

# BÜCHER

## WISSENSCHAFTLICHE ARBEIT ÜBER LAMRIM

### Frühe Quellen zum buddhistischen Stufenweg in Tibet.

Indische und tibetische Traditionen im »dPe chos« des Potowa Rinchen Gsal. Ulrike Roesler. Dr. Ludwig Reichert Verlag, Wiesbaden 2011. 740 S., 69 €



Unter den Schulen des tibetischen Buddhismus sind vor allem die Kadampa und die Gelugpa für ihre Stufenwege (tib. *lam-rim*), die zur Erleuchtung bzw. zum Erwachen führen, bekannt. Diese Studie stellt den Text *Pechö rinchen pungpa* des tibetischen Gelehrten Potowa Rinchen Sel (11. Jhdt.) in den Kontext der indischen und tibetischen Tradition. Die Arbeit ist die Habilitationsschrift von Ulrike Roesler, und sie vermittelt nicht nur ausführliche Informationen zur Literatur der Kadampa, sondern auch zur indischen Erzähltradition in Tibet.

Dieses frühe *lam-rim*-Werk in der Tradition der Kadampa, besteht aus zwei großen Teilen: Die Beschreibung der indischen Erzähltradition mit ihrer Rezeption in Tibet, einschließlich der tibetischen Tradition mit Schwerpunkt auf der Kadampa-Literatur, und die Übersetzung des *Pechö*.

Roesler legt dar, dass das Genre der tibetischen *lam-rim*-Literatur sich vor allem mit der späteren Verbreitung des Buddhismus in Tibet ab etwa dem 9. Jhdt. entwickelt hat und eng mit *lojong*, d.h. der Reinigung bzw. der Schulung des Geistes, verbunden ist. Der Stufenweg und die Geistes-schulung sind Techniken, den eigenen Geist mit dem Ziel zu schulen, Erleuchtung zu erlangen und aus dem Geburtenkreislauf auszutreten. Diese Lehrsysteme, die in Tibet systematisch entwickelt wurden, gehen auf indische Vorbilder zurück; auch die jeweiligen tibetischen Autoren verweisen immer wieder auf indische Gelehrte.

Anfänge eines Stufenweges finden sich bereits in frühbuddhistischen Konzepten,

was auch an der Bezeichnung ‚Weg‘ (*magga*) deutlich wird. Im späteren Mahāyāna-Buddhismus entwickelt sich diese Schulung des Geistes hin zur Ausbildung des Erleuchtungsgeistes (*bodhicitta*).

Roesler nennt Buddhagoṣa als einen der Ersten, der die Reinigung des Geistes in einem Stufenweg beschreibt, und zwar in seinem Werk *Weg zur Reinheit* (*Visuddhimagga*). Weitere wichtige Vertreter dieser Literatur sind Śāntideva mit seinem Werk *Bodhicaryāvatāra* und *Śikṣāsamuccaya*, Asaṅga mit der Tradition des Yogācāra sowie Atiśa. Für Atiśa ist *semjang* die Methode, den Erleuchtungsgeist zu erzeugen.

Im weiteren Verlauf dieser umfangreichen Studie werden nicht nur die indischen Vorgänger der *lam-rim*-Literatur präsentiert, sondern auch die Struktur des *Pechö* mit anderen zeitgleich entstandenen *lam-rim*- und *bstan-rim*-Werken verglichen.

Roesler erörtert darüber hinaus die im *Pechö* verwendeten Vergleiche als ein didaktisches Mittel der indischen Literatur und analysiert die Bedeutung der Spruchliteratur und der Erzähl-sammlungen für die Vergleiche. Diese Werke, die sich mit weltlichen Fragen beschäftigen, wurden sogar in den tibetischen Kanon aufgenommen.

Ferner wird die Schlüsselrolle des Atiśa aufgezeigt, die er mit seinen Schülern bei der Verbreitung der *Geschichten vom Leichendämon* und den *Papageiengeschichten* gespielt hat, und die Bedeutung des tibetischen Werkes *Kadamlegham* herausgearbeitet.

Nach einem Überblick über die gesamte Kadampa-Literatur geht Roesler auf Potowa selbst ein, den Verfasser des *Pechö*. Es folgen Informationen zur Biografie des Potowa und zu seinem Kloster sowie eine ausführliche Darstellung der Texte, die in seiner Tradition stehen, einschließlich der Textzeugen zum *Pechö* mit ihren tibetischen Kommentaren und den mongolischen Wortkommentaren und Übersetzungen.

Nach einer Beschreibung der tibetischen Versionen des *Pechö*, einer Darstellung seiner Quellen und seiner Überlieferungsgeschichte schließt der erste Teil des Buches mit einem systematisierten Überblick über die Arten von Vergleichen, die im *Pechö* verwendet werden. Hierzu gehören beispielsweise Erzählungen, Anekdoten

und Lokalgeschichten, Sprichwörter und Redensarten, aber auch Beispiele aus der Tierwelt sowie Legenden, die in den später kompilierten tibetischen Kanon aufgenommen wurden.

Der zweite Teil bietet eine Übersetzung des *Pechö*, ohne Ausgabe des tibetischen Textes. Das Werk umfasst 24 Kapitel nebst einer Einleitung, die u.a. auch eine Geschichte zur Entstehung des *Pechös* enthält, und einen Schlussteil. In den einzelnen Kapiteln werden Inhalte der buddhistischen Lehre anhand von Beispielen dargelegt, angefangen von der Zuflucht-nahme über Belehrungen zur kostbaren menschlichen Geburt, Lehren zur Unbeständigkeit, zum Karma, zu den Unzulänglichkeiten des Geburtenkreislaufs, sowie zu Themen wie Duldsamkeit, Tatkraft und Versenkung, um nur einige zu nennen. Die Anordnung der Beispiele in den einzelnen Kapiteln hat Methode: Die ersten Beispiele illustrieren jeweils das rechte Verhalten, die folgenden zeigen Verhalten auf, das einer geistigen Entwicklung entgegensteht.

Um eine Vorstellung über den Inhalt zu verschaffen, zitiere ich aus Kapitel 8.1., „Merkmale eines Schülers“:

„Auch wenn man einen Stein erhitzt, wird er nicht schmelzen, auch wenn der Regen herab fällt, wird er nicht zerschmettert werden, ebenso wird der Feste nicht durch Glück oder Leid zu Grunde gehen.“

Eine Person sollte also mit diesen Eigenschaften gesegnet sein, um von einem Lehrer als Schüler angenommen werden zu können.

Dieses Werk ist sicherlich dem fachkundigen Publikum, das sich mit dem Stufenweg, der Literatur der Kadampa, Potowa und seiner Tradition usw. auseinandersetzen will, sehr von Nutzen. Für den tibetologisch nicht gebildeten Leser ist erste Teil des Werkes, allein aufgrund der Fülle an fachlichen Informationen, nur schwer rezipierbar. Der zweite Teil, der abgesehen von Fachtermini und einer Menge an Fußnoten, im Wesentlichen Beispiele mit Erläuterungen enthält, dürfte auch dem interessierten, buddhistisch gebildeten Laien zugänglich sein.

Petra Maurer

## ALTES MAHĀMUDRĀ- WERK



**Leuchte des Mahamudra.**  
Tsele Natsok Rangdröl.  
Manjughosha Edition, Berlin 2012.  
174 S., 16,90 €

Tsele Natsok Rangdröl gilt als einer der größten Meister des 17. Jahrhunderts.

Sein Thema hier, Mahāmudrā, ist die zentrale Lehre aller Kagyü-Traditionen, die auf Gampopa (Dagpo-Kagyü) zurückgehen.

Man spürt dem Buch die tiefe Erfahrung des Autors an. Immer wieder wird auf mögliche Missverständnisse dieser tiefgründigen Wege zur Erkenntnis der Natur des Geistes hingewiesen. Der Text ist „leicht verständlich“, wie Dilgo Khyentse Rinpoche in seiner Einführung sagt. Das gilt aber nur für Personen, die bereits ein wenig mit Mahāmudrā vertraut sind.

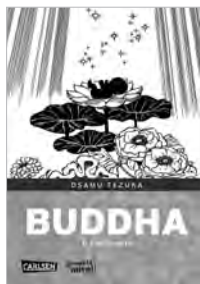
Zum Glück gibt es ein ausführliches Glossar mit den tibetischen Begriffen, denn manche Übersetzungen – die aller-

dings schon so in der englischen Originalübersetzung *Lamp of Mahamudra* enthalten sind – können missverständlich sein. Ein Beispiel ist der Begriff *sprobral*, übersetzt als ‚Einfachheit‘ (simplicity). Wörtlich bedeutet er ‚Freiheit von konzeptuellem Denken‘ und hat nicht das Geringste mit einer schlichten Denk- und Lebensweise zu tun, wie man unbedingt glauben könnte.

Insgesamt ein sehr wertvolles, in Details hochinteressantes Buch für eine Vertiefung der Mahāmudrā-Praxis, aber sicherlich keine leicht zu lesende Einführung.

*Cornelia Weishaar-Günter*

## BUDDHAS LEBEN ALS COMIC



**Buddha.**  
Osamu Tezuka.  
Bd. 1: Kapilavastu, 312 S.;  
Bd. 2: Die Prophe-  
zeiung, 272 S.;  
Bd. 3: Die vier  
Pforten, 300 S.;  
je 22,90 €  
Carlsen Verlag,  
Hamburg 2012



nannt wird, in den Jahren 1972 bis 1983 gezeichnet hat.

Es braucht eine Weile, bis man sich eingelebt hat in die spezielle Art der Erzählweise der „Graphic Novels“, der gezeichneten Romane, aber dann will man die Bücher nicht mehr aus der Hand legen und fiebert dem Erscheinen weiterer Bände entgegen. Osamu Tezuka versteht es meisterhaft, mehrere Erzählstränge ineinander zu weben, vielschichtige Charaktere zu entwerfen und deren Entwicklung zu schildern. Überaus produktiv – er hat über 150 000 Comicseiten geschaffen –, zeichnete er in den unterschiedlichsten Genres für eine große Bandbreite von Lesern. Nicht umsonst wird er mit Walt Disney verglichen, da er wie dieser mit seinen Geschichten und Figuren die japanische Alltagskultur prägte.

Der junge Siddhartha ist bei Tezuka nicht von Anfang an der Strahlemann, der alle Hindernisse mit Bravour meistert. Von schwächlicher Konstitution, muss er sich einiges gefallen lassen und steht nicht unbedingt als Held im Mittelpunkt. Zu Beginn der Reihe spielen andere Figuren die Hauptrolle: Chapra und Tatta zum Beispiel, zwei Jungs aus der niedersten Kaste, die ums Überleben kämpfen und versuchen, aus ihrem Leben und ihren Talenten das Beste zu machen.

Als der junge Siddhartha seinem Vater als König nachfolgen soll, sieht er sich in einer ausgewogenen Situation, da er nicht weiß, wie er sein Königreich vor der aggressiven Übermacht von Kosala schützen soll. Durch ein Rätsel, das man ihm stellt, wird ihm klar, dass es, um sich selbst, sein Königreich und die Menschheit zu retten, keinen anderen Weg gibt, als Mönch zu werden. So entscheidet sich Siddhartha, den Palast zu verlassen, und lernt den Weg der Askese kennen (Band 3).

Was hier in dürren Worten geschildert ist, verwandelt sich unter der Feder Tezukas zu großartigen Szenen. Die äußerliche Verwandlung vom Prinzen zum Mönch geht einem ans Herz, so gekonnt versteht es der Manga-Meister, innere Entschlossenheit in Bilder umzusetzen.

Zum Buddhismus konvertierte Westler gehen manchmal doch sehr ehrfürchtig mit allem um, was den Buddha betrifft, und haben Hemmungen, sich frisch und frei mit dem Leben des Erwachten auseinander zu setzen. Hier können uns die Buddha-Bände von Tezuka helfen, unsere fromme Scheu in puncto Buddhas Leben ein wenig abzulegen und einzutauchen in die Welt dessen, der auszog, die Freiheit zu finden.

*Andrea Liebers*

Haben Sie in den letzten Jahren einen Comic gelesen? Nein? Dann wird es Zeit für einen Blick in die „Buddha-Bände“, die Osamu Tezuka, der „Gott der Manga“, wie er in Japan ehrfurchtsvoll ge-

# KÖRPERMERKMALE DES BUDDHA



**Die Merkmale von Saat und Ernte.**  
Hellmuth Hecker.  
Verlag Beyerlein & Steinschulte,  
Stambach 2011.  
298 S., 18 €

Die 32 Hauptmerkmale eines Buddha begegnen uns auch im tibetischen Buddhis-

mus, im Sūtra wie im Tantra, und sie lösen oft Verwunderung aus: Was soll so spannend oder erstrebenswert daran sein, z.B. überlange Arme zu haben oder Schwimmhäute zwischen Fingern und Zehen?

Hellmuth Hecker macht sich hier anhand des Lakkhana-Suttanta (D 30 aus dem Pāli-Kanon) ausführlich Gedanken darüber, welche heilsame Kraft durch das jeweilige Merkmal symbolisch dargestellt wird. Wer über diese Merkmale verfügt, wird sich, wie wir es aus der Legende des Buddha kennen, entscheiden können, als Cakravartin-Kaiser ein gewaltloses Zeitalter des Wohlergehens zu begründen oder die Wesen zur spirituellen Freiheit zu führen. Diese grundlegende Entscheidung wird uns in diesem Buch ebenso zum Nachdenken anregen wie die Diskussion über die heilsamen

Handlungen von Körper, Sprache und Geist, die den Merkmalen des Buddha zugrunde liegen. Einige davon übersteigen die Standardlisten und helfen, die buddhistische Ethik zu verfeinern.

Hecker zieht in seinen Diskussionen hierbei stets Vergleiche mit unserer Zeit oder auch mit Autoren aus aller Welt, besonders häufig mit christlichen, um uns die heilsamen Handlungen näher zu bringen und sie, wo irgend möglich, in einen verständlichen Zusammenhang mit dem zugeordneten Körpermerkmal zu setzen.

Insgesamt gesehen ein leicht lesbarer und origineller Beitrag zum Thema Ethik, der nicht nur für Buddhisten von Interesse ist.

*Cornelia Weishaar-Günter*

# BUDDHISMUS MITTEN IM LEBEN



**Arbeit – Sex – Geld**  
Meditation in  
Aktion.  
Chögyam Trungpa.  
Windpferd Verlag,  
Oberstdorf 2012.  
304 S., 16,95 €

Arbeit – Sex – Geld: Macht das nicht einen Großteil von Samsāra aus? Der Titel soll uns offensichtlich in den Bereichen „abholen“, die für unseren westlichen Alltag oft essentiell wichtig sind – und die manch braver Buddhist gerne von seinem spirituellen Leben abspalten möchte. Für Trungpa sind jedoch Arbeit, Sex und Geld nicht nur Energiefluss und „Energierahlung“ der Gesellschaft, sondern gar „Ausdruck ihrer Heiligkeit“ (S.18). Trungpa arbeitet mit dieser Energie und sieht darin unsere „einzige Zugangspforte zur Spiritualität“ (S. 17).

Seine Bücher wurden oft erst nach seinem Tod mehr oder weniger gelungen aus einzelnen Vorträgen zusammengestellt. Die Herausgeber dieses Buches haben jedoch die zahlreichen Texte so geschickt strukturiert, dass auch Menschen ohne Vorbildung im Bereich des Buddhismus einen hervorragenden Überblick über Trungpas wichtigste Themen und Thesen erhalten. So wird anfangs die Problematik des spirituellen Materialismus auf der physischen, psychischen und spirituellen Ebene erörtert – auch das „Märchen vom Glück“ wird hinterfragt. Die folgenden Kapitel befassen sich dann eingehend mit der unbedingten Notwendigkeit formeller Meditation, aber auch ihrer direkten Umsetzung in der Aktion.

Eine Definitionen von Meditation beginnt beispielsweise fast schlicht, fordert dann jedoch den Leser mit einer intellektuell anspruchsvollen und viel offenbarenden Wendung: „Meditation bedeutet [...], uns selbst zu erlauben, einfach nur zu sein und uns zu öffnen, indem wir bestimmte Techniken verwenden, die die ichbewusste Voreingenommenheit von Taktiken und Strategien ausräumen“ (S.33f).

Den Themenfeldern Arbeit, Sex und Geld widmen sich je mehrere Kapitel. Exkurse zu Leidenschaft und Sexualität

finden hier ebenso Platz wie der ethische Umgang mit Geld und eine aufrichtige Geschäftsethik, die uns darin unterstützen kann, geistige Gesundheit zu fördern, indem wir z.B. lernen, uns vom Wettbewerbsdenken zu befreien. Die Qualitäten eines Bodhisattva treffen hier, genial präsentiert, auf Kreativität und Chaos der westlichen Gesellschaft, welche Trungpa offensichtlich in all ihrer Vielfalt erfahren und durchlebt hat.

Das Buch schließt mit dem Kapitel „Rundumgewahrsein“ – übrigens eine der zahlreichen, meist auch gelungenen Wortneuschöpfungen –, das den Bogen spannt von der Buddha-Natur über Śūnyatā und Vajra-Stolz bis zur Einheit der Drei Kayas: „Sie sind alles, deshalb sind sie eins“ (S. 262).

Dieses Werk ist keine leichte Lektüre, denn Chögyam Trungpa fordert uns mit jedem Gedanken von neuem heraus, gewohnte und gewöhnliche Denkmuster hinter uns zu lassen. Es wurde sprachlich gewissenhaft und sorgfältig gestaltet und kann dank des Indexes auch als Arbeitsbuch genutzt werden, das nach Wunsch der Herausgeber zu nicht weniger als zum Aufbau einer erleuchteten Gesellschaft beitragen soll.

*Doris Wolter*

## RATGEBER FÜR BEZIEHUNGEN



### Zusammen aufwachen.

Buddhistische  
Weisheit für glückliche  
Beziehungen.  
Wilfried Reuter.  
edition steinrich,  
Berlin 2012. 200 S.  
mit CD, 19,90 €

„Zusammen aufwachen“, ein viel versprechender Titel, suggeriert er doch, dass Beziehungen auch dazu da sein können, aus dem schlafähnlichen Zustand des Geistes aufzuwachen. Doch soweit geht der Autor noch nicht. Er erläutert in diesem Buch erst einmal die Grundlagen für ein glückliches Beziehungsleben. Was soll man nach den Sternen des Erwachens greifen, wenn man noch nicht einmal friedlich nebeneinander aufwachen kann?

Als Schlüssel für eine gelingende Partnerschaft werden Achtsamkeit, die Einhaltung der ethischen Regeln und der sogenannte „Spürmodus“ empfohlen. Wie ein roter Faden zieht es sich durch das Buch, dass Beziehungen nur gelingen können, wenn wir mit Leib und Seele wissen, was Verbundenheit ist: Erst wenn wir mit uns selbst in Kontakt sind, können wir auch mit anderen in echte Verbindung treten und unser Gegenüber vielleicht tatsächlich „wahr“ nehmen – und dann könnte das große Abenteuer der gelungenen Kommunikation beginnen.

Vorwürfe, Forderungen, gut gemeinte Ratschläge, Beurteilungen – die ganze Palette trennender, verletzender Gewohnheiten – verhindern eine verbindende Kommunikation. Reuter erklärt, was beim „Einander Verstehen“ schief gehen kann und stellt Rezepte vor, um wieder Nähe herzustellen. Er vernachlässigt auch den wichtigen Partnerschaftsbereich Sexualität nicht, den er angenehm bodenständig thematisiert. Ihm ist natürlich klar, dass die berausenden Erfahrungen der ersten Verliebtheit nicht ein gan-

zes Beziehungsleben lang anhalten können. Was aber, wenn der andere deshalb fremdgeht? Was, wenn die Partnerin sich den Wünschen nach gemeinsamem Sex verweigert? Gut, dass auch diese heiklen Probleme in diesem buddhistischen Beziehungsratgeber angesprochen werden.

Eifersucht, Schuldgefühle, Trennungen – die Schattenseiten von Beziehungen werden nicht ausgeklammert, sondern lebensklug thematisiert. Treue und Verlässlichkeit werden als einer der wichtigen Grundbausteine ausgemacht, die das Fundament einer Beziehung bilden, die viele lange Jahre dauern kann. Wenn dann noch Hingabe dazu kommt – perfekt!

Ich hätte gerne noch mehr erfahren aus dem Leben des Autors und dem seiner „Fallbeispiele“. Das hätte mir geholfen, in die Atmosphäre gelungener Beziehungen einzutauchen – wo es doch ums Spürbewusstsein gehen soll und nicht nur ums Vermitteln von Tipps und buddhistischen „Weisheiten“, die einem zu einer glücklichen Beziehung verhelfen können.

*Andrea Liebers*

## DIE LEHRREDENSAMMLUNGEN DES PĀLIKANONS

DIE ÄLTESTEN ÜBERLIEFERUNGEN DES BUDDHISMUS

Die Textsammlungen des Pālikanons sind bis heute die genaueste Überlieferung der ursprünglichen Lehren des Buddha. Es finden sich darin die zeitlos bestehenden Grundwahrheiten über das Entstehen allen Leidens und über den Weg zur Befreiung von allem Leiden, wie sie der Buddha selber dargelegt hat.

Für alle, die sich einen grundlegenden Einblick in die Lehren des Buddha selber erarbeiten wollen, sind sie das Fundament zur eigenen tiefen Einsicht. Allen Schulen des Buddhismus sind die ursprünglichen Lehrunterweisungen des Buddha ein sicheres Fundament für ihre Überlieferungen und ihre Praxis.

Schon seit unserer Verlagsgründung 1994 war es immer unser Hauptanliegen, diese grundlegenden Texte zu bewahren und herauszugeben. Mittlerweile können wir eine Fülle von Übersetzungen der Reden des Buddha anbieten.



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

mail: verlag.beyerleinT-online.de

www.buddhareden.de

Gerne schicken wir Ihnen unser

Programm zu.