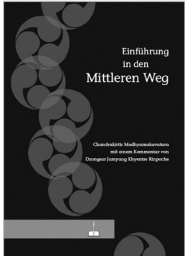


BÜCHER

LEBENSBEGLEITER



Einführung in den Mittleren Weg
Chandrakirtis Madhyamakavatara. Kommentar von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche. Manjughosha Edition, Berlin 2013. 490 S., 29,90 €

Dieses ansprechend gestaltete, großformatige Buch umfasst den Inhalt von Unterweisungen, die zwischen 1996 und 2000 in Frankreich gegeben wurden. Thema ist der bekannteste Grundlagentext zur Sichtweise des Madhyamaka-Präsāṅgika aus Indien nach dem tibetischen Kommentar von Gorampa Sōnam Sengge (1429–1489), dem „Hausphilosophen“ der Sakyapas.

Die Herausgeber haben mit Randnotizen und Tabellen alles Erdenkliche getan, um unser Studium nicht nur zu erleichtern, sondern es sogar zu einem ästhetischen Genuss werden zu lassen. Behandelt wird der vollständige Weg eines Bodhisattva auf der Basis des Daśabhūmikā-Sūtra. Den Großteil – 280 Seiten! – bildet jedoch die Auseinandersetzung mit dem zentralen Begriff der Leerheit. Kann etwas aus sich selbst entstehen, aus etwas anderem, aus beidem oder ohne Ursachen? Wir machen es uns zu leicht, wenn wir jede dieser Fragen mit einem schnellen „Nein“ beantworten. Nur indem wir uns Schicht für Schicht vorarbeiten, das Thema nicht nur lesen sondern innerlich erleben, können wir uns der tiefen Vision der „Vollkommenheit der Weisheit“ nähern. Die vielen Debatten mit altindischen Gegnern sollten uns nicht abschrecken, sondern als „Spiegelung einer Spiegelung“ unseren Geist und unser Verständnis immer weiter schulen. Denn es geht um

prinzipielle Einwände, die zeitlos in immer anderer Verkleidung auftreten können.

In diesem Buch erleben wir Dzongsar Rinpoche selbst nicht nur als gut ausgebildeten Linienhalter des tibetischen Buddhismus, sondern auch als Suchenden, der so manche Detailfrage offen lässt, humorvolle Beispiele bringt und Schüler in der Debatte auch ohne Antwort lassen kann – als seien wir selbst Teilnehmer dieser Studienkurse, die tief gehen und doch zur weiteren Suche anregen sollen.

Das Buch mit seinem ausführlichen Anhang – tibetische Begriffe, Struktur des Textes, Standpunkte der Gegenspieler, Index u.a. – ist vor allem als Arbeitsgrundlage zu verstehen und als Anregung, sich weiter und tiefer mit dem Thema zu befassen. Ein Buch wie dieses bleibt eine Investition fürs Leben. Lassen wir es nicht im Bücherregal verstauben!

Cornelia Weisbaar-Günter

KLASSIKER



Von hier zur Erleuchtung
Die zeitlose Weisheit des großen tibetischen Weisen Tsongkhapa, erklärt für das Leben in der modernen Welt. Dalai Lama. Scorpio-Verlag, München 2013. 272 S., 18,99 €

Das umfassende Werk des großen Reformators aus dem 14. Jahrhundert bildet die philosophische Grundlage des tibetischen Buddhismus der Gelug-Schulrichtung.

Im vorliegenden Buch erläutert der Dalai Lama in der ihm eigenen Weise die Lehrdarlegung Tsongkhas und benennt detailliert die Ursprünge, die in der Tradition der buddhistischen Nālandā-Universität Indiens mit ihren einflussreichen Denkern – u.a. Nāgārjuna und Asāṅga – zu finden sind.

Schritt für Schritt unterrichtet er anhand der Stufen des Weges zur Erleuchtung nicht nur theoretisch philosophisch, sondern weist auf lebenspraktische Konsequenzen hin. In jedem der 12 Kapitel führt er den Leser prägnant und klar auf das Generalthema der Lehre vom bedingten Entstehen unter dem Gesichtspunkt von Ursache und Wirkung hin. Nach dem Kausalitätsprinzip entstehen und existieren alle Dinge und Ereignisse in inniger Verbundenheit. Sogar Identitäten sind in dieser Vorstellung ganz und gar voneinander abhängig. Das Leben auf unserem Planeten ist ein Beispiel für diese engen Verknüpfungen.

Der Leser wird aufgefordert, Verantwortung für sich und seine Mitmenschen zu übernehmen. Anhand des Karma-Gesetzes und der Leerheit als letztendlicher Wahrheit soll die Sichtweise unserer gewöhnlichen Wirklichkeit überdacht werden. Seine Heiligkeit will so unsere geistigen Möglichkeiten schärfen, damit das bisher als Realität Gesehene ins Transzendente übertragen werden kann.

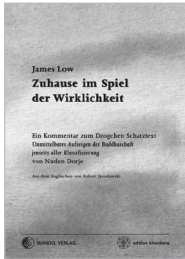
Die großen Religionen stimmen in ihrer Absicht überein, Menschen und Gesellschaften einen positiven Weg zu ihrer Entwicklung aufzuzeigen. Der Dalai Lama schließt keinen dieser Wege aus. Im Gegenteil, er glaubt, dass alle Religionen bei ernsthafter Praxis zu Mitgefühl, Güte und Liebe führen können. Für ihn ist die buddhistische Lehre der geeignetste Weg, um die negativen Seiten des Geistes zu wandeln.

Das vorliegende Buch ermöglicht dem interessierten Anfänger den Einstieg in die Praxis des großen Stufenwegs. Der praktizierende Laie gewinnt durch das Studium tiefere und verfeinerte Einsichten. Die Beantwortung der Fragen von Zuhörern der Belehrungen nach jedem Kapitel trägt in lebendiger Weise dazu bei, die Kernunterweisungen besser zu verstehen.

Ein Buch, das man spätestens nach dem ersten Kapitel nicht mehr aus der Hand legen möchte.

Annegret Bittner

FRISCHE IMPULSE



Zuhause im Spiel der Wirklichkeit
Ein Kommentar zum Dzogchen-Schatztext. James Low. edition khordong im Wandel Verlag, Berlin 2012. 200 S., 19,80 €

James Low, in der Tradition von Chhimed Rigdzin Rinpoche, stellt uns hier wundervolle Unterweisungen vor, von denen Buddhismus-Schüler aller Schulrichtungen profitieren können. Nach einer kurzen Einführung, die uns vor allem die Tragik der Anhaftung und des Samsāra als großer Einöde vor Augen führt, geht es sehr schnell in die sehr tiefgehende Praxis des Dzogchen, der „Großen Vollendung“. Eigentlich ist alles sehr einfach und doch...

„Was wir für die Wirklichkeit halten, ist eine Täuschung... Daher (ist) alles, was wir in Dharma-Büchern lesen, und alles, was wir in Dharma-Unterweisungen hören können, Methoden. Sie stellen eine Art Massage für uns dar, die hilft, die Knoten unseres Verstehens zu lösen, so dass unser Dasein fließen kann...“ (S.25) James Low bringt sehr originelle Beispiele wie dieses und vermittelt uns so einen sehr lebendigen Zugang zu Themen, die wir für uns vielleicht abgehakt glaubten. Wer hätte Leerheit in der Tonglen-Praxis je als „Wiederverwertungsanlage“ (S.27) gesehen oder Karma als „Beziehung zwischen Subjekt und Objekt, mit der wir nicht umgehen können“ (S.42)?

Während der Wurzeltext sehr kraftvoll, aber uns eher allgemein bekannte Aspekte des Dzogchen – z.B. das Verweilen in der Gegenwart – ins Gedächtnis ruft, verblüfft Low durch interessante neue Perspektiven auf allgemein bekannte Dinge. Das Buch ist sicher keine Einführung in

den Buddhismus für den Neueinsteiger, aber eine große Bereicherung für all jene, die in ihrem „Alt-Hasentum“ festzusitzen drohen. Hier spricht ein moderner Lehrer wirklich aus dem Herzen und aus eigener Erfahrung, ohne deshalb peinlich-persönlich zu werden. Er lässt dabei jedoch keinen Zweifel, dass der Kontakt zur lebendigen Überlieferung wesentlich ist. Die erwähnten Praktiken sollten und können nicht allein aus Büchern gelernt werden.

Der tibetische Originaltext ist natürlich eine Freude für all die Vielen, die inzwischen diese Sprache beherrschen oder üben. Buddhismus ist sehr präzise, kein Wort bleibt zufällig. Solange wir im Englischen oder Deutschen keine eindeutige Übersetzersprache haben, kann man sich nur wünschen, dass in Büchern nicht am Platz für das Original gespart wird. Als weiterführende Literatur nach Erwerb von Grundkenntnissen äußerst empfehlenswert!

Cornelia Weishaar-Günter

UMGANG MIT LEIDEN



Weisheit für schwierige Zeiten
Kraft schöpfen aus dem Buddhismus. Boorstein S., Fischer N. und Tsoknyi Rinpoche. Herder Verlag, Freiburg 2013. 160 S., 14,99 €

Wer von uns hat nicht schon mal in einer Krise gesteckt oder persönliche Verluste erlitten? Ganz abgesehen von globalen Krisen, die uns Sorgen bereiten, werden wir in unserem Leben von zahlreichen Problemen heimgesucht und haben oft nur unzureichende Bewältigungsstrategien dafür parat.

Die drei aus unterschiedlichen buddhistischen Traditionen kommenden Autoren zeigen in ihren Beiträgen, wie wir lernen können, Schwierigkeiten des Lebens besser zu bewältigen. Dabei gehen sie von der Lehre des Buddha aus und

erläutern Zusammenhänge zwischen Leiden und ihren Ursachen. Dazu lassen sie eigene gelebte Erfahrungen miteinfließen und stellen dem Leser direkt umsetzbare Mediationsanweisungen vor.

Norman Fischer, Lehrer des Zen-Buddhismus, stellt die Unausweichlichkeit des Leidens heraus und befasst sich genauer mit dem Begriff des Leidens (*dukkha*). Sich in der Meditation speziell mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis dem Leiden zuzuwenden und es anzunehmen, ermöglicht uns, einen konstruktiven Umgang damit zu entwickeln, so dass wir es auch für unsere spirituelle Entwicklung nutzen können. Fischer hebt den unterstützenden Wert einer Praxisgemeinschaft hervor und bietet dem Leser eine geführte Geh- und Sitzmeditation an.

Tsoknyi Rinpoche, Meister der Dzogchen-Tradition des tibetischen Buddhismus, betont, dass das Wesen des Dharma und der beste Weg um Glück zu erlangen darin bestehen, das Wohl aller Wesen im Blick zu haben. Und das bedeutet für uns, Mitgefühl nicht nur auf dem Meditationskissen zu kultivieren, sondern

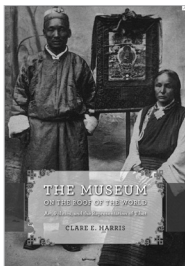
auch in den Alltag zu integrieren. Wenn wir unseren Geist weiten und unser Herz für andere öffnen, entwickeln wir Mut und Vertrauen, uns den unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens zu stellen. Ganz konkret führt er den Leser in die Tonglen-Meditation ein.

Auch bei Sylvia Boorstein, Meditationslehrerin aus der Theravāda-Tradition kommend, spielt die Achtsamkeitspraxis eine wichtige Rolle. Um Leiden zu verringern müssen wir begreifen, dass alle Dinge in unserem Leben unbeständig und bedingt sind. Die Praxis der Achtsamkeit dient dabei als Hilfsmittel, um diese Einsicht immer wieder in der Meditation einzuüben. Als hervorragende Methode, mit der wir uns mit unserer Mitwelt auf warmherzige Weise verbinden können, führt Boorstein den Leser in die Meditation der Liebenden Güte (*metta*) ein.

Beste Voraussetzung, dass der Dharma dieses hilfreichen Buches auch bei uns selbst wirkt, ist die Bereitschaft zum regelmäßigen Üben.

Maria Petersen

MUSEUM TIBET



The Museum on the Roof of the World
Art, Politics, and the Representation of Tibet.

Clare E. Harris.
The University of Chicago Press,
Chicago und London
2012. 314 S., 40 \$

Das Buch von Clare Harris, Anthropologin und Kuratorin an der Universität Oxford und dem dortigen Pitt Rivers Museum, beschäftigt sich mit der Wahrnehmung Tibets, seiner Kunst und seiner politischen Verhältnisse seit etwa 1850. Die Autorin vertritt die These, dass Tibet stets und in erster Linie als Museum wahrgenommen wurde, als Land der Dämonenverehrung und bizarrer Rituale – von Kunst war nie die Rede.

Im Zuge des *Great Game*, der Auseinandersetzung zwischen Großbritannien und Russland um die Vorherrschaft in Zentralasien, schickte London 1904 die „Younghusband-Expedition“ nach Tibet, die den britischen Machtanspruch endgültig festschreiben sollte. Die Wahrheit über diese ‚Expedition‘ – ein gewaltsamer, mit überlegenen Waffen und Mannschaften geführter Angriffskrieg gegen eine hoffnungslos schwache Minderheit – ist einer der zentralen Teile des Buches.

Dieser Feldzug führte zur planmäßigen Plünderung von Klöstern, Tempeln und Palästen bis hin zur Fledderung gefallener Lamas: Britische Offiziere und Soldaten kehrten nach Hause zurück, beladen mit Raubgut aus Tibet.

Harris verwertet vor allem bisher unpublizierte Briefe und Aufzeichnungen britischer Offiziere und Soldaten, sowie die Schriften des schillernden Lawrence Waddell, der als eine Art Kulturattaché der ‚Expedition‘ beigeordnet war. Nach seinen Worten war Tibet eine Schatztruhe, die darauf wartete, geplündert zu werden.

In den 1950er Jahren führte die chinesische Besetzung Tibets dazu, dass vor allem von 1959 bis 1976 erneut gewaltige Mengen von Kunstwerken Tibet verließen und nach und nach über den östlichen und westlichen Kunstmarkt in Sammlungen und Museen gelangten. Tibets tragbares kulturelles Erbe – so die freilich etwas pauschale Behauptung der Autorin – ist heute überall zu finden, nur nicht in Tibet selbst. Überall aber heißt, getreu der These des Buches, in Museen und in Ausstellungen in Ost und West, wo es, je nach der mit der Präsentation verfolgten Absicht, der Bildung und Information dient – oder Propagandazwecken.

Unter dieser Prämisse diskutiert Clare Harris so gegensätzliche Museen wie etwa das indische Tibet-Museum in McLeod Ganj und, auf der anderen Seite der Grenze, das im Oktober 1999 eröffnete Tibet-

Museum in Lhasa. Jedes für sich, so die Autorin, vermittelt alles andere als die Wirklichkeit.

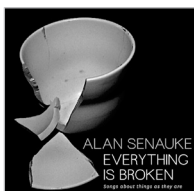
Gleiches gilt für Ausstellungen, etwa die umstrittene chinesisch-amerikanische Wanderschau *Tibet – Treasures from the Roof of the World* oder den weltweit gezeigten Blockbuster *Wisdom and Compassion – The Sacred Art of Tibet*, der zwar in seiner buddhistisch-kunsthistorischen Ausrichtung und durch seine Kuratoren über jeden propagandistischen Zweifel erhaben war, sich aber dennoch in großem Umfang auf Objekte stützte, die Tibet nach 1950 – unfreiwillig – verlassen haben.

Das „Museum Tibet“ ist eine These, die unterdessen durch die Wirklichkeit eingeholt wird: Die heilige Stadt Lhasa wird mehr und mehr in ein Museum verwandelt, in der tibetisches Brauchtum bis hin zur Religionsausübung nur noch in staatlich genehmigtem Umfang geduldet und materielle Kultur als Relikt einer fernen Vergangenheit präsentiert wird. Für Clare Harris sind es vielleicht allein die zeitgenössischen tibetischen Künstler, die eine lebendige tibetische Kultur repräsentieren.

Mit einer Fülle von Informationen und nie zuvor publizierten Bildern regt das Buch zum Nachdenken und zum Diskutieren an, mag man der These der Autorin nun folgen oder nicht.

Michael Buddeberg

DHARMA-SONGS



Everything is broken
Songs about things
as they are.

Alan Senauke.
Clear View Project,
Berkeley/USA
2012. 54:42 Min.,
MP3 Download
9,89 €

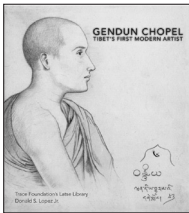
Manch einer der Zuhörer im Tibetischen Zentrum mag ein wenig erstaunt gewesen

sein, als Alan Senauke am Ende seines Vortrags im September 2013 eine Gitarre hervor holte und gemeinsam mit den Anwesenden ein Lied einübte. Kaum einer weiß, dass Senauke nicht nur ein hervorragender Dharma-Lehrer, sondern auch ein hervorragender Musiker ist.

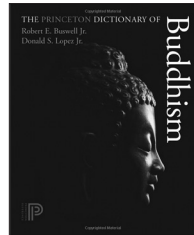
Ich zähle zu den Leuten, die auf ihre Aufzeichnungen angewiesen sind, wenn sie sich nach Monaten noch an einen Vortrag erinnern möchten. Das gemeinsam gesungene *Relax Your Mind* hingegen klingt immer noch spontan in meinen Ohren, insbesondere bei gewissen Situationen im Straßenverkehr: praktische Dharma-Lehre im Alltag.

Senauke und seine Musiker interpretieren auf dieser CD unter anderem Songs von Bob Dylan, Tom Waits und Bruce Springsteen bis hin zu den Beatles, sowie eigene Werke. Sie reflektieren die Art und Weise, wie sich unser Leben entfaltet, was es ausmacht: Unbeständigkeit, Liebe und Verlust, Zerbrechlichkeit und Zähigkeit, Freude und Depression, Freundschaft, Aufmerksamkeit und natürlich der Blues. Freunden der Country- und Folkmusik sei diese CD somit wärmstens empfohlen. Einfach mal reinhören und Mitsummen.

Marion Pielage



**Gendun Chopel.
Tibet's First
Modern Artist**
Donald S. Lopez Jr.
Lhatse Library,
New York/Serinda
Publications,
Chicago 2013.
136 S., ca. 30 €



The Princeton Dictionary of Buddhism
Robert E. Buswell
Jr. & Donald S.
Lopez Jr. Princeton
University Press,
Princeton 2013.
1384 S., 65 \$



**Immolations au Tibet.
La Honte du Monde**
Tsering Woesser.
Cover von Ai Weiwei.
éditions indigène,
Montpellier 2013.
48 S., 5 €

Gendun Chopel (1903–1951) ist eine der bedeutendsten tibetischen Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts, gerühmt als Dichter und verteufelt für seine kontroversen Ansichten. Der vorliegende Band enthält die Beiträge der Konferenz, die anlässlich seines 100. Geburtstages 2003 von der Lhatse Foundation in New York organisiert wurde. Viele von Gendun Chopels Zeichnungen und Aquarellen werden hier zum ersten Mal vorgestellt.

Essays von Donald S. Lopez Jr., Professor für buddhistische und tibetische Studien an der University of Michigan, der seit langen zu Gendun Chopel forscht und Anfang 2014 dessen Reisetagebücher herausgibt, runden das Buch ab.

Mit über 5000 Einzeleinträgen ist dieses Wörterbuch des Buddhismus das umfangreichste, das je in englischer Sprache veröffentlicht wurde. Zum ersten Mal wurden Begriffe aus allen kanonischen buddhistischen Sprachen und Schulen aufgenommen (Sanskrit, Pāli, Tibetisch, Chinesisch, Japanisch und Koreanisch). Kurze Definitionen und Einführungen umreißen den jeweiligen Themenkomplex und zahlreiche Querverweise erlauben, den gesuchten Begriff im größeren Kontext zu sehen.

Das Buch richtet sich sowohl an Studenten und Wissenschaftler wie auch an praktizierende Buddhisten und jeden mit Interesse an asiatischen Religionen und Philosophie.

Von März 2009 bis September 2013 haben sich 126 Tibeter in Brand gesetzt, um gegen den kulturellen Genozid zu protestieren, dem sie seit über einem halben Jahrhundert durch die chinesische Regierung ausgesetzt sind. Wer sind diese Menschen? Was hat sie zu ihrer Tat getrieben? Was ist ihre Botschaft?

Mit *Selbstverbrennungen in Tibet. die Schande der Welt* erweist die tibetische Schriftstellerin und Essayistin Tsering Woesser diesen Menschen die Ehre und lässt sie wie Phönixe wieder aufleben, in der Hoffnung, dass aus ihrer Asche Tibet neu entstehen möge.

Der chinesische Künstler Ai Weiwei entwarf das Cover.

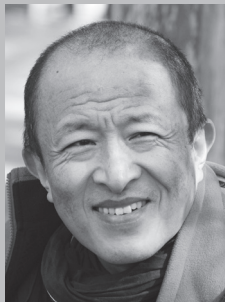


Foto: Mark Atkinson

„Mein Wunsch ist, dass
,Es geht nicht um Glück'
all jenen nutzen wird,
die den Vajrayana-Pfad
der tibetisch-buddhistischen
Tradition praktizieren
wollen.“

Dzongsar Jamyang Khyentse

Wenn unser letztlisches Ziel nicht Glück, sondern Erleuchtung ist, dann sind die Ngöndro-Praxis und dieses Buch ein perfekter Leitfaden auf dem Pfad zur Befreiung.

Manjughosha Edition

268 Seiten, 2 Abb., 16,90 € | ISBN 978-3-9815371-2-3
eBook 13,30 € auf manjughosha.de



MANJUGHOSHA.DE



DZONGSAR JAMYANG KHYENTSE

**Es geht nicht um
GLÜCK**

Ein Leitfaden für die sogenannten
,Vorbereitenden Übungen‘