

einer Resolution vom Juli 2000 zufolge vor, „die eventuelle Anerkennung der tibetischen Regierung im Exil ernsthaft in Erwägung zu ziehen“, falls China und die tibetische Regierung binnen drei Jahren keine Vereinbarung bezüglich eines neuen Status für Tibet unterzeichnen würden. Die Frist lief im Juli 2003 ab.

- **Wachstum auf Kosten der Umwelt:** Realisiert China seine ambitionierten Wirtschaftspläne mit zweistelligen Wachstumsraten, hätte dies ernste Konsequenzen für die Umwelt. Dies gab Klaus Töpfer, Vorsitzender des Umweltprogramms der Vereinten Nationen, auf einer Konferenz vor jungen asiatischen Umweltschützern in Australien zu bedenken. Wenn 1,3 Milliarden Menschen den westlichen Lebensstil übernahmen, wären viele Ressourcen, etwa die Ölvorräte, bald erschöpft. Töpfer forderte vom Westen, umweltschonende Produkte stärker zu fördern und „trendy“ zu machen.

- **Boycott:** Die im Januar 2003 gestartete Kampagne der „Friends of Tibet“ in Indien für einen Boykott chinesischer Waren geht weiter. Im Juni hatten die Akti-

visten 164 tibetische Ladenbesitzer davon überzeugt, keine chinesischen Güter mehr zu verkaufen und einen entsprechenden Hinweis in ihrem Laden anzubringen. Die Freunde Tibets erhoffen sich auf diese Weise mehr Öffentlichkeit für die tibetische Sache.

- **Buddhismus macht glücklich:** Das Wissenschaftsmagazin *New Scientist* (178, 2003) berichtete im Mai über neueste Forschungsergebnisse aus der Neurowissenschaft. Danach sind Menschen, die seit Jahren Buddhismus praktizieren, glücklicher. Ein Indikator dafür ist die vermehrte Aktivität im linken präfrontalen Cortex, der für Emotion, Stimmung und Temperament wichtig ist. Dieses „Glückszentrum“ war, so fanden Forscher der Universität Wisconsin-Madison heraus, überdurchschnittlich und ständig aktiv, nicht nur während der Meditation. Weiter sei die Amygdala, ein Areal des limbischen Systems, das als wesentlich für die Angstkonditionierung angesehen wird, bei praktizierenden Buddhisten besser gezähmt; sie seien daher weniger ängstlich und seltener frustriert.

Buchbesprechungen

Neuer Bestseller des Dalai Lama

Dalai Lama. Ratschläge des Herzens. Aufgezeichnet und mit einem Vorwort von Mathieu Ricard. Diogenes Verlag, Zürich 2003, 12,90 €

Wieder ist ein Buch des Dalai Lama zu einem Bestseller avanciert. Nach „Weg zum Glück“, das mittlerweile in die 14. Auflage ging, haben es die „Ratschläge des Herzens“ aus dem Diogenes Verlag auf die Sachbuch-Bestsellerliste geschafft. Und auch die Bild-Zeitung war wieder dabei: Sie druckte, wie schon beim letzten Bestseller, im Juni eine Woche lang Auszüge aus dem Büchlein – allerdings unter der irreführenden Überschrift „Der Dalai Lama schreibt in Bild“ und begleitet von einer Werbekampagne, in der die Bild den Dalai Lama zu ihrem Werbeträger machte. In Kreisen der Tibetunterstützer stießen die Veröffentlichungen in der Bild auf Argwohn. Von einer „Trivialisierung“ war die Rede



und davon, dass die Popularität des tibetischen Oberhauptes seinen politischen Zielen schade.

Das neue Buch, das auf Initiative des Französisch-Übersetzers Seiner Heiligkeit, Matthieu Ricard, zustande kam, ist auf jeden Fall im Sinne des Dalai Lama, der Ende Mai in einem ZDF-Interview die Förderung menschlicher Werte wie Mitgefühl und Geduld als sein wichtigstes Lebensziel nannte. Wenn wir uns vor Augen führen, dass ein Buddha

auf jede nur erdenkliche Weise tätig ist und lehrt, um den Wesen den Weg zur Befreiung von Leiden zu zeigen, gewinnt diese Veröffentlichung eine eigene Bedeutung.

Die sehr einfach geschriebenen Ratschläge wenden sich an Menschen in den verschiedensten Situationen wie alle Glücklichen, Unglücklichen, Neidischen, alle, die sich einsam fühlen, alle, die Krieg führen, an Journalisten, Juristen, Gefängnisinsassen usw. Anders als sonst bei buddhistischen Büchern handelt es sich hier nicht um längere Belehrungen mit philosophischem Tiefgang, sondern kurze, prägnante Ratschläge an die jeweiligen Adressaten. Das gibt diesem Büchlein einen erfrischenden Charakter und macht die Inhalte leicht zugänglich. Es macht Freude, es immer mal wieder zur Hand zu nehmen. Auch wenn man sich im Moment nicht einsam oder ärgerlich fühlt, irgend etwas passt immer zur eigenen Situation, wenn man die Ratschläge mit dem Herzen liest und nicht nur mit dem Kopf.

Carmen Sylla

Spannendes Buch über Karma

Geshe Michael Roach.

Die Weisheit des Diamanten.

Buddhistische Strategien für beruflichen Erfolg und privates Glück.

Theseus Verlag,

Berlin 2003, 22,90 €



Sie sind selbstständig und haben Geschäftsprobleme wie finanzielle Engpässe, schlecht motiviertes Personal? Ihre Computer stürzen ständig ab? Sie sind ausgebrannt und können sich auch im Urlaub nicht entspannen? Die Lösungen, die Geshe Michael Roach anbietet, werden viele in Erstaunen versetzen. Sie stammen aus der buddhistischen Tradition und entsprechen vor allem dem Gesetz des Karma, dass Handlungen ihre bestimmten Wirkungen hervorbringen. Daher sei dieses Buch allen ans Herz gelegt, die einen Zugang zu Karma finden möchten, auch wenn es ihnen nicht ums Geschäft geht.

Der Mönch Michael Roach erzählt in diesem Buch seine ungewöhnliche Geschichte: Nach vielen Jahren des Studiums in einem tibetischen Kloster in Indien schickte ihn sein tibetischer Lehrer zum Arbeiten in den New Yorker Diamantenhandel. Dahinter stand der Gedanke, dass es relativ leicht ist, in der Abgeschiedenheit den Buddhismus zu praktizieren, aber schwierig unter den Bedingungen der unbarmherzigen Geschäftswelt.

Michael Roach, der erste Amerikaner, dem der Geshe-Titel zugesprochen wurde, bestand die Feuerprobe. In insgesamt 17 Jahren hangelte er sich in der Hierarchie vom Laufburschen hoch zum Manager. Dabei blieb er, ohne dass die anderen es wussten, Mönch. Die Firma, die mit einem Startkapital von 50.000 Dollar anfing, machte Jahresumsätze von 100 Millionen US-Dollar, als Michael Roach sie wieder verließ. Sein Erfolgsrezept: Er hielt sich streng an die Regeln des Buddha, besonders in Bezug auf Karma und ethisches Verhalten.

In medias res geht das Buch erst nach 100 Seiten; vorher finden sich teilweise ermüdende Details rund um das Diamantengeschäft. Keine Erwähnung findet jedoch die Schattenseite dieser Branche: In den Diamantenabbaugebieten Afrikas werden Einnahmen dazu benutzt, Bürgerkriege zu finanzieren. Amnesty International beklagt seit Jahren massive Menschenrechtsverletzungen im Zusammenhang mit dem Diamantenhandel.

In dem Hauptteil des Buches erläutert Michael Roach rund 40 Geschäftsprobleme und ihre Lösungen. Er erklärt, welche früheren Handlungen und Gewohnheiten die Probleme hervorgebracht haben und welchen Weg man jetzt einschlagen muss, um sie langfristig zu lösen. Dieser Weg beinhaltet keine weltlichen Tricks, etwa andere zu betrügen, um Geld zu verdienen, sondern die sorgfältige Befolgung karmischer Gesetzmäßigkeiten: Freigebigkeit und nicht Geiz führt zu Reichtum.

Immer wieder schlägt der Autor den Bogen zum Diamantsutra, in dem der Buddha die Leerheit darlegte. Da alles leer von einem Eigenwesen und bloß abhängig ist, so die Lesart von Michael Roach, wohnt jedem Ding, jeder Situation, auch wenn sie noch so schwierig erscheint, ein Potenzial inne. Er ermuntert den Leser, seine Möglichkeiten in jeder Situation neu zu entdecken, sie im Sinne des Dharma auszuschöpfen und sein Leben durch stetige Achtsamkeit und Nicht-Verletzen neu auszurichten.

Birgit Stratmann

Sterben üben

Dorothea Mihm, John Myrdhin Reynolds. Reise ins klare Licht – Außerkörperliche Erfahrungen. 2 CDs. Newstone records 2002, 25 €

Der Hinweis auf außerkörperliche Erfahrungen im Titel der CD ist wohl mehr eine Anleihe aus der Eso-Szene, die den meditativen Reise- markt mit beliebigen Produkten dieser Art füllt. Nötig war das nicht, denn immerhin liegt mit den zwei musikalisch produzierten CDs von insgesamt eineinhalb Stunden Länge ein ausführlicher akustischer Führer durch den Todesprozess vor. Die Autorin spricht, gemäß der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus, von „Zwischenzuständen“ (tib. Bardo).

Mit geleiteten Meditationen führt die Autorin durch den „Bardo des Sterbens“ zum „Bardo der Werdens“. Sie beschreibt in Ausführlichkeit die Zeitspanne vom Anfang des Sterbeprozesses bis zum Ende der drei subtilen Auflösungsstadien, die Zeichen des herannahenden Todes („das was von uns Tod genannt wird“), die



Auflösung der fünf Elemente, bis zum Klaren Licht des Todes.

Die Erscheinungen, die während dieses Prozesses in unser Bewusstsein gelangen, können große Furcht auslösen, und doch werden sie in allen buddhistischen Texten als Projektionen unseres eigenen Geistes beschrieben. „Böse Menschen werden den Herrn des Todes sehen, wenn Dein Herz liebevoll ist, siehst du Engel und Lichtwesen“, textet die Autorin. Sie betont die Notwendigkeit, während dieses Zustandes immer wieder Zuflucht zum geistigen Lehrer zu nehmen, seine Präsenz zu fühlen, sich an seine Lehren zu erinnern. Wer die endgültige Natur alles Existierenden nicht erkennt, wird sterben, unfreiwillig in den Zwi-

schenzustand kommen, wieder unfreiwillig geboren werden und wieder sterben. Wer sie als Manifestation des eigenen Geistes erkennt, ist vom samsarischen Kreislauf der Wiedergeburten befreit. CD 2 eröffnet den „Bardo des Werdens“, in dem ein neuer Energiekörper geformt wird und in den Mutterschoß des nächsten Lebens eintritt.

Die Arbeit von Mihm und Reynolds ist sicher nützlich, weil sie in komprimierter Form eine Reise durch Sterben, Tod und Wiedergeburt umfasst. Im Klappentext beziehen sie sich auf die Inspiration durch den tibetischen Meister Jigme Lingpa und sein Meditations-Handbuch „Triyik Yeshe Lama“ aus dem 18. Jahrhundert.

Die CD-Dramaturgie indes ist unangemessen simpel: Dem Text unterlegte säuselnde Winde und liebliches Vogelgezwitscher als Angstkiller sind ebenso wenig einfühlsam wie hysterische Angstschreie, Quetschen und Kreischen beim Auflösen der Elemente. Beim nächsten Mal sollten die Produzenten das Geräuscharchiv etwas achtsamer nutzen – am besten gar nicht.

Christine Rackuff

Das Leben großer Meister

Egbert Asshauer, Tulkus: Die Großen Meister Tibets, Aquamarin Verlag 2003, 199 Seiten, 12,80 €

Lebensgeschichten von Menschen ziehen uns in ihren Bann, erst recht, wenn es sich um die Viten großer Meister eines von Spiritualität durchdrungenen Landes wie Tibet handelt. Egbert Asshauer erzählt in diesem Buch den Werdegang von acht großen tibetischen Meistern und ihren Wiedergeburten. Er zeichnet nach, wie sie zuerst in Tibet ausge-



bildet wurden, den tibetischen Buddhismus praktizierten und dann maßgeblich zu seiner Bewahrung beigetragen haben.

Kaum ein Leben vollzieht sich in geraden Bahnen. Mit der Besetzung Tibets durch China mussten diese hervorragenden Meister aus ihrer Heimat fliehen. „In einem Alter, in dem wir im Westen schon an die Rente denken“, so Asshauer, scheuten sie keine Mühe und Anstrengung, „um im Exil ihren Glauben und ihre Kultur wieder aufblühen zu lassen.“ Sie waren auch bereit, Belehren im Westen zu geben und damit den Buddhismus ihrer Tradition hierhin zu überliefern. Dank ihrer vorbildlichen Hingabe und „dem Charisma des Dalai Lama“ breitete sich der tibetische Buddhismus außerhalb Tibets aus.

Asshauer zählt nicht nur Fakten auf über die Geburt, Erziehung usw., sondern berichtet auch von dem reichen inneren Leben und der meditativen Praxis dieser Persönlichkeiten. Er macht einige ihrer Verwirklichungen für den westlichen Leser greifbar. Darüber hinaus erfährt man etwas über das Leben in Tibet und im Exil, über Besonderheiten der verschiedenen Traditionen und vor allem auch über das tibetische Tulku-System. Dem Wunsch S.H. des Dalai Lama folgend berücksichtigte

der Autor bei seinen Recherchen alle tibetischen Schulen.

Folgende Meister werden portraitiert: Kyabje Dudjom Rinpoche (1905 – 1989), Kyabje Dilgo Khyentse Rinpoche (1910 – 1991) aus der Nyingma-Tradition; Kyabje Kalu Rinpoche (1905-1989) und Kyabje Thugsey Rinpoche (1916-1983) aus der Kagyü-Tradition; Kyabje Zong Rinpoche (1904-1984), Kyabje Tsenshap Serkong Rinpoche (1914-1983), Kyabje Yongdzin Trjang Rinpoche (1901- 1981), Kyabje Yongdzin Ling

Rinpoche (1903- 1983) aus der Gelug-Schule; aus der Sakya-Tradition wird der noch lebende Thronhalter der Tsar-Schule, der kleinsten Schule der Sakya-Tradition, gewürdigt.

Dieses Taschenbuch ist für Praktizierende des tibetischen Buddhismus nicht nur eine Quelle des Wissens, sondern auch ein Ansporn für die eigene Praxis. Vor allem in schwierigen Zeiten kann es inspirierend sein, sich das Leben großer Meister zum Vorbild zu nehmen.

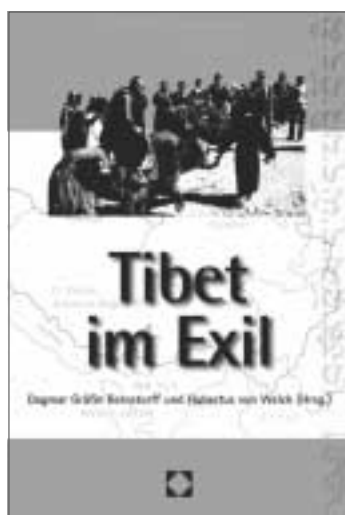
Renate Albrecht

Das politische und soziale Leben der Exiltibeter

*Friedrich-Naumann-Stiftung:
Tibet im Exil, Hrsg. Dagmar
Gräfin Bernstorff und
Hubertus v. Welck. Nomos
Verlagsgesellschaft, Baden-Baden
2002, 415 S., 19,80 €*

Das ausgesprochen interessante Buch enthält Beiträge von zwei Dutzend Experten – überwiegend Tibetern – zu den politischen und sozialen Strukturen der Exiltibeter. Die Themen reichen von der Geschichte Tibets und den völkerrechtlichen Aspekten der Ansprüche auf eine zukünftige Autonomie über die politischen Strukturen im Exil, das Bildungswesen, die Emanzipation tibetischer Frauen und insbesondere Nonnen, die sozialen Probleme vor allem der jugendlichen Tibeter in Indien, Europa und den USA bis hin zur Entwicklung tibetischer Medien und zu einem Ausblick auf die Möglichkeiten einer zukünftigen autonomen tibetischen Regierung in Tibet selbst.

Lesenswert sind auch zwei Interviews mit dem Dalai Lama, der seine Vision einer Umwandlung Tibets in eine gewaltfreie Zone umreißt, aber auch politische und soziale Fehlentwicklungen früher und heute klar beim Namen nennt, sowie ein Artikel von Samdhong Rinpoche,



dem derzeitigen Premierminister, in dem er ein eher utopisches Bildungssystem postuliert, das zur Gewaltlosigkeit erziehen soll: Wie trostlos-nüchtern wäre unsere Welt, wenn es nicht Visionäre wie den Dalai Lama und seinen Minister gäbe!

Fast alle Autoren stellen den steinigen, aber innerhalb der verschiedenen Flüchtlingsgemeinschaften dieser Welt einzigartigen und erfolgreichen Weg der Exiltibeter zu demokratischem Denken, Bildung und bescheidenem Wohlstand sachlich, kritisch und manchmal auch kontrovers dar. Es wird deutlich, dass alle Fortschritte im Demokratisierungsprozess der Tibeter auf Initiativen des Dalai Lama selbst zurückgehen, dass sich bisher keine politische Führungsklasse entwickelt hat, wie denn auch ein Parteiensystem noch aussteht. Bisher gibt es auch keine an-

nähernd ausreichende Zahl handwerklich und wissenschaftlich-technisch gut ausgebildeter Schulabgänger, weil nicht nur das Geld, sondern auch der bildungspolitische Weitblick fehlten. Viele Beiträge machen direkt oder indirekt deutlich, welche zentrale Rolle das Bildungssystem für die Zukunft der Tibeter spielt.

Die Aktivitäten der Friedrich-Naumann-Stiftung werden für die politische Willensbildung tibetischer Parlamentarier – und das ist ganz im Sinne des Dalai Lama – sehr wichtig sein. Sie berät das tibetische Exilparlament seit 1991 in allen Fragen der politischen Bildung im Rahmen eines gemeinsam geführten „Tibetischen Forschungszentrums für parlamentarische und politische Angelegenheiten“.

Wer sich über die genannten Themen informieren wollte, war bisher auf mühsame Recherchen angewiesen, insofern ist das vorliegende Buch sehr wichtig. Die präzisen Zahlenangaben beruhen auf dem Zensus von 1998. Wertvoll sind ebenso die vielen Literaturhinweise. Merkwürdig ist nur, dass die wirtschaftliche, soziale und auch innenpolitische Bedeutung der Klöster – Mönche und Nonnen machen rund 20 Prozent der Exiltibeter in Indien und Nepal aus und stellen 10 der 46 Parlamentarier – nicht einmal am Rande erwähnt wird.

Egbert Asshauer