

BÜCHER

SPIRITUELLE MOXABEHANDLUNG



Die tiefgründige Herzessenz
Prajnaparamita und die Praxis des Chöd.
Lodro Tulku Rinpoche.
Bhikshu Mati Stiftung,
Churwalden 2012
357 S., 42 €

Die Tibeterin Machig Labdrön war es, die eine spirituelle Praxis mit den Ritualinstrumenten Glocke und Trommel und Gesang in Verbindung brachte. Damit war sie vermutlich eine der ersten, die eine original tibetische Übungstradition begründete. Schon als Kind las sie die

Vollendung der Weisheit (Prajñāpāramitā), bis sie diese auswendig konnte.

Leider gab es bisher praktisch keine deutsche Literatur über diese besondere Meditationsform. Umso erfreulicher ist es nun, dass das umfangreiche Grundlagenwerk *Die tiefgründige Herzessenz* erschienen ist, das sogar ohne Einweihung gelesen werden kann. Der Chödmeister Lama Lodrö Tulku Rinpoche kommentiert die vierzig Verse von Jamyang Gonpo.

Jamyang Gonpo wurde ein paar Jahre nach Machig Labdröns Tod geboren und erhielt seine Unterweisungen von Machigs ältestem Sohn. Seine vierzig Verse gelten als Standardwerk verschiedener Chöd-Überlieferungen. Ein Kommentar von ihm zu diesem Werk ist bisher nicht bekannt. Lodrö Rinpoche orientiert sich daher mit seinem großen Wissen und seiner immensen Erfahrung an den zehn Toren des Chöd. Auf dieser Grundlage behandelt er ausführlich

Chöd als Abschneiden von falschen Vorstellungen und Konzepten und als Durchtrennen von Ansichten eines illusorischen Selbst.

Das schöne und kunstvoll gestaltete Buch eignet sich für alle Interessierten mit buddhistischem Vorwissen. Für die Chöd-Praktizierenden wird es darüber hinaus zu einem unverzichtbaren Nachschlagebuch für die eigene Praxis und zu einem lebenslangen Begleiter. Wichtige Themen wie Traumyoga, Heilmethoden, friedvolles und zorniges Chöd werden ebenso erläutert wie die vier Māras innerhalb der verschiedenen Schulen.

Die Chöd-Übung setzt u.a. bei der eigenen Angst und den Geistesgiften an. Damit gleicht sie nach den Worten von Lodrö Rinpoche einer effektiven Moxa-behandlung, um den eigenen Geist zu reinigen und zu heilen.

John Krebs

BEGLEITER FÜR DEN WEG



Ein Strom von Nektar
Öffentliche
Lehrreden.
Drikung Kyobpa
Jigten Sumgön.
Edition Garchen
Stiftung,
München 2014
192 S., 16,90 €

Jigten Sumgön (1143–1217) ist der Begründer der Drikung-Kagyü-Tradition. Überlieferte Lehrreden von ihm liegen nun in einer hervorragenden Ausgabe vor, Tibetisch-Deutsch, mit allen Anmerkungen übersichtlich unten auf der Seite. Die sehr genaue Übersetzung von Könchog Yeshe Metog (Claudia Jürgens) unter Anleitung von Khenpo Nyima Gyaltzen kann deshalb Wort für Wort nachvollzogen werden und ist besonders zum Erlernen und Vertiefen von Tibetisch- bzw. Fachkenntnissen geeignet.

Viele Zitate wurden in anderen Arbeiten aufgespürt und zum Vergleich angegeben.

Die Texte selbst sind so kompakt, wie es in den tibetischen Traditionen üblich ist, unterbrochen von der einen oder anderen Anekdote. Der Inhalt der Lehrreden reicht von einigen allgemeinen Unterweisungen über die besondere Sichtweise in der Drikung-Kagyü-Schule bis hin zu den Vier Yogas der Mahāmudrā und tantrischen Fachdiskursen über den subtilen Vajra-Körper.

Neben üblichen Lehren finden sich immer wieder spezielle Unterweisungen, die eher ungewohnte Aspekte hervorheben – etwa die Empfehlung, sich mit einem Geschenk länger vertraut zu machen, bevor man es weitergibt, um gleichzeitig unsere Auffassung von einem Selbst ein wenig loszulassen zu lernen, statt „Fehlschläge“ (tib. *phung-nyes*) durch das Anwachsen unserer Geistesgifte zu riskieren (S.34-37). Gerade da diese Aussage nicht weiter zerredet wird, kann sie uns auf frischen Wegen zum Nachdenken bringen, zum Überprüfen unserer Art, (unwillig, stolz, mit Hinterabsichten?) Geschenke zu machen. Was würde es ändern, uns

mit einem Geschenk vor dem Weitergeben vertraut zu machen?

Was bedeutet es der Drikung-Tradition zufolge, dass Erscheinungen eigener Geist sind? Die Antwort ist ausführlich, u. a.: „Gelegentlich ist dieses Flusstal von Ngamshö ein Untergrund von glühendem Eisen... Gelegentlich ist Ngamshö der Bereich Akanishtha.“ (S.50–53). Hier finden wir in einem alten Text die oft als eher modern empfundene Aussage wieder, dass wir auf kein Jenseits warten müssen, um Höllen oder Reine Bereiche zu erfahren. Und: „Die... Buddhas... haben keinen Geist, und daher haben sie keine Erscheinungen.“ (S.65). Hier sind wir froh um die Erklärung des Khenpo, dass kein „Geist“ einfach keine „Vorstellungen“ (tib. *rnam-par rtog-pa*) bedeutet, nicht jedoch ein Fehlen von Weisheit (oder einer Form von Bewusstheit).

Sehr ausführlich ist das Kapitel *Die Verantwortung der Schüler* (S.120-133) mit dem Leitsatz von Jigten Sumgön: „Die guten und schlechten Qualitäten eines spirituellen Lehrers werden anhand seiner Schüler ersichtlich.“ Jedes Prahlen über den eigenen Lehrer wird hier ab-

geschmettert. Das eigentliche Kriterium für Lehrer wie Schüler bleibt der Erfolg unserer Praxis.

Aber nicht alles ist sofort zugänglich. Speziell die tantrischen Abschnitte können trotz technischer Aufschlüsselung erst Sinn ergeben, wenn man direkt mit den betreffenden Praktiken befasst ist. Alles kann zu seiner Zeit genossen werden. Somit wird ein Praktizierender-Studierender das Werk als Begleitbuch für den gesamten Weg immer wieder

mit Gewinn zur Hand nehmen können. Dabei fungiert es nicht als Lehrbuch, sondern gleicht eher erhellenden Farbtupfern hier und da, die auf ihre jeweilige Zeit warten.

Insgesamt ist es ein Buch, das in seiner Aufmachung alles bietet, was man sich nur wünschen kann, um die tibetischen Traditionen im Westen qualifiziert zu verwurzeln. Allen Beteiligten: Khenpo, Übersetzerin, Sponsoren (Tara-Stiftung und Garchen-Stiftung) u.a. sei von

ganzem Herzen großer Dank, dass sie in dieser Weise in die Zukunft einer hochqualifizierten Überlieferung im deutschen Sprachraum investieren, ohne auf große unmittelbare Verkaufsaussichten zu spekulieren. Möge es viele Buddhisten zu intensiver Auseinandersetzung mit Details des Weges inspirieren und mögen noch viele Arbeiten dieser Art folgen.

Cornelia Weishaar-Günter

ERFAHRUNG AUS JAHRTAUSENDEN



Die große Medizin
Stufen der Meditation über den Erleuchtungsgeist.
Shechen Rabjam.
Manjughosha Edition, Berlin 2015
186 S., 16,90 €

Dieses Buch zu besprechen ist mir eine besondere Freude, da es das ungebrochene Weiterleben von Dilgo Khyentse zeigt. Dilgo Khyentse Rinpoche war einer der bedeutendsten Lamas des letzten Jahrhunderts, dessen spiritueller Einfluss weit über seine eigene Nyingma-Tradition hinausreichte. Sein Enkel und spiritueller Nachfolger, Shechen Rabjam Rinpoche (geb. 1966), kommentiert hier Verse, die von Shechen Gyaltsap (1871–1926) stammen, Dilgo Khyentse Rinpoches hoch verehrtem ersten Wurzellehrer. Eine solche ungebrochene Überlieferung ist die große Stärke des tibetischen Buddhismus, die wir – bei aller westlichen Liebe zu Originalität – als großen Schatz bewahren sollten, dessen Erfahrungswissen Jahrtausende überspannt.

Shechen Rabjam Rinpoche gab die hier vorliegenden Unterweisungen im Jahr 2000 in Bodhgayā. Er beginnt, indem er uns auf die Besonderheit des Ortes hinweist und unsere Motivation inspiriert, in der richtigen Weise zuzuhören

oder zu lesen. Strophe für Strophe wendet er sich danach dem eigentlichen Text zu und erklärt ihn auf einfache Art, mit immer wieder einigen eingestreuten eigenen Erlebnissen aus der Moderne. Wir sehen die Zeitlosigkeit der Erkenntnisse über die Natur des Geistes.

Die Stufen der Meditation über den Erleuchtungsgeist, Bodhicitta, beginnen mit einer kurzen Beschreibung davon, wie leicht wir abgelenkt werden – und sei es von Leuchtreklamen auf dem Times Square von New York –, und wie schade es ist, dass wir damit der heilsamen Aspekte des Geistes beraubt werden, als seien wir von Dieben überfallen worden.

Im Hauptteil geht es zunächst darum, dass der erwachte Geist – so wie klares Wasser unter der Erde – stets in uns präsent ist. Wir gewinnen die Zuversicht, dass wir nur die verdunkelnden Schleier auflösen müssen, damit sich die makellose und reine Buddhanatur zeigen kann. Wir sehen, welche Gewohnheitsmuster uns behindern und werden inspiriert, uns einen Lehrer zu suchen, um die stufenweise Praxis zu lernen.

Shechen Rabjam Rinpoche betont hier anhand eines beeindruckenden Beispiels des großen Meisters Patrul Rinpoche, wie tiefgründig scheinbar einfache erste Aussagen wie ‚Kostbare Menschenexistenz‘ verstanden werden können. Wie leicht gehen wir über das scheinbar Bekannte hinweg! Nach der Erklärung der grundlegenden Gedanken und der Zuflucht, fragt der Autor: „Warum sollten wir uns nur um die Sorgen einer einzigen Person – nämlich uns selbst – kümmern, wo es doch so viele Lebewesen gibt?“

Wir werden inspiriert, die Bodhisattva-Gelübde zu nehmen, erkennen das Festhalten am Ich als Haupthindernis und werden zur Praxis des relativen Bodhicitta mittels Liebe, Mitgefühl und Geistes- training aufgefordert.

Wie ein zweiter Flügel, mit dem wir erst wirklich fliegen können, folgt der Abschnitt über das letztendliche Bodhicitta, denn wir werden weder uns noch anderen jemals helfen können, ohne ein tiefgründiges Verständnis der letztendlichen Wahrheit zu entwickeln. Schließlich folgen noch Ausblicke über das Ruhem in der Großen Vollkommenheit – „unvorstellbar, unaussprechlich, wahrnehmbar allein durch Weisheit“ –, Warnungen vor möglichen Missverständnissen der Sichtweise sowie die Praxis der sechs Vollkommenheiten in der Zeit nach der Meditation. Den Abschluss bildet die Widmung.

Die Sprache ist durchweg klar und schön, im Wurzeltext wie im Kommentar. Frei von Vermischungen mit westlicher Psychologie erleben wir konzise und klar eine Übersicht über den tibetischen Buddhismus, wie er frei von tantrischen Ritualen überliefert ist. Das Glossar kann einem Leser weiterhelfen, für den die Unterweisungen neu sind.

Von diesem Buch wird jedoch besonders profitieren, wer sich bereits grundlegend mit den Inhalten des Buddhismus auskennt und sie nunmehr, ohne weitere große Überraschungen zu erwarten, geistig vertiefen möchte. Für einen solchen Übenden wird die Lektüre selbst zu einer Meditation.

Cornelia Weishaar-Günter

BUDDHISTISCHER MUNTERMACHER



Der Elefant, der das Glück vergaß
Buddhistische Geschichten, um Freude in jedem Moment zu finden.
Ajahn Brahm.
Lotos Verlag,
München 2015,
240 S., 16,99 €

Wie schon in seinem Buch *Die Kuh, die weinte*, das es immerhin auf die Spiegel-Bestseller-Liste geschafft hat, verpackt Ajahn Brahm im Folgeband *Der Elefant, der das Glück vergaß* spirituelle, psychologische und praktische Lebenshilfe in Geschichten, die wie aus dem Stegreif erzählt anmuten. Der Titel der Originalausgabe *Don't Worry, Be Grumpy*, also ungefähr „Mach' dir keine Sorgen, sei schlecht gelaunt“ trifft die Botschaft des Buches besser.

Diese Geschichten, die Ajahn Brahm aus dem Ärmel schüttelt, sind mit einem Augenzwinkern erzählt und sollten auch mit einem Augenzwinkern gelesen werden. Wenn Ajahn Brahm zum Beispiel von einer Frau berichtet, die zu einem

seiner beliebten Retreats (bei dem es leckeres Essen gab) kam und von einem schlechten Gewissen gequält wurde, weil sie einfach keine Lust darauf hatte, immer gut drauf zu sein, dann ist das so ein Fall. Der Autor nimmt es zum Anlass, das derzeitige „Must Have“ unter Buddhisten und allen, die einen spirituellen Weg gehen, – glücklich sein und lächeln – zu thematisieren. Er erzählt, wie er sich des Problems der oben genannten Frau angenommen hat: Er überreichte ihr eine schriftliche Bescheinigung, auf der sie ausdrücklich von ihm autorisiert wurde, ihr Recht auf Muffeligkeit zeitlich und räumlich unbeschränkt auszuüben. Was tat die Frau, als er ihr diese Lizenz übergab? Richtig: sie lachte herzlich!

Sich mit sich selbst wohlfühlen! Dieses Basic ist Ajahn Brahm so eminent wichtig, dass er es in vielen Geschichten beleuchtet und nicht mit Tipps spart, wie man das unterstützen könnte. Zum Beispiel dadurch, dass man bei Lob immer eine Stoppuhr in der Hand hält und erst nach 15 Sekunden positiven Feedbacks mit dem Loben wieder aufhört. Warum? Weil wir erst nach 15 Sekunden positive Bemerkungen über uns überhaupt zur Kenntnis nehmen! Kritik dagegen kommt immer sofort an, dies hätten psychologische Experimente ergeben, erklärt der Autor.

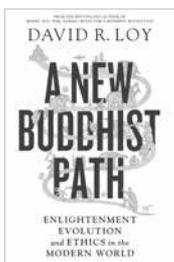
Ajahn Brahm ist ein begnadeter Erzähler: Er plaudert frei von der Leber

weg und erzählt das, was ihm gerade in seinen weisen Sinn kommt: Geschichten über sensible Elefantendamen, die von der negativen Umgebung infiziert werden, von Mangos, die einem in den Schoß fallen (allerdings nur, wenn man voll des nicht-greifenden liebevollen Geistes darunter steht, sonst plumpsen sie einem auf den Kopf), über Eheprobleme, Heilige Bücher, von Mönchen, die von anderen Mönchen gemobbt werden – kurzum es geht um den gesamten Kosmos des weit in der inneren und äußeren Welt herumgekommenen, in London geborenen, in Cambridge promovierten Physikers, in Thailand von Ajahn Chah vor mehr als 30 Jahren zum buddhistischen Mönch ordinierten und nun in der Nähe von Perth (Australien) das Amt eines Abtes bekleidenden bald 75-jährigen Ajahn Brahm.

Ein Buch, lesenswert für alle, die einmal eine Pause vom Studieren tief-sinniger buddhistischer Texte brauchen, denen der Kopf raucht vom vielen Mantren-Sagen, die sich schlecht fühlen, weil sie im Angesicht des Leids der Welt nicht mit dem Erzeugen von Mitgefühl hinterher kommen – also für alle, die mal wieder gerne auf und in den Arm genommen werden möchten. Ach ja, und für die, die immer noch glauben, Theravāda-Mönche seien lebensfeindliche, humorlose Langweiler.

Andrea Liebers

AUFFORDERUNG ZUM NACHENKEN



A New Buddhist Path
Enlightenment
Evolution and Ethics
in the Modern World.
David R. Loy.
Wisdom Publ.,
Somerville 2015
176 S., 16,99 €

Die Illustration des Umschlags passt zu Titel und Inhalt des Buches: das bekannte Bild des Meditationsweges zum Erreichen von Śamatha, inklusive Mönche und Elefanten. Neu sind jedoch die Geldsäcke, Flugzeuge, Handys usw., die den Weg säumen.

Der Zenlehrer und Schriftsteller David Loy denkt in seinem neuen Buch über die Zukunft des Buddhismus im Westen nach. Schon in *Money, Sex, War, Karma* (2009) beschäftigte er sich mit spiritueller Revolution und Veränderung, im vorliegenden nun geht es um Erleuch-

tung und Evolution. Loys neuer ‚mittlerer Weg‘ in die Zukunft bewegt sich dabei nicht zwischen Nihilismus und Eter-nalismus, sondern im Spannungsfeld von Transzendenz – Erleuchtung ist irgendwo außerhalb – und Immanenz – Meditation ist nur ein innerer Entwicklungsvorgang.

Im ersten Teil macht Loy eine Gratwanderung zwischen diesen Sichtweisen, um gleichzeitig über das Subjekt der Meditationsreise, das Selbst, nachzudenken. Statt sich mit einer der beiden Scheinlösungen, Transzendenz oder Immanenz, zu begnügen, denkt der Autor über einen

Ausweg aus diesem Dilemma nach, u.a. mit Hilfe von Immanuel Kant. Das Selbst konstruiert seine Vorstellungen von den „Dingen an sich“, kann aber die Wirklichkeit nicht direkt erkennen, da es von der Mitwelt wiederum mitgeformt wird. An diesem Punkt setzt nun der Buddhismus an: zu erkennen, dass das Selbst kein eigenständiges Ding ist – also leer und gleichzeitig abhängig – bedeutet, sich zu befreien.

Je nachdem, welche Geschichten wir über uns und unsere Gesellschaft erzählen, formen wir die Zukunft in verschiedene Richtungen. Diese sozialen und evolutionären Dimensionen der My-

then werden im zweiten Teil erläutert. Je mehr Non-Dualität und Offenheit die Gesellschaft für verschiedene Geschichten zulässt, umso empfänglicher ist sie für Verbesserungen, Anpassungen und Selbstkorrekturen. Mit den Worten von Gary Snyder:

„Die Gnade des Westens ist die soziale Revolution. Die Gnade des Ostens ist die individuelle Einsicht in das Selbst, in die grundlegende Leere. Wir brauchen beides.“ Das abschließende Kapitel greift vieles nochmals auf und mündet in Gedanken über Karma und Wiedergeburt.

Das lesefreundliche, gut aufgebaute Buch wird mit treffend gewählten Sprich-

wörtern verschiedener Autoren wie Gary Snyder oder Joseph Campbell aufgelockert. Die Sprache ist verständlich und klar, nimmt einem aber das eigene Mitdenken nicht ab. Auch hinter dieser Publikation von Loy spürt man wieder das Engagement, sich als Buddhist aktuellen Fragen zu stellen. Ein Buch, das man mit Gewinn liest!

John Krebs

Die deutsche Übersetzung erschien im Oktober 2015 bei edition steinrich, Berlin, unter dem Titel *Erleuchtung, Evolution, Ethik: Ein neuer buddhistischer Pfad* (240 S., 19,90 €)

PLÄDOYER FÜR ACHTSAMKEIT



Ohne Schlamm kein Lotos

Die Kunst, Leid zu verwandeln.
Thich Nhat Hanh.
nymphenburger
Verlag, München
2015. 160 S., 18 €

In seiner bewährten einfachen und dichterischen Sprache zeigt uns der vietnamesische Altmeister Thich Nhat Hanh, wie notwendig die Erfahrung von Leid für den spirituellen Weg und die Entwicklung von Mitgefühl ist. Wir müssen in Berührung bleiben mit dem, was gerade geschieht. Auch ein Buddha wird leiden, aber durch sein Wissen darüber, wie man mit Leiden umgeht, wird es sich für ihn viel weniger dramatisch darstellen.

Der Königsweg dazu ist für den Autor die Achtsamkeit, definiert als „die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu verweilen und zu wissen, was hier und jetzt geschieht“ (S.19). Dabei stoßen wir notwendig auf die Präsenz des Leidens in der Welt, aber wir verstärken es nicht länger, indem wir es durch unnötiges Grübeln nähren und dabei unser eigentliches Leben verpassen.

Thich Nhat Hanh warnt genauso vor der Flucht in ablenkenden Konsum, der nichts löst, sondern möglicherweise noch mehr negative Gefühle hervorbringt. Seine wichtigste Botschaft ist, sich mit Hilfe des Atems immer wieder ganz natürlich und freudig der unmittelbaren Erfahrung zuzuwenden und sich die Disziplin anzueignen, den Menschen, denen wir begegnen, immer wieder verstehend zuzuhören.

Ein recht lustiges Beispiel dafür ist die Legende, wie der Buddha und Māra (sein Gegenspieler) miteinander sprechen: Während Māra jammert, dass die Menschen sich nicht mehr vom buddhistischen Weg abbringen ließen, antwortet der Buddha, dass seine eigene Lehre zu bloßen Ritualen verkomme. Zur Überraschung Ānandas verstehen sich beide bestens: Es ist schwer, Māra zu sein, und es ist schwer, der Buddha zu sein (S.62-65).

Es folgen sehr konkrete und leicht zu praktizierende Vorschläge, wie wir unseren Geist rasch dazu bringen, weniger Leid und mehr Glück zu erfahren. Wir können z.B. viele unserer Vorstellungen davon, was wir für unser Glück so unbedingt zu brauchen meinen, als unnötigen Ballast erkennen und mit dieser Einsicht direkt loslassen. Umgekehrt können wir unsere Wahrnehmung bewusst auf positive Erfahrungen lenken, die wir sonst für allzu selbstverständlich halten – etwa Fähigkeiten unseres Körpers oder Aspekte in unserer Umgebung. Das ist unmittelbar umsetzbar.

Diese bewährte Schlichtheit findet sich in den meisten der zahlreichen Bücher Thich Nhat Hanhs und natürlich wiederholt sich auch vieles. Aber selbst wenn man Unterweisungen dieser Art schon so oft von ihm gehört oder gelesen hat, tut es auch „Fortgeschrittenen“ immer wieder gut, sich daran zu erinnern und sie auch umzusetzen. Natürlich kommt auch Thich Nhat Hanhs großes Anliegen, dass wir uns mehr als Mitglieder einer Gemeinschaft erleben und damit zum Frieden in der Welt beitragen, immer wieder mit konkreten Vorschlägen zur Sprache.

Ein wenig überraschend für tibetische Buddhisten mag es sein, dass der Zenmeister hier fast nur Pāli-Suttas zu zitieren scheint. Hierzu sollte man wissen, dass viele alte Sūtras unabhängig auf Chinesisch überliefert sind und – anders als in Tibet – im Mahāyāna-Buddhismus Ostasiens auch weiterhin studiert und praktiziert werden. Somit finden wir hier eine wertvolle Brücke zwischen Theravāda und Mahāyāna, die auch über die Grenzen des Buddhismus hinaus als gemeinsames Erbe nur guttun kann.

Für Menschen, die gern systematisch üben möchten und besonderen Wert auf Quellen legen, sind in diesem Buch die tabellarisch veranschaulichten und kommentierten sechzehn Atemübungen aus dem *Ānāpānasmṛti-Sutta* (S.106-117) besonders schön. Sie laden direkt zur Praxis ein.

Cornelia Weishaar-Günter

STÄRKUNG DER LEBENSKRAFT



Emotionale Befreiung
Wie wir Stress
in Lebenskraft
umwandeln.
Dzogchen Ponlop
Rinpoche.
O.W. Barth Verlag,
München 2015
208 S., 17,99 €

Wer sich für andere Werke des Autors wie *Rebell Buddha* begeisterte, darf auf sein neuestes Buch gespannt sein. Es behandelt das Thema „Wie wir Stress in Lebenskraft umwandeln“, wie im Untertitel aufgeführt. Spätestens wenn wir uns als Praktizierende ernsthaft mit Lojong-Übungen befassen, wünschen wir uns in der Auseinandersetzung mit uns selbst eine Hilfestellung oder Anleitung, die unserem

kulturellen Hintergrund Rechnung trägt. Dzogchen Ponlop Rinpoche stellt uns ein Drei-Schritte-Programm zur Selbsthilfe vor, mit dem wir systematisch unsere Gewohnheits- und Verhaltensmuster kennenlernen und ändern können.

Erster Schritt: Durch aufmerksame Wahrnehmung unserer Gedanken, Emotionen und den nachfolgenden Reaktionen im Alltag sowie in der Meditation können wir uns selbst gegenüber eine Beobachterrolle einnehmen. Es entsteht eine Distanz, durch die wir zu mehr Handlungsfreiheit gelangen. Wir werden von unseren Gefühlen nicht mehr überrollt oder in Verwirrung gestürzt. In diesem Zusammenhang schlägt er vor, ein Tagebuch zu führen. Der Akt des Schreibens unterstützt uns und ist die einfachste Übungsform.

Zweiter Schritt: Zur Selbsterkenntnis ist es notwendig, eine tiefere Einsicht in unsere Gedanken und Gefühle zu erlangen. Dadurch ist eine Ableitung der uns möglicherweise irreführenden Emotio-

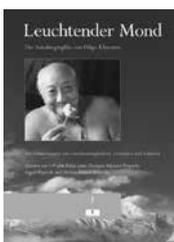
nen möglich. Die neutrale Analyse sowie die Betrachtung der jeweiligen Lebenssituation führen dazu, dass wir uns selbst besser durchschauen.

Dritter Schritt. Mit der Akzeptanz der Emotionen wird Schritt für Schritt eine Entspannung möglich. Der Prozess des Loslassens führt dazu, dass wir eine positive Lebenseinstellung entwickeln, in der z.B. Wut in Klarheit oder Anhaftung in Liebe umgewandelt werden können.

Detaillierte Übungen im zweiten Teil des Buches vertiefen Ponlop Rinpoches Programm. Es ist ein Buch, in dem wir streng in die Pflicht genommen werden. Es eignet sich als Übungsbuch für einen 14-tägigen Rückzugsurlaub, der belohnt wird mit der Aussicht auf zusätzliche Lebenskraft. Auch Interessierte ohne buddhistische Grundkenntnisse können durch die oben beschriebenen Methoden eine Idee von mehr Zufriedenheit und Lebensfreude erhalten.

Annegret Bittner

DAS LEBEN EINES MEISTERS



Leuchtender Mond
Die Autobiographie
von Dilgo Khyentse.
Mit Erinnerungen
von Familienmitglie-
dern, Freunden und
Schülern.
Manjughosha
Edition, Berlin 2015
(2. Aufl.).
489 S., 22,90 €

Dilgo Khyentse Rinpoche, einer der letzten großen Lamas, die ihre Ausbildung noch in Tibet abgeschlossen haben, war ein hoch verehrter Meditationsmeister und Gelehrter der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Er wurde von allen Schulen des tibetischen Buddhismus hoch geachtet. Vielen gilt er als einer der größten Dzogchen-Meister des 20. Jahrhunderts. Der 14. Dalai Lama betrachtet ihn als einen seiner Wurzellamas und erhielt selbst viele Belehrungen und Übertragungen von ihm.

Dilgo Khyentse wurde 1910 in Kham (Osttibet) geboren, 1959 floh er mit seiner Familie nach Bhutan, wo er 1991 starb.

Das Buch besteht aus mehreren Teilen. Die Vorworte (53 Seiten) von S.H. dem Dalai Lama, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Sogyal Rinpoche und Shechen Rabjam Rinpoche geben einen ersten Eindruck vom produktiven Lebens dieses außergewöhnlichen Mannes.

Danach folgt die eigentliche Autobiographie, die von Ani Jinpa übersetzt wurde und 190 Seiten einnimmt. Sie umfasst die Zeit der Kindheit und endet ca. 1960 mit der Ankunft der Familie in Bhutan. Dilgo Khyentse schrieb sie in den 1980er Jahren. Sie gibt Einblicke in die Welt der tibetischen Lamas im alten Tibet und in Zeiten großen Umbruchs. Wer dabei eine dramatische Lebensgeschichte westlichen Stils erwartet, wird enttäuscht. Dilgo Khyentse schildert seine Lehrjahre mit intensiven Studien, Klausuren und vielfältigen Unterweisungen bei großen Lehrern wie Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö und Mipham Rinpoche, aber auch die Streiche, die er anderen spielte und die auch vor ehrwürdigen Rinpoches

nicht Halt machten. Für westliche Leser manchmal etwas anstrengend zu lesen, weil nahezu jeder Text und jede Initiati-on erwähnt wird, zeigt dies aber sehr gut, welche Fülle von Lehrstoff und Wissen vermittelt und dann weitergegeben wird.

Im folgenden Teil sind Erinnerungen anderer zusammengestellt; sie decken die Zeit ab Ende der 1950er Jahre ab: Seine Frau Khandro Lama, sein Enkel und Lini-enhalter Shechen Rabjam Rinpoche, Tenga Rinpoche, die ehemalige Königinmutter von Bhutan und andere buddhistische Meister berichten oft sehr bewegend über Dilgo Khyentses Flucht aus Tibet, die ersten schweren Jahre im Exil, die Reisen in den Westen, sein schier unermessliches Lebenswerk, seine letzten Tage und Stunden und die Auffindung seiner Reinkarnation.

Zahlreiche erläuternde Fußnoten, ein ausführliches Glossar (46 Seiten), das auch unabhängig von diesem Buch von Nutzen ist, und eine umfangreiche Bibliographie runden das Werk ab. – Ein sehr empfehlenswertes, inspirierendes Buch, das sicher viele Praktizierende in seinen Bann ziehen wird.

Andreas Vahlenkamp

PROBLEME DES INTERRELIGIÖSEN ZUSAMMENLEBENS

Religionen – Dialog – Gesellschaft

Analysen zur gegenwärtigen Situation und Impulse für eine dialogische Theologie. Katajun Amirpur, Wolfram Weiße (Hrsg.) Waxmann Verlag, Münster/New York 2015. 234 S., 29,90 €



Das vorliegende Buch ist Band 8 der empfehlenswerten Reihe „Religionen im Dialog“, die von der Akademie der Weltreligionen der Universität Hamburg herausgegeben wird.

Die Akademie greift hier ein Thema auf, das gerade jetzt gesellschaftlich und wissenschaftlich hohe Relevanz besitzt: Die Frage nach den Möglichkeiten und den Grenzen des Zusammenlebens von Menschen unterschiedlicher Religion und Kultur in unserer Gesellschaft.

Dabei werden zwei Ebenen beachtet: zum einen sozialwissenschaftliche Analysen zur gegenwärtigen Situation religiöser Pluralisierung, zum anderen Konzeptionen eines interreligiösen Dialogs in der Theologie mit innovativen Ansätzen für eine dialogische Theologie aus Hinduismus, Buddhismus, Judentum, Christentum und Islam.

Die soziologischen Analysen in den ersten Kapiteln liefern wichtige Fakten, die in der öffentlichen Diskussion vielfach zu kurz kommen. Wie denken Deutsche über Ausländer und Muslime? Und was denken Muslime, die hier leben, über Deutsche und über sich selbst? Warum fühlen sich die einen bedroht und die anderen zu unrecht vorverurteilt?

Es wäre sehr zu wünschen, dass die vorgelegten Ergebnisse von der Politik und ganz besonders den Medien zur Kenntnis genommen werden. Ihnen kommt eine ganz besondere Verantwortung zu, denn sie prägen zum größten Teil das stereotype Bild von Ausländern und Andersgläubigen. Die ungerechtfertigten Zuschreibungen können bei den Betroffenen ein Gefühl der Ohnmacht verursachen, auf jeden Fall be- und verhindern sie einen offenen Dialog und Integration in un-

re gemeinsame Gesellschaft. Interessant und sehr bereichernd für den spirituell interessierten Leser sind die Beiträge zum interreligiösen Lernen und zur dialogischen Theologie. Das Ziel dieser Bemühungen ist es, andere Religionen kennen- und wertschätzen zu lernen. Das Verständnis der eigenen Religion wird dabei in der Regel vertieft und gefestigt. Die Autoren, die zum Dialog mit anderen Religionen und Menschenrechten aus buddhistischer Sicht zu Wort kommen, sind Samdhong Rinpoche, Carola Roloff und Sallie B. King.

Die insgesamt 14 Beiträge der internationalen Wissenschaftler wurden ursprünglich im Rahmen öffentlicher Veranstaltungen gehalten. Die überarbeiteten Artikel sind auch für Nicht-Insider gut zu lesen. Es wurde allerdings darauf verzichtet, die fünf in Englisch gehaltenen Vorträge ins Deutsche zu übersetzen.

Mehr Informationen und Anregungen zum Dialog sind auf 234 Seiten nicht unterzubringen. Deshalb wünscht man sich als Leser, schon recht bald den 9. Band dieses internationalen Forschungsprojekts in der Hand halten zu können.

Thorsten Grigat



Welt und Ich in buddhistischer Sicht
Mit Beiträgen von Paul Dahlke und Fritz Schäfer. Herausgegeben und eingeleitet von Raimund Beyerlein

Paperback, 260 Seiten
ISBN 978-3-931095-97-0. EUR 18,00

Warum erleben wir überhaupt „Welt“ und „Ich“? Warum dieses sinnlose Leiden am Dasein, wenn am Ende doch nur der Tod wartet? Es ist die dringlichste Frage der Menschheit, seit Anbeginn.

Nur ein Buddha zeigt die wahren Bedingungen für das Erleben von Welt und Ich. Er führt den Menschen vor Augen, dass es nur eine Lösung für das „Welträtself“ gibt, nämlich auf die Bedingungen unseres Erlebens im Hier und Jetzt zu schauen. Erst von hier aus klärt sich der wahre Sinn der vier Edlen Wahrheiten über das sich immer wieder und wieder erneuernde Leiden am Dasein und den Weg der Befreiung daraus. Es ist der einzige Weg, der den endlosen Leidensprozess des Entstehens und Wiedervergehens von Welt und Ich zu einem Ende bringen kann.

Paul Dahlke und Fritz Schäfer, zwei alte Meister in der Lehre des Buddha, haben sich ausführlich und tiefgreifend mit dieser Thematik auseinandergesetzt. Viele der heute bestehenden, wissenschaftlichen und religiösen Ansichten über Welt und Ich werden von ihnen in diesem Buch eingehend behandelt und mithilfe der Lehraussagen des Buddha erhellt, geklärt und – wenn nötig – aufgelöst.



**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