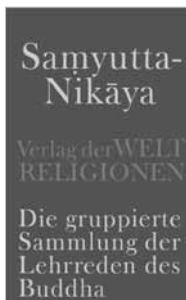


# BÜCHER

## FRÜHER BUDDHISMUS



**Samyutta-Nikāya.**  
Die gruppierte  
Sammlung der Lehr-  
reden des Buddha.  
Nach der Überset-  
zung von Wilhelm  
Geiger in Auswahl  
neu herausgegeben  
und mit einem Kom-  
mentar versehen von  
Konrad Meisig.

Verlag der Weltreligionen, Berlin 2013.  
642 S., 52 €

Heute geht man davon aus, dass nur wenige Lehrreden auf den Buddha selbst zurückgeführt werden können. Vielmehr entstanden auch nach dessen Tod ständig neue Lehrreden, und daher sahen sich die Nachfolger sehr bald mit dem Problem konfrontiert, die stetig weiter wachsende Überlieferung zu sichern und gleichzeitig zu ordnen. Zu diesem Zweck wurden verschiedene Einteilungsprinzipien entwickelt. Am bekanntesten ist das Schema des Tripiṭaka, des „Dreikorb“, auf dessen Grundlage die Überlieferung in die drei Oberkategorien Ordensregeln (Vinaya), Lehrreden (Sūtra) und systematisierte Lehre (Abhidharma) unterteilt wird. Jede dieser Kategorien wird dann weiter gegliedert, das Sūtra-piṭaka („Korb der Lehrreden“) in fünf Abteilungen, die durch formale Gegebenheiten bestimmt sind, etwa durch den Umfang einer Lehrrede, ihre inhaltliche Zuordnung oder die Zahl der behandelten Lehrbegriffe.

Eine dieser fünf Abteilungen ist die „Gruppierte Sammlung“ (im Pali Samyutta-Nikāya, im Sanskrit Samyukta-Āgama); die Lehrreden dieser Abteilung sind jeweils einem inhaltlichen Stichwort zugeordnet – also darunter „gruppiert“ –, das in der Lehrrede prominent erscheint, etwa „Göttersöhne“, „Brahmanen“, „Ursachen“, „Elemente“ usw. Die entsprechende Abteilung im Pali-Kanon der Schule der Theravādins ist unterteilt in

fünf große Abschnitte und enthält mehrere tausend kürzere Lehrreden. Zwischen 1917 und 1930 wurde diese umfangreiche Sammlung erstmals aus dem Pali ins Englische übersetzt, und in derselben Zeit legte der Pali-Gelehrte Wilhelm Geiger eine zweibändige deutsche Teilübersetzung vor (1925 und 1930), die den ersten Abschnitt und den größten Teil des zweiten umfasst und die 1990 mit Anmerkungen des berühmten deutschen Theravāda-Mönchs Nyāṇaponika nachgedruckt wurde.

Diese Übersetzung hat der Mainzer Indologe Konrad Meisig als Grundlage gewählt. Seine Wahl ist auf jeden Fall zu begrüßen, denn Geigers Übersetzung ist korrekt, und sie liest sich auch heute noch flüssig, ganz anders als etwa die vergleichbare Übersetzung des Samyutta-Nikāya von Karl Eugen Neumann, der am Anfang des 20. Jahrhunderts fast den ganzen Pali-Kanon ins Deutsche übertragen und im Anschluss an den Philosophen Arthur Schopenhauer die erste große Welle der Buddhismusrezeption im deutschen Bildungsbürgertum auslöste hat.

Meisigs Buch folgt dem Standardformat aller Bände aus dem Verlag der Weltreligionen, einer Abteilung des Suhrkamp-Verlags, und beginnt daher sofort mit der Übersetzung, die auf Fußnoten verzichtet und die Seiten 9 bis 494 füllt. Daran schließt sich ein Kommentarteil an, der erstens Meisigs Einführung in die historischen und religionsgeschichtlichen Grundlagen des frühen Buddhismus sowie in den Samyutta-Nikāya enthält (S. 497–531) und zweitens einen ausführlichen Kommentar zu erklärungsbedürftigen Stellen in den einzelnen Lehrreden (S. 532–621), wobei Meisig Geigers Anmerkungen zu dessen Übersetzung nutzbar gemacht hat. Auch in diesem Band befolgt der Verlag also seine wissenschaftlichen Ansprüche an Korrektheit: eine verlässliche Übersetzung, dazu Erläuterungen, und schließlich die Verwendung von Sonderzeichen bei den indischen Fremdwörtern.

Für welche Art von Lesern ist der Band daher gedacht? Sicherlich weniger für diejenigen, die generell nach Sinnstif-

tung oder aber nach Anleitung für die eigene buddhistische Praxis suchen. Ebenso wenig präsentiert der Samyutta-Nikāya ein in sich geschlossenes Lehrsystem, das zu einer Gesamtschau des Theravāda führen könnte. Wenn man aber einen Eindruck von der Lebenswelt und den geistigen Grundlagen des älteren Buddhismus gewinnen und einmal einen zusammenhängenden Teil des Kanons lesen will – und wenn man vor jener charakteristischen Formelhaftigkeit der frühen Lehrreden nicht zurückschreckt, die auf eine lange mündliche Überlieferung hinweist –, dann bietet der Samyutta-Nikāya gewiss einen ausgezeichneten Einstieg, zumal dessen Lehrreden aufgrund ihrer Kürze und inhaltlichen Vielfältigkeit ein sehr lebendiges und abwechslungsreiches Bild vom Buddhismus der ersten Jahrhunderte nach dem Tod des Begründers zeichnen.

Wenn man etwas an dem Band ein wenig kritisch sehen wollte, dann vielleicht, salopp gesagt, den Umstand, dass das, was draufsteht, nicht gänzlich drinsteckt. Man erfährt zwar aus dem Untertitel, dass eine Auswahl vorgenommen wurde, wird aber automatisch annehmen, dass hier ein Querschnitt durch den gesamten Samyutta-Nikāya geboten wird. Dies ist freilich nicht der Fall. Wilhelm Geiger hat von den fünf Abschnitten dieses Kanonteils eben nur den ersten ganz und den zweiten fast vollständig übersetzt, und darüber geht auch Meisigs Neuausgabe nicht hinaus. Das ist überhaupt kein Nachteil, denn mehr wäre in einem einzigen Band ohnehin nicht unterzubringen gewesen. Als Leser würde man sich aber vielleicht doch einen Hinweis darauf wünschen, und ein solcher unterbleibt nicht nur im Titel, sondern auch in dem Abschnitt, der sich explizit mit der Textgrundlage der vorliegenden Ausgabe beschäftigt (S. 530).

Unbeschadet dessen ist ein sehr ansprechender Band entstanden, der sich mit Gewinn lesen und angesichts seines taschenbuchgroßen Formats bei gleichzeitiger fester Bindung nicht zuletzt hervorragend als Reiselektüre mitnehmen lässt.

*Jens-Uwe Hartmann*

## BUCH ZUR PRAXIS



**Der König der Wunschgebete**  
Ein Kommentar zum König unter den Wegen des Strebens nach dem Vollendeten Wirken der Edlen.  
Shamar Rinpoche.  
Joy Verlag,  
Oy-Mittelberg 2013.  
85 S., 14,95 €

Dieses handliche und schön gestaltete Buch beinhaltet einen kurzen Kommentar zum sogenannten Samantabhadra-Wunschgebet, das den gesamten Mahāyāna-Pfad zusammenfasst und sich in allen tibetischen Schulrichtungen größter Beliebtheit erfreut. Der vorliegende Kommentar wurde von Shamar Rinpoche 2009 in Bodhgaya gegeben und stellt einen hervorragenden ersten Zugang zu diesem wichtigen Text dar. Die Übersetzung „Wege des Strebens“ für (tib. *smon-lam*) kommt dem Tibetischen besonders nah und zeigt, dass es sich nicht um fromme Wünsche handelt, sondern tatsächlich um einen „Weg“, eine Praxis, wenn wir diesen Text von Herzen rezitieren.

Shamar Rinpoche stellt dem eigentlichen Kommentar die Bedeutung von Bodhicitta und Leerheit voran, um den Text in der richtigen Geisteshaltung rezitieren zu können und ihn für uns und andere wirksam werden zu lassen. Die Sprache ist durchweg schlicht und bringt die Aussagen auf den Punkt: „Die Person, die die Wunschgebete praktiziert, [sollte] verstehen, dass da kein Objekt ist, das man als ‚Ich‘ greifen kann... Genauso halten auch andere Lebewesen fälschlicherweise an einem ‚Ich‘ fest und sind verwirrt. Wir sollten nicht an dem Gedanken festhalten, dass sie ‚andere‘ sind... Aufgrund des Entstehens in Abhängigkeit können unsere Wege des Strebens anderen helfen.“ (S.20) „Aber selbst dann, wenn wir diese Wege des Strebens mit Greifen und Anhaftung ausführen, sammeln wir Verdienst an, nur können wir so keine Weisheit entwickeln.“ (S.21)

Das Buch richtet sich an aufrichtig Praktizierende mit Grundlagenwissen im Mahāyāna und reicht in sich aus. Schön sind auch die zahllosen kleinen Anekdoten, mit denen Shamar Rinpoche seinen Kommentar würzt.

Dem kritischen Auge zeigen sich noch kleinere Mängel, die hoffentlich in einer

späteren Auflage behoben werden können: So bleibt unklar, wer die Einleitung geschrieben hat und ab welchem Punkt wirklich Shamar Rinpoche spricht; die Überschrift „Lobpreisung der Opfergaben“ (S.34) kann nur ein Fehler von Bearbeitern sein; die Aussage: „Wir rufen uns in Erinnerung, dass der Dharma aus zahllosen Atomen besteht“ (S.39) ist ein wenig unpräzise, denn es handelt sich um eine Visualisierung, was an anderen Stellen auch betont wird, und die 8.–10. Bhūmis sind zwar rein, aber nicht „jenseits des Übens“ (S.44), was ein Fachbegriff für die Buddhaschaft ist. Einzelheiten dieser Art sollten uns jedoch nicht abschrecken, das Buch entspannt zu genießen und uns inspirieren zu lassen.

Wer sich darüber hinaus ausführlich mit den Hintergründen befassen möchte, dem sei als Ergänzung *Vollendetes Wirken* von Taranatha und Khenpo Chödrak (Bodhi Verlag, Wien 2007) empfohlen. Die Übersetzung von Tina und Alexander Draszyk ist äußerst zuverlässig, auch wenn vielleicht gelegentlich ein Blick ins Glossar notwendig ist, um weniger gewohnte Ausdrucksweisen einordnen zu können.

Cornelia Weishaar-Günter

## MÖGLICHKEITEN DER ACHTSAMKEIT



**Achtsamkeitstraining „Sorgen, Angst & Panik“**  
Bob Stahl & Lienhard Valentin.  
Arbor Verlag,  
Freiburg 2013.  
Audio-CD (1h17')  
mit Booklet, 19,90 €

Das Büchlein strahlt zunächst Leichtigkeit und Poesie aus und lädt zum Lesen ein. Auch die eingestreuten Bilder zwi-

schen den Kapiteln finde ich lebendig und ansprechend. Der Text dagegen kommt trocken und nüchtern daher, er liest sich ein wenig wie eine technische Gebrauchsanweisung. Die Informationen sind sachlich richtig, aber nicht inspirierend aufgearbeitet. Die kompetente Zusammenfassung komplexer Sachverhalte eignet sich gut als Begleitliteratur bei einer Psychotherapie, die Achtsamkeit als Teil der angebotenen Methode einsetzt. Als ein praktischer Einstieg in das Achtsamkeitstraining erscheint es mir weniger geeignet.

Die Tonqualität der mitgelieferten CD ist leider nicht besonders gut, und die Anleitung durch eine sachlich neutrale, aber nicht gerade warme Stimme lädt nicht

zum Eintauchen in einen akustischen „Wohlfühlraum“ ein. Stark emotional aufgeladene Zustände, wie sie mit Sorgen, Angst und Panik einhergehen, werden wohl kaum durch die Lektüre bzw. die geleitete Meditation auf der CD im Selbststudium in den Griff zu bekommen sein. Eine kompetente Anleitung durch einen einfühlsamen Trainer bzw. Therapeuten erscheint mir als Grundlage und Voraussetzung für ein Gelingen unumgänglich.

Die Broschüre ist also als eher Ergänzung zu laufenden Therapien oder für eine erste theoretische Einführung in das Thema Achtsamkeit geeignet.

Eva Kuczewski-Anderson

## KOSTBARER TEXT



**Glück und Leiden  
in den Pfad zur  
Erleuchtung wandeln**  
Ringu Tulku Rinpoche. Manjughosha  
Edition 2013, 16,90 €

Warum Leid durchaus kein Anlass zum Klagen zu sein braucht und uns ein Lotogewinn nicht abheben lassen muss, ist Thema des Buches. Wie man es vielmehr schafft, beides zum fruchtbaren Dünger werden zu lassen, dafür sind die in diesem Band versammelten Texte Hilfe und Inspiration.

Das Buch basiert auf einem Wurzeltext von Dodrupchen Jigme Tenpe Nyima (1863–1926), einem Meister der Nying-

ma-Tradition und Lehrer von Jamyang Chökyi Lodrö, und gehört zum tibetisch-buddhistischen Lojong, dem Geistesstraining. Der komprimierte Text wurde bereits vielfach kommentiert. Nun liegt er zum ersten Mal auf Deutsch vor, zusammen mit mündlichen Unterweisungen, die Ringu Tulku Rinpoche anlässlich einer Belehrung in Heidelberg gab.

Das Buch ist ein Schatz, sowohl für Praktizierende, wie auch für interessierte Anfänger. Letzteres ist besonders das Verdienst von Ringu Tulku Rinpoche, der es souverän vermag, auf humorvolle, alltagspraktische Art wie auf höchstem Niveau zu lehren. In leichter Weise folgen knappe, auf den Punkt gebrachte Darlegungen zu Karma und Entsagung, dem Weg, den Zustand des Geistes zu wandeln. Dass vermeintliches Verstehen, etwa durch bloßes Lesen eines Buches, uns nicht zum Ziel bringt, vielmehr beständiges wie behutsames Arbeiten mit dem eigenen Geist nötig ist, wird deutlich.

Die Herzensunterweisung von Dodrupchen wiederum wird besonders kostbar sein, wenn man bereits verwurzelt ist im Mahāyāna-Buddhismus.

Die Grundstruktur des Textes zeichnet sich durch ihre Einfachheit aus. So werden im Hauptteil sowohl Leid als auch Glück zunächst unter dem Blickpunkt der relativen, sodann unter dem der absoluten Wahrheit betrachtet. Bis wir „den Geist ungestört in seinem eigenen Zustand“ lassen können, ist es ein weiterer Weg. Dodrupchens Direktheit und seine Worte verbergen nicht deren große Tiefgründigkeit. Es macht Freude, immer wieder Zeilen seiner Unterweisung zu lesen und diese gedanklich zu durchdringen. Dies ist sicherlich auch der hervorragenden Übersetzung zu verdanken.

Ein Buch, das man in jeder Phase der Dharma-Praxis zur Hand nehmen mag. Sehr empfehlenswert!

*Birgit Müller-Wöbcke*

## LUST AUF DEN WEG



**Erleuchtung finden  
in einer lauten Welt**  
Buddhas Botschaft  
für den Westen.  
Jack Kornfield.  
Arkana, München  
2013.  
416 S., 19,99 €

Dieses Buch von Kornfield hat mich wacherüttelt. Es ist eine Zwischenbilanz für Buddhismus im Westen und überschreitet dabei die geografischen Grenzen wie die der Religionen. Die Gesundheit des Planeten steht auf dem Spiel und somit die Notwendigkeit für uns zu lernen, das Ruder herum zu reißen. Wenn ‚Ich‘ nicht Teil des größeren ‚Wir‘ der Menschheit

wird, riskieren wir, das Leben auf unserer Erde zu vernichten. Im Buddhismus betrachtet man die Nicht-Identifikation als wahren Frieden. Wir erkennen die verborgene Schönheit in unserer Erfahrung, treten der Welt im Bemühen um Erkennen entgegen und entdecken, dass Freiheit möglich ist. Der Schlüssel ist die Stabilität unserer Aufmerksamkeit.

Kornfield geht auf persönliche, auf politische und auf gesellschaftliche Probleme ein und führt uns immer wieder zu den Details des spirituellen Wegs, eines außergewöhnlichen Weges, der uns lehrt, beständig und wach durchs Leben zu gehen. Diesen Prozess, seine Lerninhalte und das Ziel erklärt Kornfield anhand von vielen Beispielen mit Klarheit und großem Einfühlungsvermögen. Er geht dabei auch auf die vielen Hindernisse auf dem Pfad ein. Mir gefällt dabei, wie er die Übungen und mögliche negative Auswirkungen als Zwischenzustände auf dem

Pfad aufzeigt: „Öffnet sich das Herz, entstehen tiefes Mitgefühl und Liebe. Dem geht häufig erst einmal ein tiefes Gefühl von Trauer und körperlichem Schmerz voran.“ Kornfield beschreibt auch „spirituelle Notfälle“. Seine Ausführungen sind immer warmherzig und sachlich. Der Tenor ist: Kein Zweifel, dass rechtes Handeln letztlich Früchte trägt und zur Keimzelle positiver Veränderungen wird.

Und schließlich erzählt Kornfield auch von sich selbst, von seinem eigenen Weg und seiner Mitwirkung beim Aufbau buddhistischer Zentren in Amerika. Wie durch eine abwechslungsreiche Landschaft nimmt er uns mit auf eine Reise und stellt uns die verschiedenen Lehrer vor, die ihn geprägt haben. Ein Buch, das Klartext spricht und Lust macht auf den spirituellen Weg. Für mich war es eine Inspiration, die mich motiviert, meinen Weg weiter zu gehen.

*Claudia Büeler*

## HILFE ZUM LEBEN



**Meditieren – Freundschaft schließen mit sich selbst**  
Kösel Verlag, München 2013.  
190 S., 17,99 €

Ein weiteres Buch auf dem Literaturmarkt für Lebenshilfe? Wer den Namen der Autorin kennt, verspricht sich einiges und wird nicht enttäuscht. Ein Fehler wäre es jedoch, der Versuchung zu erliegen zu glauben, dass die Lektüre allein ausreiche, um den Weg der Meditation zu beschreiben.

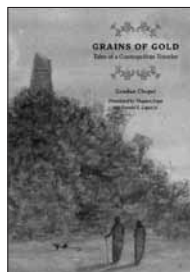
Als Anfänger mit anderen in einer Gruppe zu meditieren oder sich selbst allein einer regelmäßigen Praxis nach einem Stundenplan zu verpflichten, erleichtert den Einstieg in die Meditation. Durch die Konzentration auf die Ein- und Ausatmung werden Geist und Körper synchronisiert. Dabei gilt es Eins zu werden mit dem Atem und immer wieder mit liebender Güte zu sich selbst die Gewohnheitsmuster zu betrachten. Mit Geduld und Entschlossenheit besteht die Übung darin – so wie „*ein Reisender im Zug, die Landschaft an sich vorbeiziehen lässt*“ (Dilgo Khyentse) –, die Gedanken wahrzunehmen und zum Objekt zurückzukehren. In der fortschreitenden Meditationspraxis achten wir auf gedankliche Lücken. Die Natur des Geistes blitzt auf, und etwas Neues lässt sich erahnen.

Wertvolle Hinweise zur Meditations-technik, Zitate anderer Lehrer und Kommentare eröffnen uns ein breites Arbeits-

feld, um zur Kenntnis der wahren Natur des Geistes zu gelangen. Das Leben wird spannender und interessanter, wenn wir im Alltag die Übung zur Einsicht fortführen. Die Ereignisse im Leben als ein dynamisches Fließen wahrzunehmen und sich den ständigen Veränderungen nicht entgegenzustellen, öffnen in uns einen weiten inneren Raum. In der Folge fühlen wir uns freier. Gelingt es, alle Lebenssituationen unvoreingenommen zu sehen und dogmatische Ansichten zu vermeiden, sind wir auf dem Weg zu mehr Mitgefühl und Einsicht.

Meditation ist eine lebenslange Transformation und keine Verbesserung unserer Eigenschaften. Im günstigen Fall werden wir geduldiger und mitfühlender mit uns selbst und mit anderen. Richtig verstanden und angewendet kann dieses Buch eine Hilfe zum Leben und zum Loslassen sein.

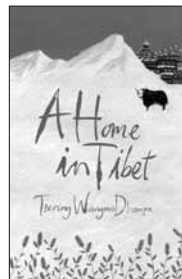
*Annegret Bittner*



**Grains of Gold**  
Tales of A Cosmopolitan Traveler.  
Gendun Chopel.  
Übersetzt von Thubten Jinpa und Donald S. Lopez Jr. University of Chicago, Chicago/London 2014.  
473 S., 33,50 €

1941 schickte der tibetische Philosoph, Dichter und Mönch Gendun Chopel (1903-1951) seine in Texten und Skizzen festgehaltenen Eindrücke seiner ausgedehnten Reisen in seine Heimat. Fünf Jahre später kehrte er selbst zurück, nach zwölf Jahren in Indien und Sri Lanka. Eine vorgeschobene Anklage wegen Verrats brachte ihn in Lhasa ins Gefängnis, das er drei Jahre später als gebrochener Mann verließ. Er starb bald darauf.

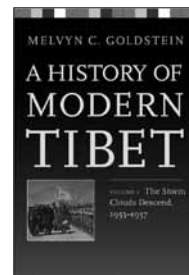
Von all seinen Büchern und Schriften bezeichnete Chopel selbst die *Grains of Gold* als sein Lebenswerk. Es ist ein einzigartiges Kompendium südasiatischer und tibetischer Kultur mit Reiseberichten, Zeichnungen, historischen und ethnologischen Beiträgen. Kurz: ein Buch, das man lesen muss!



**A Home in Tibet**  
Tsering Wangmo Dhompa. Penguin Books India, New Delhi 2013.  
320 pp, 499 Rs.

Mit *A Home in Tibet* legt die tibetische Schriftstellerin Tsering Dhompa (45), nach drei Gedichtbänden ihren ersten Roman vor, der starke autobiographische Züge trägt. Es ist die Geschichte einer jungen Exiltibeterin, die zum ersten Mal nach Tibet reist, um die Asche ihrer verstorbenen Mutter in deren Heimat nach Osttibet zurückzubringen. Sie trifft dabei auf ein Land, auf Menschen und eine Kultur, in der auch sie sich sofort aufgenommen und aufgehoben fühlt.

Nuancenreich, oft geradezu poetisch schildert Dhompa ihre Begegnungen mit den Menschen und lässt sie vor uns lebendig werden. Das Buch ist eine Reise nach innen zu den eigenen Wurzeln, gibt aber auch einen bestechenden Eindruck von einer bedrohten Kultur.



**A History of Modern Tibet**  
Vol. 3: The Storm Clouds Descend, 1955-1957. Melvyn C. Goldstein. University of California Press, Los Angeles 2013.  
684 S., ab 42 €

Nach *The Demise of the Lamaist State* und *The Calm before the Storm* ist nun der dritte Band von Goldsteins groß angelegter Geschichte Tibets erschienen. Er behandelt die Jahre 1955-1957 und räumt mit zahlreichen Irrtümern und historischen Stereotypen über diese Zeit auf, in der sich der tibetische Widerstand formierte.

Die neuen Informationen, die Goldstein liefert, zeigen ein vielschichtiges Bild der damaligen sino-tibetischen Beziehungen, das weit über das hinausgeht, was bisher bekannt war.

Melvyn C. Goldstein ist Professor für Anthropologie und Co-Direktor des Forschungszentrums zu Tibet an der Case Western Reserve University und Autor zahlreicher Bücher zu Tibet.