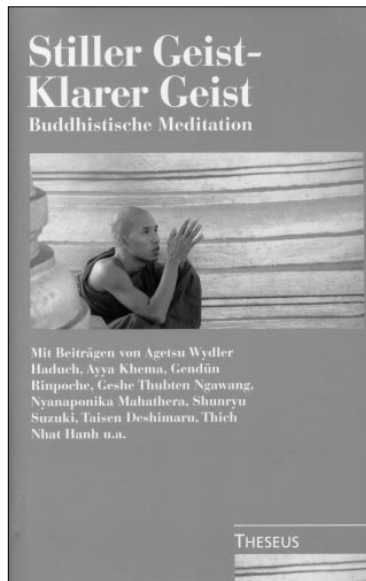


## Was ist Meditation?

*Stiller Geist – Klarer Geist.  
Buddhistische Meditation.*  
Herausgegeben von Alfred Weil.

**301 Seiten, Theseus Verlag  
Berlin 1998, 39,90 DM**

Meditation ist in aller Leute Mund. Als handle es sich um eine magische Formel, erscheint dieser Begriff überall: Selbst Feuilletons namhafter Tageszeitungen bedienen sich seiner. Alles scheint zu meditieren: Ganze Firmen schicken ihre Mitarbeiter zur meditativen Selbsterfahrung. Was jedoch genau unter Meditation verstanden wird, bleibt oft im schummrigen Dunkel. Als handle es sich um eine Geheimwissenschaft, wird Meditation immer noch verklärt. Wer wissen möchte, was mit Meditation in der buddhistischen Tradition gemeint ist, greift zum Sammelband „Stiller Geist – Klarer Geist“. Diese Anthologie vereint 15 Texte und bearbeitete Textauszüge von erfahrenen Meditationslehrern und -lehrerinnen verschiedener buddhistischer Richtungen.



Der Herausgeber Alfred Weil läßt Altmeister Nyanaponika Mahathera ebenso zu Wort kommen wie Buddhassa Bhikkhu, Mahasi Sayadaw oder die vor zwei Jahren verstorbene Ayya Khema. Auszüge der Klassiker in der Tradition des Zen wie „Zen-Geist – Anfänger-Geist“ von Shunryu Suzuki oder der Beitrag zum Zazen von Taisen Deshimaru fehlen ebenso wenig wie die tibetische Richtung mit Erläuterungen von Geshe Rabten und Geshe Thubten Ngawang. Auch der vietnamesische Meister Thich Nhat

Hanh kommt zu Wort und viele andere mehr. Praktisch alle Beiträge sind stark gekürzt, teilweise modifiziert, so daß sich die Assoziation an eine Art Reader's Digest einstellt, zumal fast alle Abhandlungen in Buchform noch auf dem Markt erhältlich sind. Einzig der Essay zum Wesen der Zenmeditation von Agetsu Wydler Haduch ist als Originalbeitrag für diese Publikation geschrieben worden. Jedem Beitrag geht ein kurzer Lebensabriß des jeweiligen Autors voran; leider fehlen bei manchen Meistern und Meisterinnen die Todesdaten.

Die in Meditation unerfahrenen Rezipienten werden in diesem Buch keinen Ersatz für einen Lehrer oder eine Lehrerin finden. Als erste Information jedoch zum stillen Sitzen kann es viele Mißverständnisse ausräumen und zeigen, daß Meditation kein Selbstzweck, sondern ein Werkzeug ist, um den Geist zu klären und ihn auf seine Bestandteile hin zu erkunden. Dem geübten Meditier dürfte die Anthologie als eine Inspirationsquelle dienen.

*Laura-Sophia Arici*

## Ein Buch über die Liebe

*Thich Nhat Hanh.  
Nimm das Leben ganz in deine Arme. Die Lehre des Buddha über die Liebe.*

**203 Seiten, Theseus Verlag  
Berlin, 1997, 34 DM**

Das Thema Liebe ist in der Literatur arg strapaziert. Um so schöner, daß ein Buch erschienen ist, in dem Liebe aus buddhistischer Sicht behandelt wird, frei von Sentimentalität und wirren Emotionen. Der Autor, der vietnamesische Meister Thich Nhat Hanh, ist dafür Garant. Als Einstieg in das Thema wählt er die Vier Unermeß-

lichen Geisteshaltungen (Gleichmut, Liebe, Mitgefühl, Mitfreude) und macht klar, daß Liebe im spirituellen Sinn sich nicht auf einige Auserwählte richtet, sondern alle fühlenden Wesen einschließt. Liebe, so definiert es Thich Nhat Hanh, „ist die Fähigkeit, Freude und Glück zu schenken“, und sie beruht auf Verständnis, auf der Erkenntnis dessen, was der andere wirklich benötigt – und zwar unabhängig davon, ob man sich zum anderen im weltlichen Sinne hingezogen fühlt oder nicht. Versteht man es so, ist klar, daß Liebe nicht einfach da ist, sie muß erlernt werden, und das Buch beschreibt verschiedene Schritte auf diesem Weg.

Sich selbst zu lieben und anzunehmen ist ein Meilenstein, um eine umfassende Liebe zu entwickeln.



Thich Nhat Hanh gibt Ratschläge und Meditationsanleitungen, wie man mit sich selbst, seinen Schmerzen und Verletzungen Frieden schließt. Liebe in der Partnerschaft ist ein weiterer Dreh- und Angelpunkt, denn wer es nicht

schaft, in seinen eigenen vier Wänden glücklich und friedvoll zu leben, wird dazu auch nicht in großem Maßstab in der Lage sein. Die Samen des Guten und Heilsamen im anderen zu bewässern, statt ständig seine Fehler herauszustellen, sieht der Meister als Hauptaufgabe in einer Beziehung an. Wenn eine Blume nicht gut gedeiht, beschuldigen wir sie nicht, sondern lassen ihr mehr Pflege zukommen, so das Bild von Thich Nhat Hanh. Die Fähigkeit zu lieben, wird langsam auf andere Lebewesen ausgedehnt. Das Ziel ist die Entwicklung einer grenzenlosen, selbst-

losen Liebe allen gegenüber. Wesentlich dabei ist, besonders wenn Liebe zu Feinden geübt wird, „in die Haut des anderen zu schlüpfen“, seinen Standpunkt einzunehmen und das Gefühl des Getrenntseins zu überwinden.

Lieben heißt auch, Konflikte friedlich lösen; ein ganzes Kapitel ist diesem Thema gewidmet. „Neu anfangen“ bedeutet Verletzungen zu erkennen und zu benennen, die eigenen Anteile wahrzunehmen und Vergebung mit sich selbst und anderen zu üben. In der Gemeinschaft Thich Nhat Hanhs gibt es dazu einen „Friedensvertrag“, der

festlegt, was im Fall von Konflikten zu unternehmen ist. Die geistige Gemeinschaft, der Saṅgha, spielt für ihn eine Schlüsselrolle auf dem spirituellen Weg. Denn die Gemeinschaft unterstützt, spiegelt, korrigiert; in ihr kann man „den Ernstfall proben“ und schauen, wie weit die Entwicklung der Liebe vorangekommen ist. Ein inspirierendes Buch, das das Thema Liebe auf den Boden der Tatsachen stellt und überaus nützliche Tips enthält, die Kraft der Liebe in sich zu vermehren und dadurch glücklicher zu leben.

*Birgit Stratmann*

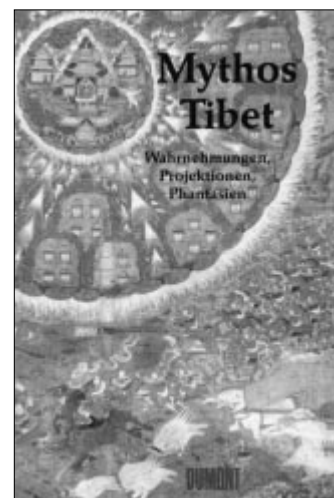
## Faire Auseinandersetzung mit Tibet und dem Tibetbild

*Mythos Tibet. Wahrnehmungen, Projektionen, Phantasien.*  
Herausgegeben von der Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland, Bonn, in Zusammenarbeit mit Thierry Dodin und Heinz Rätther.  
**384 Seiten, DuMont, Köln 1997, 69 DM**

Daß Tibet ein geheimnisvolles Land war und irgendwie immer noch ist, das die Phantasie der Menschen, der Tibeter eingeschlossen, anregt, ist weithin bekannt. Aber wie und warum Tibet zu einer Projektionsfläche wurde, die ihresgleichen sucht, läßt sich facettenreich durch die Lektüre des interessanten Bandes „Mythos Tibet“ erkunden. Das Opus umfaßt 21 Beiträge von teils führenden Autoren auf dem Gebiet der Tibetologie und anderer Disziplinen und behandelt ein ganzes Spektrum an Themen wie: Das Tibetbild der Nationalsozialisten, Der tibetische Horizont, Tibet

im Kino des frühen 20. Jahrhunderts, Tibet und die New Age-Bewegung. Durch die meist wissenschaftlich gehaltenen Aufsätze bietet sich dem Leser die Möglichkeit, sein eigenes Tibetbild zu hinterfragen und gegebenenfalls zu korrigieren. Der teilweise bebilderte Band liefert aufschlußreiches Material darüber, aus welchem Stoff sich die oft unbewußten sowie bewußt verzerrten Bilder speisen, mit dem man allorts Tibet und die damit verbundenen Aspekte seiner Religion, Kultur etc. betrachtet.

Das aus dem gleichnamigen Symposium hervorgegangene Buch kann auch für praxisorientierte Buddhisten eine interessante und schlüssige Lesart für die Bildung von Konzepten, Wandlungen und Vorstellungen und die Relativität von Bewertungen darstellen. Es veranschaulicht dann auf ganz praktische Weise die Philosophie des Mittleren Weges, das Abhängige Entstehen, in diesem Fall bezogen auf das Tibetbild. Viele Inhalte und Details erhellen darüber hinaus wichtige, zum Teil aktuelle Aspekte. So verdeutlicht beispielsweise der Beitrag „Das alte Tibet war eine Hölle auf Erden, Mythos Tibet in der chinesischen Kunst und Propaganda“, althergebrachte Vorstellungen der Chinesen, die zur Mißachtung und Unter-



drückungspolitik gegenüber den Tibetern und anderen Völkern geführt haben und diese auch heute noch bedingen. „Mythos Tibet“ stellt im Gegensatz zu neuen Büchern von Trimondi und Goldner einen ernstzunehmenden und konstruktiven Versuch dar, sich mit Tibet und dem Tibetbild kritisch und fair auseinanderzusetzen.

Wer das Buch für zu umfangreich und teuer hält, sollte bedenken, daß er viel Zeit und Kosten spart, indem er zum Beispiel den Beitrag von Donald S. Lopez „Der merkwürdige Fall des Engländers mit den drei Augen“ liest, der in amüsanter Weise die phantasiereichen Romane von Lobsang Rampa nacherzählt und kommentiert.

*Jürgen Manshardt*