

# BÜCHER

## GRUNDLAGENWERK DER TIBETISCHEN MEDIZIN



**Das letzte Tantra  
aus „Die vier Tantra  
der Tibetischen  
Medizin“**  
Florian  
Ploberger (Hg).  
BACOPA-Verlag,  
Schiedberg 2015.  
412 S., 49 €

Die Vier Tantra der Tibetischen Medizin bilden das große Basiswerk der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) aus dem 12. Jahrhundert, auf dem alle weiteren berühmten Lehrtexte der TTM beruhen.

Dabei befasst sich das sog. „Letzte Tantra“ vor allem mit der praktischen Anwendung, wie Puls- oder Urindiagnose oder Therapien wie Aderlass, Moxibustion, Medikamente, Massagen und sogar leichten chirurgischen Eingriffen. Ploberger hat im gleichen Verlag das erste und zweite Tantra in einem Band herausgebracht, dieses vierte Tantra wird also für ihn hoffentlich nicht

„das Letzte“ sein, denn es fehlt noch das besonders umfangreiche dritte Tantra.

Als Herausgeber und Übersetzer könnte Ploberger qualifizierter nicht sein: Nach jahrelanger Ausbildung in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), seinen Kenntnissen der chinesischen Sprache und ausgiebigen Studienaufenthalten in China wandte er sich auch der TTM zu, studierte am Institut für *Tibetische Medizin und Astrologie* in Dharamsala und erwarb 2012 seinen Mastertitel in Tibetologie an der Universität Wien.

Die vorliegende, äußerst ansprechend gestaltete Ausgabe hat wissenschaftlichen Anspruch. Absatz für Absatz werden auf Tibetisch und Deutsch vorgestellt. Dabei begeht Ploberger nicht den leider allzu häufigen Fehler, westliche Diagnosen mit tibetischen Erkrankungen abgleichen zu wollen. Er respektiert das tibetische medizinische System, benennt Krankheiten so, wie es Tibeter tun, und zog zahlreiche Kommentare aus verschiedenen Jahrhunderten zu Rate, um den Sinn so gut wie möglich zu entschlüsseln.

In dem über einhundert Seiten umfassenden Anhang werden neben tibetischmedizinischen Fachbegriffen auch die Heilpflanzen aufgeführt und botanisch identifiziert, soweit es bisher möglich ist. Hierfür

ist Ploberger, der sich schon durch sein Buch *Westliche Kräuter aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin* einen Namen gemacht hat, bestens qualifiziert.

Eine für uns vielleicht spannende Anmerkung ist, dass ein tibetischer Arzt aus dem Puls eines nahen Angehörigen den Zustand seines Patienten, ja sogar die derzeitige Entfernung eines lieben erwarteten Gastes ablesen kann. Wenn die hier angedeutete Erfahrung überprüfbar stimmt, wäre es ein sehr handgreiflicher Beweis, dass das Abhängige Bestehen (tib. *rten-'brel*) von Individuen noch weiter geht, als wir es uns als Durchschnittsbuddhisten bereits philosophisch ableiten konnten.

Dieses Grundlagenwerk ist ausschließlich für Studenten der TTM, zu Vergleichszwecken vielleicht auch der TCM, geeignet. Uns andere Leser wird es vor allem bescheiden werden lassen. Angesichts eines so komplexen Erfahrungsschatzes ist es absurd, wenn westliche Heilpraktiker oder Mediziner die Hoffnung hegen, nach wenigen Wochenendkursen bereits ‚TTM‘ auf ihr Praxisschild schreiben zu können. Und als Patienten werden wir vielleicht ein wenig an Leichtgläubigkeit verlieren, was unseriöse Behandler betrifft.

Cornelia Weishaar-Günter

## DER FEIND ALS LEHRER



**Umarme Deinen Feind**  
Buddhistische Techniken zur Befreiung von inneren und äußeren Widersachern.  
Sharon Salzberg & Robert Thurman.  
Lotos Verlag,  
München 2014.  
240 S., 18,99 €

In den USA ist Sharon Salzberg eine bekannte Meditationslehrerin und Robert Thurman ein akademischer Vertreter des tibetischen Buddhismus. Beide fassen ihre Workshop-Erfahrungen in diesem praxisnahen Buch zusammen.

Sie benennen die „Widersacher“ im Leben und bezeichnen sie als äußere, innere, heimliche und geheime Feinde. Diesen Widersachern kann man durch Geistestraining entgegentreten. Die äußeren Feinde können Frustrationen sein oder Personen und Institutionen, die uns zusetzen. Innere Feinde sind Gewohnheitsmuster, die den Menschen auf Ärger, Hass, Angst impulsiv reagieren lassen. Auch die heimlichen und die geheimen Feinde werden erkannt als zwanghafte Selbstbeschäftigung, verbunden mit einer tiefen Selbstablehnung. Alle diese Widersacher verstellen uns den Weg zu innerem Frieden und Glück.

Antworten und Hilfestellungen zur Überwindung dieser Probleme sind in den traditionellen Weisheitslehren des tibetischen Buddhismus zu finden, in denen Ärger durch Geduld und Ichbezo-

genheit durch Mitgefühl ersetzt werden. Die traditionelle Lojong-Praxis wird im vorliegenden Buch in einem neuzeitlichen psychologischen Kleid thematisiert.

Kapitelweise wird der Leser zum Sieg über die Widersacher geführt, wobei die unterschiedlichen Betrachtungsweisen der beiden Autoren zu überraschend einfachen Lösungen führen. Es ist ein „Befreiungsarbeitsbuch“, das uns hilft, nicht weiterhin Gefangener der eigenen Geistesverfassung zu bleiben. Oder ein Buch zur Inspiration und zum geistigen Aufbau, wenn uns der Alltag mit seinen Anforderungen wieder einmal überrollt.

*Umarme Deinen Feind* ist ein vielschichtiges und hilfreiches Buch mit dem Anspruch der Unabhängigkeit gegenüber jedweder Religion und Glaubensrichtung.

Annegret Bittner

## DEN EIGENEN WEG FINDEN



**Die 3 Versprechen**  
Was uns Halt gibt,  
wenn das Leben  
uns herausfordert.  
Pema Chödrön.  
Arkana Verlag,  
München 2014.  
191 S., 16,99 €

Wer Pema Chödröns Klassiker *Wenn alles zusammenbricht* gerne gelesen hat, wird ihr neuestes Werk in deutscher Sprache lieben. In ihrer unnachahmlichen Art versteht es die amerikanische Nonne, die in der Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche in Gampo Abbey/Kanada lehrt, komplexe buddhistische Lehren für westliche Leserinnen und Leser in eine Alltagssprache zu bringen, die zugleich lebhaft und eingängig ist.

In ihrem neuesten Buch hat sie das Prätimokṣa-, das Bodhisattva- und das Samaya-Gelübde zu ihrem Thema gemacht. Das erste ist das allgemeine buddhistische Gelübde, mit dem zweiten entscheidet man sich für die Mahāyāna-Tradition und mit dem dritten für den tantrischen Weg. Chödrön erklärt, wie diese „drei Versprechen“ aufeinander aufbauen, sofern die Schülerin bzw. der Schüler die damit verbundenen Verpflichtungen eingehen und die jeweiligen Ziele erreichen möchten.

Anhand von alltäglichen Erfahrungen, die wir alle in dieser oder ähnlicher Weise schon gemacht haben, zeigt sie dabei, wie wir die buddhistische Lehre in unser Leben integrieren können, ohne dass diese dadurch an Substanz oder Tiefgründigkeit einbüßt. Vor allem betont Chödrön, dass wir alle uns noch auf dem Weg befinden und dass deshalb Misserfolg oder Scheitern normal ist. Auch ihre eigenen Schwächen und „Knackpunkte“ legt sie offen, was ihre Darstellung sehr persönlich und glaubwürdig macht

und den Gelübden ihre Schwere nimmt. Entscheidend ist, sich immer wieder die eingegangenen Versprechen zu vergegenwärtigen, bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben, sondern sich bewusst zu machen, dass der Weg des Buddha auf sehr lange Sicht angelegt ist und Erfolge eine gewisse Ausdauer verlangen.

Dieses empfehlenswerte Buch ist eine große Bereicherung für alle Interessierten und Praktizierenden, ganz gleich ob sie noch am Anfang stehen oder schon längere Zeit dem Weg des Buddha folgen. Es ermutigt jeden, dort zu beginnen, wo er gerade steht, das jeweils anstehende Gelübde dann abzulegen, wenn er es sich zutraut und den zeitlichen Umfang selbst festzulegen. Die Zufluchtobjekte sind dabei wie ein Netz, das uns so lange absichert, bis wir es irgendwann nicht mehr brauchen. Der einzige Minuspunkt des Buches ist, dass die Zitate nicht ausreichend mit Quellenangaben belegt werden.

Günther Schönknecht

## BUDDHISMUS AUF DEM PRÜFSTAND



**Engaging Buddhism**  
Why It Matters to  
Philosophy.  
Jay Garfield.  
Oxford University  
Press,  
Oxford 2015.  
400 S., 23 €

Professor Jay Garfield eröffnet in seinem neuen Buch einen Dialog zwischen westlicher und buddhistischer Philosophie. Das Buch ist keine Einführung in die buddhistische Philosophie (obwohl diese zu Beginn kurz und brillant erklärt wird), sondern er unternimmt den Versuch, Teilgebiete und Denkräume für Ost

und West zu eröffnen. Geschickt wählt er acht Gebiete aus dem Buddhismus aus, u.a. Leerheit, das Selbst, Bewusstsein und Ethik, und verbindet diese mit verschiedenen westlichen Denkern vom Phänomenologen Dan Zahavi über den Bewusstseinsphilosophen David Chalmers bis zu Wittgenstein und Gadamer. Dabei geht es ihm nicht um die Geschichte einer „vergleichenden Philosophie“, sondern darum, dass die westliche Philosophie durch eine andere dazu herausgefordert wird, eigene verborgene Denkanahmen zu hinterfragen.

Zu Beginn definiert Garfield wichtige Begriffe und grenzt diese von anderen ab. Hier sind die kurzen Abhandlungen über *dubkba* und *skandhā* im Text besonders lehrreich. Ermutigt werden die LeserInnen, sich einen Grundlagenwortschatz einiger Begriffe (Sanskrit und Tibetisch) zu erarbeiten, um Missverständnisse auszuschließen und die Vieldeutigkeit bewahren zu können. Man ist gut beraten, sich

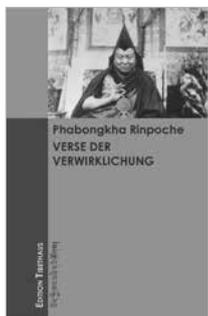
vorsichtshalber neben einem philosophischen Wörterbuch auch ein englisches Nachschlagewerk bereitzulegen, um die gewählten Begriffe in ihrer Mehrdeutigkeit voll zu erfassen.

Gedacht ist das Buch für interessierte LeserInnen, die keine besonderen Kenntnisse des Buddhismus mitbringen müssen, aber Interesse an Zeitfragen und geisteswissenschaftlichen Themen haben. Praxisorientierte Themen wie Meditation sucht man hingegen vergeblich, obwohl die Theorie die eigene Praxis sicherlich bereichern wird. Mit dem Rüstzeug des Philosophen werden die alten buddhistischen Texte in ihrem Kontext befragt und vielfältige Bedeutungen eröffnet – ein in jeder Hinsicht bereichernder Austausch.

Ob man mit dieser vielschichtigen Lesart buddhistischer Denker wie Candrakīrti und Nāgārjuna einverstanden ist, ist sicherlich eine Überlegung wert.

John Krebs

## RATSchLÄGE ZUR PRAXIS



**Verse der Verwirklichung**  
Phabongkha Rinpoche.  
Edition Tibethaus,  
Frankfurt am Main  
2015.  
104 S., 10,90 €

Phabongkha Rinpoche (1878–1941) war zweifellos der einflussreichste, wenn auch nicht unumstrittene, Gelugpa-Lama des

20. Jahrhunderts. Es ist daher sehr zu begrüßen, dass das Tibethaus Frankfurt 13 kürzere Texte aus seinem umfangreichen Werk in einer Direktübersetzung aus dem Tibetischen vorlegt. Die Übersetzung fertigte die bewährte Cornelia Weishaar-Günter in enger Zusammenarbeit mit S.E. Dazyab Kyabgön Rinpoche an, was in einer künftigen Ausgabe auch erwähnt werden sollte.

Die Texte gehören zu den Gattungen des Doha, d.h. des Gesanges, in dem ein Yogi seine Verwirklichung ausdrückt, und des Sendschreibens an Schüler, in denen der Lama Empfehlungen für die Praxis gibt. Durchgängige Themen sind die Betonung des allgemeinen Stufenweges (tib. *lam rim*), Guruyoga und die Verknüpfung

von Lamrim und Tantrapraxis. Besonders lesenswert sind die sehr praxisbezogenen „Empfehlungen zur Handhabung von Sitzung und Sitzungspausen“.

In den lyrischen Texten zeigt sich Phabongkha als einfallsreicher, geradezu empfindsamer Dichter (s. S. 31), allerdings erfordert der für uns Westler ungewohnte Stil traditionell-tibetischer Dichtung ein genaues Lesen. Ohne die Kommentare von Dazyab Rinpoche bliebe manche Stelle rätselhaft. Der Text ist daher am ehesten für Leser geeignet, die mit dem Lamrim bereits vertraut sind und auch schon erste Erfahrungen mit Sādhana-Praxis gemacht haben.

Thomas Lautwein

## ALLE FÜHLENDEN WESEN ACHTEN



**Plädoyer für die Tiere**  
Matthieu Ricard.  
Nymphenburger  
Verlag,  
München 2015.  
432 S., 28 €

Wie groß ist unser Herz für Tiere? Kaum einer von uns mag Tiere leiden sehen. Und doch werden jedes Jahr viele Milliarden getötet – für unseren Konsum. Mit welchem Recht fügen wir Tieren diese immense Gewalt zu?

Matthieu Ricards Anliegen ist es, uns die Notwendigkeit zu verdeutlichen, warum wir ohne Wenn und Aber Tiere als fühlende Wesen in unsere ethische Verantwortung miteinbeziehen und unseren Altruismus und unser Mitgefühl konsequent auf sie ausweiten sollten. Dafür hält es der buddhistische Mönch, Autor und promovierter Molekularbiologe für wichtig, dass wir uns zunächst des Ausmaßes an Leiden, das wir den Tieren zufügen, bewusst werden.

Strukturiert untersucht Ricard das komplexe Gefüge aus individueller und gesellschaftlicher Verdrängung und Unwissenheit, zu dem auch Egoismus, Ungültigkeit und abstruse Rechtfertigungsstrategien gehören. Er führt an, dass sich Wurzeln für eine Degradierung der Tiere u.a. in der Geschichte der westlichen Philosophie und der christlichen Religion finden lassen, und deckt auf, wie die Lebensmittelindustrie uns mit ihrer verlogenen Werbung die grausame Realität der Massentierhaltung und -verarbeitung systematisch vorenthält. Um dem Leser die Augen für die Realität zu öffnen, gibt Ricard Einblicke in das Unerträgliche, das in Ställen und in Schlachtbetrieben tagtäglich passiert. Zudem thematisiert er die verheerenden Auswirkungen der Fleischproduktion auf den Klimawandel, sowie die negativen gesundheitlichen Auswirkungen eines regelmäßigen Fleischkonsums.

Ricard befasst sich auch mit weiteren Formen der Missachtung von Tieren: Tierversuche, Schwarzhandel mit Tieren, „sportliche“ Aktivitäten wie Jagen, Angeln und Stierkampf oder der Zirkusdressur. Er hinterfragt detailliert die gängigen Rechtfertigungsstrategien und deckt auf, wo sie sich als moralisch unhaltbar, absurd oder einfach als faule Ausreden herausstellen.

Dabei argumentiert er mit Erkenntnissen von anerkannten Philosophen, Wissenschaftlern, Ethikern und Anhängern der Evolutionstheorie und gibt Einblicke in Fragestellungen der Tierethik.

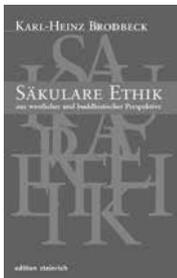
Im Zuge seines Plädoyers, unsere Beziehung zu Tieren zu ändern, sie unvoreingenommen als empfindungsfähige Individuen zu respektieren und daher Wohlwollen und Sorge auf sie auszudehnen, versäumt es Ricard nicht, den Leser für die Einzigartigkeit und die Fähigkeiten der Tiere zu sensibilisieren sowie auf die Komplexität ihrer Emotionen und Ausdruckweisen aufmerksam zu machen.

Das umfassend recherchierte Buch wendet sich an ein breites ethisch interessiertes Publikum und regt dazu an, den eigenen moralischen Standpunkt unter die Lupe zu nehmen. Es eröffnet dem Leser einen umfassenden Reflexionsprozess, der auch Lösungsansätze aufzeigt.

Veränderung fängt bei jedem Einzelnen an und basiert auf der eigenen inneren Einstellung. Wer sich auf das Buch einlässt, dem vermag es wirklich Augen und Herz zu öffnen – um erste konkrete Schritte zu wagen in Richtung einer Nächstenliebe, die alle fühlenden Wesen miteinbezieht.

Maria Petersen

# ALLGEMEINGÜLTIGE ETHIK



**Säkulare Ethik aus westlicher und buddhistischer Perspektive**  
Karl-Heinz Brodbeck.  
edition steinrich, Berlin 2015.  
208 S., 22,50 €

Der emeritierte Hochschulprofessor für Volkswirtschaftslehre und Kreativitätstechniken Karl-Heinz Brodbeck (\*1948) beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der buddhistischen Philosophie und deren Möglichkeiten zur Lösung aktueller Probleme in unserer Welt. Er begreift – ebenso wie der Dalai Lama – die Idee einer säkularen Ethik als eine Gesinnung, die nicht ausschließlich auf religiösen Fundamenten ruht, sondern auf die menschliche Welt, auf die menschliche Gesellschaft ausgerichtet ist.

Der Autor geht die Aufgabe in drei ineinander verzahnten Blöcken an. Zunächst zeichnet er eine historisch gegliederte Abfolge der abendländischen Ethik nach. Beginnend mit der aristotelischen Tugendethik über theologische Moralbe-

gründungen bis zum Nihilismus Nietzsches spannt er den Bogen zu neueren biologischen und neurologischen Begründungen von Moral. Hier finden sich Ethikentwürfe, die sich an westlicher Philosophie und/oder theistischer Geisteshaltung orientieren.

Im historischen Ablauf folgen dann wesentliche Aspekte einer buddhistischen Ethik. Zunächst werden Erkenntnisse des traditionellen Buddhismus wie der buddhistische Heilsweg und der heilsbringende Pfad erläutert. Vertrauen in den Buddha führt zu ethischem Handeln, dieses Handeln führt zu Erfahrungen, die das, was man zunächst nur als Hypothese angenommen hat, schließlich bestätigen. Somit wird ethisches Handeln zu einer sich schrittweise selbst verstärkenden Größe. Im Gegensatz dazu gilt in theistischen abendländischen Systemen der blinde Glaube als Tugend.

In seiner Aufarbeitung der Rede Buddhas an die Kälámer vor ca. 2500 Jahren wird deutlich, dass bereits hier vor der Autorität „heiliger Schriften“ gewarnt wird. Da auch deren Lehren auf menschlichen Sichtweisen beruhen, obliegt es jedem Menschen selbst zu erkennen, was ethisches Handeln bedeutet und welche Verantwortung daraus erwächst.

Im Anschluss greift Brodbeck auf ethische Aspekte im Lichte buddhistischer Philosophie zurück. Alle hier nach-

gezeichneten Denkansätze – Relativität der Phänomene, Mitgefühl und Karma – zielen nicht auf persönliche positive Ziele, sondern auf eine Moral mit der Aufgabe, Leiderfahrungen in der Welt zu mindern. Ausführlich und kenntnisreich beschreibt er entscheidende Entwicklungen und Positionen der buddhistischen Philosophie und macht den Versuch, daraus zentrale Argumente für die Grundlegung einer säkularen, aus dem Geiste des Buddhismus entwickelten Ethik abzuleiten.

Der Vergleich der Begründungsmethoden unterschiedlicher Religionen und philosophischer Ansätze ist in seiner Ausführlichkeit gelungen. So gibt dieses Buch dem westlich-theistisch geprägten Leser eine Reihe von wegweisenden Einblicken in die buddhistische Lehre und Philosophie und darüber hinaus, verlangt aber gerade von Lesern mit geringeren Vorkenntnissen ein recht hohes Maß an Lesedisziplin und Ausdauer. Sprache, Ausdruck und Argumentationsbögen haben den Anspruch eines universitären Seminars.

Der Verdienst des Buches ist der gelungene Versuch, westliche und monotheistische Perspektiven am Gedankensystem des Buddhismus zu vermessen, um auf dieser Basis eine zeitgemäße Ethik entwickeln zu können.

*Annegret Bittner*

## EIN OPUS MAGNUM



**The Cultural Monuments of Tibet – The Central Regions**  
Michael Henss.  
Prestel Verlag, München London New York 2014.  
880 S. (2 Bände im Schuber), 148 €

Natürliche, aber auch von Menschen errichtete Barrieren haben von jeher die Er-

forschung des Dachs der Welt, die Entdeckung und Dokumentation der Kultur und Kunst Tibets erschwert.

Michael Henss, Historiker und Archäologe, war wohl der erste westliche Wissenschaftler, der 1980, kurz nach der Öffnung, Tibet besuchte. Sein bereits 1981 publiziertes Buch *Tibet – Die Kulturdenkmäler* war ein Meilenstein der Tibetliteratur, auch wenn Henss damals nur ein gutes Dutzend Objekte vorstellen konnte, die dem Zerstörungswahn entkommen waren. Heute, 33 Jahre später, nach 24 ausgedehnten Forschungsreisen und dem gezieltem Studium tibetischer und chinesischer Quellen, legt Henss mit dem zweibändigen *Cultural Monuments of Tibet*

sein Opus magnum vor, das allerhöchste Bewunderung verdient.

Aus den damals publizierten Dutzend Kulturdenkmälern sind etwa zwölf Dutzend geworden und das trotz der Beschränkung auf die klassischen Provinzen Ü und Tsang in Zentral- und Südtibet. Dass Henss die erhalten gebliebenen Schätze der tibetischen Kultur, den Jokhang-Tempel im Zentrum des alten Lhasa, den Potala-Palast, die Klöster und Tempel von Shigatse, Shalu und Sakya und den berühmten Kumbum in Gyantse ebenso beschreibt wie die teilweise aus Trümmern und Ruinen wiederentstandenen großen Klosterstädte Ganden, Sera und Drepung im Dunstkreis der Haupt-

stadt Lhasa soll hier nur deshalb erwähnt werden, weil neben geschichtlichen Fakten und Architektur auch die Ausstattung dieser Monumente mit Wandmalereien, Skulpturen und Kunsthandwerk breiten Raum findet. Darüber hinaus sind es die weniger bekannten Monumente und ihre verborgenen Schätze, die das Werk zum unverzichtbaren Handbuch machen und es über alles bisher publizierte weit hinausheben. Nyethang etwa, ein kleiner Lhakhang an der Straße zwischen Flughafen und Lhasa, ist dem Andenken an den großen indischen Religionslehrer Atiśa (982–1054) gewidmet und kann mit Skulpturen aus Lehm und Bronze aus dem 11. und 12. Jahrhundert aufwarten. Drak Yerpa, ein hoch in den Bergen zwischen Wacholder und Rhododendron versteckter Meditationsplatz mit Höhlenheiligtümern, in denen schon Songtsen Gampo, der erste historische König Tibets, meditiert haben soll, gehört zu diesen Plätzen oder das Kloster Mindroling in einem

Seitentäl des Yarlung Tsampo mit 20 lebensgroßen Repoussé-Figuren des 16. Jahrhunderts, die zu den bedeutendsten Meisterwerken buddhistischer Skulptur in Tibet zählen. Der Stüpa von Chung Riwoche am Oberlauf des Yarlung Tsampo mag hier ebenso erwähnt werden, wie die bis zu 50 Meter hohen Türme in einer schwer zugänglichen Region in Kongpo, deren Alter und Zweck bis heute nicht enträtselt ist. Drei weitere ganz besondere Monumente, Juwelen tibetischer Kunst, müssen zu guter Letzt noch erwähnt werden: der kleine Tempel von Drathang mit seinen eindrucksvollen Wandmalereien aus dem späten 11. Jahrhundert, die Elemente aus Indien und Zentralasien zeigen; Yemar, ein weitgehend zerstörter Tempel im Chumbi Tal südlich von Gyantse, wo sich ein Ensemble von Lehmfiguren aus der Mitte des 11. Jahrhunderts erhalten hat, die ähnlich wie die Wandmalereien von Drathang ein Schlüssel für die Entstehung der tibetischen Kunst sind, und last

not least: der Keru Lhakhang des wohl ältesten Klosters Tibets in einem entlegenen Nebental des Yarlung Tsampo, in dem sich die ältesten monumentalen Lehmfiguren Tibets erhalten haben. Vermutlich aus dem 8./9. Jahrhundert repräsentieren sie den Stil der Yarlung Dynastie. Aber es ist nicht nur das ehrwürdige Alter, das hier fasziniert. Trotz der immer wieder erneuerten Bemalung wurde die von diesen Bodhisattva-Skulpturen ausgehende Ausstrahlung von Weisheit, Demut und Erleuchtung später niemals wieder erreicht.

1250 Abbildungen begleiten und illustrieren den Text. Dabei sind es vor allem die zahlreichen Gegenüberstellungen historischer und neuzeitlicher Aufnahmen, die schmerzhaft bewusst machen, dass die heute noch vorhandenen kulturellen Monumente Tibets nur einen Bruchteil dessen darstellen, was einst gewesen ist. Wie schon gesagt: ein Opus magnum.

*Michael Buddeberg*

## ZUKUNFT IST MÖGLICH

### Kinder sprechen mit dem Dalai Lama

Wie wir eine bessere Welt erschaffen.  
Claudia Rinke.  
Verlag C.H.Beck,  
München 2015.  
192 S. mit 12  
Abbildungen,  
18,95 €



Wer ein Buch sucht, bei dem Form und Inhalt sich gegenseitig stützen, ein Buch, das man getrost auch Nicht-Buddhisten – Jugendlichen und Erwachsenen – schenken kann, die sich darüber informieren wollen, wer der Dalai Lama ist und welche Botschaft er hat, der ist mit diesem Buch von Claudia Rinke bestens bedient.

Dieses in den warmen gelb-roten Farben des tibetischen Buddhismus auf-

gemachte Buch mit stimmigen, meist ganzseitigen Illustrationen – auch in den warmen Gelb-rotbrauntönen gehalten – von Jens Bonnke besticht schon auf den ersten Blick und beim ersten Durchblättern durch seine Gestaltung. Und der Inhalt steht dem nicht nach.

Im ersten Teil des Buches vermittelt Claudia Rinke in einer klaren und „unesoterischen“ Sprache, wer der Dalai Lama ist, und macht uns mit den Prinzipien des tibetischen Buddhismus bekannt, auf denen seine Botschaft beruht. Im zweiten Teil dokumentiert die Autorin Fragen, die Kinder und Jugendliche dem Dalai Lama gestellt haben und dessen Antworten. Das Herzensanliegen Seiner Heiligkeit, das auf allen Seiten durchschimmert, kreist um nichts Geringeres als um das Überleben der Menschheit. Fast schon gebetsmühlenartig wiederholt er, dass, wenn die Welt weiter in Egoismus, Gier und Hass versinkt, sie kein Ort bleibt, in dem Güte, Mitgefühl und Frieden erblühen können.

Seine nun mehr als 30 Jahre währenden Diskussionen mit Experten aus den Bereichen Psychologie, Physik, Pädagogik und Gehirnforschung brachten den Dalai Lama zu dem Schluss, dass nur eine religionsübergreifende, weltliche Ethik helfen kann, die Menschheit zu einem wirklichen Gefühl von brüderlichem und schwesterlichem Zusammengehören zu bewegen.

Der Dalai Lama vertraut fest auf die Fähigkeit der Jugend der Welt, die Zukunft selbst in die Hand zu nehmen und auszusteuern aus dem gierigen, wegschauenden „Weiter so“. Das Training innerer Werte und die Fähigkeit, miteinander zu reden und einander zuzuhören und dabei die Anliegen des anderen wirklich zu verstehen, bilden für ihn die Grundlage dieser Veränderung. Der Funke der Hoffnung, dass es möglich ist, die globale Verantwortung für den Planeten zu übernehmen, wenn jeder einzelne sie annimmt, springt beim Lesen des Buches über.

*Andrea Liebers*

## BUDDHA AUF ABWEGEN



**Der kleine Buddha und die Sache mit der Liebe**  
Claus Mikosch.  
Herder Verlag,  
München 2015. 128 S., 10 €

Dieses Buch ist, anders als Titel und Cover suggerieren, kein Kinderbuch, eher ein Geschenkbuch. Es ist in einer einfachen, unterhaltsamen Sprache geschrieben und beginnt damit, dass der kleine Buddha unter seinem Bodhibaum sitzt und meditiert.

Eines Tages besucht ihn ein Mann, der sehr traurig ist, weil er keine Frau findet, mit der er die wahre Liebe erfahren kann. Der kleine Buddha will ihm helfen. Doch das Problem ist, dass er sich mit der Liebe und den Frauen nicht auskennt.

Also beschließt er, selbst herauszufinden, was es mit der Liebe auf sich hat: „Er musste losziehen und höchst persönlich das Leben befragen!“ (S.10). Neugierig ist der kleine Buddha vor allem auf die Schmetterlinge im Bauch, von denen ihm erzählt wird. Dieses Gefühl will er gerne auch selbst kennen lernen.

Und siehe da, nachdem er viele glückliche Momente und Einsichten über die Liebe gesammelt hat (vor allem die wichtige Erkenntnis, dass wahre Liebe bei einem selbst beginnt) und zu seinem Bodhibaum zurückkehrt, steht am nächsten Morgen eine junge Frau vor ihm. „Sie musste ungefähr in seinem Alter sein, und sie trug das schönste Lächeln im Gesicht, das er je gesehen hatte.“ Und endlich erfährt er dieses unbeschreibliche Gefühl und wünscht sich, dass die Zeit anhalten möge.

Tolle Botschaft: der Buddha auf der Suche nach einem der ‚samsarischen‘ aller Gefühle, dem Kribbeln im Bauch und der rosaroten Brille der Verliebtheit. Womöglich gibt es im christlichen Herder-Verlag keine Lektoren, die sich mit der Lehre des Buddha auskennen, sonst hätten sie den Autoren gebeten, seinen Protagonisten doch vielleicht in einen „kleinen Jesus“

(why not?) oder vielleicht noch besser „den kleinen Erzengel Gabriel“ zu verwandeln.

Ein Buddha ist, auch wenn er klein ist, doch wohl erleuchtet. Und als Erleuchteter hat er den Ozean der Leidenschaften, dazu gehört auch das Kribbeln im Bauch, hinter sich gelassen. Ein Buddha ist nicht unwissend darüber, was die Liebe ist – wenn einer weiß, was wahre Liebe ist, dann er. Ein Buddha lässt sich auch nicht von einer Frau massieren (S. 94f.) um sich „endgültig in das Reich der Sinne fallen zu lassen“ (S. 97).

Als Buddhistin kann ich über dieses Buch nur den Kopf schütteln und bedauern, dass jemand, der die Erleuchtung, die Befreiung aus dem Ozean des Leidens, erfahren und den Weg daraus gelehrt hat, so verniedlicht und in seiner Botschaft so verfälscht und heruntergebrochen wird. Hätte man die Weisheiten, die der Autor flott und nett und durchaus hilfreich erzählt, nicht jemand anderem in den Mund legen können? Aber dann ließe sich das Buch wahrscheinlich nicht so gut verkaufen, denn im Moment jedenfalls gilt: Buddha sells.

*Andrea Liebers*



### Der Pfad zur Freiheit **Vimuttimagga**

von Upatissa Thera

Paperback, 492 Seiten

ISBN 978-3-931095-96-3. EUR 30,00

Der Vimuttimagga ist ein Meditationshandbuch, das offenkundig auf der Erfahrung früher buddhistischer Mönche beruht. Das Buch ist als Leitfaden für jene gedacht, die entschlossen sind, ein kontemplatives Leben zu führen. Die Einteilung des Werkes folgt den klas-

sischen drei buddhistischen Entwicklungsstufen Tugend, Sammlung und Weisheit, die im Ziel der Befreiung gipfeln. Allgemein wird davon ausgegangen, dass der Vimuttimagga einige Jahrhunderte später als Vorlage bei der Zusammenstellung des Visuddhimagga, das Magnum Opus des Ācariya Buddhaghosa, diente. Das ältere Werk zeichnet sich durch sachlicheren Stil und größere Lebendigkeit in dem Sinne aus, als es sich eng auf die praktische Anwendung konzentriert. Der Vimuttimagga wird dem buddhistischen Mönch Upatissa zugeschrieben, der in der ersten Hälfte des ersten Jahrtausends in Sri Lanka gelebt haben soll. Der ursprüngliche Pālitext gilt als verloren. Glücklicherweise blieb eine chinesische Übersetzung aus dem sechsten Jahrhundert erhalten. Aus diesem Werk wurde die Übersetzung erstellt.



**VERLAG  
BEYERLEIN & STEINSCHULTE**

Herrnschrot  
D-95236 Stambach  
Tel.: 09256/460 Fax: 8301

E-Mail: [verlag.beyerlein@buddhareden.de](mailto:verlag.beyerlein@buddhareden.de)

Bitte fordern Sie kostenlos unser Gesamtprogramm an oder informieren Sie sich unter

[www.buddhareden.de](http://www.buddhareden.de)