicht einem Spaziergang durch zwei unterschiedlich gestaltete Gärten. Natürlich hat man die Steine, Blumen, Gräser, Sträucher und Bäume alle schon einmal gesehen. Und doch ist man nach dem Spaziergang erfrischt und auf neue gute Gedanken gekommen. In diesen Garten kann man immer mal wieder gehen, sicher werden einem dann andere Blumen und Steine ins Auge fallen. Beide Bücher sind gut zum Verschenken geeignet.

*Andrea Liebers*

## ERGREIFENDER ERFAHRUNGSBERICHT

### Gefangene sind wir alle – mit dem Buddha zum Notausgang

Evelyn Haferkorn-  
Müller  
Tredition/Self-Publishing  
Verlag(erhältlich  
über das Internet  
oder Bestellung über  
Buchhandlung), 284  
S., Paperback 10,95/  
gebunden 19,89 €



Evelyn Haferkorn-Müller ist eine sehr erfahrene, kundige und begeisterte Buddhistin – und eine Frau, mit einem großen Herzen besonders für die Menschen, die in diesem Leben vor große Herausforderungen gestellt sind, die am Rande der Gesellschaft stehen. So ist sie seit mehr als 10 Jahren in einer Justizvollzugsanstalt ehrenamtlich tätig. Sie be-

treut Gefangene und gibt dort Kurse über grundlegende buddhistische Themen. Einige Gefangene nahmen das sehr gern an und sie haben um die Manuskripte gebeten – so ist dieses lebendige, locker geschriebene Buch entstanden. Die hier aufgeworfenen Fragen weisen auf die Entwicklung innerer geistiger Freiheit hin, die nicht nur für Menschen hilfreich ist, die sich in äußere Unfreiheit gebracht haben, sondern für uns alle, die wir um die Überwindung unserer inneren, leidbringenden Barrieren ringen.

An den Themen des Lamrim – des Stufenweges zur Erleuchtung – entlang entwickelt die Autorin für die Gefangenen die tiefgründige Sicht auf unsere grundlegenden Lebensthemen. Ausgehend von der Lebensgeschichte des Buddha kommt sie auf die kostbare menschliche Geburt, Tod und Vergänglichkeit, die verschiedenen Daseinsbereiche, Karma, die 12 Glieder des abhängigen Entstehens, die Buddhanatur, den Weg des Bodhisattva, Konzentration und Weisheit und es wird sogar ein Licht auf den tan-

trischen Pfad geworfen. Die Möglichkeit zur Wandlung unseres Geistes und damit zum Wandel unseres Handelns und unseres Erlebens wird realistisch.

Dabei geht Evelyn sprachlich sehr authentisch und bilderreich vor; man spürt, dass die Fragen, die sie aufwirft, ihre eigenen persönlichen sind, ebenso wie es die Themen sind, mit denen der Buddha gerungen hat und mit denen sich auch Menschen in der Haftanstalt konfrontiert sehen: das Suchen nach einem Ausweg – einem Notausgang – aus dem unendlichen Kreislauf des Leidens. Das schafft menschliche Nähe und eine Direktheit, die uns auffordert, eigene Antworten wieder zu hinterfragen und zu prüfen.

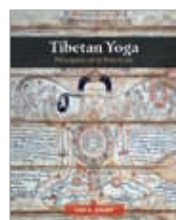
So hat uns Evelyn ein Lehr- und Erfahrungsbuch geschenkt, ein Ergebnis ihres authentisch gelebten engagierten Buddhismus und ein Ergebnis des Interesses der Gefangenen der Haftanstalt an den Lehren des Buddha.

*Gisa Stülpe*

## DIE VERKÖRPERTE ERLEUCHTUNG

### Tibetan Yoga: Principles and Practices

Ian A. Baker (mit  
einem Vorwort von  
Rigdzin Rinpoche)  
Thames & Hudson,  
2019,  
396 Abbildungen &  
292 S., 28 €



Heutzutage wissen wir viel über die meditativen Übungen im Buddhismus, aber nur wenig über die radikalen Traditionen der tibetischen Yogis. In diesem bemerkenswerten Buch stellt Ian Baker die Grundprinzipien und Praktiken davon vor. Die dynamische Interaktion von Atem, Körper und Geist wird mit fast 400 Fotos und Bildern zu einem spannenden visuellen Erlebnis. Wir sehen, wie Yogis im Himalaya meditieren, tanzen, scha-

manistische Rituale ausführen, die Luft anhalten und sogar schweben.

Die kontemplativen und dynamischen Traditionen wurden im 8. Jhd. von Padmasambhava als Bestandteile des Buddhismus in Tibet eingeführt. Es gehören dazu auch Elemente dazu, die im Westen eher weniger vertraut sind, darunter Sexualyoga, also die Vereinigung mit einem Partner, Traumyoga oder luzides Träumen sowie Yogapraktiken, die durch psychoaktive Pflanzenstoffe verstärkt werden. Doch die Nutzung des menschlichen Körpers zur Einsicht in die Wirklichkeit passte nicht in das Konzept der patriarchalen Klöster. Sie stuften sie und die Arbeit mit weiblichen Energien als „geheim“ ein. Der Dalai Lama bat deshalb Baker, diese Techniken zu dokumentieren, mit dem Hinweis, dass die Zeit des Geheimhaltens nun vorbei sei.

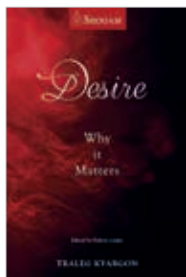
Wie beim Hatha-Yoga geht es darum, Wege zu finden, wie der Körper in seinen natürlichen Zustand eintreten kann. Die energetische Aktivierung erlaubt den Zugang zu verschiedenen Dimensionen

des Bewusstseins bis hin zur Erkenntnis des klaren Lichts. Hier ist das Einlassen auf die innere Glückseligkeit und Ekstase wichtiger als Entsagung. Dieser transformative Prozess wird durch die „Sechs Yogas“ von Niguma oder Naropa erreicht. Der Praktizierende visualisiert und erlebt seinen grobstofflichen Körper als eine feinstoffliche „Gottheit“. Diese energetische Sicht ist verbunden mit dynamischen Atem- und Yogaübungen und Visualisierungen, um den direkten Pfad zur spontanen Glückseligkeit, Klarheit, Mitgefühl und ein nicht-diskursives Bewusstsein zu erreichen.

Die Exotik und enzyklopädischen Fülle dieser Dokumentation verführt den Leser, das Kompendium immer wieder anzuschauen. Es regt an, das Energiepotential unseres Körpers zu entdecken. Für alle, die sich für tibetischen Buddhismus und Energie-Yoga interessieren, ist das Buch eine Fundgrube.

*Gerald Blomeyer*

## BEGIERDE GENAU UNTERSUCHT



**Desire. Why it matters.**  
Traleg Kyabgön  
Shogam Publications,  
2019,  
211 S., 24 \$

Der überraschende Titel vor einem rot-schwarzen, flammenden Hintergrund überrascht. Ist denn nicht Begierde bzw. Anhaftung das Grundproblem unserer Existenz? Der 1955 geborene und bis 2012 international tätige Kagyü-Lama Traleg Rinpoche, dessen bemerkenswerte Hinterlassenschaft sich derzeit in immer neuen Veröffentlichungen niederschlägt, stellt klar: Wir können Begierden haben, die nicht mit dem fatalen Greifen verbunden sind, das den Kreislauf des Leidens verfestigt. Wir können, während wir Emotionen erfahren, uns davon trennen, ihnen jene Wichtigkeit zukommen zu lassen, die mit dem Glauben verbunden sind, unser subjektives Erleben gäbe die Realität wider. Wir können die endlosen Geschichten entspannen, die

sich an unsere Wünsche knüpfen. Das ist es, was Schritt für Schritt zur Transformation unserer emotionalen und kognitiven Schleier führt. Statt der Welt entfliehen zu wollen, können wir uns immer direkter und vorbehaltloser auf die Welt einlassen.

Ja, gewisse Begierden sind sogar notwendig, um auf unserem spirituellen Weg voranzukommen. Sie verbinden sich heilsam mit unserer Tatkraft und führen zu dem langen Atem, den wir angesichts unserer unzähligen Verstrickungen benötigen. Es ist also wichtig, unterscheiden zu lernen, welche Begierden zu tieferem Gefangensein und welche zu Befreiung führen. Hier spielen falsche und richtige Sichtweisen eine Rolle. Wir erkennen, dass z.B. das Erlangen von Objekten der Begierde nicht zum erhofften dauerhaften Glück, sondern nur zu weiterem Verlangen führt. Die richtige Sichtweise stimmt besser mit der Realität überein, entwickelt sich und führt uns heilsam weiter. Unsere Wünsche werden in diesem Prozess immer weniger von Greifen geprägt, bis wir schließlich in der höchsten, transzendenten Sichtweise jeden dualistischen Bezugspunkt hinter uns lassen können. Das jedoch braucht seine Zeit.

Im Weiteren hilft uns Traleg Rinpoche, oft mit eindringlichen Wiederholungen (vermutlich beruht das Buch auf nicht näher benannten Vorträgen?), an richtigen

Sichtweisen zu arbeiten. Wir betrachten abhängiges Entstehen, werfen einen kurzen Blick auf tantrische Methoden, erleben, dass Entstehen und Vergehen in der prozesshaften Natur des Seins gleichzeitig stattfinden... Wir werden ermutigt, mit innerer Leichtigkeit, in Verbindung von Verstand und Erleben, einfach dort weiterzumachen, wo es uns gerade möglich ist. Begierde zu verstehen heißt bereits, damit zu beginnen, sie zu transformieren. Traleg Rinpoche teilt mit uns einige Meditations-Unterweisungen im Mahamudra-Stil, die hierfür sehr hilfreich sind.

Im zweiten Teil des Buches befasst sich Traleg Rinpoche mit den Geistesfaktoren und zeigt auf, dass jede Veränderung innerhalb dieses Netzwerks innerer Prozesse auf andere Faktoren wirkt. Diese Zuversicht hilft uns noch weiter, unsere innere Leichtigkeit zu bewahren.

Schließlich teilt der Autor noch einige seiner kulturellen und psychologischen Überlegungen mit uns. Er warnt vor der heutzutage verbreiteten Halbherzigkeit und empfiehlt, sich ohne Dogmatismus oder schnelle Urteile ganz auf eine Methode einzulassen und ihre befreiende Wirkung zu erfahren. Für den, der sich für den Buddhismus entschieden hat, erweist sich der Pfad als vollständig.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## MEDITATIONEN ZU ZEN-KALLIGRAPHIEN



**Sehen Verstehen SEHEN**  
Sammlung Christian  
Michael von Brück und  
Hans Zender  
Karl Alber Verlag,  
2019, 288 S., 39 €

Der Zen-Lehrer und evangelischer Religionswissenschaftler Dr. Michael von Brück und der inzwischen verstorbene

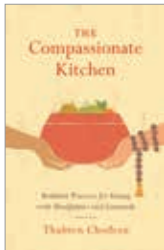
Komponist und Dirigent Hans Zender lassen uns in ihren, vom Karl Alber Verlag edierten Buch, in Betrachtungen über Meditationen und Reflexionen über 15 japanische Kalligraphien Anteil nehmen und versuchen, in einer faszinierenden Schrift- und Bilderwelt, das Nicht-Aussprechbare doch in Worte und Bilder zu fassen. Diese Meditationen über die Kalligraphien aus der Tradition des Zen sind zugleich Einführungen in das Zen und in das, was das Menschsein in seiner Tiefe ausmacht oder ausmachen kann.

Hans Zender führt in die einzelnen Kalligraphien mal poetisch oder mal nachdenklich ein und Michael von Brück ergänzt dies dann durch eige-

ne Betrachtungen und Reflexionen aus Lehrvorträgen (jap. Teish?), die er bei Seminaren intensiven Übens in der Tradition des Zen (jap. Sesshin) gehalten hat. Er spiegelt hierbei seine Eindrücke und sein Mitschwingen mit den Bewegungsmustern der Kalligraphien an den sogenannten K?ans (jap., kurze, meist paradoxe, unverständliche Anekdoten und Aussprüche aus der Blütezeit des chines. Chan-Buddhismus), die hier aus den berühmten chines. Textsammlungen Biyan-Lu („Die Niederschrift von der Smaragdnen Felswand“, 11. Jhd.) und aus dem Wumenguan („Schranke ohne Tor“, 13. Jhd.).

*Volker Köpcke*

# DIE MITFÜHLENDE KÜCHE



## The Compassionate Kitchen – Buddhist Practices for Eating with Mindfulness and Gratitude

Thubten Chodron  
Shambala Publications, 2018,  
128 S., 13,99 €

Ven. Thubten Chodron ist eine amerikanische buddhistische Nonne der tibetischen Tradition. Sie wurde 1977 ordiniert, studierte u.a. bei Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama. Lange Zeit träumte sie von einem klösterlichen Ort in den USA. Im Jahr 2003 startete sie ein mutiges Projekt: sie gründete Sravasti Abbey im äußersten Nordwesten der USA. Der Tradition des historischen Buddha Shakyamuni folgend sollten die Ordinierten und Laien dort ausschließlich von Spenden leben. Was folgte war und ist eine Welle der Hilfsbereitschaft und Großzügigkeit.

Vor diesem Hintergrund ist nun ein Buch entstanden, welches eine Fülle

von spirituellen Inspirationen rund um das Thema Küche und Ernährung bietet. Ven. Thubten Chodron gibt dem Leser Einblicke in das spirituelle Leben der Sravasti Abbey. Da es unter anderem aufgrund der großen Entfernungen in Washington State nicht möglich ist, täglich Rundgänge mit Almosenschale zu machen, werden in Sravasti Abbey auch Lebensmittelspenden angenommen und die Bewohner bereiten ihre Mahlzeiten selbst zu. In historischer Zeit wurden als Dank für die Mahlzeit oft Belehrungen des Buddha oder seiner Mönche gegeben.

In Sravasti Abbey wird durch Gebete und Rezitationen vor und nach den Mahlzeiten der Großzügigkeit aller Spender gedacht. Diese Großzügigkeit nehmen die Praktizierenden als positive Motivation für ihre täglichen Handlungen zum Wohle aller Wesen. Ohnehin sind wir alle gegenseitig voneinander abhängig, Ven. Thubten Chodron füllt diese buddhistische Kernaussage ganz praktisch mit Leben. Reich gespickt mit Anekdoten aus dem interessanten Leben der Autorin. Im letzten Kapitel kommen zwei Laienanhänger der erweiterten Gemeinschaft von Sravasti Abbey zu Wort. Beide hatten eine schwierige Beziehung

zum Essen und beschreiben, wie sie ihre Probleme mithilfe der Lehren des Buddha heilen konnten.

Ein kleines feines Buch darüber, wie wir im Alltag Dharma-Praxis ausüben können. Jede Handlung kann so zur Praxis werden. Mit Dankbarkeit gegenüber denen, die es erst möglich machen, dass wir Nahrungsmittel haben. Die Landwirte, die säen und ernten. Die Spediteure, die die Ware überall verteilen. Die Ladenbesitzer, die sie anbieten. Die Köche, die sie zubereiten. Alles wird zur Praxis.

Im Buch sind viele Gebete, die man gut als Anregung für die eigene Praxis verwenden kann. Wir essen, um unseren Körper zu nähren und gesund zu erhalten. Den brauchen wir, damit wir in der Lage sind, den Dharma zu praktizieren, um auf diese Weise den fühlenden Wesen zu helfen.

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ ist ein altes Sprichwort. Reflexion und Meditation nährt unseren Geist. Dieses Buch erläutert höchst anschaulich, wie wir spirituelle und physische Nahrung zur einer Quelle von Gesundheit, Glück und einem friedvollen Leben machen können.

*Elisabeth Kolb*

# PUZZLEMEDITATION

## Verschiedene Thangkas als Fotopuzzle

Nick Dudka, Puzzle (verschied. Motive erhältlich wie z.B. Lebensrad, Medizinbuddha ect.). 1000 Teile, 48 X 64 cm, 3 mm dicke Papp-Teilchen, 55 €, zu erwerben über <https://shop.thangka-art.com/catalog/books/>



Ein Thangka als Puzzle kann eine ungemein lehrreiche Angelegenheit sein, wenn die Herstellungs-Qualität stimmt und wenn die Bildvorlage gut ist. Im „Lebensradpuzzle“ von Nick Dudka ist beides der Fall. Die Teilchen sind stabil und gut aus-

geschnitten, das Thangkabild selbst besticht durch Klarheit, Farbenreichtum und eine Fülle an bis in die kleinsten Einzelheiten ausgemalten Details. Der Künstler Nick Dudka ist schließlich auch einer der renommiertesten zeitgenössischen Thangka-Maler, der unter anderem auch bei Sangye Yeshe, dem persönlichen Künstler des Dalai Lama, studiert hat. Wer sich an das Zusammensetzen des Lebensrad-Puzzles macht, braucht Geduld, denn die Vorlage ist sehr kleinteilig und farblich differenziert. Doch gerade das fördert sowohl Konzentrationsfähigkeit als auch Vorstellungskraft. Man wird sozusagen selbst zum Thangka-Maler, erkennt Strukturen und Zusammenhänge, die beim bloßen Betrachten des Bildes nicht auffallen. Die vielen Einzelheiten, die darauf abgebildet sind, fallen dem passionierten Puzzler erst

auf, wenn er intensiv und hartnäckig nach fehlenden Teilchen sucht. Vor allem für die, die einen Yidam praktizieren, kann das Legen des Puzzles ihrer Meditationsgottheit ein großer Gewinn sein, da man sich, wenn man das Bild zu Ende legen will, mit allen Einzelheiten intensiv suchend auseinander setzen muss. Wie hoch die Qualität der Malerei von Nick Dudka ist, weiß man zu schätzen, wenn man es geschafft hat, das letzte Teil an das für es vorgesehene Platz zu setzen. Ein kleiner Wermutstropfen bleibt: Leider ist dem Puzzle kein erklärender Text beigegeben. Man muss sich aus dem Internet oder aus einem Buch zusammensuchen, was auf dem Thangka alles abgebildet ist und wofür es steht.

*Andrea Liebers*