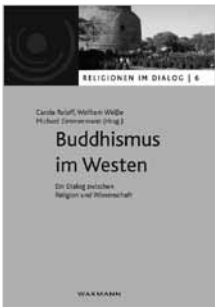


BÜCHER

TAGUNGSBAND: BUDDHISMUS IM WESTEN



Buddhismus im Westen
Ein Dialog zwischen Religion und Wissenschaft.
Carola Roloff, Wolfram Weiße, Michael Zimmermann (Hrsg.)
Waxmann, Münster 2011.
200 S., 24,90 €

Der vorliegende Band versammelt die Beiträge, die 2010 im Rahmen einer Tagung der Universität Hamburg gehalten wurden, organisiert vom Tibetischen Zentrum, der Akademie der Weltreligionen und dem Zentrum für Buddhistenwissenschaft. Drei Fragen standen dabei im Mittelpunkt: Ist der Buddhismus eine Religion oder eher eine Philosophie? Kann man gleichzeitig Buddhist und Christ sein? Welchen Beitrag leistet der Buddhismus zum interreligiösen Dialog?

Im ersten Kapitel des Buchs werden die wissenschaftliche Erforschung des Buddhismus und die bisherige Geschichte des Buddhismus in Europa nachgezeichnet. Dabei stellt sich heraus, dass Buddhisten sich zunächst einmal untereinander besser verständigen müssten, um dialogfähig zu werden. Im zweiten Teil wird das Scheinproblem, ob Buddhismus eine Religion oder eine Philosophie sei, als solches entlarvt (dem Beitrag von Christof Spitz ist nichts hinzuzufügen). Die Frage, ob man Buddhist und Christ sein könne, wird anschließend eher positiv beantwortet, da es tatsächlich immer mehr Menschen gibt, die von mehreren Religionen beeinflusst sind.

Im vierten Kapitel wird die Rolle des Buddhismus im Dialog beleuchtet, wobei eine sehr positive Bilanz der interreligiösen Dialogbemühungen in Hamburg gezogen wird, besonders interessant ist O. Beuchlings Beitrag über die Sozialisation vietnamesischer Buddhisten in Deutschland. Zu guter Letzt sind die Beiträge der abschließenden Podiumsdiskussion wiedergegeben, die einen eher optimistischen Ausblick bieten. So meinen die buddhistischen Beitragenden etwa, der Buddhismus könne eine Vermittlerrolle zwischen Wissenschaft und Religion spielen, woran ich allerdings Zweifel habe.

Nicht alle buddhistischen Leser werden dankbar sein, wenn so heftig am Klischee von der Gewaltlosigkeit gekratzt wird. Wer sich aber souverän genug fühlt, solche Irritationen in seinem Buddhismusbild auszuhalten, dem kann das Buch auf jeden Fall zur Lektüre empfohlen werden.

Thomas Lautwein

MEDITATION AUS SICHT EINES NEURO- WISSENSCHAFTLERS



Meditation für Skeptiker
Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst.
Ulrich Ott.
O.W. Barth Verlag, München 2010.
206 S., 14,99 €

oder stirb, du Skeptiker!“ Ausdrücke wie „im Hier und Jetzt sein“, „Offenheit“ und „Achtsamkeit“ werden aus den Angeln spiritueller Plattitüden gehoben. Probieren geht über Studieren, wobei der Autor dennoch mit einer beachtlichen Sammlung von Studien aus der Hirnforschung argumentiert. Doch die wissenschaftliche Terminologie nimmt nicht Überhand, so ist das Buch auch für Laien eine Bereicherung.

Wer Meditation bisher „an religiöse Rituale der Ehrerbietung gegenüber einer göttlichen Macht gebunden sah“, erfährt, dass es „darum geht, empfänglich für die Schönheit der Natur zu werden und sich die eigene Situation als Mensch auf dem Planeten Erde bewusst zu machen.“ (S. 91). Schon ruft es im Skeptiker wieder: „Die Natur kann ich auch so sehen!“ Ulrich Ott weist auf Paradoxien hin und beschreibt Bewusstseinsveränderungen, etwa wie durch den veränderten Umgang mit Ablenkung durch Achtsamkeitstraining neuronale Aktivierungsprozesse messbar werden. Der Autor erklärt bildgebende

Untersuchungen des Gehirns und spricht von Messungen, Zunahme der Dichte der grauen Substanz und vermehrter Fehlfunktion der Nervenzellen. Schade nur, dass die meisten Studien mit den für uns quasi unerreichbaren tibetischen Mönchen oder im Nonnenkloster gemacht worden sind.

Und was ist mit uns? „Meditation führt zu Selbsterkenntnis, die Antworten auf Fragen liefern, wer Sie sind und was Sie im Leben verwirklichen wollen.“ Die verbesserte Wahrnehmung, die Förderung von Intuition und das Durchbrechen von routinemäßigen Denkmustern bringt einfach Vorteile für das menschliche Gehirn, Selbstentfaltung rückt näher; Meditation fördert Spontaneität, Kreativität und Empathie – bei jedem von uns.

Das Buch ist bei Weitem nicht nur etwas für Buddhisten und Meditationspraktizierende. Es liefert wissenschaftliche Erklärungen, die – im Zusammenhang gesehen – ein Fenster zum unentdeckten Potenzial des menschlichen Gehirns öffnen.

Das Buch ist bei Weitem nicht nur etwas für Buddhisten und Meditationspraktizierende. Es liefert wissenschaftliche Erklärungen, die – im Zusammenhang gesehen – ein Fenster zum unentdeckten Potenzial des menschlichen Gehirns öffnen.

Claudia Bueler

ACHTSAMES LEBEN IN DER STADT



Stille in der Stadt
Ein City-Guide für
kurze Auszeiten
und überraschende
Begegnungen.
Ursula Richard.
Kösel-Verlag,
München 2011.
160 S., 14,99 €

Ist Achtsamkeit nur als Urlaubspraxis in ländlicher Romantik möglich? Die Antwort hier ist ein entschiedenes Nein. Das Buch gibt zahlreiche Anregungen, das Leben in der Stadt für spirituelle Praxis im Allgemeinen zu nutzen. Das Warten auf die U-Bahn kann ebenso zu einem

Moment der Stille einladen wie ein kleiner Park. Aber auch ein ödes, sonst meist übersehenes Parkhausdeck mag zu einer Entdeckung werden. Wir müssen nur die Augen aufmachen.

Wir begleiten die Autorin an besondere Orte in Berlin, in Hamburg und in Wuppertal: Hier in ein verstecktes Meditationszentrum, dort in ein Garten-Projekt, aber auch an Stellen (scheinbar?) desolat fortschreitender Verwahrlosung. Wir erleben Jesuiten, die bewusst in der Stadt ihre Mission leben und sogar Praktika anbieten, in denen die Teilnehmer sanft dabei begleitet werden, Gott dort zu finden, wo sie die Vielfalt der Großstadt persönlich berühren wird. Statt dem Obdachlosen auszuweichen, könnte man hinsehen – was auch immer dann passieren mag. Oft sind es Fragen, keine fertigen Antworten.

Das letzte Kapitel weist auf den Traum von einer achtsamen, multikulturellen Stadt, die mitfühlend mitzugestalten jeder eingeladen ist – in seiner ganz per-

sönlichen, eigenen Art und Weise. Den Ideen sind keine Grenzen gesetzt. Zumindest für mich wird bei der Lektüre unausgesprochen auch die Praxis der Geduld klar, die immer zur Stadt gehören wird – was etwa, wenn ein allzu Wohlmeinender tatsächlich damit anfängt, U-Bahn-Ansagen und Werbeflächen zur allgemeinen Achtsamkeitserziehung zu nutzen? Ernst liegt dicht neben Selbstonie, man kann diesem „Guide“ nicht einfach gedankenlos folgen.

Auf jeden Fall wird der geneigte Leser einen leichten Einstieg finden, seine Umgebung in der Großstadt neugierig auf Möglichkeiten zur Praxis von Achtsamkeit und Mitgefühl abzusuchen. Und er wird mit Sicherheit fündig werden. Dabei geht es in dem Buch darum, allgemein unser Herz zu öffnen und Menschlichkeit dort zu leben, wo sie am dringendsten nötig ist, zeitgemäß und alltäglich.

Cornelia Weishaar-Günter

AUFGEKLÄRTE SPIRITUALITÄT



Spiritualität
Warum wir die
Aufklärung weiter-
führen müssen.
Harald Walach.
Buddhistischer
Drachen-Verlag,
Klein Jasedow 2011.
271 S., 29,80 €

Nützliche Spiritualität – ist das nicht ein Widerspruch in sich? Meditieren spirituell Suchende nicht völlig selbstlos, ganz ohne Erwartungen auf ein bestimmtes Ergebnis? Die Intentionlosigkeit von Spiritualität und ihre Verbindung mit unterschiedlichen religiösen Überzeugungen wagt Harald Walach in seinem neuen Buch *Spiritualität – Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen* in Frage zu stellen. Ihm geht es

vielmehr darum, einer wiederentdeckten Innerlichkeit in außerreligiösen Kontexten zu Sinn zu verhelfen.

Dies ist ein überaus nützliches Buch: Für den Buddhisten, um eigene Überzeugungen zu überprüfen und diese gegebenenfalls von nicht hinterfragten Annahmen zu befreien. Genauso wie für den Nichtbuddhisten oder Anfänger des Pfades, um sich wesentliche Argumente einer religiös ungebundenen Spiritualität vor Augen zu führen. Auf einer Skala buddhistischer Positionen zwischen Stephen Batchelor und Allan Wallace würde man den Ansatz sicher eher im Lager Batchelors verorten (siehe Diskussion in *Tibet und Buddhismus* 4/2011).

Zunächst widerspricht Walach der Annahme, Spiritualität sei nur im Doppelpack mit religiösen Vorstellungen, welcher Couleur auch immer, zu haben. Er formuliert interessante Thesen für – meist unbewusste – Vorbehalte gegenüber spirituellen Ansätzen: rationale Ausgrenzung von Unwägbarer im Allgemeinen, in Deutschland besonders auch die Tabuisierung spirituellen Gedankenguts aus Angst vor Konsequen-

zen ähnlich denen des Nationalsozialismus.

Die gesellschaftlichen Auswirkungen anhaltender Vernachlässigung spiritueller Praktiken und das Schwinden von integralem Bewusstsein zeichnen sich für Walach bereits heute ab: in gekränktem Narzissmus, in Form von Ego-Kult, emotionaler Verwahrlosung, grenzenlosem Materialismus. Allzu verständlich, dass er vor Steigerungen dieser Entwicklungen eindringlich warnt. Ein spiritueller Mensch – und da sind wir bei seiner Definition des zentralen Begriffs – sieht die Notwendigkeit, eine über das eigene Ich und seine Ziele hinausreichende Wirklichkeit zu verstehen. Dazu ist Einkehr zu sich selbst unabdingbar. Dabei sieht Walach Spiritualität und Rationalität als komplementär, also als beide notwendig für das Fortschreiten von Erkenntnis.

Herzstück des Buches ist die Beschreibung der Spiritualität als Erkenntnisprogramm, warum und wie der Einzelne sich einem integralen Verständnis annähern kann. Zunächst zeigt Walach die subjektiven und medizinischen Vorteile spiritueller Praxis auf, die positiven nachweisbaren psychischen Effekte. Ohne Absolutheits-

anspruch beschreibt er die Erfahrungen in den verschiedenen Entwicklungsstufen beim Meditieren. Beispiele aus der christlichen Praxis machen deutlich, dass Spiritualität kein alleiniger Import aus der östlichen Gesellschaft ist, sondern auch in Europa eine Tradition hatte und hat.

Die Praxis undogmatischer Spiritualität eröffnet für Walach nicht nur der Wissenschaft die Chance auf kreative Neuerungen: „Dieser kreative Prozess der Wissenschaft ist meiner Ansicht nach strukturell äquivalent mit dem Prozess, der in der Erleuchtungserfahrung oder in ihrer Folge zu Einsicht und Erkenntnis führt.“ Dies ist für jeden nützlich, könnte insgesamt sogar esentielle Grundlage für menschliches Über-

leben auf diesem Globus sein. Insofern geht es dem Autor um sehr viel. Das merkt man jedem Satz dieser emphatisch und aufrichtig geschriebenen 220 Seiten an.

Ein weiterer Vorzug des gut strukturierten Buches: In der ersten Hälfte unterscheidet Walach grundsätzliche Begriffe und Voraussetzungen für weitere Thesen, definiert, was er unter Erfahrung, Spiritualität, Religion, Religiosität, Dogma versteht, beschreibt historisch, wie sich die Aufklärung vorheriger, in der Wissenschaft durchaus vorhandener spiritueller Methoden entledigt hat. Im dritten Kapitel diskutiert er die erkenntnistheoretischen Voraussetzungen; dabei gibt er dem Modell Komplementarismus aus der Quantenme-

chanik à la Niels Bohr den Vorzug. Dies erkläre am besten, wie ein beschränktes Individuum Zugang zum Absoluten erreichen könne. Was vielen das Lesen enorm erleichtern dürfte: Philosophische Begriffe und andere Fremdworte sind beim ersten Erscheinen im Text in Klammern erklärt.

Fazit: Hochkomplexe Argumente mit weit reichenden Konsequenzen sowohl für die tägliche Praxis des Einzelnen als auch für unsere Gesellschaft komprimiert und allgemein verständlich dargelegt zu haben, das ist Aufklärung mit dem Potenzial, aus selbst verschuldeter Unmündigkeit zu führen.

Anja Oeck

DAS BÖSE INTEGRIEREN



Mit dem Bösen leben
Warum wir das Gute wollen und immer wieder das Böse tun.
Stephen Batchelor.
Edition Steinrich,
Berlin 2011.
224 S., 19,90 €

Um es vorweg zu sagen: Es handelt sich hier um ein wunderbares Buch. Der englische Titel lautet *Living with the Devil – a Meditation on Good and Evil* – „Mit dem Teufel leben“. Mit ‚Teufel‘ übersetzt Batchelor das Sanskrit/Päli-Wort *māra*, das im Indischen Tod, Zerstörung, Hindernis, aber auch den Liebesgott und eben den Teufel meint. Dem entspricht der Begriff ‚Teufel‘ ganz gut, da dieser ja auch in der abendländischen Tradition nicht nur der Zerstörer ist, der Hindernisse auf dem richtigen Weg aufbaut, sondern auch der Versucher, der uns in ‚teuflich‘ verlockende Situationen bringen kann, in denen wir völlig vergessen, was und wohin wir eigentlich wollten. Dieser ‚Teufel‘, *Māra*, eine mythologische Gestalt, ist ein

Symbol für eine Seite in unserem Leben. Im Leben des Buddha war schon nach der Päli-Überlieferung *Māra* immer präsent.

„*Māra* ist Buddhas teuflischer Zwilling. Buddha muss *Māra* loslassen, um Buddha zu sein. Und das nicht nur einmal, als eine Episode, im Verlauf des heroischen Dramas, in dem er zur Erleuchtung gelangt. Solange Buddha lebt, lässt er *Māra* fortwährend los. Denn *Māra* ist das Ich zu Buddhas Ichlosigkeit, die Angst zu Buddhas Angstlosigkeit, der Tod zu Buddhas Todlosigkeit. Beide sind untrennbar. ... *Māra* spricht Buddha an, als wäre er ein Fremder, aber in Wirklichkeit ist er Gotamas eigene widersprüchliche Menschlichkeit.“ (S. 37)

Während des Erleuchtungsprozesses des Buddha lässt *Māra* ganze Armeen aufmarschieren, und Buddha zählt später einzeln „die Armeen auf, die unter *Maras* Befehl stehen: sinnliches Begehren, Unzufriedenheit, Hunger und Durst, heftiges Verlangen, Lethargie, Angst, Zweifel ...“ (S. 27), alles Impulse, die uns nur zu vertraut sind.

Dieses Thema durchzieht das ganze Buch, das in immer neuen Facetten darstellt, wie wir in unserem Lebensweg immer wieder den Fallen begegnen, die uns *Māra*, die wir uns selber stellen. Und immer wieder gibt uns Batchelor Hinweise, oft auch auf ganz praktischer Ebene, wie wir diese Fallen erkennen und ihnen damit auch entgehen können. Und dies gelingt uns nicht, indem wir *Māra* verleugnen, sondern indem

wir ihn als eine Seite unseres Wesens zur Kenntnis nehmen und akzeptieren.

„Mit dem Teufel zu leben bedeutet, sich in diese schwer fassbare, betörende, behindernde, Schwindel erregende, unverlässliche, bezaubernde, erhabene, kurzlebige Welt zu stürzen. Um inmitten einer solchen überwältigenden Bedingtheit zu überleben, muss man diese Welt verstehen, annehmen und lieben. Denn wäre diese Welt nicht, wie sie ist, gäbe es auch keinen Pfad, kein Erwachen, kein Nirvana, keine Freiheit. *Māra* und Buddha sind miteinander verzahnt. Tut man so, als ob einer von ihnen allein existieren könnte, fällt man auf *Maras* ältesten Trick herein: Man reißt ein bedingtes Ding aus seinem Nährboden, in dem es existiert, und erhebt es in den Status einer nichtbedingten Wahrheit. Wenn *Māra* der Tod ist, dann, als sein diametrales Gegenstück, ist Buddha das Leben. Der Böse und der Erwachte sind so untrennbar voneinander wie der Tod vom Leben. Ein Leben ohne Tod und ein Tod ohne Leben ergeben keinen Sinn. Das Leben ist, was es ist, weil es auf unwiderrufliche und majestätische Art seinem Ende zustrebt. Das Hervorströmen all seinem jedes lebenden Wesens in fruchtbaren, herrlichen Überfluss ist auch sein Todeskampf. Zu leben bedeutet, sich seinem Ende zu ergeben.“ (124)

Wie gesagt: ein tiefes und wunderbares Buch.

Peter Gäng

HIMMEL UND HÖLLE

Zwischen Himmel und Hölle

Die Skala der Gefühle.
Alfred Weil.
HNB-Audio. mp3-Datei, ca. 1 Stunde.
Gegen Spende und Versandkosten.



<http://www.ethik-hoerbuch.de/Lv/Lv6.htm>

Unbehagen und Kopfschütteln löst es bei westlichen Buddhisten aus, wenn sie irgendwann auf Erklärungen zu den fünf (manchmal sechs) Daseinsbereichen stoßen: der Höllenwesen, Hungrigen Geister, Tiere, Menschen und weltlichen Götter.

Den traditionellen Schriften zufolge sind diese charakterisiert durch unterschiedliche Grade von Leiden: Danach erfahren die heftigsten Schmerzen die Höllenwesen, das größte Glück im Kreislauf der Existenzen die Götter.

Alfred Weil, Buddhismuslehrer und mitverantwortlich für das Ausbildungs- und das Lehrerfortbildungsprogramm der Deutschen Buddhistischen Union, versucht in diesem Vortrag eine moderne Erklärung. Dabei stützt er sich auf die 12. Rede der *Mittleren Sammlung* zu den fünf Daseinsbereichen und beleuchtet sie vor allem unter dem Aspekt, welche Gefühle hier erlebt werden.

In den Höllenbereichen, so Weil, gebe es nur Leiden und nichts anderes, im Tierbereich auch kurze Momente von Wohlergehen und in der Lebenswelt der

Menschen ein ständiges Auf und Ab, was eine gute Basis für die spirituelle Entwicklung sei.

Weil fordert dazu auf, die Textstellen nicht wörtlich zu nehmen oder die Daseinsbereiche gar räumlich zu verorten, sondern die eigene Sicht zu erweitern: Der Buddha habe gezeigt, welches Erleben auf einer Skala von extremen Qualen und großen Glücksgefühlen möglich sei und welche Ursachen dafür in Frage kommen.

Interessant ist auch die Frage- und Antwortsequenz: Zuhörer äußern Zweifel an der Einteilung in die fünf Daseinsbereiche und diskutieren, wie viel Freiheit ein Einzelner in seinem Handeln und Erleben hat.

Birgit Stratmann



DAS SUTRA DER HUNDERT GLEICHNISSE

Buddhistische Weisheit für das Alltagsleben

Aus dem Chinesischen übertragen von Hans Günter Wagner

228 Seiten, Paperback,
ISBN 978-3-931095-84-0, 18 Euro

Das Sutra der hundert Gleichnisse (Bai Yu Jing) soll auf eine Lehrrede des Buddha

Sakyamuni zurückgehen, die später von dem Mönch Suna aufgezeichnet und in der zweiten Hälfte des 5. Jahrhunderts in Nanjing ins Chinesische übertragen wurde. Durch das Stilmittel der Überzeichnung menschlicher Verhaltensweisen hält dieses Sutra seinen Lesern einen Spiegel vor: Wer ist schon völlig frei von den extremen und bizarren Verhaltensweisen der Akteure dieser Geschichten? Sind die eigentlichen Impulse, die ihr Handeln bestimmen, nicht auch in uns zu finden? Immer wieder geht es um die Frage der rechten Lebensführung. Die Gleichnisse bringen die buddhistische Lehre auf anschauliche Weise zum Ausdruck und weisen dabei auf den Erlösungspfad aus dem Leidensmeer der Existenz. Im Verlauf der Jahrhunderte wurden viele dieser Geschichten zum chinesischen Volksgut, sie sind bis heute in der buddhistischen Gemeinschaft verbreitet.



**VERLAG
BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

**Herrnschrot
D-95236 Stambach
Tel.: 09256/460 Fax: 8301
E-Mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de
Bitte fordern Sie kostenlos unser
Gesamtprogramm an oder informieren Sie
sich unter www.buddhareden.de**