



Pema Chödrön

**Beginne, wo du bist.  
Eine Anleitung zum mit-  
fühlenden Leben**

Aurum Verlag  
Braunschweig 1995

209 Seiten, gebunden, 29,80 DM

Auf die Frage, was Buddhismus sei, gab der Dalai Lama die Kurzantwort: Niemandem schaden. Hinter dieser einfachen und plausiblen Antwort verbirgt sich unendliche Tiefe an Einsicht in das Wesen des Geistes. Denn niemandem schaden schließt ein, auch sich selbst nicht zu schaden. Und genau hier liegt die Schwierigkeit, diese Erkenntnis umzusetzen. Weil wir kein offenes Herz für uns haben, verschließen wir auch das Herz für die anderen. Es gibt viele Gründe verschlossen zu sein. Immer aber halten wir an unserer persönlichen soap opera fest.

Daß Festklammern keine Erfindung von heute ist, belegt die Lehre von der Geistesschulung in sieben Punkten. Serlingpa unterwies Atiśa in dieser besonderen Methode zur Entwicklung von Bodhicitta. Diese Methode der Läuterung des Geistes gab Atiśa seinem engsten Schüler weiter. Erst unter dem Kadampa-Meister Tschekawa Yeshe Dordsche (1102-1176) jedoch fand die Lehre größere Verbreitung. Chekawa übte und studierte die Geistesübung zwölf Jahre lang, bis er sie unter dem Titel „Die Sieben Punkte der Geistübung“ niederschrieb. Die Lojonglehren fanden Eingang in alle tibetisch-buddhistischen Schulen und werden bis heute weitergegeben, kommentiert und gelehrt. Mittlerweile gibt es auch

verschiedene Publikationen in westlichen Sprachen, die dieses Geistestraining beschreiben und erläutern.

Eine der herausragenden Kommentare stammt vom Pema Chödrön, einer Schülerin von Chögyam Trungpa Rinpoche und seit 1986 Leiterin eines tibetisch-buddhistischen Klosters in Kanada. Was macht das Besondere ihrer Beschreibung der Lehre aus? Der Titel „Beginne, wo du bist“ verweist auf die Fähigkeit der Autorin, das Lodschong vom alltäglichen Leben her zu vermitteln. Genau genommen übersetzt uns Pema Chödrön die sieben Themen und neunundfünfzig Losungen in unsere Sprache der Unzulänglichkeiten. Die Einfachheit und Klarheit ihrer Beispiele geben immer wieder zu bedenken, daß Dharma im Detail, im Kleinen, im Unspektakulären beginnt.

Beginne, wo du bist, heißt zunächst, verstehen lernen, wo ich stehe, heißt gerade die schmerzhaften Aspekte des Lebens akzeptieren zu lernen und sich somit ungeschminkt zu betrachten. Das geeignete Mittel, sich zu betrachten und nicht vor den Problemen davonzulaufen, ist die Sitzmeditation. Das Verweilen beim Atem ermöglicht die notwendige Ruhe zur Betrachtung der Beschaffenheit der Phänomene. So holt uns Pema Chödrön auf das Kissen zurück und erklärt den Sinn der Śamatha-Vipaśyana-Meditation. Ruhe und Einsicht bilden die Voraussetzung zur Praxis des Tonglen. Diese Meditation des Herzens vom Geben und Nehmen unterstützt uns, Kontakt mit unserem Verhaftetsein, mit unseren Frustrationen aufzunehmen und so die anderen in ihrem Leiden besser zu verstehen.

Ziel der Lodschong-Praxis ist es, Erfahrungen einfach anzunehmen. Wie die Erfahrungen auch immer sein mögen, ob gut oder schlecht, ob schmerzreich oder freudenvoll, erst die subjektive Wertung stempelt Erfahrungen zu Siegen oder Niederlagen. In der Folge verschließen wir unser Herz, panzern das Gute in uns ein und besorgen uns Rüstungen und Waffen, um Angriffe aller Art abwehren zu können. Damit schaffen wir unser eigenes Gefängnis.

Genau genommen bräuchten wir nur unseren eigenen Reichtum wahrzuneh-

men. Doch dieses Wahrnehmen ist ein Loslassen, welches die vollkommene Niederlage des Ego impliziert. Davor graut uns. Dabei bedeutet Loslassen, frischen Wind in das „alte, stickige Kellergewölbe unseres Herzens bringen“. Es geht um die Erfahrung des Gefühls der Niederlagen bei gleichzeitigem Öffnen von Geist und Herz. Und nicht um ein masochistisches „Schlag mir den Schädel ein...“.

Pema Chödrön nennt unsere Gefühle und Wünsche beim Namen. Sie benennt die Unzulänglichkeiten, die wir so gerne wegschummeln. Sie kennt die Situationen, in denen Wut, Angst, Rache oder Arroganz unser Herz verschließen. Ihre Beschreibungen stammen aus dem Leben, sind keine konstruierten Fallbeispiele. Diese Unmittelbarkeit besticht und erleichtert dem Leser herauszufinden, wo er sich gerade befindet. Dabei fühlt er sich verstanden und weder beurteilt noch überfordert: das wirkt inspirierend und bestärkt die Absicht, jetzt wirklich „über alles zu meditieren, was Unwillen hervorruft“.

Laura Arici

— Anzeige —

	
	<p>Ernst Waldschmidt <b>Die Legende vom Leben des Buddha</b></p> <p>262 Seiten gebunden 21 Bildtafeln ISBN 3-927862-10-X 38,00 DM</p>
<p>Die authentische Darstellung des Lebens und Wirkens des Buddha nach den Originalquellen aus dem Sanskrit, Pāli und Chinesischen – reich bebildert und in einer Übertragung, die der Ausdruckskraft der Quellentexte in überzeugender Weise gerecht wird.</p> <p>Zu beziehen in jeder Buchhandlung oder direkt bei:</p>	
<p><b>TSONGKANG • Buddhistische Bücher und Artikel im Tibetischen Zentrum e.V.</b> Hermann-Balk-Straße 106 22147 Hamburg Tel. 040-644 98 28 • Fax 040-644 35 15</p>	



Dalai Lama

***In die Herzen ein Feuer***

O.W. Barth Verlag  
München 1995

253 Seiten, gebunden, 39,80 DM

„Noch in keinem seiner Bücher war der thematische Bogen so weit gespannt...“ kündigt der Klappentext an, und dies ist nicht verwunderlich, wurden doch Teile aus Gesprächen und Vorträgen Seiner Heiligkeit am Rande der Belehrungen auf seiner Frankreichreise 1993 lose in folgende sehr allgemein gehaltene fünf Teile zusammengefaßt: I. Blick auf das ausgehende 20. Jahrhundert, II. Spiritualität und Politik, III. Gewaltlosigkeit, IV. Jenseits der Dogmen und V. Interdependenz und Leerheit.

In den einzelnen Kapiteln mit so allgemeinen Themen wie „Der Menschheit dienen“, „Ethik und Gesellschaft“ „Worte der Wahrheit“ bleibt einiges offen. Die Texte lesen sich zum Teil wie Interviews, bei denen die Fragen vorformuliert waren und sich kein natürlicher Gesprächsfluß mit überraschenden Wendungen oder vertiefenden Fragen ergeben konnte. Offenbar sind Fragen und Antworten zu ähnlichen Themen aus verschiedenen Gesprächen zusammengefaßt worden.

Leider erfahren die Leser nicht, bei welchem Anlaß die Fragen gestellt wurden oder vor welcher Zuhörerschaft Seine Heiligkeit sprach. Trotz dieser Mankos kann man dem Buch einige Anregungen entnehmen, denn auch die kürzeste Aussage des Dalai Lama gibt Anstoß zum Nachdenken oder zur Suche nach einem weiterführenden Text. Besonders der letzte Abschnitt über das Verhältnis von Abhängigem

Entstehen und Leerheit, der offenbar Ausschnitte aus einem Seminar mit Naturwissenschaftlern enthält, an dem Seine Heiligkeit teilnahm, ist lesenswert.

„In die Herzen ein Feuer“ ist ein Buch zum Lesen vor dem Einschlafen, auf Reisen und bei anderen Gelegenheiten, bei denen man nur wenig Muße hat, öfter unterbrochen wird und sich entweder durch kurze Lektüre zum Nachdenken anregen lassen möchte oder gepflegte Unterhaltung sucht; eine ausführlichere Beschäftigung mit einem Thema wird an keiner Stelle verlangt. In seiner Mischung von politischen, sozialen und philosophischen Themen ist das Werk auch als Geschenk für nicht-religiöse Freunde geeignet. Das Bemühen Seiner Heiligkeit, zu universeller Verantwortung, Gewaltlosigkeit und Toleranz gegenüber Andersdenkenden aufzurufen, zusammen mit überzeugenden Argumenten für eine solche Einstellung durchziehen dieses Buch.

*Svenja Willkomm*



Harald Tondern

***Der Einsatz  
Stell Dir vor es ist Krieg  
und Du mußt hin!***

C. Bertelsmann Verlag  
München 1996 (Omnibus 20140)  
Taschenbuch, 11,90 DM

Die verzweifelte Lage Tibets wird immer bekannter, und die Sympathie für das tibetische Volk in der breiten Öff-

fentlichkeit wächst. So ist man auch nicht überrascht, erstmals ein Jugendroman vor sich zu haben, der sich mit Tibet und dem Dalai Lama befaßt. Es ist ein fiktiver Roman, der jedoch auch Tatsachen über die politische Situation in Tibet enthält. Max ist 19 Jahre alt und frisch verliebt, das Abitur ist geschafft, und nun muß der Wehrdienst absolviert werden. Anders als die meisten jungen Leute seines Alters, die sich für den Buddhismus interessieren, verweigert er nicht, sondern meldet sich im Jahre 1999 freiwillig für einen UNO-Blauhelm-Einsatz der Bundeswehr in Tibet. Chinesische Freischärler, die sich aus der zweiten Generation der in Tibet angesiedelten Chinesen rekrutieren, haben sich General Gesar angeschlossen und kämpfen unter ihm gegen die Volksbefreiungsarmee für ein eigenständiges Tibet, in dem Tibeter und Chinesen gleichberechtigt sind. Die UNO-Truppen sollen Friedenszonen schaffen. Peking läßt ihren Einsatz zu, da es andernfalls Wirtschaftssanktionen befürchtet. Die Tibeter leisten weiterhin gewaltlosen Widerstand und leiden nicht nur unter der chinesischen Besatzung, sondern auch unter den gewaltbereiten Freischärlern.

Für den Tibetkenner ist dies eine überraschende Variante, von der man nur hoffen kann, daß sie niemals wahr wird. Für den in Sachen Tibet unerfahrenen Leser ist hier ein Buch erschienen, das zum Nachdenken darüber anregt, was es bedeuten kann, wenn deutsche Soldaten künftig an den Brennpunkten der Weltpolitik eingesetzt werden. Gleichzeitig fallen einige Informationen über die politische Lage in Tibet ab.

Für den Insider ist amüsant, daß der Autor seinen Protagonisten Max auch das Tibetische Zentrum und die Tibet-Initiative in Hamburg besuchen läßt. Eine inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Buddhismus und philosophischer Tiefgang ist in diesem Buch jedoch nicht zu finden. Dennoch eröffnet uns der Roman von einer ganz neuen Seite einen Zugang zum Thema Tibet.

*Jampa Tsedroen*