

## Als Einsiedlerin auf dem Weg des Geistes

*Vickie Mackenzie: Das Licht, das keinen Schatten wirft. Die Lebensgeschichte einer Frau aus dem Westen auf der Suche nach Vollkommenheit. Theseus-Verlag 2001, 21 Euro*

Gibt es das wirklich: eine westliche Frau, die zwölf Jahre lang als Einsiedlerin in einer Höhle im Himalaya lebte und sich ernsthaft der Meditation widmete, ohne je in ihrem Bestreben nachzulassen? So etwas gibt es tatsächlich. In spannender Weise erzählt Vickie Mackenzie die Lebensgeschichte der Engländerin Diane Perry, die als buddhistische Nonne unter dem Namen Tenzin Palmo bekannt ist.

Bald nach ihrer Schulzeit wendete sie sich dem tibetischen Buddhismus zu und wurde Schülerin von Chögyam Trungpa, der sie ermunterte, nach Indien zu reisen, um ihren Guru zu finden. In Dalhousie traf sie auf Khamtrul Rinpoche, den sie sofort als ihren Guru erkannte. Diane Perry nahm Zuflucht und wurde im Juli 1964 von Khamtrul Rinpoche ordiniert; von ihm erhielt



sie den Namen Drubgyu Tenzin Palmo. Sie arbeitete als seine Sekretärin, aber trotz der engen Beziehung zu ihrem Lehrer war es für sie schwierig, ihren Platz in einer von Mönchen dominierten Umgebung zu finden.

1973 besuchte sie zum ersten Mal wieder ihr Heimatland England. Dort fühlte sie sich fremd und entschloss sich, in eine Höhle auf einem nahen Berg umzuziehen. Zurück in Indien, richtete sie mit Hilfe der Dorfbewohner eine einfache Höhlenklausur her. Eine nahe Quelle garantierte die Versorgung mit Was-

ser, die notwendigen Nahrungsmittel wurden aus dem Dorf heraufgebracht. So verbrachte Tenzin Palmo insgesamt zwölf Jahre in der Einsamkeit der Berge. Einige ihrer Erfahrungen sind in dem Buch niedergelegt.

Unerwartet wurde im Sommer 1988 ihr Retreat gestört und vorzeitig beendet. Tenzin Palmo musste Indien nach 24 Jahren verlassen. Ein neues Zuhause fand sie vorerst in Italien. Da sie nie die Probleme der buddhistischen Nonnen vergessen hatte, reifte in ihr der Plan, eine besondere klösterliche Ausbildungsstätte für Nonnen aufzubauen. Tenzin Palmo reiste als „Fundraiser“ beinahe um die ganze Welt und sammelte Geld für ihr Projekt. So kam es schließlich zur Gründung des Dongyu-Gatsal-Ling-Nonnenklosters im Kangra-Tal in Himachal Pradesh in Indien.

Unter vielem anderem kommen in diesem Buch auch heikle oder dunkle Punkte von Lehrer-Schüler-Beziehungen sowie die Mängel einer patriarchalischen Hierarchie offen zur Sprache, dies aber nie verurteilend, sondern mit positiver Blickrichtung. In der Tat ein beeindruckendes Buch, das man nicht so schnell vergisst.

*Urs Schumacher*

## Krankheit als Sprungbrett zur Erleuchtung

*Lama Zopa Rinpoche. Mitgefühl. Heilkraft für Geist und Körper. Diamant Verlag, München 2001, 20 Euro*

Gute Nerven braucht, wer sich das Buch von Lama Zopa zu Gemüte führt. In seinem radikalen buddhistischen Denken hinterfragt der Autor, was normalerweise über Krankheit und Heilung als Konvention gilt. Für ihn ist klar, dass Krankheit aus dem Geist kommt und Meditation das



wirksamste aller Heilmittel ist. Er fordert die Leser auf, „Krankheit als etwas zu betrachten, das wir brauchen“, quasi als Sprungbrett zur Erleuchtung. Der Sinn des Lebens bestehe nicht darin, gesund zu sein, sondern anderen zu nutzen und sich zu vervollkommen.

Das Buch gliedert sich in zwei Teile: erstens „die Psychologie der Heilung“ mit allgemeinen buddhistischen Überlegungen zum Thema Krankheit und Heilung. Dabei geht es vor allem darum, Krankheit als Ausdruck negativer geistiger Einstellungen und Gewohnheiten zu verstehen, die durch spirituelle Praxis transformiert werden können. Im zweiten

Teil stellt Lama Zopa Heilmethoden aus dem tibetischen Buddhismus vor: einfache Reinigungsmeditationen, Übungen im Zusammenhang mit dem Medizin-Buddha, die Praxis des Befreiens von Tieren vor dem Tod sowie bestimmte Rituale, die die Heilung fördern können. Dieser Teil ist sehr praxisnah und enthält Gebets- und Meditationstexte.

Als das „Herz der Heilung“ wird die Tonglen-Meditation beschrieben, bei der es darum geht, das eigene Leiden mit der Vorstellung auf sich zu nehmen, dass damit alle anderen Wesen von ihrem Leiden befreit werden, und das eigene Glück den anderen zu geben. Viele tibetische

Lamas erklären immer wieder, wie effektiv diese Meditation des Gebens und Nehmens ist und welche starke Reinigungskraft ihr innewohnt.

Ein Kapitel ist dem Umgang mit Depressionen gewidmet. Nicht ganz klar ist, warum Lama Zopa hier als ein Gegenmittel nennt, an Vergänglichkeit und Tod zu denken. Vielleicht beruht der Ratschlag auf konkreten Erfahrungen, wobei dann die Frage ist, ob diese verallgemeinert werden können. Denn normalerweise benötigt der niedergedrückte Geist Aufhellung und Bewegung; die Meditation über den Tod hingegen wird gewöhnlich als Mittel eingesetzt, einen erregten, überschwenglichen Geist zu dämp-

fen. Jeder muss selber ausloten, welche der genannten Methoden in seiner Situation passend sind.

Das Buch von Lama Zopa ist wie eine starke Medizin, die vielleicht nicht jedermann in jedem Zustand verträgt. Wer jedoch tiefes Vertrauen in den Mahāyāna-Dharma setzt, dem öffnen sich durch Lama Zopas direkte und unkonventionelle Anweisungen neue Horizonte zu einer umfassenden Heilung von Körper und Geist. Wer unter einer schweren Krankheit leidet, wird sich mit den Übungen vermutlich überfordert fühlen. Man muss sie parat haben, wenn man sie braucht.

*Birgit Stratmann*

## Über die Entstehung des Ordens

*Der Buddha und sein Orden. Ein Lesebuch über das Leben der Mönche, Nonnen und Laien unter der Anleitung des Buddha, nach den ältesten Überlieferungen des Palikanon, überarbeitet, zusammengestellt und kommentiert von Fritz Schäfer und Raimund Beyerlein. Verlag Beyerlein und Steinschulte 2000, 14,83 Euro*

Viele Dharma-Praktizierende haben sich sicher schon einmal gefragt, wie die ersten Schüler des Buddha Śākyamuni zu ihm gekommen sind und wie sie mit ihm gelebt haben. Sie haben vielleicht gehört, dass die ordinierten Mönche und Nonnen sehr viel mehr Regeln einhalten müssen als die Laien. Nur, warum sind es diese bestimmten Regeln und keine anderen? Hat der Buddha sie direkt gelehrt, wie sind sie entstanden?

Das vorliegende Buch ist für Ordinierte und Laien ein streckenweise sehr spannendes Lehr- und Lesebuch. Die ersten vier Kapitel geben einen Überblick über die Entstehungsgeschichte des buddhistischen



Ordens. An seiner Entwicklung können wir miterleben, welche Probleme in einer Gemeinschaft, sei sie eher weltlich oder religiös geprägt, auftreten können und wie der Buddha sie vorbildhaft gelöst hat.

So hat der Buddha selbst Kranke gepflegt und sich um so alltägliche Dinge, wie den Bau einer angemessenen Toilette gekümmert. Seine Ratschläge und die daraus resultierenden Anweisungen und Regeln bei der Schlichtung kleinerer und größerer Streitigkeiten sind auch heute noch aktuell und übertragbar. Wer sich selber danach richtet und vielleicht auch sein Umfeld davon

überzeugen kann, wird jeder Gemeinschaft einen großen Dienst erweisen, indem er besonnener und heilsamer denkt und handelt. Das Buch bietet auch eine wertvolle Hilfe für den Umgang mit Ordensangehörigen in unserer Zeit, da auch die Regeln, die das Zusammensein von Laien und Ordinierten betreffen, skizziert sind.

Über die Entstehung des Ordens, das Hinscheiden des Buddha und das Leben des Ordens danach ist in der Dharma-Literatur recht wenig zu finden. Umso hilfreicher ist das Studium der letzten beiden Kapitel dieses Buches, die vermitteln, wie die Lehren des Buddha sich in der Zeit der ersten beiden Konzile mündlich übertragen hat. Wir verdanken es dem guten Gedächtnis und den Verwirklichungen der engsten Schüler wie Ananda und Upali, dass wir heute nach so langer Zeit die Lehre zur Verfügung haben und, wie einst die direkten Schüler von Buddha Śākyamuni, den Dharma üben können.

So können wir die hier zitierten letzten Worte des Buddha: „Wohl-an Mönche, ich rufe euch auf: Schwinden müssen die Gestaltungen, kämpfet unermüdlich,“ als direkte Anweisungen verstehen.

*Carmen Sylla*

## Feingefühl in Herz und Geist

*Alexander Berzin. Den Alltag meistern wie ein Buddha. Übungen für einen feinfühligem Umgang mit sich selbst und anderen. Diamant Verlag, München 2000, 248 Seiten, 20 Euro*

Dieses Buch verdient das Prädikat einer Fleißarbeit. Es birgt geradezu von Inhalt. Dieser ist jedoch in einem konventionellen und lustlosen Layout verpackt. Als ersten Schritt fordert es vom Leser ein beachtliches Maß an Einfühlsamkeit, sich dieser Herausforderung zu stellen. Mag dies ein beabsichtigter Reifetest der Herausgeber sein oder nicht – wer ihn besteht hat bereits manche Hürde im sensiblen Umgang mit sich selbst und anderen genommen. Das erste der 16 Kompaktkapitel klärt Begriffe und Vorstellungen von Sensibilität, von Empfindungslosigkeit bis zur Hyperempfindlichkeit und pendelt sich im Feingefühl des Herzens und des Geistes ein.

Alexander Berzin wagt mit seinem umfangreichen Werk ein interessantes Experiment. Er verbindet seine profunde Kenntnis buddhistischer Quellentexte durch intensives, Jahrzehntelanges Studium mit den Ansätzen moderner westlicher Psycho- und Gestalttherapie. Jedes Kapitel schließt mit einer Übung, die



dazu beitragen soll, das erworbene Wissen mit eigener Erfahrung anzufrischen und reifen zu lassen. Er bringt persönliche Beispiele, die sich dem Leser zur Identifikation und Wahrnehmung eigener emotionaler Mängel und Unfähigkeiten anbieten.

Das Buch hilft uns, die Folgen unseres Handelns zu betrachten, um schließlich zu erkennen, dass wir selbst es sind, die nach dem Prinzip von Ursache und Wirkung die Folgen unseres Handelns einleiten. Berzin betont in einer Art Gebrauchsanweisung, dass seine insgesamt 18 Übungen direkt von der Struktur der Meditation abgeleitet sind. Er räumt ihnen, analog zu vielen buddhistischen Lehrtexten großer Meister, besonderen Nutzen auf dem Pfad der Erkenntnis ein.

Berzins Sensibilitätstraining fördert Motivation und gesunde Selbst-

einschätzung. Gemäß eines Beipackzettels über Risiken und Nebenwirkungen rät der Autor, falls wir mit losgetretenen Emotionen allein nicht umzugehen vermögen, die Übungen besser ungeübt zu lassen und sich Hilfe von professioneller Seite zu holen. Allerdings erwähnt er auch den nichtlinearen Prozess auf dem Weg der geistigen Entwicklung und mahnt zu Geduld und Einfühlsamkeit mit sich selbst.

Alexander Berzins Schule für einen sensiblen Umgang mit sich und anderen ist ein Arbeitsbuch mit vielen Hinweisen auf buddhistische Erkenntnisstufen. Die Vier Edlen Wahrheiten, der Achtfache Pfad, die fünf Arten des tiefen Gewahrseins, Liebende-Güte-Meditation, Widmung der eigenen Verdienste und viele Praktiken der unterschiedlichen Traditionslinien geben Einblick in den weiten Weg der Bewusstwerdung. Dies gilt es, in der Fülle des Gebotenen zu entdecken.

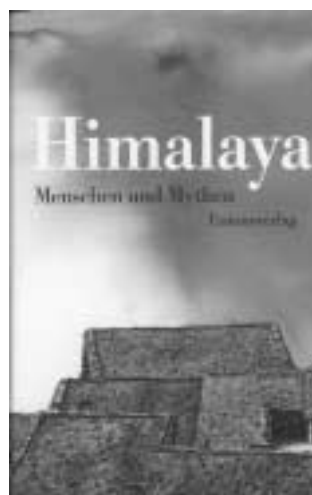
Alexander Berzin hat ein wertvolles Buch geschrieben, von Tom Geist aus dem Englischen in ein facettenreiches, sachkundiges Deutsch übersetzt. Es ist dennoch kein Buch zum Liebhaben – eher eines zum Durchhalten. Vielleicht ist seine nüchterne Gestaltung sogar symbolhaft. Wer hat uns denn versprochen, dass persönliche Entwicklungsarbeit ein Spaziergang ist? Nicht einmal Buddha hat dies gesagt. Er schon gar nicht.

*Christine Rackuff*

## Lesebuch über den Himalaya

*Alice Grünfelder (Hrsg.): Himalaya. Menschen und Mythen. Unionsverlag, 2002, 19,80 Euro*

Die Anthologie enthält 28 kurze Erzählungen und Aufsätze von Autoren aus der östlichen Himalaya-Region. Sie beleuchten in sprachlich sehr unterschiedlicher Form Land und Leute



mit ihren Problemen in der heutigen Zeit: das Leben in abgelegenen Bergtälern mit ihrer Folklore, Berichte von Sherpas, die an Ersteigungen des Mount Everest beteiligt waren, Umweltprobleme, religiöse Mythen. Wenn es der Herausgeberin darum ging, dem kulturschwärmerischen Bild westlicher Touristen in dieser Region bodenständige Fakten gegenüberzustellen, dann ist ihr das wohl gelungen. Im Ganzen eine liebenswürdige Reiselektüre für Himalaya-Touristen.

*Egbert Asshauer*