

**Der XIV. Dalai Lama
Tenzin Gyatso**

***Die Lehre des Buddha vom
Abhängigen Entstehen.
Die Entstehung des Leidens und
der Weg zur Befreiung***

dharma edition, Hamburg 1996
158 Seiten, 29,80 DM

Keine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens auratisiert die Menschen derart wie der Dalai Lama. Kein Würdenträger, kein Politiker, kein Showstar hebt durch seine Integrität die Grenzen der unterschiedlichsten weltanschaulichen Positionen in dem Maße auf wie der Dalai Lama. Wo er auch immer auftritt, spiegeln sich die Menschen in seinem Mitgefühl. So erstaunt es nicht, daß es allein im deutschen Sprachraum eine unüberschaubare Fülle von Publikationen von oder mit dem Dalai Lama gibt. Eine große Anzahl dieser Bücher zeichnet sich durch mangelhafte Übersetzungen, Textkompilationen von ungeklärter Herkunft oder inkompetenter Fragesteller aus. Um so mehr freut die Abhandlung über „Die Lehre des Buddha vom Abhängigen Entstehen“. Die *dharma edition* hat wie schon im „Gesang der inneren Erfahrung“ vorbildliche editorische Arbeit geleistet. Die 1992 bei *Wisdom Publication* erschienenen Belehrungen, welche der Dalai Lama 1984 in London gegeben hatte, vermitteln die Botschaften unverwässert durch irgendwelche Mißverständnisse der Transkription.

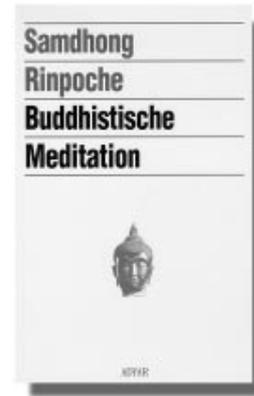
Mit unverwechselbarer Klarheit, geprägt durch die logische Schärfe eines jahrzehntelangen Geistesstrainings, verdichtet dieser spirituelle Lehrer die komplexen in sich vernetzten Zusam-

menhänge von Abhängigem Entstehen und Leerheit, von Mitgefühl und Weisheit, von den philosophischen Übungssystemen im höchsten Yogatantra und der alltäglichen Praxis. Auf nur 158 Seiten führt der Dalai Lama den Leser in die buddhistische Weltanschauung ein. Dabei geht er zunächst in scholastischer Tradition vor und erläutert am Bild vom „Rad des Lebens“ die unweigerliche Folge der Wiedergeburt als eine ursächliche Wirkung von Begierde und Anhaftung, von Haß und Ablehnung. Wie immer in buddhistischen Belehrungen haben auch die Fragen und Antworten genügend Raum. Vielleicht noch mehr in den Antworten wird deutlich, wie sehr der Dalai Lama zwischen den unterschiedlichsten Argumentationsebenen hin und her wechselt.

Immer leiten ihn Mitgefühl und klarer Verstand. Daraus ergibt sich eine unmißverständliche Eindeutigkeit der Aussagen, die ihresgleichen sucht, wenn er beispielsweise die Natur des Bewußtseins „als Entität des Erlebens“ definiert oder antwortet, daß „dieses Leben nicht eine Illusion ist“, sondern „wie“ eine Illusion“ ist. Verbindlich fallen alle Antworten zum philosophischen System aus wie etwa, daß der Buddhismus weder eine Seele im christlichen Sinne noch ein Selbst wie im indischen Verständnis kennt. Vorsichtig äußert er sich jedoch in Lebensfragen, sei es zur Abtreibung oder zum irritierenden Thema des Fleischessens. Niemandem schaden bildet bei solchen Antworten die Richtschnur.

Klarsichtig durchschaut der Dalai Lama die negativen Folgen der häufigen „Tibetisierung“ der Praxis durch westliche Buddhisten. Buddhismus muß vom Praktizierenden in den Alltag seiner Gesellschaft und seiner Kultur integriert werden. Gerade dieser Passus verdeutlicht, wie sehr romantische Sehnsüchte in unserer Gesellschaft oft Antrieb zur Praxis sein können und deshalb Verwechslungen stattfinden, nicht zuletzt aus Unkenntnis des Buddhismus. Das vorliegende Buch hilft diese Unkenntnis beseitigen. Genau genommen genügt dieses eine Buch als Begleiter der täglichen Meditation.

Laura Sophia Arici



Samdhong Rinpoche

Buddhistische Meditation

Adyar Verlag 1996
120 Seiten, 24,80 DM

Samdhong Rinpoche ist bekannt als der politisch engagierte tibetische Mönch, der in unkonventioneller Weise für die Unabhängigkeit Tibets streitet. Er ist Präsident des tibetischen Parlaments im Exil und Vordenker bzw. Verfechter gewaltloser Aktionen gegen die chinesische Repression in Tibet. „Ich mache nichts, was der buddhistischen Lehre entgegensteht, ich praktiziere meine Religion Tag für Tag. Meine religiöse Praxis ist der gewaltlose Kampf für die Befreiung Tibets“, sagte er in einem Interview, das er *Tibet und Buddhismus* gab (Heft 3/1994). Auf welcher enormen Geisteskraft dieses politische Engagement beruht, erfahren die Leser in dem nun in deutscher Sprache vorliegenden Büchlein Samdhong Rinpoches über Meditation.

Allerdings handelt es sich nicht, wie im Buchtitel anklingt, um ein Buch, das die buddhistische Meditation vollständig umfaßt, sondern um Erklärungen, die sich hauptsächlich einem Aspekt widmen, der Übung der Konzentration oder Geistigen Ruhe. Der andere Aspekt buddhistischer Meditation, die Übung der Weisheit oder Besonderen Einsicht, wird zwar behandelt, jedoch ohne Anleitungen zur Praxis.

Das Buch geht aus einer Reihe von Vorträgen hervor, die Samdhong Rinpoche in Indien gab, und behandelt das Thema konzentrierte Meditation auf zweierlei Art: Zum einen stellt es die Übung der Geistigen Ruhe in einen größeren Zusammenhang, wobei der

VERGESSENE GÖTTER TIBETS

Peter van Ham
Aglaja Stirn

Wiederentdeckung buddhistischer
Klosterkunst im Westhimalaya



Belser

Peter van Ham
Aglaja Stirn
Vergessene Götter
Tibets
Wiederentdeckung
buddhistischer
Klosterkunst im
Westhimalaya

Mit einem
Geleitwort S. H. des
Dalai Lama und
einem Vorwort
von Madanjeet
Singh (UNESCO)
24 x 31 cm,
160 Seiten,
160 Farbabb.,
8 Karten.
Fester Einband
mit Schutzumschlag.
ISBN 3-7630-2245-7
DM 98,-/88 715,-
sFr. 89,-

Belser Verlag
Pfizerstraße 5-7
70184 Stuttgart
Tel. (07 11) 21 91 401
Fax (07 11) 21 91 355

**„Auf herrliche Art und Weise sind die Kunstwerke
der buddhistischen Klosterkunst Sinnbild
der kraftvollen Stärke, und Ausdruck
der dynamischen Verschmelzung von Kulturen.
Das vorliegende, wahrhaft erfreuende Buch
ist das Ergebnis mehrjähriger Forschungsarbeit
in Klöstern der Region des Westhimalaya.
Das Autoren- und Fotografenteam van Ham und Stirn
läßt seine Leserschaft an den Wundern
der frühen buddhistischen Kunst des Westhimalaya
teilhaben und erhellt so eine Kultur, deren Kern
die Kultivierung von Weisheit
und einem mitfühlenden Herzen war.“**
S. H. Dalai Lama

Bestell-Coupon

Ich bestelle und bezahle gegen Rechnung

— Ex. Peter van Ham, Aglaja Stirn
Vergessene Götter Tibets
Wiederentdeckung buddhistischer
Kloster-Kunst im West-Himalaya
DM 98,-

bitte schicken Sie Ihre Bestellung an

Belser Verlag

Pfizerstraße 5-7
70184 Stuttgart
Tel. (07 11) 21 91 401
Fax (07 11) 21 91 355

oder an Ihre Buchhandlung

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Unterschrift _____

Datum _____

Autor besonders die Bedeutung einer makellosen ethischen Lebensführung für die Geistesschulung hervorhebt. Er fordert die Übenden auf, sich dem reinen Lebenswandel, wie er im Achtfachen Pfad beschrieben ist, anzunähern. Zum anderen erhält der Leser direkte Anleitungen zur Übung der Konzentration, wobei der Lehrer ganz offensichtlich aus seinen eigenen Meditationserfahrungen schöpft. Dabei kommen sehr praktische Fragen zur Sprache, z. B. über das Meditationsobjekt, die Qualität von Stetigkeit, Klarheit und Aufmerksamkeit bei der Meditation, die Hindernisse der Ablenkung und des Sinkens und wie man diese überwinden kann. Viele Tips qualifizieren das Buch als kleinen Ratgeber für die eigene Schulung der Konzentration.

Entscheidend ist – und darauf weist Samdhong Rinpoche immer wieder hin – die Konzentration und Beruhigung des Geistes als Sprungbrett für höhere Ziele zu nutzen: „Meditation ist das Instrument, mit dem wir zu uns selbst gelangen und in uns das finden können, was über uns hinausgeht.“ Eine bloße Ruhe des Geistes, die noch dazu Gefahr birgt, in Dumpfheit abzugleiten, kann nicht das Ziel buddhistischer Meditation sein. Vielmehr muß die Geistige Ruhe genutzt werden, um über die Vier Wahrheiten, insbesondere die Leerheit von unabhängiger Existenz, zu meditieren. Erst wer sich selbst vollständig gezähmt und transformiert hat, so denkt der Autor, wird anderen wirklich nutzen können: „Die spirituelle Entwicklung des Individuums sollte dem Wohl anderer, wenn nicht gar dem Wohl aller dienen.“

Birgit Stratmann



Namkha Päl
Sonnenstrahlen des
Geistesstrainings
Ein Kommentar zum
Sieben-Punkte-Geistesstraining.

Theseus Verlag, Berlin 1997
 192 Seiten, 29,90 DM

„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“. Könnten wir Abendländer die-

sen Kernsatz der Liebe Christi leben, so wären wir alle gute Buddhisten. Das Problem liegt nicht in der Wahrheit dieses Satzes, sondern in der Schwierigkeit, ihn von der intellektuellen Erkenntnis in gelebte Erfahrung zu transformieren. Diesen Prozess der Transformation lehren unter anderen die tibetisch-buddhistischen Unterweisungen des „Sieben-Punkte-Geistesstrainings“, auch bekannt als „Die Sieben Punkte der Geistesübung“ oder kurz als die „Lodschong-Lehren“.

Nach der Überlegung „wo die Gedanken hingehen, gehen schließlich auch die Emotionen und Gefühle hin“, trainieren die Lodschong-Lehren unsere Gedankengänge zur Öffnung des Herzens. Systematisch führen die Lehren, wie der Titel besagt, über sieben Punkte zum Verständnis des absoluten Bodhicitta. Zunächst gilt es, die Kostbarkeit der Menschengeburt wertzuschätzen, nachzudenken über Tod und Vergänglichkeit, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu erkennen. Das Reflektieren über die Nachteile des Daseinskreislaufes beschließt Punkt eins. Punkt zwei nennt die Abfolge der Überlegungen zur Entwicklung des Mitgefühls. Punkt drei erörtert den effektiven Umgang mit Hindernissen und widrigen Umständen. Der nächste Schritt, Punkt vier, widmet sich der Integration der Praxis in den Alltag. Die Kriterien über das Ausmaß des Denkwandels legt Punkt fünf aus. Um die Reinerhaltung und damit verbunden um die Verpflichtungen des Geistesstrainings geht es in Punkt sechs. Als Quintessenz unterweist Punkt sieben in der Übung des absoluten Bodhicitta, der Erkenntnis der Leerheit von inhärenter Existenz.

Die Sieben Punkte des Geistesstrainings basieren auf der buddhistischen Erkenntnis der Leerheit, die sowohl die Selbstlosigkeit der Person als auch diejenige der Phänomne beinhaltet. Von daher erstaunt die Häufigkeit der Belehrungen zu diesem tiefgründigen Thema ebensowenig wie die Vielfalt der historischen Kommentare, die leider dem der tibetischen Sprache Unkundigen verwehrt sind. Einer dieser Kommentare aus der Feder von Namkha Päl, einem Schüler von Lama Tsongkapa, liegt nun in deutscher Fassung vor. Cornelia Weishaar-Günter hat diese letztlich auf dem Basistext von Tschäkawa Yesche Dordsche (1101-1175) gründenden Erläuterungen aus dem Tibetischen übertragen. Diese Leistung der deutschen Tibetkunde gibt zu besonderer Freude Anlaß, waren es doch bisher vor allem amerikanische Forscher, die tibetische Originaltexte in eine westliche Sprache übersetzten. Als Folge davon wurden nur allzuoft die englischen Versionen ins Deutsche übertragen, so daß das Eigenwillige des Urtextes durch den Prozeß des zweimaligen Übertragens verloren ging oder sogar inhaltliche Mißverständnisse förderte.

Die Übersetzerin versuchte gerade den nach ihrer eigenen Aussage „komplizierten Stil“ des tibetischen Originaltextes beizubehalten. Solcherart durch ihre Einleitung gewarnt, erwartete die Rezensentin Eckigkeiten und Kompliziertheiten im Ausdruck, wie sie sich teilweise in mittelalterlichen Schriften zeigen. Tatsächlich liest sich die Lektüre gepflegt, flüssig und konzentriert. Neugierig geworden auf die spezifischen Probleme des Übersetzens von traditionellen Schriften aus dem Tibetischen, hätte sich der Laie dazu gerne noch mehr Informationen von Seiten der Übersetzerin gewünscht. Daß dies ein anderes Thema ist und wegführt von den Sonnenstrahlen des Geistesstrainings bleibt auch klar.

Last not least, sei Geshe Thubten Ngawang erwähnt, der bei der Übersetzung mit Erklärungen hilfreich zur Seite stand und dem Buch ein wunderbares Geleitwort mitgegeben hat.

Laura Sophia Arici