



Buchbesprechungen

BEKANNTES MAHĀYĀNA-SŪTRA IN NEUER ÜBERTRAGUNG

Die „Unterweisung durch Vimalakīrti“ ist eines der bekanntesten Mahāyāna-Sūtras. Seine Popularität verdankt es nicht nur dem ebenso tiefgründigen wie plastischen Versuch, die letztendliche Leerheit aller Daseinsphänomene zu veranschaulichen. Ebenso wichtig war offenbar der besondere Status der Hauptperson: Vimalakīrti ist kein Mönch, sondern ein reicher und angesehener Laienanhänger des Buddha, ein Bürger der Stadt Vaiśālī. Dennoch hat er einen so hohen Grad an Einsicht in die Wirklichkeit aller Erscheinungen erreicht, dass ihm alle herausragenden Schüler des Buddha, etwa die Mönche Śāriputra und Maudgalyāyana, hoffnungslos unterlegen sind.

Aber auch die Bodhisattvas sind ihm nicht gewachsen. Als Vimalakīrti eine Krankheit vorgibt – im Sinne eines geschickten Mittels (*upāya*) – will der Buddha zunächst seine Schüler und dann mehrere Bodhisattvas zu ihm senden, aber alle, mit Ausnahme von Mañjuśrī, weigern sich. Ausführlich schildern sie Begegnungen mit Vimalakīrti, bei denen dieser seine haushohe Überlegenheit im Verständnis des

Dharma gezeigt hat. Damit eignet sich Vimalakīrti in einzigartiger Weise als Identifikationsfigur für den gebildeten Laienanhänger, und dies hat erheblich zur Beliebtheit des Sūtra beigetragen, weniger wohl in Tibet, besonders aber in Ostasien.

Das Werk ist inzwischen viele Male in europäische Sprachen übersetzt worden. Das Sanskrit-Original schien verloren, und die meisten Übersetzungen gehen daher auf chinesische Fassungen zurück; lediglich Robert Thurman hat sich in seiner englischen Übersetzung ausschließlich auf das Tibetische gestützt. Die erste Übersetzung ins Deutsche war bereits vor knapp siebzig Jahren von Jakob Fischer und Takezō Yokota angefertigt worden. Sie beruht auf der japanischen Übersetzung einer chinesischen Fassung und erschien 1944 in Tokyo, aber die frisch gedruckten Exemplare fielen fast vollständig einem Bombenangriff zum Opfer.

Das vorliegende Buch stellt eine gründliche Überarbeitung jenes Werkes dar; insbesondere sind alle modernen Übersetzungen herangezogen und in Anmerkungen zitiert worden, wenn sich bemerkenswerte Unterschiede in Verständnis und Wiedergabe zeigen. Damit erhält der Leser

viele zusätzliche Informationen, die dabei helfen, das keineswegs immer leichte Werk besser zu verstehen. In einer langen und gehaltvollen Einführung werden Inhalt, Hintergrund und Geschichte des Sūtra erläutert. Damit ist es nun auch auf Deutsch in ansprechender und informativer Weise zugänglich gemacht; dafür muss man der Bearbeiterin sehr dankbar sein.

Bedauern möchte man höchstens den Umstand, dass die Entdeckung des bisher verloren geglaubten Sanskrit-Originals im Potala-Palast zu spät kam, um noch Eingang in die Übersetzung zu finden; dieser durchaus sensationelle Fund wird in den nächsten Jahren gewiss eine neue Übersetzungswelle auslösen.

Jens-Uwe Hartmann



VIMALAKIRTI. DAS
SUTRA VON DER
UNVORSTELLBAREN
BEFREIUNG.
do evolution,
Essen 2008.
270 S., 29,90 €

ACHTSAMKEITSPRAXIS BEI DEPRESSION

12 Prozent der Männer und 20 Prozent der Frauen leiden zu irgendeiner Zeit in ihrem Leben an Depression, die Zahl der Betroffenen steigt. Mit diesem Buch präsentieren die vier Autoren – allesamt Wissenschaftler –, wie die buddhistische Praxis der Achtsamkeit helfen kann, das Leiden zu lindern. Dabei betonen sie, dass die Methoden mittlerweile wissenschaftlich überprüft worden sind. Aus diesem Grund werden sie auch von Ärzten und Therapeuten eingesetzt.

Zwar schlagen Antidepressiva gut an, aber bei rund der Hälfte der Betroffenen kommt die Krankheit wieder. Sie zeigt sich in Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen und anderen Symptomen. Gerade hier, so die Autoren, sei die Achtsamkeit nützlich, um den Kreislauf negativer Gedanken zu durchbrechen und mit dem Leben, mit dem gegenwärtigen Moment in Kontakt zu kommen.

Das Buch ist praktisch ausgerichtet, zwei Audio-CDs zum Üben liegen bei. Die Leserinnen und Leser erfahren, was unter Achtsamkeit im therapeutischen Kontext verstanden wird,

wie eine Depression funktioniert und welche Methoden es gibt, die negativen Blockaden aufzulösen, etwa Atemmeditation, Body Scan und der Umgang mit störenden Emotionen.

Insgesamt ist es aus buddhistischer Sicht sehr erfreulich, dass einige Lehren des Buddha so einen großen Nutzen auch für jene Menschen heute entfalten, die keinen spirituellen Hintergrund haben. Für die Bewahrung der buddhistischen Tradition ist jedoch wichtig, sich bewusst zu sein, dass die Praxis der Achtsamkeit viel mehr ist, als das Verweilen im gegenwärtigen Moment und das bloße Wahrnehmen



innerer Vorgänge. Denn die Beruhigung des Geistes ist eigentlich nur ein Mittel, die befreiende Weisheit zu entfalten: die Einsicht in die Vergänglichkeit und das Nicht-Selbst.

Diese mögen zwar zur Behandlung psychischer Leiden nicht geeignet sein, aber sie sind die Mittel, um spirituelle Ziele zu erreichen. Wie der Buddha im Satipatthāna-Sūtra sagte:

„...zur Überwindung von Kummer und Sorgen, zum Verschwinden von Schmerz und Unzufriedenheit, zum Erreichen des wahren Weges, zur Verwirklichung von Nirvāṇa gibt es (...) die vier Felder der Achtsamkeit,“ und diese beinhalten nicht nur Ruhe und Beruhigung des Geistes, sondern vor allem auch Einsicht.

Birgit Stratmann



MARK WILLIAMS, JOHN TEASDALE, ZINDEL SEGAL & JON KABAT-ZINN: DER ACHTSAME WEG DURCH DIE DEPRESSION. Arbor Verlag, Freiburg 2009. 328 S., 2 CDs, 39,90 €

RARITÄT: EIN BUCH AUS DER SAKYA-TRADITION

Die Sakya-Tradition ist die einzige unter den tibetisch-buddhistischen Schulen, zu der es kaum deutsche Literatur gibt. Umso wichtiger ist das vorliegende Buch. In den einleitenden Worten heißt es, das Werk sei „eine Einführung in die wichtigsten Punkte der Darlegung und Übungen der Sakya-Schule.“ Der westliche Lehrer Lama Jampa Thaye, der in England lebt und lehrt, skizziert darin kurz und knapp auf nur rund 100 Seiten den gesamten buddhistischen Pfad – von der Zufluchtnahme und

den Gelübden über die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes bis hin zur Sicht der Leerheit und des Vajrayāna.

Leider ist es nur ein Buch für Insider, die mit der Welt des tibetischen Buddhismus bereits vertraut sind. Es wimmelt von buddhistischen Fachbegriffen, die nicht erklärt werden, und wenn einmal Bezug zur modernen Welt genommen wird – etwa zu den Wissenschaften oder ethischen Fragen – so geschieht dies nur in einem kargen Satz.

Für diejenigen, die den tibetischen Buddhismus praktizieren, kann das Büchlein als Meditationsleitfaden dienen, denn es ruft die wichtigsten Themen des tibetischen Buddhismus ins

Gedächtnis und enthält inspirierende Zitate aus klassischen indischen und tibetischen Schriften, etwa von Maityeya, Nāgārjuna und Sakya Paṇḍita.

Birgit Stratmann



LAMA JAMPA THAYE: REGEN DER KLARHEIT. DER STUFENPFAD DER SAKYA-TRADITION. Edition Tibet, Tushita Verlag, Duisburg 2009. 110 S., 12,90 €

INSPIRIERENDER TEXT FÜR FORTGESCHRITTENE

Ein Buch, das durch herausragende Qualität besticht! Als Kernstück der Dzogchen-Ati „Geist-Serie“ handelt es sich um eine der frühesten Übertragungen dieser Unterweisungen nach Tibet. Um den zeitlosen Ursprung der Lehren zu betonen, schrieb der tibetische Übersetzer sie dem Adi-Guru Garab Dorje zu.

In seiner ausgezeichneten Einleitung beschreibt Keith Dowman sowohl den historischen Kontext als auch die Essenz dieser fünf Gedichte, die als „Essenz aller nicht-dualistischen Bestrebungen“ (S. xiii) „die Vision der natürlichen Vollkommenheit im Geist

des Lesers induzieren“ (S. xvi) sollen. Jedes der Gedichte wird auf der Grundlage des Kommentartextes der „Zehn Sūtras“, Werk eines unbekanntem Autors des 12. Jahrhunderts, detailliert erläutert, und in einem Glossar wird die Entscheidung für bestimmte Übersetzungen ausführlich begründet.

Dogma, Lehrmeinungen, Techniken, Logik, kausale Verknüpfungen, zielgerichtetes Suchen und Praktizieren, ja sogar Bemühung um Tugend – all das kann zum Hindernis werden, um jeden Moment unseres Lebens in seiner zeitlosen Vollkommenheit zu erfahren. Nur ein weit offener Geist kann uns empfänglich machen für das Ursprüngliche Gewahrsein, an dem es noch nie etwas zu verändern gab.

Unvorbereiteten Lesern könnte dieser Text den Eindruck vermitteln, eigentlich sei nichts zu praktizieren. Doch das würde bedeuten, einem Irrtum zu unterliegen: „Während die kausale Verkettung abzulehnen hieße, Samsāra zu unterschätzen, bedeutete sie anzunehmen dagegen, seine täuschenden Erscheinungen zu verfestigen – und keines von beiden wird dem Wiedererkennen seiner Natur gerecht.“ (S. 31).

Bereits Vairotsana als Schüler wie als Lehrer übte/lehrt den Stufenweg tagsüber und den unmittelbaren Weg des Dzogchen-Ati, der Vollkommenheit im Hier und Jetzt, nur nachts. Die „normalen“ buddhistischen Unterweisungen sollen nicht außer Kraft gesetzt, sondern vor allem in Perspek-



tive gesetzt werden: „Die Anweisung des Lehrers wörtlich zu nehmen heißt zum Beispiel, aus der Anwendung von Techniken und Methoden eine konkret erreichbare Wirklichkeit abzuleiten anstatt sie als Tore in die Realität des Augenblicks zu begreifen.“ (S. 39)

Kurzum, ein wundervoll inspirierender und wertvoller Text für Schüler aller

tibetischen Schulrichtungen, der sie nicht von der Praxis ablenken, sondern zu innerer Freiheit in ihrer Praxis, welche auch immer es ist, inspirieren kann.

Cornelia Weishaar-Günter



KEITH DOWMAN:
IM AUGES DES STURMS.
DIE FÜNF DZOGCHEN-
ÜBERTRAGUNGEN DES
VAIROTSANA.
O.W. Barth Verlag,
Frankfurt a.M. 2009.
149 S., 16,95 €

GLÜCK IN DER SCHULE

Glück als Fach in der Schule? Klingt verlockend und vor allem dringend erforderlich. Die Schule entlässt unglückliche, leistungsgestresste, frustrierte Kinder – so der Eindruck, den uns die Medien seit einigen Jahren vermitteln.

Der Autor ist Schulleiter eines Wirtschaftsgymnasiums in Heidelberg, kennt den Schulalltag also aus dem Effeff. Angeregt durch das Beispiel einer englischen Privatschule startete er den Versuch, das Fach „Glück“ zu etablieren. Zusammen mit engagierten und versierten Freunden entwickelte Schubert ein Konzept für etwa 80 Unterrichtsstunden, aufgeteilt in fünf Module: Freude am Leben, Freude an der eigenen Leistung, Ernäh-

rung und körperliches Wohlbefinden, der Körper in Bewegung, der Körper als Ausdrucksmittel, das Experten wie Theaterpädagogen und Schauspieler, Mentaltrainer, Sportwissenschaftler und Entspannungstrainer (meist ehrenamtlich) umsetzen.

Dass Lehrer an einer Schule außergewöhnlichen Unterricht machen, ist an und für sich nichts Besonderes. Doch zu fragen ist, ob mit dem Wort „Glück“ richtig umschrieben ist, um was es in der Heidelberger Schule geht, ob „Well-being“ – also sich gut fühlen – nicht der angemessenere Ausdruck wäre. Denn in den fünf Glücksfach-Modulen geht es vor allem darum, wie sich die Schüler Strategien aneignen können, um ihre Ziele klarer zu erkennen und leichter

zu erreichen und um besser zu kommunizieren, was sie eigentlich wollen und wer sie sind. Natürlich ist dies kein schlechter Unterrichtsgegenstand, aber ist „Glück“ nicht eigentlich etwas anderes als optimierte Anpassung an gesellschaftliche Erfordernisse?

Andrea Liebers



ERNST FRITZ-SCHUBERT:
SCHULFACH GLÜCK.
WIE EIN NEUES FACH
DIE SCHULE
VERÄNDERT.
Herder Verlag,
Freiburg 2008.
192 S., 16,95 €

BEGEGNUNG MIT DEM TIBETISCHEN KULTURRAUM

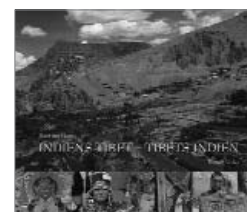
Die wüstenartigen Hochtäler des Westhimalaya – Ladakh mit Zaskar, dann Lahoul, Spiti und Kinnaur – zu bereisen, ist nicht jedermanns Sache. Die Anreise ist schwierig, das Höhenklima nicht immer gut verträglich. Zudem sind es politisch sensible Grenzregionen, die erst seit den frühen siebziger Jahren mehr oder weniger frei zugänglich sind. Aber, hat man erst einmal die bis 5000 Meter hohen Pässe überwunden, werden die Strapazen mit dem Ausblick auf wunderbare Hochgebirgslandschaften mit 6-7000 Meter hohen Gletschern belohnt. Einsame Dörfer mit einer indo-tibetischen, auch muslimischen, multi-eth-

nischen Bevölkerung und Kunstschatze aus der Frühzeit des Buddhismus erwarten den Reisenden, aber auch Sandstürme, Hagelschauer und vorzeitiger Schneefall, der ihm den Rückweg abschneiden kann.

All diese Eindrücke hat Peter van Ham in klein- und großformatigen Fotos, oft auch vergleichend mit alten Archivbildern, kondensiert. Manche sprechen für sich selbst, andere, vor allem die Wandmalereien der alten Tempel in Alchi (Ladakh) und Tabo (Spiti) erschließen sich nur langsam. Die Texte sind konzentriert und bringen dem Leser die Vergangenheit dieser entlegenen, von der Geschichte fast vergessenen Landschaften nahe, die am Rande großer Reiche von ehemals (Kuschanen) und heute (Pakistan, Indien und China) liegen.

Wenn man am Zusammenfluss der Täler von Spiti und Kinnaur, nur wenige Kilometer von der tibeto-chinesischen Grenze entfernt, weit nach Tibet hineinschaut, den Blick unverstellt von Bergketten, wird einem schmerzhaft bewusst, wie hermetisch abgeriegelt ist, was über zwei Jahrtausende und mehr ein Miteinander verschiedener Kulturen war.

Egbert Asshauer



PETER VAN HAM:
INDIENS TIBET –
TIBETS INDIEN.
Hirmer Verlag,
München 2009.
264 S., 300
Farbb., 45 €



NEUE HEIMAT IM EXIL?

Tibeter und Tibeterinnen im Exil haben zwei Journalisten und Tibetkennern ihre Lebensgeschichte erzählt. Die 12 Interviewpartner von Christian Schmidt leben heute in der Schweiz und sind zwischen 60 und 88 Jahre alt. Sie werden mit Bild auf den ersten Seiten des Buches vorgestellt, außerdem mit weiteren Porträtfotos in den jeweiligen Beiträgen und einem Bild des Lebensraumes am Ende des Buches. Jeder Fluchtgeschichte, die von den Befragten selbst erzählt wird, ist eine knapp gehaltene Einführung der Person vorangestellt. Ein kurzer Text zu Anfang des Buches führt in das Thema ein. Ein Glossar und Karten der Fluchtwege im Anhang runden es ab.

Die 14 Gesprächspartner, die Klemens Ludwig ihre Geschichte erzählt, sind im Durchschnitt deutlich jünger, wurden z.T. schon im Exil geboren und leben hauptsächlich in Europa, in Indien und in Nepal. Eine ausführliche Einleitung mit aktuellen politischen Bezügen und ein Epilog, zudem Informationen zu den hauptsächlich Exilländern der Tibeter – Indien, Nepal, Nordamerika und Europa – sowie eine weiterführende Literaturliste geben dem Leser zusätzliche Informationen.

Für alle, die mehr über die jüngste Geschichte Tibets erfahren möchten – erzählt aus der Sicht der Betroffenen, sind beide Bücher lesenswert, und zwar nicht entweder-oder, sondern weil sie sich aufgrund der unterschiedlich gesetzten Schwerpunkte sehr gut ergänzen.

Monika Deimann-Clemens



CHRISTIAN SCHMIDT (Text) + MANUEL BAUER (Fotos): EXIL SCHWEIZ – TIBETER AUF DER FLUCHT. 12 LEBENS-GESCHICHTEN. Limmat Verlag, Zürich 2009. 256 S., 118 Fotos, 31 €



KLEMENS LUDWIG: WENN DER EISENVOGEL FLIEGT. TIBETER IM EXIL. nymphenburger, München 2008. 284 S., 19,95 €



JOE FAR TOURS - Ihr Partner für Tibet-Reisen

- ▶ Reiseleitung durch den bekannten Buchautor Prof. Hans Först
- ▶ langjährige Erfahrung und kompetente Partner vor Ort
- ▶ Sonderreisen zu religiösen und weltlichen Festen

zum Beispiel:

"Neujahrsfest der Dong, Miao und Tibeter (Aba!) im SW Chinas"

14. 2. - 3. 3. 2010 Euro 3660,-

"Feste in Zentraltibet" (mit 4 Festen!)

19. 5. - 6. 6. 2010, Euro 3990,-

"Höhepunkte der Seidenstraße"

13. - 29. 6. 2010, Euro 3790,-

"Große Kham-Rundreise" (mit 3 Festen!)

16. 7. - 4. 8. 2010, Euro 4450,-

"Kulturreise Westtibet" (mit Klosterfest Sakya)

14. 9. - 6. 10. 2010, Euro 4990,-

Informationen, Programme und Buchung bei:

JOE FAR TOURS Reisen GesmbH
 Otto-Bauer-Gasse 18
 A - 1060 Wien

Telefon: +43 (0)1 504 13 86
 Fax: +43 (0)1 504 13 89