

## Glücklich sein, aber wie?

*S.H. Dalai Lama/  
Howard C. Cutler,  
Die Regeln des Glücks.*

Gustav Lübke Verlag,  
Bergisch Gladbach 1999.  
286 Seiten, 36 DM

Alle wollen glücklich sein, aber irgend etwas kommt immer dazwischen. Manchmal sind wir besessen von einer Idee, wie wir glücklich sein könnten und verpassen dabei das Glück, das direkt vor uns liegt. Oder wir rennen sehenden Auges mitten ins Leiden hinein. Der amerikanische Psychiater Howard C. Cutler, der durch seinen Beruf so vielen leidenden Menschen begegnet ist, suchte tiefere Antworten auf existentielle Fragen und fand sie beim Dalai Lama. Diesen hält Cutler für einen glücklichen Menschen, und – ganz wissenschaftlich – versuchte er bei ihm zu ergründen, nach welchen Prinzipien und Regeln der Dalai Lama lebt. Vielleicht, so die Annahme des warmherzigen Autors, ließe sich daraus auch für andere Menschen und die Gestaltung ihres Lebens etwas ableiten.

Cutler hatte das Glück, sich für dieses Projekt über einige Jahre hin-

weg immer wieder mit dem Dalai Lama treffen zu können und ihn in Gesprächen über seine Lebensphilosophie auszuhorchen. Herausgekommen ist ein überaus nützliches Buch, in dem die Grundregeln buddhistischen Denkens und Handelns einfach und klar dargestellt werden – und zwar vorwiegend mit wörtlichen Zitaten des Dalai Lama, aber auch mit Cutlers eigenen Kommentaren. Ausgangspunkt ist der Ansatz des Buddha, daß Glück nichts ist, das uns von außen gegeben wird, sondern das wir uns selbst erarbeiten müssen. Dabei ist die Formung des Geistes das zentrale Steuerinstrument. Der Dalai Lama erklärt, wie wir durch die systematische Entwicklung von Mitgefühl und Güte mehr innere Zufriedenheit und Ausgeglichenheit erlangen. Er gibt Tips, wie Leiden gemildert wird, indem wir es anders wahrnehmen, wobei es sogar zu einem Katalysator der geistigen Entwicklung werden kann. Er erläutert, welche Gegenmittel anzuwenden sind, um nervtötende Emotionen wie Zorn, Haß, Selbsthaß, Angst und Neid zu beherrschen. Immer wieder fordert der Dalai Lama die Menschen auf, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und die chaotischen Geisteszustände nicht als naturgegeben hinzunehmen. Kritische Fragen Cutlers inspirieren ihn an vielen Stellen, seine Gedanken noch präziser und eindringlicher zu fassen.

Sehr hilfreich sind Vergleiche mit heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen, die Cutler immer wieder anführt. Danach decken sich viele buddhistische Axiome und daraus abgeleitete Empfehlungen des Dalai Lama mit Ergebnissen wissenschaftlicher Forschung. Beispielsweise unterstützen heute viele Wissenschaftler die These des Buddhismus, daß Menschen das angeborene Potential besitzen, sich freundlich und fürsorglich zu verhalten, während Aggression und Gewalt nicht

zwangsläufig zum menschlichen Leben gehören. Manche bezeichnen den Altruismus gar als Teil unseres Überlebenstriebes. Auch die Kernaussage des Dalai Lama, daß Mitgefühl und Liebe so essentiell für unser eigenes Wohlergehen sind, scheinen einige für wissenschaftlich belegbar zu halten. Untersuchungen von Psychoanalytikern ergaben, daß vertraute Verbindungen und die Sorge um andere Menschen sich positiv auf die Gesundheit und Krankheitsverläufe der Partner auswirkten, wohingegen die einsame Abschottung nicht nur zu psychischen, sondern auch zu physischen Störungen führen kann. Ein empfehlenswertes Buch, das in den Tiefen des Buddhismus schürft und die Essenz in leicht verständlicher Form zutage fördert.

*Birgit Stratmann*

## Inspirierende Begegnung von buddhistischem und westlichem Denken

*Jean-Francois Revel,  
Matthieu Ricard.  
Der Mönch und der Philosoph.  
Buddhismus im Abendland.  
Ein Dialog zwischen Vater  
und Sohn.*

Kiepenheuer & Witsch, Köln 1999,  
383 Seiten, 54 DM

Da ist ein Vater und da ist ein Sohn. Der Vater ist Philosoph und lebt als freier Geisteswissenschaftler in Frankreich. Der Sohn ist buddhistischer Mönch in der tibetischen Nyingma-Tradition und lebt die meiste Zeit in Nepal. Die beiden sprechen miteinander über ihr Leben. Dieses im Mai 1996 im nepalesischen Hatiban geführte Gespräch gehört zum Anregendsten, was in

den letzten Jahren über Religion und Philosophie, über Buddhismus und Abendland publiziert worden ist. Das Buch ist eine wunderbare Einführung in den Buddhismus für jeden Westler, der sich der abendländischen Herkunft seiner Denkkultur bewußt ist.

Eine Besonderheit dieser Begegnung liegt darin, daß der Sohn nach einer mit glänzendem Erfolg abgeschlossenen Habilitationsschrift in Biologie auf seine vielversprechende Forscherlaufbahn verzichtete und Mönch wurde. Vater und Sohn haben somit dieselbe Denkschule durchlaufen, die Klarheit des gedanklichen Austausches geht so mit der neugierigen Offenheit des Zweifels an der Aussage des anderen einher. Doch Zweifel meint hier nicht den negativen Einwand, der den Dialog boykottieren würde; vielmehr bedeutet Zweifel ein Nachfragen, ein Wissenwollen. Die unausgesprochene Grundlage des geistigen Austausches bildet immer



das Verstehenwollen der anderen Erfahrung; dabei können beide die Differenz in ihrer unterschiedlichen Sicht- und Lebensweise beibehalten. Harmonie in der Aussage wird nicht angestrebt. Keiner versucht, den anderen zu überreden, dennoch nimmt sich jeder den ihm angemessenen Raum für das Ausbreiten der jeweiligen Argumente. Diese emotional

positive Haltung dem anderen gegenüber macht das Buch so frisch und anregend für den Leser. Die andere Besonderheit dieses Gedankenaustausches liegt in der Qualität der Gesprächspartner. Beide sind kompetent in ihrem Fachwissen. 18 Kapitel behandeln bekannte und immer wieder gestellte Themen wie „Religion oder Philosophie?“ „Buddhismus und Abendland“, „Religiöse Spiritualität und laizistische Spiritualität“, „Woher kommt die Gewalt?“, „Glaube, Ritual und Aberglaube“, „Der Buddhismus und der Tod“, „Das Individuum als König“, „Buddhismus und Psychoanalyse“ etc. Hier werden diese Themenkreise intelligent und inspirierend aus der Freiheit des Geistes beantwortet. Dieses Zwiegespräch zwischen dem Philosoph und dem Mönch ist wie eine moderne Version der Fragen des Griechenkönigs Milinda und einem buddhistischen Mönch zum Nutzen für den heutigen Menschen.  
*Laura-Sophia Arici*

## Alexandra David-Néels Buch zum Buddhismus

*Alexandra David-Néel.  
Die geheimen Lehren des  
tibetischen Buddhismus.*

Adyar Theosophische  
Verlagsgesellschaft Satteldorf 1998,  
120 Seiten, 26,80 DM

In der vorliegenden editorischen Form sind „Die geheimen Lehren des tibetischen Buddhismus“ von Alexandra David-Néel nur etwas für Liebhaber. Der mit der Materie Vertraute kann die ebenso originelle wie originale Vermittlung des Dharma schätzen. Exakte Beobachtung ihrer Erfahrungen, fundiertes, aus Primärquellen bezogenes Wissen, subjektive Wertungen und wissenschaftliche

Termini kennzeichnen den flüssigen Sprachstil. Gerade dieser Ausdrucksstil ist sehr eigen: eine Synthese ihrer Lehrerin in London, der Theosophin Helena Petrova Blavatsky, und ihrer beider Lehrer in Paris, des Indologen Sylvain Lévi Edouard Foucaux, der sie in die tibetischen Texte eingeführt hatte. Und das am Ende des 19. Jahrhunderts.

Fast unverzeihlich ist, daß das Buch keine Angaben zur Autorin macht und ihren Text weder in ihrem Werk noch in ihrer Zeit historisch kritisch einordnet. Die einzige editorische Notiz beschränkt sich auf die Bemerkung, daß die französische Originalausgabe im Jahre 1953 und die englische Ausgabe 1971 erschienen sind. 1953 zählte Alexandra David-Néel 85 Jahre. Das Buch stellt somit ein Spätwerk in ihrem umfangreichen Oeuvre dar.

Bekannt wurde Alexandra David-Néel vor allem durch abenteuerliche Reisen in Asien, allen voran in Tibet, welches sie zu einer Zeit besuchte, wo Fremde die Grenzen nicht überschreiten konnten. Mit List und Intelligenz gelang es der 53-jährigen, verkleidet als tibetischer weiblicher Lama, am 5. Februar 1921 die heilige Stadt Lhasa zu betreten. Da ist noch die andere Alexandra David-Néel, die Heilssucherin. Angeregt durch die Theosophen, zu deren innerem Kreis sie nie wirklich gehört hatte, bildete sich die agnostische Katholikin in asiatischen Sprachen und Philosophien aus. Ganz im Zeitgeist des frühen zwanzigsten Jahrhunderts suchte sie wie so viele Künstler und Intellektuelle Anregungen aus den östlichen Weisheitslehren. Die Spannung zwischen Rationalität und Romantizismus bildet auch bei ihr die Basis für ihre Suche.

Diese Mischung von Wissen und Verklärung ist nicht unähnlich derjenigen von Lama Govinda, der sich als Kenner der Lehre dennoch als Wiedergeburt von Novalis betrachtete.

Im Buddhismus findet Alexandra David-Néel ihre spirituelle Heimat, sucht sich in diesem Bereich ihre Gesprächspartner, die keine geringeren sind als Nyanatiloka, den sie in der Schweiz kennengelernt, in Ceylon besucht hatte und der sie seinerseits im Himalaya wiedertraf, oder der Zenmeister D.T. Suzuki, mit dem sie korrespondierte und den sie in Tokio aufsuchte. In London freundete sie sich mit T.W. Rhys-Davids und seiner Frau an, den beiden maßgeblichen Übersetzern der Pali-Texte. Ihr Beziehungsnetz ist dasjenige,



das die Geschichte des Buddhismus für den Westen schrieb. Schon von

daher könnte eine Aufarbeitung ihrer Person ihren Stellenwert im Geflecht der buddhistischen Szene zu Beginn dieses Jahrhunderts bis zu ihrem Tod 1969 klären. In „Die geheimen Lehren des tibetischen Buddhismus“ erläutert sie auf knappstem Raum die gesamte Lehre. Sie erörtert Themenkomplexe wie die Lehre vom abhängigen Entstehen, die Vollkommenheit und die Leerheit. Dabei führt sie Begriffe etymologisch genau ein, schüttelt gleichsam aus dem Ärmel die entsprechenden S'tren oder zitiert Gesprächsfetzen mit Meistern. Klar und unmißverständlich äußert sie ihre Meinung und tadelt Autoritäten wie D.T. Suzuki. Ein ganz spezielles Dharma-Buch.

*Laura-Sophia Arici*

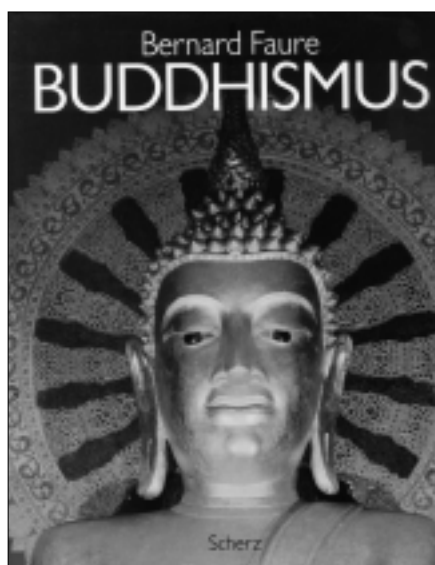
## Bildband zum Buddhismus

*Bernard Fauré.  
Der Buddhismus.*

Scherz Verlag, Bern, München, Wien 1998, 144 Seiten, 49,90 DM

Der vorliegende Bild- und Textband ist in der Reihe „Die Großen Weltreligionen im Überblick“ erschienen. Für das Thema Buddhismus wählte der Autor sehr schöne Fotos, die aber leider nicht immer drucktechnisch einwandfrei sind. Die Anordnung und Zusammenstellung der Illustrationen und Textsequenzen wird wahrscheinlich den Widerwillen einiger Ästheten erregen.

Der Autor hat sich das ganze Spektrum buddhistischer Kultur, Religion und Tradition insgesamt vorgenommen und in Text und Bild anschaulich und interessant dargestellt. Im Vergleich zu anderen Bildbänden ähnlichen Umfangs zeugt der komprimierte Text vom großen Wissen des Autors, der sich als Geisteswissenschaftler (Politologe)



auf die Geschichte der asiatischen Religionen spezialisiert hat. Entscheidende Begriffe wie Theravāda werden durch knappe, konzise Erklärungen korrekt dargestellt. Zudem enthält der Text trotz seiner Kürze eine Vielzahl interessanter Details, die ansonsten selbst in umfangreichen Büchern nur selten Erwähnung finden. Allerdings gibt es in dem gut gegliederten und in einzelnen Aussagen recht unkonventionellen Text auch einige plakative Aussagen, die den Leser in abgegriffene und womöglich falsche Denkschemata ver-

fallen lassen, wobei die Wortwahl (des Übersetzers?) ihr übriges dazu tut. So spricht Fauré zum Beispiel von der Spannung zwischen Mönchen und Laien, die die Geschichte des indischen Buddhismus von Anfang an prägte, und setzt simplifizierend das Ideal des Verzichts mit dem Mönchtum gleich, während er das Ideal des aktiven Mitleids den Laien zuschreibt. In diesem Zusammenhang spricht er von der angeblich oft verwendeten Unterscheidung zwischen dem „nirvanischen“ und dem „karmischen“ Buddhismus.

Etwas auffällig ist, daß Fauré, folgt man seiner Bibliographie, nur französische Werke, und hier nur die französische Schule der Buddhismusforschung berücksichtigt hat. Dies wird wohl auch den Umstand dafür bilden, daß einige seiner Sichtweisen unkonventionell anmuten, was andererseits vielleicht den Reiz des Werkes ausmacht und Anlaß dafür bietet, einzelne Themen zu diskutieren und näher zu erforschen. Insgesamt kann „Der Buddhismus“ auch Besitzern anderer Bildbände über dasselbe Thema empfohlen werden.

*Jürgen Manshardt*