

ZWEI NEUE ÜBERSETZUNGEN DES BERÜHMTEN WERKES VON ŚĀNTIDEVA

Die Schrift Bodhisattvacāryāvatāra des indischen Meisters Śāntideva stellt dem Dalai Lama zufolge „den Höhepunkt auf dem Weg des Buddhismus in Indien dar“ und wird bis heute im tibetischen Buddhismus als Zusammenfassung des Mahāyāna hoch in Ehren gehalten. Khenpo Tsültrim weist auf die Bedeutung des Inhalts besonders in der heutigen Zeit hin: „Um an den Errungenschaften des modernen Lebens nicht anzuhaften, als seien sie wirklich existent, ist die Weisheit, die die Leerheit erkennt, wichtig. Zum Befrieden von Konflikten ist es darüber hinaus notwendig, Liebe, Mitgefühl und Geduld zu kultivieren.“

Beide jetzt erschienenen Neu-Übersetzungen dieses Werkes folgen direkt aus dem Tibetischen ins Deutsche. Beide Übersetzer haben tibetische Kommentarliteratur hinzugezogen und mit tibetischen Lamas studiert. Śāntidevas Original-Version aus dem Sanskrit bleibt bei beiden unberücksichtigt, ebenso die diversen Übersetzungen aus dem Sanskrit. Die Bücher gleichen sich auch darin, dass auf ein Glossar verzichtet wurde und nur wenige Anmerkungen erfolgen. Der Übersetzer Koss begründet, „dass dieses sehr komplexe Werk Śāntidevas eher für ein Publikum geeignet ist, das bereits mit der buddhistischen Terminologie vertraut ist, oder aber für Anfänger des Buddhismus, die sich unter Anleitung eines Lehrers oder einer

Lehrerin mit seinen Inhalten auseinandersetzen und sich auf diese Weise die Terminologie aneignen wollen.“

Beide Übersetzer bleiben in der Regel recht wörtlich, nehmen sich jedoch zuweilen erstaunliche Freiheiten. So verwendet der Übersetzer Hangartner im Titel „Glückseligkeit“ statt „Erleuchtung“. Bei Koss wird aus „Mögen alle Frauen als Männer geboren werden“: „Die Frauen.... mögen starke Körper erlangen.“ Eine Interpretation, die sich im Übrigen beim Kollegen in der Anmerkung findet; beide Übersetzer glätten den Text, sobald dem indischen Mönch-Autor des 8. Jahrhunderts Frauenfeindlichkeit unterstellt werden könnte. Letztlich bleibt es dem sprachlichen Geschmack überlassen, welche Übersetzung vorgezogen wird – keine erscheint qualitativ eindeutig überlegen.

Für Studenten des Tibetischen ist die zweisprachige Ausgabe von Hangartner besonders begrüßenswert. Bei diesem Buch hat sich der Verlag jedoch einen unverschämten Werbetrick erlaubt: Eine auffällige Banderole bezeichnet das Buch als „Vom Dalai Lama autorisierte Originalausgabe aus dem Tibetischen“ und als „Offiziellen Text zur großen Unterweisung des Dalai Lama in Zürich im August 2005.“ Gewiss drückt der Dalai Lama im Vorwort des Buches sein Vertrauen für Hangartner aus; Gleiches gilt für Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche gegenüber seinem Übersetzer Koss. Beide Lamas können jedoch nur ihr Vertrauen ausdrücken. Wie könnten sie, ohne Deutsch zu sprechen, die Übersetzung prüfen, autorisieren oder einen „offiziellen Text“ deklarieren?

Der Gesinnung des Dalai Lama wird ein solches Konkurrieren mit seltsamen Schlagworten sicher nicht gerecht. Das kollegiale Miteinander von Gelehrten und die fruchtbare Diskussion um Unterschiede in der Übersetzung wären wohl eher sein Anliegen.

Cornelia Weishaar-Günter



I SHANTIDEVA,
DIE LEBENSFÜHRUNG
IM GEISTE DER
ERLEUCHTUNG. AUS
DEM TIBETISCHEN
VON JOBST KOSS.

*Theseus, Berlin
2004, 17,90 €*



II SHANTIDEVA,
ANLEITUNGEN AUF
DEM WEG ZUR
GLÜCKSELIGKEIT.
AUS DEM TIBETISCHEN
VON DIEGO
HANGARTNER.

*Zweisprachige
Ausgabe
Tibetisch/Deutsch,
Barth Verlag,
Frankfurt 2005,
24,90 €*

GESCHENK EINES WESTLICHEN BUDDHISMUS-LEHRERS

Joseph Goldstein, berühmter westlicher Buddhismus-Lehrer, studiert und praktiziert den Buddhismus seit Jahrzehnten. Und er hat, wie viele Westler heute, Erfahrungen bei indischen, birmanischen und tibetischen

Meistern gesammelt. Sein neues Buch „Ein Dharma“ ist eine Synthese seiner Erfahrungen und Einsichten.

S.H. der Dalai Lama bezeichnet Goldstein im Vorwort zu dessen Buch als „ein ideales Beispiel für die Art von Anhängern des Buddhismus, die der Westen hervorgebracht hat“, da er Aspekte der verschiedenen Traditionen in seine Praxis integrierte. „Für diese

Annäherung an den Buddhismus gibt es historische Vorbilder“, so der Dalai Lama. Wenn von einem westlichen Buddhismus die Rede ist, der langsam Gestalt annimmt, könnte der Ansatz Goldsteins maßgeblich sein. Denn absehbar ist, dass nicht eine Tradition das Rennen machen wird, sondern dass sie nebeneinander bestehen und sich viele Buddhismus-Interessierte

von unterschiedlichen Methoden inspirieren lassen.

Joseph Goldstein vertritt allerdings nicht den, wie er es formuliert, „schrecklichen Mischmasch“, der die Essenz der Lehren verschwimmen lässt. Auch macht er deutlich, dass der Dharma auf seinem Weg in den Westen nicht „revolutioniert“ werden muss. So lautet eine Hauptfrage, die er erörtert: „Wie viel können wir verändern, ohne die Essenz anzutasten?“ Eine Antwort darauf gibt er in 12 Kapiteln, in denen er die Kernpunkte des Buddhismus darlegt: Achtsamkeit, Vertrauen, liebende Güte, Mitgefühl und Weisheit. Bei seiner Darlegung erhebt Goldstein nicht den Anspruch, endgültige Antworten zu finden.

Er nähert sich, wie er sagt, dem Thema „von einem persönlichen Standpunkt, wie er aus meiner eigenen Meditationspraxis erwachsen ist, einem tief gehenden Interesse, die Essenz der Freiheit zu verstehen und zu verwirklichen.“ Und genau darin liegt die Stärke dieses Werkes: Goldstein liefert keine Theorie des einen Dharma, in dem Begriffe wie „Dharmakāya“, „das Ungeborene“, „der höchste Erleuchtungsgeist“ haargenau erklärt und glatt gebügelt werden. Vielmehr geht es ihm darum, die allen Praktizierenden gemeinsamen Erfahrungen auszudrücken.

Trotz dieser gewichtigen Themen hat das Buch nichts von intellektueller Schwere und Kopfflastigkeit. Vielmehr

hat Goldstein eine angenehm entspannte, geerdete Herangehensweise an die spirituelle Praxis. Das Buch ist ein großes Geschenk eines weisen westlichen Buddhismus-Lehrers.

Birgit Stratmann



JOSEPH GOLDSTEIN.

Ein DHARMA.
BUDDHISMUS IM
ALLTAG.

Arkana/Goldman,
München 2004,
8,90 €

DIE WEISHEITS-KRIEGER DES CHÖGYAM TRUNGPA

Śambhala heißt ein mythisches Königreich, das irgendwo in Zentralasien existiert haben soll. Die Genealogie seiner Könige ist überliefert: Einem von ihnen ist das Kālacakra-Tantra vom Buddha selbst verkündet worden, es wurde in Śambhala über Jahrhunderte aufbewahrt. Die zeitgenössischen „Krieger von Śambhala“ des Trungpa Rinpoche verstehen sich in Anlehnung an diesen Mythos als Kern einer neuen, erleuchteten Gesellschaft. Sie wollen geeint sein in der Weisheit und Fröhlichkeit der „Großen Östlichen Sonne“ in einer degenerierten Welt – der Sonnenuntergangswelt. Davon handelt dieses Buch.

Trungpa betont, dass in jedem Menschen ein ursprüngliches, unbeflecktes Gutsein ist, das entwickelt werden muss. Mit der Tapferkeit eines Kriegers, aber auch Bescheidenheit, unterscheidendem Gewahrsein und Disziplin gilt es zu lernen, sich selbst zu achten, zu sich selbst freundlich zu sein und ein anständiger Mensch zu werden und darüber hinaus allen Mit-

menschen mit Freundlichkeit helfend zur Seite zu stehen.

Ein Mittel, dies zu erreichen, ist die Sitzmeditation. Der Śambhala-Krieger lernt dabei, sein Leben in Ordnung zu bringen, ehe er anderen helfen kann. Er übt, die Heiligkeit und Schönheit der Welt zu sehen und die kleinen Dinge des Alltags achtsam zu erledigen. Dann wird er auch der eigenen Lebensangst Herr werden. Chögyam Trungpa scheut sich nicht, Begriffe wie Demut und Würde, Eleganz und Vornehmheit zu benutzen, die bei uns als Hinweis auf ein elitäres Denken eher verpönt sind.

Die Śambhala-Prinzipien wurden noch zu Lebzeiten Chögyam Trungpas veröffentlicht – in „Das Buch vom meditativen Leben“ (O. W. Barth 1986). Der vorliegende, aus nachgelassenen Unterlagen zusammengestellte Text ist Wiederholung, Ergänzung und Fortsetzung. Das Buch ist vorzüglich übersetzt, eindringlich geschrieben, inspirierend und von großer Frische. Es ist kein eigentlich buddhistisches Buch, obwohl der Autor sich immer wieder auf seine buddhistische Tradition beruft. Es soll Menschen aller Glaubensrichtungen ansprechen.

Ist es ein Weisheitsbuch, wie es der Untertitel nahe legt? Vielleicht, aber ungemein praktisch formuliert. Und doch bleibt ein Unbehagen. Ist es wirklich nötig, einen neuen Orden zu schaffen, eine elitäre Kaste von guten Kriegerern, Edlen mit einem neuen Namen? Reicht es nicht, wenn jeder in seinem Leben versucht, allgemein menschliche Werte und eine grundlegende Ethik zu verwirklichen? Zumindest würden dann die Gefahren gebannt, die hierarchisch ausgerichtete mit sich bringen: Absonderung, Kultbildung und ein Sich-Überlegen-Fühlen. Lesenswert ist das Buch dennoch.

Egbert Asshauer



CHÖGYAM TRUNGPA:

GROÙE ÖSTLICHE
SONNE. DIE
WEISHEIT VON
ŚAMBHALA.

Arbor Verlag,
Freiamt 2004.
18,80 €

YOGA UND MITGEFÜHL

Der bekannte buddhistische Lehrer Geshe Michael Roach stellt in diesem Buch ein besonderes Yoga-System erstmalig einem westlichen Publikum vor. Neben Übungen wie „der Sonnengruß“, die aus dem indischen Hatha-Yoga bekannt sind, finden sich spezielle ergänzende Übungen und Meditationen, wie sie von dem berühmten Yogi Naropa (1016 – 1110) von Indien nach Tibet gebracht und weiter entwickelt wurden. Sie bilden einen Teil der bis heute überlieferten „Sechs Yogas“.

Hierbei stellen die Yoga-Übungen die äußere körperliche Ebene her. Sie trägt die innere Praxis, die durch eine bestimmte Atemtechnik und die Meditation des „Gebens und Nehmens“ eine Öffnung des Herzens für andere und die Entwicklung von Mitgefühl

bewirken soll. Die zehn Übungen sind teilweise bebildert und werden in einzelnen Kapiteln Schritt für Schritt erklärt und kommentiert. So erfährt der Leser auch sehr viel über das System der Kanäle und Winde, das in der indischen und tibetischen Heilkunde eine grundlegende Rolle spielt.

Da wir es in der Regel nicht gewöhnt sind, Körper und Geist gleichzeitig zu trainieren, gibt der Autor mit recht den dringenden Rat, dass besonders Anfänger zuerst einen regulären Yoga-Kurs besuchen sollten. Die Fotos und Illustrationen reichen nicht aus, um allein mit diesem Buch eine individuelle Praxis des Herz-Yogas aufzubauen, die auch mögliche orthopädische oder neurologische Probleme mit einbezieht.

Geshe Michael Roach zeigt, wie wir diese seit vielen Generationen mit großem Erfolg in Tibet praktizierten

Yoga-Übungen und Meditationen in unseren Alltag integrieren können. So kann das Herz-Yoga eine Bereicherung für jeden spirituell Interessierten sein und zu mehr Glück und Zufriedenheit durch ein gesundes und mitfühlendes Herz führen.

Carmen Sylla



GESHE MICHAEL ROACH

DER TIBETISCHE YOGA DES HERZENS. TÄGLICHE ÜBUNGEN FÜR KÖRPER UND GEIST.

Theseus Verlag
2004, 14,80 €

„PRAKTIZIERE MIT ALL DER LIEBE DEINES HERZENS.“

Die buddhistische Tradition, heimisch in den patriarchalisch ausgerichteten Gesellschaften Asiens, hat nur wenige Meisterinnen hervorgebracht. Eine von ihnen ist Dipa Ma (1911-1989), deren Leben und Wirken in diesem Büchlein erzählt werden.

Dipa Ma führte zunächst ein gewöhnliches Familienleben, obwohl sie sich früh zu den buddhistischen Schriften und der Meditation hingezogen fühlte. Im Alter von 46 Jahren durchlief sie eine schwere Lebenskrise: Ihr Mann starb, zuvor hatte sie bereits zwei Kinder verloren. Trauer und Erschöpfung bereiteten ihr schwere gesundheitliche Probleme. Dem Tod nahe, sah sie ganz klar, dass sie entweder sterben oder ihrem Leben noch einmal eine neue Wendung geben musste.

Auf dem Tiefpunkt ihres Lebens lernte sie buddhistische Meditation und zog sich immer wieder in Klausur zurück. Dort hatte sie zwar mit gewaltigen Hindernissen zu kämpfen, aber sie mach-

te tief greifende Meditationserfahrungen. Ihr erstes Erleuchtungserlebnis hatte sie im Alter von 53 Jahren. Mit einem Mal verschwanden ihre Trauer und Sorgen, sie hatte die feste Überzeugung in den Weg des Buddha.

Wie die Autorin Amy Schmidt, eine Schülerin Dipa Mas, berichtet, durchlief sie eine große Verwandlung von einer unglücklichen Frau in eine strahlende Meisterin. Dipa Ma bestand jedoch darauf, dass dies kein Zauber sei, sondern dass sie nur eifrig die Lehren des Buddha angewandt habe. Von da an begann sie, Meditation zu unterrichten. Zu ihren Schülern zählen u.a. die großen westlichen Vipasyana-Lehrer Joseph Goldstein und Jack Kornfield.

Amy Schmidt erzählt nicht nur die Lebensgeschichte dieser buddhistischen Lehrerin, sondern hat auch Geschichten und Begebenheiten ihrer Schüler zusammengetragen. Diese sind naturgemäß fragmentarisch, aber sie ergeben doch ein rundes Bild dieser außergewöhnlichen Frau. Wir lernen Dipa Ma als eine Meisterin kennen, die eine große Entschlossenheit im Dhar-

ma hatte, beruhend auf der Einsicht, dass es keine geistigen Grenzen gibt und spirituell alles möglich ist. Gleichzeitig war sie die Liebe in Person und verkörperte Sanftmut und Güte. Sharan Salzberg antwortet auf die Frage der Autorin, was das größte Geschenk Dipa Mas an sie war: „Sie hat mich wirklich geliebt. Als sie starb, fragte ich mich, wird mich jemals wieder ein Mensch so lieben wie sie es tat?“ Ein lesenswertes Buch, das viel von den Qualitäten Dipa Mas ausstrahlt.

Birgit Stratmann



AMY SCHMIDT

DIPA MA. FURCHTLOSE TOCHTER DES BUDDHA

Arbor Verlag
2004, 14,00 €

STANDARDWERK ZUR STERBEBEGLEITUNG

Wer ein Buch mit esoterisch-süßlichen Verklärungen über das Sterben sucht, ist mit diesem Titel schlecht bedient, denn es handelt sich um ein praktisches Buch für jene, die sich entschlossen haben, einen Menschen auf seinem letzten Weg zu begleiten oder für andere, die sich auf ihre letzte Lebensphase vorbereiten wollen.

Kompetente Fachleute aus dem Hospiz-Umfeld informieren kompakt über alle wichtigen Themen sowohl aus der Sicht der Angehörigen als auch der Perspektive professioneller oder ehrenamtlicher Begleitender. Medizinische und psychologische Fragen werden ebenso einfühlsam und präzise behandelt wie spirituelle und praktische Themen.

Der Herausgeber und Autor, Prof. Dr. med. Johann-Christoph Student, ist Leiter des Hospiz Stuttgart. Er lässt u.a. den philosophischen Seelsorger Prof. Dr. phil. Wilhelm Schmid zum Thema *Ars moriendi* zu Wort kommen. „Eine Kunst des Lebens ohne Beziehung zum Tod kann es nicht

geben. Zur *Ars vivendi* gehört daher nicht nur eine *Ars amandi*, eine Kunst des Liebens für die schönsten Dinge des Lebens, sondern konsequenterweise auch eine *Ars moriendi*, eine Kunst des Sterbens für die unabweisbarste Seite des Lebens.“

Der Onkologe Dr. Herbert Kapfauß gibt Auskunft über die Schwierigkeiten in der Arzt-Patienten-Beziehung, dass nämlich das Missverständnis der kommunikative Normalfall ist. Er beschreibt, wie man zu einer offenen und empathischen Kommunikation kommt, die die Hoffnung erhält.

Prof. Dr. phil. Randolph Ochsmann erläutert das bekannte Sterbephasen-Modell nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross und auch die Kritik daran. Was als Beschreibung gedacht ist, kann schnell zur Vorschrift werden, wenn Modelle unkritisch aufgenommen und in der Praxis angewendet werden. Andere kurz vorgestellte theoretische Modelle nehmen mehr Bezug auf die vielfältigen Herausforderungen physischer, psychischer, sozialer und spiritueller Art, denen sich Sterbende und ihre Begleiter gegenübersehen. Auch Fragen zur künstlichen Ernährung, Organversagen, Patientenverfügung,

Palliativmedizin und Reanimation werden in einer auch für Laien verständlichen Sprache behandelt.

Die Beiträge sind alphabetisch geordnet. Auf vier bis sechs Seiten umreißen die Autoren die Kernpunkte ihres Themas und schließen das Kapitel mit einer kurzen Literaturliste ab. Ein angehängtes Stichwortverzeichnis wird dieses Buch schnell zu einem Referenzwerk machen. Dieses Handbuch hat es verdient, als Standardwerk und Klassiker der Hospiz-Bewegung bezeichnet zu werden.

Thorsten Grigat



JOHANN-CHRISTOPH
STUDENT (HG.)

STERBEN, TOD UND
TRAUER –
HANDBUCH FÜR
BEGLEITENDE.

Herder Verlag
2004, 19,90 €

AUSSERGEWÖHNLICHER BILDBAND ÜBER S.H. DEN DALAI LAMA

Ein außergewöhnlicher Bildband ist über S.H. den Dalai Lama erschienen. Der hoch begabte Fotograf Manuel Bauer hat den Dalai Lama in den letzten drei Jahren auf 30 Reisen begleitet. Seine überwiegend Schwarz-Weiß-Aufnahmen zeigen den Dalai Lama sozusagen in allen Lebenslagen: beim Unterrichten, bei offiziellen Begegnungen, Audienzen, im Europaparlament, aber auch allein in seinem Hotelzimmer, z.B. während der Morgenmeditation, und zu Hause in Dharamsala nach der Abenddusche. Obwohl es teilweise intime Aufnahmen sind, sind sie doch nie voyeuristisch.

Dafür ist der durch und durch solide Fotograf Manuel Bauer Garant: Die Fotos sind Ausdruck seiner tiefen Wertschätzung für den Dalai Lama, verbunden mit seiner jahrelangen Auseinandersetzung mit der tibetischen Geschichte und Kultur. Seine Integrität ist sicher ein wesentlicher Grund, warum ihm der Dalai Lama überhaupt die Erlaubnis erteilte, ihn aus nächster Nähe zu fotografieren.

Für buddhistische Praktizierende sind vor allem jene nie zuvor gesehene Bilder beeindruckend, die den Dalai Lama in Meditation zeigen. Sie lassen viel von der spirituellen Kraft dieses großen Meisters erahnen und können eine Quelle der Inspiration auch für die eigene Meditationspraxis sein. Die Bilder sind derart lebendig, dass man als Betrachter beinahe das

Gefühl hat, dem Dalai Lama gegenüber zu sitzen – eine wirklich sehr besondere Erfahrung.

Birgit Stratmann



SEINE HEILIGKEIT DER
14. DALAI LAMA,
UNTERWEGS FÜR
DEN FRIEDEN, FOTO-
GRAFIERT VON
MANUEL BAUER,
HERAUSGEGEBEN
VON KONI
NORDMANN

Deutsche Verlags-
Anstalt, München
2005, 39,90 €