

### NĀGĀRJUNAS RATSCHLÄGE FÜR EIN ETHISCHES LEBEN

In dieser wunderschön gestalteten, handlichen Ausgabe stellt uns Jeffrey Hopkins, Professor für Religionswissenschaften an der Universität von Virginia (USA) und langjähriger Übersetzer des Dalai Lama, eines der wichtigsten Werke der Mahāyāna-Literatur aus dem 2. Jh. n. Chr. vor. Nāgārjuna vermittelt in der Juwelenkette das Ideal des ethischen Lebens: Liebe, Mitgefühl, die Lehre vom Nicht-Schaden und von der gegenseitigen Hilfe. Neben der hervorragenden Übersetzung von Nāgārjunas Wurzeltext (58 Seiten) ordnet und kommentiert Hopkins die Themenkreise auf 147 Seiten, die intensives Lesen erfordern, aber gut nachvollziehbar sind. Für Spezialisten sind ausführliche Anmerkungen sowie das kommentierte Inhaltsverzeichnis des Tsongkhapa Schülers Gyel-tsap Darma-Rinchen beigefügt.

Wer mit dem Bodhisattvacaryāvātāra oder der tibetischen Kommentarliteratur vertraut ist, wird mit Freude die Kontinuität der indo-tibetischen Tradition bemerken: Bis ins Detail gleichen sich z.B. die Definitionen der Sechs Vollkommenheiten oder die Argumentation der Leerheit. Hopkins gelingt es dabei, wirklich innerhalb der Tradition zu argumentieren, ohne der Versuchung zu verfallen, das Original mit westlichen Glaubensvorstellungen zu vermischen. Exemplarisch für diese Haltung ist zum Beispiel die Lehre, die er aus den Geschichten über Nāgārjunas Existenzenkette zieht: „Was all diese verschiedenen Quellen zeigen, ist eine persönliche Geschichte von einzigartiger Konsequenz, die sich über sehr lange Zeit in dieser und in anderen Welten abspielt.“ (S. 27).

Eine Besonderheit von Nāgārjunas Text ist, dass er als „Ratschläge für einen König“ auch viele Aspekte sozialen Engagements beinhaltet, die in monastischen Texten eher selten anzutreffen

sind: So soll eine Führungspersönlichkeit wohlütig, aber nicht schwach sein: „Könige, deren innerste Natur die Großzügigkeit ist, werden geschätzt, wenn sie stark sind, wie eine Süßigkeit, die außen mit Kardamom oder Pfeffer gewürzt ist“ (Vers 341). Sogar humaner Strafvollzug (Vers 336) und – eine Überraschung – Sorge für Kontaktmöglichkeiten mit schönen Frauen (Verse 259–260) werden empfohlen, um die Lehre besser bewahren zu können. Typisch für Hopkins' Seriosität: Er kann letzteren Rat ohne moderne Spekulationen unkommentiert stehen lassen.  
*Cornelia Weishaar-Günter*



JEFFREY HOPKINS (HG.):  
NAGARJUNAS JUWEL-  
KETTE. BUDDHISTISCHE  
LEBENSFÜHRUNG UND  
DER WEG ZUR  
BEFREIUNG.  
*Diederichs Gelbe Reihe,*  
geb., München 2006.  
285 S., 22,00 €

### TSONGKHAPAS KLASSIKER: DER STUFENWEG ZUR ERLEUCHTUNG

Die sogenannte „Lamrim-“ oder „Stufenweg-Literatur“ geht auf Atīśa (11. Jh.) zurück und folgt einem präzisen Aufbau, um uns schrittweise in alle wichtigen Themen des Mahāyāna-Buddhismus einzuführen.

Das vorliegende Werk von Tsongkhapa (1357–1417), des maßgeblichen Lehrers der späteren Gelug-Schulrichtung, ist einer der wenigen Klassiker, die bisher direkt aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt wurden.

Mit Hilfe von Zwischenüberschriften von Trijang Rinpoche lässt sich jedes der Lamrim-Themen schnell auffinden und mit anderen Texten dieser Gattung vergleichen. Das Buch ist eine wahre Fundgrube für alle, die sich unter Anleitung eines Tutors einer Lamrim-Ausbildung widmen und nach weiteren Anregungen zu

ihrem jeweiligen Themenkreis suchen.

Schritt für Schritt werden wir im Lamrim angehalten, über wesentliche Aspekte des Lebens nachzudenken und nach Wegen zu suchen, uns von oberflächlichen, ich-zentrierten Existenzweisen – dem „Daseinskreislauf“ – abzuwenden, Verantwortung für die Lebewesen zu übernehmen und unsere tiefsten Fähigkeiten mit Hilfe der Sechs Vollkommenheiten (Geben, Ethik, Geduld, Bemühung, Meditation und Weisheit) für uns selbst und andere zu entwickeln.

Zum Selbststudium waren Texte dieser Art allerdings auch in Tibet nicht gedacht, da jeder der angesprochenen Punkte seinen Zweck in unserer persönlichen Geistesschulung verfolgt, der nicht unbedingt offensichtlich ist, diskussionsbedürftig sein kann und nur dazu dient, uns innerlich zum Heilsamen hin zu wenden und auf tiefere Einsichten vorzubereiten. Nicht ohne Grund wird gegen Anfang eines jeden Lamrim-Textes

betont, dass der Lehrer für ein gutes Verständnis unabdingbar ist.

Die Übersetzerin selbst weist in der Einleitung vorsichtig auf diese Problematik hin: „Die Empfehlung, bestimmte Gedankengänge nachzuvollziehen, soll also nicht heißen, dass andere Gesichtspunkte oder Gedankengänge unwahr sind, sondern eher unvollständig und deshalb weniger nützlich dafür, bestimmte Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.“ (Seite 11). Das Werk wurde zum ersten Mal aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt.

*Cornelia Weishaar-Günter*



TSONGKHAPA: DER  
MITTLERE STUFENWEG  
AUS DEM TIBETISCHEN  
VON CORNELIA KRAUSE.  
*Diamant Verlag,*  
Kaltern 2007.  
710 S., 36,00 €



## TRADITIONSÜBERGREIFENDE EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS

Es herrscht nun nicht gerade Mangel an Einführungen in den Buddhismus. In den letzten zehn Jahren sind zahlreiche Darstellungen von Buddhisten und Nicht-Buddhisten erschienen, die entweder wissenschaftlichen Ansprüchen genügen wollten oder einer bestimmten asiatischen Tradition verpflichtet waren.

Von diesen Büchern unterscheidet sich das neue Buch des bekannten Schweizer Dharma-Lehrers Fred von Allmen durch seinen traditionsübergreifenden Ansatz und seine starke Praxisorientierung. Es basiert auf dem Lehrmaterial des Studienseminars, das der Autor in den letzten Jahrzehnten entwickelt hat und im Meditationszentrum Beatenberg abhält.

Dem westlichen Buddhisten stellen sich auf dem langen Weg zum Dharma mehrere Hürden in den Weg: Zeitmangel und Ungeduld, fehlende Verwurzelung in einer lebendigen Tradition und kulturell gefärbte Lehrweise

asiatischer Meister, Intellektualismus und Anti-Intellektualismus. Da es auf dem Weg aber auf Dauer kein Weiterkommen ohne „Landkarte des Weges zur inneren Befreiung“ (S. 31) gibt, wird eine solche Wegbeschreibung vor Irr- und Umwegen bewahren.

Von Allmen beginnt zunächst mit einem historischen Überblick, der den langen Weg des Buddhadharma von Indien nach Ostasien und in den Westen aufzeigt. Als „Fundament der buddhistischen Lehre“ werden anschließend die vier edlen Wahrheiten behandelt. Während es bei der ersten Wahrheit darum geht, das „Wesen des Daseins zu erkennen“, enthüllt die zweite die „Wurzel aller Mühsal“ als getäuschter Wahrnehmung, unheilvolle Geistesfaktoren und Karma.

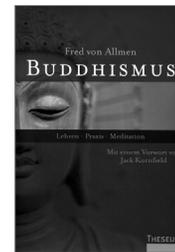
Die „große Befreiung“ führt sodann zu den Stufen der Erleuchtung, die je nach Tradition in vier oder fünf Graden der Verwirklichung bestehen. Bei der vierten Wahrheit stellt von Allmen den achtfachen Pfad des Pali-Kanons gleichberechtigt neben den Bodhisattvaweg, wie er im tibetischen Stufenweg (Lamrim) beschrieben wird. Abschließend behandelt er in knapper,

aber zutreffender Darstellung die diversen Spielarten des Vajrāyāna.

Eine Besonderheit des Buches ist die durchgehende Gleichbehandlung von Therāvāda und Mahāyāna-Buddhismus, wobei von Allmen jede Bewertung von „höher“ oder „niedriger“ vermeidet und auch keine Vermischung vornimmt. Dabei gelingt es dem Autor, tiefgründige Einsichten in einer schlichten, zu Herzen gehenden Sprache auszudrücken. Man könnte sich noch eine stärkere Berücksichtigung des Zen-Buddhismus wünschen, aber das wäre wohl zu viel verlangt.

Als Einführung in den Buddhismus ist das Werk vorbehaltlos zu empfehlen, auch für Studiengruppen, Referate und vertiefende Lektüre wird es sicherlich noch gute Dienste tun.

Thomas Lautwein



FRED VON ALLMEN:  
BUDDHISMUS. LEHREN  
– PRAXIS – MEDITATION  
IN ZUSAMMENARBEIT  
MIT RENATE SEIFARTH.  
Theseus-Verlag,  
Stuttgart 2007.  
384 S., 39,95 €

## LEBENDIGE VERGANGENHEIT

Der druckfrische Band zeigt 150 von ca. 17.000 erhaltenen Fotos, die die Tibet-Expedition des Zoologen Ernst Schäfer 1938–1939 in Zentraltibet machte. Die Negative der größtenteils zum ersten Mal veröffentlichten Aufnahmen lagerten jahrzehntelang unbeachtet im Bundesarchiv in Koblenz.

Wann immer über diese Forschungsreise geschrieben wurde, lag der Akzent auf den politischen Verknüpfungen und den angeblich okkulten Aspekten ihrer Ausrichtung. Den tatsächlichen wissenschaftlichen Ergebnissen der Expedition wurde bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Sie warten bis heute darauf, ausgewertet zu werden.

Der Historikerin und Tibetologin Isrun Engelhardt gebührt der Ver-

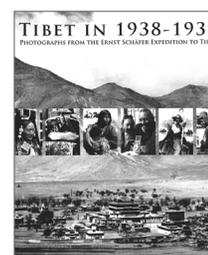
dienst, der Öffentlichkeit erstmals einen Teilbereich vorzustellen. Damit ist, so der Bonner Tibetologe Prof. Peter Schwiager, „auch die Hoffnung verbunden, dass diese Photos zu einer Versachlichung der Diskussion über die Expedition beitragen und helfen, ein differenziertes Bild von ihr zu vermitteln.“

Die Fotos dokumentieren unterschiedlichste Bereiche des Lebens in Tibet, sie zeigen Landschaften, Bauwerke, Reiterspiele, Feste und immer wieder Menschen: einzelne, Gruppen, bei der Arbeit, in der Freizeit. Ob Schnappschuß oder gestellte Pose – immer besteht ein direkter Kontakt zum Fotografen und damit auch zum Betrachter. Die Szenen sind auch heute noch so unglaublich lebendig, daß man fast versucht ist, der einen oder anderen Person zuzuwinkern. Das macht diese Aufnahmen unter all

denen, die wir aus dem „alten Tibet“ kennen, zu etwas ganz Besonderem.

Eine ausführliche Einführung der Herausgeberin erläutert den Kontext, in dem die Aufnahmen entstanden, und gibt Einblick in Ziele, Ergebnisse und Hintergründe der Expedition. Beiträge von Claire Harris, Bianca Horemann, Claudius Müller, ein Kommentar von Tsering Shakya sowie eine Auswahlbibliografie und ein umfangreiches Register runden das Buch ab.

Monika Deimann-Clemens



ISRUN ENGELHARDT  
(HGB.): TIBET IN  
1938–1939.  
PHOTOGRAPHS OF  
THE ERNST SCHÄFER  
EXPEDITION TO TIBET  
Serindia, Chicago  
2007. 277 S.,  
ca. 45,00 €

### EIN BAND ZU TĀRĀ KNÜPFEN

Dieses Buch ist im Gesprächsstil geschrieben, es basiert auf Vorträgen, die die amerikanische Nonne Thubten Chodron in einem buddhistischen Zentrum in Seattle hielt. Von Lama Thubten Yeshe 1975 erstmals in die Meditationspraxis der Grünen Tārā eingeführt ist sie dieser weiblichen Buddha-Gestalt zutiefst nahe und über die Praxis verbunden, so wie es traditionell die meisten Buddhisten bis heute in Tibet sind.

Dort wird Tārā seit jeher mit besonderer Hingabe verehrt und mit Gebeten um Hilfe angerufen. In diesem Sinne ist das Buch als Hommage an Ārya Tārā zu verstehen. Lama Zopas Vorwort bezieht sich ganz auf diese Hingabe. Er betont, dass eine vertrauensvolle Tārā-Praxis ein sicherer Weg zu Befreiung und Erleuchtung ist.

In behutsamen Schritten knüpft die Autorin die Verbindung zwischen Tārā und dem, der ihr Buch in die Hand nimmt und liest. Sie stellt Tārā als allwissenden Buddha vor, erzählt ihre Legende als Person, erklärt Zuflucht,

den Erleuchtungsgeist, die Bedeutung des Meditationstextes und führt geschickt durch die ausdrucksvollen Verse, in denen der erste Dalai Lama Gyalwa Gendrun Drubpa (1391–1475) die Acht Gefahren auf dem Pfad zur Befreiung beschreibt: Stolz, Unwissenheit, Wut, Eifersucht, falsche Ansichten, Geiz, Anhaftung, Zweifel. Negative Geisteszustände, aus denen wir mit Hilfe der Tārā-Praxis herausfinden können.

Herzstück des Buches ist der „Lobpreis der 21 Tārās“, Grundlage jeder ernsthaften Tārā-Praxis. Da die 21 Lobpreisungen, ursprünglich aus dem Sanskrit, später aus dem Tibetischen in westliche Sprache übersetzt, der Erläuterung bedürfen, liefert die Autorin jeweils Kommentare für ein tieferes Verständnis.

Tārā wird als „Geschwinde, Angstlose“ bezeichnet, da sie die weibliche Verkörperung von Buddhas allwissendem Geist ist. Die weibliche Energie gilt als besonders schnell, insbesondere, um für fühlende Wesen zu wirken. Angstlos, weil sie alle Dämonen in Gestalt innerer und äußerer negativer Kräfte besiegen kann, bevor sie auftauchen. Die inneren Dämonen wie

schlechte Gewohnheiten und störende Emotionen können mit Achtsamkeit und ständiger Beobachtung des Geistes gestoppt und sogar endgültig aufgegeben werden.

Dieses Buch ist ein hilfreicher Wegweiser durch die vielfältigen Möglichkeiten der Tārā-Praxis, zudem ist es gut und leicht zu lesen. Dies verdanken wir auch der Tatsache, dass das Thema in einer westlichen Sprache durchdacht, öffentlich vorgetragen und aufgeschrieben wurde. Bei der direkten Übersetzung aus dem Amerikanischen ins Deutsche stellten sich dann keine kulturbedingten Verständnis-Probleme in den Weg, wie so oft aus asiatischen Sprachen.

*Christine Rackuff*



THUBTEN CHODRON:  
TARA – DIE BEFREIERIN.  
HOMMAGE FÜR EINE  
ERWACHTE  
Diamant Verlag,  
Kaltern 2006.  
296 S., 18 €

### MAN MERKT DIE ABSICHT...

Das vorliegende Büchlein stellt auf etwa 100 Seiten sieben Vorträge des Dalai Lama sowie „Gespräche“ mit ihm zum Thema Frieden vor, einem seiner Hauptanliegen. Die Titel der ganz unterschiedlich langen Beiträge – von gut einer bis zu über dreißig Seiten – kommen dem Leser sehr vertraut vor. Bei näherem Hinsehen verwundert das nicht, sind es doch Texte, die ‚klassisch‘ genannt werden dürfen.

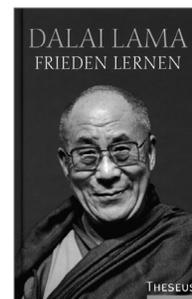
So stammt der Artikel „Der menschliche Weg zum Weltfrieden“ aus dem Jahr 1984, die Rede zum Rio-Umweltgipfel ist von 1992, der Beitrag zum 50. Jahrestag der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1998, um nur einige zu nennen. Und selbst die aktuellsten Statements sind schon sechs Jahre alt.

Bei den „Gesprächen“, einem Text, zusammengestellt aus zwei Interviews, die unterschiedliche Personen 1989 bzw. 1995 mit dem Dalai Lama geführt haben, handelt es sich jeweils um Ausschnitte, deren Auswahl schwer nachvollziehbar ist, wenn man die vollständigen Fassungen kennt.

So relevant die Gedanken des Dalai Lama auch nach wie vor sind – es ist schon ärgerlich, einem interessierten Publikum in neuer Aufmachung Texte anzubieten, die mit einem Mausclick im Original zur Verfügung stehen ([www.dalailama.com](http://www.dalailama.com), [purify-mind.com/V16.htm](http://purify-mind.com/V16.htm)) und auch in deutscher Übersetzung schon in diversen Publikationen, darunter bei Theseus selbst, veröffentlicht wurden. Ärgerlich auch die Illustrationen: Fotos zweifelhafter Qualität, ohne jeglichen Bezug zum Inhalt.

Man kann sich des Eindrucks nicht erwehren, dass es sich um einen Schnellschuss des Verlags handelt, Titel und Cover zudem den Eindruck vermitteln, es handele sich um ein Begleitbuch zur gleichnamigen Veranstaltung mit dem Dalai Lama im Juli 2007 in Hamburg. Oder sollte das Zufall gewesen sein?

*Monika Deimann-Clemens*



DALAI LAMA:  
FRIEDEN LERNEN  
Theseus Verlag,  
Stuttgart 2007.  
126 S., 12,95 €