

HELFEN SIE: HERZKRANKER GESCHE IN SERA BRAUCHT MEDIZINISCHE BEHANDLUNG

Gesche Wangchen, ein 70jähriger Gesche, der in dem Exil-Kloster Sera (Südindien) lebt, ist sehr schwer herzkrank. Das Tibetische Zentrum hatte ihm dank einer großzügigen Spende in Höhe von 12.000 DM im vergangenen Jahr eine Herzoperation finanzieren können. Der Gesche hat die Operation gut überstanden, braucht jedoch Medikamente im Wert von 70 DM pro Monat und muß sich regelmäßig zur Nachbehandlung nach Bangalore begeben.

Der Gesche und die Sera-dsche Krankenstation haben uns nun mitgeteilt, daß Gesche Wangchen die

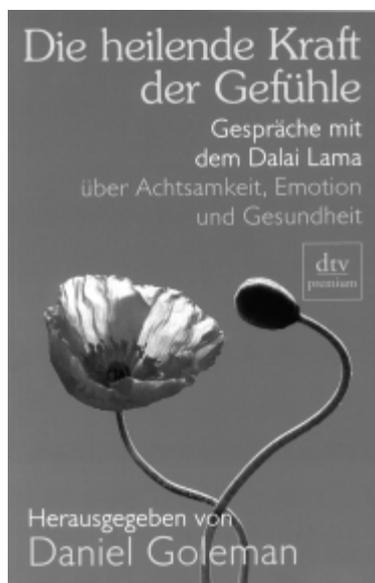
Folgekosten nicht allein tragen kann. Derzeit ist alle vier Monate eine Nachbehandlung nötig. Jeder Klinikbesuch kostet 13.000 Rupien (ca. 650 DM). Dafür möchten wir einen Fond bilden, aus dem wir je nach Bedarf Geld überweisen können. Darüber hinaus suchen wir einen Paten, der die Kosten für die Herz-Medikamente übernimmt (monatlich 70 DM) oder zwei Paten, die sich den Betrag teilen (35 DM im Monat). Spenden bitte unter dem Stichwort „Klinikbesuch“ auf unser Konto überweisen: Tibetisches Zentrum e.V., Flüchtlingshilfe, Kto-Nr. 4553390-201, BLZ 20010020.

Gefühle und Gesundheit - Dialog mit Wissenschaftlern

Die heilende Kraft der Gefühle, Gespräche mit dem Dalai Lama, Herausgegeben von Daniel Goleman, München 1999, 28 DM

Gefühle und Gesundheit sind das Thema, über das sich S. H. der Dalai Lama in diesem Buch mit westlichen Spezialisten austauscht. Seit dreizehn Jahren trifft er sich regelmäßig zum Dialog mit ausgewählten Koryphäen der Natur- und Geisteswissenschaft, und es sind schon einige Bücher im Anschluß an diese Treffen veröffentlicht worden. Auf diesen „Mind-and-Life“-Konferenzen kann er alle traditionelle Etikette und Ritualistik beiseite lassen und als Gleicher unter Gleichen westliches Wissen assimilieren und östliche Erkenntnisse im Westen verbreiten. Dabei scheut er sich nicht, den anwesenden Fachleuten genaue Erläuterungen zur tantrischen Tummo-Praxis zu geben und sogar ein wissenschaftliches Experiment mit Praktizierenden anzulegen.

Fernab von jeder Dogmatik integriert S. H. völlig selbstverständlich jede nützliche Erkenntnis aus der westlichen Forschung in die buddhistische Tradition. Er hat klar er-



kennt, daß der tibetische Buddhismus nur überleben kann, wenn er nicht in flagrantem Widerspruch zu den Ergebnissen moderner Wissenschaft steht und drückt dies etwa so aus: Wenn die Wissenschaft beweisen sollte, daß eine wesentliche Aussage des Buddhismus falsch ist, dann müsse sich eben der Buddhismus entsprechend ändern.

Dieses Buch ist ein wahrer Fundus für jeden an Buddhismus und Wissenschaft Interessierten. Wenn allerdings von westlicher Seite über die biologischen Grundlagen von Gefühl und Gesundheit, den Zusammenhang von Gehirnsteuerung und Gemütszuständen, Achtsamkeitstraining und seine Auswirkungen auf chronische Krankheiten berichtet wird, fragt man sich trotz der interessanten Themenstellung,

ob so mancher detailversessener westlicher Wissenschaftler zur eigenen Gloria nicht die Geduld und Gutmütigkeit des Dalai Lama (und des Lesers) über Gebühr strapaziert. Dennoch ist die Zusammenfassung der Beiträge, wie in der populärwissenschaftlichen angelsächsischen Literatur üblich, flüssig und auch für den nicht vorgebildeten Leser gut verständlich und interessant dargestellt.

Für Buddhisten ist es interessant, wenn der Dalai Lama zu Fragen der Psychologie und Ethik seine Anschauung darlegt, die bisher in dieser Klarheit selten formuliert wurde. So betont er die Notwendigkeit eines starken Identitätsgefühls für Praktizierende, da man erst auf dieser Grundlage seine Priorität von sich auf die anderen verlagern kann, und faßt zum Ende der Konferenz seine Urzeugung folgendermaßen zusammen: „Alle Menschen, seien sie Wissenschaftler, Meditierende, Kommunisten sind zuerst vor allem menschliche Wesen. Was immer wir tun, tun wir nicht für Gott, nicht für Buddha, nicht für einen anderen Stern, sondern für unseren eigenen Planeten, auf dem wir leben. Diese Perspektive ist von entscheidender Bedeutung, wir sollten sie immer im Blick behalten!“

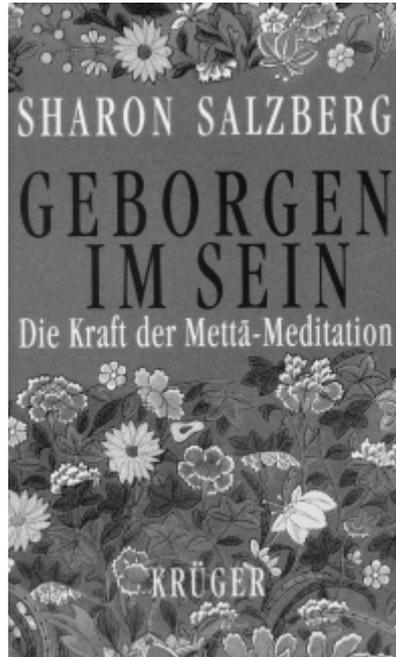
Ein sehr empfehlenswertes Buch, das gar nicht genug Verbreitung finden kann.

Nessim Behar-Kremer

Den Geist der Liebe entfalten

Sharon Salzberg.
Geborgen im Sein. Die Kraft der Metta-Meditationen.
 Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 1999, 18,90 DM.
 Auch als gebundenes Buch:
 Wolfgang Krüger-Verlag,
 Frankfurt am Main
 1996, 36 DM

Wie der Untertitel besagt, ist das zentrale Thema dieses Buches Metta, das Pali-Wort für „Liebende Güte“, welches auch das Eingangportal der Insight Meditation Society in den USA ziert, in der die Autorin diese spezielle Meditation über lange Zeit hinweg selbst verinnerlicht hat und andere darin unterwies. Die freie und pragmatische Herangehensweise, die ohne lange Zitate aus klassischen Textsammlungen über dieses Thema auskommt, wird beim Lesen der einzelnen Kapitel und der jeweils angegliederten Übungsanweisungen vom Geist der Liebenden Güte durchdrungen. Die Auto-



rin schreibt aus eigener Erfahrung - obwohl klassisch buddhistische Elemente und Begriffe nicht fehlen-, was sich auch daran erkennen läßt, daß in stimmiger Weise immer wieder Bezug zu unserer westlichen Lebensweise und unserem Alltag hergestellt wird. Eine Nähe zum Leser entsteht auch durch einige persönliche Anekdoten, die die Autorin über sich und andere einstreut und durch das konkrete An-

sprechen von „seelischen“ Problemen und Konstellationen des westlichen Menschen, ohne jedoch zu sehr zu psychologisieren.

Das Buch bleibt einfach im Sinne von fundamental und essentiell und kann in vielerlei Hinsicht mit den Werken der vor kurzem verstorbenen Ehrwürdigen Ayya Khema verglichen werden. Sharon Salzberg, die übrigens in enger Verbundenheit mit anderen, ähnlich bekannten Autoren wie Joseph Goldstein, Ram Dass, Daniel Goleman und Surya Das steht, sieht in Metta, dieser schlichten Einfachheit des Herzens, das wichtigste Mittel, um dem bestürzenden Gefühl von Getrenntsein zu entgehen und unsere eigene Liebenswürdigkeit und Fähigkeit zur Nächstenliebe wiederzuentdecken und auszudehnen. Im Einklang damit werden aber auch recht ausführlich die anderen drei brahma-vihāra, die „himmlischen Heimstätten“ von Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut und andere heilsame Geisteshaltungen erläutert. Ein freundliches, warmes Buch, das zur Praxis einlädt.

Jürgen Manshardt

Genügsamkeit kontra Turbukapitalismus

P.A. Payutto, Buddhistische Ökonomie. Mit der rechten Ansicht zu Wohlstand und Glück, Fischer Media, Bern 1999, 161 Seiten, 36,40 DM

„Nicht-Produktion“ kann eine nützliche wirtschaftliche Aktivität sein“, zum Beispiel dann, wenn dadurch knappe Ressourcen bewahrt werden und die Umwelt geschützt wird. Der thailändische Mönch P.A. Payutto bewegt sich mit seinen Gedanken zur Wirt-



schaft oft im Gegensatz zur herrschenden Meinung. Denn die Ökonomie betrachtet nur die materielle Seite und strebt kurzfristige Ziele wie Profit an. Sie ist nur selten am Wohl des Ganzen orientiert. Dieses marktwirtschaftliche Denken, das sich heute in Globalisierung, Fusionsfieber und Spekulationswellen niederschlägt, ist nach Einschätzung des Autors vielleicht die wichtigste Ursache für die drängenden sozialen und ökologischen Probleme unserer Zeit. Payutto setzt diesem turbokapitalistischen System die buddhistischen Werte wie Genügsamkeit, Mäßigung beim Konsum und Zufriedenheit entgegen. Aus buddhistischer Sicht ist jede wirtschaft-

liche Aktivität danach zu beurteilen, ob sie dem Individuum, der Gesellschaft und der Natur dient.

Ehe der Meister selbst zu Wort kommt, muß sich der Leser durch einen Wust von ermüdenden Vorworten, Einleitungen und allgemeinen Erklärungen zum Buddhismus quälen. Wer es bis zum Hauptteil des Buches geschafft hat, wird belohnt mit knapp gehaltenen und anregenden Ausführungen zum Thema Wirtschaft. Payutto, der an der Harvard University Buddhismus lehrte, stellt Wirtschaft und Ethik einander gegenü-

ber und erläutert ökonomische Begriffe wie Wert, Konsum, Arbeit, Produktion aus buddhistischer Sicht. Er befaßt sich mit der Bedeutung des Wohlstands und dem „mittleren Weg“ zwischen Geiz und Gier. Ferner legt er Gedanken zu wirtschaftlichen Aktivitäten und Reichtum dar, wie sie sich aus den frühen buddhistischen Schriften herleiten lassen.

Der Titel „Buddhistische Ökonomie“ ist etwas hochgegriffen, denn Payutto bietet nicht den großen Wurf für ein alternatives Wirtschaftssystem zum Kapitalis-

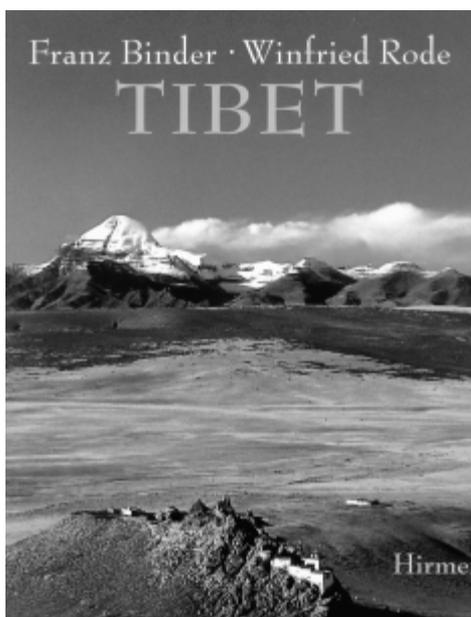
mus. Vielmehr betrachtet er Aspekte des Wirtschaftens aus buddhistischer Sicht. In dieser Hinsicht ist das Buch eher als Anregung für den einzelnen zu sehen, durch achtsames Konsumverhalten die Auswüchse der Überflußgesellschaft abzumildern. Statt sich von Gier treiben zu lassen, die mit Egoismus, Besitzansprüchen und Konkurrenzkampf einhergeht, solle man sich lieber an die Weisheit halten und einen echten, langfristigen Nutzen für sich selbst und andere anstreben.

Birgit Stratmann

Wertvoller Bildband über Tibet

*Franz Binder / Winfried Rode,
Tibet - Land und Kultur.
Hirmer Verlag, München,
232 Seiten, 98 DM*

Die Mehrzahl der Kunst- und Reisebuchverlage scheint heutzutage zumindest einen Tibet-Band in ihrem Angebot führen zu wollen. Dies führt nicht immer zu fundierten und qualitativ hochstehenden Resultaten. Einen Glücksfall stellt der vorliegende Bildband mit seinem recht ausführlichen Textteil dar, der durch die Zusammenarbeit eines der renommiertesten Kunstbuchverlage und zweier kompetenter Autoren entstanden ist. Mit Ausnahme der zum Teil seltenen historischen Aufnahmen stammen fast alle der ebenso stimmungsvollen wie anschaulichen Fotos von den vielgereisten und belesenen Autoren, wodurch eine besondere Originalität des Bandes entsteht. Die geschickte Auswahl der oft großformatigen Bilder deckt das



weite Spektrum der religiös-kulturellen wie auch künstlerischen und landschaftlichen Aspekte Tibets ab.

Eine besondere Qualität gewinnt dieser Bildband gegenüber anderen jedoch vor allem durch seinen Textteil, der sich durch seine thematische wie inhaltliche Ausgewogenheit, seine Vielschichtigkeit und klare Sprache auszeichnet. Nicht nur der eigentliche etwa siebzig Seiten umfassende Textteil, sondern auch die sachkundigen Bildunterschriften, der Dokumentationsteil

und die detaillierten Schautafeln wie die vergleichende Zeittafel am Ende des Buches, lassen die Sachkenntnis der Autoren nicht nur in Bezug auf Tibet, sondern – und das ist selten – auch in bezug auf andere relevante Kulturen und geschichtliche Entwicklungen erkennen. Trotz des relativ geringen Umfangs der Texte schaffen es die Autoren, die wichtigsten Inhalte der verschiedensten Sachgebiete anschaulich zu präsentieren und zeigen sogar interessante Details und Bezüge auf, ohne in ihrer Darstellung in irgendwelche Klischees abzugleiten. Obwohl der Text damit – bis auf einige wenige, mehr technische Fehler – so gut geschrieben ist, daß er auch als ungebildete, eigenständige Einführung bestehen könnte, ist er doch sehr gut auf die Bilder, die eher thematisch gegliedert wurden, abgestimmt. Insgesamt ist „Tibet – Land und Kultur“ ein inhaltlich wie künstlerisch wertvoller Bildband, der als eine ebenso ausgewogene wie umfassende Einführung in Wort und Bild in die reichhaltige, aber gefährdete Kultur Tibets empfohlen werden kann.

Jürgen Manshardt