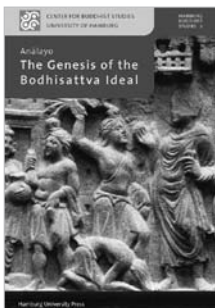


BÜCHER

BODHISATTVA-IDEAL IM FRÜHEN BUDDHISMUS



The Genesis of the Bodhisattva Ideal
Anālayo. Hamburg Buddhist Studies 1, Hamburg University Press, Hamburg 2010. 178 S., 22,80 €
Kostenfreier pdf-Download unter <http://tinyurl.com/6o8tjam>

Dieser sehr ansprechende Band einer neuen Buchreihe der Universität Hamburg behandelt die mögliche Entwicklung des Bodhisattva-Ideals im frühen Buddhismus auf der Basis des Pāli-Kanons und früher chinesischer Āgamas. Dreizehn Abbildungen von Steinreliefs veranschaulichen jeweils die behandelten Legenden.

Autor ist der deutsche Gelehrte und Theravāda-Bhikkhu Anālayo. Die drei Kapitel basieren auf einer Fülle an Materi-

al, das durch die ursprünglich mündliche Überlieferung nicht sicher chronologisch zuzuordnen ist. Da Anālayo in erster Linie ein ‚früher‘ und ‚später‘ diskutiert, wäre es hilfreich für den Leser, wenn einer künftigen Auflage eine Tabelle mit zumindest ideengeschichtlicher Reihenfolge der behandelten Quellen hinzugefügt würde.

Im ersten Kapitel wird aufgezeigt, dass sich der Begriff ‚Bodhisattva‘ ursprünglich nur auf den Menschen Gautama bezog, bevor er zum Buddha wurde. Dabei schrieb man ihm zwar viele wundervolle Qualitäten zu, seine Motivation war jedoch eindeutig nur die eigene Befreiung. Mitgefühl kommt erst nach der Erleuchtung hinzu, als er als Buddha anfang zu lehren und dabei seine Schüler dazu anhielt, schon auf dem Weg Mitgefühl zu praktizieren.

Im zweiten Kapitel geht es um die Vergangenheit. Wir sehen ausführlich, dass die Jātaka-Literatur über Buddhas Vorleben viele weit ältere indische Parabeln aufgreift. Dabei gibt es im Pāli-Kanon zwar viele Erzählungen, die ein Leben zur Zeit des Vorgänger-Buddha Kāśyapa betreffen, aber das Bodhisattva-Gelübde findet sich noch nicht. In den chinesischen Āgamas verschiebt sich der Zeitpunkt des Gelüb-

des von Kāśyapa nach und nach zu immer früheren Buddhas.

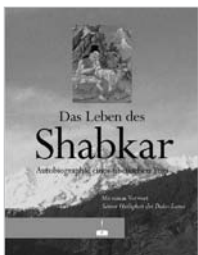
Das dritte Kapitel schließlich befasst sich ausführlich mit Buddha Maitreya, dem zukünftigen Buddha, der auch im Pāli-Kanon erwähnt und im Theravāda verehrt wird. Ein spezielles Bodhisattva-Gelübde, die Prophezeiung der späteren Buddhaschaft und die Frage nach einem speziellen Bodhisattva-Weg sind jedoch jünger. Anālayo übersetzt dazu ausführlich drei parallele Passagen aus der Lehrrede zum Cakravartin-König und diskutiert die Unterschiede.

Anālayo sieht die Ursache für die Entwicklung des Bodhisattva-Ideals vor allem im Bedürfnis der Schüler, sich nach dem Tod des Buddhas nicht allein gelassen zu fühlen. Das Bodhisattva-Gelübde und die Prophezeiung zukünftiger Buddhas waren ein Garant für Kontinuität. Es entsprach dabei so sehr einem natürlichen Bedürfnis, dass es schließlich in allen buddhischen Schulrichtungen zumindest bekannt wurde (S.130-131).

Ein sehr interessantes Buch mit vielen spannenden Details bei hohem wissenschaftlichem Anspruch.

Cornelia Weishaar-Günter

AUTOBIOGRAPHIE EINES YOGI



Das Leben des Shabkar
Autobiographie eines tibetischen Yogi. Shabkar. Herausgeber Matthieu Ricard. Manjughosha Edition, Berlin 2011. 738 S., 48 €

Zum ersten Mal liegt die Autobiographie des tibetischen Yogi Shabkar Tsogdruk

Rangdrol in deutscher Sprache vor. Sie gilt als Klassiker der tibetischen Literatur und ist wie die Lieder Milarepas oder die Werke Atiśas eine Quelle der Inspiration für alle Buddhisten und interessierte Laien. In einzigartig klarer Weise fasst der Yogi sein Leben in Tibet im 18. und 19. Jahrhundert zusammen und bringt uns eine längst verschwundene Welt nahe. In poetischer Form erfahren wir von seinen spirituellen Pfaden und seinen Lernprozessen.

„Ein einzigartiger Zauber geht von den Liedern aus,“ die dazu führen, „dass sich der Geist dem Dharma nicht verschließen kann,“ sagte Dilgo Khyentse zu den Versen. Shabkar lebte in einer Zeit der tibetischen Geschichte, in der Sektierertum und die Auseinandersetzung verschiede-

ner spiritueller Linien im Vordergrund standen. Er lebte für religiöse Toleranz, für Altruismus und reine Wahrnehmung – die herausragenden Merkmale eines wahrhaften Buddhisten. Das Herz seiner Praxis waren die „Große Vollkommenheit“ (Atiyoga) aus der Nyingma-Überlieferung und die Grundsätze der Kadampa Meister.

Shabkar wurde in Amdo geboren, der nordöstlichen Provinz Tibets, die zu jener Zeit ein kulturelles und spirituelles Zentrum war. Schon in seiner Jugend wurde er als Mönch ordiniert. Um von seinen Lehrern Kernunterweisungen der alten und neuen Übersetzungslinie zu erhalten, verließ er seine Heimat. Er führte das Leben eines wandernden Einsiedlers, meditierte an vielen heiligen Orten Tibets,

darunter auch an einem Platz oberhalb der Milarepa-Wunderhöhle am Berg Kailash, nahe dem berühmten Fußabdruck des Śākyamuni-Buddha. Deshalb nannte man ihn Shabkar Lama, den „Lama mit dem weißen Fußabdruck“. Seine Pilgerreisen, auf denen er unermüdlich lehrte, führten ihn bis nach Nepal. Mit 47 Jahren kehrte er als berühmter Mann in seine Heimat zurück. Shabkar ist Autor weiterer bekannter Werke wie *Der Flug des Garuda*.

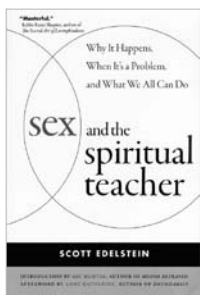
In seiner Autobiographie und seinen Werken gelang es Shabkar, durch seine reine Wahrnehmung und seine Aufgeschlossenheit aus den Unterweisungen aller Regionen Tibets sowie den verschiedenen spirituellen Traditionen eine widerspruchsfreie Lehre zu formulieren. Zusammen mit weiteren Lehrern und geistigen Größen seiner Zeit – Jamgön Kongtrul, Patrul Rinpoche, Jamyang Khyentse – rettete er das Erbe des tibetischen Buddhismus vor

der Zersplitterung und stellte dessen spirituelle Kraft wieder her.

Die Anmerkungen und Anhänge auf den Seiten 581 bis 701 der deutschen Ausgabe sind eine umfangreiche historische Fundgrube für Studierende und Wissenschaftler. Das zusammengestellte Hintergrundmaterial birgt Erkenntnisse der Tibetologie und hilft bei Studien der tibetischen Kultur. Eine wahre Schatzkiste!

Annegret Bittner

SEX IN DER LEHRER-SCHÜLER-BEZIEHUNG



Sex and the Spiritual Teacher
Why It Happens, When It's a Problem, and What We All Can Do.
Scott Edelstein.
Wisdom Publications, Boston 2011.
252 S., 13,99 €

Sexuelle Beziehungen zwischen einem spirituellen Lehrer und seinen Schülerinnen, seltener auch seinen Schülern, sind in der buddhistischen Öffentlichkeit immer noch weitgehend ein Tabu-Thema. Ich schreibe im Folgenden absichtlich nicht auch ‚Lehrerinnen‘, weil dies eher die Ausnahme ist, und wenn, dann nur selten mit dem Machtgefälle zu tun hat, das in unserer Gesellschaft zwischen Männern und Frauen weitgehend immer noch besteht.

Während sexuelle Beziehungen etwa zwischen Psychotherapeuten und Klienten generell als unzulässig gelten, gibt es für sexuelle Beziehungen von buddhistischen Lehrern zu ihren Schülerinnen keine allgemein anerkannten Regeln. Dementsprechend reagieren buddhistische Gemeinschaften auf entsprechende Vorfälle, wenn sie denn überhaupt so öf-

fentlich werden, dass eine Reaktion unvermeidlich ist, oft mit dem Argument, das sie bei Ärzten, Psychotherapeuten, Lehrern usw. niemals gelten ließen: Es handele sich um eine einvernehmliche Beziehung zwischen erwachsenen Menschen.

Das vorliegende Buch setzt sich in einer sehr sachlichen, unaufgeregten und praktischen Weise mit diesem Thema auseinander. Seine große Stärke ist die Praxisnähe. Scott Edelstein gibt viele kluge Hinweise darauf, wie problematische Beziehungen entstehen können, wie man das Entstehen rechtzeitig erkennen kann und welche Möglichkeiten es gibt, das zu vermeiden. Und er gibt zahlreiche Ratschläge dafür, wie mit sexuellen Übergriffen von spirituellen Lehren umzugehen ist.

So führt er etwa eine – wie er sagt, repräsentative, aber bei weitem nicht vollständige – Liste von Argumenten auf, mit denen ein spiritueller Lehrer versuchen kann, Schüler dazu zu bringen, mit ihm eine sexuelle Beziehung einzugehen, z.B.: „Es wird dich lockern und dir helfen, offener zu werden“, „Es handelt sich um eine spirituelle Einweihung“, „Ich muss dein Vertrauen prüfen. Traust du mir oder nicht?“, „Da ist kein Handelnder, nur Handlung. Es gibt kein ‚du‘ oder ‚ich‘, wo könnte da also Missbrauch oder Ausbeutung sein?“

Edelstein gibt auch Hinweise darauf, was zu diesen Argumenten zu sagen ist. Zum ersten Argument etwa: „Dasselbe

lässt sich auch mit 20 Minuten Hatha-Yoga oder 90 Minuten Massage erreichen oder mit einem selbst herbeigeführten Orgasmus. Wenn alles, was der Lehrer anbieten kann, Lockerung und Öffnung ist, dann ist er kaum ein spiritueller Lehrer und obendrein noch ein schlechter Liebhaber.“

Und zum letzten Argument schreibt er: „Diese Ausrede ist besonders faul – und besonders durchsichtig –, weil sie verwendet werden kann, um alles und jedes zu rechtfertigen: Vergewaltigung, Folter und Völkermord, ja sogar die Zerstörung allen irdischen Lebens. Tatsächlich wurde sie vor einigen Jahrhunderten benutzt, um Samurai zu gnadenlosen Killern ohne jegliches Schuldempfinden auszubilden.“

Ähnlich wird auch die Art und Weise charakterisiert, mit denen spirituelle Gemeinschaften das Fehlverhalten ihrer Lehrer verharmlosen und beschönigen. Eindrucksvoll zeigt Edelstein, wie sich Lehrer und Schüler selbst in derartige Beziehungen hineinmanövrieren können und gibt Check-Listen, die dazu führen sollen, dass bei beiden rechtzeitig die Alarmglocke ertönt. Und schließlich liefert das Buch Ratschläge, wie „gesunde spirituelle Gemeinschaften“ mit gegenseitigem Vertrauen von Lehrern und Schülern aufgebaut und erhalten werden können.

Peter Gäng

SICH DEM LEIDEN ZUWENDEN



Versöhnung mit dem inneren Kind
Von der heilenden Kraft der Achtsamkeit.
Thich Nhat Hanh.
O.W. Barth Verlag,
München 2011.
176 S., 16,99 €

Wohin mit schmerzhaften Gefühlen aus der Vergangenheit, die immer mal wieder ins Bewusstsein gespült werden? Der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh hat eine besonders einfühlsame Anleitung für den Umgang mit dem „inneren Kind“ ge-

schrieben. Darin ermutigt er den Leser, sich dem Leiden direkt und in Achtsamkeit zuzuwenden, statt davor zu fliehen.

Das innere Kind ist ein Konzept aus der Therapie und steht für Gefühle und Erfahrungen aus der Kindheit. Wenn sie negativ sind, werden sie oft von dem Erwachsenen abgespalten, prägen aber trotzdem sein Erleben und Verhalten.

Thich Nhat Hanh legt zunächst sein Verständnis von Bewusstsein dar: „ein Teil ist das Geistbewusstsein und der andere das Speicherbewusstsein“ (skt. *ālaya*), die Achtsamkeit sei wie eine Brücke zwischen ihnen. Er weist darauf hin, wie die eigenen vergangenen Taten (*karma*) im Bewusstsein ebenso wirksam sind wie Denkmuster und Verhaltensweisen der Eltern und sogar früherer Generationen.

Im Hauptteil des Buches stellt er Übungen vor, etwa Atem- und Achtsamkeitsübungen für die Arbeit mit starken Emotionen, die Konfrontation mit der

Angst vor dem Leiden, die Meditation über sich selbst als fünfjähriges Kind, das achtsame Zuhören und Sprechen sowie verschiedene Methoden, Versöhnung zu üben und Beziehungen zu heilen. „Genau dort, wo es uns schlecht geht, ist der Ort des Wohlbefindens,“ so sein Fazit.

Die Frage ist, ob Achtsamkeitsübungen wirklich ein Allheilmittel für jeden sein können, wie es der Autor nahelegt. Wer z.B. schwere Traumata durchlitten hat, wäre vielleicht besser beraten, zuerst einen Therapeuten aufzusuchen. Dies gilt vor allem dann, wenn man ohne eine spirituelle Gemeinschaft, ganz auf sich gestellt, mit diesen Übungen experimentiert. Dieser Punkt wird jedoch nicht thematisiert.

Davon abgesehen hat Thich Nhat Hanh ein hilfreiches Buch geschrieben, in dem er sich mutig und gütig mit dem Leiden auseinandersetzt und Wege zur Heilung weist.

Birgit Stratmann

ÜBER DIE FLUCHT TIBETISCHER KINDER



Kein Pfad führt zurück
Aufbruch in ein neues Leben. Chime – meine Tochter aus Tibet erzählt.
Maria Blumencron,
Chime Yangzom.
Südwest Verlag,
München 2011.
304 S., 19,99 €

Die Lektüre des Buches der auch nach eigener Aussage ziemlich chaotischen Autorin hinterlässt ein zwiespältiges Gefühl: Einerseits ist es zwar sehr emotional, wenn auch oft witzig und unterhalt-

sam geschrieben, wobei sich die Autorin und das älteste ihrer sechs tibetischen Patenkinder als Autoren kapitelweise ablösen. Andererseits drängt sich immer wieder das quirlige Ich der Autorin mit ihren Ehe- und sonstigen Problemen allzu sehr in den Vordergrund.

Im Jahre 2000 ging sie einer von Fluchthelfern geführten Gruppe tibetischer Flüchtlinge bis in die Nähe der nepalesisch-chinesischen Grenze entgegen. Zur Gruppe gehörten auch vier Kinder zwischen sechs und acht Jahren, deren Ankunft die Autorin für das ZDF filmte. Zwei weitere zehnjährige Kinder stießen noch dazu. Alle kamen in das Tibetan Children's Village in Dharamsala und wuchsen zu einer – Originalton Blumencron – „Seelenfamilie“ zusammen. Zum gleichen Thema entstanden bis jetzt drei Bücher, ein Hörbuch, zwei Kurzfilme und ein Kinofilm – keine schlechte Ernte.

In diesem Buch nun wird die Flucht der Kinder nochmals nacherzählt und ihre Entwicklung in den vergangenen Jahren in lebhaften Farben geschildert, spiegelbildlich zu der problematischen Kindheit der Autorin, dramatisch und rührend. Doch Tibet bleibt auf der Strecke, trotz einiger eingeschobener Kästchen von Klemens Ludwig zur aktuellen Situation. Die Frage, wer sein Kind schwarz über die Grenze schickt und vor allem warum und das Problem der emotionalen Beziehungen innerhalb einer tibetischen Familie, die so ganz anders sind als im Westen, werden nur gestreift.

Dieses Buch ist kein Sachbuch, das jeder lesen sollte, der sich für Tibet und die Tibeter interessiert, es ist das gut lesbare, nette, aber doch eher harmlose Buch einer Aktivistin in eigener Sache.

Egbert Asshauer

MEDITATIONEN AUS DER YOGA-TRADITION



Yoga-Meditationen für Anfänger
Einfach meditieren lernen – Schritt für Schritt.
Anna Trökes.
Verlag Via Nova, 2011.
192 S., 14,95 €

Anna Trökes lehrt seit 1974 Yoga und ist eine Pionierin in der Erforschung der Zusammenhänge von Yoga, Meditation und Hirnforschung. In diesem Buch stellt sie ein breites Spektrum von Meditationsanleitungen vor, eingebettet in eine inspirierende Darlegung der Yogaphilosophie. Die Übungen bauen aufeinander auf.

Die Autorin entwickelt eine überzeugende Didaktik der Meditation, in die sie neue wissenschaftliche Erkenntnisse integriert. So entsteht ein Wegweiser für Meditierende, der einen individuellen Zugang ermöglicht und zeigt, wie Hindernisse auf dem Übungsweg erkannt, eingeordnet und beseitigt werden können.

Besonders inspirierend finde ich Energielenkungen, die Geist und Körper in Einklang bringen und so eine solide Basis für die Meditation schaffen, sowie Anregungen, die das Sitzen erleichtern, Prānāyāmaübungen, Meditationen zur Überwindung der Kleśas sowie Lichtmeditationen. Sie können gut in die buddhistische Praxis integriert werden.

Das Buch hat mich zum Nachdenken darüber angeregt, was der Buddha von den indischen Vorbildern gelernt hat. Es ist weit mehr als ein Buch für Anfänger, sondern eine Bereicherung für jeden, der meditiert.

Lisa Freund



Anālayo
Vom Verlangen zur Befreiung
Exkursionen in die Gedankenwelt der Pāli-Lehrreden

170 Seiten, Paperback
ISBN 978-3-931095-21-5
15 Euro

Der Ehrwürdige Anālayo bietet uns mit diesem Werk eine Auswahl grundlegender Lehrdarlegungen des Buddha. Ausführlich werden die tiefsten Fesseln und Befleckungen des Geistes und des Herzens (Verlangen, Abneigung, Verblendung, Zweifel usw.) behandelt, um dann

über die Betrachtung der Gefühle, über Glück und Gleichmut zum eigenen durchdringenden Anblick der edlen Wahrheiten und damit zur Befreiung aus allem Leiden zu gelangen. Auf der Grundlage der im Pāli-Kanon überlieferten Lehrreden des Buddha hebt der Autor die Bedeutung dieser Themen für die buddhistische Praxis hervor. Durch seine profunde Kenntnis der ursprünglichen Texte des Buddhismus gelingt es dem Ehrwürdigen Anālayo, diese Themen aus der Perspektive der frühen Pāli-Lehrreden zu untersuchen und für die heute Praktizierenden gut verständlich darzustellen. Im ersten Teil des Buches werden hauptsächlich solche Faktoren oder Geisteszustände behandelt, die für uns schädlich und unheilsam sind und deshalb erkannt und überwunden werden müssen. Der mittlere Teil wendet sich dann Themen zu, die die Entwicklung von Einsicht und Vertiefung fördern. Im abschließenden Teil des Buches wird dann der Weg gezeigt, der zum Erwachen und zur Befreiung führt.



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