



Buchbesprechungen

PADMASAMBHAVA, MODERN UND ZUVERLÄSSIG KOMMENTIERT

Dzogchen Pönlop Rinpoche, geboren 1965, ist einer der herausragendsten Lehrer der jüngeren Tulku-Generation. Dieses gehaltvolle Buch bildet einen ausführlichen Kommentar zu den Sechs Wurzelversen über die Sechs Bardos von Padmasambhava. Es ist eine teilweise sehr detaillierte Übersicht über eine vollständige Variante des tibetisch-buddhistischen Weges, angefangen von ersten Übungen im Ruhigen Verweilen bis hin zu tiefsten Erfahrungen der Natur unseres Seins.

Von den Sechs Bardos (oder Zuständen bewusster Erfahrung) beziehen sich drei auf dieses Leben (Wachzustand, Traum und Meditation) und drei auf den Tod (Sterben, Dharmata und Werden). Rinpoche leitet uns gekonnt an, in jedem Bardo unsere Verwirrung zu überwinden und die illusionsgleiche Natur von Erscheinung-Leerheit zu erkennen. Dabei gibt er viele praktische Hinweise und spezielle Meditationsübungen aus den besonderen Unterweisungen Padmasambhavas.

Pönlop Rinpoche widersteht jeder Versuchung, in irgendeiner Weise „originell“ oder „neu“ sein zu wollen. Er bleibt direkt bei Padmasambhavas Unterweisungen und gibt sie mit traditioneller Zuverlässigkeit wider. Das „Moderne“ daran ist das intensive Bemühen, die eigentliche Funktion verschiedener Übungen besonders klar herauszustellen. Natürlich entlockt es ein Schmunzeln, wenn als Beispiel für die Analyse der Leerheit ein Handy dient, aber die Argumente bleiben durch und durch im traditionellen Sinne.

Das Buch ist durchweg praxisorientiert und hilft uns, Lebenssituationen aller Art wie Schmerz, Krankheit, Freude, Leid, Träume oder den Sterbeprozess mit auf den Pfad zu nehmen. Unsere Haltung sollte dabei entschlossen sein, die Erleuchtung hier und jetzt sofort entwickeln zu wollen, ohne sie auf später zu verschieben. Dadurch wird unser Vertrauen gestärkt und unsere Achtsamkeit so intensiv geschult, dass sie uns auch im Todesprozess eine Selbstverständlichkeit sein wird. Letztendlich geht es jedoch stets darum, das Bewusstsein als Grundlage für die unaufhörlichen

Erscheinungen zu verstehen, die wir erleben, wann und wo auch immer.

Ein ausgezeichnetes, tiefgründiges Buch! Zu bedauern ist lediglich, dass die Übersetzerin das Pāli-Wort „Vipassanā“ für die Einsichtsmeditation (tib. lhag-mthong, Skr. Vipasyānā) verwendet, was für den tibetischen Buddhismus nicht nur historisch deplatziert ist, sondern den sachlich falschen Eindruck vermittelt, dass die Methoden von Theravāda-Vipassanā und indo-tibetischer Einsichtsmeditation das Gleiche seien. Vielleicht lässt sich dieser kleine Hinweis bei einer Neuauflage berücksichtigen.

Cornelia Weishaar-Günter



DZOGCHEN PÖNLOP RINPOCHE: DER GEIST ÜBERWINDET DEN TOD. DAS TIBETISCHE TOTENBUCH FÜR UNSERE ZEIT. Theseus, Stuttgart 2009. 398 S., 29,95 €

ÜBERSICHT ÜBER BUDDHISTISCHE MEDITATIONSFORMEN

Matthieu Ricard ist einer der bekanntesten westlichen Buddhisten. Seit rund 40 Jahren praktiziert er den Buddhismus, viele Jahre in enger Beziehung zu großen Lehrern wie Dilgo Khyentse Rinpoche. Einige Jahre verbrachte der Mönch und Tibetisch-Dolmetscher in Einzelklausur. Im vorliegenden Buch gibt er Wissen und Erfahrungen in Sachen Meditation wieder. Das Buch richtet sich an alle, die sich einen Überblick über verschiedene buddhistische Meditationsformen verschaffen möchten.

Ricard geht am Anfang der Frage nach, wozu Meditation überhaupt gut ist, und bringt hier auch neue Er-

kenntnisse aus der Hirnforschung ins Spiel. Entscheidend ist für ihn, die Meditation als Mittel einzusetzen, um sich selbst zu verändern. Denn der Mensch schöpfe nur einen Bruchteil seiner Potenziale aus.

Im Hauptteil des Buches erklärt Ricard kurz und knapp wichtige buddhistische Praktiken, etwa die analytische Meditation über die Vergänglichkeit, Atembeobachtung, Achtsamkeit und liebevolle Zuneigung bis hin zu fortgeschrittenen Methoden wie die Konzentration auf ein Objekt und die Einsicht in die endgültige Natur des Geistes. Jede Erklärung wird angereichert mit Zitaten buddhistischer Meister „zur Inspiration“.

Das Buch ersetzt nicht Anleitungen durch qualifizierte Lehrerinnen und Lehrer, und man wird die sparsamen

Erklärungen kaum nutzen können, um wirklich das Meditieren zu lernen. Aber es eignet sich hervorragend zur Orientierung. Und da Ricards persönliche Erfahrung und Einsicht einfließen, können auch erfahrene Praktizierende wertvolle Anregungen erhalten.

Birgit Stratmann



MATTHIEU RICARD: MEDITATION. nymphenburger Verlag, München 2009. 192 S., 14,95 €



LIEBESERKLÄRUNG AN DIE ERDE

Dieses Buch von nur 135 Seiten hat es in sich. Es ist Thich Nhat Hanhs Liebeserklärung an die Erde und zugleich ein Weckruf an die Menschen, besonders in den reichen Ländern, diese Erde, unsere einzige Heimat, zu bewahren.

Zentraler Gedanke ist die Lehre des Buddha vom Abhängigen Entstehen: Solange die Menschen nicht ihre Bestehensweise, die Verwobenheit mit der Welt – „Inter-Sein“ – erkennen, wird ihnen verborgen bleiben, wie sie die Erde zerstören. Aufgrund dieser Unwissenheit denken sie, ihr Lebensstil hätte nichts mit dem Zustand der Welt zu tun.

Erst die Einsicht der gegenseitigen Abhängigkeit von Mensch und Natur lässt uns so leben, dass, wie der Autor sagt, „für unsere Kinder und Enkel-

kinder eine Zukunft möglich ist.“ Dabei geht es um die Erkenntnis, dass „jede unserer Handlungen auf die ganze Menschheit, den ganzen Kosmos einwirkt.“

Ein „kollektives Erwachen“ sei nötig, so der vietnamesische Meditationsmeister. Einige Sätze sind wie Paukenschläge gegen die kollektive Verblendung. Der Autor nimmt den destruktiven Lebensstil unter die Lupe, setzt die menschlichen Gedanken und Handlungen in einen größeren Kontext und erklärt, dass „Meditation für unser Überleben wesentlich ist“. Großartig, wie er die Synthese zwischen spiritueller Praxis und gesellschaftlichem Engagement zieht, die er als zwei Seiten derselben Medaille ansieht.

Jedes Kapitel, auch wenn es nur aus wenigen Seiten besteht, regt zum Nachdenken an. In diesem Buch verdichten sich tiefe Einsicht und Praxiserfahrung

des vietnamesischen Meisters. „Unser Leben muss unsere Botschaft sein,“ bringt der Autor seine Aussagen auf den Punkt. Bleibt zu hoffen, dass viele den Weckruf von Thich Nhat Hanh hören und danach leben. Gerade nach dem dramatischen Scheitern der Klimakonferenz von Kopenhagen müssen die Menschen das Schicksal der Erde selbst in die Hand nehmen.

Birgit Stratmann



THICH NHAT HANH:
DIE WELT INS HERZ
SCHLIESSEN.
BUDDHISTISCHE WEGE
ZU ÖKOLOGIE UND
FRIEDEN.
Aurum Verlag,
Bielefeld 2009.
141 S., 18 €

IM EIGENSTUDIUM TIBETISCH LERNEN

Dieses amerikanische Lehrbuch ist hauptsächlich für Sprachstudenten mit guten Vorkenntnissen gedacht, die daran interessiert sind, einen tibetischen Text über buddhistische Lehrmeinungen im Eigenstudium zu erschließen.

Craig Preston kommt aus der renommierten Schule von Hopkins-Napper-Wilson an der Universität Virginia. Heute lehrt er klassisches Tibetisch und buddhistische Philosophie an der Universität Buffalo.

Obwohl hier der Fokus auf das Verstehen des tibetischen Satzbaus gerichtet ist, liefert Preston umfangreiches Hintergrundmaterial zum kurzen Lehrmeinungstext: Wie sind buddhistische Lehrmeinungen entstanden? Wozu werden sie gelehrt? Wie ist der Fortschritt auf den fünf Pfaden? Welche Rolle spielen sie in der eigenen geistigen Entwicklung? Hier findet man aufschlussreiche Antworten. Wenn man mehr wissen möchte, kann man den vielen Querverweisen nachgehen. In

einer Liste der indischen und tibetischen Meister, die in diesem Buch vorkommen, wird ihre Beziehung zu den Lehrmeinungen erwähnt.

Als Sprachlehrer gibt Preston Wissen aus eigener Erfahrung weiter: Auf Grundkenntnissen aufbauend lernt man einfache tibetische Sätze mit ihren Satzmustern. Hierzu empfiehlt er das Werk von Joe Wilson, *Translating Buddhism from Tibetan* (Snow Lion Publications 1992). Danach geht man zu komplizierteren Sätzen über. Der Autor setzt die Elemente des tibetischen Satzbaus mit acht Bausteinen gleich, die ausführlich erklärt und graphisch in Diagrammen dargestellt werden. Eine Wort-für-Wort-Übersetzung und die grammatische Funktion jedes Satzteils werden vorgegeben. Darauf folgt der betreffende Satz in kompletter Übersetzung und eine Vokabelliste aller neuen Wörter. So macht es Preston dem Lernenden wirklich leicht.

Besonderheiten der tibetischen Sprache, z.B. dass ein Subjekt oder Verb in einem Satz oft fehlt und nur impliziert wird, erklärt er ausführlich. Im Anhang

findet sich ein Glossar aller Wörter, die in dem Text vorkommen. Als besondere Hilfe gibt es einen Index der syntaktischen Elemente, die in den Diagrammen stehen, so dass man sehr leicht ähnliche Konstruktionen finden kann. Ein hervorragendes Lehrbuch und Nachschlagewerk!

Bhikṣuṇī Thubten Choedroen

Siehe auch: C. Preston *Learning How to Read Classical Tibetan. Volume 1: Summary of the General Path* (Snow Lion Publications, 2003).



CRAIG PRESTON:
HOW TO READ
CLASSICAL TIBETAN.
VOLUME 2: BUDDHIST
TENETS / BASED ON
JAY-DZÜN CHÖ-GYI-
GYEL-TSEN'S
PRESENTATION OF
TENETS.
Snow Lion
Publications, Ithaca/
N.Y. 2009.
342 S., 45 \$



EINFÜHRUNG IN DIE BUDDHISTISCHE GEISTESSCHULUNG

Solche Bücher sind so wichtig: Zum einen, weil sie Neulinge des Buddhismus in klaren Worten in eine komplizierte Materie einführen. Zum anderen, weil sie denjenigen, die schon jahrelang buddhistische Feinheiten studiert haben, erneut einen Zusammenhang bieten.

In *Der Sinn des Lebens* entfaltet S.H. der Dalai Lama Schritt für Schritt seine Philosophie, die auch auf seinen Erfahrungen basiert, und leitet daraus mit Hilfe logischer Schlussfolgerungen kluge Handlungsweisen für uns Menschen ab.

Als Sinn des Lebens streben alle danach, glücklich zu sein, also Leiden zu vermeiden. Alle haben darauf ein glei-

ches Recht. Zudem leben wir in Abhängigkeit von unseren Taten, Worten und Gedanken und vor allem voneinander. Daraus ergibt sich, dass es klüger ist, das Glück der vielen anderen höher zu schätzen als das eigene. Eine solche Haltung erzeugt nicht nur sofort innere Zufriedenheit aus Mitgefühl, sondern langfristig kommt dabei auch positiveres Feedback zurück als bei rein egoistischem Handeln.

Durch die Verblendung des Geistes haben wir uns allerdings ganz andere Ansichten und Verhaltensweisen angewöhnt, die nur durch langfristige Schulung, quasi eine Art Umgewöhnung, transformiert werden können. Systematisch beschreibt der Dalai Lama, wie man den Geist durch konzentrierte und analytische Meditation an das richtige Verständnis heranführen

kann und welche Gegenmittel bei bestimmten Fehlern anzuwenden sind.

Letztendliches Ziel ist es, einen erwachten Geist zu entwickeln und alle Wesen von Leiden zu befreien. Das Buch zeigt einen Weg dorthin. Mögen möglichst viele Wesen diese Einsichten empfangen, beherzigen und fortan glücklicher leben.

Anja Oeck



RAJIV MEHROTRA (HG.): DALAI LAMA: DER SINN DES LEBENS. Herder Verlag, Freiburg 2009. 224 S., 17,95 €

PAUL EKMAN IM GESPRÄCH MIT DEM DALAI LAMA

Nachdem Wissenschaftler wie Daniela Goleman (*EG. Emotionale Intelligenz*, dtv 1997) und Antonio Damasio (*Wie Gefühle unser Leben bestimmen*, Marion von Schroeder Verlag 2004) den Blick auf die positiven Wirkungen von Emotionen gelenkt haben, beleuchten Paul Ekman und der Dalai Lama in diesem Buch auch die Schattenseiten der Emotionen. 40 Stunden lang haben sich der Verhaltensforscher und der spirituelle Lehrer, die sich beide als „Darwinisten“ bezeichnen, darüber unterhalten, wie Menschen konstruktiv mit Emotionen umgehen können und wie umfassendes Mitgefühl entwickelt werden kann.

So geht es in diesem sehr komplexen, hochinteressanten Dialog um Emotionen, ihre Definition, Klassifikation und ihre Auswirkungen. Dabei zeichnen beide Autoren ein differenziertes Bild: Emotionen können destruktiv oder konstruktiv sein, leid- oder nichtleidverursachend, je nach

ihrer Stärke und Motivation. Gelingt es, die Motivation zu ändern, so dass sich etwa Ärger nur noch gegen eine verletzende Handlung, nicht aber gegen die handelnde Person richtet, dann lässt sich auch Unheilbares in Heilsames verwandeln. Beide sind sich einig: Emotionen sind Teil unserer Natur und die unbewusste Triebkraft jeglichen Handelns, sie waren in der Evolution notwendig zum Überleben.

Die Suche nach Gegenmitteln zu destruktiven Emotionen wie Ärger und Hass, Ekel und Verachtung erfordert Fertigkeiten und Techniken, die in den USA u.a. in Form der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelt worden sind. Eine ideale Ergänzung ist die Weisheit im Sinne der Änderung unserer inneren Einstellung. Dazu gehören Achtsamkeit, also dass man Emotionen bemerkt, bevor sie den Geist überschwemmen, und Mitgefühl, die Empathie mit anderen.

Der sehr lebendige Dialog, bei dem auch die Persönlichkeiten der Disputanten deutlich werden, zeigt wunderbar, wie mit geschultem Den-

ken und Debattierkunst auf der Basis von westlicher – hier leider ausschließlich amerikanisch geprägter – Wissenschaft und tibetischer Gelehrsamkeit eine ethische Norm zur Erlangung von Glück aufgestellt wird. Er regt zum Weiterdenken an, auch wenn Paul Ekman Wissenschaft und Wissenschaftler über alles stellt. Doch muss nicht jedes vernunftgelenkte Denken durch Studien abgesichert werden, um gültig zu sein, zumal auch in der Welt der Wissenschaft Glaube eine erhebliche Rolle spielt.

Egbert Asshauer



EIN DIALOG ZWISCHEN DEM DALAI LAMA UND PAUL EKMAN: GEFÜHL UND MITGEFÜHL. EMOTIONALE ACHTSAMKEIT UND DER WEG ZUM SEELISCHEN GLEICHGEWICHT. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2009. 354 S., 24,95 €



DAS BUCH VOM AUFTAND IN TIBET 2008

»Nichts ist so alt, wie die Zeitung von gestern« – und wie überflüssig ist dann erst ein Internet-Blog vom vorletzten Jahr? Doch das Buch von Tsering Woesser ist aus mehreren Gründen (immer noch) interessant und wichtig. Als Tochter parteitreuer Tibeter hätte Tsering Woesser ihr privilegiertes Leben als Herausgeberin einer chinesischsprachigen Zeitschrift über tibetische Literatur weiter führen können. Doch sie sah ihre Aufgabe in der Verbreitung der Wahrheit und entschied sich dafür, als Chinesisch schreibende Autorin die Menschen in China über die Situation in Tibet zu informieren.

Unerträglich für das chinesische Regime: Wenn nach 50 Jahren der Herrschaft über Tibet eine Generation aufbegehrt, die unter der chinesischen Flagge geboren wurde – somit keines-

wegs feudaler Wurzeln verdächtig ist – und immer noch keine Dankbarkeit für die Segnungen der Partei empfindet.

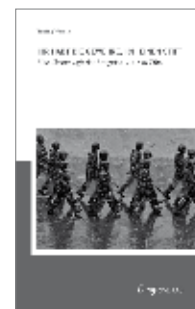
Woesser wurde 2004 als Redakteurin entlassen, ihr Buch *Notes on Tibet* wurde verboten, und sie stand wiederholt unter Hausarrest. Ihre ersten drei Weblogs bei chinesischen Servern wurden abgeschaltet, ihr neuer Blog befand sich auf einem Server in den USA.

Ab 10. März 2008 veröffentlichte sie darin Informationen über die Proteste in Tibet, die sie per SMS, Skype oder E-Mail erreichten. In der Nacht zum 14. März eskalierte die Situation: Tibet wurde zum Sperrgebiet für die internationalen Medien. Tsering Woessers Blog wurde eine der Hauptinformationsquellen über die wahren Geschehnisse. Aus ganz Tibet schickten ihr die Menschen Berichte und Handfotos zu, und sie veröffentlichte eine – soweit damals möglich – akribische Auflistung der Vorkommnisse, Namen der Opfer, Verhafteten und

Verschwundenen, aber auch Berichte der alltäglichen Schikanen und Demütigungen. Tsering Woessers Blog wurde massiv attackiert und mehrmals gehackt. Bis zum 23. August 2008 konnte sie die Chronik fortführen.

Somit ist das Buch Tsering Woessers ein lehrreiches Zeitdokument weit über die dokumentierten Ereignisse hinaus, zu dem die Einleitung des tibetischen Historikers Tsering Shakya einen wichtigen Beitrag leistet.

Marlis Killermann



IHR HABT DIE
GEWEHRE, ICH EINEN
STIFT.
EINE CHRONOLOGIE
DER EREIGNISSE 2008
IN TIBET
Lungta Verlag,
Berlin 2009.
297 S., 16,95 €

ANĀLAYO

DER DIREKTE WEG SATIPATTHĀNA



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

DER DIREKTE WEG SATIPATTHĀNA

von *Bhikkhu Anālayo*

ISBN 978-3-931095-11-6

310 Seiten. Paperback. 22 Euro

Die Achtsamkeit und die richtige Art sie praktisch umzusetzen, sind Themen von zentraler Bedeutung für jeden, der dem buddhistischen Weg zur Befreiung folgen möchte. Doch zum richtigen Verständnis und zur richtigen Anwendung der Achtsamkeitsmeditation sollten die ursprünglichen Anweisungen der buddhistischen Lehrreder zu Satipatthāna berücksichtigt werden. Angesichts dieser Tatsache, beschäftigt sich der

Ehrwürdige Anālayo in seiner Untersuchung insbesondere mit den in den vier Haupt-sammlungen aufgezeichneten Lehrreden des Buddha und den historisch frühen Teilen der fünften Sammlung als Quellenmaterial von zentraler Bedeutung. Das Buch schließt damit eine seit langem bestehende, offenkundige Lücke in den Studien des frühen Buddhismus. Die Lehrreden zu Satipatthāna werden als eine weitreichende und vielschichtige Quelle von Anleitungen gezeigt, die alternative Interpretationen und Praxisansätze zulässt. Dieses Buch wird sich sowohl für Studierende des frühen Buddhismus als auch für Menschen, die sich ernsthaft der Meditation widmen, als sehr wertvoll erweisen.



VERLAG BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

verlag.beyerlein@buddhareden.de

www.buddhareden.de

Gerne schicken wir Ihnen unser
Programm zu.