



S.H. der Dalai Lama in Frankfurt

Der nächste große Deutschlandbesuch S.H. des Dalai Lama steht bevor: Das tibetische Oberhaupt wird vom 30. Juli bis 2. August 2009 auf Einladung der Deutschen Buddhistischen Union, des Tibethauses Frankfurt und der vietnamesischen Pagode Phat Hue in Frankfurt Vorträge halten.

Die ersten beiden Tage sind Erklärungen zum Klassiker „Stufen der Meditation“ des buddhistischen Meisters Kamalaśīla gewidmet. Am Morgen des 31. Juli gibt es eine Segenseinweihung in Buddha Amitabha. Am Wochenende 1. und 2. August stehen dann Podiumsdiskussionen zu Wirtschaft, Wissenschaft und Spiritualität auf dem Programm.

Unter der Leitung des Fernsehmoderators Gert Scobel diskutieren mit dem Dalai Lama u.a. der Klimafor-scher Mojiv Latif, der Besitzer der dm-Drogerien, Götz Werner, und zum Thema Neurowissenschaften und Meditation der Mönch Matthieu Ricard und der Hirnforscher Gerald Hüther.

Karten gibt es in allen Vorverkaufsstellen von „Ticket online“ und über die Telefon-Hotline: 01805 - 027 000. Die Dauerkarte für alle Veranstaltungen mit dem Dalai Lama kostet je nach Platzkategorie zwischen 125 und 230 Euro. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.dalailama-frankfurt.de



www.dalailama-frankfurt.de

Buchbesprechungen

BUDDHISTISCHE LEHRBRIEFE

NEU ÜBERSETZT

Nach der Buddhistischen Spruchdichtung ist nun mit den „Lehrbriefen“ ein zweiter Band zur buddhistischen Literatur im Verlag der Weltreligionen erschienen. Die hier versammelten, im Zeitraum vom 2. bis zum 12. Jahrhundert n.Chr. entstandenen zwölf Briefe stellen die Gesamtheit dessen dar, was uns an literarischen Werken aus diesem Genre erhalten geblieben ist. Die beiden Herausgeber des Bandes haben sich bereits früher mit Editionen und Übersetzungen sowie mit einer umfassenden Darstellung durch Siglinde Dietz wesentlich um die Erschließung der buddhistischen Briefliteratur verdient gemacht.

Im vorliegenden Band sind erstmals alle zwölf Briefe in deutscher Übersetzung zusammengestellt worden. Von Michael Hahn wurden dabei die drei ältesten Briefe (aus dem 2.-5. Jh.) übersetzt: allen voran der dem Philo-

sophen Nāgārjuna zugeschriebene „Brief an einen Freund“, von dem Hahn hier eine neue Übersetzung vorlegt, außerdem Mātṛcetas „Brief an den großen König Kaniska“ und Candragomins „Brief an den Schüler“.

Letzterer, in poetischer Hinsicht der Höhepunkt des Genres, wird hier in einer sehr angenehm zu lesenden metrischen Übersetzung präsentiert, die zugleich die überhaupt erste deutschsprachige Fassung dieses Werkes ist. Die übrigen neun Briefe (aus dem 7.-12. Jh.) wurden von Siglinde Dietz übersetzt, die dabei ihre bereits früher erschienenen Übersetzungen überarbeitet hat.

Der inhaltliche und stilistische Charakter der Briefe ist dabei ähnlich vielfältig wie der Buddhismus selbst: Die nüchtern-klare Lehrzusammenfassung Nāgārjunas steht in deutlichem Kontrast zu Mātṛcetas emotionalen Appellen an das sittliche Empfinden; ein fiktiver Brief des Bodhisattvas Avalokiteśvara steht neben anderen Briefen, die den historischen Prozess der Mis-

sionierung Tibets unter König Trisong Detsen reflektieren.

Insgesamt gibt diese Sammlung somit interessante Einblicke in tausend Jahre buddhistischer Lehre. Dass dies gelingt, ist nicht zuletzt auch dem vorzüglichen und teilweise sehr ausführlichen Kommentar zu verdanken, der den Leser nicht nur über den Sinn vieler ihm sonst unverständlicher Stellen aufklärt, sondern auch reichlich mit Hintergründen und Querverweisen aufwartet.

Oliver von Criegen



WEGE ZUR RECHTEN ERKENNTNIS. BUDDHISTISCHE LEHRBRIEFE. HRGB. MICHAEL HAHN UND SIGLINDE DIETZ. Verlag der Weltreligionen, Frankfurt/Leipzig 2008. 486 S., 32 €



MAHĀMUDRĀ-UNTERWEISUNGEN DER KAGYÜ-TRADITION

Herausgeber dieser beiden ersten Bände der Reihe „Herzensworte der Weisheit“ ist die Tara-Stiftung in Düsseldorf. Beide wurden von Christoph Klonk direkt aus dem Tibetischen übersetzt. Der erste Band enthält Gesänge des berühmten Yogis Milarepa (1012–1097). Sie zeigen die Essenz der buddhistischen Lehre, sodass sie direkt verständlich und umsetzbar wird. Garchen Rinpoche stellt dazu immer wieder einfühlsam dar, wie die verschiedenen Stufen der Praxis ineinandergreifen: So müssen wir zunächst die Leidenschaften als unvorteilhaft erkennen, bevor das Bewusstsein in der Lage ist, sie als unsere ursprüngliche Natur zu erkennen. Bei der Erklärung der Zufluchtname wird deutlich, dass es vor allem um die Entdeckung der Qualitäten unseres eigenen Bewusstseins geht.

Dem zweiten Band liegen Unterweisungen von Jigten Sumgön (1110–

1170, Begründer der Drikung-Kagyü-Linie) zu einem Lied Tilopas zugrunde. Das Buch beinhaltet in kurzer Form den kompletten Mahāmudrā-Weg, von den allgemeinen und besonderen Vorbereitungen über Ruhiges Verweilen und Tiefe Einsicht bis hin zum direkten Aufzeigen der Natur des Geistes.

Die Originalzitate schöpfen die Möglichkeiten des Deutschen aus, dem Tibetischen so nahe wie möglich zu kommen. Die Satzstellung ist oft ungewohnt, hat aber eine eigene Schönheit, wie folgendes Beispiel zeigt: „Von Gedankenwerk und Trugschluss frei – Bewusstsein selbst ist so, wie Raum geschieht, gleicht Meer, Kristall und Blüte – wie es wach ist, nackt und immer frisch, wird nicht absichtsvoll bewusst, lässt sich nicht bewusst machen; davon lässt sich nicht abschweifen. Was auch geschieht, genau so mache es vertraut.“ (Spontane Weisheit, S. 44).

Leider sind in beiden Bänden Zitate zwar gut abgesetzt, aber es ist nicht immer klar, was nun der jeweilige Grund-

text ist und wann aus anderen Quellen geschöpft wird. Auch fehlt das Glossar, was jedoch kein großes Problem sein sollte, da die meisten Begriffe im Text behutsam erklärt werden. Insgesamt sind beide Bücher sehr empfehlenswert für alle, die sich mit einer der Kagyü-Linien beschäftigen. Sie werden darin viel finden, was ihre Praxis und Zuversicht vertieft, und es ist zu hoffen, dass diese Reihe fortgesetzt wird.

Cornelia Weishaar-Günter



GARCHEN RINPOCHE:
MAHAMUDRA UND WIE MAN
DEN KERN MIT DREI NÄGELN
TRIFFT.

Otter Verlag, München
2008. 96 S., 14,80 €



GARCHEN RINPOCHE:
SPONTANE WEISHEIT.
MAHAMUDRA ENTDECKEN –
DIE ERHELLENDE WÖRTE
DES JIGTEN SUMGÖN.

Otter Verlag, München
2008. 125 S., 16,80 €

WISSENSCHAFT ERGRÜNDET DIE RELIGION

Das Buch des Wissenschaftsjournalisten Ulrich Schnabel stellt sich keine bescheidene Aufgabe: Wie steht es um den oftmals totgesagten Glauben angesichts der neuesten Erkenntnisse maßgeblicher wissenschaftlicher Disziplinen?

Neurowissenschaftler, Biologen und Mediziner haben begonnen, die Domäne von Religion und Spiritualität zu vermessen. Die scheinbar getrennten Disziplinen von Religion und Wissenschaft begegnen sich auf teilweise völlig neuen Gebieten wie der Neurotheologie wieder. Dass es bei Sachen ‚Glaube‘ dennoch vermehrt um den Standpunkt – um nicht zu sagen um ‚Glauben‘ – geht, ist verständlich. Und so nimmt es nicht wunder, dass wir in diesem Buch nicht nur knallharten Materialisten begegnen, die selbst komplexe geistige Vorgänge auf das „Feuern der Neuronen“ reduzieren, sondern auch religiösen Menschen, die sich eine wissenschaftlich fundierte Grundlage für ihre spirituellen Praktiken erhoffen.

Dass der Autor eine undogmatische Sicht auf die angesprochenen Fragen hat, lässt sich schon aus dem reichen Themenspektrum seines Werkes ersehen. So sind einzelne Kapitel überschrieben mit: „Die Medizin des Glaubens“, „Hirnforschung und Transzendenz“, „Wie das religiöse Denken begann“, „Die Evolution des Glaubens“.

Das Buch ist auch deshalb lesenswert, weil Schnabel seine eigenen Erfahrungen einfließen lässt und andererseits Persönlichkeiten wie den Hirnforscher Wolf Singer, den buddhistischen Mönch Matthieu Ricard und den Psychiater und Mystikforscher Arthur Deickmann zu Wort kommen lässt.

Es ist ein großes Verdienst des Autors, die angeblich sensationellen wissenschaftlichen Durchbrüche wie die „Entdeckung des Gottes-Gens“ zu entlarven. Aber auch viele bisher meist als spirituelle Erfahrung gewerteten Ereignisse wie außerkörperliche Erfahrungen werden durch die dokumentierten Forschungsergebnisse relativiert.

Dieses glänzend geschriebene Buch kann daher dem aufgeschlossenen, spirituell orientierten Leser ein selbst-

reflektorisches Korrektiv auf der Reise in die Welt des Geistes sein. Und dem wissenschaftsorientierten Leser mag es zu einer „Götterdämmerung“ verhelfen, die ihn erkennen lässt, dass viele so genannte harte Fakten doch eher auf Wissenschaftsgläubigkeit beruhen als auf verifizierbaren Tatsachen.

Das Buch ist ein Paradedstück dafür, wie sich aus wissenschaftlichen Befunden sogleich wieder neue Geheimnisse auftun und lässt sowohl die Wissenschaft als auch die Spiritualität wieder zu etwas Spannendem und Offenem werden.

Jürgen Manshardt



ULRICH SCHNABEL:
DIE VERMESSUNG DES
GLAUBENS – FORSCHER
ERGRÜNDE, WIE DER
GLAUBE ENTSTEHT
UND WARUM ER
BERGE VERSETZT.
Karl Blessing Verlag,
München, 2008.
573 S., 24,95 €



WAHRE MACHT KOMMT AUS DEM INNEREN

Er ist sanft, einfühlsam, dabei gleichzeitig klar und bestimmt. Wer könnte uns also besser einführen in *Die Kunst mit Macht richtig umzugehen*? Thich Nhat Hanh führt den Leser Schritt für Schritt hin zu einem ungewohnten Verständnis von Macht. Hier geht es nicht darum, wer von außen erfolgreich aussieht, weil er sich durchsetzt, sondern um Macht, die an Mitgefühl gekoppelt ist.

„Es gibt nur eine Form von Leistung oder Erfolg, die wirklich Bedeutung hat: uns selbst, unser Leiden, unsere Angst und unseren Ärger zu verwandeln. Von dieser Art Macht können wir und andere profitieren, ohne

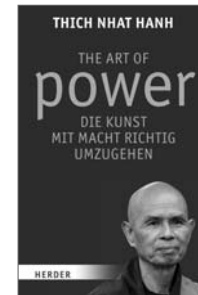
dabei Schaden anzurichten.“ Wichtig auf dem Weg zu dieser wahren Stärke ist, erst sich selbst zu heilen und glücklich zu machen, um danach andere glücklich machen zu können. Dafür muss man Achtsamkeit entwickeln und seine eigenen Motivationen regelmäßig hinterfragen.

So kommt diese Form der Macht zunächst relativ unscheinbar daher, ist nicht zwangsläufig an Aufsehen erregende äußere Effekte gekoppelt. Das heißt jedoch keineswegs, dass Menschen mit innerer Stärke nicht auch im Außen erfolgreich sein können.

Wirklich nützlich an Thich Nhat Hanhs Beschreibungen, mit Macht richtig umzugehen, sind Übungen, die im Text enthalten und im Anhang nochmals aufgeführt werden: die Meditationen zur Entwicklung wahrer Macht.

Sie reichen vom achtsamen Atmen, Gehen, Lächeln bis zu konkreten Tipps, wie wir in immer hektischeren Zeiten achtsamer telefonieren können. Hat man erst einmal innere Stabilität erlangt, kann sie sich gesellschaftlich auswirken. Auch hierfür gibt Thich Nhat Hanh motivierende Beispiele.

Anja Oeck



THICH NHAT HANH:
THE ART OF POWER.
DIE KUNST MIT MACHT RICHTIG
UMZUGEHEN.
Herder Verlag,
Freiburg 2008.
240 S., 19,95 €

„BIN ICH GLÜCKLICH, WENN ICH ÄRGERLICH BIN?“

Thubten Chodron beschreibt Geist und Emotionen aus buddhistischer Perspektive in einer erfrischend lebensnahen Weise, die die Lektüre dieses Buches zu einem nachhaltigen Erlebnis macht. „Bin ich eigentlich glücklich, wenn ich ärgerlich bin?“ Sicherlich kennt jeder die Antwort, doch warum schaffen wir es nicht, unseren Ärger dauerhaft abzuschaffen? In vielen lebensnahen Beispielen zeigt Thubten Chodron auf, wie unrealistische Erwartungen auf direktem Weg zu Ärger und Enttäuschung führen, und klärt den Irrtum auf, dass Glück und Leid aus äußeren Quellen stammen.

Wie viele von uns werden wütend, wenn sie sich eigentlich nach Zuneigung sehnen? Und wie oft überhören wir die Bitten anderer um Zuneigung, weil wir nur auf die äußere Situation reagieren? Die Nonne bietet als praktikable Lösung an, sich zu fragen, ob die Person, die uns ärgert, glücklich ist.

Warum reagieren wir auf ungerichtete Kritik so wütend? Andererseits haben wir alle die Erfahrung gemacht, für Handlungen gelobt zu werden, und uns doch nicht so ganz wohl dabei gefühlt zu haben. Vielleicht weil unsere Motivation doch eher egoistisch war.

Um zu lernen, Motivationen und Handlungen realistisch zu beurteilen und zu korrigieren, müssen wir Zeit und Mühe auf die Introspektion ver-

wenden. Dieses Buch ist dabei eine großartige Ratgeber und Meditationsleitfaden, der zu mehr Geduld, Freundlichkeit und Mitgefühl verhelfen kann.
Thorsten Grigat



THUBTEN CHODRON:
ES IST DEIN ÄRGER.
METHODEN ZUM
UMGANG MIT
STARKEN GEFÜHLEN.
Theseus, Stuttgart
2008. 220 S.,
19,95 €

FLUCHT AUS TIBET – EIN SCHICKSAL VON TAUSENDEN

Man schlägt das Buch auf und stößt sofort auf das erste Bild – keine leeren Seiten, keine bibliografischen Angaben, keine Einführung, kein Vorwort. Man blättert weiter, sucht wenigstens nach Legenden – nichts. Nicht einmal Seitenzahlen. So ist man allein mit den

Fotos konfrontiert, muss sich auf sie einlassen; es bleibt einem nichts anderes übrig. Schnell merkt man, dass diese Aufnahmen keine Erläuterungen brauchen, ja, dass diese nur stören würden. Und gerade weil uns kein Bildtext vorgibt, was wir zu denken haben, fangen wir an, uns umso intensiver einzusehen, einzufühlen, mizuerleben. Denn worum es geht, wissen wir – es steht auf dem Buchcover: um

die Flucht eines Kindes, eines von vielen, aus Tibet über den Himalaya nach Nepal und weiter nach Indien.

Die 89 großformatigen, randlosen Abbildungen, je eine pro Doppelseite, gedruckt im aufwendigen Duplex-Modus, auch Duotone-Verfahren genannt, hat der inzwischen mit vielen internationalen Auszeichnungen bedachte Schweizer Fotograf Manuel Bauer im April 1995 aufgenommen; sie liegen

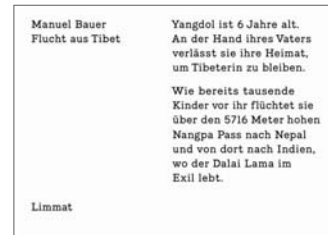


hier zum ersten Mal in Buchform vor. Bauer begleitete damals einen Vater mit seiner Tochter von Lhasa bis nach Dharamsala, eine Reise von 2200 Kilometern in 21 Tagen, davon 7 Tage zu Fuß über den 5600 Meter hohen Nangpa-La. Er ist bis heute der einzige Fotograf, der eine solche Flucht von Anfang bis Ende begleitete und dokumentierte.

Der Kontext, in dem diese Aufnahmen entstanden, eine Art Chronologie,

findet sich im 26-seitigen Textteil am Ende des Buches. Positiv hervorzuheben ist bei den Bildern wie beim Text – und es macht Manuel Bauers Arbeit umso überzeugender –, dass er nie in Versuchung kommt, sich selbst in den Vordergrund zu stellen oder das Schicksal des tibetischen Volkes zur persönlichen Beweihräucherung zu missbrauchen.

Kurzgefasst: ein ungewöhnliches Buch – ein ungewöhnlich gutes Buch! *Monika Deimann-Clemens*



MANUEL BAUER: FLUCHT AUS TIBET. *Limmat Verlag, Zürich 2009. 208 S., 89 Duplexfotos, Großformat, 39,50 €*

KLARER KOPF UND WARMES HERZ...

... für beides ist gut gesorgt beim Lesen oder Vorlesen. Die lebensklugen Geschichten des alten Bären Ark stellen sich durchgängig vierfarbig vor, das strahlt Frische und Kraft aus und macht neugierig auf mehr. Genau dies liefern die vielen ausdrucksvollen Illustrationen von Collins A. Mdachi aus Tansania. Wenn er seine Bärenfreunde in der „Honigtopfhaltung“ meditieren lässt, möchte man sich glatt dazu setzen und mitmachen.

Kinderbuchautorin Andrea Liebers hat hier ihre CD-Edition über den großen Bären Ark erweitert und als Lesebuch herausgebracht. Buddhistisch in-

spiziert durch die Sechs Vollkommenheiten erzählt der Bär Geschichten über Großzügigkeit, Disziplin, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit.

Alle Tiere lernen, was es bedeutet, freundlich zu bleiben, auch wenn der andere grob ist, oder geduldig zu warten, wenn die Äpfel noch nicht reif sind. Maximilian Eule, die kleine Maus, die unbedingt Geige spielen will und es trotz vieler Patzer doch noch lernt, die Katze Lin Shi und Meister Ping, der alte Pinguin, haben den Lesern viel zu sagen: über selbst gemachte Ängste, Rechthaberei und andere Provokationen des Alltags.

Die Autorin rundet ihre Geschichten für Kinder ab, indem sie die Seitenränder geschickt für Randbemerkungen nutzt. Hier haben buddhisti-

sche Ethik und Dharma ihren Platz, ohne belehrend zu wirken. Zu den Kernaussagen des Buddhismus gehört, dass ohne einen stabilen Geist keine spirituelle Entwicklung möglich ist. Ark und seine Freunde geben fröhliche, inspirierende Starthilfe für eine Reise, deren Ziel es ist, den eigenen Geist zu erkunden und ihn bärenstark zu machen – stark wie Ark.

Christine Rackuff



ANDREA LIEBERS: EIN BÄRENSTARKER GEIST. ETHIK FÜR KINDER – BUDDHISTISCH INSPIRIERT. *Sequoia Verlag, Gutenstein 2008. 84 S., 19,80 €*

BUCH ZUR TIBETISCHEN GESCHICHTE

Ein Journalist, dem als Ghostwriter zweier Bestseller des Dalai Lama alle Quellen gut bekannt sind: Wie sollte er nicht eine Geschichte Tibets schreiben können, die spannend zu lesen ist? Geheimnisse, wie es der Titel nahe legt, wird man allerdings vergebens suchen, auch bisher unbekannte Fakten tauchen nicht auf. Doch versteht es der Autor meisterhaft, insbesondere die durch historische Quellen schlecht belegbare Geschichte Tibets zwischen dem siebten und dem siebzehnten Jahrhundert erzählerisch auszumalen. Auch die Dalai Lamas zwischen dem Fünften und dem Dreizehnten sind

lebendiger gezeichnet als sonst mangels historischer Daten üblich.

So breitet sich vor dem Leser ein bunter Bilderbogen der tibetischen Geschichte aus, eine Geschichte voller Kriegslust, Gewalttätigkeit und Intrigen. Das alles ist nicht neu, aber bisher musste man sich die Fakten mühsam zusammensuchen. Durch umfangreiche Anmerkungen und ein ausführliches Literaturverzeichnis kann sich nun weiter informieren, wer Zweifel hegt.

Das Volk kommt nicht zu Wort – Geschichte spielt sich unter den Herrschenden ab. Heilige und Gelehrte, die Vorbilder sein könnten, tauchen eher am Rande auf. So wird sich denn ein unbefangener Leser am Ende fragen, woher der Autor seine Meinung nimmt, dass in der feudalen Gesellschaft Tibets

„die Ideale der Religion das Leben bestimmten und Selbstsucht verachtet wurde“ und sie damit eine Gesellschaft ist, „in der Altruismus und nicht materieller Reichtum als Gipfel des Menschseins angesehen wird“. Trotz dieser Verklärung – der ich nicht folgen kann – ein empfehlenswertes Buch.

Egbert Asshauer



ALEXANDER NORMAN: DAS GEHEIME LEBEN DER DALAI LAMAS. DIE GESCHICHTE DER GOTTKÖNIGE VON TIBET. *Gustav Lübbe Verlag, Bergisch-Gladbach 2009. 477 S., 9,95 €*