

Exotik, schillernde Farben und Formen, Rituale und Gebete. Der Dokumentarfilm reiht Bilder aneinander von kahl geschorenen Mönchen in ihren roten Roben, die beten oder ein Mandala herstellen, von exotisch aussehenden Tibetern mit Gebetsmühlen und frommen Pilgern, die Niederwerfungen verrichten.

Gezeigt werden die Vorbereitungen für die Kalachakra-Initiation 2002 in Bodhgaya, die dann aber aufgrund der schweren Erkrankung des Dalai Lama abgesagt werden musste. 400.000 Menschen hatten ihren Weg in die kleine Stadt in Bihar gefunden, darunter ein Tibeter, der in dreieinhalb Jahren den ganzen Weg aus Amdo in Form von Niederwerfungen zurückgelegt hatte. Viele Sequenzen zeigen die Herstellung des Mandalas und was sonst noch hinter den Kulissen dieses Großereignisses ablief. Auch während der Kalachakra-Initiation im Oktober 2002 in Graz drehte das Team.

Werner Herzog bringt es fertig, einen Streifen von

fast zwei Stunden rund um ein wichtiges Ritual im tibetischen Buddhismus zu drehen, ohne die buddhistischen Inhalte zu berühren. Er zeichnet somit ein Bild des tibetischen Buddhismus, gegen das sich der Dalai Lama schon lange wehrt: die Reduktion auf das bloße Äußere, auf die Rituale, Gebete und Exotik.

Herzog bringt zwar einige wenige Interview-Passagen mit dem Dalai Lama, aber keine Sequenz aus den Unterweisungen. Somit lässt er den eigentlichen Kern der buddhistischen Geistesschulung links liegen. Wozu die Rituale dienen und was der Sinn dahinter ist, bleibt hinter der Ästhetik verborgen. Der Künstler weidet sich lieber an den schönen Bildern und an seinen eigenen Interpretationen, verpackt in Kommentaren, die er selbst spricht. Die buddhistische Geistesschulung scheint ihn ebensowenig zu interessieren wie Tantra oder Kalachakra. Das an sich ginge völlig in Ordnung. Was aber mag ihn bewogen haben, diesen Film zu machen? *Birgit Stratmann*

Über die Vergänglichkeit meditieren

Dalai Lama. Der Weg zum sinnvollen Leben. Das Buch vom Leben und Sterben. Verlag Herder, Feiburg 2003, 19,90 €

Fast alle Menschen leben in dem Irrglauben, unsterblich zu sein, und projizieren dies auch auf ihre Umgebung und andere Menschen. Sogar diejenigen, die ständig mit dem Tod konfrontiert sind, beziehen ihn nicht auf sich. Der Dalai Lama leitet in diesem Buch zum Nachdenken über dieses wichtige buddhistische Thema an.

Grundlage der Unterweisungen, die er an den amerikanischen Tibetisch-Übersetzer Jeffrey Hopkins weitergab, bildet das „Gebet zur Befreiung von dem gefährlichen Engpass des Zwischenzustandes“ von Päntschen Lobsang Tschökyi Gyaltsän, dem ersten Päntschen Lama. Darin beschreibt dieser in 17 Versen Tod, Zwischenzustand und Wiedergeburt aus der Sicht des buddhistischen Tantra. Das Bardo-Gebet, das auch Geshe Thubten Ngawang in seinem Buch „Glücklich leben, friedlich sterben“ kommentiert hat,



ist komplett übersetzt und abgedruckt. Jeffrey Hopkins hat dem religiösen Teil eine Erläuterung der Wirren um die Suche des Päntschen Lama vorangestellt. Es ist gut, wenn Praktizierende des tibetischen Buddhismus um die politische Situation im heutigen Tibet wissen.

Der Dalai Lama erläutert, warum die Meditation über Tod und Vergänglichkeit so wichtig für die spirituelle Praxis ist. Falls uns nach eingehendem Studium der Impuls fehlt, wirklich Dharma zu praktizieren, sei dies auf die mangelnde Vergewärtigung des Todes zurückzuführen. Weiter skizziert er grundlegenden buddhistische Themen wie die

Zufluchtname und Karma sowie die Bedeutung der Drei Höheren Schulungen von Ethik, Konzentration und Weisheit, gerade auch für den Moment des Todes. Den Kern des Buches bilden die Ausführungen zum Todesprozess und Anweisungen dazu, wie wir ihn im Sinne des Dharma transformieren können. Hier geht der Dalai Lama in medias res des Tantra, wenn er beschreibt, wie man im Klaren Licht des Todes über die Leerheit meditiert oder noch im Zwischenzustand den Gottheiten-Yoga aufrechterhält.

Leider wirkt die Übersetzung des Grundtextes gegen Ende stellenweise etwas nebulös, so, als blieben bei dem Versuch, wörtlich zu übersetzen, die tiefgründigen Inhalte verborgen. Hier wird beispielsweise die Praxis des Tummo als „Mächtige Frau“ übersetzt, das Reine Land Katchö wird ohne weitere Erläuterung oder Fußnote als „Himmelsraum“ bezeichnet, es ist die Rede von der „Meditation der Illusion“ und von der „Auferstehung des Yogi“, so dass der Leser einige Rätsel zu lösen hat. Um so wichtiger ist es, sich beim Verständnis auf die Erklärungen des Dalai Lama zu stützen, die klar sind und sehr zu Herzen gehen.

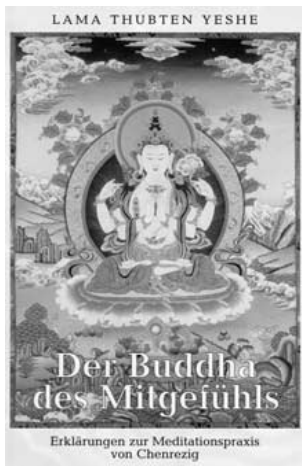
Birgit Stratmann

Einführung in die tantrische Praxis

*Lama Thubten Yeshe,
Der Buddha des Mitgefühls –
Erklärungen zur Meditations-
praxis von Chenrezig. Diamant
Verlag 2003, 225 Seiten*

Lama Thubten Yeshe, der seine Ausbildung im Kloster Sera erhalten hatte, widmete den größten Teil seines kurzen Lebens – er verstarb 1984 im Alter von 49 Jahren – der Unterweisung westlicher Schüler. Ausgehend von dem von ihm errichteten Kloster Kopan, Nepal, zog es Tausende zu seinen Kursen dort oder in die anderen 120 Zentren, die seine Schüler überall in der Welt unter dem Dach der FPMT (Federation for the Preservation of the Mahayana Tradition) gegründet haben.

Das vorliegende Buch basiert auf einer Abschrift mündlicher Unterweisungen, die Lama Yeshe als eine der ersten Einführungen in die tantrischen Lehren für westliche Schüler im Chenrezig Institute in Australien gab. Es handelt sich um einen Kommentar zu einer kurzen Meditationsübung über die Meditationsgottheit Chenrezig, den Buddha des Mitgefühls, die Seine Heiligkeit der Dalai Lama mit 19 Jahren verfasste. Bei dieser Guruyoga-Praxis nimmt der visualisierte Buddha das Ausseh-



en des eigenen Lamas in seiner gewöhnlichen Form an – in diesem Fall des Dalai Lama selbst. Die Meditation über diese Gottheit dient insbesondere der Entwicklung einer mitfühlenden Geisteshaltung.

Als Einleitung in die Grundlagen dieser Praxis erläutert der Lama die unterschiedlichen Herangehensweisen im S'tra- und Tantrafahrzeug, die Philosophie der Leerheit und die Abhängigkeit der Welt von der Sichtweise des Subjekts. Darauf aufbauend gibt er einen kurzen Kommentar zu den einzelnen Versen des Grundtextes und erläutert, wie man diese Praxis in jede Minute des Lebens einfließen lassen kann. Dabei wird die ausgefeilte Psychologie des Tantra mit dessen wunderbaren und effektiven Methoden deutlich, die den Übenden in Kontakt mit seinem Potenzial für Klarheit, Freude und Mitgefühl bringt.

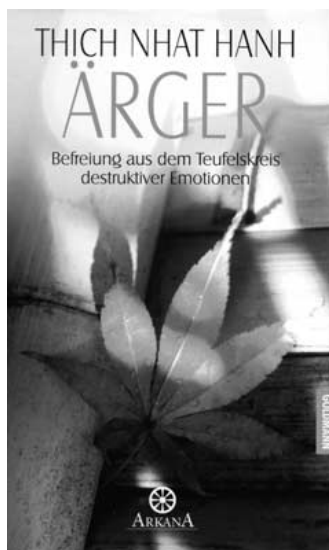
Lama Yeshe beschreibt, wie wir uns durch unsere beschränkten Bilder von uns selbst einengen und erklärt Meditationen, die das tiefste Potenzial zur Buddhaschaft erwecken helfen, das jedem Wesen innewohnt. In diesen Ausführungen zeigt sich – wie in allen Werken des Autors – sein besonders eindringlicher, unkonventioneller Stil. Der Leser spürt, dass es ihm nicht genug damit war, diese Lehren darzustellen, sondern dass er sich von Herzen bemühte, jeden einzelnen Schüler persönlich anzusprechen. Dabei verwendete er gern plastische Beispiele aus dem Alltag, um die Philosophie des Tantra als praktische Möglichkeit für die persönliche Übung lebendig werden zu lassen, ohne dabei die Lehren zu verwässern.

In der Übersetzung der Unterweisungen ins Deutsche wird deutlich, dass Lama Yeshe direkt in einem gebrochenen Englisch lehrte, und dass ihm der enge Kontakt zu den Schülern offenbar wichtiger war als eine ausgefeilte Sprache. Wem es aber um die Essenz der Praxis geht, wird in diesem Werk eine konkrete und greifbare Einführung in grundlegende Praktiken des oft so mystifizierten Tantra vorfinden, die sehr geeignet ist, ein erstes Gefühl für das innere Wesen dieses außergewöhnlichen spirituellen Weges zu erlangen.
Oliver Petersen

Die Flammen der Wut löschen

*Thich Nhat Hanh, Ärger.
Befreiung aus dem Teufelskreis
destruktiver Emotionen.
Goldmann/Arkana, München
2002, 17,90 €*

„Wir verwandeln uns von einem Flammenmeer in einen kühlen See“ – so fasst der buddhistische Meister Thich Nhat Hanh poetisch den Übergang von der Wut zu innerem Frieden in Worte. Allein das einfüh-



sam geschriebene Buch zu lesen kann den aufgewühlten Geist in ruhigeres Fahrwasser leiten.

Thich Nhat Hanh hat ein ganzes Buch dem Thema Wut gewidmet, wohl wissend, dass dieses Geistesgift im Kleinen und im Großen Zerstörung anrichtet. Der durch den Krieg leidgeprüfte vietnamesische Mönch stellt allerdings klar: „Nicht der ist ein guter Übender, der keine Wut mehr kennt, denn das ist gar nicht möglich. Ein guter Übender ist jemand, der weiß, wie er am besten mit seiner Wut umgeht, sobald sie auf-

tritt.“ Und dazu gibt Thich Nhat Hanh viele Empfehlungen: vom bewussten Atmen und der Übung der Achtsamkeit bis hin zur Entwicklung von Weisheit. Tiefe Einsicht in die Wut, so der Autor, ist wie ein Boot, mit dem man zum anderen Ufer übersetzen kann.

Das Buch ist keine systematische Anleitung zur Meditation, sondern ein Konglomerat aus Gedanken, Empfehlungen und Ideen, die sich teilweise auch wiederholen. Ausführlich beschreibt Thich Nhat Hanh die „mitfühlende Kommunikation“, welche

„die Bombe der Wut“ zu entschärfen vermag. Er skizziert, welche Faktoren die Wut anheizen wie Unzufriedenheit, Frustration, aber auch – und hier spricht der Engagierte Buddhist – der Verzehr von Fleisch gestresster Tiere, die unter den Bedingungen der Massentierhaltung leben.

Ein wichtiges Kapitel heißt „Es gibt keine Feinde“. Hier ermuntert der Autor seine Leser, die Samen der Wut in sich selbst aufzuspüren, statt ständig nach außen zu projizieren. Vor allem die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leiden ist wichtig,

um zu erkennen, wie Wut entsteht. Diese Erkenntnis wiederum führt dazu, dass wir auch anderen mehr Verständnis entgegenbringen. So ist für ihn Mitgefühl mit sich selbst die Voraussetzung, Mitgefühl mit anderen zu entwickeln. Ein direkteres Mittel gegen die Wut gibt es nicht.

Das Buch mit der bildreichen Sprache hat für sich schon eine heilende Kraft. Wer die darin enthaltenen Ratschläge praktiziert, wird sich selbst verändern und seine Umgebung friedlicher gestalten können.

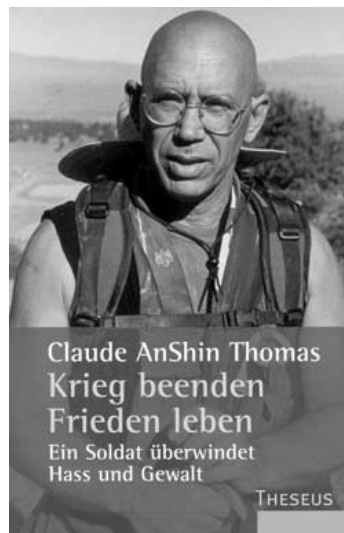
Birgit Stratmann

Unser Feind sind wir selbst

Claude AnShin Thomas, Krieg beenden – Frieden leben. Ein Soldat überwindet Hass und Gewalt. Theseus Verlag, Berlin 2003, 140 Seiten, 14,90 €

Krieg und Gewalt sind nie die Lösung eines Konfliktes, weder durch staatliche Anordnung noch durch persönlichen Entschluss. Das ist eine der Hauptbotschaften des Buches von AnShin Thomas. Er beschreibt anhand seiner eigenen Lebens- und Leidensgeschichte, wie wir alle unsere Kriegsschauplätze in uns tragen und sie in die unmittelbare Umwelt projizieren, in Beruf, Familie, Freundschaften, Beziehungen, ohne das Leid zu beachten, das wir damit in uns und anderen auslösen.

Mit 17 Jahren ging der amerikanische Vietnam-Veteran von der Highschool direkt in die US-Armee, meldete sich nach militärischer Grundausbildung freiwillig zum Einsatz in Vietnam. Als Bordschütze der 116. Kampfhubschrauber-Kompanie geriet er gleich am ersten Tag in schwerste Gefechte, überlebte und verfiel in einen emotionalen, spirituellen und physischen Schockzustand. Verantwortlich für den Tod Hunderter Menschen, kehrte er 19-jährig, schwer verwundet und hoch-



dekoriert, nach Amerika zurück. Es folgten neun Monate Krankenhausaufenthalt zum Ausheilen der Wunden.

Seine seelischen Wunden sind bis heute nicht verheilt. Der „Krieg nach dem Krieg“ ließ ihn nicht zur Ruhe kommen, die amerikanische Gesellschaft bot ihm, dem staatlich ausgebildeten Killer, keinen Platz an; die siegesgewohnte US-Nationkrankte selbst an ihrem endlosen Vietnam-Trauma. Claude Thomas verlor sich in Drogen- und Alkoholexzessen, durchlitt psychische und physische Zusammenbrüche, schloss sich 1968 der Friedensbewegung an.

1991 begegnete er dem vietnamesischen Zen-Meister Thich Nhat Hanh, der ihn anleitete, seinen eigenen Wurzeln von Gewalt, Zerstörung und Missbrauch nachzuspü-

ren. Durch ihn erfuhr er die Natur des Leidens und erkannte, was aufzugeben und was anzunehmen war. Mit Hilfe der Vier Edlen Wahrheiten, die der Buddha lehrte, nahm er die Ursachen des Leidens wahr und konnte so den Kreislauf des Leidens durch Einsicht in die Abhängigkeit seines Entstehens durchbrechen. Lange lebte er mit den vietnamesischen Mönchen in der klösterlichen Zen-Gemeinschaft Plum Village in Frankreich. 1995 wurde er von Roshi Tetsugen Bernhard Glassman zum Zen-Priester ordiniert.

Über Aufbauarbeit im kriegszerstörten Mostar, Gründung der Zaltho-Foundation für Frieden und soziale Aussöhnung, Friedensmärsche durch Europa und Amerika hat Claude AnShin Thomas gelernt, seine Gewissensnot mehr und mehr loszulassen. Im Sinne des Loslassens von Anhaftung, wie er selbst bekennt: „Heilung und Transformation ist nicht etwas, das wir tun. Es ist ein Begleitprodukt, wenn wir erwachen und unser Leiden umarmen, um es damit loszulassen. Wir müssen mit dem Feind zusammensitzen, denn der Feind ist niemand anderes als wir selbst“. Eher ein unauffälliges Buch, in Layout wie Sprache, doch zupackend wenn es um das geht, was es zu entwickeln gilt – Mitgefühl und Altruismus.

Christine Rackuff