



Buchbesprechungen

ANLEITUNG ZUR ÜBUNG VON KONZENTRATION

Internet und Mobilfunk sorgen nicht nur für Vernetzung, sondern auch für ständige Unterbrechungen. Die kontinuierliche Beschäftigung mit einer Sache ist für viele heute die Ausnahme. Unruhe, Aufmerksamkeitsstörungen, Schlaflosigkeit und andere psychische Probleme können die Folge sein. Der bekannte amerikanische Buddhismus-Lehrer Alan Wallace legt in diesem Buch die Gegenmittel dar: die Übung der Konzentration, die seiner Meinung nach auch in buddhistischen Kreisen zu wenig Beachtung findet.

Dabei bildet die konzentrierte Meditation die Grundlage für jegliche spirituelle Praxis. Ohne Konzentration gelingt nicht einmal eine einfache Atemmeditation, von fortgeschrittenen Praktiken ganz zu schweigen. Folglich erklärt der Autor die neun Stufen zur Entwicklung Geistiger Ruhe (skt. Śamatha), wie sie im indo-tibetischen Buddhismus dargelegt werden.

Der große Vorteil dieses Buches ist, dass Alan Wallace nicht nur umfangreiches Wissen über diese Meditationsform hat, sondern intensive Erfah-

rungen aus erster Hand. So hat er beispielsweise seinem tibetischen Lehrer Gen Lamrimpa bei einem ein Jahr dauernden Śamatha-Retreat für westliche Praktizierende in den USA assistiert. Heute organisiert Wallace „Śamatha-Projekte“, in denen Übende meditieren, während ihre Gehirne von Neurowissenschaftlern erforscht werden.

Der amerikanische Buddhismus-Lehrer widmet den neun Stufen zur Geistigen Ruhe jeweils ein Kapitel und erklärt, wie auf der jeweiligen Stufe zu meditieren ist, welche Hindernisse auftreten und welche Gegenmittel anzuwenden sind. Je höher die Stufe, um so mehr Einsatz ist erforderlich. Ab der vierten Stufe, so der Autor, sei die Übung sozusagen auf Vollzeitbasis nötig. In Zwischenkapiteln schildert Wallace weitere unterstützende Meditationen, etwa über die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen von Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude, sowie Übungen während des Schlafs.

Ein Manko der deutschen Übersetzung aus dem Englischen ist der Begriffswirrwarr: So benutzt Wallace konsequent das Wort „attention“, aber dies wird im Titel des Buches mit „Achtsamkeit“ wiedergegeben – ein

Begriff, der im Deutschen zwar populär, aber sehr unscharf ist. Im Text wird „attention“ dann in verschiedenen Varianten übersetzt: mal als Aufmerksamkeit, dann als Konzentration oder als Achtsamkeit, ohne dass die Übersetzerin erklärt, warum sie verschiedene Begriffe für ein Wort verwendet. In den buddhistischen Schriften werden alle drei Geistesfaktoren unterschiedlich definiert. Das englische Original ist in diesem Punkt erheblich klarer.

Trotz dieses Mankos ist das Buch wertvoll, denn ausführliche Beschreibungen in deutscher Sprache über die Konzentrationspraxis sind rar und wertvoll, zumal wenn sie von einem so vertrauenswürdigen Buddhismus-Lehrer stammen.

Birgit Stratmann



B. ALAN WALLACE:
DIE ACHTSAMKEITS-
REVOLUTION. AKTIVIEREN
SIE DIE KRAFT DER
KONZENTRATION.
O.W. Barth Verlag,
Frankfurt am Main
2008. 272 S., 18,90 €

KAGYÜ-KOMMENTAR ZU NĀGĀRJUNAS GRUNDVERSEN ZUM MITTLEREN WEG

Khenpo Tsültrim führt in die Hauptthemen von Nāgārjunas Grundversen zum Mittleren Weg ein: Von jedem der 27 Kapitel dieses Textes werden jeweils nur Kernverse erläutert, die ein Thema in vielen Variationen umspielen: „Alle Erscheinungen in Saṃsāra und Nirvāṇa sind nicht wirklich vorhanden und erscheinen doch ungehindert“ (S.25), wie Nāgārjunas Hauptaussage in einem Lied Milarepas in der besonderen Sprache bzw. Weltsicht der tibetischen Kagyü-Tradition formuliert wird.

Khenpo Tsültrim gibt keinen ausführlichen Kommentar zu Nāgārjunas schwierigem Text, sondern greift einzelne Verse heraus, um Anregungen für ein tieferes Verständnis der Bedeutung zu geben. Dabei geht es ihm darum, eine „Anleitung zur nachhaltigen Freude durch die Begegnung (mit diesen Lehren)“ zu erteilen. Wir werden uns diese Freude durch nachhaltiges Studium, Nachdenken und übendes Vertiefen erarbeiten müssen. Khenpo Tsültrim empfiehlt dazu, nicht im Schnellverfahren zu lesen, sondern Kernsätze auswendig zu lernen und tief verstehen zu lernen.

Der deutsche Übersetzer Christoph Klöck hat eine schöne und gut durchdachte Sprache gewählt, die oft dem

tibetischen Sprachrhythmus zu folgen weiß und Dinge ausdrückt, die im Tibetischen enthalten sind, aber in einer wörtlichen deutschen Übersetzung untergehen würde. So spricht er z.B. nicht einfach von „Ding“ (tib. *ngos-po*), sondern von „als Ding wirksam“.

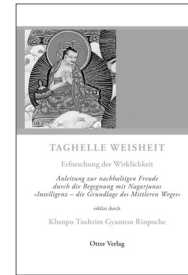
Khenpo Tsültrim ergänzt seine Erklärung oft durch eigene Verse, und im Anhang finden sich nicht nur ein Glossar, das in seiner Ausführlichkeit einem ausdauernden Schüler als Lehrwerk dienen kann, sondern auch ausgewählte Zitate, u.a. aus den Prajñāpāramitā-Sūtren oder „die zwanzig Arten des Leerseins“ von Candrakīrti. Auf Deutsch und Tibetisch sind alle zitierten Kernsätze Nāgārjunas, der Vajragesang Milarepas *Die treffliche*



Darstellung des Mittleren Weges und das berühmte *Sūtra vom Herzen der Weisheit* zusammengestellt. Einige der Zitate im Text Khenpo Tsültrims werden zusätzlich in Tibetisch wiedergegeben, allerdings wäre im vorderen Buchteil jeweils ein entsprechender Hinweis wünschenswert gewesen, damit man nicht immer wieder fru-

striert ist, wenn man einige der Zitate dann doch vergeblich im Anhang sucht.

Ein Buch, das nicht zum raschen Durchlesen gedacht ist, sondern das uns langfristig begleiten sollte, um unser Leben im buddhistischen Sinn tiefgründig zu transformieren.
Cornelia Weishaar-Günter



KHENPO TSÜLTRIM
GYAMTSO RINPOCHE:
TAGHELLE WEISHEIT.
ERFORSCHUNG DER
WIRKLICHKEIT.
Otter Verlag,
München 2007.
336 S., 23 €

SPIRITUELLE FUNDGRUBE FÜR UNKONVENTIONELLE LEBENSHILFE

Von diesem Buch unberührt zu bleiben erscheint nahezu unmöglich. Sehr persönliche Briefe und fast intime Bitten an Lama Zopa Rinpoche sind hier einfühlsam und mit großer Sorgfalt zusammengestellt. In großer Offenheit gibt die Auswahl von 213 Briefen Einblick in vielfältige menschliche Nöte – existenzielle Ängste, bedrohliche Lebenssituationen, Krankheiten, Sorgen über globale Entwicklungen, Kindererziehung, Partnerprobleme. Die Absender bitten den spirituellen Leiter des FPMT (*Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition*) um geistigen Beistand. Offenkundig sind durchaus nicht alle praktizierende Buddhisten.

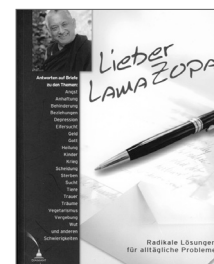
Lama Zopa erhält jährlich etwa 3000 Briefe. Wie es heißt, beantwortet er sie alle. Meist erst weit nach Mitternacht. Die Ehrwürdige Holly, eine australische Nonne, hilft ihm bei seiner umfangreichen Korrespondenz. Morgens transkribiert sie seine nächsten handgeschriebenen Texte, ko-

piert von ihm hinzugefügte Skizzen oder handgemalte Smilys.

Lama Zopas Antworten sind radikal, hergeleitet aus den Lehren des Buddha. Deshalb ist es nützlich, wenn man sich im Buddhadharma schon etwas auskennt. Es könnte sonst verwirren, wenn Lama Zopa z.B. dem an Aids erkrankten Javier aus Texas rät, die Krankheit als Glücksfall anzusehen, weil er durch sie Mitgefühl für andere Aidspatienten entwickeln und so sein eigenes negatives Karma reinigen kann. Auch seine Sicht auf fortwährende Schlaflosigkeit, unter der Camilla leidet, klingt in westlichen Ohren erstaunlich: „Die Menschen im Westen denken, es sei etwas mit ihnen nicht in Ordnung, wenn sie nicht schlafen. Nur wenn die Gesundheit darunter leidet, ist es ein Problem, sonst wäre es sehr sinnvoll, die Zeit zu Gebeten zu nutzen oder den Stufenweg zur Erleuchtung zu lesen.“ Anfragen nach dem richtigen Umgang mit Tieren, besonders ihrem Schutz, hat sich Lama Zopa ausführlich gewidmet. „Um ihnen wirklich zu helfen, reicht es nicht aus, sie gut zu versorgen!“ Jan aus Amsterdam fordert er

auf, das Futter seiner Katze mit Mantras zu segnen, Gebete in ihr Ohr zu flüstern. Das kläre ihren Geist und reinige negatives Karma.

Auf 221 Seiten entstand eine Fundgrube für unkonventionelle Lebenshilfe. Über Gott und Geld, Trauer, Träume, Wut, Vergebung und andere Themen des ganz normalen Alltags schreibt Lama Zopa so humorvoll wie tiefgründig, gibt Mantraerklärungen und Praxisvorschläge. Seine Antworten sind oft umwerfend einfach. So, dass man sich fragt ‚wieso bin ich darauf nicht selbst gekommen?‘ Lama Zopas Hinweis könnte hier verschmitzt lauten: „Mach Dir keine Sorgen. Gott sei Dank gibt’s ja den Buddha.“
Christine Rackuff



LIEBER LAMA ZOPA.
RADIKALE LÖSUNGEN
FÜR ALLTÄGLICHE
PROBLEME.
Diamant Verlag,
München 2008.
221 S., 19 €

BUDDHISTISCHER UMGANG MIT RILKE

„Warum sollte man als Buddhist sich überhaupt mit außerbuddhistischer Literatur beschäftigen? Hat denn nicht der Erwachte alles Notwendige für die Daseinsbewältigung gesagt?“ so fragt sich der Verfasser zu Beginn. Abgesehen davon, dass der Buddha emp-

fahl, alles zu respektieren, was heilsam ist oder feinere Bewusstseinszustände herbeiführt, zeigt die Erfahrung, dass religiöse Ausschließlichkeit früher oder später zum Fanatismus führt.

In jeder Religion drückt sich das religiöse Gefühl auch literarisch aus; die frühesten Formen von Lyrik sind in der Regel Götterhymnen und Lehrgedichte. Umgekehrt kommt in Lyrik oft ein religiöses Empfinden zum Ausdruck,

das von der herrschenden Religion nicht ausgedrückt werden kann. Insbesondere in der modernen Literatur lässt sich beobachten, dass in ihr einer spirituellen Sehnsucht Ausdruck verliehen wird, die in einem verkrusteten Monotheismus keinen Raum findet.

Die Klippe, an der schon viele Interpreten von Lyrik gescheitert sind, ist das Bedürfnis, in seinem Lieblingsdichter die eigene Weltanschauung



finden zu wollen, zu welchem Zweck man die hermeneutische Todsünde begeht, in den Text hineinzulegen, was man in ihm finden will. Dieser Gefahr erliegt Hellmuth Hecker nicht. Er hat sein Buch folglich auch nicht „Rilke, der Buddhist“ genannt sondern „Buddhistischer Umgang mit Rilke, eine existenzielle Studie“.

„Existenziell“ heißt für Hecker, dass er keine germanistische Facharbeit vorlegen, sondern seine eigene, persönliche Beschäftigung mit Rilke dokumentieren will, unter Einschluss der eigenen Lebensgeschichte. Die Arbeit gliedert sich in vier Teile: einer Anthologie ausgewählter Rilke-Zitate folgt ein eher wissenschaftlicher Teil, der drei Themenkomplexe erörtert: Was wusste Rilke vom Buddhismus, wie werden Rilkes Gedichte von den Germanisten interpretiert, welche Symbolbilder haben bei Rilke eine besondere Bedeutung? Das Ergebnis dieses Abschnittes ist ernüchternd: Rilke wusste wohl kaum mehr vom Buddhismus als ein gebildeter Mensch

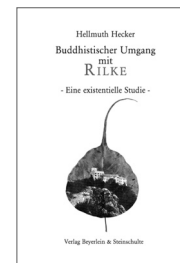
seiner Zeit; die Rilke-Interpretationen ostasiatischer Germanisten, die versuchen, Rilke aus dem Mahāyāna-Buddhismus heraus zu deuten, bleiben problematisch.

Der dritte Teil von Heckers Arbeit ist der persönlichste und zeitgeschichtlich interessanteste. Neben der Lebensgeschichte Heckers erfährt man hier auch einiges über den Kreis um Paul Debes, der für den deutschen Buddhismus von besonderer Bedeutung war. Im letzten Teil versucht der Autor, Rilkes mystisches Erlebnis von 1912 zu verstehen, das in dem Text „Erlebnis I“ von 1913 geschildert wird. Hecker sieht darin eine spontane Samādhi-Erfahrung, die vorübergehend blieb, weil Rilke kein buddhistischer Übungsweg offenstand; so konnte er auch nicht zu einer Auflösung des Gegensatzes von Weltverneinung und Lebensbejahung („Hiersein ist herrlich“) gelangen.

Die Studie ist immer da am interessantesten, wo Hecker von sich selbst spricht oder Rilke selber zu Wort

kommen lässt. Etwas ermüdend sind die Referate der Sekundärliteratur im zweiten Teil. So liefert Heckers Studie viel anregendes Material, sich wieder einmal mit Rilke zu beschäftigen. Was ihr fehlt, ist die eingehende Interpretation der Texte als Kunstwerke, die aufzeigen würde, wie der Gehalt in der Form verwirklicht wird, in Klang, Versmaß, Rhythmus, Metaphorik und Satzbau. Aber ein Gedicht gut zu interpretieren ist fast so schwierig, wie ein gutes Gedicht zu schreiben und lag auch nicht in der Absicht des bescheidenen Autors – ultra posse nemo obligatur.

Thomas Lautwein



HELLMUTH HECKER:
BUDDHISTISCHER
UMGANG MIT RILKE.
EINE EXISTENZIELLE
STUDIE.
Beyerlein & Stein-
schulte, Stammbach
2007. 306 S., 24 €

EINE ANDERE SICHT AUF DEN DALAI LAMA

Achtung: Dieses Buch ist eine Mogelpackung – es ist weitaus besser, als der steife deutsche Titel vermuten lässt. Der Originaltitel *The Open Road – The Global Journey of the Fourteenth Dalai Lama*, der sich auf ein Zitat von D.H. Lawrence bezieht, lässt sofort einen sehr viel interessanteren Ansatz vermuten. So sieht Iyer die Straße als die weite Heimat des 14. Dalai Lama, „der stürmisch seines Weges zieht, der mit jedem redet, dem er unterwegs begegnet und der von Fremden, Fachleuten und anderen Wanderern zu lernen sucht.“

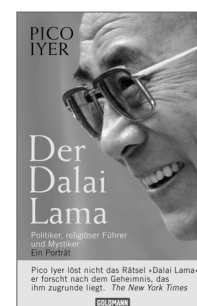
Pico Iyer ist selbst ein globaler Wanderer. In England geboren, wo seine indischen Eltern in Oxford politische Philosophie lehrten, verbrachte er seine Jugend und Studienzeit in den USA und lebt heute in Japan. Sein Vater reiste 1960 nach Indien, um den kurz zuvor aus Tibet geflohenen Dalai Lama zu einem philosophi-

schen Interview zu treffen, woraus ein enger Austausch entstand. Jahre später nimmt Raghavan Iyer seinen 17-jährigen Sohn zu einem Besuch in Dharamsala mit. Diese Begegnung wird zur Grundlage vieler weiterer Treffen, so dass Iyer für dieses Buch seine Beobachtungen und Gespräche aus 30 Jahren zu einem nachdenklichen Gesamtbild verarbeiten konnte. Darin kommen sowohl die unzufriedenen tibetischen Aktivisten als auch der jüngste Bruder des Dalai Lama, Tenzin Choegyal, mit provozierenden Thesen zu Wort.

Iyer sieht Dharamsala als lebendes Experiment eines globalen Dorfes, das sich um eine gemeinsame Vision, um Hoffnungen und gemeinsame Verantwortung sammelt. Seine klarsichtigen Beobachtungen zeigen die Auswirkungen des „Tibet-Mythos“ auf die westlichen Anhänger ebenso wie auf die Tibeter selbst, und die große Kluft zwischen dem westlichen Medienbild des Dalai Lama als eine Art Pop-Ikone und dessen wirklicher Autorität und tiefen Spiritualität.

Den Dalai Lama erlebt er als radikalen Realisten, dessen Vokabular die Worte Experiment, Potenzial, Pragmatismus, Wachsamkeit, unablässiges Bemühen, Neugier und Fortschritt enthält, nicht aber Traum oder Wunschenken. Und der sich explizit dagegen verwahrt, als Gott, Gottkönig oder lebender Buddha betitelt zu werden, sondern „ein unverkennbares Faible dafür hat, herausgefordert, infrage gestellt oder gar widerlegt zu werden.“

Marlis Killermann



PICO IYER: DER DALAI
LAMA – POLITIKER,
RELIGIÖSER FÜHRER
UND MYSTIKER.
Goldmann Arkana,
München 2008.
349 S., 18,95 €



DER WEG DES BUDDHISMUS DURCH DIE JAHRHUNDERTE

Einen Bildband schaut man durch, legt ihn weg und vergisst ihn. Nicht so Bruno Baumanns opulentes Werk. Immer wieder habe ich hineingeschaut und die faszinierenden Fotos betrachtet: Es sind in der Mehrzahl große Bilder, oft Ausschnitte, auch auf Doppelseiten. Das Layout des Textes passt sich ihnen an, geschrieben auf weißem, gelbem, grünem oder schwarzem Untergrund, ohne die Augen zu ermüden. Das Papier fasst sich gut an, das Buch spricht nicht nur den Verstand, sondern auch die Sinne an – vielleicht sollte man sich den Text beim Betrachten vorlesen lassen.

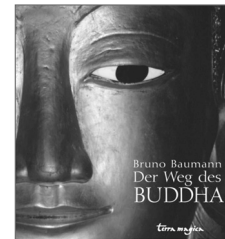
Vom Leben und den Lehren des Buddha im Norden Indiens ausgehend zeichnet der Text die Geschich-

te des Buddhismus und seine Anpassung an vorbestehende Kulturen nach: Die Ausbreitung als Theravāda-Buddhismus über den Südosten Asiens bis hin zu den indonesischen Inseln, als Mahāyāna-Buddhismus der Seidenstraße folgend nach Ostasien bis nach Korea und Japan sowie als Vajrayāna-Buddhismus, der erst im 7. Jahrhundert Tibet erreicht. Die Mongolen als Schutzherrn Tibets sind die letzten Asiaten, die Buddhisten werden, als der Buddhismus in seinem Ursprungsland längst durch den Islam ausgelöscht worden war.

Der Text ist detailreich, aber nicht überfrachtet, nie langweilig und verbindet sich mit den Bildern zu einer harmonischen Einheit: mit dem Gold der Tempel in Bodhgaya oder Rangoon, dem Rot der Mönchsroben, dem Grün der Reisfelder und dem Braun der Erde Asiens. Diese gelunge-

ne Synopsis von Wort und Bild, die zweieinhalb Jahrtausende umspannt, regt zum Nach-Schauen und Nach-Denken an und macht das Werk zu einem besonderen Juwel in der Bibliothek eines jeden Buddhismus-Interessierten, gleich welcher Richtung er folgt.

Egbert Asshauer



BRUNO BAUMANN:
DER WEG DES
BUDDHA.
Terra magica,
München 2008.
216 S., 58 €

Fritz Schäfer

RECHTE ANSCHAUUNG

UND IHRE BEDEUTUNG

IN DER URSPRÜNGLICHEN LEHRE DES BUDDHA

246 Seiten. ISBN 978-3-931095-76-5. Pb. 17,50 Euro

Schon in seinem „Realitätsbuch“ hat Fritz Schäfer aufgezeigt, wie wichtig die durchdringende Erkenntnis des Zusammenhanges von Wirken und dem Erleben des Wirkens ist. Wie wichtig es ist zu erkennen, dass es nichts objektiv oder subjektiv Feststehendes, Unabhängiges gibt, weder eine Welt an sich, noch ein Ich an sich, sondern dass das Ich/Welt-Erleben ein sich im ständigen Wirkenswandel befindlicher Prozess ist, ohne Kern - ohne Halt. Dieser Erkenntnis folgt die allmähliche und unumstößliche Auflösung der ersten Fessel, des Glaubens an die Ich/Welt-Seinsdarstellung. Dies führt zur Rechten Anschauung und ihrer schrittweisen Erhöhung, bis sie zum durchdringenden Wahrheitsanblick wird, der tief verankert im mehr und mehr befreiten Herzen ist. Fritz Schäfer hat zu diesem entscheidenden Schritt in der praktischen Verwirklichung des Heilsweges eine Auswahl tiefster Lehreden aus den verschiedenen Sammlungen des Pālikanon neu übersetzt und kommentiert und damit wieder ein Werk geschaffen, das zu einem Leitfaden für alle ernsthaften Nachfolger des Buddha werden kann.



VERLAG

BEYERLEIN & STEINSCHULTE

Herrnschrot

D-95236 Stammbach

Tel.: 09256/460

Fax: 8301

mail: verlag.beyerlein@buddhareden.de

www.buddhareden.de

Gerne schicken wir Ihnen unser

Programm zu.