

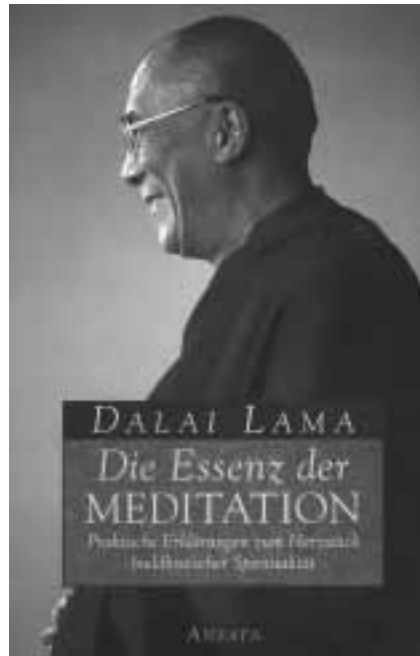
Meditation nach Kamalaśīla

Dalai Lama: Die Essenz der Meditation. (Wurzeltext von Kamalashīla. Praktische Erklärungen zum Herzstück buddhistischer Spiritualität.) München, Verlag 2001. 29,90 DM

Mitgefühl ist die einzige Wurzel für die Allwissenheit. Mit dieser und anderen Thesen überrascht Kamalaśīla (740-795), ein Schüler Śāntarakṣitas, die Leser seines Meditationshandbuches Stufen der Meditation (Bhāvanā-krama). S.H. der XIV. Dalai Lama erklärt, dass das Wort „einzig“ andere Ursachen und Bedingungen nicht negiert, aber das Mitgefühl besonders hervorhebt, denn ohne es kann man die Allwissenheit nicht erlangen.

„Die Essenz der Meditation“ ist der deutsche Titel der englischen Ausgabe „Stages of Meditation. Training the Mind for Wisdom“. Es handelt sich um eine Übersetzung aus dem Englischen des mittleren der drei Teile von Kamalaśīlas Stufen der Meditation und die Abschrift eines mündlichen Kommentars des Dalai Lama dazu, den er 1989 in Manali (Nordindien) vortrug. Die wesentlichen Themen sind der Erleuchtungsgeist und die vollkommene Sicht: Methode und Weisheit.

Der Dalai Lama erklärt entsprechend dem Grundtext, wie man den eigenen Geist im Mahāyāna schulen soll, angefangen mit dem Gleichmut, der Wurzel der liebenden Güte, bis hin zum Mitgefühl, dem Wunsch, dass alle Wesen von Leiden und ihren Ursachen frei sein mögen. Sowohl Kamalaśīla als auch der Dalai Lama bestechen durch ihre klaren Anweisungen: „Du musst versuchen, den Geschmack oder die Essenz deiner Meditation zu bewahren, während du anderen Aktivitäten nachgehst. Das wird dem Fort-



schreiten deiner Erkenntnisse während der Sitzungen erheblich von Nutzen sein. Und diese Erkenntnisse werden ihrerseits zu deiner spirituellen Entwicklung während der postmeditativen Periode beitragen“, so der Dalai Lama. Und Kamalaśīla sagt: „Genauso wie eine Mutter auf ihr kleines, geliebtes und leidendes Kind reagiert – wenn du ein spontantes und gleiches Mitgefühl gegenüber allen fühlenden Wesen entwickelst, hast du die Übung des Mitgefühls vervollkommen. Und das nennt man großes Mitgefühl.“ Ein weiterer Schwerpunkt sind detaillierte Erklärungen zur Vereinigung von Spezieller Einsicht (vipaśyanā) und Ruhigem Verweilen (śamatha). Zunächst werden die gemeinsamen Voraussetzungen erklärt, dann beide Schulungen im Einzelnen und schließlich die Vereinigung.

Besonders interessant ist eine Passage im Abschnitt über die Entwicklung Spezieller Einsicht, wo es heißt: „Diejenigen, die nicht mit Weisheit durch spezifisches Analysieren der Entität der Dinge, sondern nur über das Beseitigen mentaler Aktivität meditieren, können begriffliches Denken nicht vermeiden und können auch Identitätslosigkeit nicht erkennen, weil ihnen das Licht der Weisheit fehlt.“ Hier

erinnert man sich an den Disput zwischen Kamalaśīla und Hashang Mahāyāna, der gesagt haben soll, Erleuchtung trete plötzlich ein, als aufblitzende Einsicht, die allen Plagen des Geistes ein Ende mache. Seine Gegner beharrten auf dem Modell der fünf Pfade und zehn Stufen und hielten ihm entgegen, der Prozess der Erleuchtung bestehe in einem allmählichen Abbau der geistigen Plagen. Der König setzte dann einen Disput zwischen beiden an. Leider wird die Begebenheit nur am Rande erwähnt.

Bedauerlich ist auch, dass die Transliteration des Sanskrit keinem Standard entspricht und tibetische Fachbegriffe keine Erwähnung finden. Einige Fehler enthält die Übersetzung Stephan Schumachers ebenfalls. So muß es auf Seite 11 heißen: „Wer intelligent ist und äußerst schnell Allwissenheit erlangen will, sollte sich mit Bedacht bemühen, deren (nicht: dessen!) Ursachen und Bedingungen zu erfüllen.“ Und die Überschrift des 4. Kapitels muss heißen: „Entwicklung von Gleichmut, die Wurzel Liebender Güte“. Hier war anscheinend nicht klar, dass Gleichmut die Ursache von Liebender Güte und Mitgefühl ist. Nicht nachvollziehen lässt sich, wieso Schuhmacher auf Seite 85 Yogācāra-Svātantrika-Madhyamika-Schule ohne Fußnote als „Sautrāntika-Mādhyamika-Schule“ wiedergibt. Das Glossar wurde leider nicht aus dem Englischen übertragen. Trotz dieser Schnitzer empfiehlt sich die Lektüre der deutschen Übersetzung allemal. Aber wer des Englischen kundig ist, bleibt besser bei der englischen Fassung von Geshe Lobsang Jordhen, Losang Choephel Ganchenpa und Jeremy Russell.

Carola Roloff

Hoffnungen und Ängste überschreiten

Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche: Die Praxis von Mahāmudra. Otter Verlag, München 2000. 32 DM

Das Oberhaupt der Drikung-Kagyü-Linie, Seine Heiligkeit Drikung Kyabgon Chetsang Rinpoche, übermittelt in diesem Buch auf der Grundlage von mündlichen Belehrungen erstmals das „fünffache Mahāmudra“ aus der Sicht der Kommentare aus der Drikung-Kagyü-Linie. In kurzen, prägnanten Abschnitten erklärt Chetsang Rinpoche Schritt für Schritt die Vorbereitungen und die eigentliche Praxis von Mahāmudra. Die einzelnen Kapitel des Buches werden jeweils mit einer Kalligrafie von Chetsang Rinpoche eingeleitet. So gibt es auch für das Auge einen ästhetischen Genuß.

Sehr anschaulich sind die Kapitel über den Atem und die Körperhaltung, es werden die Zusammenhänge zwischen Körper (Haltung), Geist, den Kanälen und Winden gut erklärt und schematisch dargestellt. Danach folgen Angaben, wie Sāmatha (Konzentration) geübt wird und mit Vipāśyanā (Einsicht)



die Natur des Geistes analysiert werden kann sowie kurz gefasste Anweisungen für Meditationsübungen. Ausgezeichnet sind die Darlegungen über Tilopas Kernunterweisungen. Die Betrachtungen über die Natur der Erscheinungen, dass die Dinge nicht so existieren, wie sie scheinen, sind spannend zu lesen und können zu intensivem Kontemplieren anregen: „Alles ist vorübergehend, gerade so wie eine Luftspiegelung oder ein Traum. Es gibt nichts, in das man sein Vertrauen legen, auf das man sich verlassen könnte.“ Diesem Kapitel folgt eine längere Darlegung von Gampopas „Empfehlungen“, in dem der Autor unter anderem über die Irrtümer, vom Pfad abzuweichen, referiert, sowie über die ver-

schiedenen Stufen yogischer Verwirklichung und der Gefahr, Illusionen zu unterliegen. Es folgt ein Kapitel über die Vajrasattva-Reinigungsmeditation mit einer ausführlichen Beschreibung des Aufbaus der Visualisation. Bedauerlicherweise wurden die Texte des Lobpreises von Vajrasattva und des 100-Silben-Mantras nicht mit abgedruckt; damit hätte man diese Praxis direkt mit Hilfe dieses Buches durchführen können, auch ohne die Texte auswendig zu kennen.

Durch das ganze Buch hindurch nimmt Chetsang Rinpoche immer wieder Bezug auf gewisse Grundlagentexte. Auch hier wäre es hilfreich, wenn diese (mindestens auszugsweise) abgedruckt wären. Leider wird im Werk auch nicht angegeben, wo und wann diese Unterweisungen gegeben wurden. Schade auch, dass die Übersetzung aus dem Englischen einige Mängel hat. Dadurch finden sich verdrehte Satzstellungen und viele Anglizismen. Besonders stark fällt dies am Ende des Buches in der kurzen Biographie über Chetsang Rinpoche auf. Trotzdem ist es ein gehaltvolles Buch, mit dem sich gut arbeiten lässt und das zu vielen heilsamen Gedanken anregen kann.

Urs Schumacher

Bildband über den Westhimalaya

Buddhas Bergwüste – Tibets geheimes Erbe im Himalaya. Peter van Ham u. Aglaja Stirn, ADEVA, Graz, 1999, 107 DM

Dieser mit vorwiegend großformatigen, fast ausschließlich farbigen Aufnahmen versehene Bildband dokumentiert fünf ehemals schwer zugängliche Gebiete im Westhimalaya. Die Bergregionen Kinnaur, Spiti, Lahaul, Changtang und Nubra

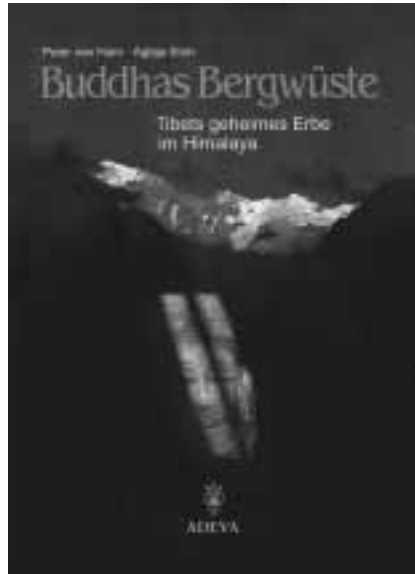
gehören zwar alle zum heutigen Indien, werden aber überwiegend dem tibetischen Kulturraum zugeordnet, obwohl sich auch andere, teilweise einzigartige Lebensformen, Rituale und archaische Praktiken in diesen ehemaligen Sperrgebieten erhalten haben. „Buddhas Bergwüste“ ist ein anschauliches Buch, das sich in Bild und Wort ganz der Schönheit und Faszination der fünf Grenzregionen verschrieben hat.

Obwohl sich das Buch einem selbst ernannten hohen wissenschaftlichen Anspruch auferlegt, verfällt es jedoch gerade durch Auf-

machung, Betitelung und Klappentext, aber auch teilweise durch Inhalt und Sprachduktus in typische Klischees und Mystifikationen. Dieser Eindruck wird noch durch das wohlmeinende, aber recht blumig und etwas konzeptlos wirkende Geleitwort von Lochen Tulku verstärkt. Den Autoren ist jedoch zugute zu halten, dass sie ganz im Gegenteil zu der gleichnamigen (schon mehrmals ausgestrahlten) Fernsehproduktion, sich nicht zu hochstilisierten und teils abstrusen Spekulationen haben hinreißen lassen. So verzichten sie zum Beispiel

in ihrer Beschreibung einer auf Seite 88 abgebildeten, vor wenigen Jahren entdeckten Mumie eines Lama, auf die Behauptung, es könne sich dabei um die sterblichen Überreste von Rinchen Sangpo handeln, dem berühmten Meister des 10./11. Jahrhunderts, der wie kein anderer diese Bergregionen geprägt hatte.

Allerdings fragt man sich, warum dieser Bildband mit seinen knappen Texten den Anspruch auf grosse wissenschaftliche Leistungen als Resultat fünfjähriger Forschungsarbeit erhebt. Die Texte an sich geben zwar einige wichtige Details und Informationen, die man bisher kaum in anderen Publikationen finden konnte. Andererseits bieten sie in keiner Weise eine umfassende, wissenschaftliche Dokumentation, sondern bestenfalls Impressionen. Zudem nimmt die Beschreibung der Geografie, wie der Verlauf einzelner Flüsse, übermäßig viel Platz ein.



Man wäre besser beraten, den Leser die Geographie anhand der beigelegten oder anderen Karten studieren zu lassen und den sehr beschränkten Raum der Textdarstellung relevanten Themen zu widmen. Auch kommen die Zusammenschau und übergeordnete Aspekte der fünf Ge-

biete zu kurz, und die einzelnen Regionen werden voneinander recht getrennt dargestellt, so dass den Autoren selbst entgangen zu sein scheint, dass sie z.B. in einem Kapitel aussagen, Rinchen Sangpo wäre in Spiti geboren (S. 77), und in einem anderen seinen Geburtsort mit Nordkinnaur angeben (S. 64). Lässt man den hohen Anspruch fallen, den sich Verlag und Autoren selbst auferlegt haben, ist „Buddhas Bergwüste“ als ein schöner Bildband mit knappen, aber anschaulichem Text zu empfehlen. Man kann sich aber nicht des Eindrucks erwehren, dass es sich mehr oder minder um ein Folgeprodukt des wesentlich anspruchsvolleren Bandes „Vergessene Götter Tibets. Wiederentdeckung buddhistischer Klosterkultur im Westhimalaya“ (Stuttgart 1997) desselben Autorenteam handelt, aus dem auch einige Fotografien zu stammen scheinen.

Jürgen Manshardt

Die Flucht des Karmapa

Gilles van Grasdorff. *Die abenteuerliche Flucht des kleinen Buddha. Der Weg des Karmapa in die Freiheit.* Herder Spektrum 2001. 233 Seiten, 28 DM

Der Titel des Buches macht neugierig: Knallharter Sensationsbericht eines in Tibet-Kreisen bekannten Journalisten über die Flucht des 17. Karmapa Ugyen Trinley Dorje? Modernes Märchen für Erwachsene? Weder dies noch jenes. Das Buch ist im Stil zeitgenössischer tibetischer Biografien geschrieben wie der von Geshe Rabten (Mönch aus Tibet) oder von Tenzin Choedrak (Der Palast des Regenbogens). Ein anonymen Erzähler, Mönch und Fluchtbegleiter, schildert die einzelnen Stationen der Flucht des Karmapa aus dem Kloster Tsurphu und schaltet immer wieder Rückblenden ein: Auf die eigene Ver-



gangenheit, auf Tod und Begräbnis des 16. Karmapa, auf die Geschichte der Karmapas, auf den Aufstand der Tibeter 1955/56, die Spaltung der Karma-Kagyü-Schule durch die Proklamation eines zweiten Karmapa, Trinley Thaye Dorje, durch den Shamarpa – in dieser Reihenfolge.

Die dann folgenden Passagen berichten über das Leben der Eltern des Karmapa als Nomaden in Kham/ Osttibet, über die Schwangerschaft der

Mutter, Geburt und frühe Kindheit und haben durchaus legendäre Züge: So ist die Rede von Regenbögen, die immer wieder zu sehen sind. Zum Zeitpunkt der Geburt sollen drei Sonnen über den Weiden der stauenden Nomaden gestanden haben, ihr Tal soll von einem Blütenteppich bedeckt und über Stunden hinweg von Klang unsichtbarer Muschelhörner erfüllt gewesen sein. Von dem jungen Apo Gaga (Name des Karmapa vor seiner Auffindung) wird berichtet, dass er im Alter von drei Jahren auf einer Wölfin ritt. Im Alter von drei Jahren kommt der Tulku in das Kloster Kalek in Kham, was Clemens Kuby in seinem Film über die Auffindung des Karmapa ausgelassen hat. Er wird sich schon früh bewusst, die Inkarnation des Karmapa zu sein, und erinnert sich später an viele frühere Inkarnationen als Karmapa und damit verbundene Ereignisse. Dies ist durchaus ungewöhnlich für junge Reinkarnationen auch hoher Meister, die älter als drei bis fünf Jahre sind und sich vorher

allenfalls an ihr letztes Leben erinnern. Als Apo Gaga 1992 zu Besuch bei seinen Eltern ist, lässt er es regnen. Er sieht die Ankunft der Findungskommission voraus und bewegt die Nomaden, in das Tal zu ziehen, das der 16. Karmapa in einem lange nach seinem Tod gefundenen Brief beschrieben und das der Dalai Lama in einer Vision gesehen hat. Nachdem sich die Findungskommission überzeugt hat, dass Apo Gaga das gesuchte Kind ist, wird der Tulku in sein Kloster zurückgebracht, um von dort nach Tsurphu, dem Stammkloster der Karmapas weiterzureisen. Der Dalai Lama und die Chinesen erkennen das Kind als den gesuchten Karmapa an – eine politisch einmalige Situation.

Während der acht Jahre, die der junge Karmapa in Tsurphu lebt, erhält er Belehrungen von Tai Situ Rinpoche und Gyaltsab Rinpoche, den beiden Regenten, die 1992 für seine Auffindung verantwortlich waren. Der älteste Regent, der Shamarpa,

intronisiert 1994 in Delhi seinen eigenen Kandidaten, der 1983 in Tibet geboren worden war. Auch in Tsurphu geschehen wundersame Dinge: Der Karmapa hinterlässt seinen Handabdruck auf einem Felsen und ritzt mit den Falten seiner Mönchsrobe ein Mantra in einen Stein, das sich selbsttätig fort-schreibt. Der Aufenthalt im Kloster ist überschattet von der ständigen Anwesenheit chinesischer Aufpasser, auch unter den Mönchen sind viele Spitzel, 1998 kommt es zu einem Mordanschlag auf den Karmapa und schließlich wird seinen Lehrern das Visum entzogen. Man beschließt die Flucht des Karmapa, die von Widerstandskämpfern, den berühmten Khampas, vorbereitet wird.

Am 28.12.1999 verlässt der Karmapa abends heimlich sein Kloster. Ein Geländewagen mit zwei Chauffeuren und zwei Begleitern nimmt ihn auf. Die Fahrt geht nach Westen in Richtung Mustang bis Nepal. Fluchthelfer sind überall dort zur Stelle, wo die

Flüchtlinge zu Fuß Militärposten umgehen müssen. Den letzten Teil der Strecke über einige hohe Pässe geht es zu Pferde weiter, immer in der Obhut der Khampas. Am 1. Januar erreicht die Gruppe Nepal und mietet einen Helikopter, der sie nach Kathmandu bringt, von wo die Reise mit dem Taxi weitergeht.

Das Buch ist weniger die Dokumentation einer politisch spektakulären Flucht als eine mit Legenden vermischte Geschichte der Karmapas bis in die jüngste Zeit hinein und zeichnet ein sensibles, sehr liebevolles Portrait des 17. Karmapa. In einem Nachwort meint der Autor, dass der Karmapa sehr wohl der Regent eines zukünftigen Dalai Lama werden könne und seine Flucht somit einen tieferen Sinn habe: Dies sei Garantie dafür, dass der Buddhismus mit all seinen Traditionen weiterbestehe. Auch wer den „Mythos Tibet“ liebt, wird sich nach der Lektüre des Buches bereichert fühlen.

Tagung

TIBET UND SEINE TRAUM- UND TRUGBILDER

vom 26. bis 28. Oktober 2001
in der Gustav-Heinemann-
Bildungsstätte in Malente

Folgende Themen werden auf der Tagung behandelt: Das Tibetbild der Theosophen, die abstrusen Vorstellungen der Nazis über Tibet, die Bilder des britischen Kolonialreichs und die Tibetbilder heute. Diskutiert wird die Frage, ob eine Mythisierung Tibets der Lösung des Tibetproblems dienlich ist. Kompetente Referenten wie Ulrich Delius, Thierry Dodin und Ludmilla Tüting werden teilnehmen. Die Leitung hat Helmut Steckel.

Kosten: 90 DM
(Unterkunft und Verpflegung sind kostenlos).
Anmeldungen über
Gustav-Heinemann-Bildungsstätte,
Tel: 04523/2570,
Email: info@heinemann-bildungsstaette.de